

ANEXO 7: El huerto



1. PREPARAR LA TIERRA



Removemos la tierra con la azada para oxigenarla y ablandarla. Así, cuando plantemos, las raíces podrán penetrar mejor.

Al cavar con la azada formamos un surco, por donde echaremos el agua al regar, y caballones (pequeñas montañas) para meter la planta y luego cubrirla con la tierra.

Hacemos caballones para sembrar judías, bisaltos, habas, patatas, cebollas, puerros o ajos y plantar fresas, acelgas, remolachas o lechugas. Para sembrar rabanetas, preparamos pequeños espacios cuadrados.

Antes de plantar las hierbas medicinales hacemos un hoyo para que, al regarlas, el agua no se extienda y se quede por la zona donde está la planta.

VOCABULARIO:

Surco: (De *sulco*) Hendidura que se hace en la tierra con el arado.

Azada: (Del lat. vulg. **asciāta*, der. de *asciā* 'azuela, especie de hacha') Instrumento que consiste en una lámina o pala cuadrangular de hierro, ordinariamente de 20 a 25 cm de lado, cortante uno de estos y provisto el opuesto de un anillo donde encaja y se sujeta el astil o mango, formando con la pala un ángulo un tanto agudo. Sirve para cavar tierras roturadas o blandas, remover el estiércol, amasar la cal para mortero, etc..

Caballón: Lomo que se levanta con la azada para formar y dividir las eras de las huertas y para plantar las hortalizas.

2. SEMBRAR Y PLANTAR



Se siembra cuando enterramos semillas y se planta cuando lo que enterramos es una plantita para que crezca.

En la siembra es importante no enterrar la semilla ni demasiado profunda (le costaría salir al exterior) ni demasiado superficial (se la puede llevar el agua al regar o el viento). Depende de su tamaño. Cuando sembramos rabanetas, por ejemplo, dividimos el terreno en parcelitas y distribuimos las semillas en cinco partes. Tienen que estar bien esparcidas, para que tengan espacio para crecer. Las cubrimos con una capa fina de tierra y las regamos con la regadera.

También hemos sembrado en el exterior habas, bisaltos, patatas y ajos en caballones. En el invernadero, habas.

Otras verduras las hemos plantado. En el invernadero hemos colocado en los surcos fresas. Primero hemos hecho un agujero con el plantador y enterramos la planta con cuidado de que no queden las raíces fuera. También hemos plantado lechugas, en la base de los caballones, a una distancia suficiente para que puedan crecer.

En el espacio de hierbas aromáticas y medicinales, plantamos regaliz, albahaca, perejil, tomillo, aloe, romero, espliego, salvia, laurel, hinojo.

VOCABULARIO:

Plantar: (Del lat. *plantāre*) Meter en tierra una planta, un vástago, un esqueje, un tubérculo, un bulbo, etc., para que arraigue.

Sembrar: (Del lat. *semināre*) Arrojar y esparcir las semillas en la tierra preparada para este fin.

Plantador: (Del lat. *plantātor*, *-ōris*). Instrumento pequeño de hierro

3. MANTENER: REGAR, DESHERBAR, CONTROLAR LA PLAGAS, ENCAÑAR Y CLAREAR



Para poder desarrollarse, las plantas necesitan agua. En el huerto regamos por inundación con la manguera y con la regadera. En invierno solo hay que regar unas vez por semana, pero desde la primavera puede ser necesario regar dos o tres veces, según el calor que haga. Lo mejor es regar a las primeras horas.

Además, junto a las plantas que nosotros necesitamos, crecen otras, a las que llamamos "malas hierbas". Muchas de ellas hay que arrancarlas porque pueden impedir el crecimiento de las otras (por ejemplo, la grama). Lo que hemos arrancado nos ha servido para elaborar compost, junto con las hojas secas o los restos de los cultivos. También, dentro de la fauna del huerto, hay que eliminar a algunos animales (caracoles, babosas) que se alimentan de nuestras plantas y cuidar a otros que nos ayudan, como las lombrices, las mariquitas o las salamandras.

Los bisaltos y las judías son plantas trepadoras, por lo que hay que darles un apoyo para que puedan crecer y no se anreden con otras plantas. Para ello, cortamos cañas de aproximadamente un metro y medio de las que crecen en el huerto. Para los bisaltos clavamos una caña a la que le hemos dejado ramitas al lado de cada planta. En el caso de las judías, las limpiamos y las clavamos en la tierra previamente humedecida junto a las plantas. Para darles consistencia atamos las cañas de cuatro en cuatro con una cuerda.

Cuando hemos sembrado las rabaneta muy juntas se hace necesario arrancar algunas para que puedan desarrollarse. También hemos clareado el membrillo porque tenía demasiados frutos.

VOCABULARIO:

Encañar: Poner cañas para sostener las plantas.

Clarear: arrancar frutos o plantas para favorecer el crecimiento de las más próximas.

4. RINCÓN DE HIERBAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS



Este curso hemos decidido crear un espacio de hierbas medicinales y aromáticas en el huerto para verlas crecer, estudiar sus aplicaciones y elaborarlas. Las plantamos en varias fases:

- 29 de octubre: alices, perejil, tomillo, espliego y romero junto a la menta que ya teníamos de otros cursos.
- 28 de febrero: laurel, hinojo, manzanilla, regaliz de palo y albahaca. Esta última de dos formas: una plantita protegida por una botella de plástico y la otra, al aire libre para poder comparar su crecimiento.
- 7 de marzo: Sembramos caléndulas en el plantero, utilizando compost, pero no salieron.
- 26 de marzo: Trajimos de Castajón de Valdejasa una salvia.
- 30 de abril: Como no habían salido las semillas, plantamos caléndulas. Primero, en macetas que pusimos en el invernadero. Algunas plantas las vendimos y las demás las trasplantamos a la tierra en el exterior en junio.

VOCABULARIO:

Compost: Humus obtenido artificialmente por descomposición bioquímica en caliente de residuos orgánicos.

Invernadero: Recinto en el que se mantienen constantes la temperatura, la humedad y otros factores ambientales para favorecer el cultivo de plantas.

5. COSECHAR



A lo largo del curso hemos ido recolectando las frutas y verduras que hemos cuidado. Algunas se recogen con la mano, como los membrillos, las judías, los bisaltos, las habas y las rabanetas. Para arrancar la lechugas, las acelgas, las borrajas y los brécoles, hemos utilizado un cuchillo y la azada. Tenemos que cortar la planta por la base, lo más cerca posible del suelo.

Resulta fácil recoger las que están a simple vista: las rabanetas salen fuera de la tierra o los membrillos cuando están maduros tienen un color amarillo característico. Los brécoles hay que cogelos antes de que hagan flor y las lechugas, antes de que se suban.

Son más complicadas las que están enterradas (puerros, ajos, cebollas...). Para cosechar la remolacha, esperamos a que salga la flor; las patatas están listas después de unos tres meses. Primero arrancamos las matas, a continuación, entrecavamos con la azada y vamos sacando las patatas con cuidado de no rajarlas.

VOCABULARIO:

Cosecha: (Del ant. *cogectz*) Conjunto de frutos, generalmente de un cultivo, que se recogen de la tierra al llegar a la sazón; como de trigo, cebada, uva, aceituna, etc.

Entrecavar: Cavar ligeramente, sin ahondar.



1. PROCESAR Y VENDER



Para colaborar en el mantenimiento del huerto y para poder hacer una salida a lo largo del curso, hemos vendido una parte de lo que hemos cosechado (otra parte la hemos repartido, nos la hemos llevado a casa o la hemos utilizado para elaborar las tapas de las Jornadas de Mejora de Dieta).

Algunas verduras las podíamos vender directamente, solo teníamos que quitar las hojas que estaban feas (lechugas, acelgas, brócoles...), pero otras las preparamos para poder venderlas o regalarlas:

- Secamos hojas de laurel y las metimos en bolsas.
- Cortamos con una tijera las hojas de espárrago y las metimos en bolsitas de tela para que sirvieran como ambientador.

El conocimiento del trabajo en el huerto según los principios de la agricultura ecológica y el consumir las verduras que hemos cultivado nos han ayudado a valorar el trabajo agrícola, el consumo de proximidad y el comercio justo.

VOCABULARIO:

Comercio Justo: Sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de productores/as y trabajadores/as desfavorecidos, especialmente en el Sur.

2. COCINAR Y ELABORAR



Hemos probado y dado a probar algunos productos que hemos cultivado cocinándolos en el instituto:

- cama de membrillo: hemos partido los membrillos que hemos recogido y los hemos cocido con 800 gramos de azúcar por cada kilo de membrillo.
- vichyssoise: con puerros y cebolla del huerto hemos elaborado esta crema añadiéndole patata, nata, aceite de oliva, mantequilla y sal.
- caracoles: como era necesario acabar con esta plaga de los cultivos, decidimos prepararlos, después de tenerlos unas semanas en una caracolera, cocinándolos y añadiéndoles un sofrito de tomate y jamón.
- gelatina de menta: hemos preparado una gelatina transparente añadiéndole, en lugar de agua, un almibar confeccionado con hojas de menta del huerto.

También hemos empezado a trabajar con las plantas medicinales, elaborando un gel para la piel con aloe, limón y aceite.

VOCABULARIO:

Plaga: Aparición masiva y repentina de seres vivos de la misma especie que causan graves daños a poblaciones animales o vegetales, como, respectivamente, la peste bubónica y la filoxera.

3. REPOBLAR



El 8 de junio de 2008 un coche en llamas provocó un terrible incendio en Castejón de Valdejasa, del que el bosque todavía no se ha recuperado. Para colaborar con la repoblación, visitamos la zona en el mes de marzo y repoblamos con pinos y carrascas. También nos trajimos al instituto varios planteros para cuidarlos hasta el año que viene y llevarlos a plantar allí. Además, trajimos una salvia para nuestro jardín de hierbas aromáticas.

Para trasplantarlos recogimos botellas de plástico de dos litros, les cortamos la parte estrecha y les hicimos tres agujeros en la base. Luego, le pusimos abajo piedras para que pudiera salir bien el agua al regarlas y tierra de la compostera del huerto. Primero ponemos una parte, colocamos con cuidado el pino con su cepellón y terminamos de cubrirlo de tierra (no puede quedar el cepellón al descubierto). Los hemos estado regando con regadera y en las vacaciones los llevaremos a nuestras casas para cuidarlos.

VOCABULARIO:

Repoblar: Volver a plantar árboles y otras especies vegetales en un lugar.

Trasplantar: Trasladar plantas del sitio en que están arraigadas y plantarlas en otro.

Plantero, plantel o semillero: Sitio donde se siembran y crían los vegetales que después han de trasplantarse.

Cepellón: (De cepa) Pella de tierra que se deja adherida a las raíces de los vegetales para trasplantarlos.



1. RECETAS

BORRAJAS CON JAMÓN

Ingredientes:

Borrajas
Jamón de Teruel
Ajos
Harina
Vino blanco
Sal
Aceite de oliva del Bajo Aragón

Elaboración:

Limpian las borrajas, reservando las hojas. Cortarlas y lavarlas.
Poner una olla al fuego con agua y sal. Cuando comience a hervir, echar los tallos de la borraja.
En una sartén con aceite freír los ajos cortados en láminas. Cuando comiencen a estar hechos, añadir el jamón cortado a tiras. Cuando el jamón esté crujiente, echar media cucharada de harina. Mezclar y añadir el vino blanco. Dejar cocer hasta que se reduzca el vino.
Cuando la borraja ya esté hecha (que no quede demasiado blanda), sacarla de la olla y escurrirla. Echar los tallos en una fuente, mezclar bien con la salsa y servir.

MENESTRA

Ingredientes:

18 alcachofas de Tudela
500 gr de guisantes frescos
500 gr de habas
300 gr de judías verdes
1 kg de espárragos
250 gr de jamón
1 manojo de ajos tiernos
Aceite de oliva virgen
Harina
Sal

Elaboración:

Hervir cada verdura por separado en agua con sal.
Poner al fuego una cazuela de barro con aceite de oliva y rehogar los ajos tiernos. Añadir el jamón y dorar.
Echar harina, remover hasta que se tueste e incorporar el caldo de los espárragos.
Disponer todas las verduras en la cazuela y cocer a fuego bajo durante 5 minutos.

GAZPACHO DE FRESAS

Ingredientes:

Fresas
1 diente de ajo pelado
1 cebolleta
miga de pan
1 pepino
1 pimiento
Azúcar
Sal
Agua
Aceite

Elaboración:

Lavar bien las fresas retirándoles los pedúnculos.
Trocearlas e introducir las en el vaso de la batidora.
Añadir el diente de ajo pelado, la cebolleta, la miga de pan empapada en aceite, el pepino, el pimiento, el azúcar y la sal.
Batir el conjunto hasta conseguir un puré homogéneo.
Incorporar el agua y batir de nuevo.
Añadir el aceite poco a poco para que vaya ligando con el puré.
Pasarlo por el chino para obtener una sopa suave y fina.
Meter en el frigorífico y servir bien frío.

JUDÍAS VERDES CON PATATAS, CEBOLLA CARAMELIZADA Y JAMÓN

Ingredientes (para 7 personas):

1'5 kg de judías
1/2 kg de patatas
Aceite de oliva virgen extra
Sal
1/4 kg por persona de cebolla
100 gr por persona de jamón
Azúcar

Elaboración:

Cocer la judía troceada con la patata 20 minutos.
Pelar las cebollas y cortarlas en juliana. Poner a calentar a fuego suave una sartén con un buen chorrito de aceite de oliva virgen. En este aceite caliente, echar las tiras de cebolla para pocharlas. Cuando los trozos de cebolla vayan tornándose transparentes, agregar un par de cucharadas de azúcar y remover. Dejar a fuego lento hasta que el azúcar se haya oscurecido y la cebolla esté caramelizada.
Sofrair el jamón.
Escurrir la verdura.
Verter en cada plato sobre las judías con patatas la cebolla caramelizada y el jamón.

2. PROPIEDADES DE LAS PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES

LAUREL (*Laurus nobilis*)

Las hojas de laurel tienen propiedades que pueden ser aprovechadas al preparar un té curativo en las siguientes enfermedades: Nerviosismo, mareos, pánicos. Problemas de la vejiga, dolores de garganta, problemas pulmonares, parasitosis dérmica, reuma, dolor de estómago, digestión lenta.

Cura las heridas de la boca utilizado en forma de colutorio.

En ciertas enfermedades dérmicas o de articulaciones, puede aplicarse una cataplasma sobre la zona afectada con un té tibio.

Para preparar el té se colocan 10 gramos de hojas de laurel en un litro de agua. Se hierve por 3 o 5 minutos, se retira del fuego y se deja enfriar. Luego puede tomarse de 3 a 4 tazas al día.

También puede obtenerse aceite de laurel que, calentado y puesto en fomentos, alivia los problemas reumáticos y dolores óseos.

En cocina, el laurel es muy apreciado pues combina muy bien con carnes y pescados. Se utiliza muy frecuentemente para guisos y escabeches en la cocina mediterránea.



CALÉNDULA (*Calendula officinalis*)



Es un antiséptico y bactericida coadyuvante en tratamientos antiinflamatorios, tratamientos contra el dolor y para enfermedades de la piel.

Los pétalos secos de la flor se utilizan para preparar cremas, ungüentos y aceites. Ayuda a reducir el dolor y los procesos inflamatorios al aplicarse sobre la piel y a sanar con mayor velocidad las heridas, las quemaduras y las úlceras debido a que incrementan la cantidad de sangre que fluye hacia las partes lesionadas del cuerpo y proporcionan asistencia en la producción de colágeno, cuya función principal es reparar los tejidos cutáneos dañados. Es muy útil en el tratamiento de las rozaduras provocadas por el pañal en los bebés. Otro de los usos comunes de la caléndula es como tratamiento para las úlceras y las várices.

La planta macerada puede utilizarse para reconfortar esguinces articulares. El aceite de caléndula es un humectante natural que regenera la piel, estimula de la producción de colágeno, lo cual puede prevenir las arrugas y contiene antioxidantes que protegen de los radicales libres. En un té puede combatir la gastritis y las úlceras estomacales. Para preparar un té se deben verter dos cucharadas de pétalos secos en 200 ml de agua y dejar que hiervan durante 10 minutos. La infusión se puede tomar hasta tres veces al día.

ESPLIEGO (*Lavandula officinalis*)

Las flores tienen propiedades curativas en afecciones de garganta, es sedante y útil en neuralgias. Las partes activas tienen sobre todo aplicaciones externas, en baños, compresas y desinfección de llagas y heridas. Es útil en los primeros síntomas de los procesos gripales. Es además estimulante, antiespasmódico (sedante suave), buen medicamento contra afecciones nerviosas y vértigos; también popular en aplicaciones digestivas.

El aceite entra en la composición de preparados antirreumáticos. El alcohol es muy adecuado para dar fricciones, añadir a baños activadores de la circulación o aliviar el cansancio. La industria cosmética es el mayor consumidor de esencia de espliego; se trata de uno de los componentes del agua de colonia. Las flores secas sirven para perfumar la ropa y ahuyentar las polillas. Resulta también una excelente planta melífera.

Para las aplicaciones internas y externas, hervir unos 25 gramos de flores secas de espliego en un litro de agua, dejando reposar a continuación. Colar y tomar después de las comidas si se desean efectos digestivos. Si se desea como desinfectante tópico, empapar una gasa en el líquido y aplicar ésta sobre las llagas y heridas. Para todas las aplicaciones externas, es adecuado elaborar un alcohol de espliego de la siguiente forma: A un litro de alcohol de 90° añadir 30 gramos de esencia de espliego, dejar macerar 48 horas y filtrar. Almacenar el líquido en un recipiente hermético y en lugar oscuro.



REGALIZ DE PALO (*Glycyrrhiza glabra*)



La raíz del regaliz contiene ácido glicirricico, lo que le confiere propiedades antiartríticas, analgésica y antiinflamatoria. La glicirrina, por otra parte, tiene la propiedad de regular los estrógenos en las mujeres, lo que hace que la utilización del regaliz durante la menopausia pueda atenuar algunos síntomas de esta. Alivia el nivel de ácido en el estómago, siendo ideal para tratar el exceso de acidez en el tracto digestivo. Útil en las úlceras estomacales, al ayudar contra el ácido del estómago. Tiene propiedades expectorantes, por lo que resulta útil contra las infecciones pectorales, el asma o la tos. Es capaz de rebajar los niveles de colesterol alto. Útil en el proceso de depuración del hígado, al cuidarlo y actuar incrementando el flujo biliar.

Además de estas múltiples propiedades, el regaliz constituye un buen remedio para bajar la temperatura corporal, siendo muy útil para aliviar los golpes de calor y la deshidratación en la época estival; alivia y refresca. Se utiliza también en la afonía y las inflamaciones de garganta.

Localmente, la infusión se utiliza para el tratamiento de la conjuntivitis y las oftalmías.

MANZANILLA (*Matricaria chamomilla*)

El té de manzanilla es famoso por sus efectos calmantes. Contiene sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central calmando los estados de estrés y ansiedad. Por eso, es un excelente acompañante a la hora de ir a dormir. Según estudios científicos posee numerosos beneficios, entre ellos, es antiinflamatorio, antiespasmódico y antiinfeccioso. Es digestivo, alivia irritaciones estomacales, malestares intestinales y reduce los gases y la sensación de pesadez. Además, alivia el síndrome premenstrual.

Posee propiedades antimicrobianas. Se sabe que inhibe el crecimiento de las bacterias conocidas como estafilococos y estreptococos. En Europa usan extractos, cremas y tinturas de manzanilla tanto como su té para tratar problemas de salud, desde indigestiones hasta sarpullidos en la piel.

El té se elabora así: 1 cucharada de flores de manzanilla en una taza de agua caliente. Dejar reposar de 5 a 10 minutos. Cuanto más reposo, mayor es el poder de sus efectos calmantes. Se puede usar para baños, limpiar heridas, o en compresas o masajes.

Los extractos o el aceite esencial de manzanilla se usan en medicamentos naturales y cosméticos. Se les puede usar para preparar aceite de masaje facial o corporal para obtener sus beneficios.



ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)



Del romero se utilizan sobre todo las hojas y a veces, las flores. Es una planta rica en principios activos.

Con el aceite esencial que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero, que se utiliza para prevenir las úlceras.

También se consume en forma de té. Se utiliza en fricciones como estimulante del cuero cabelludo (alopecia). La infusión de hojas de romero alivia la tos y es buena para el hígado y para bajar los espasmos intestinales. Debe tomarse antes o después de las comidas.

El humo de romero sirve como tratamiento para el asma. El alcanfor de romero tiene efecto hipertenso (sube la tensión) y tonifica la circulación sanguínea. Por sus propiedades antisépticas, se puede aplicar por decocción sobre llagas y heridas como cicatrizante. El alcohol de romero contiene 30 gramos de esencia por litro de alcohol de 96°, se usa para paliar dolores de tipo reumático, neuralgias, sobrecargas y dolores musculares.

El romero es muy valorado en cocina por su agradable olor y el sabor que aporta tanto a carnes como pescados y vegetales en guisos y asados. Se utiliza tanto fresco como seco.