

Canada
World
Youth



Jeunesse
Canada
Monde



de ASONOG
40



Manual Educativo Huertos Familiares

Asociación de Organismos No Gubernamentales
(ASONOG)
Canada World Youth
(CWY)
Fundación Louise Grenier
Jóvenes Líderes en Acción
Proyectos Sectoriales Belén Gualcho,
Ocotepeque/Camalote Campuca, Gracias,
Lempira 2012.



CONTENIDO

Portada	I
Contenido	II
Objetivo General y Específicos	1
Capítulo 1: ¿Cuál es la Importancia de un huerto Familiar?	2
Capítulo 2: ¿Cómo construir un huerto familiar?	3
Capítulo 3: ¿Cómo Preparar el suelo?	4
• Capítulo 4: Los cultivos del huerto	5-12
• Distancias de siembra recomendadas.	6-12
• Tiempos de cosecha.	6
• Los productos del huerto y sus beneficios.	13-16
• Fuentes de nutrientes de los alimentos producidos.	17
• Problemas con el suelo ¿Qué hacer?.	17
• Flores y arboles medicinales.	18-23
• Capítulo 5: Control de Plagas y enfermedades.	24-26
• Detergente con aceite.	24
• FOREFUN.	25
• Té de Tabaco.	26
• Plagas comunes.	26
Capítulo 6: Huerto Familiar y Jardín.	27
• Plantaciones Conjuntas.	28
• Capítulo 7: El Recetario del huerto	29-37
• Bebidas.	30
• Tortas y Capirotadas.	31
• Sopas y cremas.	32 y 33
• Ensaladas y aderezos.	34
• Postres y mermeladas	35
• Vinos.	36 y 37
• Encurtidos.	37
• Anexos.	38
Bibliografía.	38
Listado de personas asistentes a la validación del manual de huertos.	39-43



Objetivo General

Promover el aumento y disponibilidad de comida más nutritiva, fresca y libre de pesticida a nivel familiar tanto en las zonas rurales como urbanas respetando el medio ambiente.

Objetivos Específicos

Reducir el costo de adquisición y disponibilidad de las hortalizas en las familia.

Iniciar un sistema integral en los huertos familiares, para favorecer nuestra soberanía alimentaria.

Hacer eficiente y utilizables los recursos naturales disponibles en la región.

Reactivar la organización, integración y desarrollo de la familia, de una manera justa social y humana, respetando el medio ambiente.

¿Cuál es la importancia de un Huerto Familiar?

Capítulo 1

En el huerto la familia como grupo, participa en las diferentes actividades productivas y asegura la nutrición y alimentación de todos.

Un huerto es una pequeña parcela que las familias poseen alrededor de la casa o cerca de ella y que es destinada a la siembra de varios cultivos.

Los alimentos producidos y consumidos por la familia ayudan al buen mantenimiento de las funciones del organismo.

A parte de la producción de alimentos, en los huertos familiares se pueden destinar espacios para establecer plantas medicinales y ornamentales.

Beneficios

- Se mejora la alimentación diaria de la familia.
- Los alimentos son abundantes y se tienen al alcance de la mano.
- Se ahorra dinero porque se evita comprar varios alimentos.
- La familia consume alimentos frescos, sanos y no contaminados.
- Se aprovecha el espacio disponible en la casa.
- Fortalece la integración familiar.

¿Que necesitan las plantas de un huerto?

- Protección: las plantas deben ser protegidas de animales, insectos y enfermedades.
- Luz: el huerto deberá estar localizado en un lugar soleado, donde las plantas reciban un mínimo de 6 horas de luz solar.
- Agua y aire: Se debe tener un equilibrio pues las plantas morirán si no tienen agua y no se desarrollarán si existe en abundancia en el terreno. Debe existir espacio suficiente para permitir que la planta respire.
- Nutrientes: debe haber mucha materia orgánica (aporta nitrógeno, fósforo y potasio). Se puede hacer uso de abonos, principalmente orgánicos.
- Siembras apropiadas: se debe seleccionar sabiamente que y cuáles cultivos se plantarán para permitir que las plantas se ayuden mutuamente.
- Suelo: se debe escoger el mejor tipo de suelo y de no existir, modificarlo para que sea el óptimo para nuestros cultivos.



¿Cómo construir un huerto familiar?

Capítulo 2

Selección de la ubicación del huerto

El huerto debe estar lo más cerca de la casa y en un sitio donde exista fácil acceso a agua. Se debe elegir el terreno más apropiado y recuerde que aunque sea inclinado o tenga piedra puede utilizarse si se aplican técnicas de conservación de suelo.

Limpieza del terreno.

El sitio seleccionado deber estar limpio de malezas, raíces, troncos o cualquier objeto que impida el trabajo.

Trazo del terreno.

Se deberá tomar en cuenta que tipo de cultivos se sembraran, para determinar espacios y lugar de siembra dependiendo de las necesidades de agua de la planta.

Cercar el terreno

Recuerde "Protección". Se debe cercar el terreno para evitar la entrada de animales y se puede rodear la cama de siembra con botellas plásticas para evitar que el terreno se lave y por ende la cama se deshaga.

Fertilizar

Se debe tener preparado el abono para incorporarlo al terreno que se sembrará. Se recomienda usar abonos orgánicos por su disponibilidad, pues los tenemos en el huerto.



Recuerde que con algunas plantas es recomendable establecer un semillero y luego trasplantarlas al sitio definitivo en el huerto.

¿Cómo prepara el suelo?

Capítulo 3

Al suelo preparado se le llama sustrato. La preparación del suelo es necesaria para que la planta tenga los nutrientes que la harán crecer fuerte.

Ahora aprenderá a preparar el suelo y conocerá qué hortalizas puede cosechar en su huerto y porqué son importantes..

Materiales:

17 paladas de suelo
5 paladas de estiércol
3 paladas de cascarilla de arroz o de arena.

Preparación

- Cuele todos los materiales.
- Utilizando una pala, mezcle el suelo, el estiércol y la cascarilla de arroz o arena; y revuelva bien.
- Agregue un poco de agua. El sustrato debe estar húmedo, pero no se debe hacer lodo. Evite el exceso de agua.



El estiércol es una fuente de nutrientes que hace que la planta crezca fuerte. La cascarilla de arroz da porosidad al suelo para que almacene oxígeno y agua para la planta.

Si el terreno tiene alguna inclinación es recomendable la construcción de obras de conservación de suelos. Se pueden hacer barreras vivas, barreras muertas y zanjas de ladera para evitar la erosión del suelo.



En el caso que no se disponga de agua, es necesario establecer huertos con especies forestales que retengan la humedad en el suelo y permitan que otros cultivos puedan crecer.

Los Cultivos del Huerto

Capítulo 4

Ahora que se tiene el huerto ya preparado, es necesario seleccionar los distintos cultivos que serán parte del huerto familiar. Es necesario hacer énfasis en que algunos de estos cultivos se pueden sembrar de manera directa y otros es necesario trasplantarlos.

Cultivos de siembra directa

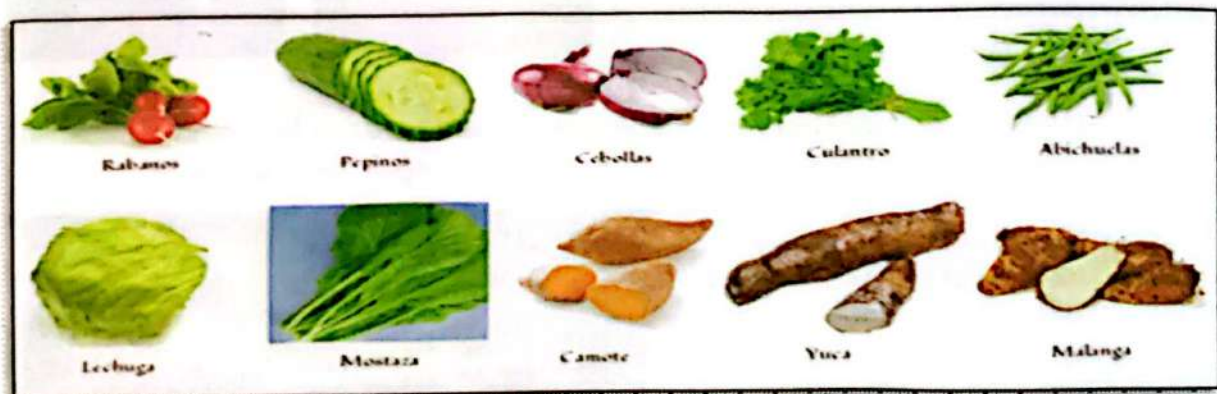
Se siembran directamente en el terreno ya preparado. Entre ellos tenemos: rábano, remolacha, zanahoria, pepino, sandía, melón y ayote.

Cultivos de siembra indirecta

Se siembran primero en un semillero y

después se trasplantan al terreno. Para hacer el semillero se necesita una mezcla de dos partes de tierra, una parte de estiércol y una parte de arena fina. Esta mezcla se puede hacer directamente en el suelo o se puede agregar a pequeños recipientes. Se debe estar regando constantemente hasta que la plántula tenga el tamaño óptimo para ser trasplantada (entre 8 a 10 cm). Entre ellas tenemos: tomate, chile, cebolla, repollo, coliflor y apio.

Se ha comprobado que los siguientes cultivos, entre otros, se cosechan bien en un huerto familiar si les da los cuidados indicados y a tiempo.



Como seleccionar una buena semilla:

- Que no esté mezclada con otras semillas.
- Que esté libre de impurezas.
- Que no esté deforme.
- Que su color sea uniforme.
- Que tenga una buena germinación.

Antes de sembrar revise el siguiente cuadro para saber qué distancia debe haber entre plantas y entre surcos.

Una regla o un metro serán de mucha utilidad para medir dichas distancias.



Distancia de siembra recomendada.

Cultivo		Distancia de siembra	
Hortalizas en Almacigo			
Cebolla	Trasplantar y dejar 10 centímetros de distancia entre plantas y 15 centímetros de distancia entre surcos.		
Lechuga	Trasplantar y dejar 25 centímetros de distancia entre plantas y 30 centímetros de distancia entre surcos.		
Hortalizas de siembra Directa			
Pepino	Colocar de 2 a 3 semillas en hoyos de 2 centímetros de profundidad, y dejar de 35 a 40 centímetros de distancia entre hoyos y la misma distancia, es decir de 35 a 40 centímetros, entre surcos.		
Habichuelas	Colocar de 2 a 3 semillas en hoyos de 2 centímetros de profundidad. Dejar una separación entre hileras de 30 a 70 cm y entre plantas de 5 a 15 cm.		
Mostaza	Colocar 1 o 2 semillas en agujeros de 2 centímetros de profundidad, dejar una separación de 1 o 2 cm entre plantas y de 15 cm entre líneas.		
Culantro	Colocar 1 semilla en hoyos de 1 centímetro de profundidad. Dejar 2 centímetros de distancia entre hoyos y 15 centímetros de distancia entre surcos.		
Camote	Se siembra la raíz a una profundidad de 20 a 30 centímetros. Se debe dejar una separación de 20 a 25 cm entre plantas y de 60 a 100 cm entre surcos.		
Rábano	Colocar 1 semilla en hoyos de 1 a 2 centímetros de profundidad, y dejar de 5 a 8 centímetros de distancia entre hoyos y de 30 a 40 centímetros de distancia entre surcos.		
Yuca	Se siembra la raíz a una profundidad de 20 a 25 centímetros. Dejar una separación de 80 cm entre planta y entre calles (de manera triangular).		
Malanga	Se siembra la raíz a una profundidad de 7 a 10 centímetros. Dejar una separación de 90 cm entre plantas y de 1 metro entre hileras.		
Zapallo	Colocar 2 o 3 semillas a una profundidad de 2-3cm. Se debe dejar una separación de 1.5 a 2m entre plantas y de 2.5 a 3 entre surcos.		
Papa	Colocar una semilla a una profundidad de 5 cm. Se debe dejar una separación de 30 cm entre plantas y 50 cm entre filas.		

Tiempos para Cosechar.

Hortalizas de almacigo

Cultivos	Días de siembra a germinación	Días a trasplante	Días de trasplante a primera cosecha
Chile	5 - 10	28 - 35	65 - 90
Cebolla	6 - 10	21 - 28 o cuando los tallos alcancen 10 cm	100 - 160
Tomate	5 - 10	21-28	65 - 90
Lechuga	5 - 10	21-28	50 - 80

Hortalizas de siembra directa

Cultivos	Días de siembra a germinación	Días de siembra a cosecha
Pepino	5 - 10	50 - 70
Zanahoria	5 - 10	75 - 90
Remolacha	5 - 10	60 - 90
Espinaca	5 - 10	30 - 40
Culantro	10 - 15	25 - 30
Rábano	5 - 10	28 - 40



Siembra y cosecha

Cultivo	
Repollo	Distancia de siembra entre planta es de 40 cm aproximadamente, surco de 120 cm la cosecha se realiza entre los 70 y 100 días después del trasplante.
Maracuyá	Las plantas se colocan a 4 cm de distancia mientras que los surcos deben estar separados 3 m entre si. La reproducción se efectúa mediante semillas que se colocan en un semillero de donde se pasan a bolsas plásticas hasta que tengan una altura de 30cm aproximadamente 3 semanas después de haber germinado. Empieza a producir entre los 10 y 12 meses de plantado.
Sandia	Siembra directa, cuando se hace por hilera doble la distancia entre surcos puede estar en 5m o 6m y la distancia entre plantas de 1m, en hilera sencilla la distancia entre surcos es de 2 m a 5 m y entre plantas de 1m. De 90 a 110 días para la primera cosecha.
Melocotón	La siembra se realiza de manera indirecta por injerto, colocando a 5 m de distancia entre surcos y 5 m entre plantas si el patrón es pequeño y se hacen podas la distancia puede ser de 3m x3m y se distribuyen en cuadros en terrenos planos o con curvas a nivel en áreas con pendientes.
Patate	Separación entre surcos de 3m y 3 m entre plantas. Los frutos pueden cosecharse de 2 a 3 años después de establecida la planta y prolongarse durante varios años
Cebollines	La multiplicación se hace por hijuelos, la siembra se hace directa en eras con surcos separados 40 cm los hijuelos se colocan a 40 cm de distancia a 20 cm de profundidad sembrando 3 hijuelos por hoyo. A los 60 días de sembrados los hijuelos se retiran la tierra que los cubre, se cortan las hojas coloreadas o secas y se aplica compost.
Melón	Se cosecha de los 100 a 120 días en promedio. Puede sembrarse directamente con una distancia entre surcos de 2,5 m a 3 m en hilera doble y de 1,5 m a 2 m en hilera sencilla con una distancia entre plantas de 30 cm a 40 cm en hilera doble y 30 cm en hilera sencilla.
Chile picante- chile verdura	Por semillas en semillero, cuando las plántulas tienen 5 cm de alto se trasplanta al sitio definitivo colocándolas a 50 cm de distancia entre surcos y 90 cm entre plantas. La cosecha ocurre entre los 80 y 100 días después del trasplante dependiendo de la variedad y el clima.



Cultivo	Siembra y cosecha
Apazote	Se puede sembrar durante todo el año. La cosecha se hace 50 días después de la siembra. Suelo surcado con profundidad de 20 cm de manera directa. Distancia entre plantas 14 cm, su germinación de 7 a 14 días.
Ayote	Siembra directa, distancia entre hileras de 4,5 cm y 10 cm entre plantas. De 90 a 120 días después de la siembra se cosecha.
Remolacha	Cultivo directo o indirecto (trasplante) distancia de siembra entre surcos 30 cm y entre plantas 15 cm. De 100 a 140 días después de la siembra se cosecha.
Zanahoria	Siembra directa, distancia de siembra entre surcos de 30 cm y entre plantas de 8 a 10 cm. Se cosecha de 100 a 120 días después de la siembra.
Pera	Siembra directa o indirecta (injerto) en cuadro o tresbolillo a 6 m.
Durazno	Siembra directa o indirecta (injerto) cuadros de 5m o 6m o surcos de 5m o 7 m y plantas a 4 m o 5 m.
Tomate	Siembra directa o indirecta (trasplante) distancia de siembra entre plantas de 15 a 20 cm y 60 cm entre surcos dependiendo de la variedad. De 85 días a 90 días después de la siembra se cosecha.
Mango	Siembra indirecta o directa. Después de 6 a 8 meses de injerto se pueden colocar las plántulas en sitio definitivo a una distancia de 10 m x 10 m u 8 m x 8 m en variedades no muy grandes a profundidad de surcos de 80 cm.
Aguacate	Siembra directa o indirecta (injerto de púa terminal) en cuadro de 6m a 8 m o 10 m entre planta y surco, 60 cm de profundidad. Primera cosecha a los 5 años
Frijol soya	Preparación del terreno con 20 cm de profundidad con una distancia de siembra entre surcos de 60 cm y en plantas de 5 cm.
Apio	Siembra indirecta (trasplante) distancia de siembra de 50 a 70 cm entre hileras y de 25 a 40 cm entre plantas. 100 días después del trasplante se cosecha.
Cítricos	Siembra, indirecta (injerto) y directa en el semillero se colocan 15 cm entre surcos y 20 cm entre plantas a una profundidad de 1,5 cm. En el sitio definitivo la distancia de plantación debe ser de 8 m entre plantas y 8 m entre surcos. La maduración de los frutos determina el momento de cosechar.
Pimienta	La siembra puede realizarse por semilla, acodo o esqueje. Se siembran a distancia de 60 cm entre surcos y 60 cm entre plantas junto a estacas de 60 cm que se entierran 40 cm. La cosecha se inicia a los 24 meses de sembrados los esquejes.



Cultivo	Siembra y cosecha
Anís	Se siembra al chorrillo con separación de 70 cm entre surcos en el lugar definitivo. Cuando las plantas tengan 20 cm de alto se hace un raleo o aclarado. El fruto se recoge cuando está maduro idealmente en la mañana este es de color pardo grisáceo los tallos se cortan atándolos en manojos y permitiendo que se sequen para luego trillarlos sacudirlos y obtener el grano.
Ruda	La propagación se realiza a través de semillas distribuidas en eras a 30 cm de distancia.
Albahaca	Método de siembra directa por semillas sembradas en almácigos o directamente deben cubrirse con poca tierra con distancia de siembra de 20 cm entre plantas y 30 cm entre hileras. Se pueden recoger las hojas apenas abren para usarlas frescas.
Ajo	Se colocan las semillas a una profundidad de 4 cm a 5 cm con las puntas hacia arriba a una distancia de 6 cm, en hileras separadas 25 cm entre sí. Se empieza a cosechar aproximadamente entre 5 y 6 meses después de cultivado.
Orégano	Siembra por semilla y por esquejes, se colocan plántulas a 30 cm (no más de 75) entre filas y 20 cm a 35 cm entre plantas. Se recogen hojas y flores y se recortan los ápices en plena floración.
Eucalipto	El método de siembra se realiza por semilla que es colocada en viveros de manera directa en bolsa o semillero, 15 días después de siembra se trasplanta al sitio definitivo. A los seis años se les hace la primera entresaca y a los 10 y 20 años la segunda. El corte final está entre los 15 y 18 años.
Romero	Se hace por esquejes obtenidos de las plantas antes de que inicie su germinación se eligen con un grosor de 3 mm y de 12 cm a 15 cm de largo colocándolos en líneas separadas de 20 a 25 cm y a 15 y 20 cm entre esquejes después de 2 meses se realizan desyerbas. El primer corte a las 12 semanas a 18 semanas de la siembra y luego cada 4 a 6 semanas
Marañón	La siembra se realiza por semilla o injerto. Las semillas se colocan en bolsa plástica 4 o 5 meses la germinación ocurre entre 12 y 20 días después de sembradas momento en que se siembran en el sitio definitivo. La distancia de siembra es de 10 x10 m entre plantas. Periodo de cosecha entre los 4 y 7 años siguientes.
Manzanilla	Siembra por semillas colocadas en un semillero no se cubren con tierra y regarlas con cuidado de no mover las semillas. Después de 8 días nacen las plántulas que se colocan en un sitio definitivo con una densidad de 20 cm x 20 cm o 40 cm x 40 cm. A los dos meses de plantada inicia la floración la recolección se empieza cuando las flores estén abiertas por completo.



Cultivo	Siembra y cosecha
Canela	La propagación de canela puede realizarse por partes de la planta, como las estacas, o por semilla. El semillero puede hacerse directamente en el suelo o en bolsas plásticas, en lugares sombreados y en suelos con textura franca o arenosa. Si se establece directamente en el suelo, se hacen eras de 1,20 m de ancho cuyo suelo debe tener una buena preparación. La semilla se distribuye en líneas separadas 10 o 15 cm entre semilla y se cubre con una capa delgada de suelo. La germinación ocurre entre dos y tres semanas después de la siembra.
Plátano	Las dimensiones del hoyo de siembra, para un buen tamaño de semilla, puede ser de 0.40 x 0.40 x 0.40 m. en suelos francos, o de 0.60 x 0.60 x 0.60 m. para suelos más arcillosos. (tomando por semillas rizomas de la planta)
Jengibre	Las distancia de siembra más común es 1.20 metros entre surco por 0.40 metros entre plantas. El jengibre casi siempre no produce semilla por lo que su producción es vegetativa. Los rizomas deben estar sanos y tener 3 – 4 brotes.
Valeriana	La multiplicación se hace por semillas o por división de matas. La semilla de valeriana es muy pequeña sin embargo su bajo poder germinativo y el peligro de las primeras heladas hace que sea más conveniente iniciar el cultivo en vivero, bajo cubierta. Cuando las plántulas han alcanzado una altura de 10 cm aproximadamente se llevan al terreno definitivo, operación que se debe hacer a mediados de invierno.
Noni	En semillero debe hacerse preferiblemente en hileras separadas 8 cm y 3 cm de profundidad se cubren con capa de arena de 3 a 5 cm de espesor. El semillero debe permanecer cubierto con hojas de plátano durante la noche y destapado durante el día. El trasplante definitivo se prefieren plantas de tallos fuertes y leñosos y con alturas que superen los 40 cm.
Llantén	Se propaga mediante semilla botánica. La siembra puede ser directa o por trasplante. Se recomienda hacer el trasplante cuando la plántula alcance 2 cm de altura. El espaciamiento de siembra recomendado es de 0,30 m x 0,20 m y 0.30 m x 0,30 m .Se cosecha la planta entera 50días después de la siembra, de preferencia en días soleados para facilitar el secado.



Berro	<p>El berro puede ser reproducido a partir de semillas o multiplicado por esquejes (fragmentos de plantas que son utilizados con una finalidad productiva). Los esquejes tienen que ser de aproximadamente 15 centímetros de largo, estos deben ser plantados con una separación de 20 centímetros entre cada planta y si es cultivado en más de una hilera, estas deben estar separadas por al menos 10 centímetros. Cuando las nuevas plantas hayan crecido hasta los 20-25 centímetros y hayan surgido las primeras hojas, es necesario inundar con abundante agua la zona donde se encuentra el cultivo. Si se desea plantar semillas, se siembran en macetas que se deben mantener húmedos. Crecen muy rápidamente.</p>
Mora	<p>El método de propagación más frecuente es mediante acodos con ramas de 1.5m a 2m de longitud que se entierran varios centímetros y se riegan con frecuencia hasta que enraícen aproximadamente en 3 meses momento en que pueden separarse de la planta madre para trasplantarlas al sitio definitivo. En el sistema de acodo de punta se escoge una rama y se entierra en el suelo esperando 3 meses para que enraíce así se obtienen plantas vigorosas y de rápido florecimiento en el sitio definitivo se colocan las plántulas a 2,5 m de distancia en surcos también a 3 m. se colocan espalderas con postes de 2 m de largo enterrándolos 50cm. La cosecha comienza de los 6 a 8 meses y entra en plena producción hasta los 18 meses.</p>
Hierbabuena	<p>Por su abundante sistema radicular es muy fácil propagarla por estolones separándolos 30 cm uno de otro y 70 cm entre surcos también se siembran plántulas jóvenes. Si se va deshidratar debe cosecharse cuando empiece la floración en días soleados cortando los ápices de aproximadamente 15 cm de largo esperar máximo rendimiento a los 3 años.</p>
Papaya	<p>En el semillero se colocan 3 a 4 semillas por bolsa a 2 cm de profundidad, dos meses después se trasplantan al sitio definitivo se hacen huecos de 30 cm de ancho por 30 cm de profundidad.</p>

Frijol	Se realiza por medio de semilla. En el frijol de enredadera la distancia de siembra entre plantas puede ser de 90 cm a 100 cm se debe enterrar 2 semillas por sitio a una profundidad de 3 a 4 cm. Para los frijoles arbustivos la distancia de siembra entre surcos es de 40 cm a 60 cm y entre plantas de de 10 cm a una profundidad de 3 cm. Si se quiere cosechar seco recolectar cuando las plantas estén secas.
Fresa	Se siembra por estolones enraizándolos en un semillero colocándolos a una distancia de 10 cm en cuadro, en almácigos de 10 m de largo por 1,20 m de ancho de 5 a 7 semanas son trasplantados al sitio definitivo con una distancia de siembra de 40 cm entre surcos y entre plantas. Después de 2 meses de sembrada empieza a producir y puede mantenerse durante 18 a 24 meses si se cuenta con riego.
Guayaba	La multiplicación puede hacerse por semillas acodos o estacas de raíz. En el semillero se colocan las semillas a 4 pulgadas de distancia entre si y surcos a 40 pulgadas de distancia y a media pulgada de profundidad. La siembra en sitio definitivo se coloca las plantitas a 5 m x 5 m de distancia. La recolección del fruto se hace entre 1 y 4 años después del trasplante.
Perejil	La propagación es directa a través de semillas, la siembra se hace en líneas separadas entre 15 y 20 cm, dejando 5 a 8 cm entre plantas.





Los Productos del Huerto y sus Beneficios

Los alimentos proporcionan energía y nutrientes en el organismo. Los nutrientes son necesarios para proveer energía para el trabajo, para crecer y para proporcionar protección contra las enfermedades.

Proteínas: son necesarias para la formación y el mantenimiento de los músculos, sangre, huesos, piel y otros tejidos.

Carbohidratos y Grasas: proporcionan energía, las grasas son necesarias para formar y utilizar adecuadamente algunas vitaminas.

Vitaminas y Minerales: son esenciales para una buena nutrición y contribuyen al mantenimiento normal del cuerpo.

Cultivo	Beneficios
Cebolla	Estimula la buena digestión, previene algunos tipos de cáncer, previene la hipertensión (presión alta), y se recomienda para el tratamiento de enfermedades respiratorias.
Lechuga	Es un relajante, ayuda a disminuir los síntomas del mal de orín u infecciones de los riñones, es anti cancerígena, disminuye el insomnio, facilita la digestión.
Pepino	Limpia la sangre y purifica la piel; contribuye a mejorar problemas del estómago, conjuntivitis, dolor de garganta, acné, inflamación de la piel. Su jugo ayuda a tratar infecciones de vejiga y riñón.
Habichuelas	Su consumo retrasa y regula la absorción de azúcares en el organismo, limitando la formación y acumulación de grasas, además evita la retención de agua por lo que son ideales para adelgazar.
Mostaza	Es beneficiosa para nuestra piel, la vista, el oído y el aparato respiratorio. Reduce los síntomas de la gripe, ayuda a combatir el estreñimiento y a mantener bajo el colesterol.
Culantro	Se utiliza para tratar el colesterol alto, es ideal para evitar infecciones y tratar heridas, tiene efectos digestivos por lo que ayuda a eliminar gases y a estimular el apetito.
Camote	Estimula la producción de leche en la mujer. Ayuda a prevenir el cáncer de estómago, enfermedades del hígado, elimina toxinas del cuerpo, es un buen energizante, ayuda a reducir la fatiga, el cansancio y el debilitamiento físico.
Rábano	Es un anti cancerígeno, ayuda a eliminar líquidos del cuerpo, es cicatrizante, reduce el padecimiento de enfermedades del corazón, ayuda a la circulación, ayuda a las personas que tienen problemas de tiroides.
Yuca	Ayuda a reducir el colesterol, a controlar la presión arterial y a combatir fuertes dolores de cabeza. Controla el problema de "La Gota" y el exceso de ácido úrico.
Malanga	Alivia problemas estomacales comunes como la gastritis, es recomendada para personas con diabetes y problemas urinarios. Aumenta la rapidez digestiva del organismo y es recomendada en dietas para perder peso.
Zapallo	Es antioxidante, es benéfico para la vista, reduce la hipertensión y favorece la digestión. Se recomienda en dietas para bajar de peso.



Cultivo	Beneficio
Papa	Su consumo disminuye el dolor ocasionado por golpes y contusiones, tiene además propiedades antiinflamatorias, propiedades cicatrizantes actúa como antiácido natural indicado para personas que sufren acidez estomacal o gastritis.
Repollo	Corta el camino a los microbios, elimina los gusanos intestinales, purifica el conjunto del organismo, regulariza el trabajo del estomago, del hígado, del intestino, equilibra el sistema nervioso, calma los dolores gástricos e intestinales, favorece la regeneración celular.
Maracuyá	Útil para ayudar a calmar dolores de cabeza musculares, hepáticos, relajante del sistema nervioso.
Mora	Mejora el sistema inmunológico. Reduce el colesterol y triglicéridos en sangre, ya que reduce su absorción a nivel intestinal. Actúa como laxante natural, aumentando el peristaltismo intestinal.
Sandia	Posee propiedades depurativas. Es recomendable en problemas renales o de las vías urinarias. Muy indicada en dietas de adelgazamiento. Su consumo produce sensación de saciedad. Su contenido en fibra ayuda a limpiar los intestinos. Favorece la eliminación de residuos tóxicos. Ayuda a mantener la presión arterial.
Melocotón	Ayuda al crecimiento óseo, tejidos y sistema nervioso en los niños. Problemas de tránsito intestinal, estreñimiento. Previene problemas cardiovasculares y degenerativos. Refuerza el sistema inmunológico. Ayuda a controlar el sistema de azúcar en sangre. Bueno para colesterol.
Patate	Es rico en vitaminas y minerales, se caracteriza por su bajo contenido calórico, es perfecto para bajar de peso ya que su mayor contenido es agua.
Melón	Es muy bajo en calorías, lo que lo hace un complemento ideal para las comidas, posee capacidad de reducir el colesterol, ayuda a disminuir la rigidez de los vasos sanguíneos, por lo que ayudan a disminuir la presión arterial. Tiene propiedades anti-bacterianas, anti-virales y anti-hongos; por lo que se recomienda su uso para alteraciones de estas características.
Chile picante	Son una fuente alimenticia de vitaminas A y C. Favorecen la absorción del hierro vegetal que contienen los cereales y legumbres, cuando se incluyen chiles para condimentar estos granos. Ayuda a quemar grasa y combatir cánceres de próstata y páncreas hasta disminuir el riesgo de diabetes. Se debe consumir con moderación



Cultivo	Beneficio
Zanahoria	Estimula la eliminación de desechos y ayuda a disolver los cálculos biliares. Es ideal para combatir problemas de piel, además favorece la visión nocturna y equilibra problemas digestivos.
Pera	Indicada para enfermedades cardiovasculares. Hipertensión arterial, colesterol, anemia, estreñimiento, retención de líquidos, diarreas, bocio, diabetes, dietas de adelgazamiento.
Aguacate	Los aguacates son un alimento perfecto como sustituto natural vegetariano de las proteínas contenidas en carne, huevos, queso y aves de corral. Las propiedades de los aguacates son muy beneficiosas para la salud: contienen los ácidos grasos esenciales y proteínas de alta calidad que se digieren fácilmente sin contribuir negativamente en el colesterol
Ruda	Actúa como estimulante digestivo y otras viseras, en el tratamiento de desordenes nerviosos, como purgante, calmante y diurético. Se destina también a la perfumería.
Cebollín o mataras	Alcaliniza la sangre, calma los dolores artríticos, facilita la digestión, su parte blanca -bien asada- madura los abscesos, consumido con aceite, cura la ronquera y aclara la voz de los cantantes.
Durazno	Rico en potasio y vitamina A, contribuye de manera significativa a la contracción del músculo esquelético y cardíaco, además de ayudar a la vista, prevenir infecciones gastrointestinales y de la piel, y también contribuye al crecimiento y desarrollo, para lucir un cuerpo más fuerte y lleno de energías.
Tomate	El tomate es rico en <u>vitaminas A y C</u> , por lo que previene enfermedades de la vista y proporciona antioxidantes a nuestro organismo. También ayuda al desarrollo del sistema nervioso y muscular, es diurético, y si se aplica sobre la piel es antiinflamatorio y cicatrizante.
Mango	Ayuda a mantener en buen estado las células, a conservar la visión y a la audición, así como a prevenir ciertas enfermedades de la piel, además es rico en vitaminas del grupo B, como la B3 y la B6 y contiene un importante aminoácido: el triptófano, que posee propiedades relajantes, ayudará a sentirse mejor y no tener pensamientos negativos.
Frijol soya	Previene el cáncer, las dolencias cardiovasculares, la angina de pecho, el infarto, el ictus, etc. Disminuye el exceso de colesterol en la sangre y las alteraciones producidas por radiaciones. Disminuye el cansancio y el estrés. Regula la tasa de azúcar en la sangre (por lo que es vital su consumo en los diabéticos).
Plátano	Una de las frutas más nutritivas, ideal para personas que desempeñan actividades físicas, Beneficioso contra úlceras de estómago. Bueno contra el colesterol Previene calambres si se toma antes del ejercicio físico.

Chile verdura	Son excepcionalmente ricos en vitamina C. Sus usos son principalmente condimentarías v en la preparación de encurtidos.
Frijol	Fuente excelente de proteínas, el consumo del frijol está asociado con una reducción de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Reduce el colesterol y el riesgo del cáncer de colon, nutre de carbohidratos a diabéticos y es una fuente primordial de hierro y zinc para combatir la anemia. Su altísima concentración de fibra estimula la digestión v mantiene en buen funcionamiento el sistema digestivo
Apazote	Contiene compuestos que paralizan lombrices y gusanos intestinales, suavizante natural de la piel. se utiliza para tratar diarrea e indigestión
Ayote	Su vitamina más abundante es la vitamina D, que ayuda a tener huesos y dientes fuertes, también vitamina C para combatir el cáncer y vitamina E para proteger de las enfermedades del corazón.
Remolacha	Es una hortaliza muy energética muy aconsejada en casos de anemia, enfermedades de la sangre y convalecencia debido a su alto contenido en hierro. Se consume cocida o cruda.
Cítricos	Ricos en hidratos de carbono, proteínas y vitamina C, que también posee otras ventajas para el cuerpo humano, como potasio, fósforo, calcio, hierro, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2 y vitamina B5. Beneficiosos contra los resfriados fortalecen el sistema nervioso eficaz producto natural contra el ácido úrico y el estreñimiento. Son un buen remedio para el asma, mejoran las vías respiratorias v estimulan los órganos digestivos.



Fuentes de nutrientes de los alimentos producidos en el huerto.

CARBOHIDRATOS Y ENERGÍA	PROTEÍNAS	ACEITES Y GRASAS	VITAMINA A	VITAMINA C	HIERRO
Maiz	Carne	Manteca	Espinaca	Naranja	Carnes
Arroz	Pescado	Aceites	Acelga	Mandarina	Higado
Papa	Frijol	Crema de leche	Hojas verdes	Limón	Riñones
Camote	Leche	Mantequilla	Chile pimiento	Toronja	Leguminosas
Malanga	Huevo	Aguacate	Zanahoria	Piña	Espinaca
Yuca	Queso	Coco	Tomate	Tamarindo	Acelga
Plátano verde	Amarantu		Mango	Maracuyá	Cebolla
Azúcar	Gandul		Papaya	Tomate	
Gandul	Chipilín		Bananos	Guayaba	
	Soya		Camote		



Problemas con el suelo ¿Qué hacer?

Deficiencia de nitrógeno

Síntomas: Plantas enanas y hojas de color verde claro o amarillo.

Que hacer:

- Aplicar abono descompuesto alrededor de las plantas.
- Rotar los cultivos, es decir, no sembrar siempre los mismos cultivos en la misma área, por ejemplo: Si este año en junio sembró cebolla, el próximo año sembrará tomate.
- En época seca cortar las plantas viejas y dejarlas sobre el suelo para que ayude a mantener la humedad y se pudran, mejorando así el aporte de nitrógeno al suelo.



Deficiencia de Fósforo

Síntomas: Plantas con manchas moradas en los bordes de las hojas.

Que hacer:

- Aplicar abono de ave de corral en forma diluida.
- Esparcir fertilizante químico rico en fósforo incorporado en el suelo alrededor de las plantas (Por ejemplo el 18-46-0).



Flores y arboles medicinales



Albahaca

Beneficios: Disuelve tumores, combate dolores de cabeza, dolor de oídos indicada en casos de estrés y tos.

Uso: Para madurar los tumores, se muelen las hojas y se aplican en forma de cataplasma en la parte afectada. Para calmar el dolor de cabeza, se prepara en infusión de hojas en una taza de agua que se debe dejar hervir por 7 minutos. Se toma caliente. Para calmar los fuertes dolores de oído, se muelen las hojas frescas. Luego con el zumo que se extrae se empapa un algodón y se coloca en la entrada del oído.



Canela

Beneficios: Controla la diarrea, calmante y relajante muscular, regulador menstrual, infecciones, resfriados, diabetes, debilidades.

Uso: Para debilidad tomar con leche, en infusión para la diarrea y relajamiento, regulación del ciclo menstrual, resfriados y diabetes, para infecciones a nivel bucal hacer gárgaras con agua de canela o chupar una rama de canela actúa como sedante.



Ajo

Beneficios: Evita el estreñimiento, combate la anemia. También sirve para expulsar parásitos intestinales e inhiba el veneno en los piquetes de mosquitos, escorpiones y abejas.

Uso: Para expulsar los parásitos intestinales, se pica una cabeza de ajo y se calienta, sin hervir, en un cuarto de litro de leche. Luego, se deja reposar durante tres a cuatro horas, se cuele y se toma en ayunas durante diez días. Contra las picaduras de abejas, escorpiones y mosquitos, se debe machacar un diente de ajo y ponerlo en forma de emplasto sobre la zona picada.



Flores y arboles medicinales



Berro

Beneficios: El berro es un purgante, estimulante digestivo y ayuda en los problemas estomacales e infecciones urinarias

Uso: Se utilizan hojas, raíz, brotes tiernos y frescos. Se prepara en infusión usar una cucharadita de brotes tiernos en 1/2 taza de agua, tres veces por día.



Culantro

Beneficios: Alivia infecciones gastrointestinales, controla la diabetes, dolor de cabeza, cáncer, úlceras, tumores, reumatismo y articulaciones adoloridas.

Uso: Cocer las semillas y administrar por vía oral, realizar un cataplasma de hojas secas para el dolor de cabeza.



Diente de Leon

Beneficios: Diurético, purificador del hígado, laxante suave, falta de apetito y malas digestiones.

Uso: El te de hojas se utiliza cuando se tiene retención de líquidos, presión alta, a causa de su alto contenido en potasio. El te de raíz se utiliza como un suave purificador de la sangre actúa sobre varios problemas de la piel.

Flores y arboles medicinales



Eucalipto

Beneficios: Tratamiento de afecciones respiratorias y digestivas diabetes, fiebre, heridas problemas de encías se le atribuye propiedades anestésicas.

Uso: Cocimiento, infusión e inhalación de las hojas. Se aplica como pasta en las heridas. Para fortalecer las encías se mastican las hojas frescas.



Guayaba

Beneficios: Tratamiento de infecciones digestivas asma, resfrió.

Uso: La cocción de hojas y corteza por vía oral para tratar las infecciones. El fruto se usa para aliviar la congestión respiratoria.



Jengibre

Beneficios: Tratamiento de afecciones gastrointestinales y respiratorias preparación de jarabes y vinos con los mismos beneficios medicinales.

Uso: La cocción de raíces para tratar las infecciones, el polvo infusión y tintura para los jarabes y vinos.



Limonero

Beneficios: La planta de limón tiene propiedades antiulcericas que ayudan a eliminar la acidez gástrica. Estimulante para el hígado (muy adecuada en los casos de insuficiencia hepática) y detiene la defecación excesiva producida por la diarrea.

Uso: Se utiliza en infusiones del fruto y hojas.

Flores y arboles medicinales



Llantén

Beneficios: Tratamiento de afecciones pulmonares y del aparato digestivo, desinfectante y cicatrizante de heridas y picaduras de insectos, conjuntivitis e inflamaciones de encías y las llagas bucales.

Uso: Infusiones para tratar las afecciones, lavados oculares y gárgaras para encillas y llagas bucales, el jugo para tratar heridas y picaduras



Manzanilla

Beneficios: Tiene propiedades bactericidas, desinflamantes, es un diurético suave, calmante, sedante y es buena para el cuidado de la piel y el cabello.

Uso: Puede utilizarse tanto en infusión o aplicada tópicamente.



Marañón

Beneficios: Fortalece la actividad central, útil para el crecimiento y reparación de tejidos del cuerpo, tratamiento de cólicos estomacales, inflamaciones insomnio diabetes diarrea, tratamiento del cáncer.

Uso: Cocción de la corteza y hojas para las infecciones, la resina para curar lesiones cutáneas.



Orégano

Beneficios: Estimulante digestivo, indicado para expulsar gases intestinales, dolencias respiratorias, dolores musculares, circulación, alivio en dolores menstruales.

Uso: En infusión: una cucharada de hierba ya seca por cada taza de infusión, tomar tres tazas al día. Usos culinarios al gusto.

Flores y arboles medicinales



Papaya

Beneficios: Limpia el organismo, alivia el estreñimiento, tos, parásitos, hidratante de la piel, para reducir fiebres.

Uso: Consumir jugo o pulpa, las flores en infusión para la tos, la cascara de papaya con pulpa para tratamientos de la piel.



Romero

Beneficios: Estimula el sistema digestivo, estimula la acumulación de gases acumulados en el tubo digestivo, disminuye los dolores provocados por la menstruación.

Uso: Te de sus ramas, tomar cuando sea necesario.



Valeriana

Beneficios: Tiene propiedades antiinflamatorias, sedante y calmante, antiespasmódico.

Uso: Para la mayoría de los tratamientos es utilizada en infusiones, para uso antiinflamatorio solo colocar en el área afectada trapos húmedos o mojados en infusiones de la misma.



Noni

Beneficios: Fatiga, diabetes, obesidad, digestión, antiséptico, sistema inmunitario.

Uso: En forma de jugo extraído del fruto.

Flores y arboles medicinales



Apio

Beneficios: Calma el apetito, ayuda a mejorar el transito digestivo, ayuda a balancear los niveles de colesterol en la sangre, reduce el acido úrico, trabaja como depurativo y laxante, disminuye la presión arterial es tranquilizante es bueno para la vista pelo y huesos.

Uso: Se puede consumir crudo en ensaladas o jugos o en recetas cocinadas.



Control de Plagas y Enfermedades

Capitulo 5

Una plaga puede ser cualquier organismo vivo que produce daños físicos a los cultivos. Las plagas pueden afectar frutos, raíces, tallos y hojas causando graves pérdidas

Para que las plagas no sorprendan ni invadan el huerto, revise sus cultivos por lo menos tres veces a la semana; así, preparará y aplicará las recetas a tiempo.

Además, cuando prepare y aplique los productos, debe tomar las precauciones necesarias pues éstos no deben estar en contacto directo con el cuerpo.

1. Detergente con aceite

Protege la planta contra insectos dañinos como la mosca blanca, los pulgones y otros insectos voladores que transmiten virus a las plantas.

Materiales:

1 lt agua
1 cucharadita de detergente
8 gotitas de aceite de cocinar
Un bote con atomizador

Preparación:

1. En un recipiente agregue el detergente, el aceite y media taza de agua.
2. Mezcle constantemente por un minuto.
3. Deposite esta mezcla y el agua restante en el bote con atomizador y agítelo para que al aceite y el detergente se disuelvan bien con el agua.

Rocíe esta solución por la mañana o por la tarde, una vez por semana. Esta mezcla pega las alas de los insectos voladores y los deja expuestos a los rayos del sol; además, dificulta su respiración.



FOREFUN El FOREFUN cumple tres funciones: da nutrientes a la planta, la protege de los insectos y la protege de los hongos. De ahí su nombre:

- FO: foliar, sirve de abono sobre las hojas.
- RE: repelente de insectos.
- FUN: fungicida, ataca a los hongos.

Preparación:

En el balde cuyo fondo tiene agujeros o rajaduras, ponga las 10lb de gallinaza; compáctela con la mano lo más posible. Es decir, empújela con fuerza en el fondo del balde.

1. Después de compactar la gallinaza, agregue las 5 libras de cal y las 5 libras de ceniza. También, de la misma forma, compacte la cal y la ceniza.

2. Amarre un pedazo de neumático u otro tipo de material alrededor del balde que contiene el material compactado. Tenga cuidado de no cubrir el fondo pues el agua debe fluir (salir) por allí.

3. Coloque el balde que tiene el neumático, u otro tipo de material, sobre el balde que no tiene agujeros o rajaduras en el fondo. El neumático ayuda a que el balde no se deslice hasta el fondo.

4. Ahora agregue agua al balde hasta que se llene. El objetivo es que el agua se filtre a través de los materiales compactados y caiga en el balde de abajo.

5. Continúe agregando agua a medida que ésta se filtre. Debe agregar toda el agua, es decir los 5 galones. Este paso puede tardar entre diez y doce horas.

Materiales:

- 10 lb de gallinaza.
- 5 lb de cal.
- 5 lb de ceniza.
- 5 gal de agua.
- 2 baldes plásticos (uno con agujeros o rajaduras al fondo).
- Un bote con atomizador.
- Una jeringa de 30 cc.



Una vez que el agua se a filtrado, el FOREFUN está listo. Almacénelo en recipientes oscuros.

Antes de aplicar el FOREFUN a las plantas dilúyalo en agua. Mida con una jeringa 16cc de FOREFUN y agréguelo a 1lt de agua. Aplíquelo una vez por semana con un atomizador

2. Té de Tabaco.

Se usa para matar gusanos masticadores, pulgones, arañas, trips y chicharritas.

Preparación.

1. Coloque a hervir el agua.
2. Agregue las hojas de tabaco y déjelas hervir durante unos minutos.
3. Deje enfriar la mezcla.
4. Cuele la mezcla y almacénela en un bote oscuro.
5. Aplique sobre la planta una vez por semana.



Materiales.

- Una taza de tabaco.
- Cuatro litros de agua.
- Un bote con atomizador.

Plagas Comunes



Gallina Ciega



Gusano Cortador



Mosca Blanca



Mariquita



Trips de Cebolla



Gusano del Pepino



Huerto Familiar y Jardín

Capítulo 6

Tener un huerto en casa es también una oportunidad para crear un espacio colorido y llamativo a un muy bajo costo ya que las hortalizas poseen una mayor resistencia y requieren menos cuidados que las plantas meramente ornamentales.

Para tener un huerto familiar y jardín, es necesario planear muy bien cuál será la ubicación de cada uno de los diferentes cultivos que plantemos. Por ejemplo, la lechuga además de proporcionarnos una fuente de alimento, es también a la vez una bonita flor, pero su forma se puede perder si la plantamos al par de cultivos con demasiada hoja como el zapallo; por el contrario si la plantamos junto a la mostaza la cual es una planta alta, pero no

frondosa, destacará su forma y a la vez complementará muy bien en la etapa florativa de la mostaza. El tallo de la cebolla es bastante estilizado, con toques de elegancia. Para resaltar estos atributos, podemos plantarla junto al culantro, de esta forma los tallos delgados contrastarán muy bien con la frondosidad del culantro.

Existen plantas que por si solas se prestan para decorar y que perfectamente podemos colocarlas a la entrada de nuestra casa en llantas o en macetas, tales como el zapallo y las coles. Pero un huerto familiar bonito, dependerá enteramente del diseño que le demos.



Plantaciones conjuntas

El método de sembrar plantaciones conjuntas permite reducir el daño de las plagas, este método consiste en introducir al huerto plantas que enmascaren o confundan el aroma de un determinado cultivo de forma que las plagas se desorienten o desinteresen. También se puede plantar algunas plantas para que cuiden de otras. Las flores de caléndula plantadas junto a las tomateras, evitan la mosca blanca. Los girasoles proporcionan sombra a los pepinos, guisantes y judías en crecimiento



Los guisantes y judías pueden plantarse entre el brócoli la coliflor y el repollo, ya que éstas se benefician del nitrógeno que se fija en las raíces de estas. Tras la cosecha, enterramos las plantas, ya que actuarán como estiércol. Las plantas de raíz como el rábano la cebolla, zanahoria y remolacha también se benefician del hecho de estar al lado de los guisantes y judías. Habas y judías verdes son ideales para cuidar las plántulas de maíz y de patatera. El apio crece bien junto a puerros (ajo, cebolla) aunque también repele la mariposa blanca de la col. El ajo crece bien junto a la lechuga y la remolacha, y repele el ataque de las plagas



Capítulo 7

El Recetario del Huerto Familiar



Las verduras de color **BLANCO** ayudan a prevenir los altos niveles de colesterol, los problemas del corazón y de la presión arterial

Las verduras de color **MORADO** retrasan el proceso de envejecimiento y evitan la formación de células que provocan cáncer

Las verduras de color **ROJO** fortalecen la memoria y evitan el cáncer y las infecciones del sistema urinario

Las verduras de color **VERDE** ayudan a la formación adecuada del feto, a una buena visión y una buena cicatrización.

Las verduras de color **NARANJA** y **AMARILLO** ayudan a mantener una buena visión y una piel sana, a fortalecer el sistema que nos defiende de las infecciones y en los procesos de cicatrización.

Bebidas

Te frío de zacate de limón

(10 vasos)

Ingredientes

10 hojas de zacate
de limón
½ taza de jugo
de limón
10 vasos de agua
Azúcar al gusto

Preparación

- 1 Lave bien las hojas de zacate de limón.
- 2 Ponga las hojas en el agua y cocine hasta que hierva, retire del fuego y deje enfriar.
- 3 Una vez fría, pase el agua por un cedazo o colador.
- 4 Agregue el jugo de limón y mezcle.
- 5 Agregue azúcar al gusto y hielo (opcional) o refrigere.



Jugo de pataste (8 vasos)

Ingredientes

2 patastes
Azúcar al gusto
8 vasos de agua
½ taza de jugo de
limón (opcional)

Preparación

- 1 Lave bien los patastes y pélelos.
- 2 Corte los patastes en trozos pequeños, póngalos en agua y déjelos reposar de treinta a cuarenta minutos para quitar la resina.
- 3 Ahora escuda los trozos de pataste, agregue los ocho vasos de agua y licue. También los puede moler o ralar. En este caso, el agua se agrega al final.
- 4 Agregue el jugo de limón y revuelva bien.
- 5 Agregue azúcar al gusto y hielo (opcional) o refrigere.



Jugo de zanahoria, remolacha y limón

(8 vasos)

Ingredientes

1 remolacha
1 zanahoria
½ taza de jugo
de limón
8 vasos de agua
Azúcar al gusto

Preparación

- 1 Lave bien y pele las remolachas y las zanahorias.
- 2 Corte en trozos pequeños, agregue el agua y licue. También puede molerlos o rallarlos, en este caso, añada el agua al final.
- 3 Pase la preparación por un cedazo o colador (opcional).
- 4 Agregue el jugo de limón y mezcle.
- 5 Agregue azúcar al gusto y hielo (opcional) o refrigere.

Tortas y Capirotadas

Tortitas de zanahoria

Ingredientes

3 zanahorias
2 huevos
sal al gusto
 $\frac{1}{2}$ unidad cebolla
 $\frac{1}{2}$ libra de aceite
o manteca

Preparación

- 1 Lave bien las zanahorias.
- 2 Rátelas en un rallador fino.
- 3 Bata los huevos a punto de nieve.
- 4 Agregue la zanahoria rallada, la cebolla finamente picada, la sal y mezcle.
- 5 En una freidora o sartén, caliente bien la manteca o aceite.
- 6 Agregue la mezcla por cucharadas dándole forma de tortilla pequeña.
- 7 Permita que las tortitas se doren de cada lado, sin dejar que se quemen.
- 8 Escuta antes de servir.



Capirotadas de hojas verdes

(20 capirotadas)

Ingredientes

1 libra de harina
de maíz
1 libra de hojas verdes
(rábano, remolacha
y espinacas)
2 huevos
Sal al gusto
1 tomate
1 chile
 $\frac{1}{2}$ cebolla
1 diente de ajo
1 macito de culantro
 $\frac{1}{2}$ libra de aceite
o manteca

Preparación

- 1 Lave bien las hojas, el tomate, la cebolla, el ajo, el chile y el culantro.
- 2 Rique finamente y licúe con el agua que amasata la harina de maíz.
- 3 Amase la harina con el licuado de hojas y agregue los huevos.
- 4 Forme las capirotadas y fría en aceite o manteca caliente.
- 5 Escuta antes de servir.



Sopas y Cremas

Crema de espinacas (4 porciones)

Ingredientes

25 hojas de espinaca
1 tomate pequeño
1 cebolla pequeña
2 tazas de leche
(opcional)
1 cucharada de
mantequilla
1 cucharada de
harina de trigo
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de
culantro picado
4 tazas de agua

Preparación

- 1 Lave bien las hojas de espinaca, el tomate, la cebolla y el culantro.
- 2 Pique finamente todos los ingredientes.
- 3 En un olla ponga el agua a hervir; cuando esté hirviendo agregue la espinaca, la cebolla y el tomate y cocine durante 5 minutos; retire del fuego y deje enfriar.
- 4 Cuando la preparación esté fría, licue o muélaala.
- 5 Ponga el licuado al fuego y agregue la mantequilla, la harina pasada por un colador y la sal. En caso de utilizar leche, caliéntela y añádala al licuado.
- 6 Deje hervir por 5 minutos aproximadamente, revolviendo constantemente.
- 7 Agregue la sal, la pimienta y el culantro mientras esté hirviendo.
- 8 Retire del fuego y sirva caliente.



Crema de tomate (4 porciones)

Ingredientes

6 tomates
1 cebolla
1 chile
2 dientes de ajo
1 rama de apio
2 hojas de orégano
1 manojo de culantro
2 hojas de abahaca
2 tazas de leche
Sal y pimienta al gusto
4 tazas de agua

Preparación

- 1 Lave bien los tomates, la cebolla, el chile, el apio, el orégano, el culantro y la abahaca.
- 2 Pique finamente todos los ingredientes anteriores junto con el ajo.
- 3 Sofría todos los ingredientes hasta que forme una sopa espesa (sofrito).
- 4 Retire del fuego y deje enfriar.
- 5 Una vez frío, licue o muele dicho sofrito.
- 6 En una olla ponga a cocinar el licuado junto con el agua y añada la leche moviendo constantemente.
- 7 Deje hervir hasta por 5 minutos aproximadamente.
- 8 Agregue la sal, la pimienta al gusto y el culantro mientras esté hirviendo.
- 9 Retire del fuego y sirva caliente.



Sopas y Cremas

Crema de brócoli (8 porciones)

Ingredientes

1 libra de papas
1 cabeza de brócoli
2 tazas de leche
1 cebolla
Sal y pimienta al gusto
10 tazas de agua

Preparación

- 1 Lave bien y corte en trozos pequeños las papas, el brócoli y la cebolla.
- 2 En una olla ponga la mitad del agua indicada, agregue sal y cocine allí las papas y el brócoli.
- 3 Cuando se hayan ablandado, retire del fuego y deje enfriar.
- 4 Una vez que se hayan enfriado, licúe o muele esos ingredientes con el agua restante y añada la cebolla cruda.
- 5 Ponga el licuado en el fuego, agregue la leche y deje hervir, mientras tanto, mueva constantemente.
- 6 Agregue sal y pimienta al gusto.



Sopa de hojas (4 porciones)

Ingredientes

2 tomates
1 cebolla
1 chile
2 dientes de ajo
1 rama de apio
2 hojas de orégano
1 macita de culantro
2 hojas de albahaca
1/2 libra de hojas verdes (rabanos, espinacas, remolacha)
Sal y pimienta al gusto
4 tazas de agua

Preparación

- 1 Lave bien los tomates, la cebolla, el chile, el apio, el orégano, el culantro, la albahaca y las hojas verdes.
- 2 Pique finamente todos los ingredientes anteriores junto con el ajo.
- 3 En una olla ponga a sofreír todos los ingredientes hasta que se forme una sopa espesa (sofrito).
- 4 Retire del fuego y deje enfriar.
- 5 Una vez frío, licúe o muele dicho sofrito.
- 6 Ponga el sofrito y el agua a cocinar. Deje hervir hasta por 5 minutos.
- 7 Mientras esté hirviendo, agregue la sal, la pimienta al gusto y el culantro.
- 8 Retire del fuego y sirva caliente.





Ensaladas y Aderezos

Ensalada juliana (10 porciones)

Ingredientes

5 tomates
2 pepinos
1 patate
4 zanahorias
1 cebolla blanca
1 chile verde
½ macito de culantro

Preparación

- 1 Lave bien los tomates, pepinos, patate, zanahorias y chile.
- 2 Corte en julianas (tiritas) los vegetales y pique finamente el culantro.
- 3 Cocine durante 5 minutos el patate y las zanahorias.
- 4 Retire del fuego y deje enfriar.
- 5 Mezcle las zanahorias y el patate una vez fríos con los demás vegetales.
- 6 Agregue aderezo de su elección.



Aderezo de rábano

Ingredientes

1 vasito de yogurt natural
5 rábanos
1 macito de perejil
½ cebolla
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Lave bien los rábanos y el perejil.
- 2 Rale los rábanos, la cebolla y pique finamente el perejil.
- 3 En un recipiente ponga el yogurt, los rábanos y la cebolla rallada, agregue sal y pimienta al gusto.
- 4 Deje reposar unos minutos y agregue el perejil picado antes de servir.



Postres y Mermeladas

Pan de zanahoria (12 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- 3 zanahorias ralladas
- 1 taza de aceite
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos

Preparación

- 1 Bata los huevos, el aceite y el azúcar hasta que todo quede bien mezclado y el azúcar bien desecha.
- 2 Agregue la harina, la canela y la vainilla. Siga removiendo hasta lograr una buena mezcla.
- 3 Agregue la zanahoria rallada.
- 4 Precaliente el horno a 180°C y engrase un molde con aceite y harina.
- 5 Coloque la preparación en el molde, la cual debe quedar uniforme.
- 6 Ponga a hornear de 30 a 40 minutos.



Mermelada de remolacha

Ingredientes

- 4 remolachas
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de vinagre
- 1/4 de libra de queso crema

Preparación

- 1 Lave bien y pele las remolachas
- 2 Ralle la remolacha, use el lado grueso del rallador.
- 3 Ponga a hervir el vinagre con el azúcar hasta obtener un almibar (miel rala).
- 4 Agregue la remolacha rallada y cocine hasta que no queda nada de agua.
- 5 Ponga la mermelada en otro recipiente, y cuando esté fría, agregue el queso crema (si no tiene queso crema, puede agregar mantequilla).



Vinos

Vino de Mora

Ingredientes

2^o lb de mora
7^o lt de agua
1 lb de azúcar (o
al gusto)
Levadura

Preparación

1. Lave bien las moras
2. Prese todas las moras. Cuide de desechar previamente las ramas del racimo.
3. Agregue las moras prensadas y el jugo extraído de ellas a un recipiente.
4. Agregue el azúcar y mezcle bien.
5. Agregue la levadura.
6. Agregue poco a poco el agua y mezcle bien.
7. Traspase la mezcla a un garrafón, el cual debe tener adherido en su tapón una manguera.
8. Tape bien y sumerja el extremo saliente de la manguera en una panita con agua para evitar la entrada de insectos.
9. Deje fermentar por lo menos 15 días.



Vino de Manzana



Preparación

1. Lave las manzanas y córtelas en trocitos.
2. Colóquelas en un recipiente con agua durante una semana. Tápele.
3. Remueva la mezcla todos los días.
4. Pase la mezcla por un colador y agréguele el azúcar y la levadura.
5. Coloque la mezcla en un recipiente el cual debe tener adherido en su tapón una manguera.
6. Tape bien y sumerja el extremo saliente de la manguera en una panita con agua para evitar la entrada de insectos.

Deje fermentando la mezcla durante 4 meses para obtener un vino claro

Ingredientes

3^o lbs de manzana
7^o lts de agua
2^o lbs de azúcar (o
al gusto)
Levadura

Vinos

Vino de Naranja

Ingredientes

7 lb de naranja
agria
12 lt de agua
2 lb de azúcar (o
al gusto)
Levadura

Preparación

1. Lave bien las naranjas
2. Pélelas por el centro, pártalas y extraiga todo el jugo que sea posible.
3. Agréguele el azúcar, el agua y luego la levadura.
4. Coloque la mezcla a calentar, evitando que llegue a hervir.
5. Deje enfriar.
6. Cuele la mezcla y colóquela en un recipiente (botellón) el cual debe tener adherido en su tapón una manguera.
7. Tape bien y sumerja el extremo libre de la manguera en una panita con agua para evitar la entrada de insectos.
8. Deje fermentar durante al menos 25 días. Mientras más tiempo mejor y mas claro el vino.



Encurtidos

Encurtidos



Preparación

1. Lave las verduras y córtelas.
2. Coloque a "Blanquear" las diversas verduras, pero no las mezcle aun.
3. Deje enfriar
4. Coloque 300ml de vinagre a hervir en agua, hierva conjunto a las hierbas aromáticas que le vaya a agregar.
5. Coloque las verduras ya blanqueadas en los tarros y agregue la mezcla de vinagre hirviendo.
6. Deje enfriar.
7. Tape bien.

Ingredientes

- -Verduras:
cebollitas,
pepino,
zanahoria,
coliflor, ejotes,
ajo, clavo de
olor, pimienta
negra, etc.
- -Vinagre
- -Sal
- -Agua



Bibliografía

- Flores G., Martínez C., Cabrera P., Argueta R., Conrado A. y Gáelas W. *Manejo del Huerto Integrado* (Serie Divulgación). Tegucigalpa, Francisco Morazán, Honduras. FAO, SAG, AECI, PESA
- Ramón J., Rodríguez F. Y Andino K. *Prácticas de Control de Plagas*. Tegucigalpa, Francisco Morazán, Honduras. FAO, Alcaldía del Distrito Central.
- Ramón J., Rodríguez F. Y Andino K. *Preparación del sustrato en huertos familiares*. Tegucigalpa, Francisco Morazán, Honduras. FAO, Alcaldía del Distrito Central.
- Andino K., y Carranza W. *Recetario del Huerto Urbano*. Tegucigalpa, Francisco Morazán, Honduras. FAO, Alcaldía del Distrito Central.
- Esencial Mujer (2011). *Color en tu Jardín*. Recuperado el día viernes 15 de junio de 2011, de: <http://esencialmujer.lacoctelera.net/post/2011/12/22/color-tu-jardin>
- Algunas de las imágenes son producto de la validación del manual con de los representantes de las familias beneficiadas de los Huertos Familiares.

Asociación de Organismos No Gubernamentales
(ASONOG)

Canadá World Youth
(CWY)

Fundación Louise Grenier.
Jóvenes Líderes en Acción

Proyectos Sectoriales Belén Gualcho, Ocotepeque/Camalote
Campuca, Gracias, Lempira

Huertos Familiares

Director Ejecutivo: Lic. José Ramón Ávila

Coordinadora: Lic Psc. Heidy Ramírez

Supervisión y Validación: Ing. Jenny Maviel Rivas Técnica del
Proyecto

Validación y Imágenes : Darleny Carolina Romero

Redacción: Cesar José Pinto.

**Listado de personas que asistieron a la validación del
Manual Educativo Huertos Familiares
Municipio de Belén Gualcho, Ocotepaque**

Laura Vásquez	1402-1961-00188
Celina Sánchez Díaz	1402-1971-00230
María Bajurto	1402-1970-00098
María de los Ángeles Márquez	1413-1980-00427
María Hermelinda Bajurto	1402-1969-00100
Ángela Mateo	1402-1953-00197
María Alejandrina Mateo	1402-1945-00065
Juana Vásquez	1402-1969-00003
María Elsa Manueles	1402-1986-00360
María Amanda Cruz	1402-1982-00171
Antonia Hernández	1001-1973-00076
Teresa de Jesús León	0404-1984-00751
Lidia Amparo Mateo	1402-1978-00221
Asunción Sánchez	1402-1984-00460
Otilia Esperanza Matheu	1402-1984-00227
María Raquel Márquez	1415-1979-00148
Cleotilde Matheu	1402-1960-00157
Lilian Ondina Román	1402-1977-00037
Laura Valeriano	1402-1967-00120



- | | |
|--------------------------|-----------------|
| María Otilia de Dios | 1402-1951-00132 |
| Wendy Vásquez | 1402-1985-00333 |
| Paula Vásquez | 1402-1947-00083 |
| Karla Xiomara Vásquez | 1402-1992-00361 |
| María Alicia Martínez | 1402-1966-00165 |
| Antonia Román | 1402-1970-00238 |
| Samuel Sánchez | 1402-1979-00010 |
| Herminia Martínez | 1402-1976-00299 |
| María Marina Bajurto | 1402-1957-00001 |
| Anabel López | 1402-1983-00224 |
| María Candelaria López | 1402-1941-00180 |
| Gladis Mendoza | 1315-1993-00083 |
| María Herminia Sánchez | 1402-1967-00083 |
| María Esperanza Manueles | 1402-1980-00161 |
| María del Carmen Lemus | 1402-1972-00260 |
| Gloria Pérez | 1402-1981-00403 |
| Mirna Sánchez | 1402-1983-00290 |
| María Ángela Trejo | 1402-1968-00063 |
| Rosalina Bajurto | 1402-1976-00004 |
| Elvia Argentina Cortes | 1402-1973-00203 |
| Francisco Sánchez | 1402-1968-00189 |
| Olinda López | 1402-1958-00008 |

María Paz Vásquez

1402-1963-00033

Hilda Suyapa V.

1319-1975-00045

María Julia Bajurto

1402-1979-00213

Miriam Oneyda V.

1402-1986-00294

José Ezequiel M.

1402-1989-00061

Municipio de Camalote, Campuca; Gracias Lempira

Reina Margarita S.

1301-1972-00014

Alejandrina Pineda

1301-1980-00125

María Dolores Villanueva

1301-1961-00341

Rosalinda Fúnez

1301-1989-00355

Melania Herrera

1301-1984-00602

Rosa Portillo

1301-1977-00766

Clementina Flores

1301-1964-00323

María Florinda Sarmiento

1301-1985-01007

María Delma Reyes

1301-1982-00059

Petrona Fúnez

1301-1953-00098

Elia Yamileth Pineda

1301-1979-00384

Fátima Araceli S.

1301-1987-00112

Elsa Marina Reyes

1301-1975-00580

María Desposoria H.

1301-1956-00130

Florencia Fúnez

1301-1958-00203

Marta Fúnez

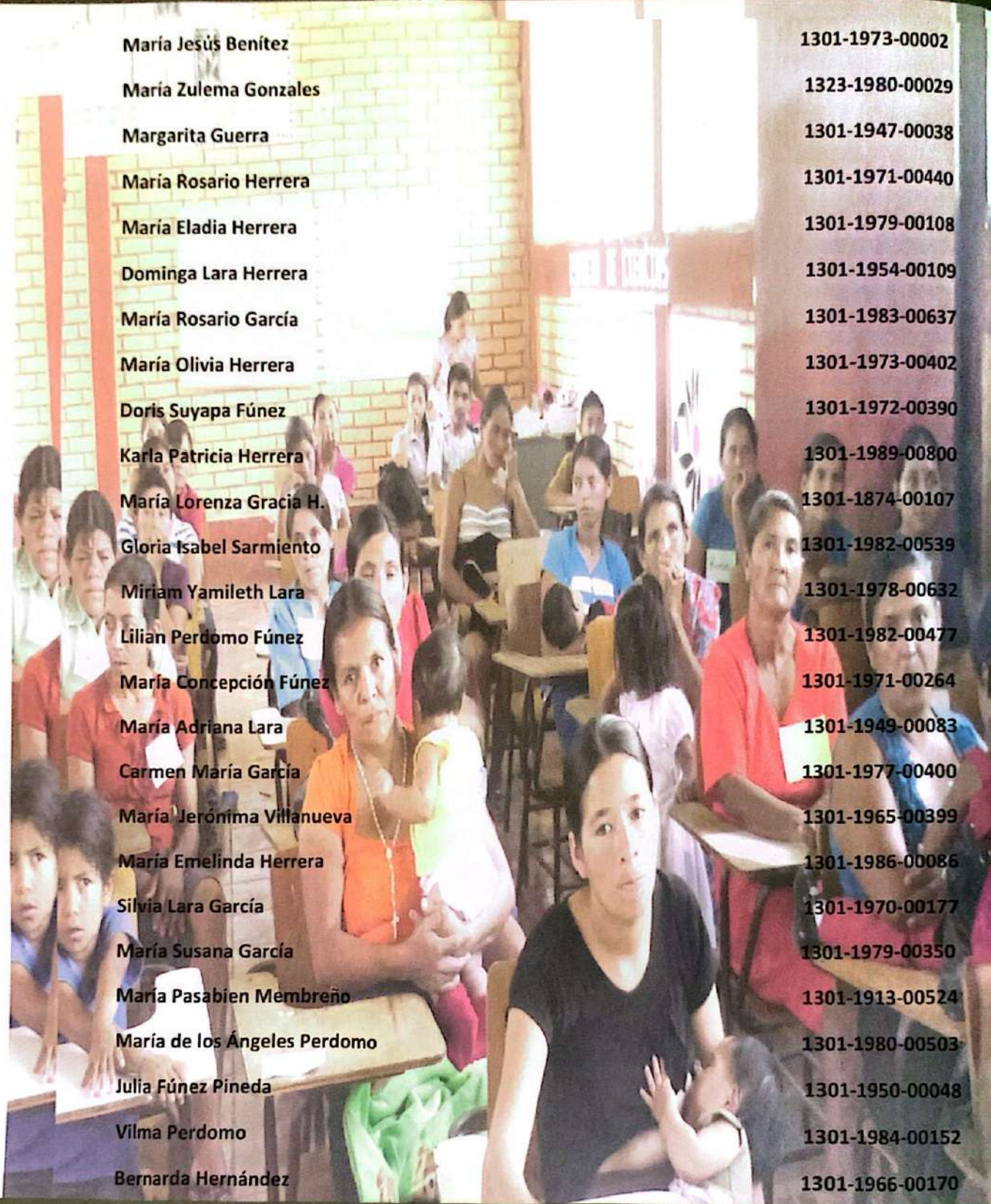
301-1978-00192

Berta Alicia Herrera

1301-1973-00447

Gilma Cuevar

1301-1985-00252



María Jesús Benítez

1301-1973-00002

María Zulema Gonzales

1323-1980-00029

Margarita Guerra

1301-1947-00038

María Rosario Herrera

1301-1971-00440

María Eladia Herrera

1301-1979-00108

Dominga Lara Herrera

1301-1954-00109

María Rosario García

1301-1983-00637

María Olivia Herrera

1301-1973-00402

Doris Suyapa Fúnez

1301-1972-00390

Karla Patricia Herrera

1301-1989-00800

María Lorenza Gracia H.

1301-1874-00107

Gloria Isabel Sarmiento

1301-1982-00539

Miriam Yamileth Lara

1301-1978-00632

Lilian Perdomo Fúnez

1301-1982-00477

María Concepción Fúnez

1301-1971-00264

María Adriana Lara

1301-1949-00083

Carmen María García

1301-1977-00400

María Jerónima Villanueva

1301-1965-00399

María Emelinda Herrera

1301-1986-00086

Silvia Lara García

1301-1970-00177

María Susana García

1301-1979-00350

María Pasabien Membreño

1301-1913-00524

María de los Ángeles Perdomo

1301-1980-00503

Julia Fúnez Pineda

1301-1950-00048

Vilma Perdomo

1301-1984-00152

Bernarda Hernández

1301-1966-00170



Brenda Herrera	1301-1990-00180
Delmy Herrera	1301-1989-00527
Pastora Sarmiento Orellana	1301-1944-00015
Dora Susana Sarmiento	1301-1972-00256
Gregoria Sarmiento	1301-1949-00201
María Manuela Fúnez	1301-1978-00321
María Sebastiana Corea	1301-1985-00340
María Honoría Pineda	1301-1979-00390
Catalina Milla	1301-1977-00065
María Emérita Villanueva	1301-1986-00190
María Hilaria Lara	1301-1981-00318
Manuela Milla	1301-1985-00658
María Elena Fúnez	1301-1970-00370
Catalina García Lara	1301-1981-00318
María Policarpia H.	1301-1986-00197
Pedrina Bejarano H.	1301-1971-00345
Lorely Margarita M.	1301-1972-00256
Candelaria Fúnez	1301-1983-00086
María Reina Deras	1301-1948-00006
María Zabina Fúnez	1301-1956-00081
Aracely Fúnez	1301-1962-00126

**“GRACIAS A TODOS (AS) POR HACER POSIBLE
ESTA HERRAMIENTA”.**