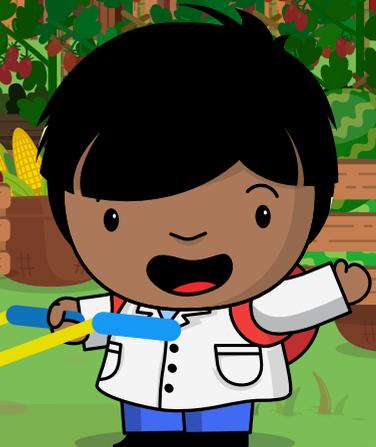


# LA ASOMBROSA REVISTA DE ZAMBA Y NINA



Invitada especial  
**MONSERRAT**  
conocemos su vida,  
de semilla a tomate.



¡TODO LO QUE QUISISTE SABER  
-Y LO QUE NUNCA  
TE PREGUNTASTE-  
SOBRE EL MARAVILLOSO MUNDO  
DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS!

# COMAMOS VARIADO Y SALUDABLE



# ¿POR QUÉ ES **IMPORTANTE** COMER FRUTAS Y VERDURAS?

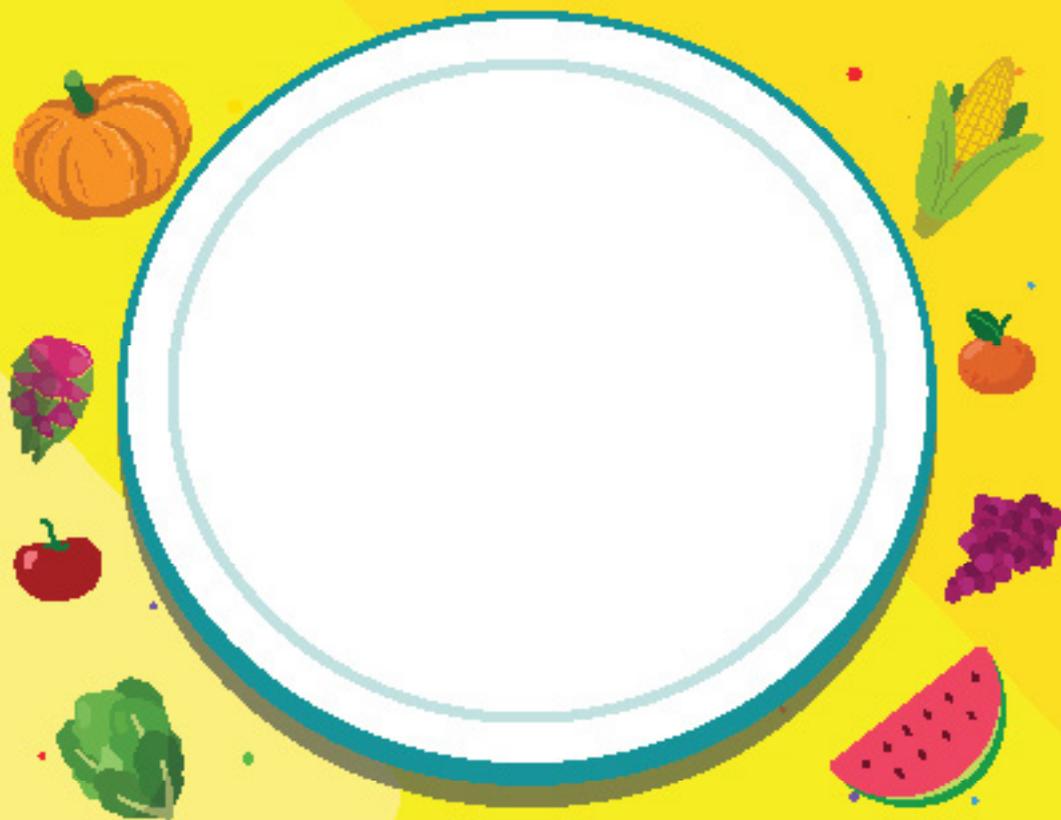
Las frutas y las verduras nos aportan vitaminas, fibras, azúcares naturales y agua.



Con este combustible saludable, nuestro cuerpo regula la respiración, la digestión, la circulación y las defensas contra enfermedades e infecciones. Y también mantiene la piel, los dientes y la vista sanos.



**DIBUJÁ EN EL PLATO TU COMIDA SALUDABLE FAVORITA.**



# DE SEMILLA A TOMATE



Sería lindo que la fruta y la verdura se consiguieran tan fácil como las golosinas en los kioscos...

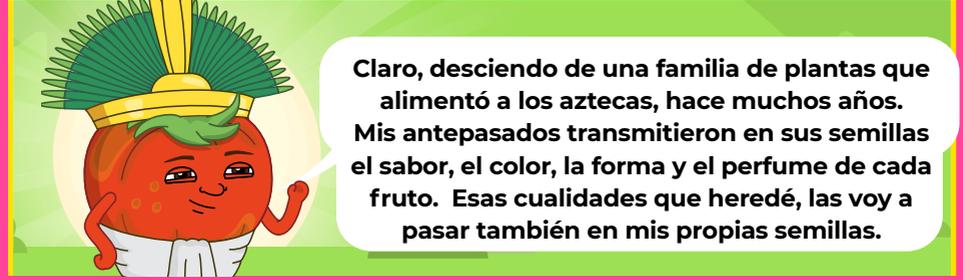
¿Y si aprendemos a hacer huertas?!

¡Sí! ¿Cómo empezamos?



¡Yo los voy a ayudar! Soy **MONSERRAT**, un tomate reliquia cultivado a partir de una semilla ancestral.

¿Ancestral?



Claro, desciendo de una familia de plantas que alimentó a los aztecas, hace muchos años. Mis antepasados transmitieron en sus semillas el sabor, el color, la forma y el perfume de cada fruto. Esas cualidades que heredé, las voy a pasar también en mis propias semillas.



¿Esa información está en una semilla tan chiquita?

Hay distintos tipos de semillas. Las ancestrales, campesinas o agroecológicas se han adaptado a los cambios de la naturaleza, y darán plantas fuertes, sabrosas y nutritivas, cuyas semillas servirán para una nueva cosecha.

# ¿QUÉ ES UNA HUERTA?

La huerta es un espacio en el que se cultivan plantas comestibles para obtener alimentos naturales, sanos y frescos de forma económica... ¡Y divertida!

Para armar una huerta necesitamos contar con un espacio al que le dé la luz del sol, que puede ser chiquito como una maceta de balcón,

mediano como un cantero o tan grande como un terreno en el campo.

Para que nuestras plantas crezcan bien, hay que cuidar la tierra, las semillas y seguir de cerca el proceso de crecimiento, así la cosecha no se contamina ni se echa a perder.



# ¡TIERRA A LA VISTA!



Para crecer sanas y fuertes las plantas toman su alimento de la tierra, que tiene que ser fértil, rica en nutrientes y en microorganismos. ¡Una tierra viva!

Una forma de mantener nutrida la tierra es haciendo abono orgánico o compost con desechos orgánicos.

## ¿Cómo hacemos una compostera?

- 1 Colocá en un cajón de verduras una bolsa de residuos, con pequeños agujeros en el fondo.
- 2 Agregá desperdicios orgánicos como cáscaras de frutas, hojas y ramas, yerba, restos de verdura, papel, cáscara de huevo...
- 3 Incorporá tierra cubriendo tres cuartas partes de cajón.
- 4 Si querés, podés introducir lombrices para acelerar el proceso de descomposición. 
- 5 Humedecé con agua.
- 6 Dejá reposar un mes, regando muy poquito cada tanto.
- 7 Entre el tercer y sexto mes, dependiendo del clima, tu compost estará listo para utilizar..

**¡Yo sé!**



## ¿Qué desechos van en la compostera?

**Uní con una línea los que te parecen que pueden servir.**



# SIEMBRA, SOL Y RIEGO

No importa si hacemos la huerta en una maceta, en la terraza o en una chacra, lo que tenemos que garantizar es que las semillas, una vez germinadas, reciban sol directo al menos de 5 a 6 horas diarias y que tengamos acceso a

agua segura para regarlas. También consideren poner un cerco para proteger las plantas si hay animales dando vueltas. (Y si quieren, lo pueden usar para plantar trepadoras, como arvejas, porotos, flores o plantas aromáticas).

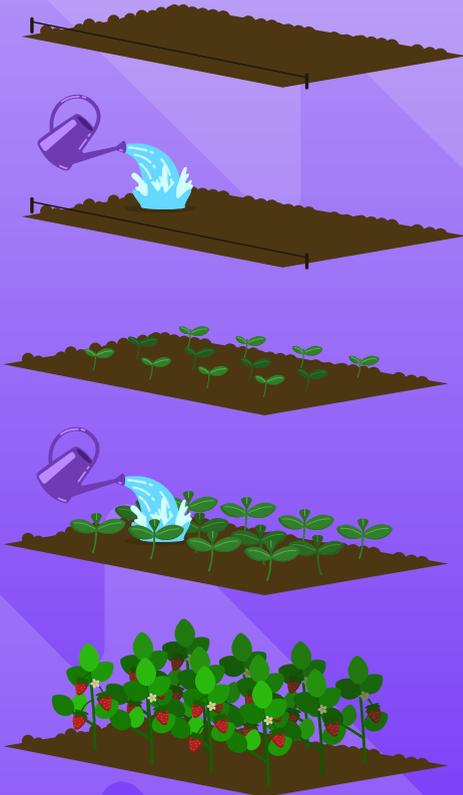


# ECHANDO RAÍCES: GERMINACIÓN Y TRASPLANTE

Algunas semillas grandes se pueden plantar directamente en el lugar en el que crecerá la planta; otras más pequeñas necesitan sembrarse primero en un plantinera o almácigo, donde crecen seguras hasta tener el tamaño ideal para ser trasplantadas a su lugar definitivo.



**SIEMBRA  
DIRECTA**



**SIEMBRA EN  
ALMÁCIGO**



**OTROS ALMÁCIGOS:**



Pote de  
Yogurt



Huevera



Botella  
cortada



# ¡CUIDADITO CON

# MI

# PLANTA!



Las plantas comestibles son sabrosas para las personas... y para algunos insectos. Para evitar que bichos como las babosas, los caracoles o las hormigas se coman las plantas podemos intercalar plantas aromáticas que sirven de repelente natural contra los insectos. También podemos crear insecticidas naturales. Acá mi receta:



Si una plaga de pulgones invadió tu huerta, poné a macerar **200 Grs. de ruda en un litro de agua**, pulverízalo sobre las plantas infectadas y listo. ¡Con prudencia!



**No todos los insectos son malos para las plantas.**

Pueden ser beneficiosos para ellas porque ayudan a trasladar el polen y, así, formar nuevas semillas.



# ¡A COSECHAR!

Cuando pasó el tiempo suficiente, llega el momento de la cosecha



Si lo que vamos a cosechar está bajo la tierra se cosecha la planta entera como la zanahoria, cebolla y rabanito.



Si la planta es una verdura de hojas, como la lechuga, el repollo o la espinaca, se cosechan las hojas a medida que crecen.



Si la planta es de frutos, como el tomate, el morrón o la berenjena, se cosechan cuando están grandes y del color que tienen que tener (rojo, violeta, o verde).



¿TE ANIMÁS A DIBUJAR UNA PLANTA CON TODAS ESTAS PARTES?

**FLORES**

**HOJAS**

**FRUTOS**

**TALLO**

**RAÍCES**

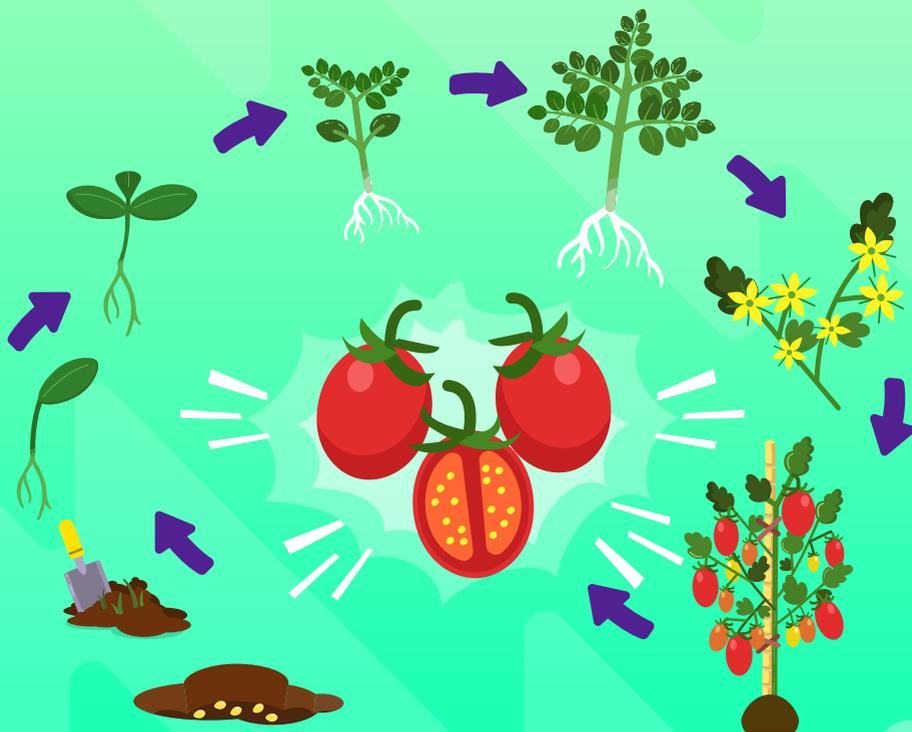
# TODO COMIENZA CON UNA SEMILLA

**SIN SEMILLA, NO HAY PLANTA. PERO  
SIN PLANTA, NO HAY SEMILLA.**



Parece un trabalenguas, pero es sencillo: los vegetales guardan toda la información sobre la planta madre, como el color, el sabor, el tamaño y sus propiedades en las semillas.

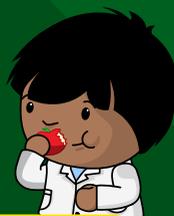
Al elegir el mejor fruto nos aseguramos de que esas cualidades se transmitan a la nueva planta. Por eso es muy valioso saber cosechar nuestras propias semillas para la próxima siembra, así no dependemos de comprarlas, y sabemos de qué planta vienen.



# FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN

Ya sabemos que comer vegetales nos hace bien y nos ayuda a estar sanos y sanas. ¿Pero sabías que lo ideal es elegir frutas y verduras de estación?

Sí, porque son más frescas y conservan todos los nutrientes, porque contribuimos a cuidar el medio ambiente y la economía local, porque son más sustentables y económicas y sobre todo ¡porque son más ricas!



	PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO & INVIERNO	TODO EL AÑO
FRUTAS				
VERDURAS				
<p><b>Dibujá tu fruta favorita en cada estación del año.</b></p>				



# ¡DEJÁ PARA MAÑANA, LO QUE NO PUEDES COMER HOY!



Cuando llegue el día de la cosecha, tendremos más fruta o verdura de la que podemos consumir. Podremos regalar a amigos, permutar, vender o preparar algún tipo de conserva, para disfrutar nuestra producción fuera de estación.

**Por ejemplo. ¿Cómo podemos conservar los tomates para consumirlos durante el invierno ?**

La conserva más popular es la **salsa de tomate** (con sal, condimentos y recordando siempre pasteurizar al vacío). También podremos hacer **mermelada de tomate** (agregado azúcar) o chutney (sumando vinagre, cebolla y especias).



En climas secos, podemos deshidratarlos al sol, en horno o en un deshidratador para obtener tomates secos, que podemos guardar en bolsas o frascos limpios y bien cerrados, con unas hojas de laurel y granos de pimienta.



Otra opción es conservar los **tomates secos en aceite**, con unos dientes de ajos; encurtir **tomates verdes en vinagre** o **fermentar tomates cherry**, entre muchas otras alternativas. Es muy importante seguir todos los pasos de higiene, esterilización de frascos y pasteurización para asegurar la eliminación de bacterias y la correcta preservación.

Ya sabes, si tuviste una buena cosecha, existen muchas formas de poder seguir disfrutando durante todo el año. Lo más importante es siempre limpiar muy bien lo que vayamos a conservar.

## **MUY IMPORTANTE:**

Recorda lavar los frascos y las tapas con detergente, enjuagar y volver a enjuagar.

Luego hay que ponerlos en agua hirviendo y cuando todavía están tibios, usar una mezcla de dos partes de agua y una del alcohol.

Luego de envasar nuestra conserva, hay que poner los frascos en una cacerola -con agua hasta un poco mas de la mitad del frasco- y dejar hervir entre 30 y 45 minutos dependiendo del tamaño del frasco.

Esto se llama "pasteurización" y sirve para evitar contaminaciones y favorecer la calidad y conservación de nuestra conserva.

# MÁS CERCA, MEJOR

Todas y todos tenemos derecho a una alimentación variada, nutritiva y saludable.

Y si es de una fuente local y agroecológica, mejor, porque se benefician quienes cultivan y quienes consumen.

Así sabemos que son alimentos frescos, de estación, más saludables y ricos.

Comprando cerca de casa no contaminamos ni gastamos energía transportando o refrigerando los alimentos.

Ayudamos a la economía local, con precios justos para quienes producen y quienes compran.

## ¡GANAMOS TODOS Y TODAS!



# ¡HAGAMOS UNA HUERTA COMUNITARIA!

Ya sabemos todo lo necesario para hacer y cuidar nuestra huerta. ¿Qué les parece si armamos una huerta comunitaria para nuestro barrio o nuestra escuela?

¿Dónde la harías?

.....  
.....  
.....

¿Qué es lo primero que te  
gustaría plantar?

.....  
.....  
.....

¿A quiénes convocarías?

.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué necesitas para empezar  
tu huerta? Hacé la lista acá.

.....  
.....  
.....



# LA ASOMBROSA REVISTA DE ZAMBA Y NINA

