



Huertos Sustentables

Ecología y Sustentabilidad



Tabla de contenidos



01 Introducción

03 ¿Cómo comenzar un huerto?

02 Información general

04 Tips para un huerto.

Introducción



El objetivo de este documento es entregar información y técnicas para la creación de un huerto sustentable en esta época de cuarentena de manera que se pueda aportar con la sostenibilidad económica y sobre por la sustentabilidad de nuestros recursos. Es de suma importancia poder regenerar los espacios nuestro entorno, como coherencia de lo que pretendemos para las generaciones futuras.



¿Qué es un huerto

sustentable?

Los huertos, son una manera sustentable y eficaz de producir nuestras propias plantas y vegetales de autoconsumo, ya sean éstas medicinales, ornamentales, hortalizas, aromáticas o frutales.

Durante su crecimiento ponemos en marcha técnicas agroecológicas para que la producción de nuestros alimentos sea natural y al mismo tiempo bien planificada para ahorrarnos dinero, tiempo y trabajo.

¿Por qué tener un huerto

sustentable?

Para la familia, el huerto orgánico significa:

- Tener siempre hortalizas frescas.
- Tener productos sanos, sin enfermedades, riesgos de infección ni pesticidas.
- Ahorrar dinero.
- No dañar al medio ambiente al poder reutilizar o reciclar materiales para crear el huerto.
- Disminuir el estrés y la ansiedad.



¿Cómo comenzar un huerto sustentable?



Un huerto sustentable vertical se puede fabricar con distintos residuos que podemos recuperar de nuestras casas o puntos de reciclaje. Se pueden fabricar con: botellas plásticas, neumáticos, palets, etc...

Los huertos verticales plantean una solución al problema de los espacios reducidos en las ciudades, que permiten cultivar una amplia gama de plantas van desde las ornamentales, medicinales, aromáticas y hortalizas y por qué no, pequeños frutales, en espacios como balcones, terrazas, azoteas, cementados, o en cualquier lugar de difícil acceso. Lo importante es no restringir nuestra imaginación y plantearnos el desafío construir un huerto vertical en el hogar.

Cualquiera puede experimentar la creación y construcción de su propio huerto o jardín vertical.



¿Cómo comenzar un huerto vertical?



1. **Selecciona una pared con luz.** El primer paso para construir tu huerto urbano vertical es seleccionar el lugar más adecuado. Lo más importante es que a lo largo del día le dé la luz del sol. Es un requisito esencial para que tus verduras, hortalizas y plantas aromáticas puedan crecer.

2. **Comprueba la orientación de tu pared.** Los expertos recomiendan que los huertos estén orientados al sur. En caso contrario, no te preocupes. Dependiendo de la orientación podrás cultivar unos alimentos u otros. Por ejemplo, si tu huerto se orienta al oeste, puedes sembrar todo tipo de hortalizas, como zanahorias o apio. Si tu pared está orientada hacia el norte o el este, tendrás que sembrar alimentos que soporten mejor el frío.

3. **Diseña tu huerto.** El diseño de tu huerto también es importante. ¿Por qué? No es lo mismo si cada verdura u hortaliza está plantada en una maceta, de manera individual, que si comparte espacio con otras variedades. Los cuidados en cada caso serán diferentes. Algunas plantas necesitan más agua que otras y hay plantas que no deberías cultivar juntas. Antes de crear tu huerto, piensa qué alimentos vas a plantar y dónde van a ir.



¿Cómo comenzar un huerto vertical?



4. Escoge los alimentos a cultivar según la temporada. No olvides que hay alimentos de temporada, es decir, que dan su fruto una vez al año y mueren, y otros que son perennes, o lo que es lo mismo, que no mueren tras dar su fruto, por lo que puedes mantenerlos durante décadas. Lo ideal es que en tu huerto cultives todo tipo de plantas (también aromáticas) y vayas rotando aquellas que son de temporada.

5. Elige los alimentos más adecuados para cada espacio. A la hora de seleccionar los alimentos a sembrar deberás considerar diversos factores, como el tamaño y peso de la verdura u hortaliza que deseas cultivar o si necesita mucho suelo para su correcto crecimiento. ¡Todo dependerá del espacio disponible y de tu creatividad para distribuirlo!

6. Utiliza compost para tus semillas. Un elemento esencial para el cuidado de tus plantas es elegir el mejor sustrato para cada caso. Una opción es crear tu propio compost. De esta forma, además de ofrecerle los nutrientes necesarios a tus plantas, estarás aprovechando tus residuos orgánicos.



¿Cómo comenzar un huerto vertical?



7. **Comprueba el agua de tus plantas.** Las plantas, como cualquier otro ser vivo, necesitan agua para sobrevivir. Cada planta requiere de unas cantidades de agua diferentes, por lo que antes de comenzar a regar sin parar, comprueba si el terreno está húmedo.

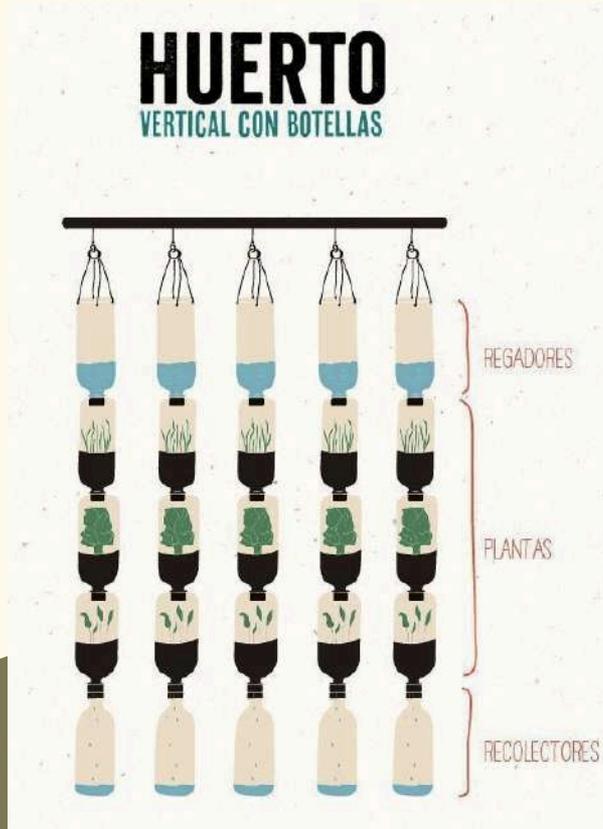
8. **Cambia los recipientes cuando sea necesario.** Otro requisito para mantener tu huerto en las mejores condiciones es cambiar los recipientes si se encuentran deteriorados

¡Éxito con el huerto!



Huertos verticales

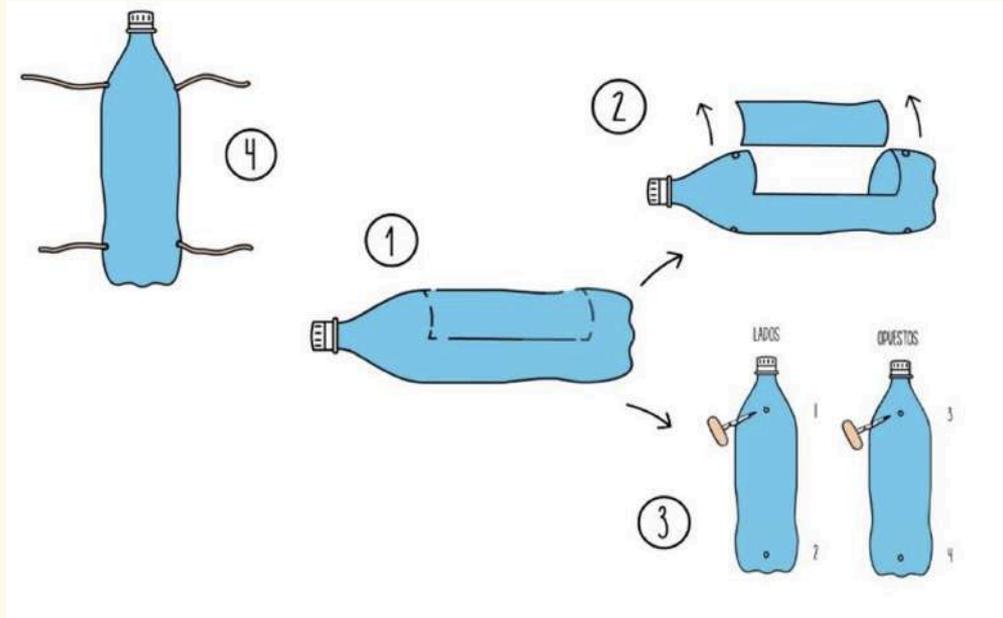
Con botellas plásticas



Huertos verticales

Huertos verticales

Con botellas plásticas



Huertos verticales

Huertos verticales

Con pallets



Huertos verticales

Huertos verticales

Con neumáticos



Huertos verticales

Huertos verticales

Con tarros y jarros de vidrio



Huertos verticales

Huertos verticales

Con tubo de PVC



Huertos verticales

¿Cómo cuidar un huerto vertical?



Rotación de cultivos

Después de cultivar una hortaliza, se pone una hortaliza de una “familia” diferente. Por ejemplo, después de hortalizas de hoja (lechuga, acelga, etc.) se una especie de hortaliza de raíz (zanahoria, cebolla, etc.) y después una de fruta (porotos, choclo) y sucesivamente. Esta rotación es una forma de proteger y retroalimentar la tierra.



Compost

Enriquece la tierra regularmente (por lo menos vez al año) con compost o abono compuesto, que se esparce encima de la tierra.

Riego

El riego debe realizarse en forma suave, de preferencia la tierra, no las plantas (son las raíces que absorben el agua, no las hojas).



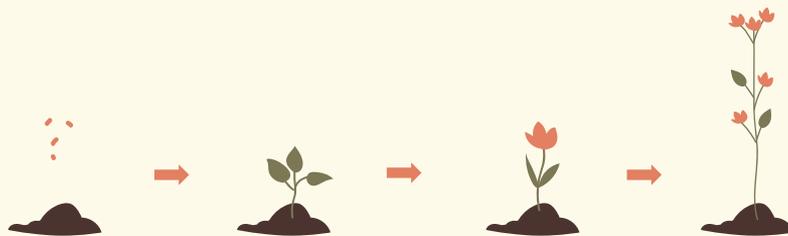
	Época de siembra												Sol o Semisombra	Almácigo o Siemb. Directa	Profundidad semilla	Distancia plantación	Tiempo cosecha
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Acelga													Sol / Semisombra	Alm / directa	2 cm	30 cm	3 meses
Aji													Sol	Almácigo	0,5 cm	45 cm	2 a 3 meses
Ajo													Sol / Semisombra	Siembra directa	2 - 4 cm	20 cm	6 meses
Albahaca													Sol / Semisombra	Almácigo	0,5 - 1 cm	30 cm	80 días
Apio													Sol	Almácigo	0,5 cm	30 cm	70 días
Berenjena													Sol	Almácigo	0,5 - 1 cm	60 cm	3 meses
Betarraga													Sol	Almácigo	2 cm	30 cm	4 meses
Brócoli													Sol	Almácigo	0,5 - 1 cm	50 cm	3 meses
Cebolla													Sol	Almácigo	1 cm	15 - 20 cm	4 meses
Choclo													Sol	Siembra directa	2 - 3 cm	60 cm	4 a 6 meses
Cilantro													Sol	Siembra directa	2 cm	30 cm	3 meses
Coliflor													Sol / Semisombra	Almácigo	0,5 - 1 cm	60 cm	130 días
Espinaca													Sol / Semisombra	Siembra directa	1 - 2 cm	30 cm	2 a 3 meses
Lechuga													Sol / Semisombra	Alm / directa	0,5 cm	30 cm	3 meses
Melón													Sol	Alm / directa	1 - 2 cm	1 m	4 a 6 meses
Papas													Sol	Brote de papa	7 - 8 cm	60 cm	70 a 100 días
Pepino													Sol	Alm / directa	1 - 2 cm	61 cm	3 meses
Perejil													Sol / Semisombra	Siembra directa	0,5 cm	30 cm	3 meses
Pimentón													Sol	Almácigo	0,8 cm	45 cm	3 meses
Porotos													Sol	Siembra directa	3 - 5 cm	45 cm	80 días
Puerros													Sol	Almácigo	1 - 2 cm	10 cm	3 meses
Rábanos													Sol / Semisombra	Siembra directa	0,5 - 1 cm	15 - 20 cm	2 meses
Repollo													Sol / Semisombra	Almácigo	0,5 - 1 cm	60 cm	100 días
Sandía													Sol	Alm / directa	2 - 3 cm	90 cm	120 días
Tomate													Sol	Almácigo	0,5 cm	60 cm	3 meses
Zanahoria													Sol	Siembra directa	1 - 2 cm	10 cm	3 meses
Zapallo													Sol	Almácigo	2 cm	1 m	200 días
Zapallo italiano													Sol	Alm / directa	2 cm	50 cm	100 días

• Calendario de Siembra



Cultivar a partir de nuestros restos de verduras

En las siguientes páginas se dejan tips para cultivar a partir de nuestros restos de verduras.



¿CÓMO CULTIVAR ALBAHACA?

1 CORTA un tallo de 10 cm.



2 COLOCA el tallo en un vaso con agua.



3 DEJA que la luz directa del sol le llegue.



4 ESPERA que broten raíces de 2 cm, aproximadamente.



5 PLANTA los brotes en una maceta mediana.



6 RIEGA la tierra solamente y procura que le de luz y sombra.

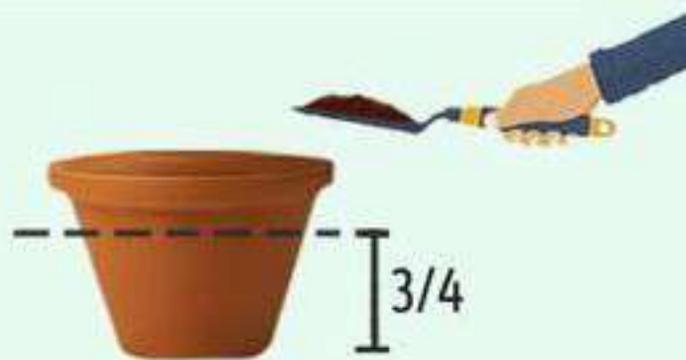


¿CÓMO CULTIVAR CEBOLLA?

1 CORTA una cebolla (o más) de manera que la zona de la raíz (bulbo) no se toque.



2 LLENA una maceta con tierra a 3/4 de su capacidad.



3 ENTIERRA los bulbos a 3-5 cm. de profundidad y a 15 cm de separación.



4 RIEGA sin encharcar.



5 COLOCA la maceta en un lugar soleado sin superar los 30 °C.



6 RIEGA ligeramente a diario por 15 días o hasta que los bulbos aparezcan.



¿CÓMO CULTIVAR CILANTRO?

1 CORTA un tallo de 10 cm.



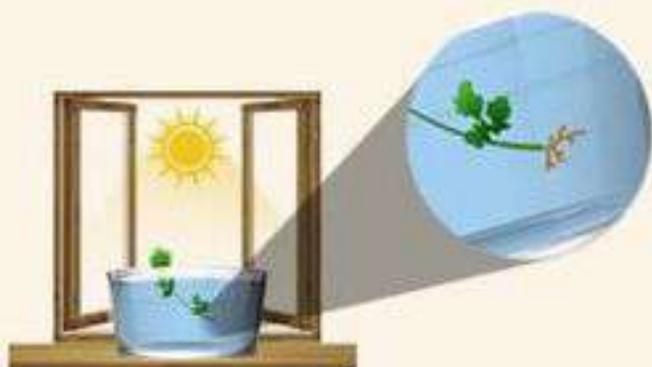
2 COLOCA el tallo en un recipiente o vaso con agua.



3 DEJA que la luz directa del sol le llegue.



4 ESPERA a que broten raíces de 2 cm.



5 PLANTA los brotes en una maceta.



¿CÓMO CULTIVAR FRESAS?

1 RETIRA las semillas de las fresas.



2 ENJUAGA y deja secar por 48 a 72 horas.



3 AGREGA tierra a una maceta con hoyos para drenar.



4 COLOCA las semillas.



5 ROCÍA agua con un atomizador.
*El exceso de agua podría producir hongos.



6 CUBRE con plástico adherente y espera a que germinen.



7 RETIRA el plástico cuando los brotes estén por tocarlo.



¿CÓMO CULTIVAR LECHUGA?

1 Elige una lechuga fresca.



2 Corta la base.



3 Coloca en un recipiente con agua, debe cubrir a la mitad.



4 Mantén cerca de una ventana, el sol debe llegar indirectamente.



5 Cuando broten las nuevas hojas planta en una maceta.



¿CÓMO CULTIVAR LIMÓN?

1 CORTA un limón por la mitad cuidando no cortar las semillas.



2 RETIRA las semillas del limón y enjuégalas.



3 COLOCA las semillas en una maceta y cubre con tierra.



4 ROCÍA con ayuda de un atomizador hasta que la semilla germine.



5 TAPA con plástico y pícalo para que se ventile y no se haga moho.



6 COLOCA la maceta en un lugar soleado, cuando notes los brotes, retira el plástico.



¿CÓMO CULTIVAR MENTA?

- 1** COLOCA un esqueje de menta en un vaso con agua para que le salgan raíces.



- 2** LLENA la maceta con tierra o sustrato a 3/4.



- 3** SIEMBRA los esquejes en la maceta.



*COLOCA 2 guías a sus lados

- 4** DEJA que reciba por lo menos 3 horas de sol evitando que se queme.



- 5** RIEGA con 1/2 vaso de agua diario.



- 6** PASANDO 3 semanas ya puedes usarla.



¿CÓMO CULTIVAR AGUACATE?

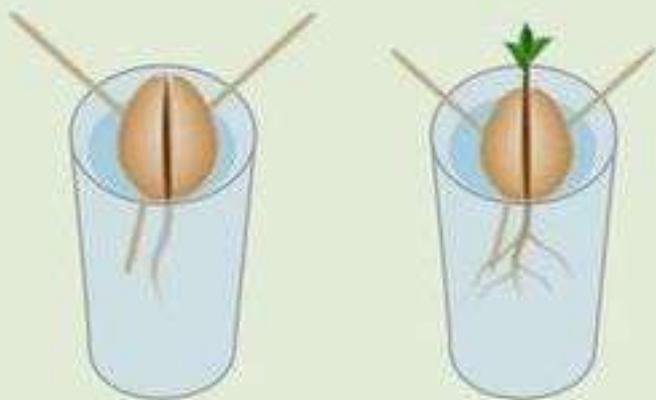
- 1 COLOCA 3 palillos en el HUESO de un aguacate (limpio), que queden a la mitad.



- 2 ACOMODA encima de un vaso con agua a la mitad.



- 3 ESPERA 4 semanas a que salga raíz y 8 semanas para un brote.



- 4 SACA el hueso cuando la raíz llegue a 10 cm aprox y QUITA los palillos.



- 5 COLOCA el hueso en una maceta con $\frac{3}{4}$ de tierra. Entierra la raíz y deja la mitad del brote por fuera.



- 6 MANTÉN en un lugar con mucha luz y calor y riega para que la tierra siempre esté húmeda.



¿CÓMO CULTIVAR PAPAS?

1 CONSIGUE una papa con no más de 3 brotes.



2 COLOCA una cama de piedras en una maceta para un buen drenaje.



3 LLENA la maceta con tierra a 3/4 de su capacidad.



4 ENTIERRA la papa de 10 a 15 cm con los brotes hacia arriba.



5 ACOMODA la tierra cuidando que las papas o tubérculos no se asomen.



6 RIEGA abundante agua a manera de no encharcar.



7 RECOGE las papas cuando las hojas se tornen amarillas y marchitas.



¿CÓMO CULTIVAR PIMIENTO MORRÓN?

1 SACA las semillas del interior de un pimiento morrón.



2 DEJA secar las semillas al sol durante 2 o 3 días.



3 COLOCA las semillas en una maceta con tierra. (no tan profunda).



4 CUBRE con un poco de tierra.



5 RIEGA 2 veces al día con un atomizador hasta humedecer la tierra.



6 COLOCA la maceta en un lugar con luz indirecta al sol.



7 CUANDO las plantas midan 10 cm. aproximadamente coloca en una maceta de 30 cm.



8 COLOCA la maceta a la luz directa del sol.



¿CÓMO CULTIVAR ROMERO?

- 1** COLOCA al fondo de una maceta una capa de piedras y llena el resto a 3/4 con tierra.



- 2** CORTA 2 ramas de romero de aprox. 8 cm y pela 3 cm de las hojas inferiores.



- 3** COLOCA la rama en agua si no tiene raíz hasta que le crezca.



- 4** PLANTA las ramitas de manera que solo las hojas queden por fuera.



- 5** RIEGA cada 7 a 15 días, espera que seque la tierra para volver a regar.



- 6** COLOCA la maceta cerca de una ventana con luz indirecta del sol.



¿CÓMO CULTIVAR ZANAHORIAS?

1 COLOCA la zanahoria en un recipiente.



2 VIERTE poca agua, sin cubrirla.



3 CAMBIA el agua cada 2 días.



4 ESPERA de una semana a 10 días para que broten pequeños tallos.



5 COLOCA el brote en una maceta profunda.



6 CUBRE la planta con tierra y deja expuestos los tallos.



7 COLOCA la planta en un lugar donde reciba la luz indirecta del sol.



8 RIEGA seguido para mantener la tierra húmeda.



9 CULTIVADAS las zanahorias, debes extraerlas con la mano.



¡Gracias!



THANKS

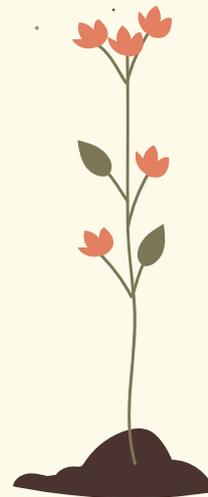
Referencias

Manual para Huertos Domiciliarios. Departamento de Medio Ambiente, Municipalidad de Puente Alto.

Manual de auto-instrucción “una huerta para todos”. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Recomendaciones para construir tu huerto vertical urbano. Oxfam Intermón. Recuperado de <https://blog.oxfamintermon.org/recomendaciones-para-construir-tu-huerto-urbano-vertical/>

Fuente imágenes: Cocina Vital.



CREDITS