

FICHAS DE CULTIVO

HUERTO ECOLÓGICO

I.E.S. CAMPOS DE AMAYA (VILLADIEGO)

- **AJO**PÁG. 3
- **CEBOLLA** PÁG. 6
- **ESPINACA** PÁG. 9
- **FRESA**..... PÁG. 11
- **GUISANTE**..... PÁG. 14
- **HABA**..... PÁG. 18
- **LECHUGA**..... PÁG. 22
- **RABANITO**..... PÁG. 25
- **ZANAHORIA**..... PÁG. 28

AJO

Especie: *Allium sativum*

Familia: Liliáceas



Garlic



Ail

DESCRIPCIÓN

- Alcanza entre 30 y 40 cm de altura.
- Cada flor tiene 6 pétalos, 6 estambres y un pistilo.
- Las hojas de los ajos son macizas.

IMÁGENES



SIEMBRA		RECOLECCIÓN
Época De octubre a noviembre y en enero.	Profundidad Se siembra entre 3 y 5 cm.	4 meses desde la siembra.
REQUERIMIENTOS		
Agua 	Sol 	Fertilizante 
ASOCIACIONES DE CULTIVOS		
Favorables Cebolla, diente de león, frutales, lechugas, nabos, patatas, pepino, puerro, remolachas, rosal, tomate, zanahorias.	Desfavorables Coles de repollo y hoja, crucíferas, guisante, judías y leguminosas.	
REPRODUCCIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> - Asexual mediante bulbos. - Sus flores son hermafroditas. 		
APORTE NUTRICIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> - Hidratos de carbono - Proteínas - Sodio - Fósforo - Calcio - Hierro - Vitamina C - Vitamina A - Vitamina B 		
USOS MEDICINALES		
Como infusión, para los dolores reumáticos, los gusanos intestinales, la fiebre, la tensión alta y los catarros bronquiales.		

HISTORIA

Se cree que es originario del Suroeste de Siberia. Era muy apreciado por egipcios, griegos y romanos, que lo consideraban una excelente medicina. Actualmente se consume en todo el mundo, siendo cultivado sobre todo en Asia.

CEBOLLA

Especie: *Allium cepa*

Familia: Amaryllidaceae



Onion



Oignon

DESCRIPCIÓN

La cebolla es un bulbo subterráneo, comestible. Su altura es entre 80 y 150 cm y según la variedad tiene tres tipos de colores: amarillo, rojo y blanco, pero el bulbo por dentro en todos los casos es blanco.

IMÁGENES





SIEMBRA		RECOLECCIÓN
Época Febrero, marzo, agosto, septiembre y octubre.	Profundidad 7 cm.	5 meses después de la siembra.
REQUERIMIENTOS		
Agua 	Sol 	Fertilizante 
ASOCIACIONES DE CULTIVOS		
Favorables Ajos, calabacines, espinaca, fresa, lechuga, pepinos, perejil, puerros.	Desfavorables Brócoli, coles de repollo, coliflor, guisante, habas, judías, patatas.	
REPRODUCCIÓN		
Reproducción asexual: multiplicación vegetativa mediante bulbos. Reproducción sexual por semillas. Flores hermafroditas. Según el tipo de polinización es una planta alógama.		

APORTE NUTRICIONAL

Con las cebollas conseguimos el 5,9% de la ingesta diaria recomendada de ácido fólico y el 3,9% de la vitamina C que nuestro organismo necesita.

Minerales: 100 gramos de cebolla nos aportan el 8,5% del calcio que necesitamos a diario para tener huesos y dientes fuertes.

USOS MEDICINALES

Es útil contra rinitis, neuralgias faciales, anginas y faringitis, dolores de oído, resfriados y enfermedades infecciosas.

HISTORIA

La cebolla es originaria de Asia y se conoce desde el año 6.000 a.C. Desde este continente se extendió a Europa gracias a los romanos y desde allí pasó a América gracias a la colonización.

ESPINACA

Especie: *Spinacia oleracea*

Familia: Amaranthaceae



Spinach



Épinard

DESCRIPCIÓN

Planta herbácea anual, es decir, crece, florece y fructifica en el mismo año de plantación. Puede llegar a 40 cm de altura.

IMÁGENES



SIEMBRA

Época

Durante todo el año.




Profundidad

2-3 cm.

RECOLECCIÓN

60 días desde la siembra.

REQUERIMIENTOS

<p>Agua</p> 	<p>Sol</p> 	<p>Fertilizante</p> 
ASOCIACIONES DE CULTIVOS		
<p>Favorables</p> <p>Apio, cebollas, brócoli, coles de repollo y hoja, fresas, guisantes, judías, lechugas, rabanitos.</p>		<p>Desfavorables</p> <p>Remolacha</p>
REPRODUCCIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> - Sexual: las espinacas se reproducen por semilla; siembra en línea. - Tipo de flor: Tiene flores unisexuales (dioica) y flores hermafroditas. - Polinización: anemógama; planta alógama. 		
APORTE NUTRICIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> - Vitaminas C , A , E , B1, B2 y B6 - Potasio - Calcio - Fósforo - Magnesio - Sodio - Hierro 		
USOS MEDICINALES		
<p>Mejora la retención de calcio y ayuda en la construcción de huesos fuertes. Es beneficiosa para la vista.</p>		
HISTORIA		
<p>Se cree que la espinaca proviene de la antigua Persia (actualmente Irán). En el siglo VII llegó a China en manos del rey de Nepal como regalo para el emperador chino. Fueron luego los árabes los que la introdujeron en España en el siglo XI y de ahí al resto de Europa.</p>		

FRESA

Especie: *Fragaria vesca*

Familia: Rosaceae



Strawberry



Fraise

DESCRIPCIÓN

- Es una planta herbácea de pequeño porte.
- Tiene un color rojo muy llamativo al igual que su olor y su dulce sabor con un toque de acidez.

IMÁGENES






SIEMBRA

RECOLECCIÓN

Época Meses de febrero o marzo.	Separación 30 cm entre plantas.	En primavera y principios de otoño. Después del 10° mes.
---	---	---

REQUERIMIENTOS

Agua 	Sol 	Fertilizante 
--	---	--

ASOCIACIONES DE CULTIVOS

Favorables Ajos, cebollas, espinacas y las lechugas.	Desfavorables Coles, coliflores y colinabos.
--	--

REPRODUCCIÓN

- Se reproduce sexualmente a partir de las semillas (observar las imágenes) que están en el aquenio que encontramos en el fruto (la fresa).



- También se puede reproducir asexualmente a partir de estolones:



Es una planta angiosperma con flores hermafroditas y con polinización entomógama.

APORTE NUTRICIONAL

- Fibra
- Vitamina C
- Potasio
- Ácido fólico
- Minerales

USOS MEDICINALES

Es diurética (aumenta la secreción y la excreción de orina). Es un alimento ideal para tratar la obesidad. Protege y mejora la piel.

HISTORIA

Fue introducida en Europa por los colonos de Virginia (Estados Unidos).

GUISANTE

Especie: *Pisum sativum*

Familia: leguminosas



Pea



Pois

DESCRIPCIÓN

- Es una hierba anual, trepadora por zarcillos.
- Las vainas tienen de 5 a 10 cm de largo y suelen tener de 4 a 10 semillas; son de forma y color variable, según las variedades.
- El sistema radicular está poco desarrollado en conjunto aunque poseen una raíz pivotante que puede llegar a ser bastante profunda.
- Se puede conservar en el congelador.

IMÁGENES





SIEMBRA		RECOLECCIÓN
Época Enero, Febrero, Marzo, Octubre, Noviembre.	Profundidad 4 – 5 cm.	4 - 5 meses desde la siembra.
REQUERIMIENTOS		
Agua 	Sol 	Fertilizante 
ASOCIACIONES DE CULTIVOS		
Favorables Apio, ajo, canónigos, coles de repollo y hojas, escarolas, espárrago, espinacas, lechugas, maíz, nabo, patatas, pepinos, rábano, remolacha y zanahoria.	Desfavorables Ajos, berenjena, cebollas, judías verdes, perejil, pimiento, puerro y tomate.	
REPRODUCCIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Su reproducción es sexual mediante semilla. • Sus flores son hermafroditas. • Según el tipo de polinización es una planta autógama. 		

APORTE NUTRICIONAL

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Sodio
- Potasio
- Calcio
- Magnesio
- Fósforo
- Hierro
- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina B1
- Vitamina B2
- Vitamina B3

USOS MEDICINALES

Como todos los alimentos incluidos en su categoría, los guisantes son una buena fuente de fibras solubles, que favorecen el tránsito intestinal y ayudan, por tanto, a prevenir el cáncer de colon; y de proteína vegetal, por lo que ayudan a mantener los tejidos corporales en buen estado.

Contienen asimismo magnesio en abundancia, necesario para la síntesis de proteínas. Esto hace de los guisantes un alimento imprescindible para niños y adolescentes en época de crecimiento o para las personas mayores que necesitan activar la renovación celular.

HISTORIA

Los testimonios más antiguos del cultivo del guisante provienen de Birmania y Tailandia, donde eran muy apreciados. Es probable que haya sido cultivada por primera vez en Asia Central, extendiéndose luego hacia el Oriente Próximo y Norte de África. Se han encontrado restos de guisantes en las habitaciones lacustres suizas de la edad del bronce (3000 años a.C.).

Hasta finales de la Edad Media no hay evidencias de que los

guisantes se comieran frescos. Existen numerosas anécdotas que sitúan al guisante entre los fogones más reputados de naciones europeas.

HABA

Especie: *Vicia faba*

Familia: leguminosas



Broad bean



Fève

DESCRIPCIÓN

El haba tiene porte recto y erguido, con tallos fuertes y angulosos de hasta 1,6 m de altura. Sus hojas aparecen sobre el tallo en disposición alterna, son compuestas paripinnadas. Los folíolos son de forma oval-redondeada y de color verde oscuro.


IMÁGENES





SIEMBRA		RECOLECCIÓN
<p>Época Entre otoño y finales de invierno, ya pasadas las fuertes heladas.</p>	<p>Profundidad 5 o 6 cm.</p>	<p>4-5 meses desde la siembra.</p>

REQUERIMIENTOS

<p>Agua</p> 	<p>Sol</p> 	<p>Fertilizante</p> 
--	---	--

ASOCIACIONES DE CULTIVOS

Favorables

Alcachofas, apios, coles de repollo y hoja, chirivías, espinacas, lechugas, maíz, patatas, zanahorias.

Desfavorables

Ajos, coliflores, puerros.

REPRODUCCIÓN

- Se reproducen sexualmente mediante semillas.
- Tiene flores hermafroditas.
- Tienen polinización autógama (se pueden polinizar a sí mismas).

APORTE NUTRICIONAL

- Son ricas en vitaminas B3, A, C y ácido fólico.
- Entre los minerales destacan el magnesio, potasio, fósforo, y otros como el calcio, el zinc y el sodio.
- Aporte en fibra dietética.

USOS MEDICINALES

- Regulan el tránsito intestinal.
- Protegen la mucosa del colon.
- Combaten contra el estreñimiento.
- Combaten la acumulación de sustancias tóxicas en el aparato digestivo.
- Reducen el colesterol en sangre.
- Mejoran el funcionamiento de las funciones motoras a las personas con Parkinson.
- Combaten contra la anemia.
- Mejoran el funcionamiento del sistema nervioso.

HISTORIA

- Originaria de la cuenca mediterránea o de Asia central.
- Se expanden por todo el mundo.
- Son unas de las legumbres más antiguas del mundo. Este alimento

fue domesticado hace más de 4.300 años, según registros encontrados en palafitos Neolíticos, y conocidas ampliamente por egipcios y griegos, para luego ser distribuidas a lo largo de Europa en el siglo XVI.

LECHUGA

Especie: *Lactuca sativa*

Familia: Compuestas



Lettuce



Laitue

DESCRIPCIÓN


La lechuga es un tipo de hortaliza herbácea con flores amarillentas.

IMÁGENES

En Flor



Lechuga

SIEMBRA		RECOLECCIÓN
Época En todas las épocas del año.	Profundidad Uno o dos cm.	De 35 a 45 días después de ser plantada.
REQUERIMIENTOS		
Agua 	Sol 	Fertilizante 
ASOCIACIONES DE CULTIVOS		
Favorables Alcachofas, cebollas, coles de repollo y hoja, fresas, guisantes, habas, pepinos, puerros, rabanitos, zanahorias.	Desfavorables Apio, perejil.	
REPRODUCCIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> - Su reproducción es sexual. - La flor es hermafrodita. - Según su polinización es una planta autógama. 		
APORTE NUTRICIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> - Vitamina A, E, C, B1, B2, B3 - Por cada 100 gramos contiene 36 mg de calcio y 1,3 g de fibra. 		
USOS MEDICINALES		
<ul style="list-style-type: none"> - Disminuye el colesterol. - Previene enfermedades como la arteriosclerosis o los ictus. - Previene la formación de coágulos o infartos. 		

HISTORIA

Su origen no está muy claro, se cree que quizá procede de la India o del Sur de Europa.

Hace 2.500 años ya era consumida por griegos y romanos.

RABANITO

Especie: *Raphanus sativus*

Familia: crucíferas



Rabanus



Raban

DESCRIPCIÓN

- Planta herbácea; puede tener distintas formas y el grosor en algunas variedades suele ser de 4cm.
- La raíz de la planta es lo que ingerimos.

IMÁGENES



SIEMBRA		RECOLECCIÓN
Época En todas las épocas los puedes plantar.	Profundidad 0,5 y 1cm.	Entre la 4ª semana y la 5ª desde la siembra.
REQUERIMIENTOS		
Agua 	Sol 	Fertilizante 
ASOCIACIONES DE CULTIVOS		
Favorables Lechugas , zanahorias, tomates	Desfavorables Coliflor, pepinos	
REPRODUCCIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> - Su reproducción es sexual, mediante semillas. El rábano y sus distintas variedades son hortalizas ideales para reproducir en el propio huerto dejando que algunas plantas florezcan. Con solamente un par de plantas se pueden obtener más de 1000 semillas, que además mantienen su poder germinativo durante mucho tiempo. Esto es perfecto para guardarlas y poder disponer de ellas a lo largo del año, o en años posteriores. - Es una planta alógama (con polinización cruzada) y su flor es hermafrodita. 		
APORTE NUTRICIONAL		

- **Fibra**
- **Azúcares**
- **Proteínas**

En cuanto al **contenido de vitaminas presente en los rábanos**, se debe destacar su aporte de:

- **Vitamina C**
- **Vitaminas del complejo B**, como la vitamina B1 o tiamina, vitamina B2 o riboflavina, vitamina B3 o niacina, vitamina B6 y vitamina B9 o folato.
- **Vitamina K.**

Entre los minerales más abundantes se encuentran el **potasio**, el **calcio**, el **sodio**, el **fósforo**, el **magnesio**, el **yodo**, el **hierro** y el **zinc**.

Otros minerales menos abundantes en este tubérculo son el cobre y el manganeso.

USOS MEDICINALES

- Aunque no existen muchos estudios respecto a sus propiedades, el rábano ha sido utilizado en la cultura popular como coadyuvante para tratar ciertas afecciones leves como la fiebre, el dolor de garganta, los trastornos biliares y la inflamación.
- Protege a nuestro sistema hepático.

HISTORIA

Se sabe con cierta certeza que los egipcios y los babilonios ya consumían rábanos hace más de 4.000 años, siendo hacia el 4.000 a.C. cuando se comenzó a consumir en China y Corea.

Fue un alimento muypreciado en la antigua Roma y Grecia, siendo los romanos los responsables de la expansión de su consumo a toda Europa.

ZANAHORIA

Especie: *Daucus carota*

Familia: Apiaceae



Carrot



Carotte

DESCRIPCIÓN

La zanahoria es una verdura dura, bianual y de clima frío, que crece por la raíz gruesa que produce en la primera estación de crecimiento.

Mide de 30-70 cm.

IMÁGENES



SIEMBRA

Época

En la entrada de primavera.

Profundidad

Se siembra a 1 cm de profundidad en hileras separadas 15 cm de distancia.

RECOLECCIÓN

Se hace entre los 3-7 meses desde la siembra.

REQUERIMIENTOS

Agua



Sol



Fertilizante



ASOCIACIONES DE CULTIVOS

Favorables

Cebolla, guisantes, puerros, rabanitos, lechuga, tomates, judías.

Desfavorables

Menta, perejil.

REPRODUCCIÓN

- Generalmente, reproducción sexual mediante semillas.
- Reproducción asexual, por rebrotes.
- Las flores de las zanahorias son hermafroditas.
- Según su polinización es una planta alógama.

APORTE NUTRICIONAL

- Calcio
- Hierro
- Potasio
- Vitaminas A, C y D
- Carotenos
- Carbohidratos
- Proteínas

USOS MEDICINALES

Ayuda a combatir el estreñimiento, es recomendable para la gastritis, pues te calma molestias y es buena para la vista.

HISTORIA

Se originó en Eurasia (Afganistán) y en el norte de África y posteriormente se extendió a las regiones templadas del hemisferio norte, de hecho ya se conocía su consumo en el área del mediterráneo desde hace más de 2.000 años. Sin embargo, la zanahoria tal como la conocemos hoy en día, robusta y de color anaranjado, se desarrolló desde Holanda en el siglo XVII.