



BLOQUE 3

EL HUERTO: LAS PLANTAS



Unión Europea

Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural

Europa invierte en las zonas rurales



**GOBIERNO
DE ARAGON**

ÍNDICE

1.HORTALIZAS

2.PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES

3.FLORA AUXILIAR



HORTALIZAS

CUCURBITÁCEAS

Calabacín
Calabaza
Pepino

SOLANÁCEAS

Berenjena
Patata
Pimiento
Tomate

COMPUESTAS

Alcachofas
Escarola
Girasol
Lechuga

QUENOPODIÁCEAS

Acelgas
Remolacha
Espinacas

CRUCÍFERAS

Berros
Coles
Rabanitos

LEGUMINOSAS

Judías
Guisantes
Habas

LILÍACEAS

Cebolla
Ajo
Puerro

APIÁCEAS

Zanahoria

Frutas vs verduras

RAE

- x Fruta: fruto comestible de ciertas plantas cultivadas.
- x Verdura: hortaliza principalmente las de hojas verdes.
- x Hortaliza: planta comestible que se cultiva en las huertas



BOTÁNICAMENTE

- x Fruta: especie vegetal que se consume por la parte comestible del fruto.
Ej: tomate, berenjena, manzana, fresa..
- x Verdura: especie vegetal que se consume cualquier parte que no sea el fruto, ni principalmente las semillas.
Ej: coliflor (flor), patata (tubérculo), lechuga (hojas)...

NUTRICIONALMENTE

- x La fruta y la verdura presentan un contenido en vitaminas y minerales similares.
- x Las frutas tienen más fructosa y sacarosa.
- x Las verduras tienen más contenido en agua.

FICHAS DE CULTIVOS

CULTIVO

RECOLECCIÓN

OBTENCIÓN DE SEMILLA

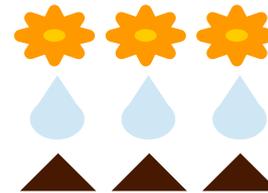
ENFERMEDADES Y PLAGAS

ASOCIACIONES

POSITIVAS

NEGATIVAS

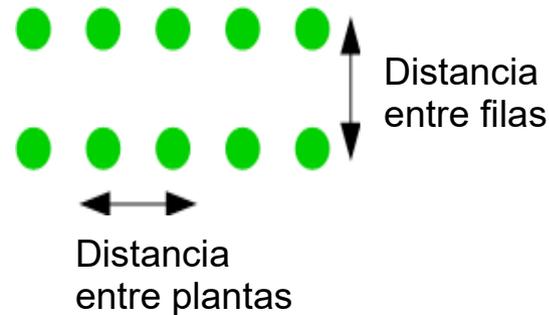
Familia



Parte consumida

Propiedades

Fila x planta cm



E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			S	S	T	C	C	C	C		

SEMILLERO

TRANSPLANTE

COSECHA

CUCURBITÁCEAS

- x Familia con más de 700 especies, originarias de zonas tropicales y subtropicales.
- x Herbáceas con tendencia trepadoras.
- x Producen cucurbitacinas, que dan un sabor amargo a la planta y sus frutos verdes para que no se consuman antes de la maduración.
- x Presentan flores femeninas y masculinas.
- x Son plantas con una necesidad de terreno considerable, son voluminosas.



Calabacín (*Cucurbita pepo*)

CULTIVO

- x Los calabacines tienen flores unisexuales, así que se recomienda que haya más de una planta de calabacín en el huerto para facilitar la polinización.
- x Evitar encharcamientos ya que son muy propensas a la proliferación de hongos.
- x Eliminar las hojas viejas y los restos de cultivo para evitar enfermedades.

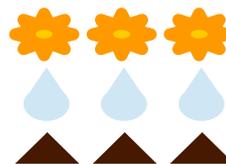
RECOLECCIÓN

- x Recolectar ni muy pequeños ni muy grandes.
- x Se pueden comer las flores masculinas cuando ya se han polinizado las femeninas.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar el fruto seleccionado hasta que la piel esté dura.
- x Abrir y limpiar las semillas de la pulpa.
- x Dejar secar

Cucurbitáceas



100 x 60 - 70 cm

Fruto y flor

Rico en fibra

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			S	S	T	C	C	C	C		

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: pulgones, araña roja y mosca blanca.
- x Enfermedades: oidio.

ASOCIACIONES

(+) Albahaca, capuchina, cebolla, guisante, judía, lechuga, maíz y patata.

(-) Rábano, pepino y coliflor

Calabaza (*Cucurbita maxima*)

CULTIVO

- x Las calabazas tienen flores unisexuales, así que se recomienda que haya más de una planta en el huerto para facilitar la polinización.
- x Evitar encharcamientos ya que son muy propensos a la proliferación de hongos.
- x Riego regular sobre todo cuando comience a formar el fruto.
- x Una vez aparezca el fruto se recomienda poner algún elemento para apoyarlo con el fin de evitar que se pudra al tocar el suelo.

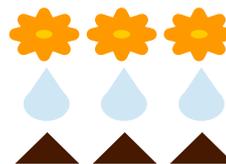
RECOLECCIÓN

- x Recolectar ni muy pequeños ni muy grandes.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar el fruto seleccionado hasta que la piel esté dura.
- x Abrir y limpiar las semillas de la pulpa.
- x Dejar secar

Cucurbitáceas



150 x 150 cm

Fruto y flor

Rico en fibra

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			S	S	T			C	C		

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: pulgones, araña roja y mosca blanca.
- x Enfermedades: oidio.

ASOCIACIONES

(+) Albahaca, capuchina, cebolla, guisante, judía, lechuga, maíz y patata.

(-) Rábano, pepino y coliflor

Pepino (*Cucumis sativus*)

CULTIVO

- x Presentan flores femeninas y flores masculinas por lo tanto es recomendable que haya más de una planta de pepino en el huerto para facilitar la polinización.
- x Se recomienda entutorar, si se hace esto, se puede reducir el marco de plantación.
- x Al igual que el melón y otras cucurbitáceas, es interesante realizar la poda del tallo principal, para favorecer mayor producción de flores femeninas

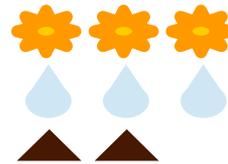
RECOLECCIÓN

- x Recolectar ni muy pequeños ni muy grandes.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar el fruto seleccionado hasta que la piel esté dura.
- x Abrir y limpiar las semillas de la pulpa.
- x Dejar secar

Cucurbitáceas



60 - 90 x 90 - 100

cm

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			S	S	T		C	C	C		

Fruto

Rico en fibra

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- Plagas: pulgones, araña roja y mosca blanca.
- Enfermedades: oidio.

ASOCIACIONES

(+) Ajo, albahaca, apio, cebolla, col, maíz, nabo, guisante, judía, lechuga y remolacha.

(-) Patata, tomate y rábano.

SOLANÁCEAS

- x Familia de más de 2500 especie que Incluye algunas de las plantas más tóxicas y venenosas del planeta, así como muchas hortícolas.
- x Originarias de centro y sur América.
- x En inglés se conocen como “Nightshades” (“sombras de la noche”) con un significado relacionado con el uso ritual que han tenido a largo de la historia de la humanidad.
- x Solanina: alcaloide de sabor amargo que se encuentra de manera natural en las hojas, los frutos y los tubérculos de algunas solanáceas comestibles. De ahí que no sea recomendable comer estas verduras si vemos que tienen color verdoso. Puede causar problemas estomacales y otros síntomas graves a nuestro organismo.
- x Nicotina: presente en el tabaco principalmente (10 mg/cigarrillo), aunque en el resto de las solanáceas aparece en cantidades muy bajas (0,7 – 2 mg/100g)
- x Atropina: presente en la belladona, se usaba para dilatar las pupilas desde la época romana.
- x Escopolamina: presente en el estramonio, muy unida al vudú.
- x Capsaicina: causa un leve efecto irritante y de sabor picante, como sucede en pimientos picantes.

SOLANÁCEAS



PETUNIAS

TOMATE



PIMIENTO



BELLADONA



MANDRÁGORA



PATATA



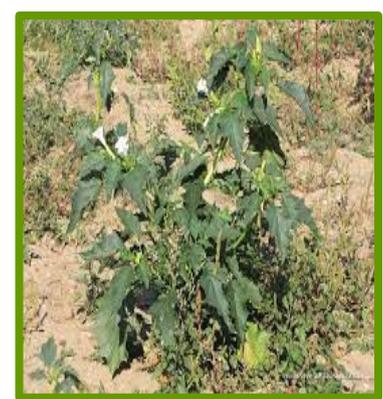
BERENJENA



TABACO



ESTRAMONIO



Berenjena (*Solanum melongena*)

CULTIVO

- x Necesitan altas temperaturas para su correcto crecimiento, se recomienda acolchados de paja.
- x Para acelerar la floración se puede podar el tallo principal cuando la planta mida 50 cm, así se favoreciendo el crecimiento lateral.

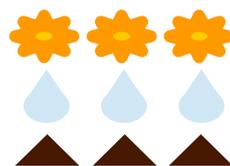
RECOLECCIÓN

- x Evitar que echen semillas porque amarga al consumirlas.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar el fruto seleccionado hasta que cambie su color hacia amarillento o marrón.
- x Una vez cortado se deja macerar unos días más.
- x Abrir la berenjena longitudinalmente, sacar las semillas (se encuentran en la parte inferior).
- x Lavar bien con un colador para quitar los restos y las extendemos en un papel.

Solanáceas



50 x 60 cm

Fruto

Beneficiosa para la
digestión

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	S	S			T		C	C	C		

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: mosca blanca, pulgón y otros ácaros.
- x Enfermedades: hongos.

ASOCIACIONES

(+) Caléndula, judía, lechuga, perejil y puerro.

(-) Guisante, patata y pepino.

Patata (*Solanum tuberosum*)

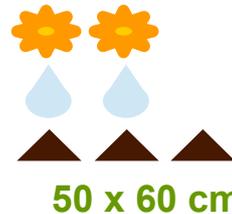
CULTIVO

- x Poner las patatas que se vayan a sembrar un par de días dándoles luz para favorecer la germinación.
- x Cortar las patatas en trozos, tiene que haber una yema (ojo) por trozo.
- x Método tradicional: sembrar a 8 cm de profundidad.
Durante el ciclo habrá que aporcar, cubrir con tierra, para aumentar la superficie de desarrollo de los tubérculos.
- x Método alternativo si se dispone de goteo: enterrar los trozos a 4 cm y cubrir con 4 cm de compost. Sobre esto colocar el riego y cubrir todo con 5 cm de paja.

RECOLECCIÓN

- x Cuando la planta se marchita desenterrar las patatas y en días secos.
- x Si son para consumo inmediato al frotar la piel con el dedo se levanta con facilidad.
- x Si son para conservar habrá que dejarlas que la piel se desarrolle bien y no se levante.
- x Dejar las patatas que sequen unas horas sobre el terreno.

Solanáceas



Tubérculo

Rica en almidón

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			S	S			C	C			

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x De las plantas seleccionadas apartar patatas y guardar en un lugar oscuro, fresco y seco.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x **Plagas:** escarabajo de la patata.
- x **Enfermedades:** hongos.

ASOCIACIONES

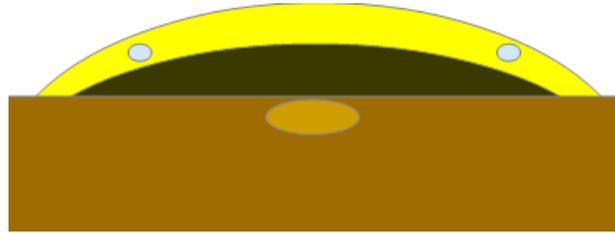
Por las características de su cultivo se recomienda cultivarlas solas.

Patata (*Solanum tuberosum*)

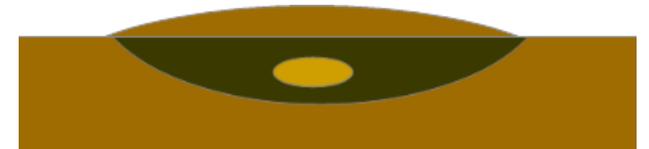
MÉTODO
TRADICIONAL



MÉTODO CON RIEGO
CON GOTEO

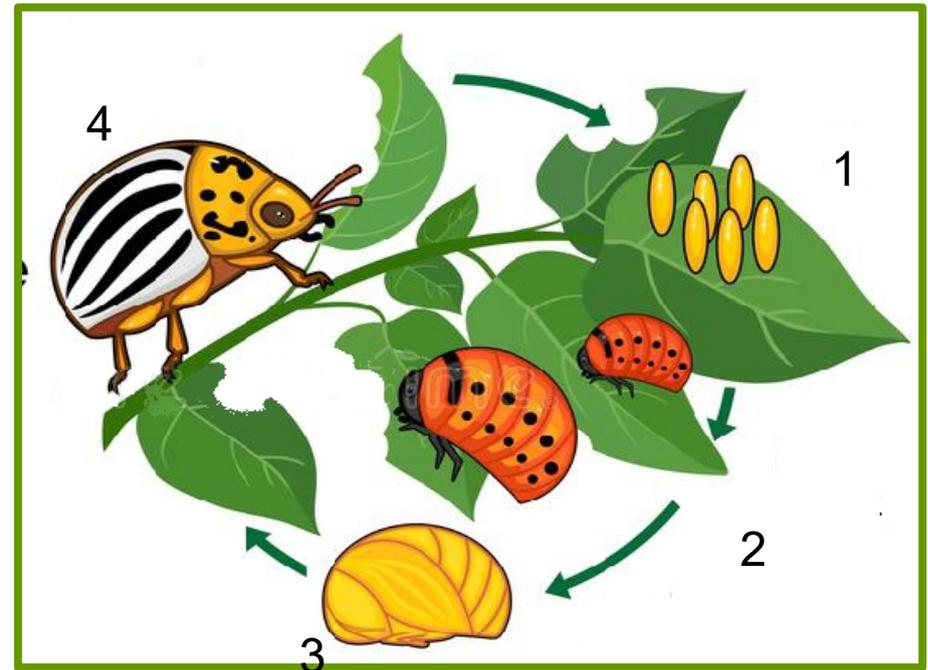


MÉTODO INTERMEDIO



Ciclo *Leptinotarsa decemlineata*

1. Huevos
2. Larva
3. Pupa
4. Adulto



Pimiento (*Capsicum annuum*)

CULTIVO

- x Puede quitarse la primera flor para que la planta siga creciendo al principio del cultivo
- x A finales de verano cortar el ápice principal para favorecer la maduración de los frutos.

RECOLECCIÓN

- x Los pimientos son un poco lentos, y puede ser que no haya producción grande hasta finales de verano.
- x Se pueden cosechar verdes o dejarlos madurar en la planta hasta convertirse en rojos.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que maduren los frutos seleccionados hasta que de pongan rojos y empiecen a arrugarse.
- x Extracción en seco, secar y guardar.
- x Para evitar que se hibriden es recomendable separar las plantas de las cuales queremos obtener semillas, especialmente las variedades picantes.

Solanáceas



50 x 50 cm

Fruto

Alto contenido en
vitamina C

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S		T		C	C	C		

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: pulgón.
- x Enfermedades: hongos.

ASOCIACIONES

(+) **Albahaca, apio, berenjena, coles de repollo, judía, lechuga, puerro y zanahoria.**

(-) **Guisantes, patata, hinojo y pepino.**

Tomate (*Lycopersicon sculentum*)

CULTIVO

- x Trasplantar en el terreno cuando tienen 15 cm o 4 hojas verdaderas, enterrar hasta el primer par de hojas.
- x Tutorar.
- x Poda: eliminar los brotes laterales dejando solo el principal. Cuando tengan la tercera inflorescencia, eliminar las hojas más viejas inferiores.
- x A finales de verano cortar el ápice principal para favorecer la maduración de los frutos.

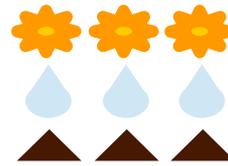
RECOLECCIÓN

- x Según vayan madurando.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que maduren los frutos seleccionados.
- x Colocar la parte gelatinosa junto en un recipiente a temperatura ambiente entre 1 y 3 días, hasta que esté cubierto de un moho de color blanco.
- x Limpiar las semillas.
- x Secar y guardar.

Solanáceas



50 x 60 cm

Fruto

Antioxidante

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	S	S		T	T		C	C	C		

ENFERMEDADES Y PLAGAS

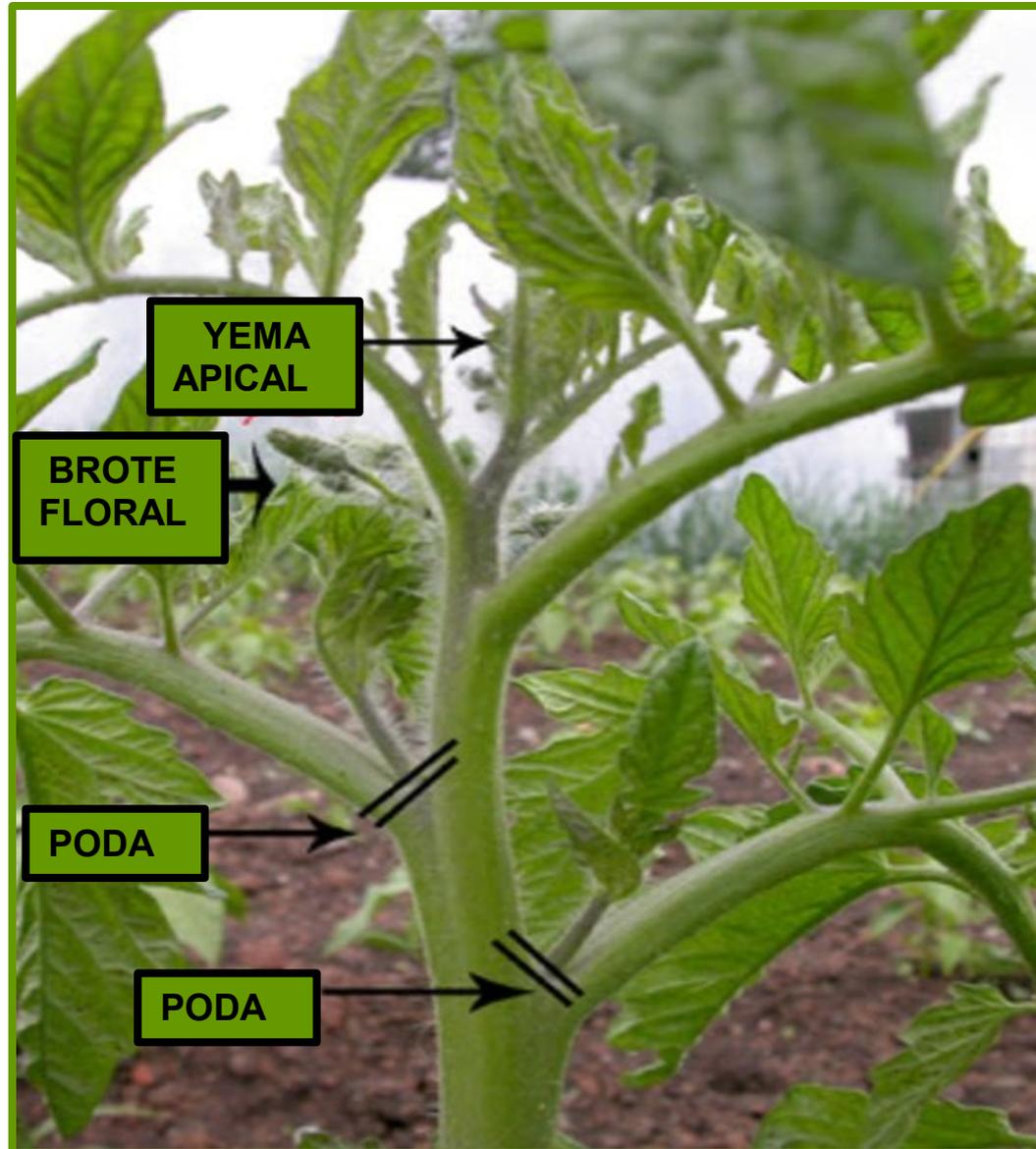
- x Plagas: pulgón, mosca blanca, orugas y araña roja.
- x Enfermedades: hongos.

ASOCIACIONES

(+) **Acelga, ajo, apio, cebolla, col, espinaca, judía, lechuga, perejil, puerro, rábano, repollo y zanahoria.**

(-) **Guisante, hinojo, lombarda, patata, pepino y remolacha.**

Tomate (*Lycopersicon sculentum*)



COMPUESTAS

- x Presenta más de 23600 especies distribuidas por todo el mundo.
- x Presentan unas flores muy características (capítulo).
- x Son inflorescencias con dos tipos de flores con funciones muy distintas. Las que ocupan el anillo exterior con pétalos vistosos para atraer a los insectos polinizadores y las del interior que son flores funcionales y una vez fecundadas formarán los frutos.



Alcachofa (*Cynara scolymus*)

CULTIVO

- x Especie que necesita pasar frío para poder florecer.
- x La alcachofa es una planta pluriannual, por lo que si se tiene en el huerto debe dejarse en una zona que no interfiera con el manejo del resto del huerto.
- x Debe abonarse todos los años.
- x Podarla después de la cosecha de las flores.

RECOLECCIÓN

- x Cortar las flores cuando estén cerradas.
- x Después abonar bien.
- x Si se deja abrir la flor se pueden ver los pistilos (morados) que se utilizan como cuajo para hacer quesos.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x No suelen reproducirse por semillas

Compuestas



30 x 40 cm

Flor

Alto contenido en fibra

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			T	T			C	C			

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: babosas y caracoles.
- x Enfermedades: especie muy rústica.

ASOCIACIONES

Mejor cultivarlas de manera aislada teniendo en cuenta que estarán sobre el terreno 2 o 3 años.

Escarola (*Cychorium endivia*)

CULTIVO

- x Especia que aguanta bien el frío del invierno.
- x Trasplante a finales de verano.
- x Para evitar que amarguen tapar unos 10 días antes de recogerlas.

RECOLECCIÓN

- x Cortar el tallo al nivel del suelo.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que florezcan, subir a flor, esto ocurre cuando los días empiezan a crecer y aumentan las temperaturas.
- x Dejar que se sequen las flores, tienen que tener aspecto “plumoso” para sacar las semillas.
- x Cuando la mayoría de las flores se hayan secado meter el tallo completo en una bolsa, cortar la planta y dejar secar boca abajo.
- x Separar las semillas de los restos de flores con una malla.
- x Guardar.

Compuestas



30 x 40 cm

Hojas

Alto valor
antioxidante

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
C	C	C	C				T	T		C	C

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: babosas y caracoles.
- x Enfermedades: especie muy rústica.

ASOCIACIONES

(+) Se asocia bien con la mayoría de las hortalizas.

(-) Lechugas.

Girasol (*Helianthus annuum*)

CULTIVO

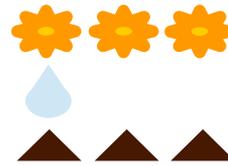
- x Se puede hacer siembra directa, pero si hacemos semilleros adelantamos un poco su desarrollo.
- x Cultivo bastante rústico que se considera de secano.

RECOLECCIÓN/OBTENCIÓN

DE LA SEMILLA

- x Cortar la flor cuando la flor y el comienzo del tallo se sequen por completo.
- x Extracción en seco.
- x Dejar secar y guardar las que sean para semilla y consumir el resto.

Compuestas



70 x 50 cm

Semillas

Alto contenido
omega-6

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S		T		C	C			

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: orugas, gusano y pájaros.
- x Enfermedades: especie muy rústica.

ASOCIACIONES

Se recomienda sembrarlos alrededor del huerto en hileras.

(+) Calabacín, lechuga y maíz.

(-) Lechugas.

Lechuga (*Lactuca sativa*)

CULTIVO

- x Se pueden hacer semilleros de forma escalonada y tener cosecha durante todo el año.
- x Repicar cuando tenga unos 6 cm a maceteros pequeños o recipientes de yogures.
- x Trasplantar al terreno cuando midan 10 cm.
- x Necesitan riego regular, con temperaturas altas diarios.

RECOLECCIÓN

- x Arrancar la planta y cortar las raíces.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que florezcan, subir a flor, esto ocurre cuando suben las temperaturas.
- x Dejar que se sequen las flores, tienen que tener aspecto “plumoso” para sacar las semillas.
- x Cuando la mayoría de las flores se hayan secado meter el tallo completo en una bolsa, cortar la planta y dejar secar boca abajo.
- x Separar las semillas de los restos de flores con una malla.
- x Guardar.

Compuestas



40 x 20 cm

Hojas

Propiedades
relajantes e
hidratantes

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Durante todo el año evitando el cultivo exterior en invierno. El ciclo completo dura 70 – 90 días											

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: pulgones, babosas y caracoles.
- x Enfermedades: no suelen presentar.

ASOCIACIONES

(+) Se asocia bien con la mayoría de las hortalizas.

(-) Apio, escarola y perejil.

QUENOPODIÁCEAS

- x Presenta más de 1400 especies en su mayor parte herbáceas, distribuidas por las zonas templadas y subtropicales.
- x Algunas especies presentan hojas carnosas.



Acelga (*Beta vulgaris*)

CULTIVO

- x Las semillas son cápsulas por lo que de cada una germinarán varias plantas, por lo que habrá que clarear.
- x Se puede hacer semillero o bien siembra directa cuando haya desaparecido el riesgo de heladas.
- x Se trasplantan cuando tiene 8 cm de alto.

RECOLECCIÓN

- x Cortar la mata entera a nivel del suelo.
- x Cortar las hojas externas permitiendo así que la recolección se alargue.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que florezcan, subir a flor, esto ocurre en el segundo año de la planta (planta bianual)
- x Dejar que se sequen las flores y sacar las semillas.
- x Guardar.
- x Es una planta que se asilvestra con facilidad.

Quenopodiáceas



25 x 25 cm

Hojas

Alto nivel de
vitaminas y
minerales

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	S		T	T	C	C	C	C	C	C	

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x **Plagas:** Pulgones, insectos minadores, pájaros y orugas.
- x **Enfermedades:** no suelen presentar.

ASOCIACIONES

(+) Cebolla, col, lechuga, rábano y zanahoria.

(-) Espinaca y remolacha.

Remolacha (*Beta vulgaris*)

CULTIVO

- x Las semillas son cápsulas por lo que de cada una germinarán varias plantas, por lo que habrá que clarear.
- x Se puede hacer semillero o bien siembra directa cuando haya desaparecido el riesgo de heladas.
- x Se trasplantan al terreno cuando la raíz tenga el grosor de la punta de un lápiz.

RECOLECCIÓN

- x Arrancar las plantas.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que florezcan, subir a flor, esto ocurre en el segundo año de la planta (planta bianual)
- x Dejar que se sequen las flores y sacar las semillas.
- x Guardar.

Quenopodiáceas



15 x 30 cm

Raíz

Alto valor antioxidante
Alto contenido en hierro

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	S		T	T	C	C	C	C	C	C	

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x **Plagas:** Pulgones, insectos minadores, pájaros y orugas.
- x **Enfermedades:** no suelen presentar.

ASOCIACIONES

(+) Apio, cebolla, coles y lechuga.

(-) Espinaca y remolacha.

Espinaca (*Spinacea oleracea*)

CULTIVO

- x Suben a flor con facilidad con temperaturas elevadas por lo que se recomienda semillero y trasplante temprano o bien siembra directa tardía (agosto)

RECOLECCIÓN

- x Cortar las plantas..

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que florezcan, subir a flor, esto ocurre cuando las temperaturas suben.
- x Elegir plantas que no hayan florecido muy pronto.
- x Existen plantas macho, hembra o hermafroditas porque se recomienda dejar más de una planta para recoger las semillas.
- x Cortar las flores cuando el tallo se seque.
- x Dejar que se sequen las flores y sacar las semillas.
- x Guardar.

Quenopodiáceas



15 x 30 cm

Hojas

Ricas en vitaminas
y minerales

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	S		T	T	C	C	S	C	C	C	

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x **Plagas:** Pulgones, insectos minadores, pájaros y orugas.
- x **Enfermedades:** hongos

ASOCIACIONES

(+) Apio, berenjena, borraja, col, escarola, guisante, haba, judía, lechuga, puerro y rábano.

(-)Acelga y remolacha.

CRUCÍFERAS

- x Presenta más de 12500 especies
- x Distribuidas en zonas templadas de los hemisferio Norte y Sur, principalmente en Asia y la zona mediterránea.
- x Interés agrícola y ornamental, aunque la mayoría no.



Berros (*Nasturtium officinale*)

CULTIVO

- x Siembra directa en filas o macetas.
- x Mejor ponerlas en suelos húmedos y sin mucho sol directo

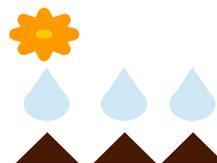
RECOLECCIÓN

- x Arrancar cuando tengan 4 hojas ver

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que florezcan, subir a flor, esto ocurre cuando las temperaturas suben.
- x Elegir plantas que no hayan florecido muy pronto.
- x Dejar que las vainas sequen.
- x Sacar las semillas de las vainas.
- x Guardar.

Crucíferas



10 x 5 cm

Hojas

Ricos en hierro y ácido fólico

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S	C	C	C	S	S	C	C	C

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: mariposa de la col y pulgón.
- x Enfermedades: hernia de col.

ASOCIACIONES

(+) Apio, berenjena, calabaza, escarola, espinaca, guisante, judía, lechuga, patata, pepino, pimiento, puerro, remolacha y tomate.

(-) Ajo, cebolla y fresa.

Col (*Brassica oleracea*)

CULTIVO

- x Existen muchas variedades de *Brassica oleracea* con aprovechamiento de las hojas: col de hoja lisa, rizada, lombarda, berza.

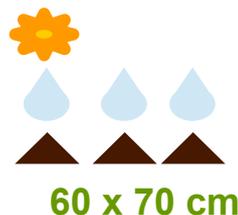
RECOLECCIÓN

- x Cortar las plantas a ras de suelo.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que florezcan, subir a flor, esto ocurre cuando las temperaturas suben.
- x Elegir plantas que no hayan florecido muy pronto.
- x Tutorar para evitar que parta el tallo.
- x Cortar las flores cuando el tallo se seque.
- x Sacar las semillas de las vainas.
- x Guardar.

Crucíferas



Hojas

Ricas en fibra
Antioxidantes

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					S		T		C	C	C

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: mariposa de la col y pulgón.
- x Enfermedades: hernia de col.

ASOCIACIONES

(+) Apio, berenjena, calabaza, escarola, espinaca, guisante, judía, lechuga, patata, pepino, pimiento, puerro, remolacha y tomate.

(-) Ajo, cebolla y fresa.

Coliflor (*Brassica oleracea var brotytis*)

CULTIVO

- x Existen muchas variedades.
- x No soportan los calores veraniegos.
- x Tapar con las hojas para evitar que se quemen con el sol.

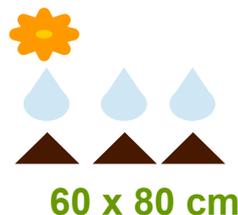
RECOLECCIÓN

- x Cortar las plantas a ras de suelo.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que las flores se abran, formen y sequen las vainas.
- x Elegir plantas que no hayan abierto las flores muy pronto.
- x Sacar las semillas de las vainas.
- x Guardar.

Crucíferas



Flor

Ricas en fibra
Antioxidanes

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					S		T		C	C	C

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: mariposa de la col y pulgón.
- x Enfermedades: hernia de col.

ASOCIACIONES

(+) Escarolas y lechugas.

(-) Cebolla, fresas, repollo y patata.

Rabanito (*Raphanus sativa*)

CULTIVO

- x Limpiar bien de hierbas y piedras.
- x Siembra directa en línea mezcladas con arena para repartir mejor las semillas.
- x Posterior aclareo dejando una separación de 5 cm entre plantas.
- x Tienen un ciclo rápido, en 45 - 60 días se pueden cosechar, lo que hace que se pueda ver el ciclo de la planta completo.

RECOLECCIÓN

- x Arrancar la planta de raíz

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Dejar que las flores se abran, formen y sequen las vainas.
- x Elegir plantas que no hayan abierto las flores muy pronto.
- x Sacar las semillas de las vainas.
- x Guardar.

Crucíferas



15 x 5 cm

Raíz

Alto contenido en
vitamina C

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			S	S	S	S	S	S			

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: babosas y caracoles.
- x Enfermedades: no presentan.

ASOCIACIONES

(+) **Acelga, apio, berenjena, espinaca, guisantes, judía, lechuga, patata, pepino, pimiento, tomate y zanahoria.**

(-) **Apio y puerro.**

LEGUMINOSAS

- x Presenta más de 12500 especies muy distribuidas.
- x Esta familia es muy buena para el suelo gracias a una asociación con bacterias del género *Rhizobium* en sus raíces, que son capaces de captar el nitrógeno del aire ayudando a recuperar los nutrientes del suelo.
- x Todas las especies tienen en común que tienen flores con forma papilionácea y como fruto legumbres.



Guisante (*Pisum sativus*)

CULTIVO

- x Siembra directa, 3 por hueco.
- x No regar mucho después de sembrar porque puede producir problemas de pudriciones.
- x Mejor tutorar las plantas para guiarlas.

RECOLECCIÓN

- x Dependiendo del uso, recoger con la vaina verde o esperar que sequen.
- x Si se cosechan de manera escalonada favorece la formación de nuevas vainas.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Elegir plantas que nos interesen.
- x Dejar secar las vainas.
- x Sacar las semillas de las vainas.
- x Guardar.

Leguminosas



10 x 30 cm

Vaina y semilla

Alto contenido en proteínas

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S	S	C	C	C				

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: pulgones en los brotes jóvenes.
- x Enfermedades: no presentan.

ASOCIACIONES

(+) Pueden asociarse con casi cualquier especie.

(-) Ajo, cebolla y puerro.

Haba (*Vicia faba*)

CULTIVO

- x Siembra directa, 3 por hueco.
- x No regar mucho después de sembrar porque puede producir problemas de pudriciones.
- x Mejor tutorar las plantas para guiarlas.

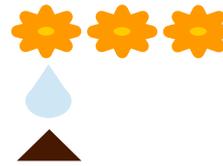
RECOLECCIÓN

- x Dependiendo del uso, recoger con la vaina verde o esperar que sequen.
- x Si se cosechan de manera escalonada favorece la formación de nuevas vainas.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Elegir plantas que nos interesen.
- x Dejar secar las vainas.
- x Sacar las semillas de las vainas.
- x Guardar.

Leguminosas



20 x 35 cm

Semilla

Alto contenido en proteínas y fibra

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	S	S	T	T	C	C	C				

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: pulgones en los brotes jóvenes.
- x Enfermedades: no presentan.

ASOCIACIONES

(+) Espinaca, lechuga, maíz y patata.

(-) Ajo, cebolla, puerro y patata.

Judía (*Phaseolus vulgaris*)

CULTIVO

- x Variedades de mata baja, de mata alta, para seco
- x Mejor remojar las semillas 24 horas antes de la siembra.
- x Siembra directa, 3 a 5 por hueco.
- x No regar mucho después de sembrar porque puede producir problemas de pudriciones, mejor regar el día de antes.

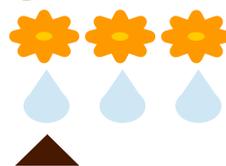
RECOLECCIÓN

- x Dependiendo del uso, recoger con la vaina verde o esperar que sequen.
- x Si se cosechan de manera escalonada favorece la formación de nuevas vainas.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Elegir plantas que nos interesen.
- x Dejar secar las vainas.
- x Sacar las semillas de las vainas.
- x Guardar.

Leguminosas



20 x 35 cm

Vaina y semilla

Alto contenido fibra
y minerales

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
			S	S	T	T	C	C	C		

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: pulgones en los brotes jóvenes.
- x Enfermedades: no presentan.

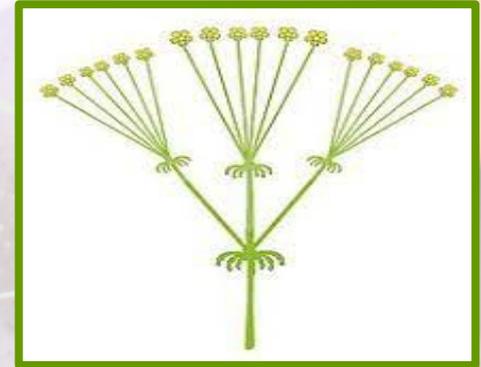
ASOCIACIONES

(+) **Espinaca, lechuga, maíz y patata.**

(-) **Ajo, cebolla, puerro y patata.**

APIÁCEAS

- x Esta familia presenta más de 3000 especies distribuidas principalmente en regiones templadas del hemisferio norte.
- x Se conocían como umbelíferas, debido a su característica inflorescencia.



Zanahoria (*Daucus carota*)

CULTIVO

- x Siembra directa, mezclar con arena para distribuir mejor.
- x Las semillas tardan mucho en germinar por lo que podemos mejor dejar en remojo 24-48 antes de la siembra.
- x Cubrir con mantillo.
- x Hay que clarear y dejar una zanahoria cada 10 cm.

RECOLECCIÓN

- x Se sacan enteras de la tierra cuando tenga un buen tamaño.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Para obtener semillas habrá que dejar que la planta eche la flor
- x Dejar secar las vainas.
- x Sacar las semillas de las vainas.
- x Guardar.

APIÁCEAS



10 x 10 cm

Raíz

Ricas en vitamina A

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
				S				C			

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas: larva de la mosca de la zanahoria
- x Enfermedades: no presentan.

ASOCIACIONES

(+) **Acelga, ajo, berenjena, cebolla, col, guisante, judía, lechuga, patata, puerro, rábano y tomate.**

(-) **Apio, hinojo y perejil.**

Zanahoria (*Daucus carota*)

CULTIVO EN CESTAS DE FRUTA

- x Cestas de fruta (25 – 30 cm de profundidad)
- x Malla antihierbas
- x Sustrato:
 - x 60% humus
 - x 30% fibra de coco
 - x 10% arena de río



CULTIVO EN MACETAS

- x Macetas (25 – 30 cm de profundidad)
- x Sustrato:
 - x 60% humus
 - x 30% fibra de coco
 - x 10% arena de río



LILÍACEAS

- x Presenta más de 3000 especies, distribuidas por todas las regiones del planeta.
- x Familia muy heterogénea, son hierbas perennes que desarrollan rizomas o bulbos.



Cebolla (*Allium cepa*)

CULTIVO

- x Semillero en interior, en macetas de 10 cm.
- x Si las raíces y hojas son muy largas deben terciarse (cortar 1/3 de las puntas de hojas y raíces) así se estimulará el enraizamiento al trasplantarlas favoreciendo el desarrollo de los bulbos.
- x Mantener libres de hierbas adventicias.

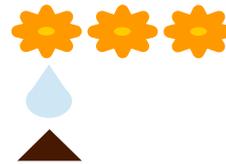
RECOLECCIÓN

- x Se sacan enteras de la tierra cuando tenga un buen tamaño.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Para obtener semillas habrá que dejar que la planta suba a flor, en el segundo año de cultivo.
- x Cortar la flor y dejar secar.
- x Recoger las semillas con ayuda de una malla.
- x Guardar.

Liliáceas



25 x 10 cm

Bulbo

Propiedades diuréticas y antisépticas

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
S	S			T	T		C	C	C		

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas y enfermedades: planta con pocos problemas.

ASOCIACIONES

(+) Berenjena, col, escarola, lechuga, melón, pepino, puerro, remolacha, sandía, tomate y zanahoria.

(-) Coliflor, habas, judías y guisantes.

Puerro (*Allium porrum*)

CULTIVO

- x Semillero en interior, en macetas de 10 cm.
- x Si las raíces y hojas son muy largas deben terciarse (cortar 1/3 de las puntas de hojas y raíces) así se estimulará el enraizamiento al trasplantarlas favoreciendo el desarrollo de los bulbos.

- x Mantener libres de hierbas adventicias.
- x Aportar tierra encima para favorecer el blanqueo.

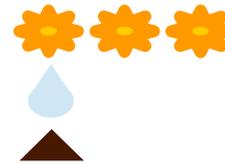
RECOLECCIÓN

- x Se sacan enteros de la tierra cuando tenga un buen tamaño.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Para obtener semillas habrá que dejar que la planta suba a flor, en el segundo año de cultivo.
- x Cortar la flor y dejar secar.
- x Sacudir y recoger las semillas con ayuda de una malla.

Liliáceas



25 x 10 cm

Bulbo

Propiedades diuréticas y
antisépticas

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
S	S			T	T		C	C	C		

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas y enfermedades: planta con pocos problemas.

ASOCIACIONES

(+) Apio, berenjena, cebolla, col, escarola, espinaca, lechuga, patata, pimiento, remolacha, tomate y zanahoria.

(-) Coliflor, habas, judías y guisantes.

LAS PLANTAS DEL HUERTO

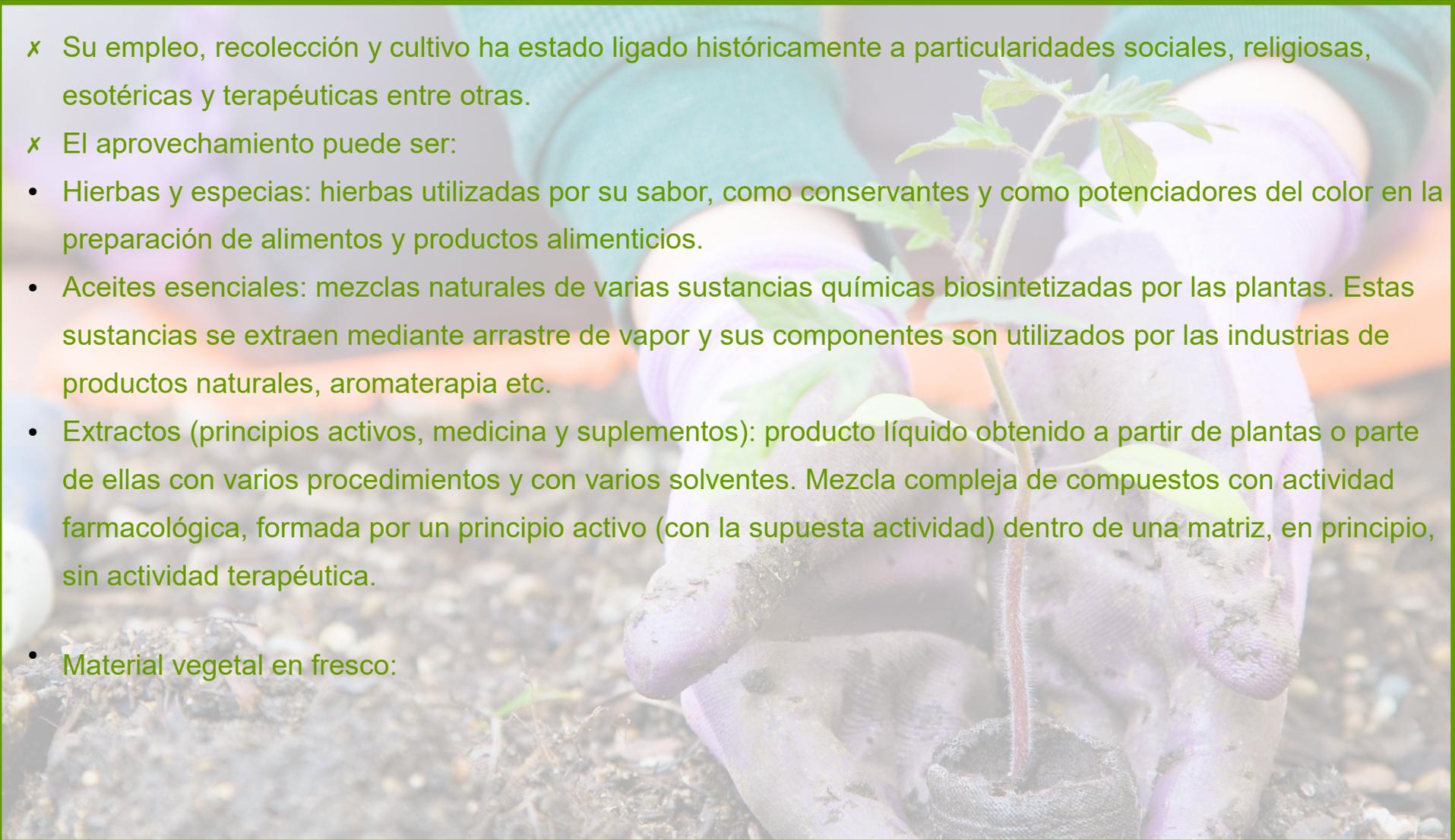
1.HORTALIZAS

2.PLANTAS AROMÁTICAS

3.FLORA AUXILIAR



PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES

- 
- x Su empleo, recolección y cultivo ha estado ligado históricamente a particularidades sociales, religiosas, esotéricas y terapéuticas entre otras.
 - x El aprovechamiento puede ser:
 - Hierbas y especias: hierbas utilizadas por su sabor, como conservantes y como potenciadores del color en la preparación de alimentos y productos alimenticios.
 - Aceites esenciales: mezclas naturales de varias sustancias químicas biosintetizadas por las plantas. Estas sustancias se extraen mediante arrastre de vapor y sus componentes son utilizados por las industrias de productos naturales, aromaterapia etc.
 - Extractos (principios activos, medicina y suplementos): producto líquido obtenido a partir de plantas o parte de ellas con varios procedimientos y con varios solventes. Mezcla compleja de compuestos con actividad farmacológica, formada por un principio activo (con la supuesta actividad) dentro de una matriz, en principio, sin actividad terapéutica.
 - Material vegetal en fresco:

PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES

APROVECHAMIENTO DE FLORES

- x Manzanilla
- x Orégano: medicinal.
- x Hipérico
- x Caléndula
- x Lúpulo

APROVECHAMIENTO DE HOJAS

- x Orégano
- x Albahaca
- x Hierba Luisa
- x Romero
- x Salvia
- x Tomillo

APROVECHAMIENTO DE SEMILLAS

- x Equinácea
- x Regaliz
- x Valeriana

APROVECHAMIENTO DE PLANTA ENTERA

- x Menta
- x Melisa
- x Estevia



AROMÁTICAS Y MEDICINALES

ALBAHACA

- x Planta herbácea anual.
- x Necesita sol y calor.
- x Buenas asociación con tomates y pimientos para ahuyentar pulgones.

LAVANDA O ESPLIEGO

- x Planta arbustiva perenne.
- x Típica mediterránea: seco y cálido.
- x Cortar las flores y secar.
- x Atraen polinizadores.

MENTA O HIERBABUENA

- x Planta herbácea perenne.
- x Muy invasora, se reproduce por rizomas., mejor tenerlas en macetas.



Ocimum basilicum
Labiadas



Lavandula sp.
Labiadas



Mentha sp.
Compuestas

AROMÁTICAS Y MEDICINALES

SALVIA

- x Planta arbustiva perenne.
- x Muy rústica, tolera heladas.
- x Evitar encharcamiento.
- x Flores muy melíferas.

TOMILLO

- x Planta arbustiva perenne
- x Evitar encharcamiento.
- x Colocar a pleno sol.
- x Repele babosas y caracoles.

PEREJIL

- x Planta herbácea bianual muy rústica.
- x Evitar encharcamiento.
- x Cortar las ramas para que rebrote con más facilidad.



Salvia officinallis
Labiadas



Thymus vulgaris
Labiadas



Petroselinum crispum
Umbelíferas

HUERTOS AROMÁTICAS



FLORA AUXILIAR

- x Aumentamos la biodiversidad: de esta forma funciona como un ecosistema natural, donde conviven en armonía plantas, insectos, aves y microorganismos. Donde las plagas rara vez suponen un problema, ya que la diversidad de aromas y plantas les dificulta encontrar su cultivo-presa favorito, y su población se ve controlada por los insectos depredadores.
- x Atraer polinizadores: para muchas plantas es imprescindible la presencia de estos para poder llevar a cabo el proceso de polinización y dar fruto. El declive mundial de las abejas hace este punto uno de los más importantes a tener en cuenta a la hora de diseñar el huerto o jardín. Por eso resulta imprescindible atraerlas y hacer que se sienta cómodas en el huerto.
- x Ahuyente ciertas plagas.
- x Uso de cultivos trampa.
- x Mejoran la fertilidad del suelo.
- x Base de la lucha biológica



FLORA AUXILIAR

CALÉNDULA

- x Plantas de poca altura que forman densas matas.
- x Buscarle un espacio fijo porque se va reproduciendo sola y no habrá que resembrar cada año.
- x Atrae polinizadores.

CAPUCHINA

- x Planta anual que crece rápidamente y tiene una floración temprana.
- x Atrae insectos polinizadores.
- x Planta trampa (mosca blanca, pulgón, caracoles y babosas).

TANACETO

- x Planta herbácea perenne
- x Muy resistente al frío.
- x Acumula potasio.
- x Atrae polinizadores e insectos auxiliares.



Calendula officinalis
Compuestas



Tropaeolum majus
Tropaeoláceas



Tanacetum vulgare
Compuestas

FLORA AUXILIAR

TAGETE

- x Planta anual.
- x Sus raíces repelen nematodos del suelo y las flores pulgón y mosca blanca
- x Acumula fósforo.
- x Fácil de recoger semillas.

MILENRAMA

- x Atrae sirfidos cuyas larvas se alimentan de pulgones.
- x Aumenta la resistencia a enfermedades producidas por microorganismos.

ORTIGA

- x Planta arbustiva perenne que alcanza 1,2 m.
- x Crece en zonas húmedas.
- x Planta urticante: recoger siempre con guantes.
- x Purín de ortiga.



Tagetes erecta
Compuestas



Achillea millefolium
Umbelíferas



Urtica dioica
Urticáceas

FLORA AUXILIAR

COLA DE CABALLO

- x Arbusto perenne que alcanza 80 cm de altura.
- x Crece en lugares húmedos.
- x Es un conjunto de tallos tubulares, sin hojas, articulados y huecos, y con un rizoma muy ramificado del que salen los tallos.
- x Se pueden distinguir dos tipos de tallos:
Fértiles, de color pardo y sin clorofila.
Estériles, más altos, ramificados y de color verde blanquecino.



Equisetum arvense
Equisetáceas

DIENTE DE LEÓN

- x Especie herbácea perenne.
- x Es muy rústica, rebrota de un año a otro.
- x Se reproduce muy fácilmente.
- x Sus flores atraen abejas y otros insectos polinizadores.
- x Las semillas se dispersan con mucha facilidad, pudiendo llenar el huerto. Mejor cortar las flores cuando se marchiten.
- x Se pueden guardar las semillas para resembrar en otro sitios.



Taraxacum officinale
Compuestas

Borraja (*Borago officinalis*)

CULTIVO

- x Semillero en interior y trasplantar al terreno cuando tengas 4 o 5 hojas verdaderas.
- x La borraja además de ser una deliciosa verdura, es una especie melífera, por lo que atraerá abejas.
- x Especie rústica sin muchas necesidades.

RECOLECCIÓN

- x Se corta la mata entera a ras de suelo.

OBTENCIÓN DE SEMILLA

- x Para obtener semillas habrá que dejar que la planta suba a flor, y se formen las semillas.
- x Cortar la flor y dejar secar.
- x Sacudir y recoger las semillas con ayuda de una malla.
- x Secar y guardar.

Boragináceas



25 x 25 cm

Hojas

Alto nivel de
vitaminas y
minerales

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	S		T	T	C	C	C	C	C	C	

ENFERMEDADES Y PLAGAS

- x Plagas y enfermedades: planta con pocos problemas.

ASOCIACIONES

(+) **Fresas, tomates, berenjenas, pepino, calabaza y calabacín.**

(-) **Coliflor, habas, judías y guisantes.**



“Piensa global, actúa local”

Tomar la decisión de comenzar un huerto ecológico es una obra hermosa a favor de la vida y la mejor herencia que podemos dejar a las siguientes generaciones



GRACIAS POR PARTICIPAR



Unión Europea

Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural

Europa invierte en las zonas rurales



**GOBIERNO
DE ARAGON**