

FOMENTO DE UN “HUERTO DE HORTALIZAS COMUNITARIO”, EN LA COMUNIDAD DE LA LEONA, MUNICIPIO DE SANTIAGO MARAVATIO, GUANAJUATO.

*Laura Estrada Medina
Mariana Marcela López Arreola
Gricelda López Lule.¹*

INTRODUCCION

En el presente proyecto se parte de fomentar la creación de huertos comunitarios y experiencia de cultivadores en la utilización de espacios sin uso aparente, para beneficio de una comunidad rural.

En el proyecto que estamos realizando nos interesa particularmente fomentar el “Huerto de Hortalizas Comunitario”, para lo cual, se está realizando el proyecto en la comunidad de La Leona, perteneciente al municipio de Santiago Maravatio, Guanajuato; en las cuales se realizara un participativo en los meses de junio a diciembre de 2011.

Al interior del Estado de Guanajuato, a la región de Santiago Maravatio, se le reconoce por su tradición en la agricultura y en la producción principalmente de chile morrón, contando con 3 invernaderos de la producción de este mismo, desafortunadamente el producto cosechado es mandando a los Estados Unidos.²

El huerto comunitario esta implementado en un espacio libre del SABES (Universidad, Bachillerato o Preparatoria del Estado de Guanajuato), de dicha comunidad, es visto como una actividad mediadora en la integración y convivencia comunal; los principales objetivos son la utilización del espacio, rehusó de recursos no aprovechados y la obtención de frutos saludables para los integrantes de las familias, que participan en la actividad, ya que, se tiene la seguridad de que son de alta calidad y de acuerdo a los cuidados que le den, tienen la certeza de que el producto es saludable.

En la parte trasera de la preparatoria SABES, donde se encuentra el huerto comunitario, también se imparten talleres, de temas como: forma de sembrar las hortalizas, cuidado y

¹ UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO. DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y ADMINISTRATIVAS LIC. DESARROLLO REGIONAL.

² Jiménez, 2000

mantenimiento, preparación de la tierra, el aprovechamiento de materiales reciclables convenientes para la siembra de las especies seleccionadas; estos talleres son impartidos por las tardes, ya que en la mañana es habitada por los estudiantes.

DESARROLLO

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar e implantar un huerto de hortalizas comunitario, en la comunidad de La Leona, Municipio de Santiago Maravatio, Guanajuato.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la cultura del huerto de hortalizas comunitario.
- Aprovechar los espacios existentes que se encuentran sin uso.
- Dar uso y aprovechamiento de los materiales reciclados.

METODOLOGIA:

Se dividió en tres etapas.

- Primera etapa:

Selección del espacio para el huerto comunitario

Gestión para llevar a cabo dicho proyecto, apoyos económicos, permisos y recursos.

Propaganda con personas interesadas.

Petición de material reciclado para ser utilizado en el huerto

- Segunda etapa:

Talleres con los participantes, capacitación teórica acerca del huerto

Elaboración de compostas

Preparación de la tierra

Primera siembra de hortalizas

- Tercera etapa:

Seguimiento, cosecha y plantación de nuevos cultivos

Recopilación de datos de cuanto se cultiva por temporada

Seguimiento de talleres, respecto a características y beneficios de cada una de las diferentes hortalizas cultivadas en el huerto.

RECURSOS

La nueva actitud ecológica conlleva al uso adecuado de los recursos naturales por los que nuestros materiales a utilizar están siendo los siguientes:

Cajas de unicel y de cartón.

Botellas de plástico pet.

Garrafones.

Macetas.

Semillas.

Abono orgánico (compostas)

DELIMITACION TEMPORAL Y ESPACIAL

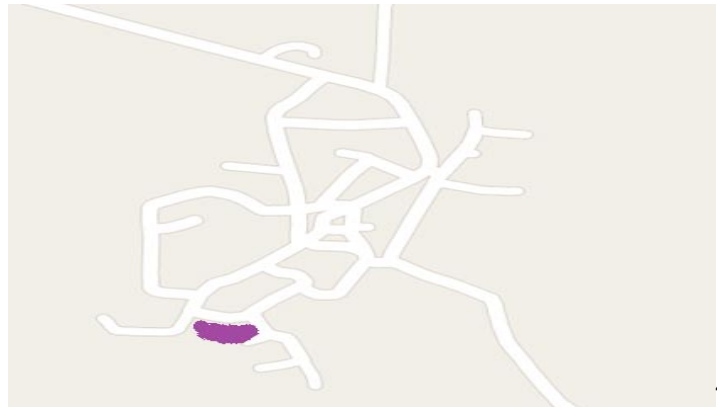
El proyecto se estará llevando a cabo desde el mes de mayo hasta diciembre del presente año. En la comunidad de La Leona, municipio de Santiago Maravatio, Guanajuato. Esta se encuentra ubicada en el sur del Estado de Guanajuato.



³ Mapa de la República Mexicana, modificado de www.google.com

UBICACIÓN DEL SABES

La preparatoria del SABES se encuentra ubicada en el sur-oeste de la comunidad de La Leona.



DEFINICIONES DEL HUERTO COMUNITARIO

El huerto es una asociación íntima de hierbas, árboles y arbustos de uso múltiple, con cultivos anuales y perennes en parcelas de viviendas particulares, de escuelas, de la comunidad, el que es manejado por la mano de obra familiar o de la vecindad y que se caracterizan generalmente porque en un tamaño reducido presenta alta diversidad de especies; es un sistema de múltiples beneficios hechos por y para el hombre y es considerado en muchas partes como parte del ámbito hogareño.

ANTECEDENTES DEL HUERTO DE HORTALIZAS COMUNITARIO

Los huertos caseros tradicionales comunales, son unos de los sistemas de cultivo más antiguo utilizado en el mundo. Se cita por ejemplo que en asentamientos indios en los alrededores de Masaya, Nicaragua era característico desde antes de la conquista la abundancia de las plantas próximas a las viviendas, entre ellas las hortalizas; es importante remarcar que es a pequeña escala. Así mismo estos proyectos comunitarios fomentan la educación ambiental y el desarrollo sostenible, combatiendo esta problemática ambiental que existe hoy en día.

⁴ mexico.pueblosamerica.com/la-leona-7

EL HUERTO COMUNITARIO, IMPORTANCIA Y REQUERIMIENTOS GENERALES

Para emprender esta faena es indispensable que se seleccionen plantas silvestres o domesticadas, nativas o introducidas, pero de las que se estén seguros de su identidad y propiedades al tiempo estos huertos comunitarios tendrán la forma que se desee.

Es de suma importancia considerar la ubicación de las mayores y menor tamaño, la iluminación y humedad; así como la colocación en las orillas de las que atraen o repelen insectos como forma de proteger a las restantes; cualquier área es adecuada, solo con disponer de unos metros cuadrados de tierra, puede ser un terreno, jardín y hasta balcones y azoteas o patios cementados donde en diversos recipientes se cultiven plantas de hortalizas.

En el huerto de hortalizas se integran varios componentes fundamentales: el hombre, las plantas, los animales, el suelo, agua y aire., con lo que resulta un mejoramiento del hábitat y aunque se da a pequeña escala, el conjunto de huertos de un pueblo o ciudad el mejoramiento es significativo.

Es importante que los huertos se ubiquen en lugares estratégicos de la localidad de manera que se garanticen las labores y la vigilancia del mismo, próximo a una fuente de agua para aquellas plantas que la necesitan, cercado para evitar daños en los cultivos y situado alejado de los lugares donde se apliquen productos químicos o en áreas contaminadas.

En cuanto al terreno, se deben estudiar ciertos detalles, para lo que se confeccionará un sencillo plano, orientado de norte a sur con el fin de que se produzca la menor sombra posible sobre las plantas que se coloquen en el interior del área. Si en el mismo existen zonas de sombra, éstas se clasificarán en intermitentes o claras, medias y permanentes o densas, así como se señalarán las depresiones, porciones elevadas, presencia de árboles, etc.

De no existir se puede crear un espacio soleado, conformar rocallas o lugares con piedras, para aquellas especies adaptadas al buen drenaje y sol, para lo que pueden seguir las siguientes recomendaciones: si se trata de un suelo pesado se colocarán las piedras sobre el mismo, pero si fuera un suelo ligero se cava hasta unos 30 cm de manera que los grupos de piedras queden al nivel del resto del terreno. La primera capa de 15 cm es de cascajos, luego una de grava de 8 cm y posteriormente todo se cubre con una capa de también 8 cm

de una mezcla de 3 partes de tierra, 2 partes de turba y 1 ½ parte de arena gruesa; finalmente se circunda con piedras o ladrillos.⁵

Hay que considerar que según el tipo de planta serán distintos sus requerimientos, por lo que resulta conveniente contar con diferentes áreas.

PREPARACIÓN DEL TERRENO PARA EL HUERTO

Para la preparación del suelo, en áreas pequeñas, la tierra se pica y se voltea con una guataca o azadón y en superficies mayores con bueyes y un arado, a una profundidad que no sobrepase los 30 cm y se mezcla con materia orgánica (compost, hojarasca, estiércol bien descompuesto, etc.) para mejorar su estructura. Las hierbas presentes se eliminan, pero también son incorporadas como materia orgánica y los terrones se desmenuzan y rastrillan para nivelar el terreno. Luego se procede a su división en pequeños cuadrados, rectángulos, canteritos de 1m de ancho, en fin esto dependerá del diseño elegido para la confección del huerto. Se dejan pasillos entre ellos de alrededor de 30 cm, los que se cubren con gravas o piedras pequeñas y unos 50 cm de separación de los bordes del terreno.⁶

DISEÑO DEL HUERTO Y DISTRIBUCION DE LAS PLANTAS.

Existe una tendencia en diversos países al establecimiento de los huertos y jardines basados en un diseño de permacultura.

La permacultura, es un sistema de diseño productivo creado por el australiano *Bill Mollison*, sobre la base de la observación de los sistemas naturales, el saber tradicional y el conocimiento científico y tecnológico moderno donde se aprovecha al máximo todos los elementos del sistema en función de las necesidades inmediatas a la vez que se protegen los recursos para futuras generaciones.

Los conceptos de permacultura se han desarrollado bajo una ética, principios y filosofía: cuidar la naturaleza, sembrar en el mínimo espacio posible con alta biodiversidad, un

⁵ Dra. Lérida 2001; (2):63-66

⁶ Dra. Lérida 2001; (2):63-66

aprovechamiento intensivo de la tierra, plantas, animales, microclima, agua, ahorro de energía y donde todos los elementos trabajan en varios sentidos.

En permacultura por ejemplo se prepara el compost que se va a usar en el área a partir de desechos orgánicos (restos de comidas, rastrojos, etc.) se emplea el arroje para reciclar los nutrientes evitando que se pierdan, así como que al utilizar las asociaciones entre plantas se mantiene el huerto saludable cuando especies que por su fuerte aroma tienen la propiedad de repeler insectos se plantan cercanas a las otras.⁸ donde se dispone de poco espacio se puede diseñar el huerto en espiral, las que pueden construirse con un área de aproximadamente 2 m de diámetro; se van haciendo canteros en espirales rellenos con tierra abonada hasta una altura total de alrededor de 1 m y unos 4 niveles, los que se delimitan con piedras.⁷

En los diferentes niveles se siembran las plantas, contemplando en su asociación la altura, las que proporcionan sombra sobre las otras, entre otros aspectos. Cuando se carece de tierra y se cuenta con un balcón, azotea, patio cementado, etc, se puede también tener un huerto cultivando en recipientes, pudiéndose utilizar macetas, jardineras, tubos, cajas, latas etc. Ahora bien, debe tomarse en consideración que en estos casos los cuidados con las plantas son algo diferentes a cuando se cultivan en un terreno. Por ejemplo no deben regarse en exceso, hay que esperar a que la superficie se vea seca para continuar adicionando agua; a las que se encuentran en pequeños recipientes es mejor echarles el agua en el plato donde se apoyan para que sean absorbidas por las raíces.

También se debe reflexionar sobre esta cuestión como es la nutrición, por lo que unos meses después de su siembra hay que aplicar con cierta regularidad abonos orgánicos.

En la distribución de las especies hay que tener presente si las plantas son perennes o anuales, emplear por lo general las de pequeñas tallas que requieren poco espacio.

PROTECCIÓN DEL HUERTO

A fin de proteger los cultivos contra animales, se debe de alambrar el terreno, este puede hacerse en muchas formas y con los materiales disponibles en la región. En algunos casos se puede combinar el alambrado con cortinas rompe vientos. Los rompevientos pueden mejorar el microclima de la huerta y evitar daños causados por vientos fuertes.

⁷ Mollison, 1997, 65.

Además, tienen las siguientes ventajas:

Facilitan la producción de hortalizas de mejor calidad.

Favorecen una mayor precocidad, con lo cual se logran mejores precios.

Aumentan el rendimiento en volumen.

La dirección en que se coloque la cortina debe ser opuesta a la dirección de los principales vientos y, además debe coincidir con los cambios de dirección o bordes; la cortina, no debe ser demasiado alta, ya que entonces proyectara demasiada sombra. Puede construirse con materiales o con plantas. Puede usarse varias clases de eucaliptos, pinos, cipreses, álamos, acacias, así como varias clases de caña o una combinación de estas.

La densidad de la cortina-rompevientos debe ser tal que el aire pierda fuerza al penetrar. De esta manera se frena la velocidad del viento. Por otra parte, una barrera muy tupida detiene el viento y puede causar vientos de caída, que son dañinos. La cortina debe instalarse preferentemente antes de la iniciación del cultivo.⁸

TALLERES DEL HUERTO COMUNITARIO DE HORTALIZAS

En el taller, se están impartiendo temas como: forma de sembrar las hortalizas, cuidado y mantenimiento, preparación de la tierra, el aprovechamiento de materiales reciclables convenientes para la siembra de las especies seleccionadas, y temas de acuerdo a los cultivos.

Un aspecto muy importante es que en la medida que los participantes tienen mayor experiencia en la producción agrícola, su participación en el taller es más sobresaliente, sobre todo en aspectos puntuales de cuidado y selección de las especies de plantas vinculado con las condiciones ambientales de la región.

Para el cultivo de hortalizas es importante tomar en cuenta los siguientes puntos:

- ¿qué es lo que queremos sembrar?
- Se tiene el espacio adecuado para dicho producto.
- Lo que queremos sembrar ¿es de temporada?, y el clima ¿es propicio para la siembra de estas?

⁸ Manual para horticultura, 1999.18

- Si la ubicación del traspatio protege a las plantas de las inclemencias del clima.
- Comenzar con una pequeña producción y brindarles la atención necesaria (prueba piloto), y posteriormente comenzar a plantar otras variedades e ir ampliando el cultivo.
- La mejor ubicación para cultivar verduras y hortalizas es un lugar abierto, soleado, y bien ventilado.
- Es importante preparar el suelo o la tierra en la que se va a cultivar.
- Compartir experiencias con los demás participantes del taller para que se pueda aprender de los demás.

HORTALIZAS SELECCIONADAS POR LOS PARTICIPANTES FUERON:

PAPAS

El origen de la papa empieza hace unos 8000 años al lado del lago Titicaca, que está a 3800 metros sobre el nivel del mar, en la cordillera de los Andes, América del Sur, a la frontera de Bolivia y Perú.

En el continente Americano hay 5000 variedades 200 especies son silvestres. Los Incas adoptaron y mejoraron los primeros productos agrícolas y le dieron mucha importancia al maíz. Pero la papa fue la elegida para la seguridad alimentaria de su imperio.

Ellos utilizaban terrazas agrícolas hechas con cimientos de roca y arcilla donde cultivan hortalizas y verduras. Los indios hicieron experimentos botánicos en su época, y aprendieron a producir enormes cosechas de papas en pequeñas terrazas de tierra. Nombre científico de la papa es “ *Salaum Tuberosum L*”.

Variedades de Papa

‡Papa Nicola:

‡Busset Burbank

Vitelotte

Accent

Desiree

Spunta:

Mondial:

Papas negras o papas para sancochado

Papas amarillas o papas para sancochado y papa seca

Papas blancas o papas para sopas y frituras

Lapin puikula

Yukon Gold

Tubira

Royal Jersey

Kipfler

Papa colorada

Maris Bard

Désirée

Desconocida

Spunta

Mondial

Las partes más importantes de la papa son las ramas subterráneas de los rizomas estoloníferos, que al engordar, forman los tubérculos; éstos constituyen la parte comestible de la planta.

Estos tubérculos contienen riquezas alimenticias de reserva en forma de almidón y proteínas, los cuales propician nutrientes que dan lugar a una nueva planta al año siguiente. El tubérculo contiene 80% de agua. La materia seca consta de carbohidratos, proteínas, celulosa y minerales, y contiene vitaminas A, C, G y algún complejo de vitamina B.

El objetivo principal de cultivar la papa radica en el valor alimenticio de ésta. El cultivo se realiza en jardines o huertos, y también a gran escala.

Para poder sembrarla, se necesita un tiempo seco a través del cual se prepara la tierra y se efectúa la siembra, durante la primera etapa de su desarrollo, la planta requiere sólo poca agua; pero después, y hasta la cosecha, el consumo de agua es alto. Asimismo, para facilitar la cosecha, el campo debe estar seco.

Cuando existe deficiencia de agua durante la época de crecimiento de la planta, el producto debe regar, porque la falta de agua disminuye la producción y malforma el tubérculo.

Una precipitación pluvial muy elevada y una humedad relativamente alta, provocan el rápido desarrollo de enfermedades en la planta. Una lluvia fuerte después de un periodo de sequía, da como resultado que la planta empiece a crecer de nuevo. Esto disminuye la calidad del tubérculo.

La papa puede crecer en casi todos los tipos de suelos, excluyendo suelos muy húmedos, porque la semilla se pudre. La profundidad de la tierra mínima debe de ser de 35 cm para que las raíces y los tubérculos puedan desarrollarse adecuadamente.

Existen varios métodos para sembrar papas. Lo más sencillo y que estamos realizando es abrir un hueco en la tierra meter el tubérculo y taparlo.

En cuanto al tiempo de cosecha, se identifican dos tipos: la cosecha temprana y la cosecha de papas maduras.

La primera cosecha es para la obtención de semillas de papas, se efectúa una recolección temprana para evitar que las infecciones fungosas pasen desde las hojas hacia los tubérculos. Así se obtiene un producto más sano; en esta cosecha los tubérculos son todavía más pequeños.

En la cosecha de las papas maduras, está se manifiesta en el cese de crecimiento del follaje: las hojas empiezan a ponerse amarillas, se secan y se caen, y los tubérculos se desprenden más fácilmente de los tallos.

CILANTRO

El cilantro o coriandro *Coriandrum sativum* pertenece a la familia de la zanahoria, y es originario de la región mediterránea. Es la hierba más utilizada en el mundo. La semilla de esta planta es la especia coriandro y la hoja es la hierba cilantro. La planta, como flor, puede alcanzar una altura de un metro.

El follaje es muy fino y parece perejil pero tiene un sabor dulce-almizcleño sensacional. El cilantro es una hierba muy versátil que se utiliza en la cocina oriental, caribeña, italiana y mexicana. El periodo más indicado para sembrar el cilantro es a principios de la primavera, de preferencia en un lugar soleado, aunque también se puede cultivar adentro bajo la luz artificial

o en una ventana que recibe mucha luz solar.

El cilantro produce mejor en suelos húmedos con buen drenaje; la plantación se realiza por semilla, en siembra directa sobre el terreno asentado; se hacen agujeros en la tierra de poca profundidad y se colocan las semillas cuidadosamente, se cubre de tierra y se riega todo el semillero. Las plántulas brotarán a los 15 días aproximadamente. Primero aparecen dos hojas pequeñas y fuertes y a las dos semanas aparecerán las primeras hojas pecioladas características del cilantro; es conveniente no exponerlas mucho tiempo al sol durante las primeras semanas de vida, aunque a partir de las 6 hojas, una mayor insolación favorecerá su crecimiento.

Hay que empezar a cosechar las hojas del cilantro cuando las plantas tengan una altura de 15 cm, para recolectar las semillas cuando se tornen cafés, hay que secar las cabezas de las semillas boca abajo en un lugar tibio y airado. Frote los manojos de semillas entre las manos para liberar la semilla comestible de su cáscara. Congele las semillas por 48 horas; luego almacene las semillas en un recipiente antes de almacenar en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro.

América latina utiliza principalmente las hojas, especialmente México con uno de sus platos más típicos, el guacamole, que es una pasta de aguacates, tomates, jugo de limón, ajo, cebolla, chiles y hojas de cilantro.

Beneficios del cilantro:

- Eupéptico, ya que facilita la digestión.
- Beneficioso en trastornos digestivos, indicando en caso de gastritis, insuficiencia pancreática, digestiones pesadas, inapetencia y flatulencia.
- Carminativo, pues elimina los gases.
- Antiespasmódica, y ligeramente tónico del sistema nervioso cuando se toma en pequeñas dosis.

Las hojas de cilantro secas son una fuente importante de vitamina K, que interviene en la síntesis hepática de los factores de coagulación sanguínea y en la calcificación de los huesos, ya que al promover la formación ósea.

ESPINACAS

Las espinacas o *Spinacea oleracea* son verduras pertenecientes a la familia de las Quenopodiáceas y su nombre hace referencia a las espinas que presentan sus frutos maduros.

Se trata de plantas que se pueden encontrar con frecuencia en espacios situados junto a la costa o terrenos salinos templados, formada por un tallo ramificado de unos 15 cm del que surgen un conjunto o "manejo" de hojas con estructura lisa o rizada de aproximadamente 20 cm (dependiendo de la calidad del cultivo y la variedad a la que pertenezcan) dispuestas de forma circular o en roseta. Estas hojas presentan un color verde oscuro y brillante. Son la única parte de la planta que se consumen con asiduidad, mostrando un sabor ligeramente ácido pero sugestivo e interesante.

Las variedades de las espinacas se pueden clasificar atendiendo a diversos factores, pero los más utilizados y generalizados son la estructura de sus hojas y la estación del año en la que son sembradas.

Entre las primeras destacan: Variedades de hoja rizada. Se comercializan y consumen en fresco, el ciclo vegetativo soporta fácilmente los rigores del frío por lo que se adapta a crecer en invierno. La comercialización de esta variedad está muy extendida ya que tolera el transporte sin sufrir mermas en su constitución.

Variedades de hoja lisa. Se comercializa congelada o en lata por lo que su consumo se encuentra muy extendido, incluso en zonas alejadas del lugar de origen.

En cuanto a la época del año en la que son sembradas se pueden encontrar:

Variedades de verano. Son las más comercializadas para el consumo, sembrándose en primavera y en la estación que le da nombre. Son significativas las denominadas Rey de Dinamarca y Cleanleaf.

Variedades de invierno. Poseen mayor resistencia a la climatología adversa que las de verano, presentando una estructura de hojas triangular de grosor destacado. Broad-Leaved Princkly, Greenmarket y Monnopa son los nombres de algunas de estas variedades.

Las semillas se plantan cuando el terreno esté húmedo, a unos 2 cm. de profundidad. La germinación se producirá en unas tres semanas; sin embargo para ello han de darse las condiciones climáticas adecuadas: soporta bien las bajas temperaturas, mientras que las altas provocarán que las semillas no lleguen a desarrollarse.

Para que la espinaca crezca correctamente es necesario mantener siempre húmedo el terreno, especialmente durante el verano, lo que permitirá que las hojas sean carnosas. Asimismo es necesario llevar a cabo el aclareo cuando la planta tiene ya algunas hojas y no existe peligro al manipularla. Gracias a esta separación, los vegetales dispondrán de un espacio mayor para su crecimiento.

La recolección se inicia en las variedades precoces a los 40-50 días tras la siembra y a los 60 días después de la siembra con raíz incluida; oscilando las producciones óptimas entre 15 y 20 Tn/ha.

La recolección nunca se realizará después de un riego, ya que las hojas se ponen turgentes y son más susceptibles de romperse. Puede efectuarse de dos formas principalmente: manual o mecanizada.

La recolección manual consiste en cortar las hojas más desarrolladas de la espinaca, dando aproximadamente 5 ó 6 pasadas en un cultivo. Si se pretende comercializar la plantas enteras se corta cada planta por debajo de la roseta de hojas a 1 cm bajo tierra en este caso se dará solo un pasada

Si la espinaca se destina a la industria la recolección será mecanizada empleando cosechadoras autopropulsadas, éstas constan de una barra de corte de altura regulable y anchura variable (1-3 m), una cinta transportadora de producto y una tolva. En algunas zonas se realiza un segundo corte unos 10-15 días más tarde de la primera recolección mecánica, dando lugar a una segunda cosecha. Sin embargo, la calidad del producto que se obtiene en este segundo corte es muy inferior.

ACELGAS

Los primeros informes que se tienen de esta hortaliza la ubican en la región del Mediterráneo y en las Islas Canarias.⁹

⁹ Vavilov, 1951

Pertenece a la familia Quenopodiaceae, se encuentra dentro de la especie de Beta vulgaris, la acelga es una planta bianual y de ciclo largo que no forma raíz o fruto comestible, sus hojas constituyen la parte comestible y son grandes de forma oval tirando hacia acorazonada con penca ancha y larga, el color varía entre verde oscuro fuerte y verde claro; sus semillas son muy pequeñas y están encerradas en un pequeño frutro al que comúnmente se le llama semilla (realmente es un fruto) el que contiene 3 a 4 semillas.

La siembra de la acelga es directa al terreno, en todo momento de su crecimiento el suele se tiene que mantener en un estado optimo de humedad; para obtener una hortaliza de buena calidad no conviene que la planta acuse síntomas de deshidratación; no requiere de excesiva luz perjudicándole cuando ésta es elevada

El cultivo de la acelga se puede comenzar a cosechar 60-70 días después de la siembra; existen dos maneras de llevarla a cabo mediante la recolección de plantas enteras cuando estas pesan entre 0,75 - 1 kg, o mediante al retiro escalonado de las hojas que ya alcanzaron el tamaño adecuado. En esta última forma la cosecha se realiza por medio del corte cuidadoso de las pencas de las hojas a 5 cm del suelo. Debe tenerse en cuenta que las acelga es muy perecedera y puede guardarse en heladera entre 3 y 4 días.

Una vez ya cosechada la acelga su valor nutrición de 100 gramos de esta es la siguiente: agua 91.1 %, grasas 0.23g, fibra 0.8 g, hierro 3.2 mg, calcio 88 mg, vitamina A 6.5 u.i y vitamina C 3.2 mg.

CHILES CHILACA

“Sin el chile, los mexicanos no creen que están comiendo”¹⁰

Del náhuatl *chilli*, planta originaria de América. Posee un alto contenido de vitaminas C y A. Durante la época pre-hispánica ya se conocía su cultivo. presenta forma alargada, mide de 15 a 20 cm de largo y de 2 a 3 cm de ancho, carnoso y picante.

El chile chilaca se trata de otra especie de chile más utilizada en México. Se le consume fresco y más seco; es uno de los ingredientes básico del mole. En fresco se le conoce como: negro, prieto, cuernillo, chilaca y chile para deshebrar y en seco como: pasilla, negro y prieto.

Los chiles son de temporada cálida y necesitan una temporada larga para una producción máxima; las plantas de chile se pueden comprar en centros de jardinería o se pueden

¹⁰ Bartolome de las Casas

sembrar adentro 6 a 8 semanas antes de la fecha que se pretenda plantar afuera. Trasplante los chiles en el huerto ya que no exista la preocupación de heladas. Si trasplanto la planta riéguela completamente después de haberlo echo.

El calor del sol puede quemar el extremo del fruto que está expuesto al sol. Al principio, se desarrolla un área suave de color claro en el fruto. Después, se seca el área, y se vuelve blanco y como papel. Se puede reducir el riesgo de la quemadura solar al controlar las enfermedades de las hojas que pueden deshojar las plantas, y al fertilizar las plantas ligeramente para promover su crecimiento.

Los chiles chilacas se pueden cosechar en la fase verde inmadura o cuando están totalmente maduros. Se pueden comer crudos, en salsas, congelados o desecados.

PEPINO

El pepino es el fruto de una planta herbacea cuyo nombre botánico es *Cucumis ssp.* y pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, al igual que frutas como la sandía o el melón y otras hortalizas como la calabaza y el calabacín. Posee forma alargada que se torna redondeada en sus dos extremos, por norma general alcanza los 15-25 cm de longitud y 5 de diámetro (a excepción de los pepinillos que se consumen encurtidos y llegan como máximo a los 15 cm de longitud). Su peso suele oscilar entre los 30 y los 200 gramos, dependiendo de la variedad.

El origen del pepino se sitúa en las regiones tropicales del sur de Asia. En India se viene realizando su cultivo desde hace más de 3.000 años. Su explotación como alimento llegó con el tiempo a Egipto y se convirtió en uno de los alimentos preferidos por los faraones. Con el paso de los años se hizo popular en Grecia y en Roma. Tanto griegos como romanos empleaban el pepino como hortaliza y con fines terapéuticos. Fueron éstos últimos quienes lo introdujeron en el resto de Europa y lo extendieron con posterioridad hasta China. En la actualidad, el pepino es una hortaliza muy cultivada en Europa y América del Norte y ocupa el cuarto puesto en la producción mundial de hortalizas, detrás del tomate, la col y la cebolla.

Existen variedades en el pepino corto o pepinillo (tipo español): estas variedades son de pequeño tamaño, con una longitud máxima de 15 centímetros y un peso medio de unos 125 gramos. Presentan piel verde con rayas de color amarillo o blanco y se utilizan para consumo en fresco o para la elaboración de encurtidos

Pepino medio largo (tipo francés): son frutos con una longitud de 20 a 25 centímetros. Dentro de este grupo se diferencian dos variedades: el pepino con espina y el de piel liza.

Pepino largo (tipo holandés): alcanzan hasta 25 centímetros de longitud y su piel es lisa y más o menos surcada

Pepino de consumo fresco: son ejemplares grandes, de corteza verde o amarilla.

Pepinillos: son de menor tamaño y generalmente se consumen encurtidos. Dentro de este grupo se encuentran variedades de superficie lisa o con verrugas

Pepinos de invernadero: poseen una forma alargada y recta, piel fina y pocas semillas.

Pepinos de caballón: contienen menos semillas que los anteriores y su piel es verde oscura y dura, por lo que se deben pelar antes de su consumo.

Días después de la siembra

Emergencia 4-6 días brotan las primeras hojas,

Inicio de emisión de Guías 15-24

Inicio de floración 27-34

Inicio de cosecha 35-50

Fin de cosecha 75-90

El pepino es una hortaliza de verano, aunque en la actualidad se puede comprar durante todo el año gracias a los cultivos de invernadero que han proliferado de modo extraordinario en la costa sur de la península y en las islas Canarias.

BIBLIOGRAFÍA:

Budowski G. Importancia, características y uso de las cercas vivas. En: Huertos caseros tradicionales de América Central: características, beneficios e importancia, desde un enfoque multidisciplinario.

Caballero A, Montes J. Agricultura sostenible: un acercamiento a la permacultura. 1 ed. México, DF: Universidad Autónoma de Tlaxcala, 1994:265. manual de para educación agropecuaria

Ingeniero Agrónomo, Amauro Cortez Vega, Santiago Maravatio, Gto, Mex.

Eldon Everhart, Cindy Haynes y Richard Jauron; Guía de horticultura de Iowa State University

www.Compo.es; Agriculturaurbana.galeon.com; Puc.cllmfoagro.com

www.Compo.es; Agriculturaurbana.galeon.com; Puc.cllmfoagro.com

www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20477

DETALLE_REPORTAJESPADRE

www.infoagro.com/aromaticas/cilantro.htm

www.abcagro.com/hortalizas/espinaca2.asp