





NEUQUÉN 2021 - 2022

ÍNDICE

¿En qué consiste? ¿Qué vas a encontrar?	
¿Quiénes somos?	4
Organismos participantes de la Comisión	5
El ciclo de la materia	6
ALIMENTOS COLOR VERDE 8	
ACELGA	
Propiedades nutritiva de la acelga	9
Tarta de acelga	10
Medallones de acelga	11
Arrollados de hoja de acelga	12
ESPINACA	
Propiedades nutritiva de la espinaca	13
Tortitas de pollo y espinaca	14
Tallarines de espinaca	15
KALE	
Propiedades nutritiva del kale	16
Tortitas de haba y hojas de kale	17
CILANTRO	
Propiedades nutritiva del cilantro	18
Pebre	19
ARVEJAS	
Propiedades nutritiva de la arveja	20
Pasta de arvejas y haba	21

HABAS

Propiedades nutritiva de las habas	22
Tortitas de haba y hojas de kale	23
Medallones de haba	24

PEPINO

Propiedades nutritiva del pepino	25
Agua saborizada de pepino, menta y limón	26

ZAPALLITO

Propiedades nutritiva del zapallito de tronco	27
Tarta de zapallito con masa de arroz integral	28
Hamburguesas de zapallito y zanahoria	29

INTRODUCCIÓN A FICHAS DE CULTIVO	30
Zonas climáticas y cultivo	31
Ficha de cultivo de la acelga	32
Ficha de cultivo de la espinaca	33
Ficha de cultivo de la kale	34
Ficha de cultivo de la cilantro	35
Próximamente...	36

ALIMENTOS COLOR ROJO

38

FRAMBUESA

Propiedades nutritiva de la frambuesa	39
Mermelada de frambuesa	40

FRUTILLA

Propiedades nutritiva de la frutilla	41
Agua saborizada de frutilla	42

MORA

Propiedades nutritiva de la mora	43
Budín integral de frutos rojos	44

TOMATE

Propiedades nutritiva del tomate	45
Ketchup casero	46
Salsa de tomate	47

INTRODUCCIÓN A FICHAS DE CULTIVO

49

Ficha de cultivo de la frambuesa	50
Ficha de cultivo de la frutilla	51
Ficha de cultivo de la mora	52
Ficha de cultivo del tomate	53



¿En qué **consiste**?

Es un recetario que recupera las recetas que recomiendan las y los nutricionistas de salud de la provincia del Neuquén, en función de la disponibilidad de frutas y hortalizas de producción local y de estación.

¿Qué vas a **encontrar**?

Contenidos, elaboración de comidas e información nutricional y productiva en fichas para consultar, compartir y difundir.

¿Cuáles son nuestros **objetivos**?

- Acceso a alimentos saludables mediante autoproducción de frutas y verduras de estación.
- Incrementar el consumo de alimentos frutihortícolas locales.

Alimento Seguro, Sano y Soberano todo el año



¿Quiénes **somos**?

Participamos de esta propuesta la Comisión de Accesibilidad hacia hábitos saludables del Consejo Provincial de Niñez, Adolescencia y Familia (Co.Pro.NAF), dependiente del Ministerio de Desarrollo Social y Trabajo, con la participación de Inta ProHuerta, Proda, Ministerio de Salud y Ministerio de Educación.





ORGANISMOS PARTICIPANTES DE LA COMISIÓN

Ministerio Desarrollo Social y Trabajo; Ministerio Salud; Ministerio Educación; Ministerio de Producción e Industria (PRODA); Ministerio Deportes; Ministerio de Ciudadanía; INTA ProHuerta.

EQUIPO REDACCIÓN

MINISTERIO DESARROLLO SOCIAL Y TRABAJO

María Paula Martín, Guillermina Nogueira; **Equipo de Prensa y Diseño:** María Elena A洛chis, Silvina Carmona, Verónica Bonelli, Milagros San Martín, Silvina Gómez y Mariano Müller

MINISTERIO DE SALUD Y COMITÉ PROVINCIAL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Samuel García, Eugenia Gavernet, Alejandra Maionchi, Anahí Acuña, Ingrid Lesser, Lorena Garafolo, Carola López, Marilia González, Marianela Maldonado, Astrid Henoch.

MINISTERIO EDUCACIÓN

Carina Morales, Rebeca Asquinazi.

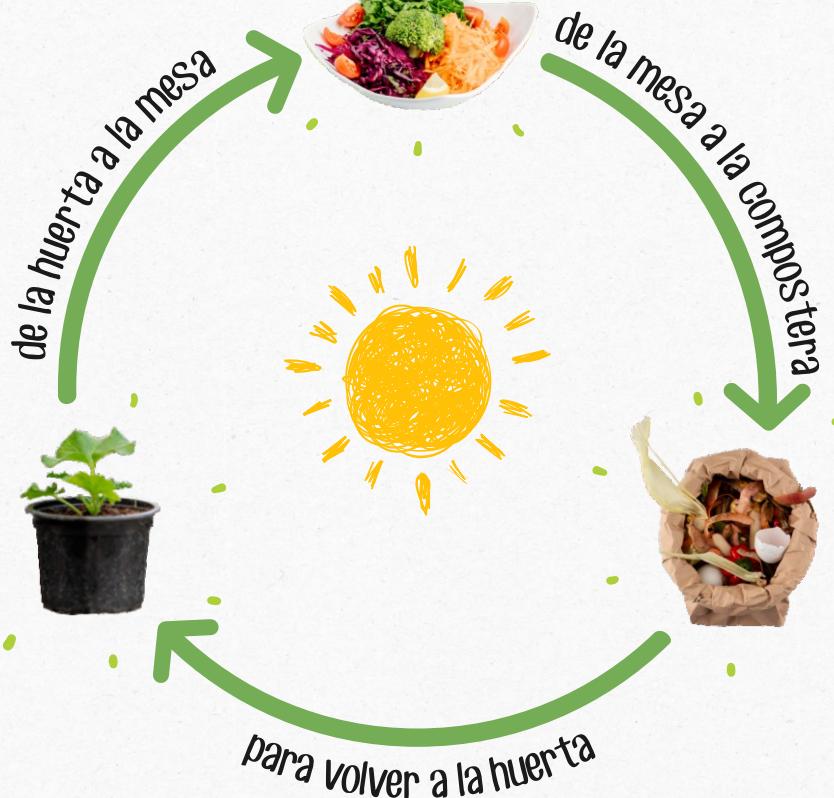
PRODA

Alicia Manucci, Mariana Benotti, Pamela Scutti, Andrea Properzi.

INTA PROHUERTA

Coordinador Patagonia Norte, Vicente Buda; Roberto Lacarpia, Marcelo González, Jorge Sánchez.









ALIMENTOS COLOR *verde*

Los vegetales y frutas de color verde, aportan pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales como magnesio y potasio y fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila. Las verduras de color verde oscuro se caracterizan por ser buen aporte de folatos, que son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro.

En esta sección vamos a encontrar recetas ricas y saludables con base a verduras de hoja verde como acelga, espinaca y kale, como también un adobo que podemos hacer con cilantro.

PROPIEDADES NUTRITIVAS de la *acelga*

Es una verdura con un gran contenido de agua, por lo que es rica en ciertas vitaminas, sales minerales y fibra.

Si la ingerimos con regularidad nos va a ayudar en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico, ya que tiene vitamina A, esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas.

Dentro de sus propiedades se destaca por su mayor contenido en magnesio, sodio, yodo, hierro y calcio.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	28.5
Agua (ml)	92
Hidratos carbono (g)	4.5
Fibra (g)	0.8
Potasio (mg)	380
Magnesio (mg)	71
Yodo (mcg)	40
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	183
Folatos (mcg)	140
Vitamina C (mg)	20

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





ingredientes

- 1 atado de acelga
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ½ pimiento
- 3 huevos
- Queso crema 40 gr (opcional)
- Harina integral 2 tazas
- Aceite 2 cdas soperas
- Agua ¾ de taza
- Sal 1 cdta de té

TARTA de *acelga*

preparación

 40 min.

RELLENO

- Lavay cortar las hojas de acelga.
- Picar y cocinar las pencas en una olla hasta que estén tiernas.
- Picar la cebolla, morrón y zanahoria (rallada), rehogar en un sartén hasta que estén tiernas e incorporar al final las hojas de acelga (cocinar por 1 min).
- En un bowl mezclar con las pencas, los huevos batidos, sal y pimenta a gusto.
- Colocar en molde con masa estirada y cocinar por 40 min aprox.

PARA LA MASA

- Mezcla los ingredientes secos en un recipiente y añade a continuación el aceite y el agua juntos.
- Remueve muy bien hasta que la mezcla quede homogénea.
- Cubre uno o más moldes con la masa integral para tarta distribuyéndola bien, pincharla varias veces con un tenedor.





MEDALLONES de *acelga*

preparación

20 min.

- Precalentar el horno y enmantecar ligeramente una bandeja.
- Colocar en un procesadora o cortar la acelga y procesar hasta que esté finamente picada.
- Batir los dos huevos en un recipiente mediano y agregar la de acelga, 1/2 taza de pan rallado, harina, albahaca, orégano y queso y mezclar bien.
- Colocar la taza restante de pan rallado en un recipiente pequeño. Con las manos, formar una pequeña porción de la mezcla de acelga en una bola y rebozar en el pan rallado hasta que esté completamente cubierta. Presionar hasta aplanar en forma de disco y colocar en la bandeja para hornear.
- Hornejar en el horno precalentado de 18 a 25 minutos.
- Dejar enfriar.

ingredientes

1 taza de acelga

1 1/2 tazas de pan rallado integral
(dividir en 2 recipientes)

2 huevos

1/4 taza de harina

1 cucharadita de albahaca seca
1 cucharadita de orégano seco
1/4 taza de queso rallado



ingredientes

(para 8 unidades)

8 hojas de acelga grandes

Quinoa 100 gr

Zanahoria 4 unidades chicas

Pimiento rojo 1 unidad chica

Cebolla de verdeo 2 unidades

Perejil a gusto

Condimentos a gusto

Aceite de oliva

Sal

ARROLLADOS de hoja de *acelga*

preparación

15 min.

Separar el tallo de la hoja de acelga y reservar.

RELLENO

- Lavar en un colador de tela o de café la quinoa al menos 5 veces y descartar el agua. Cocinar en 2 tazas de agua con sal y condimentos a gusto. Durante unos 15 min hasta que se consuma todo el líquido. Reservar
- En una sartén con aceite de oliva saltear zanahoria cortadas en forma de hilo con el pela papa, luego el pimiento en cubitos pequeños y agrego al final cebolla de verdeo y perejil picados.
- Mezclo la preparación a la quinoa ya cocida. Condimentar a gusto.
- Rellenar la hoja de acelga de manera que me alcance para envolver completamente el roll y darle un doble en las puntas.
- En una fuente para horno aceitada, colocar los roll de acelga y dorar por unos 15 min aprox. de cada lado.
- Acompañar con salsa a gusto: sugerencia de tomate triturado con albahaca.



PROPIEDADES NUTRITIVAS de la *espinaca*

Las espinacas destacan sobre todo por una riqueza en vitaminas y minerales.

La provitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	22
Agua (ml)	91,6
Proteínas (g)	2,5
Hidratos carbono (g)	2
Fibra (g)	1,8
Potasio (mg)	633
Magnesio (mg)	58
Calcio (mg)	126
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	542
Folatos (mcg)	150
Vitamina C (mg)	35

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



ingredientes

6 huevos

1/3 taza de queso crema

3 rebanadas de pollo

1 atado chico de espinacas
picadas en trozos pequeños

1/4 taza de choclo en grano

1/3 taza de queso rallado

sal y pimienta c/n



TORTITAS de pollo y *espinaca*

preparación

⌚ 20 min.

- Precalentar el horno.
- En un bol mezclar los huevos y la crema hasta que estén bien combinados. Agregar los ingredientes restantes y mezclar bien.
- Colocar esa preparación (pág 8) en pirotines o en un molde (previamente enmantecado) para magdalenas/cupcakes/muffins, aproximadamente 3/4 de su capacidad. Llevar al horno por 18 a 20 minutos.
- Retirar y dejar enfriar sobre una rejilla.



TALLARINES de espinaca

preparación

- Cocinar al vapor o blanquear unas 3 hojas de espinaca. Enfriar y procesar.
- Luego mezclar el huevo, la harina y la espinaca procesada.
- Unir con las manos hasta obtener una masa suave. Estirar con palo de amasar o pasta linda.
- Dejar secar unos 10 min. Y cortar los tallarines (con cortante en máquina o a cuchillo). Volver a secar otros 5 a 10 min la masa.
- Para la cocción llevar una olla con agua a ebullición y poner los tallarines. Una vez que la pasta sube está lista.



SE PUEDE SERVIR CON

Salsa blanca con leche

Por otra parte, mezclar las 5 cucharadas de leche con 1 cucharadita de almidón de maíz. Poner a cocinar en la hornalla a fuego mínimo, revolver permanentemente y una vez que espese, retirar del fuego y añadir 1 cucharadita de aceite de girasol.

Salsa de tomate casera

Cortar en cubos 1 tomate y cocinar a fuego mínimo. Al retirar del fuego agregar 1 cucharadita de aceite. Condimentar con aromáticas.

Solo 1 cucharadita de aceite de uso habitual en la casa.

Esta receta rinde 2 porciones para niños/as en etapa de alimentación complementaria.



ingredientes

1 huevo

$\frac{1}{3}$ de taza de espinaca cocida

100 gr de harina 000

PROPIEDADES NUTRITIVAS del *kale*

El kale es un vegetal perteneciente a la familia de las coles, entre las propiedades del kale destaca además de su bajo valor calórico, debido a que posee una elevada proporción de agua en su composición, fibra y su riqueza en minerales. El kale posee calcio, hierro, magnesio, potasio.

El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	49
Agua (ml)	84
Hidratos carbono (g)	9
Fibra (g)	3
Proteínas (g)	4.3
Calcio (mg)	150
Sodio (mg)	38
Hierro (mg)	1.5
Potasio (mg)	491
Vit. C (mg)	120
Magnesio (mg)	47

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



TORTITAS de haba y hojas de *kale*

preparación

 80°  20 min.

- 
- Cocinar las habas al vapor no más de 3 minutos.
 - Cortar las hojas de kale muy finitas.
 - Separar las yemas de las claras.
 - Batir las claras a punto nieve. Reservar.
 - Colocar en licuadora las habas, el kale, las yemas y el agua. Licuar hasta que se forme una pasta homogénea.
 - Incorporar las claras batidas a nieve en forma envolvente.
 - Colocar en pirotines grandes o moldes para magdalenas/cupcakes/muffins. Arriba de cada poner una habas cocidas y queso rallado.
 - Cocinar en horno a 80° por 20 minutos.
 - Desmoldar y servir.

ingredientes

Habas cocidas 100 gr
Hojas de kale 200 gr
Huevos 4 unidades
Queso sardo 100 gr

Harina leudante 3 cucharadas
Agua 2 cucharadas
Condimentos sin sal

PROPIEDADES NUTRITIVAS del *cilantro*

Es una hierba aromática, es un buen antiinflamatorio, tiene propiedades antisépticas, es diurético y muy rico en vitamina **C y K**. También contienen pequeñas cantidades de calcio, fósforo, potasio, tiamina, niacina y caroteno.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	23
Agua (ml)	92
Hidratos carbono (g)	3.7
Fibra (g)	2.8
Proteínas (g)	2.13
Calcio (mg)	67
Sodio (mg)	46
Vitamina B9 (mg)	62
Vit. K (mcg)	310
Vit. C (mg)	27
Fósforo (mg)	48

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





ingredientes

2 cucharadas Cilantro picado fino
1 cucharada Perejil picado fino
1 Tomate grande maduro picado en cubitos
1 Cebolla mediana picada en cubitos chicos
1/4 Pimiento morrón verde cortado en cubitos chicos
1 o 2 Dientes ajo picados
1 o 2 Cucharadas de ají en pasta o salsa de ají a gusto personal
2 cucharadas de aceite
1 cucharada jugo de limón
1 cucharada de vinagre blanco
Orégano, sal y pimienta a gusto

Pebre

Adobo tipo **salsa** para usar como aderezo en distintas comidas

preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un cuenco.
- Lo mejor es prepararlo y guardarlo en la heladera, unas horas antes de consumirlo. Ideal para acompañar carnes y guisos.



PROPIEDADES NUTRITIVAS de la arveja

Las arvejas son ricas en proteínas y carbohidratos, bajas en grasa y constituyen una buena fuente de fibra, vitaminas complejo B y C; cuando se consumen frescas o secas enteras o partidas. La fibra de la arveja es soluble en agua, promueven el buen funcionamiento intestinal.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	102
Agua (ml)	71
Hidratos carbono (g)	16.6
Fibra (g)	5
Proteínas (g)	8.9
Calcio (mg)	21
Sodio (mg)	38
Hierro (mg)	1.63
Potasio (mg)	395
Vit. C (mg)	24
Fósforo (mg)	129

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





ingredientes

Arvejas frescas 1 taza

Habas frescas ½ taza

Perejil c/n

Aceite de oliva c/n

Agua 50 - 60 ml.

Semillas de sésamo

PASTA de *arvejas* y habas

preparación

- Hervir arvejas y habas en agua durante 15 minutos aproximadamente.
- Agregar en un recipiente hondo las arvejas y habas cocidas junto con los otros ingredientes.
- Procesar con mixer o procesadora hasta que quede una pasta.
- Colocar en compotera y decorar con semillas de sésamo y hojas de perejil.

Opcional: pelar las habas una vez hervidas para que quede una pasta más cremosa.



PROPIEDADES NUTRITIVAS de las *habas*

Son un alimento con gran contenido en agua, son ricas en hidratos de carbono complejos y fibra. Si algo destaca en las habas es el contenido de fibra y de ácido fólico. Las fibras contribuyen a regular el tránsito intestinal.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	57
Agua (ml)	79
Hidratos carbono (g)	7.2
Proteínas (g)	5.8
Fibra (g)	6.5
Potasio (mg)	210
Ácido fólico (mcg)	57

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





ingredientes

Habas cocidas 100 gr
 Hojas de Kale 200 gr
 Huevos 4 unidades
 Queso sardo 100 gr
 Harina leudante 3 cucharadas
 Agua 2 cucharadas
 Condimentos sin sal

TORTITAS de *haba* y hojas de kale

preparación

 80°  20 min.

- Cocinar las habas al vapor no más de 3 minutos.
- Cortar las hojas de kale muy finitas.
- Separar las yemas de las claras.
- Batir las claras a punto nieve. Reservar.
- Colocar en licuadora las habas, el kale, las yemas y el agua. Licuar hasta que se forme una pasta homogénea.
- Incorporar las claras batidas a nieve en forma envolvente.
- Colocar la mezcla en pirotines grandes o moldes para magdalenas/cupcakes/muffins.
- Arriba de cada una decorar con una haba cocida y queso rallado.
- Cocinar en horno a 80° por 20 minutos.
- Desmoldar y servir.





MEDALLONES de *habas*

preparación

20 min.

- Cocinar las habas al vapor hasta que estén tiernas.
- Condimentar a gusto con ajo, perejil y sal.
- Agregar los huevos. Formar una pasta en la licuadora y dejar descansar un rato en la heladera.
- Armar con las manos húmedas los medallones.
- Cocinar a la plancha por 20 minutos.
- Servir con abundante ensalada de hojas verdes.

ingredientes

2 tazas de porotos de habas cocidas

2 huevos

Condimentos varios: perejil, ajo y sal

PROPIEDADES NUTRITIVAS del *pepino*

Es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono, en comparación con otras hortalizas, y a su elevado contenido de agua.

Aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C, provitamina A y vitamina E, y, en proporciones aún menores, vitaminas del grupo B tales como folatos, B1, B2 y B3.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	12
Agua (ml)	97
Proteínas (g)	0,7
Hidratos carbono (g)	1,9
Fibra (g)	0,5
Potasio (mg)	140
Fósforo (mg)	20
Magnesio (mg)	9
Folatos (mcg)	13
Vitamina C (mg)	6

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





AGUA SABORIZADA de *pepino*, menta y limón

preparación

- Lavar bien el pepino.
- Colocar el pepino, el jugo de $\frac{1}{4}$ limón, 4 cucharadas de agua y las hojas de menta en la licuadora.
- Licuar hasta que esté todo bien integrado.
- Agregar el resto del agua fría hasta completar 1 litro.
- Reservar en heladera y servir bien fría.

ingredientes

Pepino 1 unidad mediano
Jugo de 1/4 limón
Hojas de menta a gusto
Agua fría 1 litro

PROPIEDADES NUTRITIVAS del *zapallito de tronco*

Además de sus valores nutricionales y su escaso aporte de calorías, el zapallito es un alimento ideal en cualquier dieta para adelgazar, ya que: contiene fibra que ayuda a depurar el organismo, estimulando el peristaltismo intestinal.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	29
Agua (ml)	2
Hidratos carbono (g)	6
Fibra (g)	1,3
Potasio (mg)	400
Magnesio (mcg)	16
Vitamina C (mg)	10
Folatos (mcg)	6

Además contiene Beta carotenos y vitaminas del complejo B

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





ingredientes

1 taza de arroz integral en crudo que luego duplica su tamaño (tiempo de cocción más de 30 min) ir agregándole agua constantemente 4 cucharadas tipo té no colmadas de queso untable

Condimento a gusto: tomillo, pimentón, nuez moscada

La clara de 2 huevos

3 zapallitos para relleno grandes crusos rallados

2 cucharadas tipo té de almidón de maíz

1 cucharadita tipo té de polvo para hornear

¼ de taza de leche en polvo

La clara de 4 huevos

1 cucharada de aceite

Pimiento rojo a gusto

TARTA de *zapallito* con masa de arroz integral

preparación

200° 35 min.

- Colocar en un bol el arroz hervido y agregar el queso y pimiento cortadito.
- Condimentar a gusto.
- Incorporar los huevos (2).
- Mezclar y colocar en una tartera no desmontable.
- Aplanar la preparación con una cuchara, cubriendo toda la base de la tartera.
- Colocar en un bol los zapallitos, agregar el almidón y el polvo para hornear.
- Salpimentar, ponerle nuez moscada y mezclar. Agregar la leche, incorporar los huevos (4) y mezclar nuevamente. Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva y mezclar.
- Volcar esa preparación sobre la base del arroz.
- Cocinar en horno precalentado a 200°C durante 35 min.





HAMBURGUESAS de *zapallito* y zanahoria

preparación

200° 15 min.

- Precalentamos el horno a 200° mientras preparamos nuestras ricas hamburguesas.
- Primero, rallamos el zapallito (con o sin piel) y la zanahoria y reservamos.
- Ahora batimos el huevo en un recipiente y le añadimos los condimentos a gusto y la leche.
- Mezclamos bien.
- Incorporamos las verduras y movemos suavemente con ayuda de una cuchara o una espátula.
- Finalmente incorporamos el pan rallado y homogeneizamos la mezcla manualmente hasta conseguir una masa manejable. Debe quedar una masa no muy seca, por lo que rectificaremos con pan rallado o leche vegetal si fuera necesario.
- Sobre la bandeja de horno cubierta de papel antiadherente, hacemos las hamburguesas con una cuchara, las manos o con la ayuda de un emplatador.
- Horneamos entre 10 a 15 min

ingredientes

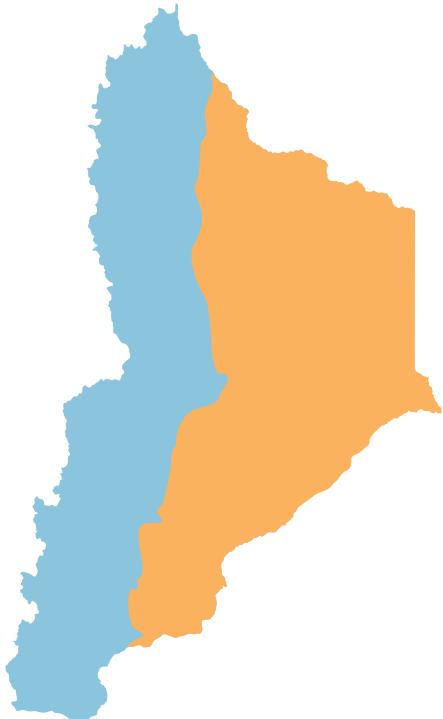
- 1 zapallito de tronco chico
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 5 cucharadas de leche

120 gr de pan rallado (sin sal)
Utilizar especias aromáticas a gusto:
ej: perejil, albahaca, romero



INTRODUCCIÓN A **FICHAS DE** *cultivo*

Información práctica sobre técnicas de cultivos,
momentos de siembra, mantenimiento y formas de
consumo.



ZONAS CLIMÁTICAS Y CULTIVO

A los fines prácticos, se ha dividido la provincia del Neuquén en dos zonas climáticas, determinadas por las temperaturas ambientales y la duración del período libre de heladas.

Estas son:

zonas cordilleranas y precordilleranas, de clima más frío, donde no existen períodos libres de heladas.

zonas de valles y mesetas, de clima más cálido, donde sí se registran mayores períodos libres de heladas, sobre todo durante primavera y verano.

Debido a factores como el microrelieve, altura sobre el nivel del mar, orientación, cercanía a cuerpos de agua, exposición a vientos, existen zonas intermedias y lugares más o menos protegidos o expuestos a condiciones climáticas que benefician o desfavorecen determinados cultivos. En estos casos la experiencia o la consulta a huerters locales o instituciones técnicas cercanas nos ayudará en la toma de decisiones.



Ficha de cultivo de la acelga

- zonas cordilleranas y precordilleranas
- zonas de valles y mesetas

¿Cuándo sembrar?

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.	OCTUBRE	NOV.	DIC.

Siembra

¿Dónde?

Al aire libre o en invernaderos a pleno sol o media sombra, en cantero o en recipientes de 5 lts.

¿Cómo?

Siembra directa (*) o en almácigos (*), sembrando una o dos semillas por golpe (*), distanciadas 20 a 30 cm. entre plantas y 40 a 50 cm. entre líneas, profundidad de siembra dos veces el tamaño de la semilla.

Labores: desyugar, riego frecuente.

Biodiversidad: asociar con zanahoria, apio, cebolla, rabanitos, repollo.



Cosecha

Por hojas, cortándolas al ras del suelo.

- la cosecha de las hojas comienza a los 70-90 días aproximadamente.
- a los 70 días aproximadamente.

Consumo

Cocida, en tartas, salsas y tortillas o cruda cortada fina en ensalada.

Cosecha semillas

Reservar algunas plantas vigorosas y sanas para que produzcan la vara floral y frutos. Esperar que maduren, cuando se tornan color marrón, cosechar y conservar para semilla.

(*) **Siembra directa:** cuando la semilla se coloca directamente en el suelo, la siembra puede ser por golpe o a chorillo según el tamaño de la semilla.

(*) **Siembra en almácigos:** siembra en bandejas, contenedores, macetas, cajones, etc., para luego realizar el trasplante al lugar definitivo de cultivo.

(*) **Siembra por golpe:** la siembra en líneas de dos o tres semillas grandes que se realiza en hoyos distanciados.

Es conveniente sembrar y trasplantar los días de luna menguante.





Ficha de cultivo de la espinaca

- zonas cordilleranas y precordilleranas
- zonas de valles y mesetas

¿Cuándo sembrar?

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.	OCTUBRE	NOV.	DIC.

Siembra

¿Dónde?

Al aire libre o en invernaderos a pleno sol, en cantero o en recipientes de 5 lts.

¿Cómo?

Siembra directa (*), sembrando una o dos semillas por golpe (*), distanciadas entre 15 cm. en la línea y 40 cm. entre líneas, profundidad de siembra 1 cm.

Labores: abonar bien, evitar sequía porque favorece la floración temprana.

Biodiversidad: asociar con apio, berenjena, borraja, cebolla, repollo, escarola, frutilla, arvejas, haba, chauchas, lechuga, nabo, pimiento, puerro, tomate y zanahoria.



Cosecha

Por hojas externas o toda la planta

● a los 80 días aproximadamente.

● aproximadamente a partir de los 45-60 días.

Consumo en fresco, en ensaladas o cocidas en tartas, tortillas o buñuelos.

Cosecha semillas reservar algunas plantas y cuando las semillas pasan del verde al marrón, cosechar. Dejar secar y envasar.

(*) **Siembra directa:** cuando la semilla se coloca directamente en el suelo, la siembra puede ser por golpe o a chorillo según el tamaño de la semilla.

(*) **Siembra por golpe:** la siembra en líneas de dos o tres semillas grandes que se realiza en hoyos distanciados.

Es conveniente sembrar y trasplantar los días de luna menguante.





Ficha de cultivo del *kale*

- zonas cordilleranas y precordilleranas
- zonas de valles y mesetas

¿Cuándo sembrar?

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.	OCTUBRE	NOV.	DIC.

Siembra

¿Dónde? Al aire libre o en invernaderos a pleno sol o media sombra, en cantero o en recipientes de 20 lts.

¿Cómo? Siembra directa (*) o en almácigos (*), sembrando una o dos semillas por golpe (*), distanciadas entre 20 a 30 cm en la línea y 30 a 40 entre líneas, profundidad de siembra dos veces el tamaño de la semilla.

Labores: Aporque (*). En caso de aparecer pulgones tratar con agua con jabón blanco, purín de ajo u otros preparados naturales.

Biodiversidad: asociar con remolachas, apio, pepinos, cebollas, espinacas, acelgas y papas.



Cosecha

Hojas inferiores sin arrancar la planta, puede durar 2 años.

- comienza a los 70-90 días aprox
- a los 70 días aproximadamente.

Consumo

Cruda cortada fina en ensalada, cocida en tartas y tortillas o secas al horno.

Cosecha semillas

Reservar una planta vigorosa y sana para que florezca. Cosechar las vainas cuando se tornan de color marrón claro y quebradizas, antes de que se abran y dejen caer las semillas. Limpiar y conservar la semilla.

(*) **Siembra directa:** cuando la semilla se coloca directamente en el suelo, la siembra puede ser por golpe o a chorillo según el tamaño de la semilla.

(*) **Siembra en almácigos:** siembra en bandejas, contenedores, macetas, cajones, etc., para luego realizar el trasplante al lugar definitivo de cultivo.

(*) **Siembra por golpe:** la siembra en líneas de dos o tres semillas grandes que se realiza en hoyos distanciados.

(*) **Aporque:** Elevar el ras del suelo, arrimando y acumulando tierra hasta el cuello de la planta, para favorecer el anclaje y que desarrolle mejor la raíz.

Es conveniente sembrar y trasplantar los días de luna menguante.



Ficha de cultivo del *cilantro*

- zonas cordilleranas y precordilleranas
- zonas de valles y mesetas

¿Cuándo sembrar?

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.	OCTUBRE	NOV.	DIC.

Siembra

¿Dónde?

En macetas o canteros al aire libre o invernadero.

¿Cómo?

Siembra directa (*), en líneas cada 20 a 30 cm. a chorillo (*) o al voleo (esparcir), a 1 cm. de profundidad.

Labores: desyugar, riego frecuente.

Biodiversidad: asociar con papas, rabanito y tomates.



Cosecha

- De noviembre a mayo, más de 30 días a partir de la siembra.
- Marzo y abril, y de septiembre a diciembre, aproximadamente a partir de los 20-30 días de siembra.

Consumo

De hojas frescas cortando a 5 cm. de altura desde el suelo para favorecer el rebrote o de sus semillas como condimento.

Cosecha semillas

Dejar florecer y fructificar algunas plantas para cosechar semillas.

(*) **Siembra directa:** cuando la semilla se coloca directamente en el suelo, la siembra puede ser por golpe o a chorillo según el tamaño de la semilla.

(*) **Siembra a chorillo:** la siembra continua de semillas pequeñas a lo largo de un surco para luego ralear.

Es conveniente sembrar y trasplantar los días de luna menguante.





PROXIMAMENTE...

- Más *recetarios* de comidas
- *Calendario* de siembra y de cosecha
- Información para elaborar *compostera* y
huerta en casa







ALIMENTOS COLOR *rojo*

Los vegetales y frutas de color rojo son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, de ácido fólico y vitaminas del complejo B. Poseen altas cantidades de potasio, son muy bajas en sodio y por este motivo ayudan a proteger el corazón y contribuyen con su buen funcionamiento.

El responsable del color característico es el **licopeno**, un caroteno que ha mostrado poseer efecto protector ante el cáncer de próstata, estómago, mama, pulmón y cuello del útero. Este fitoquímico nos protege ante las enfermedades cardiovasculares, estimulando un buen funcionamiento del sistema inmunológico.

En esta sección vamos a encontrar recetas ricas y saludables con base en frutos rojos como framboesa, frutilla, mora y tomate.

FRUTOS ROJOS/FRUTAS FINAS

PROPIEDADES NUTRITIVAS de la *framboesa*

La frambuesa posee importantes nutrientes como la vitamina C, útil para la absorción de hierro. El magnesio, hierro y fósforo son los minerales predominantes en la frambuesa, por lo que es un alimento recomendado para las personas con hipertensión arterial o afecciones de los vasos sanguíneos y del corazón.

Además, contiene una amplia variedad de antioxidantes que desempeñan un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Asimismo, la frambuesa es una buena fuente de fibra y se le atribuyen propiedades diuréticas.

También contiene **ácido fólico, imprescindible para las embarazadas**, un elemento que interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (kcal)	52
Proteínas (g)	1,2
Grasas (g)	0,7
Hidratos de carbono (g)	5,4
Fibra dietética (g)	6,5
Sodio (mg)	1,0
Potasio (mg)	151
Vitamina A	2,0
Vitamina C (mg)	26,2
Vitamina E	0,9
Ácido Fólico (ug)	21
Cálcio (mg)	25
Hierro (mg)	0,7

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





MERMELADA de *frambuesa*

preparación

- Colocar la fruta junto con el agua, el jugo de limón y la ralladura de limón en una cazuela a fuego medio. Cocinar durante unos 5' removiendo de vez en cuando.
- Cuando la fruta se haya ablandado y esté parcialmente deshecha, se retira del fuego y echa la mezcla a un bol. Con un tenedor aplastar los trozos que queden de fruta hasta tener una textura de mermelada. Si se prefiere una textura más fina puedes triturar la mermelada con la batidora.
- Después añadir la miel y remover un poco, probar y añadir más a tu gusto.
- Finalmente echar las semillas de chía, mezclarlas bien. Al enfriarse es cuando las semillas de chía hacen su trabajo y se consigue una textura de mermelada. Guardar en un recipiente hermético en la heladera hasta una semana.

ingredientes

Mermelada con Chía de Frambuesa

1+ 1/2 tazas de frambuesas
frescas o congeladas
1 cda. de agua

1 cda. de miel (opcional)
1 cda. de semillas de chía
ralladura de ½ limón
1 cda. de jugo de limón

FRUTOS ROJOS/FRUTAS FINAS

PROPIEDADES NUTRITIVAS de la *frutilla*

La frutilla pertenece al grupo de las de color rojo. La única diferencia entre las frutas de diferentes colores es el aporte de vitaminas y minerales.

Aporta pocas calorías, una gran cantidad de agua (lo que facilita la hidratación de nuestro cuerpo), fibras, azúcares, vitamina y minerales. Presenta mucha vitamina C y otros antioxidantes en contra de los radicales libres, los principales causantes de diversos tipos de cáncer y el envejecimiento.

También facilita la menor absorción de carbohidratos, así como mejora el tránsito intestinal, contribuyendo de este modo al mantenimiento de los niveles de azúcar en sangre..

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (kcal)	32
Proteínas (g)	0,7
Grasas (g)	0,3
Hidratos de carbono (g)	5,7
Fibra dietética (g)	2,0
Sodio (mg)	1,0
Potasio (mg)	153
Vitamina A	1
Vitamina C (mg)	58,8
Vitamina E	0,3
Ácido Fólico (ug)	24
Cálcio (mg)	16
Hierro (mg)	0,4

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





AGUA SABORIZADA de *frutilla*

preparación

- Procesar las frutillas con 1 vaso de agua, colocar en una jarra la preparación e incorporar 1 litro de agua, hielo y las hojas de menta previamente lavadas. ¡A disfrutar!

Opcional: dejar algunas frutillas enteras para incorporar a la preparación

Consejo: preparala 1 hora antes de consumir, su sabor será más intenso!

ingredientes

1.5lt de agua potable
6-7 hojas de menta
1 taza de frutillas bien maduras y lavadas
Hielo a gusto

FRUTOS ROJOS/FRUTAS FINAS

PROPIEDADES NUTRITIVAS de la *mora*

Una de las principales características de la mora es que aporta una buena cantidad de fibra. Ayuda a reducir el colesterol, mejora la digestión y mejora la salud del colon.

Asimismo, las moras contienen numerosas vitaminas como las vitaminas A, C, E, K y el ácido fólico. La vitamina A nos ayuda con nuestra salud ocular. La vitamina C mejora la inmunidad y nos proporciona antioxidantes esenciales. La vitamina E actúa como un antioxidante y combate los radicales libres.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (kcal)	43
Proteínas (g)	1,4
Grasas (g)	0,5
Hidratos de carbono (g)	4,3
Fibra dietética (g)	5,3
Sodio (mg)	1,0
Potasio (mg)	162
Vitamina A	11,0
Vitamina C (mg)	21,0
Vitamina E	1,2
Ácido Fólico (ug)	25,0
Cálcio (mg)	29,0
Hierro (mg)	0,6

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





ingredientes

2 Huevos

200 grs de azúcar mascabado

200 grs de harina integral

200 cc de aceite

200 grs frutos rojos

Ralladura de limón y naranja

1 cda de polvo de hornear

50 grs de coco

½ taza de leche

Para el glaseado

100 grs de azúcar impalpable

40 grs de frutos rojos

BUDÍN INTEGRAL de *frutos rojos*

preparación

30 min.

- Mezclar los huevos con el azúcar y agregar el aceite en forma de hilo, sin dejar de batir.
- Luego incorporar todos los ingredientes secos y por último los frutos rojos con la leche.
- Verter la preparación en un molde y llevar a horno moderado durante 30- 40 min.
- Decorar con el glaseado y frutos rojos a gusto.



PROPIEDADES NUTRITIVAS del *tomate*

El tomate tiene gran cantidad de fibra, minerales como el potasio y el fósforo, y de vitaminas, entre las que destacan la C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B, en especial B1 y niacina o B3. Además, presenta un alto contenido en carotenos como el licopeno, pigmento natural que aporta al tomate su color rojo característico. El alto contenido en vitaminas C y E y la presencia de carotenos en el tomate convierten a éste en una importante fuente de antioxidantes, sustancias con función protectora de nuestro organismo.

La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante, y ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes. También favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.

La niacina o vitamina B3 actúa en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	18
Agua (ml)	94,2
Hidratos carbono (g)	3,5
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	250
Fósforo (mg)	58
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	542
Folatos (mcg)	150
Vitamina C (mg)	35
Vitamina E (mg)	35

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)





ingredientes

1 kg de tomates maduros (o 1 botella de

Salsa de tomate casera)

1 cebolla

1 pimiento verde

1 diente de ajo

50 gr de azúcar

70 cc de vinagre de manzana

1/2 cucharita de sal (marina)

1/2 cucharita de pimentón dulce

1/2 cucharita de mostaza en polvo

Pizca de canela molida

Pizca de pimienta molida

Pizca de clavo de olor molido

Todos los condimentos son importantes

para la receta

Ketchup casero

preparación

30 min.

- Lavar los vegetales (ajo, pimiento, cebolla) y cortarlos en trozos grandes.
- Sacar la piel de la cebolla y ajo. Colocarlos en olla sin nada solos hasta dorar, unos 10 min.
- Luego agregar el tomate fresco triturado o de botella y cocinar a fuego lento unos 40 minutos.
- Dejar enfriar un poco y triturar la mezcla con batidor o mixer hasta que quede muy fino tipo puré.
- Añadir especias, azúcar y vinagre.
- Volver a poner a fuego lento hasta que quede como puré espeso.
- Dejar enfriar y guardar en frasco de vidrio esterilizado o tupper en heladera, por no más de 2 meses.





SALSA de *tomate*

preparación

- Llevar los vegetales a la piletta de lavado.
- Lavar bajo chorro de agua POTABLE y separar los restos que no se encuentran aptos.
- Si se desea pelar el tomate, antes de trozar, sumergirlo entero en agua hirviendo unos segundos para que desprendga la piel.
- Cortar el tomate en trozos con cuchillo (4 a 8) y colocar en un recipiente limpio tipo colador de fideos para que escurra líquido.
- Picar el tomate con moledora.
- Colocar nuevamente en recipiente tipo colador de fideos para escurrir líquido (suero).
- Con ayuda de un embudo, envasar en botellas limpias de vidrio. (Las botellas deben estar limpias, sin restos de tierra o alimentos que contuvo anteriormente. No hace falta esterilizar las botellas vacías).
- **Agregar a cada botella de litro que se va a llenar con tomate, dos cucharadas soperas de vinagre blanco de alcohol.** No se detecta al ser consumido, aumenta la acidez por lo que ayuda a evitar riesgo de botulismo.

ingredientes

1 Cajón de tomate perita (18 kg)

Se obtienen entre 10 y 12 botellas de litro ó 20 a 24 botellas de medio litro.

No se recomienda el agregado de cebolla, albahaca, morrón, etc.

Se recomienda utilizar tomate perita en estado de madurez como para consumo. Se puede usar tomate redondo o platense, pero estas variedades desprenden mucho líquido (suero).

- Tapar. Usar sólo tapas nuevas.
- Llevar a tratamiento térmico por Baño María (pasteurización).
 - a. Si se calienta la olla con hornalla/quemador a gas no hace falta envolver los frascos. Se regula la potencia de la llama con manija.
 - b. Envolver frascos si se utiliza leña como medio de calefacción.
- Hacer tratamiento térmico
 - a. Es conveniente tener el agua caliente en la olla y colocar las botellas recién envasadas (no hay riesgo de rupturas).
 - b. Comenzar a contar el tiempo del tratamiento desde que se observa una ebullición (hervir) franca y constante.
 - c. Hervir con el agua tapando completamente la botella tapada.
 - d. Botellas de 1 litro hervir 60 minutos.
 - e. Botellas $\frac{1}{2}$ litro hervir 30 minutos.
 - f. Una vez terminado el tiempo de hervido (pasteurización) sacar las botellas del agua lo más rápido posible para evitar sobrecocción.
- Dejar enfriar las botellas
- Rotular





INTRODUCCIÓN A **FICHAS DE** *cultivo*

Información práctica sobre técnicas de cultivos,
momentos de siembra, mantenimiento y formas de
consumo.



Ficha de cultivo de la *framboesa*

- zonas cordilleranas y precordilleranas
- zonas de valles y mesetas

¿Cuándo sembrar?

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.	OCTUBRE	NOV.	DIC.

Especie resistente a heladas, que produce durante varios años. Con cañas o tallos que viven 2 años, brotando desde la raíz cada primavera. ¿Cuándo? en otoño-invierno plantas a raíz desnuda, o durante todo el año plantas con pan de tierra.

Siembra

¿Dónde?

Al aire libre en suelos profundos, permeables, ricos en materia orgánica con buena exposición solar o media sombra.

¿Cómo?

Realizar un pozo para la plantación, el doble de tamaño de su raíz para que ésta quede bien extendida, luego tapar, apisonar y regar. Se coloca a una distancia entre plantas de 0,5 metros.

Labores: realizar poda de otoño invierno, acortando las ramas que florecieron y eliminando las secas. Es importante colocar mulching (*) de hojas, aserrín o viruta para evitar que crezcan plantas espontáneas (*).

Biodiversidad: asociarla con plantas aromáticas, romero, orégano, salvia, etc.



Cosecha

Según variedades el periodo de cosecha se extiende de diciembre a abril.

Consumo

Fresca o para hacer dulces. Se puede conservar congelada.

Cosecha semillas

Las plantas se reproducen por estacas(*) enraizadas.

(*) **Mulching:** cobertura vegetal que se coloca en el suelo, para protegerlo, favorecer su actividad biológica, preservar su biodiversidad y evitar el deterioro. Se puede utilizar hojas secas, pasto seco, viruta, etc.

(*) **Estaca:** es un método de reproducción o propagación asexual que tiene como característica cortar una porción vegetativa leñosa o rama que, separada de la planta madre, es capaz de enraizar y formar una nueva planta con características similares a la que le dió origen. Cuando esta porción vegetativa no es leñosa, se le llama **esqueje**.

(*) **Vegetales espontáneos:** Son las plantas que crecen de forma natural en un territorio sin que nadie las haya introducido.



Ficha de cultivo de la *frutilla*

- zonas cordilleranas y precordilleranas
- zonas de valles y mesetas

¿Cuándo plantar?

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.	OCTUBRE	NOV.	DIC.

En otoño o a finales de invierno o primavera temprana.

Especie herbácea perenne resistente a heladas. Presenta una roseta de hojas y durante el verano produce estolones como forma de multiplicación. Si bien la planta dura varios años conviene reemplazar al tercer año porque se vuelven menos productivas.

¿Dónde?

Al aire libre o en invernadero, en suelos ricos en materia orgánica con buena exposición solar. Es un cultivo que se adapta a diversidad de recipientes y a cultivo vertical (caños de 110 mm, macetas, tachos, bolsas). La utilización de microtuneles es una técnica recomendada para este cultivo.

¿Cómo?

Generalmente se plantan plantines a raíz desnuda proveniente de viveros o trasplantando los mismos hijuelos que producen las plantas en los estolones. Realizar un pozo para la plantación, el doble de tamaño de su raíz para que ésta quede bien extendida, luego tapar, apisonar y regar. Se coloca a una distancia entre plantas de 30 x 30 cm.

Labores: podar estolones en verano para evitar que se amontonen las plantas. Realizar poda de hojas en otoño-invierno, eliminando las secas. Es importante colocar mulching (*) de hojas, aserrín o viruta para evitar que crezcan plantas espontáneas y que la fruta no toque el suelo. al segundo y tercer año abonar con abonos líquidos.

Biodiversidad: asociar con ajo, cebolla, lechuga, espinaca, radicleta, poroto, repollo, rabanito.



Cosecha

En verano y otoño, cuando el fruto está rojo y aromático.

Consumo

Fresca o procesado en dulces, helados, jugos, ensaladas. Se puede conservar congelada.

Cosecha semillas

Las plantas se pueden reproducir a través de los plantines que se generan en los estolones, evitando que haya exceso de los mismos ya que disminuye la producción de fruta.

(*) Mulching: cobertura vegetal que se coloca en el suelo, para protegerlo, favorecer su actividad biológica, preservar su biodiversidad y evitar el deterioro. Se puede utilizar hojas secas, pasto seco, viruta, etc.

(*) Vegetales espontáneos: Son las plantas que crecen de forma natural en un territorio sin que nadie las haya introducido.



Ficha de cultivo de la mora

- zonas cordilleranas y precordilleranas
- zonas de valles y mesetas

¿Cuándo plantar?

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.	OCTUBRE	NOV.	DIC.

Especie semirresistente a heladas, que se produce durante varios años. Con cañas o tallos que viven 2 años, rebrotando desde la raíz cada primavera. **¿Cuándo plantar?** En invierno si es a raíz desnuda, o durante todo el año si es con pan de tierra.

¿Dónde?

Al aire libre en suelos profundos, permeables, ricos en materia orgánica con buena exposición solar.

¿Cómo?

Realizar un pozo para la plantación, el doble del tamaño de su raíz para que ésta quede bien extendida, luego tapar, apisonar y regar. Se coloca a una distancia entre plantas de 2 metros.

Labores: realizar poda de otoño invierno, acortando las ramas y eliminando las secas. Es importante colocar mulching (*) de hojas, aserrín o viruta para guardar la humedad.

Biodiversidad: asociar con plantas aromáticas: romero, lavanda, salvia, etc. y con hierbas

espontáneas como diente de león, llantén, tréboles, caléndula.



Cosecha

De febrero a marzo.

Consumo

Fresca o para hacer dulces. Se puede conservar congelada.

Cosecha semillas

Las plantas se reproducen por estacas enraizadas.

(*) **Mulching:** cobertura vegetal que se coloca en el suelo, para protegerlo, favorecer su actividad biológica, preservar su biodiversidad y evitar el deterioro. Se puede utilizar hojas secas, pasto seco, viruta, etc.



Ficha de cultivo del tomate

- zonas cordilleranas y precordilleranas
- zonas de valles y mesetas

¿Cuándo sembrar?

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEP.	OCTUBRE	NOV.	DIC.
										*	

en valle y meseta: se siembra en agosto y septiembre en almácigo y en octubre siembra directa () p/tomate perita (p/salsa). Sensible a las heladas. Se siembra al aire libre.

Siembra

¿Dónde?

Siembra bajo cubierta con trasplante al aire libre o en invernadero. En suelo o en contenedores, tipo envases de 20 litros. En zonas frías sembrar en almácigos (*) protegidos.

¿Cómo?

Siembra en almácigos a chorillo (*) o voleo. Trasplantes a los 50 días aprox con plantines de 10cm fuertes y sanos. Distanciados entre sí 40 a 60 cm. En suelo bien abonado.

Labores: Necesita aporques (*), tutorado (*) y desbrotes sucesivos. En zona de valle y meseta, una protección de media sombra favorece la calidad de los frutos.

Biodiversidad: Favorece la sanidad asociándolo con aromáticas como ser albahaca, estragón, orégano y florales como copetes, caléndulas, taco de reina y crisantemos.

Cosecha

- de febrero a abril
- de diciembre a mayo, en forma escalonada.

Consumo

En fresco, principalmente en verano y otoño. Deshidratado y en conserva, el resto del año.

Cosecha semillas

Elegir un fruto de buena calidad, y dejarlo madurar en la planta. Sacar sus semillas, dejarlas en agua 48 horas, luego enjuagar con agua corriente y secar a la sombra. Envasar en frasco y etiquetar.

(*) **Aporque:** Elevar el ras del suelo, arrimando y acumulando tierra hasta el cuello de la planta, para favorecer el anclaje y que desarrolle mejor la raíz.

(*) **Siembra directa:** cuando la semilla se coloca directamente en el suelo o el lugar definitivo de desarrollo de la planta, la siembra puede ser por golpe o a chorillo según el tamaño de la semilla.

(*) **Siembra a chorillo:** la siembra continua de semillas pequeñas a lo largo de un surco para luego ralear. Por ejemplo zanahoria.

(*) **Siembra en almácigos:** siembra en bandejas, contenedores, macetas, cajones, etc. Permite proteger la siembra en condiciones óptimas para luego realizar el trasplante al lugar definitivo de cultivo.

(*) **Tutorado:** estructura de soporte de la planta. Puede ser construido con palos ubicados a cada lado del cultivo, o se les cuelga cuerdas o alambres de los que suspenden las ramas y tallos para facilitar su crecimiento y la realización de las labores culturales.



“La semilla es el primer eslabón de la cadena alimenticia, salvarla es nuestro deber; compartirla es nuestra cultura ♪♪

Vandana Shiva

