

Huertas para la vida

Guía para iniciar
tu propia huerta



FUNDACIÓN
EL ÁRBOL

TOQUEMOS TIERRA, NO FONDO

Los seres de la naturaleza se relacionan íntimamente con ella. Nuestra forma de vida se ha separado tanto de esta verdad, que muchas veces olvidamos que lo que nos nutre viene de la tierra y que lo que generamos de nuestros procesos, vuelve a ella en un ciclo en donde todos sus integrantes se conectan. Nos enajenamos a esta realidad, desvinculándonos de nuestra esencia natural. En este momento de cambio, o transición, vemos dos alternativas: o volvemos a tocar tierra, o definitivamente tocamos fondo. ¿Cuál eliges?.



HUERTAS PARA LA VIDA

Una actividad vital para nuestra subsistencia es la obtención de alimentos. A través de la huerta volvemos a conectarnos con nuestras necesidades más primordiales, con el ciclo de la energía a través del alimento y desarrollamos gratitud por lo que nos nutre. Reducimos nuestra dependencia de grandes supermercados y del sistema urbano, que, como hemos visto en este tiempo, puede colapsar fácilmente ante las crisis.

Las y los invitamos a empaparse de los profundos aprendizajes que trae consigo el cultivar la tierra, desde ver brotar una semilla, hasta ser cómplice del de tu propio alimento.

Antes de partir

Si bien comenzar tu propio huerto puede parecer un gran desafío, recordemos que ésta es una práctica que nuestros antepasados han realizado por muchos años.

Al igual cuando empezamos algo desconocido, surgirán muchos temores y dudas, ¡Te alentamos a que las atravieses! Ya verás que la retribución será grata. Para empezar, hay ciertos aspectos básicos que deberás considerar:



¿Dónde hago mi huerta?

Dependiendo si tenemos o no patio, tendremos que elegir el recipiente para nuestra huerta. Los tipos de recipientes varían desde macetas, huertos verticales, jardineras o mesas de cultivo. Lo importante es que todas deben impedir la llegada de sol a las raíces y tener orificios en la base para permitir la salida de agua.



¿Qué uso de tierra?

El espacio donde las plantas crecen y desarrollan sus raíces se llama sustrato. De aquí las plantas absorberán el agua, obtendrán nutrientes y se afirmarán para crecer. Por esto es muy importante tener un sustrato nutritivo con contenido de calcio, nitrógeno y fósforo, y que, además, permita la infiltración de agua y entrada de aire.



¿Qué siembro?

Es muy importante considerar qué sembrar o plantar en la huerta. Para esto es importante considerar el espacio que ocuparán una vez crecidas, el tiempo de germinación y cosecha, la asociatividad entre plantas y la estacionalidad. Siembre es bueno empezar con plantas fáciles como habas, acelga, rabanitos y cilantro.



¿Qué más necesita mi huerto?

Además de nutrientes, las plantas requieren agua y sol. Es muy importante mantener la huerta con un riego constante, asegurándose que la tierra nunca esté seca del todo. En cuanto al sol, es importante que la planta tenga contacto el sol, pero evitando rayos directos continuos. La semi sombra es un lugar ideal.



LAS SEMILLAS

El embrión de la naturaleza. Dentro de una semilla está toda la información para que la planta crezca y desarrolle todas sus funciones. Es un punto lleno de energía que se expresa en vida y nutrición.

Desde el inicio de la agricultura, la recolección, cuidado y traspaso de la semilla ha sido una actividad esencial para la subtenencia del ser humano. Hoy, la industria ha convertido a la semilla en un bien de consumo, perdiendo su valor cultural ancestral. Una buena forma de tocar tierra y no fondo, es re conectarnos con la esencia de la semilla al obtenerla de manera más sostenible y tradicional.

Prefiere local:

Un aspecto muy importante de la semilla es su genética. Una misma especie de planta puede tener diferencias dependiendo de la zona de la cual proviene, las que la hacen especialmente adaptada a su territorio. Es por esto que, para proteger la biodiversidad genética, te recomendamos preferir siempre semillas locales de tu territorio.

Evita semillas industriales:

Generalmente son semillas híbridas y extranjeras, complicadas de reproducir y manipuladas a través de cruce de especies y selección. Ojo, no es lo mismo semillas híbridas que transgénicas.

Busca a guardianes de semillas:

Los guardianes de semillas son personas que se dedican a preservar el patrimonio genético agrícola a través de la semilla. Cultivan, recolectan, protegen y distribuyen de forma consciente. Te recomendamos empezar buscando en el “Catálogo de semillas tradicionales de Chile”, del año 2016, accesible de forma gratuita en internet.

Recolecta tus propias semillas:

Luego de tu primera siembra, una vez que tus plantas estén crecidas, puedes elegir una, sana y fuerte, que no cosecharás para permitirle terminar su ciclo de crecimiento. Luego, saca los frutos de estas plantas y déjalos secar. De ellos podrás obtener las semillas. Éstas se guardan en un lugar seco, fresco y frío, hasta que llegue su tiempo de siembra.

Forma redes:

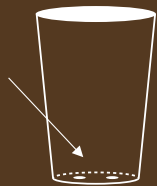
Existen grupos que se dedican a la huerta y colectan semillas e intercambian plantas. Busca estos grupos en tu comunidad local y participa de este hermoso proceso de intercambio, no solo de plantas, sino también de experiencia y amor.”

SEMBRADO Y TRASPLANTE

Ya preparaste el cajón y el sustrato, ahora es el momento de darle vida. Puedes hacer almácigos para aquellas semillas que lo necesiten, sobre todo si luego las plantas vivirán directo en la tierra, a la intemperie.

Si tu huerta es en cajón y estará al interior, puede no ser necesario hacer almácigos. De todas maneras, te enseñamos una buena forma de preparar tu almácigo y sembrar semillas, reutilizando vasos y potes.

SIEMBRA



1 Toma un tarro vacío de yogurt o vaso desechable.

2 Haz dos agujeros al fondo del macetero.



3 Pon una capa de piedritas de más o menos 1 cm en el fondo.



4 Sobre ellas, agrega tierra hasta casi llenarlo.



5 Humedécela con cuidado.



6 Abre un espacio y pon 2 o 3 semillas, ya que no todas son viables.



7 Cúbrelas con tierra, que no sobrepase el doble del tamaño de la semilla.



8 Pónle un plato debajo, para que reciba el agua que escurra por los agujeros.



9 Pónlas en un lugar donde tenga agua, aire, luz y calor moderado.



10 Observa tu planta crecer.

TRASPLANTE



1 Haz un hoyo del doble de tamaño del macetero de la planta a trasplantar.



2 Agrega agua al tarro que contiene la planta para soltarla sin hacer daño a las raíces.



3 Mezcla la tierra que extrajiste con compost o humus de lombriz.



4 Rellena el hoyo con la mezcla, dejando espacio para la planta.



5 Pon la plantita al centro y pon tierra alrededor hasta tapar todas las raíces.



6 Aprieta suavemente la tierra, para que se afirme y al mismo tiempo no se dañe tu plantita.

CALENDARIO DE SIEMBRA, BUENAS Y MALAS ASOCIACIONES

“Las plantas, aunque no lo veamos a simple vista, son seres complejos. Tienen sus propios ciclos, brotan y se desarrollan en tiempos distintos, e incluso, se asocian bien o mal con otras especies. Algunas son buenas para fijar nutrientes a la tierra, otras son buenas para ahuyentar plagas y otras para atraer polinizadores. Estas cualidades y particularidades hacen que algunas asociaciones sean propicias para mejorar el rendimiento general de la huerta, donde la sinergia entre especies y sus tiempos mejora la salud y rendimiento de nuestra huerta.”

Hortaliza	Buena asociación	Mala asociación	Siembra	Germinación	Trasplante	Cosecha
Acelga	Apio, cebollas, repollo, rabanitos y zanahorias	Espinaca y puerros	Todo el año	1 semana	3 semanas o 5 cm	7 a 8 semanas
Achicoria	Tomates, cebollas y maíz	Otras hortalizas	Octubre a enero	1 semana	No requiere	8 a 12 semanas
Aji	Ajo, acelga, albahaca, repollo, espinaca, habas y puerros	Tomates, pimentones y papas	Septiembre a diciembre	5 días	No requiere	4 a 8 semanas
Ajo	Zanahorias, frutillas, cebollas, puerros, tomates y pepinos	Repollo	Fines de marzo	25 días	No requiere	16 a 24 semanas
Albahaca	Tomates, zapallo y berenjenas	Acelga	Septiembre	1 a 2 semanas	8 cm	12 semanas
Apio	Pepino, tomates, repollo y lechuga	Papas y eneldo	Diciembre a marzo	2 a 3 semanas	8 a 12 semanas	24 a 28 semanas
Arvejas	Zanahoria, apio y repollo	Cebollas y puerros	Mayo a agosto	5 a 10 días	No requiere	16 semanas

Hortaliza	Buena asociación	Mala asociación	Siembra	Germinación	Trasplante	Cosecha
Berenjenas	Ajo, cebollas, apio, repollo, lechuga escarola, espinaca, tomates, puerros y rabanitos	Zapallitos italianos y pepinos	Agosto	7 a 10 días	4 semanas o 10 cm	8 a 12 semanas
Berros	Cebollas, repollo, puerros, rabanitos y zanahoria	Lechuga	Octubre a enero	6 a 9 días	No requiere	4 a 8 semanas
Brócoli	Papas, coliflor, acelga, pepinos y lechuga	Hinojo y ajo	Marzo	10 días	3 semanas o 10 cm	17 semanas
Caléndula	Tomates, berenjena y cebollas	Ninguna	Todo el año	8 a 10 días	3 semanas o 8 cm	8 a 12 semanas
Cebolla temprana	Betarraga, zanahoria, pepinos, frutillas, lechuga y tomates	Papas y coliflor	Octubre a febrero	2 a 3 semanas	20 cm como mínimo	12 semanas a 16 semanas
Cebollín	Ajos, acelga, lechuga, pepinos, betarraga y tomates	Repollo y arvejas	Octubre a febrero	10 días	7 semanas o 10 cm	8 a 16 semanas
Cilantro	Espinaca, rabanitos y albahaca	Apio, perejil y zanahoria	Agosto a septiembre	30 días	No requiere	12 semanas o 10 a 15 cm
Coliflor	Papas, cebollas y lechuga	Brócoli y repollo	Marzo	10 días	3 semanas o 10 cm	16 a 24 semanas
Espinaca	Repollo, frutillas, berenjenas, cebollas, habas y rabanitos	Acelga	Todo el año	8 a 10 días	2 semanas o 5 cm	7 a 10 semanas
Espárragos	Caléndula, albahaca y perejil	Cebolla, ajo y papa	Septiembre	10 días	12 a 15 semanas	Desde dos años, con 12 a 18 cm
Habas	Lechuga, papas y acelga	Ajo	Abril a junio	6 a 10 días	No requiere	15 a 20 semanas
Hinojo	Puerros, zanahoria, lechuga, tomates y apio	Brócoli	Septiembre a diciembre	1 semana	20 días o 10 cm	12 semanas
Lavanda	Todas las hortalizas	Ninguna	Septiembre a diciembre	2 a 4 semanas	2 semanas tras germinar	A partir del segundo año

Hortaliza	Buena asociación	Mala asociación	Siembra	Germinación	Trasplante	Cosecha
Lechuga escarola o beluga	Cebollas, ajo, berenjenas, pimentones, tomates y zapallo	Repollo	Julio a septiembre	8 a 10 días	6 cm	4 a 8 semanas
Menta	Perejil, albahaca, cebollines, espinacas, lechugas y repollo	Romero	Todo el año	6 a 10 días	No requiere	Continua
Pepino	Albahaca, apio, repollo y lechuga	Rabanitos y tomates	Septiembre a diciembre	3 a 7 días	4 semanas	16 semanas
Perejil	Albahaca, pimentones, tomates y berenjenas	Cilantro	Todo el año	2 a 4 semanas	No requiere	12 semanas
Pimentón	Ajo, acelga, albahaca, repollo, espinaca, habas, cebollas y puerros	Beterragas y pepino	Julio a agosto	5 días	13 cm	12 semanas o 15 cm
Puerros o porros	Zanahoria, apio, hinojo, frutilla, lechuga, cebollas y tomates	Repollo, beterraga, perejil y acelga	Agosto	10 días	15 cm	20 semanas
Rabanitos	Zanahoria, espinaca, lechuga, porotos, tomates y ajo	Repollo y zapallo	Marzo a julio	4 a 6 días	No requiere	4 a 8 semanas o 6 cm
Repollo	Habas	Rúcula, puerros y lechuga	Julio a agosto	4 a 6 días	10 cm	12 semanas
Rúcula	Tomates, pimentones y berenjenas	Repollo y rabanitos	Junio a septiembre	4 a 6 días	No requiere	4 a 8 semanas
Tomates	Ajo, albahaca, zanahoria, apio y repollo	Beterraga y acelga	Agosto a octubre	5 a 8 días	8 semanas o 10 cm	12 semanas
Tomillo	Frutilla, albahaca, menta, repollo	Ninguna	Septiembre a noviembre	6 a 10 días	No requiere	12 semanas
Zanahoria	Cebollas, lechuga, puerros, porotos, rabanitos y tomates	Beterraga y acelga	Todo el año	2 semanas	No requiere	12 a 16 semanas
Zapallo italiano	Albahaca y tomates	Rabanitos	Septiembre a diciembre	5 a 10 días	4 a 6 semanas	12 semanas



RIEGO

El agua es vital para nuestras plantas. Por esto, el huerto debe regarse constantemente, manteniendo la tierra siempre húmeda. Para esto existen varias técnicas:



Manual

Regar de forma manual nos mantiene en contacto continuo con nuestras plantas permitiéndonos relacionarnos con ellas. Sin embargo, requiere tiempo y atención. Para regar de forma manual es preferible usar regadera o spray, para que el agua caiga suave y homogéneamente en la superficie de la tierra, permitiendo que infiltre mejor. Al regar de golpe dañamos la tierra, las raíces y semillas.



Autoriego

Sistemas de acumulación de agua que la van ingresando poco a poco. Perfectos para plantas que requieren alta humedad y sobre todo para periodos en los que no podremos regar las plantas, como durante un viaje, por ejemplo.



Sistemas automáticos

Perfectos cuando tenemos una mesa de cultivo o demasiadas macetas y cajones, haciendo complicando la tarea del riego manual. Consiste en la instalación de planzas (tuberías flexibles) y goteros, conectados a una fuente de agua. Es un sistema más complejo, pero que permite regar de forma automática, regulando cantidad de agua y periodo de riego.

CUIDADOS

A veces, nuestras plantas pueden presentar algunos malestares que perjudican su crecimiento. No nos desesperemos ni frustremos, todos los problemas tienen solución y las plantas son seres resilientes. Observemos la planta, observemos el espacio y busquemos posibles causas. Aquí te dejamos algunas guías que pueden ayudarte en estos momentos que, sin duda, nos servirán para aprender y convertirnos en mejores huerteros.

Síntoma

1 La planta se ve marchita, aunque la tierra esté húmeda



Causas posibles

La tierra está muy apretada o la maceta encharcada

Algunas soluciones

Airear la tierra, removerla e incorporar arena. Revisar que los agujeros del macetero no estén tapados, para que permitan la salida del agua.

2 Las plantas están muy altas, crecen rápido y espigadas, pero sin fuerza



No están recibiendo la luz adecuada. Puede ser por exceso o falta de luz

Revisar las necesidades de luz y sombra de la planta y moverla a un lugar más adecuado.

3 Las plantas están amarillas y sin fuerza



Están recibiendo demasiada agua

Regar menos y revisar que los agujeros no estén tapados.

4 Las plantas no crecen, no tienen fuerza



Las plantas están muy juntas o tienen poca tierra

Sacar las plantas más débiles y dejar solo las más grandes o trasplantar a maceteros con mayor capacidad.

LA LUNA Y LAS PLANTAS

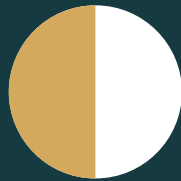
La luna tiene una gran influencia gravitacional sobre el agua, elemento vital para las plantas y todos los seres vivos. Es gracias al agua que las plantas pueden transportar nutrientes, mantenerse en pie, acomodar sus hojas y realizar procesos químicos internos como la fotosíntesis. Es por esto, que la luna nos va a indicar el momento más propicio para ciertas actividades.



Luna Nueva

La savia desciende y se concentra en las raíces

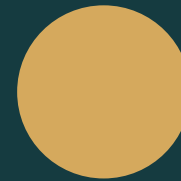
Poda y Cosecha de raíces y tubérculos.



Luna Creciente

La savia asciende por el tallo.

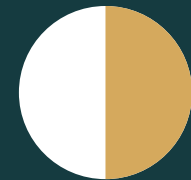
Siembra de hortalizas de hoja y frutales.



Luna Llena

La savia asciende y se concentra en las hojas.

Cosecha de frutas y hortalizas.



Luna Menguante

La savia desciende por el tallo.

Trasplante y Siembra de hortalizas de raíz y tubérculos.



REINTEGRANDO NUTRIENTES

Los restos de frutas, verduras y podas que generamos contienen una gran cantidad de nutrientes que perderíamos al botarlos a la basura. **Recuperarlos es una manera de reciclar**, transformando los residuos orgánicos en abono para usar en la huerta.

COMPOST TRADICIONAL

Funciona como una pila de materia orgánica en un **espacio contenido**. A ella ingresan todo tipo de microorganismos e insectos a **degradar la materia orgánica convirtiéndola en compost**.



VERMICOMPOST

Utiliza **lombrices rojas californianas**, quienes realizan la degradación de la materia orgánica convirtiéndola en **humus sólido**, un fertilizante natural muy nutritivo.

Ellas viven en **cajones que se alternan** para ir agregando los orgánicos. Utiliza también un cajón extra para recolectar el líquido producido, conocido como **humus líquido**.



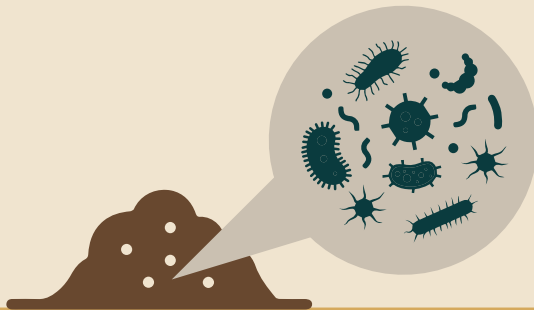
USOS Y CUIDADOS

COMPOST TRADICIONAL

VERMICOMPOST

ACCIONAN

Macro y microorganismos
detritívoros y descomponedores



Lombrices rojas californianas y
microorganismos descomponedores.



MODO DE USO

Agregar en capas alternadas de orgánicos
café (secos) y verdes (húmedos) y tierra.
Sacar producto por la parte inferior



Agregar residuos en el cajón superior e
intercambiar con el cajón inferior una vez que
se llene. Siempre trabajar con el cajón que
esté encima mientras el de abajo se procesa.



USOS Y CUIDADOS

	COMPOST TRADICIONAL	VERMICOMPOST
Capas alternas	Sí	No
Cantidad de cajones	1	Mínimo 3 (dos de lombrices y uno para líquidos)
Tapa	Sí	Sí
Entrada de oxígeno	Sí	Sí
Revolver	Sí	No
Producto	Compost 	Humus sólido y humus líquido 
Tiempo de cosecha	6 a 9 meses	3 a 6 meses (sólido) y desde el primer mes (líquido)

USOS Y CUIDADOS

COMPOST TRADICIONAL

APLICACIÓN DE PRODUCTO

- Para hacer sustrato usar 75% de compost en la mezcla.



- Para abonar, se debe usar de 1 a 2 kg por metro cuadrado al año, preferenciando abonar durante primavera y otoño.

PRECAUCIONES

Mantener capas alternadas para regular la humedad y equilibrio durante la degradación.



Orgánicos verdes (húmedos)

Orgánicos café (secos)

Tierra

VERMICOMPOST

- Para hacer sustratos usar 20% de humus sólido en la mezcla.



- Para **abonar con humus sólido** se ocupa de medio a 1 kg por metro cuadrado al año, aplicándolo aproximadamente 4 veces al año o cuando se va a realizar trasplante.

- Para **fertilizar con humus líquido**, diluir en 9 partes de agua y regar con la mezcla 1 vez al mes.



No agregar residuos ácidos como limones y naranjas. Tener cuidado con otros residuos semi ácidos agregando con precaución.





FUNDACIÓN
EL ÁRBOL

Concepción, Chile
Año 2020