

Buenas Prácticas en el cultivo de Huertos de Traspatio Familiar



Nuestra experiencia como mujeres organizadas en defensa de nuestro derecho a sembrar alimentos sanos para nuestras familias.

**Colectivo A'tel Antsetik (Mujeres Trabajadoras)
de la comunidad de Tim, Chilón.**

Mayo 2024



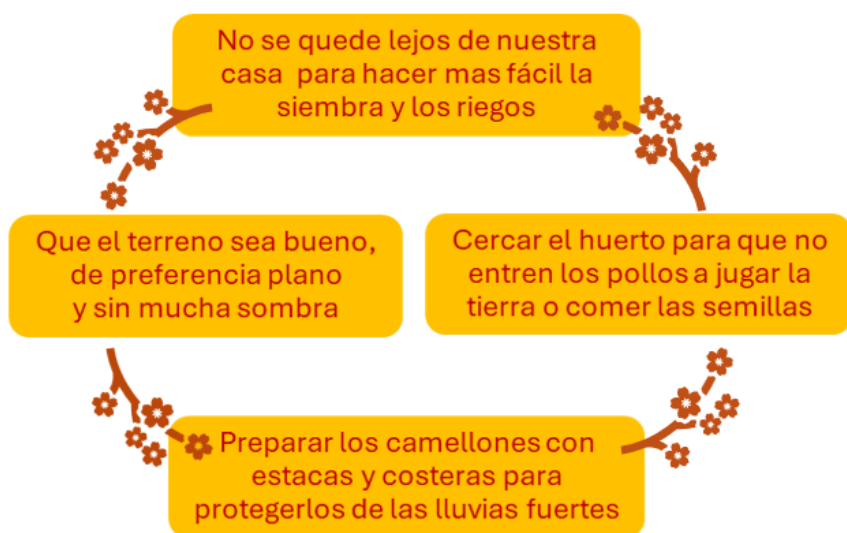
Somos mujeres y hombres que hemos decidido trabajar y fortalecernos de manera conjunta y organizada para compartir los aprendizajes y experiencias que tenemos en la producción de alimentos en huertos familiares para una vida mejor, promoviendo el respeto entre mujeres y hombres y el uso de prácticas agroecológicas en cuidado de la Madre Tierra y de la diversidad de plantas nativas de la comunidad.

Nuestra preocupación por construir huertos familiares surge de los efectos del cambio climático, al darnos cuenta de que ya cambiaron las épocas de lluvia, que ya no llueve como antes, que las sequías duran más tiempo y el calor es más fuerte; lo que hace que cambien las temporadas de siembra del frijol y maíz y entonces se pone en riesgo la alimentación familiar y la producción de nuestras cosechas en huertos y parcelas.

¿Por qué tenemos huertos en nuestras casas?

El trabajo familiar de la siembra en el huerto y las milpas nos ayudan a producir sin químicos las verduras que nos gusta comer y que son necesarias para tener una buena alimentación y salud de nuestras familias. En los huertos trabajamos junto con nuestros hijos que nos ayudan a tener un sustento para hacer frente a las necesidades económicas del día a día y mejorar las condiciones de nuestra comunidad.

Para empezar, es importante tomar en cuenta que el huerto:



Un paso necesario es preparar suelo antes de la siembra porque la tierra también necesita alimentarse para que las semillas germinen y las plantas tengan un buen crecimiento y sean nutritivas y saludables para nuestro consumo.

¿Qué usamos para darle de comer a la tierra?

Nuestros abuelos nos enseñaron a cuidar de la Madre Tierra y a aprovechar los residuos orgánicos que producimos en las cosechas como la cáscara de café, la hoja del maíz y las cáscaras de las frutas para preparar compostas y cuidar de los huertos. Nosotras queremos seguir practicando estas enseñanzas para que no se olviden y compartirlas a nuestros hijos e hijas para que desde la casa apoyemos todos en el trabajo del campo.

El **BOCASHI** es un abono que preparamos con materiales que recolectamos de las milpas, los fogones de la cocina y del traspatio. Utilizamos olotes-rastrojos de maíz, monte verde, tierra, estiércol de ganado, carbón-ceniza, pozol o levadura y panela.

Ubicamos un lugar plano y firme, protegido del sol y la lluvia. Se trituran los materiales y se van colocando por capas de rastrojo, monte verde, tierra, estiércol, carbón y cal. Se disuelve el pozol-levadura en 5 litros de agua junto con la panela y se va aplicando entre cada capa hasta terminar los materiales.



Después se mezclan bien y se va revisando si la humedad es suficiente: se aprieta un puño de la mezcla y al soltarlo debe dejar la mano mojada y los materiales se desbaratan con facilidad. Si está demasiado mojado es necesario agregar más material. Cuando ya está bien revuelto, se extiende para que quede a 40 cm de altura y se tapa con una lona.

Con nuestras familias y el colectivo, nos distribuimos tareas para checar como va nuestra preparación para que funcione bien: los primeros 4 días se le da una vuelta por la mañana y otra por la tarde, después solo una vuelta diaria. A los 10 días el abono debe tener buena temperatura y tener un color gris claro con una consistencia suelta como polvo arenoso.

Recomendaciones para usar el abono que hemos preparado:



Se puede echar un puño de Bocashi hacia los lados de cada planta para que crezcan mejor cuando las tenemos sembradas en el huerto.



No debemos aplicar demasiada cantidad del abono en las hortalizas porque las plantas se hacen bien grandes pero no dan frutos.



Si vamos a sembrar la semilla directamente en la tierra, ponemos el abono en los surcos donde se va a poner la semilla, revolviéndolo con un poco de tierra.



Si vamos a preparar un almacigo, podemos mezclar 90% de tierra y 10% de abono, o hasta 60% de tierra y 40% de abono para preparar la tierra que vamos a utilizar. Lo más importante es experimentar y hacer prácticas de prueba, hasta tener los mejores resultados.

Otra técnica que practicamos es la **LOMBRICOMPOSTA** que es un abono que se produce por la descomposición de los derechos orgánicos con la acción de las lombrices.

Primero necesitamos construir un cajón de madera, al que cubriremos con un plástico negro que se clavará al fondo para que quede fijo, dejando un pedazo a los extremos. Ahí colocaremos la mezcla de materiales que vamos a utilizar: estiércol de ganado, zacate verde cortado en pequeños pedazos, ceniza de leña, tierra negra, agua.

Los ingredientes se van colocando dentro del cajón por capas empezando por la tierra, después el estiércol, el zacate, la ceniza. Se le agrega un poco de agua.

Se repite el proceso de las capas hasta que se termine el material.

Con la ayuda de una pala se mezclan todos los ingredientes para después agregar la lombriz roja.

Al terminar, se coloca una malla mosquitera que sirve para oxigenar la preparación y se cubre con el resto del plástico negro para evitar que entren insectos no deseados como el ciempiés, la hormiga o la cucaracha.



Es importante revisar cómo va nuestra preparación.

La lombricomposta necesita aireación una vez a la semana y que se cuide su temperatura y humedad para evitar que las lombrices se deshidraten.

A la semana, se continúa agregando más materia orgánica que las lombrices se irán comiendo en un estado de descomposición.

Después de tres meses, podemos empezar a cosechar nuestro abono cuando los materiales han cambiado la tierra en humus de lombriz con un color café oscuro y desprenden un olor a tierra húmeda. La forma de utilizarlo es aprovechar 1 kilo de humus por cada metro cuadrado.

*Lo importante es practicarlo
pues ya tenemos el conocimiento.*

*Con los abonos orgánicos,
poco a poco podemos dejar los
fertilizantes químicos
que tanto daño hacen
a nuestra salud
y a la Madre Tierra.*



¿Qué nos gusta sembrar en nuestros huertos?

Nuestros huertos son muy bonitos porque ahí tenemos las verduras que nos gusta comer: cebollín, mostaza, nabo, hierbamora, tomatillo, que cultivamos sin el uso de agroquímicos, cuidando a la Madre Tierra y en beneficio de la alimentación de nuestras familias.

En los huertos ponemos en practica las enseñanzas que compartimos en colectivo:



Tomar en cuenta las distancias necesarias entre cada variedad de hortaliza.



Considerar los grupos de hortalizas que podemos sembrar juntos para realizar la asociación de cultivos.



Combinar la siembra de hortalizas que solo dan hojas con hortalizas que son de bulbo o cabeza. Por ejemplo el rábano junto con la lechuga.



Sembrar en almacigo cuando queremos proteger las semillas de las condiciones del frio, calor o exceso de lluvia.



Trasplantar los brotes que ya germinaron lo suficiente en el almacigo para que puedan crecer mejor en los camellones.



Regar con paciencia y no de manera directa sobre las semillas que se acaban de sembrar para que no se salgan con el agua.

Guía para la siembra de hortalizas con asociación de cultivo



Especie	Forma de siembra	Conviene asociar con	Días para la cosecha
Lechuga	Almacigo cada 20 cm	Acelga, rábano, zanahoria, repollo, cebolla, betabel	60 a 90
Rábano	Directa cada 5 cm	Lechuga, zanahoria tomate	25 a 30
Repollo	Almacigo cada 40 cm	Zanahoria	80 a 100
Tomate	Almacigo cada 60 cm	Albahaca, zanahoria	90 a 120
Zanahoria	Directa cada 5 cm	Lechuga, tomate, rabanito	150
Acelga	Directa cada 20 cm	Cebolla, repollo, lechuga, coliflor	60 a 90
Betabel	Directa o Almacigo cada 15 cm	Repollo, lechuga, coliflor, Brócoli, Ajo	60 a 120

En nuestros huertos también estamos recuperando las plantas criollas que antes comíamos en la comunidad y que ahora se han ido perdiendo:

Yuca

Acostumbramos a sembrar la ramita a ras del suelo para que germine con más raíces y entonces produzca más yuca.



Hay varios tipos de camote: morados, anaranjados, blancos y amarillos.



Camote

Se siembra por raíz o tubérculo.

El camote se cosecha hasta cuando la ramita florece o cuando la tierra se empieza a rajar.



La sembramos esparciendo las frutitas maduras o con las ramas macizas.

También crece solita donde tenga buenas condiciones para su crecimiento.

Hierbamora



Mostaza

Se siembra esparciendo sus semillas que cosechamos de la planta madura.

Malanga



Sembramos los hijuelos que tiene en la raíz.
Le gusta el agua.

Tomatillo



Esparcimos las semillas o
el fruto maduro para germinar las plantas.



Perejil Silvestre



Sembramos la plantita o las semillas
que cosechamos cuando ya están de color negro.

Albahaca

Sembramos las flores secas de las plantas
que son como sus semillas.

Se pueden poner en almacigo para trasplantar
después en el huerto.



Cilantro



Se siembra la plantita,
pero también nos da
semillas.



Con nuestra experiencia sembrando hortalizas, construimos un calendario de siembra según los climas de la región:

Clima Frio	Clima Caluroso	Clima Lluvioso
(Octubre – Febrero)	(Marzo – Mayo)	(Junio – Septiembre)
Lechuga Zanahoria Chícharo Brócoli Coliflor Cilantro Hierbamora Repollo Rábano	Calabacita Camote Tomate Cebolla Chile Zanahoria Mostaza Tomatillo Yuca Hierbamora Rábano Lechuga	Jitomate Tomate Frijol Acelga Betabel Espinaca Zanahoria Lechuga Calabaza Malanga Perejil Cebollín Hierbamora Cilantro Rábano

Sin embargo, hemos observado que tenemos más épocas de sequía y las lluvias no son tan abundantes como antes, lo que ha ocasionado que cambien los periodos de siembra de algunas de las hortalizas.

Antes sembrábamos el maíz junto con el frijol y la calabaza, una primera siembra en mayo y la torna milpa en noviembre. Ahora el frijol lo sembramos en septiembre y la calabaza ya no quiere dar. Las hortalizas que podíamos cosechar en cualquier mes del año, como el rábano, el cilantro, la papa; ahora solo crecen si tienen suficiente agua.

En consecuencia, estamos experimentando la adaptación de nuestras semillas a los nuevos cambios del clima.

¿Cómo cuidamos nuestras semillas criollas?

Sin las semillas no tenemos que sembrar, por eso hay que quererlas, nunca dejarlas tiradas o maltratarlas. Si las semillas no se sienten queridas, su espíritu se va y nunca vuelven a salir. Nosotras queremos recuperar las semillas que alimentan y curan a nuestras familias, y por eso aprendimos a conservarlas, a intercambiarlas entre nosotras y sembrarlas en los huertos.



Primero arrancamos las ramitas de las plantas maduras o partimos los frutos más grandes y macizos para ponerlos a secar y después quitarle las semillas.



Ponemos las semillas a secar en el tapanco arriba del fogón, donde le llega el humo y el calor suave del fuego.



Después guardamos las semillas en frascos de vidrio que puedan cerrarse muy bien, cuidando que no le llegue humedad ni los gorgojos, para utilizarlas en la próxima siembra conforme se va necesitando en el huerto.



“Con las semillas que conservamos, tenemos diversas verduras en nuestros huertos que alimentan mejor a nuestras familias.”

Una técnica que aprendimos para conservar las semillas por más tiempo, se llama **EMPANIZADO DE SEMILLAS** que la realizamos con ceniza de leña y miel de caña.



Se remoja la semilla con la miel y se empaniza con la ceniza.

Dejamos que se seque y después las guardamos en el frasco, en un lugar fresco y oscuro para que no le pegue directo la luz ni el calor.



También practicamos el **TRITURADO DE HOJAS SECAS** de mumu que mezclamos con ceniza para después guardarlas en el frasco.

Muchas veces nos ha pasado que las semillas no germinan. Entonces para seleccionar las plantas más adecuadas para sembrar, utilizamos **SEMILLEROS** que construimos con rejas de madera o de plástico, reciclando botellas, conos de huevo, jícaras, ollas o cubetas que ya no se usan.

La ventaja de sembrar en semillero es que podemos revisar como va creciendo la planta; si necesita más espacio porque ha crecido mucho o si es necesario separar sus raíces para que pueda desarrollarse mejor con una mayor distancia entre ellas



¿Cómo nos alimentamos de nuestros huertos?

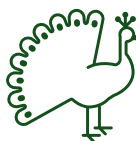
Los abuelos nos platicaban sobre la influencia de la luna en la cosecha de las hortalizas; nos decían que hay que cosechar en la temporada de luna llena las hortalizas que dan frutos hacia afuera porque toda la savia de la planta sube y se concentra en las frutas. Las hortalizas que crecen bajo tierra hay que cosecharlas en luna menguante porque toda la savia de la planta se va bajando y se concentra en los tubérculos o en las raíces de cada hortaliza.

Siguiendo estas recomendaciones, cosechamos nuestras hortalizas para integrarlas a nuestra alimentación diaria de diferentes maneras:

La yuca y el camote se come endulzada, en el caldo de pollo o asada en las brasas.



La hierbamora, la mostaza y la malanga las preparamos hervidas con sal.



El perejil, la albahaca y el cilantro se pueden agregar a los caldos de frijol, de pollo, de pescado, de caracol, de res; para darle un buen sabor.



El tomatillo lo preparamos con huevo, frito en el arroz o cocido con chile.

También con las plantas nativas que hemos integrado a nuestros huertos, nos hemos compartido diferentes formas de cocinarlas:

Mostaza Guisada



Ingredientes:

30 manojos de mostaza

1 manojo de cebollín

1 kg de tomate o tomatillo

Perejil Silvestre

Sal y aceite al gusto.

Se pone a cocer la mostaza con sal, mientras en una cacerola se sofríe el tomate y el cebollín. Posteriormente se escurre un poco del agua de mostaza y se agrega a la mezcla de tomate y cebollín, se añade el perejil silvestre y sal al gusto. Se deja un momento para que se integren los sabores y queda listo.

Ensalada “Mezcla de Sabores”

Ingredientes:

15 manojos de lechuga orejona

1 kg de tomate

1 manojo de cebollín

1 kg de chile volté

Perejil Silvestre

Limón y Sal al gusto.



Se lavan y se pican todos los vegetales. Se mezclan en un recipiente y se añade limón y sal al gusto.

Quesadillas con flor de calabaza



Ingredientes:

4 kg de queso para quesadillas

20 manojos de flor de calabaza

Tortillas suficientes

Epazote al gusto.

Se lavan perfectamente las flores de calabaza y el epazote. Después se hacen dobladitas de quesillo integrando la flor de calabaza y el epazote. Se ponen en el comal cuidando que no se quemen. Se le da vueltas hasta que los ingredientes estén bien cocidos.

Tortitas de Malanga

Ingredientes:

1 malanga grande

2 huevos

4 manojos de perejil silvestre

Sal al gusto.



Se raya la malanga, se mezcla con los huevos y el perejil bien picado. Se le agrega sal al gusto. Una vez lista la mezcla se procede a formar las tortitas usando las manos. En una sartén se pone a calentar el aceite para empezar a freír las tortitas. Se le da vuelta una vez que toman un color café. En un colador o un papel absorbente se van colocando las tortitas fritas para que eliminen el exceso de grasa.

Malanga frita en rodajas



Ingredientes:

Malanga

Aceite

Sal al gusto

Se corta la malanga en rodajas, se le agrega sal para después freírlas en el aceite caliente. Se mueven constantemente para que no se quemen y tomen un color café claro. Se colocan en un colador o en un papel absorbente para quitarles el exceso de grasa.



Sabemos que vivimos de lo que sembramos y disfrutamos de la Madre Tierra, de los alimentos que nos da para nutrir nuestros cuerpos. Esto es la abundancia que ella nos comparte y nos pide que cuidemos con el trabajo de todas y todos.

¿Cómo cuidamos de nuestros huertos?

Cuando hay cambios de clima con mucho calor o mucha lluvia, a nuestras hortalizas les empieza a salir manchas en sus hojas o van apareciendo pequeños animalitos que las van secando o se las van comiendo. Si no cuidamos de las siembras, se convierten en plagas o enfermedades que afectan a nuestras hortalizas.



Muchas personas usan agroquímicos en las milpas y los cafetales para eliminar las plagas, y no se dan cuenta que la tierra cambia de color, las malezas crecen más resistentes y en lugar de cuidar la siembra, estamos acabando con las verduras nativas que antes crecían de manera silvestre en la milpa y en los cafetales.

Nosotras estamos experimentando con el uso de insecticidas orgánicos para eliminar las plagas y enfermedades de una manera más amigable con la Madre Tierra utilizando los materiales que podemos conseguir fácilmente en nuestros propios huertos y cocinas para elaborar preparados naturales, que podemos conservarlos hasta cuando se necesiten.

AGUA DE VIDRIO:

Se mezclan 3 cucharadas de cal y 3 cucharadas de ceniza junto con 3 litros de agua, y se aplica directamente a las plantas .

EXTRACTO DE CENIZA:

Mezclamos 1 taza de ceniza cernida y con 1 taza de agua. Dejamos reposar por lo menos 8 horas y luego quitamos el agua que queda en la parte de arriba. Este líquido lo mezclamos con 15 partes de agua y luego lo aplicamos directamente a la planta.



Estos preparados los utilizamos para fortalecer a las plantas ante los ataques de los insectos, los hongos, las enfermedades, así como también para los efectos de las heladas y las sequias en las hortalizas.

El ajo es un repelente natural contra los insectos, los hongos y las bacterias. Lo utilizamos para eliminar los pulgones y enfermedades de las plantas a nivel de las raíces.



MACERADO DE AJO:

Se pica 1 cabeza de ajo y se deja macerar en 1 litro de agua durante 2 días. Al tercer día de la preparación, se cuela y se coloca en un atomizador o regadera.



Se debe aplicar por la mañana o por la tarde y no usarlo en fechas próximas a la cosecha porque puede alterar el sabor de las hortalizas.

PREPARADO DE AJO, CEBOLLA Y JABON:

Se disuelve 1 barra de jabón neutro en 40 litros de agua, y se añaden cebollas y ajos machacados. Después de mezclar muy bien, se cuela y se aplica periódicamente desde que llegan los primeros insectos a las plantas.

Se aplica por la mañana o por la tarde cada 15 o 20 días. La preparación se puede guardar hasta tres meses.

Como colectivo, compartimos conocimientos sobre algunas plantas medicinales que hemos usado para controlar las plagas en los huertos;



la flor de muerto, el narciso o la higuera.



Con este tipo de plantas preparamos

INSECTICIDAS DE FOLLAJES Y FLORES:

En un recipiente de 20 litros, se colocan las plantas medicinales que recolectamos y picamos en pedazos pequeños. Se agrega el agua suficiente para cubrir el recipiente. Se deja reposar por 8 o 12 horas para después colarlo. Este liquido se combina con 2 partes mas de agua y con un atomizador se riega sobre las plantas cada 8 días.



“Nuestros abuelos usaban la savia del árbol llamado Ichte’, para que los ratones y los pájaros no se comieran las semillas del maíz.

Ahora nos toca a nosotras recuperar los saberes de nuestros antepasados y aprender a utilizar las plantas de nuestra comunidad para cuidar de nuestros huertos, de la Madre Tierra y de nuestra alimentación y salud.”

Como colectivo de mujeres vemos importante la participación de nuestros esposos e hijos en las tareas de cultivo, en los cuidados de la siembra, en la conservación de nuestras plantas nativas y medicinales; para compartir entre todos, las enseñanzas de nuestros abuelos y de la producción de alimentos sanos y variados.

Una de las prácticas de cuidado que podemos realizar en familia es la técnica del **ACOLCHADO** que sirve para proteger nuestras cosechas de los rayos directos del sol, juntando hojas de plátano que hagan sombra a los camellones así se guarda la humedad y se conservan los microorganismos que viven en el suelo dando fuerza a los cultivos.



Otra practica es la siembra de **BARRERAS VIVAS** que consiste en sembrar plantas a orillas de los camellones para evitar que las corrientes de agua no se lleven la tierra de los cultivos. Podemos sembrar plantas nativas como la chaya, la yuca, el cebollín, o algunas plantas medicinales que además de proteger al huerto, son comestibles y beneficiosas para nuestra salud y alimentación.

Estas son nuestras experiencias que queremos compartir para que sigan multiplicándose y lleguen a las nuevas generaciones. En este caminar hemos aprendido que mujeres y hombres somos importantes para cambiar las acciones en contra de la Madre Tierra que es la que nos alimenta y nos guía hacia una vida digna y de respeto a los Derechos Humanos de las mujeres y sus pueblos.

Colectivo A'tel Antsetik de la comunidad de Tim, Chilón.

Esta recopilación de experiencias del colectivo de mujeres fue financiada por el Programa de Pequeñas Donaciones del Fondo para el Medio Ambiente Mundial PPD / FMAM implementado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD



En colaboración con Lekil Lum AC

Matea Jiménez López
Mari Sandra Espinoza Guzmán
Veronica Eboli Santiago
Eddy Guadalupe Gómez Decelis

