

SECCION ESPECIAL COLECCIONABLE DE AQUI VIVIMOS

LA HUERTA SALUDABLE

01

01 HIERBAS AROMÁTICAS
EN LA HUERTA02 AROMÁTICAS Y
MEDICINALES03 RECOLECCIÓN, SECADO Y
CONSERVACIÓN DE HIERBAS

aqui
La revista que piensa en Córdoba



CON LA
ACREDITACIÓN
DEL
INTA

y PRO-HUERTA

¿Cuáles son las plantas que usa en su cocina? ¿Las recuerda? ¿Recuerda esos olores y sabores? ¿Cuáles son las que se utilizaban en su casa para aromatizar o curar, cuando usted era niño?

En procura de respuestas a esas y otras preguntas, en esta nueva sección especial que incorporamos en **Aquí Vivimos** retomamos el interesante tema de la huerta orgánica, esta vez referida a las plantas aromáticas y medicinales.

Se trata de tres entregas, la primera en febrero y las dos restantes en marzo y abril respectivamente, propuestas con el mismo sentido superador de convertirse en un **agente multiplicador** de conocimientos y en un **microemprendedor** capaz de desarrollar una iniciativa productiva.

El Proyecto Integrado **PRO-HUERTA**, diseñado por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (**INTA**) que comienza a publicarse este mes en **Aquí Vivimos**, constituye una herramienta valiosa para aprender y capacitarse.

Desde febrero hasta abril, nuestros lectores podrán acceder de manera didáctica a los contenidos de este interesante programa a través de la Sección Especial denominada en este caso **LA HUERTA SALUDABLE**, en cuyas actividades pueden participar todos los integrantes de la familia.

Los temas a desarrollar en cada entrega mensual colecciónable son:

Hierbas aromáticas en la huerta (febrero)

01

Aromáticas y medicinales (marzo)

02

Recolección, secado y conservación de hierbas (abril)

03

El desarrollo de cada una de estas unidades de contenido colecciónable, está previsto a través de un diseño ágil que combina textos, ilustraciones e infográficos.

Los interesados en recabar más información relacionada con La Huerta Saludable deben dirigirse a Propuesta Editorial SA revista **Aquí Vivimos** Caseros 261 - 3º piso Of. 114/115 Tel.: (0351) 4285000.

Equipo Técnico: INTA PRO-HUERTA Córdoba Capital: Ingenieros Agrónomos Carlos Zárate, Guillermo Aguirre, Fátima Varela y Juan Vollenweider.

Función de las aromáticas y medicinales en la huerta

La variedad de especies en la huerta (hortalizas, flores, aromáticas) es una de las bases fundamentales del cultivo orgánico. Sirve para producir distintos alimentos, a la vez que reduce la posibilidad de enfermedades en las plantas.

Dentro de esta variedad, las plantas aromáticas y medicinales ocupan un lugar especial. Veamos:

DENTRO DE LA HUERTA

Las plantas aromáticas y medicinales contribuyen a un aumento de la variedad o biodiversidad, con la finalidad de controlar plagas que afectan los cultivos, haciendo que nuestro huerto se parezca más a un sistema natural en equilibrio donde conviven armoniosamente las hortalizas, flores, hierbas aromáticas y yuyos.

Introducir plantas aromáticas y medicinales en la huerta orgánica implica:

- **Una medida preventiva** para impedir la aparición de plagas y enfermedades. La diversidad de aromas y colores provoca confusión en los insectos al afectar sus sentidos, dificultándoles ubicar su vegetal favorito. Algunas plantas actúan a través de su acción repelente.

■ **Una práctica agrícola**, utilizándolas para atraer insectos benéficos o como plantas trampa. Por ejemplo, poner albahaca intercalada entre los cultivos en el tablón, con el fin de atraer pulgones y otros insectos transmisores de virus, de modo que no ataque a los cultivos.

■ **Una medida curativa**, para disminuir la cantidad de insectos plaga o la intensidad de una enfermedad, a través de la aplicación de preparados caseros naturales realizados con estas especies, en forma de maceración, decocción, infusión, purín, polvo o extracto de flores, según la

plaga o enfermedad que se quiera controlar.

En el siguiente cuadro veremos algunos preparados caseros con aromáticas para controlar a los bichos:

HORMIGUICIDA:

Verter un litro de agua hirviendo sobre 300 grs. de flores de lavanda. Dejar reposar. Pulverizar con esta infusión las plantas atacadas por las hormigas.



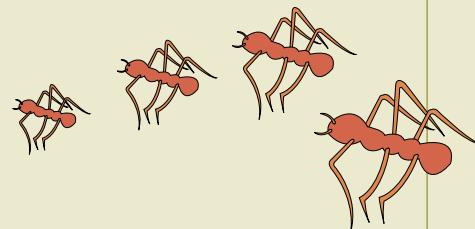
REPELENTE DE GORGOJOS, ACAROS Y ORUGAS:

Preparar una infusión de ajenjo con 150 grs. de planta fresca por litro de agua. Pulverizar sobre las plantas.



CONTRA GUSANOS, PULGONES, ACAROS Y HORMIGAS:

Preparar una infusión de tanaceto con 30 grs. de hojas, tallos y flores de la planta fresca por litro de agua y pulverizar sobre las plantas atacadas.



REPELENTE DE PULGONES: Poner a macerar durante 10 días 200 grs. de ruda en un litro de agua. Pulverizar sobre las plantas atacadas.



01 LAS AROMATICAS EN LA HUERTA

**PARA LA FAMILIA
Y NUESTRO AMBIENTE**

Las plantas aromáticas y medicinales nos proveen de otros recursos para el hogar: condimentos, sabrosos tés, hierbas para el cuidado de la salud y exquisitos olores y colores. En forma indirecta, los condimentos pueden resultar un beneficio para la salud, si con su uso se logra disminuir el consumo excesivo de sal.

Nos dan la oportunidad de revalorizar el conocimiento de nuestros abuelos, volviendo a aplicar viejas recetas que tan bien nos hacían. Al traer a la Huerta Orgánica intensiva especies silvestres, como poleo o peperina, las protegemos de su extinción y evitamos tener que buscarlas cada vez más lejos.

► "Organicemos una salida por el barrio para reconocer plantas medicinales y aromáticas silvestres en la que todos aportemos lo que sabemos e intercambiemos experiencias".

**Utilización
y consumo**

Las plantas aromáticas se usan en la cocina, con el fin de brindar sabor, aroma y color a las comidas, para que resulten más apetitosas y con un toque diferente.

■ Puede prepararse una humeante infusión para beber después de la comida o para deleitar el paladar durante el día. Un tecito de menta o manzanilla y por qué no de pasto limón o melisa. En la huerta hay de todo y para todos los gustos.

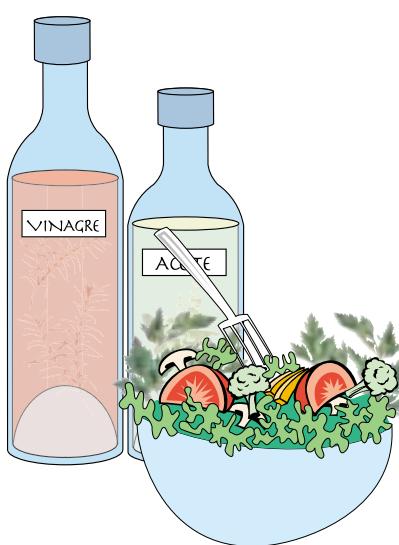
■ Colocar espigas de lavanda en el interior de los muebles en los que

se guarda ropa, perfuma el lugar y al mismo tiempo ahuyenta a las indeseables polillas.

■ El tomillo también se usa para resguardar la ropa de los insectos. Es eficaz contra las pulgas, si se colocan ramos sobre los colchones o lugares donde duermen las mascotas (perros y gatos).

■ Para utilizar las plantas medicinales es muy importante conocer cada planta, qué parte se usa, cómo se prepara y la cantidad a utilizar.

Las plantas medicinales se emplean generalmente en tés, ya sea por su sabor o para cuidar nuestra salud.





Los tés pueden prepararse de dos maneras distintas:

■ **En infusión:** se coloca una cucharadita de la hierba en la taza y se le agrega agua hirviendo. Se tapa y se deja reposar diez minutos y se bebe. En general, de esta manera se preparan las hojas y las flores.

■ **En cocimiento:** se hierve el agua y se le agrega la hierba, dejándola hervir durante tres minutos. De esta forma, se preparan los tés de raíces, semillas y otras partes duras de las plantas.

Además de los tés, existen muchísimas otras formas de preparar las hierbas de acuerdo con las costumbres y el empleo que se le quiera dar a la planta: cataplasmas, compresas, inhalaciones, pomadas o simplemente unas hojitas para el mate.

¿Quién no se ha tomado un tecito de menta para ayudar a la digestión después del rico asado de los domingos?

Elección de plantas para la huerta

Es muy importante que las plantas aromáticas y medicinales que incluyamos en la huerta familiar sean aquellas que estamos acostumbrados a usar cotidianamente.

• Por eso, en primer lugar, hay que hacer un repaso de lo que usamos y de lo que tenemos:

1. ¿Cuáles son las plantas que más empleamos?
2. ¿Cuáles recolectamos en el barrio?
3. ¿Cuáles son las que ya tenemos en nuestra huerta o en el jardín?
4. ¿Cuáles compramos?
5. ¿Cuáles son necesarias para ir incorporando?

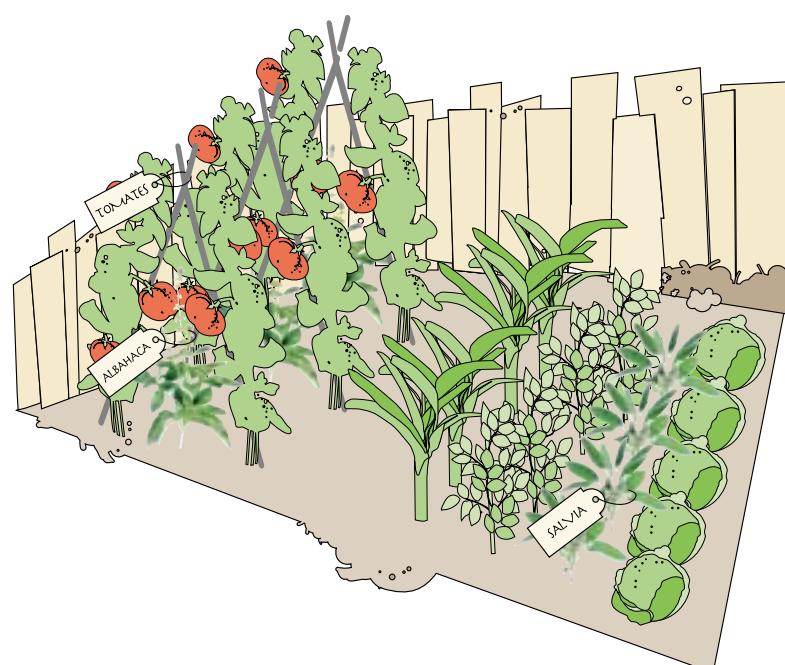
Cómo armar la huerta saludable

La huerta orgánica responde a las características de cada lugar, pero para que las plantas aromáticas y medicinales cumplan la función que esperamos, es necesario tener en cuenta:

1) ESPECIES PERENNES Y ESPECIES ANUALES

■ Especies perennes como el **romero, lavanda y melisa**, por su larga vida y su tamaño pueden formar parte del cerco vivo, el cual crea una barrera que a la vez resulta útil y estética.

■ Las anuales, como el **coriandro, mostaza, manzanilla y eneldo**, pueden encontrar su lugar en el cerco y entre las hortalizas.



01 LAS AROMATICAS EN LA HUERTA

2) TAMAÑO DE LAS PLANTAS

- Algunas perennes pequeñas como el **tomillo** pueden intercalarse en los tablones u ocupar las cabezas de los mismos.

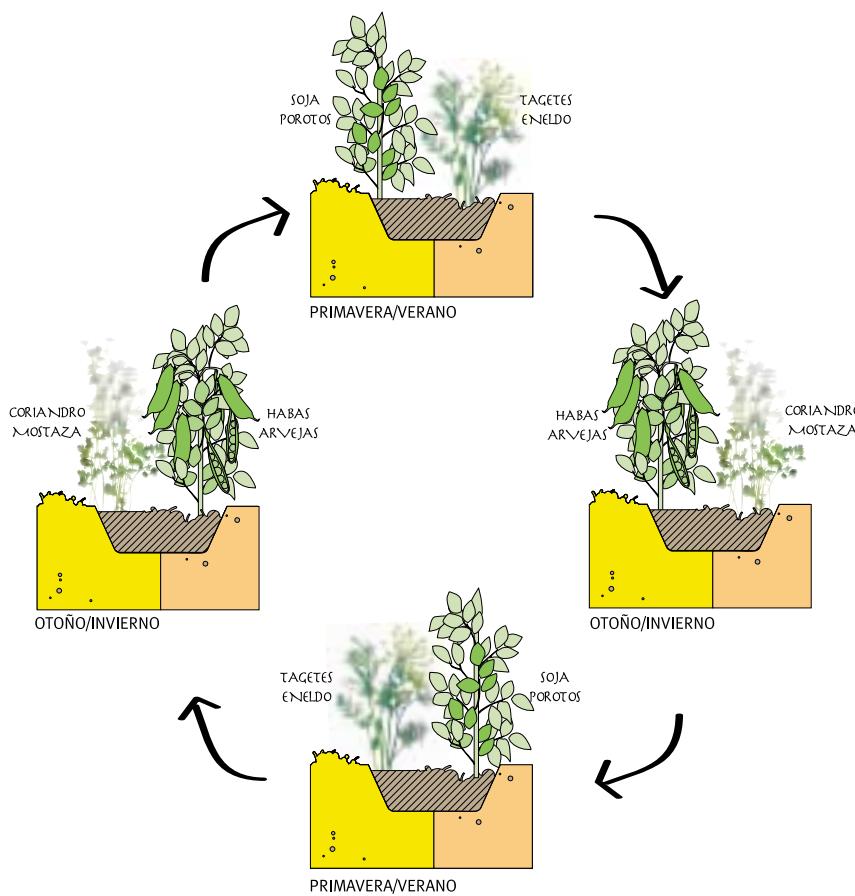


TOMILLO

3) ROTACIONES

La rotación de las plantas es una práctica importante, que tiene como finalidad mantener una adecuada fertilidad del suelo y evitar la aparición de plagas y enfermedades en la huerta o el jardín. Es importante que incluyamos plantas aromáticas y medicinales en el esquema de rotación. Un ejemplo de rotación para un tablón sería el que ilustramos.

ROTACION INCLUYENDO AROMATICAS Y MEDICINALES



► Los cultivos de **aromáticas** vuelven a la misma parcela, después de dos años. Las leguminosas (soja, lentejas, habas, etc.) actúan como reponedoras de nutrientes.

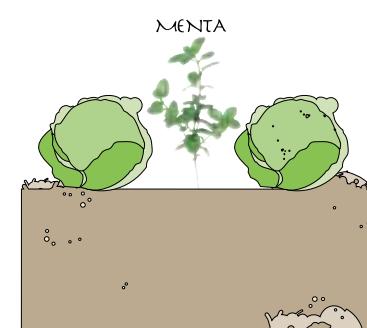
4) ASOCIACIONES

Asociaciones Otoño/invierno:

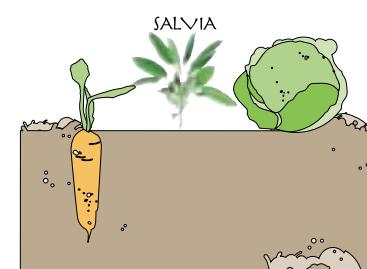
Tendremos que tener en cuenta cuáles aromáticas se complementan con el cultivo de la estación y qué ventajas aportan estas asociaciones.

Veamos algunos ejemplos:

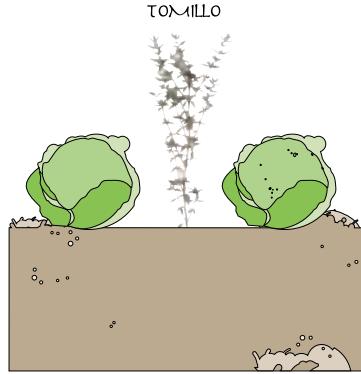
- Cuando asociamos **eneldo** con repollo y zanahorias, disminuye la cantidad de gusanos que atacan al repollo.
- La **menta** cerca de las coles (brócoli, coliflor, repollo, etc.) aleja las plagas que atacan a estas plantas.



- Intercalar **salvia** común entre repollos y zanahorias aleja a los dípteros (moscas), a través de una acción repelente.



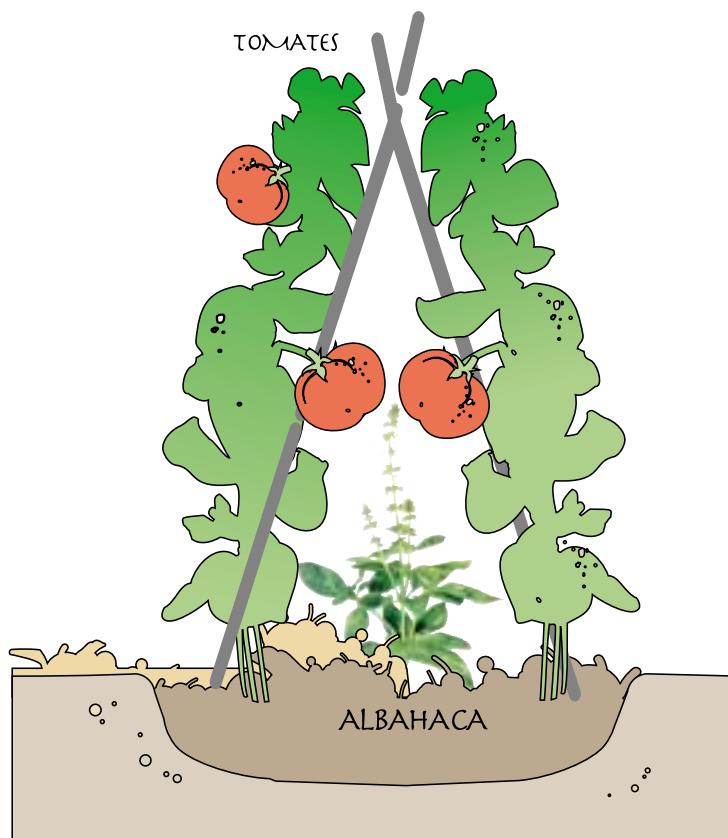
- Plantas de **tomillo** en el tablón de los repollos, impide la presen-



- cia de la lagarta de las hojas (gusano) y la mosca del repollo.
- Sembrar **mostaza** entre los repollos de Bruselas regula la presencia del pulgón del repollo. Actúa como planta trampa y atrae a los insectos que comen y parasitan a los insectos plaga.

Asociaciones Primavera/verano

- La **caléndula** en los tablones de tomate, repele los gusanos del tomate.
- La **albahaca**, intercalada entre las líneas de tomate, evita el ataque de los insectos.
- La **albahaca** se considera planta trampa de pulgones y repelente de insectos en general, con mayor incidencia sobre la chinche.
- Plantas de **tagetes** o copetes entre los tomates evitan las polillas del tomate.



Aromas y alternativas

por Carlos Zárate

El uso de las aromáticas y medicinales se remonta a la aparición del hombre en nuestra tierra, ya que distintas culturas las han utilizado a través de siglos.

El ser humano al principio usó las aromáticas y medicinales en forma instintiva, luego sus propiedades se transmitieron de boca en boca y posteriormente en base al conocimiento científico se aplicaron en la industria farmacéutica, alimenticia y fitosanitaria, como también en perfumería y cosmética (esencias).

En nuestra propuesta las aromáticas y medicinales se incorporan a la huerta y también se pueden manejar orgánicamente.

Claro está que en muchos casos este sistema de autoproducción de alimentos es utilizado solamente como un paliativo para la crisis. Sin embargo, estas actividades productivas debieran ser vistas en un sentido más amplio.

Tenemos que tener presente que tanto la producción de hortalizas como la de aromáticas no deberían realizarse sólo por necesidad, sino pensar que podemos producir vegetales en cantidad y calidad para autoconsumo y también para comercializar. Ambos aspectos son muy importantes. Por un lado, el autoabastecimiento sostenido es común en los pobladores de países más desarrollados, por lo cual no deberíamos abandonar la realización de la huerta aun cuando se haya superado la crisis. Por otra parte, las hortalizas y aromáticas son alternativas productivas con las que se pueden generar microemprendimientos, los cuales brindan oportunidades laborales y beneficio económico.

Conocer aspectos relacionados al cultivo de hortalizas y aromáticas en forma orgánica, nos acerca a una vida más sana y también abre posibilidades para emprender una nueva ocupación.

01 LAS AROMÁTICAS EN LA HUERTA

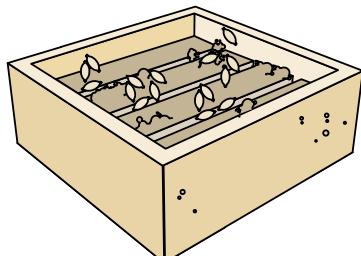
Cultivo

Las técnicas para la preparación de la tierra, abono y almácigos son las mismas que se encuentran en el suplemento **La huerta orgánica**.

La multiplicación se puede realizar según la especie por:

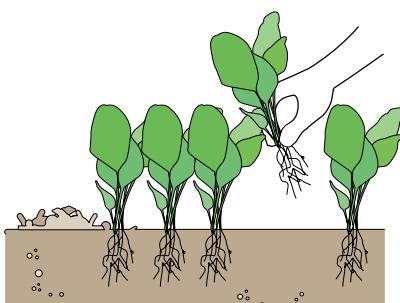
SEMILLA

Según el tamaño de la semilla, la siembra se hará en almácigo o en forma directa.



Siembra en almácigos

Si la semilla es muy pequeña (por ejemplo, el tomillo), es conveniente sembrar en almácigo, distribuir la semilla en forma rala o en líneas y cubrirla con una fina capa de tierra desmenuzada. Luego los plantines obtenidos se trasplantarán al lugar definitivo. Cuando la semilla no sea muy pequeña (por ejemplo, el coriandro) la siembra se realiza en forma directa, dejando caer las semillas a surco corrido, y luego se realiza un raleo para facilitar el desarrollo normal de la planta.

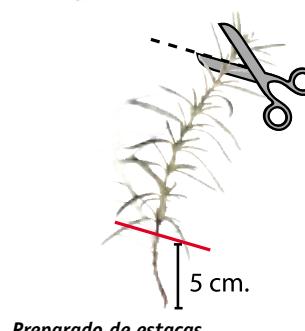


Raleo

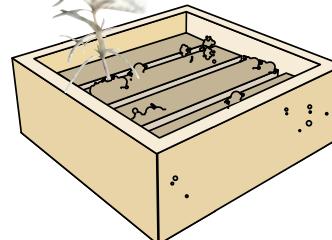
ESTACAS

Las estacas son gajos de 15 a 20 cm. que se cortan de las ramas del último año de las plantas adultas. De cada estaca se sacan las hojas de la base (aprox. 5 cm.) y se recorta la punta.

Se disponen en un estauquero separadas 15 a 20 cm. en todo sentido, hasta que enraícen y se puedan trasplantar. Una aromática que se obtiene de esta forma es el romero.

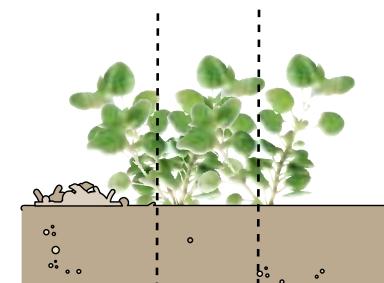


Preparado de estacas

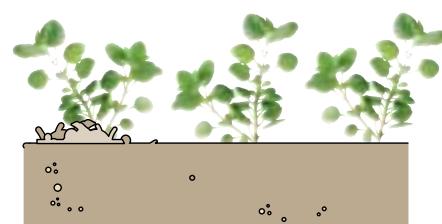


DIVISION DE MATAS

La división de matas consiste en obtener varias plantitas de una planta adulta, partiéndola en trozos con raíz, tallos y hojas: se po-



División de matas



dan tanto la parte aérea como las raíces y se plantan. El orégano se obtiene de esta forma.

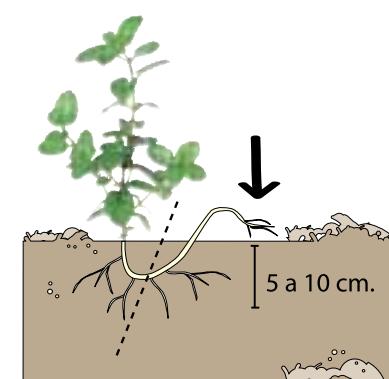
DIVISION DE RAÍCES

La división de raíces usada, por ejemplo, para el estragón consiste en plantar trozos de raíz.

ESTOLONES

Los estolones son tallos que crecen debajo y sobre la superficie del suelo y que tienen raíces.

Se separan de una planta vigorosa, y se plantan a una profundidad aproximada de 5 a 10 cm. De esta forma, se multiplica, por ejemplo, la menta.



Estolones