



Manual de Agricultura Urbana



Introducción

La agricultura local es una práctica que enriquece el entorno urbano y facilita el control sobre el origen de los alimentos.

Este manual ofrece los principios fundamentales para comenzar a cultivar tu propia huerta, sin importar el espacio disponible.

Queremos apoyarte en tu papel dentro de un sistema de alimentación saludable, permitiéndote descubrir una nueva manera de disfrutar de la conexión con la naturaleza.



Contenidos

La huerta urbana y sus beneficios

¿Qué es la permacultura?

Los cuatro elementos

La biodiversidad

Creando suelo saludable

Sé creativo con tu espacio

De la huerta a la mesa

¿Cómo empezar a cultivar?

Tu propio banco de semillas

Los detalles finales





La agricultura urbana
ofrece múltiples beneficios, tales como:

Generación de empleo

Esta práctica crea oportunidades laborales en las comunidades

Resiliencia Frente al cambio climático

Fortalece la capacidad de las ciudades para adaptarse a los efectos del cambio climático

Cinturones verdes

Contribuye a la creación de espacios verdes en las ciudades, mejorando la calidad del aire y el entorno

Reciclaje de residuos

Fomenta el uso de residuos urbanos húmedos, contribuyendo al reciclaje y a la sostenibilidad

La huerta urbana y sus beneficios



La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) define la agricultura urbana como el **cultivo de plantas y la cría de animales en el interior y alrededores de las ciudades.**

Beneficios Específicos

Mayor participación

La agricultura urbana promueve la cohesión social, fortalece los lazos comunitarios y fomenta un sentimiento de pertenencia.

Diversificación alimentaria

Actualmente, el 75% de nuestra alimentación se basa en solo 12 especies de cultivos, siendo los tres principales cereales: trigo, maíz y arroz. Consumir productos locales y variados enriquece tu dieta y te brinda nuevos sabores y nutrientes.

Comunidad resiliente

Al optar por alimentos locales, se reducen las largas cadenas de transporte, lo que, a su vez, disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero.

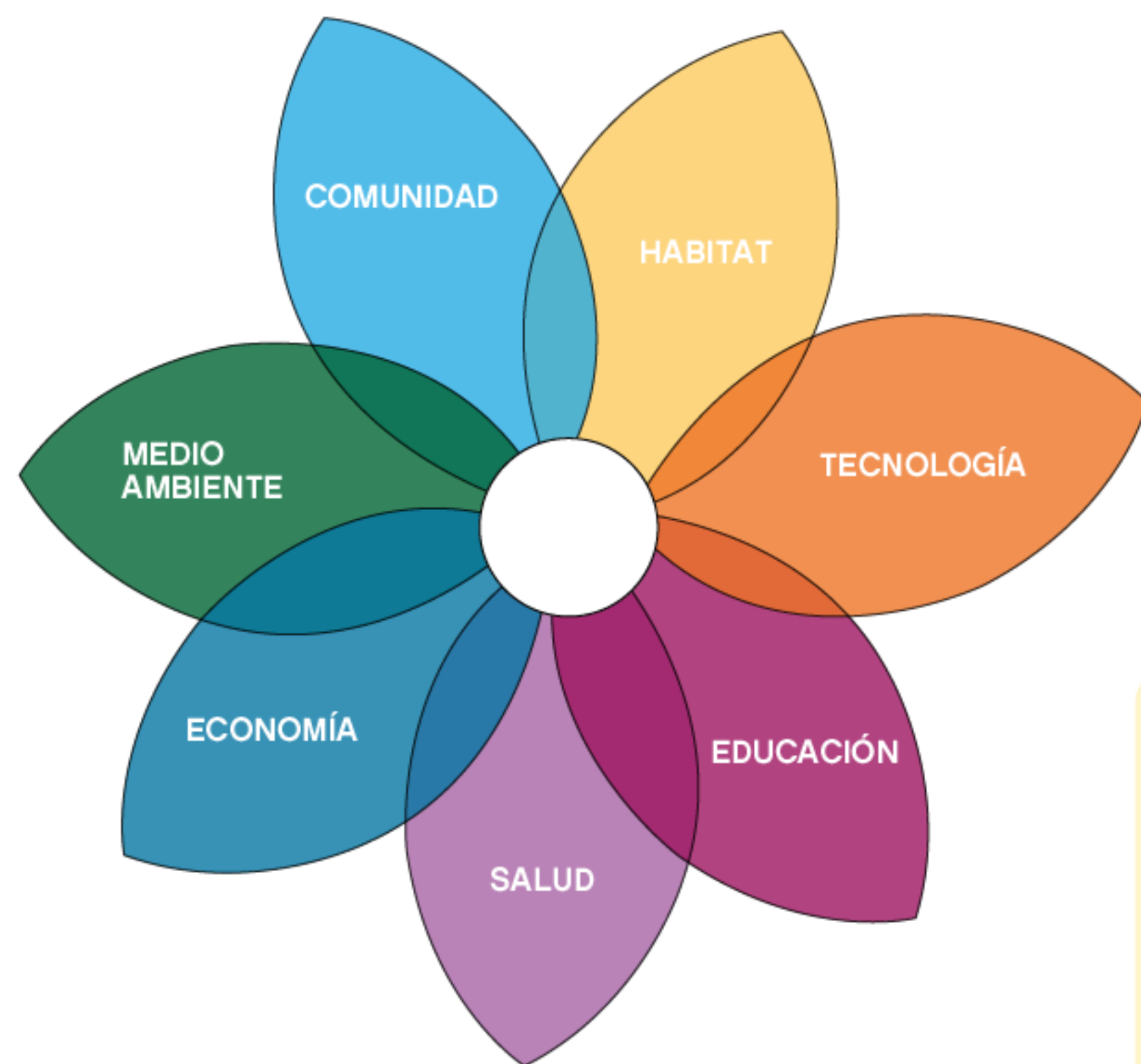
Enfriar el planeta

La producción agroecológica se alinea con los ciclos naturales, evitando el uso de fertilizantes químicos y pesticidas, lo que contribuye a un medio ambiente más saludable.



¿Qué es la Permacultura?

La FAO define la permacultura como un sistema de diseño para crear ambientes humanos sostenibles. Esta disciplina se basa en la observación de la naturaleza, estudiando sus patrones y dinámicas para integrarlos en sistemas agrícolas saludables.



La Flor de la Permacultura

El término "permacultura" proviene de "agricultura permanente", lo que implica la creación de un sistema autosuficiente. En este enfoque, no se requieren fertilizantes ni pesticidas químicos, ya que se aprovecha la riqueza de la naturaleza. Se busca generar ciclos que se retroalimenten, promoviendo la abundancia y la sostenibilidad en el ecosistema.

Los cuatro elementos



TIERRA

Junto con el agua y el aire, es el sustrato donde las plantas desarrollan sus raíces. Este sustrato debe permitir la libre circulación de líquidos y gases, además de retener la humedad necesaria para el crecimiento de las plantas



AGUA

Es esencial para la hidratación de las plantas. El agua no solo facilita la fotosíntesis, sino que también permite que las plantas absorban nutrientes en forma de sales inorgánicas solubles. Estas sales son absorbidas a través del tallo, las hojas y las raíces



AIRE

Este elemento es crucial para el crecimiento vegetal. Las plantas utilizan el carbono atmosférico para construir sus tejidos, absorbiendo dióxido de carbono y liberando oxígeno en el proceso



FUEGO

Representado por la luz del sol, es la Fuente de energía necesaria para el crecimiento de las plantas mediante la fotosíntesis.

La biodiversidad refleja la riqueza de un ecosistema. Colaborar con la naturaleza nos permite vivir en armonía y respetar los entornos naturales.

Para atraer insectos y aves a tu jardín, puedes instalar comederos para aves y plantar flores nativas que atraigan polinizadores como mariposas, abejas y vaquitas de San Antonio.

La mariposera, también conocida como Chilca de olor, es un arbusto que se cultiva fácilmente y que resulta muy beneficioso para tu jardín. Florece entre febrero y abril y produce capullos blancos, lo que la convierte en una excelente atracción para mariposas y otros polinizadores. Aunque en invierno la planta puede secarse, resurge con fuerza en primavera.

Es recomendable incluir esta planta nativa en tu jardín para fomentar la biodiversidad y atraer polinizadores.

TIP: ¿Sabías que existe un vivero de plantas nativas en la Ciudad? Se encuentra en el Centro de Información y Formación Ambiental en Villa Soldati y es parte de la Agencia de Protección Ambiental.



La biodiversidad

Creando un suelo saludable

La agricultura orgánica se basa en la preservación y mejora de la fertilidad natural del suelo, buscando imitar los procesos de fertilización y protección que ocurren en ecosistemas no alterados.

Un suelo saludable contiene lo que se conoce como las “tres M”:

Microorganismos

Organismos vivos que descomponen la materia orgánica y transforman los minerales en nutrientes asimilables por las plantas.

Materia orgánica

Contiene carbono, esencial para la vida, y proporciona estructura al suelo a través de las raíces de las plantas.

Minerales

Elementos necesarios para el crecimiento vegetal, como el nitrógeno, fósforo y potasio, que se encuentran naturalmente en el suelo.



Creando un suelo saludable

Podes usar:



Restos de verduras y Frutas
Borra de café, yerba e infusiones
Cáscaras de huevo trituradas
Restos de Flores y plantas
Cartones y papeles blandos

NO debes usar:

Carne, aceite o grasa
Productos lácteos
Heces de mascotas
Metales
Colillas de cigarrillo
Plásticos

EQUILIBRIO DE MATERIALES

Consejos para el Compostaje

Incorporá cantidades iguales de materiales húmedos y secos en tu compostera para mantener un equilibrio adecuado de humedad.

VERIFICÁ EL AROMA DE TU COMPOST

Si huele fuerte o a podrido, es una señal de que está demasiado húmedo. Añade materiales secos como cartones triturados o rollitos de papel higiénico para equilibrar. También puede ser un signo de falta de oxígeno; en ese caso, utiliza una palita de mano para airear la mezcla.

¡Sé paciente! El compostaje es un proceso lento que tarda aproximadamente seis meses en mostrar los resultados, pero la espera vale la pena.



Sé creativo con tu espacio

No importa cómo sea tu huerto; lo esencial es que disfrutes la experiencia de conectar con la tierra y explorar tu creatividad en el espacio disponible.

Tienes una amplia variedad de opciones para cultivar en tu huerto, tales como: plantas aromáticas, ideales para preparar infusiones y dar sabor a tus comidas; hortalizas que suman calidad a tus platos o ensaladas con diferentes tipos de lechugas y rúculas.

Cuidar de tus plantas es una excelente forma de relajarte.

Al dedicar tiempo a tu huerto, puedes conectar con la naturaleza al sentir el roce de tus dedos en la tierra, notar la humedad y disfrutar de los aromas y observar los detalles de las hojas, su textura y color; cada planta tiene su propia belleza.

Cada momento en el huerto es una oportunidad para aprender y relajarte, contribuyendo a tu bienestar y al de tu entorno.



Cultivar dentro de casa

Las macetas colgantes permiten ampliar tu cultivo en el interior, siempre que estén en lugares con suficiente luz.

Los germinados o brotes son otra posibilidad en interiores. Se trata de hacer germinar semillas, como lentejas, alfalfa, porotos, entre otros. Los brotes son una rica fuente de vitaminas que pueden incorporarse en ensaladas, sopas, canapés o snacks saludables.

No olvides remojar las semillas dos veces por día y cambiarles el agua.



Inventa nuevos espacios

Utilizá los alféizares de las ventanas, las paredes para soporte de plantas trepadoras, colgá macetas en diferentes niveles, usá las escaleras, el hall de entrada, inventá nuevos espacios.

Si no cuentas con espacio de tierra, considera instalar una huerta hidropónica. Este sistema de cultivo sin tierra permite que las plantas se nutran a través de una solución de nutrientes disuelta en agua.



Una huerta en un metro cuadrado

Un metro cuadrado puede producir hasta 20 kilos de comida al año. Para sacar el máximo:

PLANIFICÁ

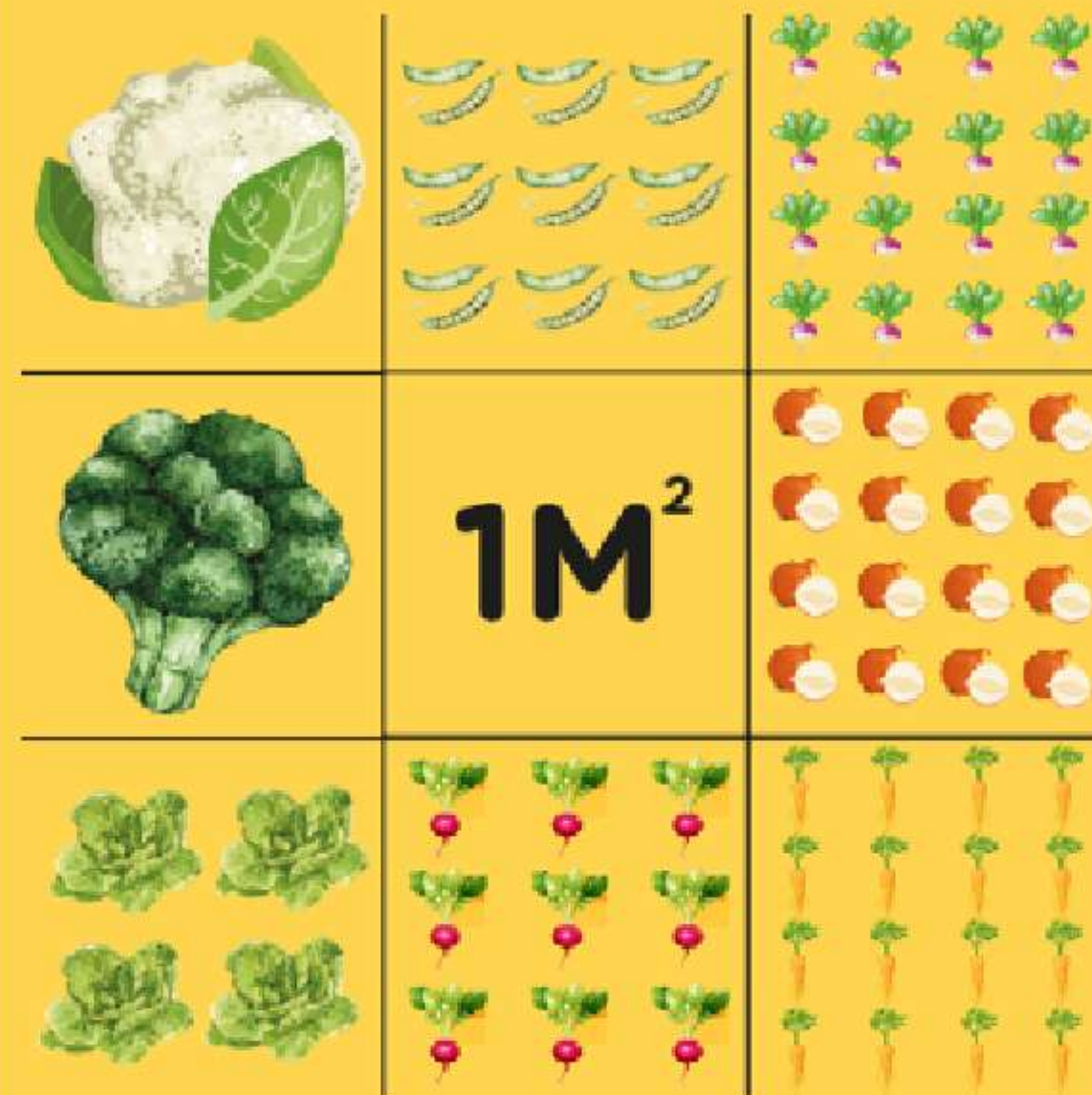
la distancia entre los cultivos para que se adapten al tamaño de cada planta

OPTIMIZÁ

maximizá los espacios asociando hortalizas de corto y largo plazo

ESCALONÁ

tus cultivos para tener comida fresca y sana durante todo el año



Usos tradicionales de Calendula officinalis

Las plantas aromáticas que utilizamos para infusiones también tienen propiedades beneficiosas ampliamente reconocidas. Cultivar y recolectar sus Flores, hojas y tallos permite aprovecharlas para el cuidado personal y el bienestar.

Funciones de sus pétalos

Emulsiones Faciales:

- Ideales para calmar la piel irritada o enrojecida.

Infusiones o té:

- Ideales para calmar la piel irritada o enrojecida.

Esta planta no solo aporta belleza a los espacios donde se cultiva, sino que también es una valiosa aliada en el cuidado natural.



¿Cómo empezar a cultivar?

EL PRIMER PASO ES PLANIFICAR:

¿Qué te gustaría comer?

Tené en cuenta el calendario de siembra ya que hay hortalizas que se cultivan en otoño/- invierno y otras en primavera/verano.

Si sos principiante:

Te recomendamos las plantas aromáticas que son más fáciles de cultivar y tienen distintos usos como condimento para guisos, ensaladas o infusiones.



Buenas prácticas en tu huerta

Sucesión estacional

Cuando pasamos de una estación a otra es importante dejar los cultivos viejos y comenzar a sembrar/plantar los nuevos en el mismo espacio. De esta forma mantenemos la materia orgánica en nuestro huerto y el suelo permanentemente cubierto, evitando los efectos no deseados de la erosión hídrica y eólica.

En el momento de la cosecha retirará solo lo que vas a consumir, ¡no arranques raíces! Su descomposición fertiliza y airea el suelo.

Asociación de cultivos: ciertas plantas emiten sustancias químicas en raíces, tallos, hojas o flores que favorecen o desfavorecen el desarrollo de otras plantas.

El monocultivo reduce la productividad a través del tiempo porque desgasta la diversidad del suelo y disminuye la diversidad de organismos benéficos, favoreciendo la proliferación de plagas.



¡Tip! Utilizá albahaca o perejil entre plantas de pimientos, tomates o berenjenas ya que el olor repele a la mosca blanca y a los pulgones.

Tu propio banco de semillas

Para mantener una huerta autosuficiente, es fundamental contar con tu propio banco de semillas. Esto te permitirá cultivar tus plantas de manera sostenible y adaptarlas a tu entorno. Para lograrlo, luego que la planta realice su ciclo natural completo, recolectá las semillas cuando estén bien maduras y desarrolladas y almacénalas correctamente.

Vainas secas

HOJAS Y RAÍCES

Retirá la planta completa de la tierra. Envolvé la parte de las semillas en papel, para que no se esparzan o pierdan. Colgalas hacia abajo en un lugar oscuro y seco durante dos o tres semanas. Quitá las semillas de la vaina, limpialas y almacénalas.

Frutos y vegetales

CALABAZA Y PIMIENTOS

Antes de almacenar, quita las semillas del fruto y limpialas. Ponelas en un vaso con agua y dejá que se asienten. Seleccióná las semillas más pesadas del fondo del vaso y secalas

Frutos con alto contenido de agua

PEPINO Y TOMATE

Cortá el fruto, quitá las semillas y poné la pulpa en un vaso de agua durante 1 a 2 días. Agitá toda la pulpa en el vaso y dejá asentar. Conservá las semillas del fondo del vaso. Lavá con agua limpia y secá.



1

Una vez que las semillas se encuentran perfectamente limpias podés guardarlas en un lugar oscuro y fresco con temperatura de 5° a 20°C. También se conservan en la heladera. Dependiendo de las semillas y de las condiciones de su almacenamiento pueden conservarse por 1 a 4 años.

2

Recordá etiquetar los detalles de cada variedad, como el origen y el año de producción. De esta manera sabrás qué tipo de planta vas a sembrar en la próxima estación.

Guardalas en:

Frascos o tarros

**Bolsas de papel o algodón
(dentro de envases de vidrio)**

**Sobres de tubo
de papel higiénico**



Detalles Finales


Hortalizas
de raíz


Hortalizas
de hoja


Hortalizas
de legumbres


Hortalizas
de Fruto

OTOÑO INVIERNO	SOL		SUELO								CLIMA	
	PREFIERE	TOLERA	TOLERA								PREFIERE	
	Pleno sol	Sombra parcial	Sombra	Bien drenado	Húmedo	Arenoso	Arcilloso	Rico	Suelo seco	Suelo pobre	La helada	El viento
Rábano												
Remolacha												
Zanahoria												
Acelga												
Lechuga												
Prejil												
Cebolla												
Brócoli												
Repollo												
Espinaca												
Puerro												
Arveja												



PRIMAVERA
VERANO

Albahaca
Berenjena
Pepino
Pimiento
Tomate
Zapallo /Cabaza

SOL

Pleno sol
Sombra parcial
Sombra

SUELO

Bien drenado
Húmedo
Arenoso
Arcilloso
Rico

CLIMA

Suelo seco
Suelo pobre
La helada
El viento


Hortalizas
de raíz


Hortalizas
de hoja


Hortalizas
de legumbres


Hortalizas
de Fruto



OTOÑO INVIERNO

	ASOCIACIÓN	DÓAS HASTA COSECHA	ESPACIADA (CM)
Rábano	Pepino, lechuga, poroto, papa	30/40	2-5
Remolacha	Cebolla, coles, rabanito, apio	100/130	10-15
Zanahoria	Lechuga, cebolla, puerro	150/180	2-5
Acelga	Cebolla, lechuga, coliflor	60/80	20-25
Lechuga	Zanahoria, rabanito, zapallo, cebolla	60/90	20-25
Prejil	Tomate	60/90	20-25
Cebolla	Pepino, lechuga, papa	60/90	20-25
Brócoli	Remolacha	90/140	40-50
Repollo	Cebolla, apio, lechuga, pepino, menta	110/120	20-25
Espinaca	Repollo, remolacha, brócoli	70/80	10-15
Puerro	Zanahoria, apio, lechuga, cebolla	110/220	5-10
Arveja	Zanahoria, remolacha, repollo	120/150	5-10

PRIMAVERA VERANO

Albahaca	Tomate, pimiento	90/110	20-25
Berenjena	Cebolla, perejil, zanahoria, albahaca, ajo	150/180	45-50
Pepino	Rabanito, girasola	100/130	60-70
Pimiento	Poroto, copete	180/200	40-50
Tomate	Zanahoria, copete	120/150	20-40
Zapallo /Cabaza	Acelga, poroto	150/180	100-150

