

# GUÍA RÁPIDA

## Huertos Sin Salir de Casa



Apoyo Técnico:  
Ingeniero Agrónomo  
Roddy García Barros

 [penaflor.cl](http://penaflor.cl)  
 [munipenaflor](https://www.instagram.com/munipenaflor)  
 [@MuniPenaflor](https://twitter.com/MuniPenaflor)  
 [Municipalidad de Peñaflor](https://www.facebook.com/Municipalidad.de.Penaflor)

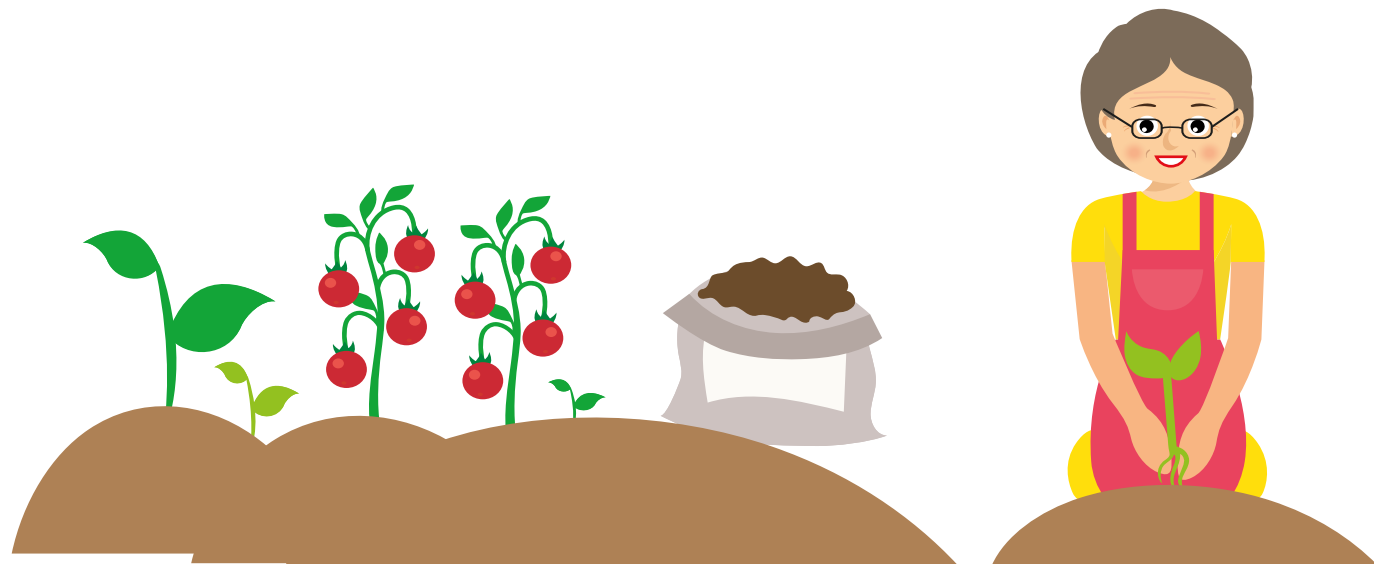


# LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA ACTUAL

Hoy es necesario quedarnos en casa por el bien de todos debido a una emergencia sanitaria. Una forma de hacerlo es siendo más autosuficientes y producir algunos de nuestros alimentos. Esta actividad también nos ayuda a reducir la tensión y estrés que genera no salir de casa, pues el mantenimiento de un huerto familiar funciona como terapia ocupacional y puede darnos muchas satisfacciones, incluyendo una alimentación más sana. Qué mejor oportunidad para empezar hoy mismo. No necesitas más de lo que tienes en tu casa.

***Los agricultores cultivamos esperanza y cosechamos futuro.***

*Anónimo*



# PARA CONSTRUIR UN HUERTO URBANO FAMILIAR SIN SALIR DE CASA

## Necesitas los siguientes materiales:

- **TIERRA:** No es necesario comprarla, hay muchos lugares donde puedes obtenerla, ejemplo: de alguna jardinera de casa.
- **RECIPIENTES DE REUSO:** (de preferencia de 3 litros en adelante) Pueden ser botellas de PET vacías y cortadas por la mitad, cubetas, cajas de madera, etc

- Un plato
- Pulverizador
- Palillos de madera
- Vasos pequeños
- Bolsas gruesas de plástico
- Frutas y verduras frescas



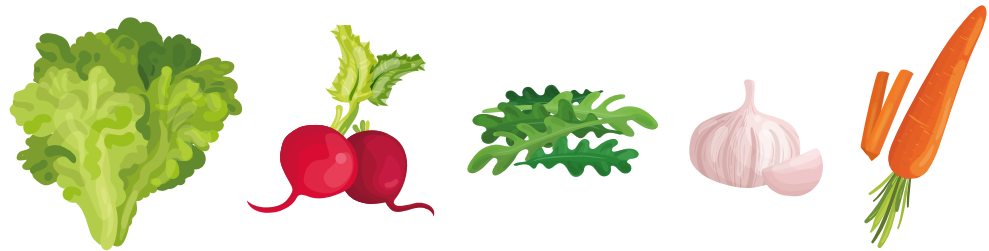
## PASO 1

# ENCUENTRA UN LUGAR BIEN ILUMINADO DENTRO DE TU CASA

**Es preferible que reciba luz directa de 4 a 6 horas diarias.** No necesitas un jardín, puede ser una ventana, balcón, terraza o patio. El tipo de hortalizas o vegetales que puedes sembrar depende de la cantidad de luz disponible.

**Si tienes poca luz (menos de 4 horas de luz directa al día).**

Puedes sembrar lechuga, cebolla, rábano, apio, ajo, espinaca, zanahorias y acelgas.



**Si tienes más de 4 horas de luz directa al día**

Puedes sembrar tomates, ají, berenjenas, pepinos y zapallos, porotos y betarragas.



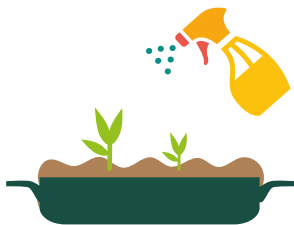
## PASO 2

### ELIGE LAS PLANTAS QUE PUEDES USAR

Empieza por revisar la alacena y el refrigerador, quizás tengas **tomates, ají o pimentón** para extraerles las semillas. También puedes utilizar verduras y hortalizas que tengas en casa (**zanahoria, betarraga, apio, lechuga, espinaca, rábano, cebolla, ajo**)



## PASO 3

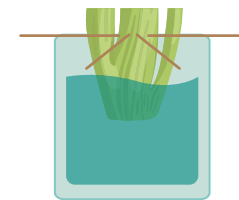


## GERMINA TUS SEMILLAS

- **Lava las semillas** muy bien en un colador.
- **Ponlas en un recipiente pequeño** con agua para que se hidraten durante dos días. Esto facilitará su germinación.
- **Extiende en un envase de casata una capa de 4.5 cms de espesor de tierra**, coloca las semillas y cúbre las con 0,5 cms más de tierra.
- **Riega diariamente** (de preferencia con un pulverizador), manteniendo el sustrato húmedo, sin que se encharque. Aproximadamente dos semanas después las plantitas habrán alcanzado de 5 a 10 cms de altura y estarán listas para el trasplante.

# ZANAHORIA, APIO, BETARRAGA Y LECHUGA

- **Corta la verdura u hortaliza a 7 cms** de la base.
- **Sujeta con palillos y coloca en la boca de un vaso o pequeño recipiente**, procurando que quede sumergido únicamente el primer centímetro de la base.
- **Colócalo cerca de un sitio bien iluminado.**
- **Después de una semana o dos notarás, que brotaron raíces** y algunas hojas que podrás utilizar a medida que vayan brotando.



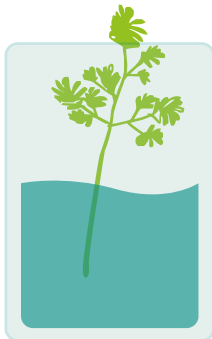


## **TOMILLO, ALBAHACA, CILANTRO Y HIERBABUENA**

**Toma un manojo de los que puedes conseguir en el mercado** y corta una rama de 10 cms diagonalmente.



**Retira las hojas de la base,** dejando solamente algunas hojas y el brote de la punta intactos.



**Por último, sumerge la parte cortada en un recipiente con agua.** Después de unos días notarás que le crecieron raíces.



## PASO 4



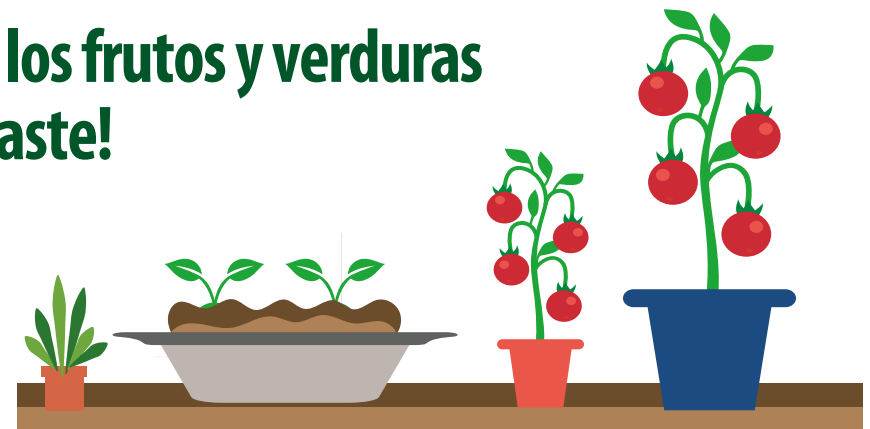
## TRASPLANTA TUS PLANTITAS

**Trasplanta las plantitas a los sitios donde terminarán su desarrollo,** pueden ser recipientes de 30 cms de profundidad o cajones. Para estos últimos se debe colocar una bolsa de plástico debajo para que no se salga la tierra, pero dejando agujeros que permitan drenar el exceso de agua.

**Aproximadamente tres meses después...**

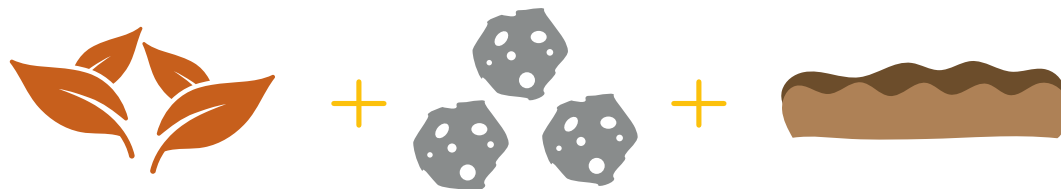
**¡Podrás disfrutar de los frutos y verduras que tú mismo cultivaste!**

Adopta el paso de la Naturaleza: su secreto es la paciencia. Ralph Waldo Emerson (escritor)



## ALGUNOS CONSEJOS:

**SUSTRATO.** El apropiado crecimiento de las raíces y la absorción de nutrientes depende de un sustrato que sea suficientemente poroso y no se apelmace. Para ello, es conveniente usar una mezcla de hojas secas, piedras porosas (tipo volcánicas) y tierra en partes iguales. Coloca algunas piedras grandes en el fondo de la maceta dejando libres los hoyos por donde drena y después coloca la mezcla.



**RIEGO.** Puedes utilizar el agua de lluvia o la que usas para el lavado de frutas y verduras. Procura regar en las noches, cubre la tierra que rodea las plantas con un plástico (una bolsa cortada y extendida) o entierra una botella llena con la boca hacia el sustrato, para que el agua salga poco a poco.

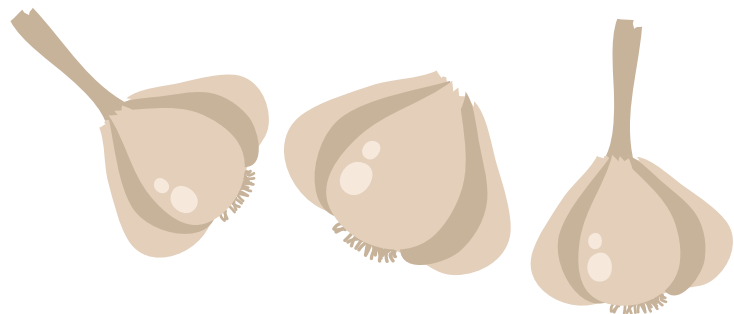


## PREVENCIÓN Y CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES

Es muy común que nuestros vegetales y hortalizas se plaguen o enfermen. Por eso es importante realizar algún tratamiento preventivo con repelentes semanales, así como combatir las plagas y enfermedades una vez que se presenten. Para ello, es importante que los revises por lo menos dos veces por semana. Algunos repelentes y plaguicidas son muy fáciles de elaborar en casa.



Ahuyentan algunas de las enfermedades y plagas más comunes (hongos, mosca blanca, araña roja y pulgones), utilizando cada 15 días:



### **REPELENTE DE AJO**

Licúa una cabeza de ajo con 2 a 3 ají en 1/2 litro de agua. Deja reposar una noche y agrega 3 litros más de agua declorada. Cuela y rocía con un aspersor. Por su contenido de azufre previene enfermedades por hongos (royas y oidios)

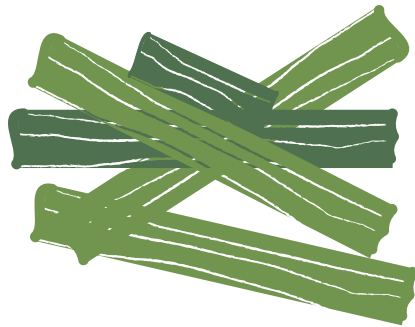


### **REPELENTE DE CEBOLLA**

Licúa tres cebollas en 1 litro de agua. Deja reposar durante la noche. Cuela y aplica con un aspersor.

## **TÉ DE CILANTRO**

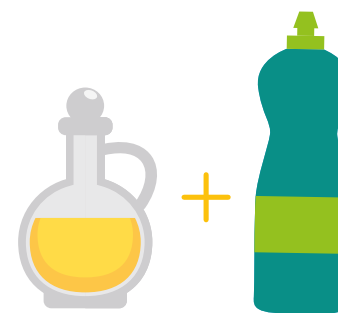
Hierve un manojito durante 10 minutos.  
Deja enfriar, cuela y aplícalo con un aspersor.



## **TÉ DE HIERBA DE LA PLATA**

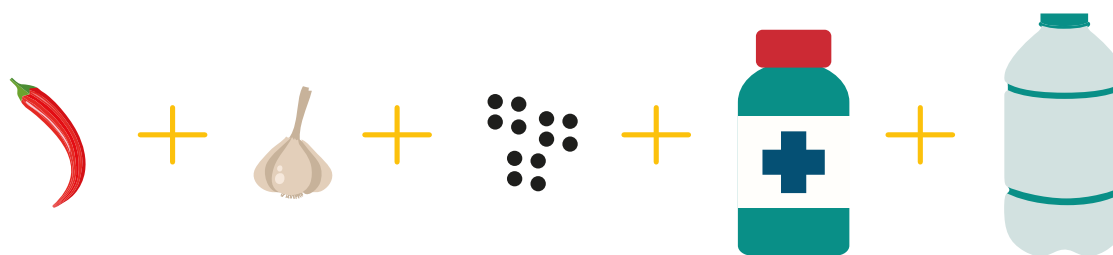
Hierve un manojito de esta planta medicinal durante 20 minutos. Deja enfriar, cuélalo y dilúyelo a una parte por cuatro de agua y aplícalo con un aspersor. Es un fungicida muy efectivo.

Usarlos cuando ya está presente la plaga:



## REPELENTE DE ACEIJA

Mezcla 2 tazas de aceite vegetal con 1/2 taza de jabón líquido hasta que tome un color blanco. Diluye en 1 litro de agua y rocía con un aspersor. Es efectivo contra pulgones, cochinillas y orugas, se debe aplicar en la noche.



## REPELENTE DE APICHI

Licúa 50 gramos de ají, 50 gramos de ajo y 25 gramos de pimienta negra. Revuelve con 50 mililitros de alcohol y deja reposar durante la noche. Diluye en 1 litro de agua y pon a la sombra por dos semanas. Cuela y aplica con un aspersor. Es efectivo contra las plagas más comunes.

## FERTILIZANTE CASEROS

Existen diversas formas para elaborar fertilizantes caseros y libres de sustancias dañinas. Algunos nutrientes importantes para las plantas son:

### POTASIO (K)

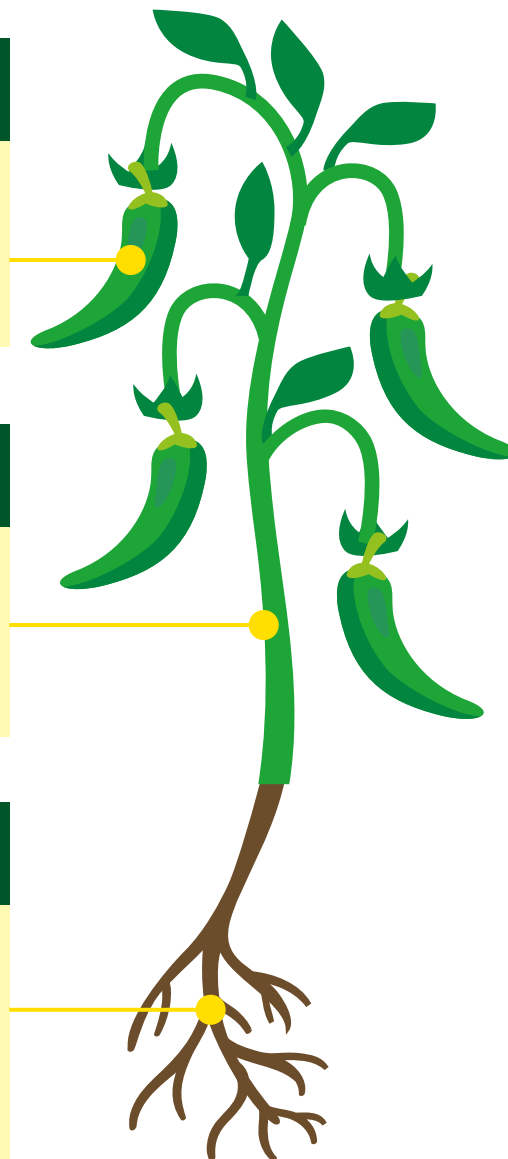
Sirve para la floración y producción de frutos.

### NITRÓGENO (N)

Ayuda a producir follaje y desarrollar el tallo.

### FÓSFORO (P)

Importante para la producción de raíces, flores y frutos.

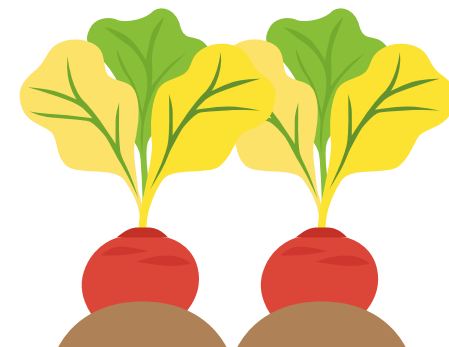


**Una buena opción para incorporar la mayoría de los nutrientes de forma simultánea es a través de la composta.** Si no tienes espacio para un compostero, puedes nutrir tus plantas con algunos residuos de cocina: los restos de café molido tienen alto contenido de nitrógeno y fósforo; a la vez ayudan a aumentar la acidez en el suelo.

**Otros nutrientes** que necesitan las plantas, aunque en cantidades muy pequeñas, son el **hierro, magnesio, calcio y azufre**; los cuales también pueden incorporarse con residuos caseros. Además de nutrir tus plantas estarás haciendo el mejor manejo posible de tus residuos orgánicos.

A menudo, después de una fase de muy buen desarrollo, las plantas comienzan a mostrar signos de deterioro como el amarillento de las hojas. Algunos de ellos se relacionan con la carencia de nutrientes.

Hojas amarillas:  
falta de nutrientes





# ELABORACIÓN DE COMPOSTA CASERA

## COMPOSTA

Es un abono rico en nutrientes para las plantas que se obtiene de la degradación de muchos residuos orgánicos del hogar.

Además de reducir la cantidad de basura que produces, es útil para comenzar un huerto familiar.



## Es muy fácil de elaborar, solamente necesitas los siguientes materiales:



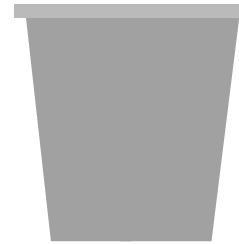
Desechos orgánicos domésticos (frutas, verduras, cáscaras de huevo, pan, tortillas, etc) y hojas de plantas verdes. A éstos se les denomina **materia verde**.



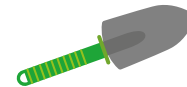
Residuos de poda (hojarasca seca y ramas delgada), trozos de madera natural (sin pintura o barniz), trozos de cartón y papel blanco (sin tintas o colorantes) A éstos se les denomina **materia café**.



Tierra, puedes obtenerla de cualquier área verde, como una jardinera.



Un recipiente con una capacidad mínima de 20 litros, puede ser desde una cubeta hasta un tambo de fierro de 100 o 200 litros.



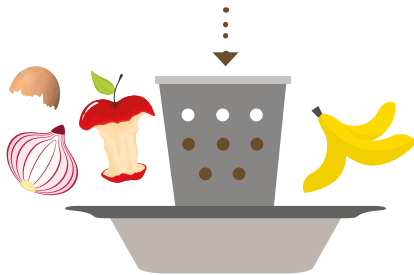
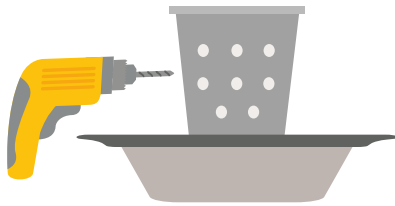
Pala de mano.



Agua. Procura utilizar agua de lluvia o declorada.



Un plato para colocar debajo del recipiente.



## PROCEDIMIENTO

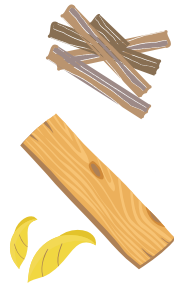
Con ayuda de un taladro y una broca gruesa (1/4 pulgadas en adelante), realiza agujeros alrededor del recipiente con una separación de 10 cms entre ellos. Coloca un plato en la base del contenedor, donde se recolectará el líquido (lixiviados)

Coloca en el interior una capa de materia café de 10 cms de espesor (si es un recipiente pequeño), o de 30-50 cms si el recipiente es grande.

Posteriormente, coloca una capa de materia verde de 8 a 10 cms de espesor.

Ahora agrega una capa de materia café, principalmente hojarasca, pasto seco, cartón y papel blanco (sin tintas o colorantes)

La composta estará lista cuando se forme un material homogéneo de color café oscuro, sin aroma, que se compacte con facilidad al tacto. Este proceso puede tardar de dos a cuatro meses, dependiendo de la temperatura a la que se encuentre.



Es muy importante que la primera capa (en la base del recipiente) incluya ramas y trozos de madera que permitan el paso del aire y los lixiviados hacia el contenedor inferior.



No debemos añadir a la composta aceite y grasas, restos animales (carne huesos, pellejos, etc) residuos plásticos o heces de animales domésticos.



Método de aplicación de la composta. Haz un pequeño surco a 10 cms alrededor de la base de la planta y aplica entre 250 gramos (1 taza) y 500 gramos, para mantener tu jardín o huerto en buen estado. Esto debe realizarse una vez al mes, preferentemente en la mañana temprano o caída la tarde.



En caso de que se presente mal olor o exceso de lixiviados, agrega más tierra y materia café.