

NOVIEMBRE 2013



Boletín de Extensión

Luz Amarilla del Centro Demostrativo y Capacitación ProHuerta
Convenio INTA - Facultad de Agronomía y Ciencias Agroalimentarias
Hospital Italiano

Responsable de la redacción:

Departamento de Producción, Extensión y Servicios FAY-
CAUM: Ing. Agr. Adolfo Boy, Ing. Agr. Eduardo Merluzzi

Colaboran en esta edición:

Ing. Agr. Adolfo Boy, Ing. Agr. Eduardo Merluzzi, Tco. León
Degreef, Sra. Blanca Benítez y Sr. Juan Corteze

Cursos

Novedades

Entrevistas

Recetas

UM UNIVERSIDAD DE MORÓN

CURSOS

En el Centro Demostrativo y de Capacitación Pro Huerta AMBA en La Matanza

Continúa con gran participación de alumnos el curso de Huerta Orgánica del segundo cuatrimestre que finalizará en los primeros días de diciembre.

En octubre finalizaron los cursos de Plagas y Enfermedades de la Huerta y se realizó el taller de Horno de Barro.

Para el año 2014

Primer y segundo cuatrimestre

Cursos de cuatro meses

Curso de Huerta Orgánica. Días miércoles por la

mañana. Docentes: Degreef, Núñez, Merluzzi

Cursos mensuales

Compost y Lombricultura. Docente: Merluzzi

Plagas hortícolas y su control (insectos y enfermedades). Docentes: Núñez, Merluzzi

Buenas Prácticas Agrícolas. Docente: Merluzzi

Informes e Inscripción en el Centro Demostrativo. Arieta 2400 de San Justo de lunes a viernes de 10 a 13.

En el Parque Avellaneda de la CABA

Cursos para el año 2014

Cursos organizados por el Centro de Capacitación Ambiental (CCA)

Curso	Docente	Duración	Día	Cupo	Inscripción
Bonsái	Fabián Rodríguez	ag-nov	Lunes	16-18	35
Prop.Plantas	Fabián Rodríguez	sep-nov	Sábado	16-18	35
Pl. Aromáticas	Fabián Rodríguez	sep-oct	Viernes	16:30 - 18:30	30
Energías Renov.	Daniel Heredia	ag-nov	Martes	9-12	36
Compost	Eduardo Merluzzi	agosto	Viernes	10-12	40
Plagas.Control.	Eduardo Merluzzi	sept.	Viernes	10-12	36
Buenas Prácticas	Eduardo Merluzzi	oct.	Viernes	10-12	40
Aves Silvestres	Manlio Landolfi	sep.	Viernes	15-17	40
Diseño E.V.II	Silvana Falco	ag-nov	Viernes	16 - 17:30	25

Inscripción en el Parque Avellaneda. Lacarra y Directorio, de lunes a viernes de 10 a 13. Zona de la Casona y del Tambo. La inscripción de los cursos se realiza en marzo y en julio.

NOVEDADES

Actividad en la Huerta

Por Ing. Agr. Adolfo Boy

“Nunca es tarde...”, para aplicar el refrán a nuestra propuesta de Agricultura Urbana, alentamos a aficionados y principiantes a no dejar pasar este verano para comenzar. NO importa que no tengamos almacigos..., todo tiene solución, en primer lugar se puede hacer siembra en el lugar definitivo de zapallito, zapallo, acelga anual, poroto chaucha, estas hortalizas todavía están a tiempo de ser sembradas y dar buena cosecha.

Con referencia a plantines de tomate redondo, pimiento, berenjena y albahaca, se pueden comprar, ya sea a raíz desnuda o en bandejas con pan de tierra. En el primer caso, es conveniente revisar con cuidado las raíces, prestando atención sobre la presencia de nódulos, que pueden ser causadas por nemátodos, una plaga que va a quedar en nuestra tierra. En el caso de las bandejas, hay que tener en cuenta:

- Verificar que las plantas estén bien arraigadas. Una manera de probarlo es sujetando el plantín por el tallito y tratando de levantarlo, esto mostrará la firmeza de las raíces.
- Elegir plantas que sean robustas, con el tallo grueso, evitando las que sean ahiladas o amarillentas.

Fuimos ternados para el Premio a la Excelencia Agropecuaria Año 2013 Banco Galicia - La Nación

- El Centro Demostrativo y de Capacitación Pro Huerta AMBA en La Matanza creado por convenio entre la Facultad de Agronomía y Ciencias

- Rechazar las plantas muy grandes, especialmente en pimiento, que no debe tener ni pimpollos ni flores.

Para experimentar aconsejamos intentar con siembras escalonadas de arveja, que si bien es una hortaliza típica de invierno, vale la pena probar en verano. Para que la cosecha sea de calidad es necesario prestar atención a que no sobremaduren las vainas.

La espinaca de verano (*Tetragonia expansa*) es otra hortaliza para probar, también conocida como espinaca de Nueva Zelanda, y reemplaza la espinaca común durante el verano, ya que resiste perfectamente altas temperaturas. Si bien se puede comprar semilla, pueden visitar el Centro Demostrativo de la Universidad de Morón en San Justo, y allí conseguir algunos trozos de guía de esta espinaca que se multiplica muy bien por gajo.

Aun en pleno verano, un almacigo de tomate perita, sembrado en diciembre puede darnos la oportunidad de trasplantar escalonado desde enero y extender así la cosecha hasta el otoño, recuerden que no requiere empalado ni conducción, simplemente darle espacio para que se extienda en el terreno.

Finalmente, reiterar la importancia de distribuir flores en nuestra huerta, ellas son atractivas para abejas y otros polinizadores, además de servir de alimento y refugio para insectos benéficos.

Agroalimentarias de la Universidad de Morón, el Hospital Italiano a través de su Centro Agustín Rocca y el INTA a través de su Programa Pro Huerta, se presentó al Premio a la Excelencia Agropecuaria, La Nación - Banco Galicia 2013, en la Categoría Mejor trabajo de Extensión, y fuimos seleccionados para la terna junto al Concejo Profesional de Ingeniería Agronómica y AAPRECID.





El premio finalmente fue otorgado a AAPRECID, en la ceremonia de entrega de premios y de distinciones realizada el día 19 de noviembre. Desde aquí felicitamos a AAPRECID por el premio ganado. Compartimos con todos la alegría de haber sido seleccionados para este premio, que muestra la

importante actividad que venimos realizando y por eso mandamos desde aquí nuestra felicitación a las instituciones que forman parte del Convenio, a los técnicos y, fundamentalmente, a todos los huerteros y alumnos participantes del Centro.
FELICITACIONES A TODOS...

Centenario del Parque Avellaneda de la CABA

En el año 2014 el Parque cumple 100 años por lo que habrá actividades a lo largo del año. El C.C.A presentará temas de interés ambiental relacionados con el arbolado urbano, control de plagas

y enfermedades, energías renovables, y se realizarán visitas guiadas para reconocimiento de las distintas especies vegetales que se encuentran en el parque.

Reunión de Huerteros del Centro Demostrativo de San Justo

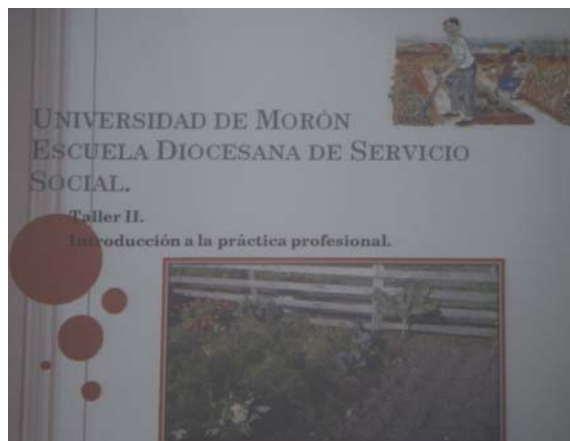
Por Ing. Agr. Eduardo Merluzzi

Como todos los meses se realizó la reunión mensual de Huerteros del Centro de San Justo. En el encuentro del 13 de noviembre, alumnas de la

Escuela Diocesana de Servicio Social de la Universidad de Morón, quienes bajo la tutela de la Profesora María Andrea Oros realizaron prácticas con los huerteros del centro, durante cuatro meses, como parte de sus actividades curriculares, presentaron su informe y compartieron la experiencia vivida.



Fotografías tomadas por el Sr. Juan Corteze en la Reunión de Huerteros donde las alumnas presentaron el video de la Escuela Diocesana de Servicio Social el día 13 de noviembre de 2013.



Interpretación del Calendario Biodinámico

Por Tco. León Degreef

Nos cuenta León que da charlas en el Centro Demostrativo de San Justo, sobre la interpretación del Calendario Biodinámico.

Solo trabaja con la explicación de lo que significan los símbolos que figuran en el mismo exclusivamente. Estos representan los cuatro elementos que producimos en la huerta: hoja, fruto, raíz y flor.

Esa simbología sintetiza la actividad que hay que hacer con cada uno de estos elementos. Se explica el significado de los números que aparecen junto con los dibujos y las líneas realizadas con guiones que representan “no realizar actividades en ese período”.

Por ejemplo los símbolos:

La hoja: cuando aparece dicho dibujo simboliza todo aquello de hoja que nosotros producimos (lechuga, perejil, acelga, espinaca, etc.)

La raíz simboliza rabanito, remolacha, zanahoria, etc.

La flor simboliza alcaucil, brócoli, etc.

El fruto simboliza tomate, berenjena, morrón, etc.

En el período en el que aparece el símbolo se deben realizar todas las actividades como siembra, transplante, cosecha.

Las experiencias llevadas a cabo guiándonos con el Calendario Biodinámico, demuestran una efectividad sobresaliente.

Se sugiere para aquellos que quieran profundizar el tema contactarse con AABDA (Asociación de

Agricultores Biodinámicos de Argentina), al respecto destacamos las palabras del Dr. Antonio Heinze, Presidente de la Comisión Directiva de la AABDA; “Si bien el calendario es una herramienta muy útil, lo es más aún como complemento de las prácticas biodinámicas (BD), que se centran en orden de importancia en:

- 1) La aplicación de preparados de campo (2) para vivificar lo que está arriba y debajo de la tierra
- 2) La preparación de composta (con sus preparados con plantas medicinales)
- 3) Organización social del trabajo en forma orgánica.”



ENTREVISTAS

Huerteros del Centro de San Justo

Por Ing. Agr. Eduardo Merluzzi

Hoy entrevistamos a Blanca que es Huertera en el Centro desde el año 2009 luego de realizar el curso de Huerta Orgánica que se organiza en el mismo. Tiene una parcela de 173m², espacio donde realiza los trabajos junto con Juan, compañero del curso de Huerta del año 2009 y con quien continúa trabajando desde esa fecha.

Blanca está casada con Eduardo y trabaja actualmente en forma independiente. Anteriormente trabajó muchos años en una escribanía hasta que dejó esa actividad para dedicarse a sus hijos. Cuando crecieron, dos de ellos se fueron a vivir a Brasil, otro de sus hijos vive en Capital y sintió el “síndrome del nido vacío” y como habitualmente hacía actividad física alrededor del Hospital Italiano se enteró del Curso de Huerta y consideró interesante aprender sobre el tema y ocupar parte de su tiempo.

A Blanca la apasiona la cocina natural, de la que realizó varios cursos, fue además coordinadora de la Fundación ALCO en Villa Luzuriaga ya que siempre le interesaron los temas de nutrición y de “vivir bien”. Por esta historia le gusta conocer las propiedades y los nutrientes de los alimentos y de los vegetales orgánicos. Aprovechando los viajes que realiza y los contactos que tiene, trajo al Centro algunas hortalizas no conocidas como el maxise y el kiabo y plantas como espárragos. Al igual que a Juan le gusta experimentar y así cultivaron mandioca, maní, espárrago y otras hortalizas.

Como Juan es colaboradora de los cursos que se dictan en el Centro y a pesar de que normalmente trata de no salir en las “fotos”, le encanta mostrar lo que produce y, teniendo en cuenta que empezó sin tener experiencia de huertera, no se cansa de asombrarse de todo lo que puede producir junto con Juan en las tareas desarrolladas diariamente y ver lo que se puede obtener de la tierra.

Le apasiona no tirar ningún gajito o trozo de planta y, a pesar de algunos problemas de lumbares, no le escapa a las herramientas ni a la carretilla. Le encanta cosechar lo que produce tras el trabajo de unas cuatro horas diarias, incluyendo los sábados y domingos siempre que puede. Además de las tareas de la huerta no dejó sus hábitos de ejercitación física por lo que se ve obligada a levantarse más temprano y acostarse más tarde para poder cumplir con todas las tareas.



RECETAS DE NUESTROS HUERTEROS

Por Ing. Agr. Eduardo Merluzzi

HOY COCINAMOS CON JUAN

Receta para el Tenerumen (*Lagenaria siceraria*)
Hoy Juan Corteze nos presenta una receta con tenerumen (*Lagenaria siceraria*) al horno con ingredientes para cuatro personas

Ingredientes:

Tenerumen de 2 k, verde tierno (cuando la uña entra suavemente)
Orégano
Pan rallado (para espolvorear)
Queso rallado
Cebolla 2
Tomate en conserva o al natural a gusto
Aceite
Mozarela o queso cremoso (400 gr)
Salpimentar a gusto

Preparación

Pelar con pelapapas el tenerumen.
Cortarlo en rebanadas o en fetas a lo largo haciendo como milanesas de un espesor de 0,5 a 1 cm.
Darle un blanqueo (colocar una cacerola, hervir agua en cantidad suficiente y colocar el tenerumen durante dos minutos)
Sacarlos, escurrirlos y en una fuente de horno colocar una pincelada de aceite en la base, luego piso de cebolla, capa delgada de tenerumen. Sobre esa capa colocar algo de pan rallado, queso rallado, orégano y una capa de salsa de tomate o rodajas de tomate fresco. Una capa de mozzarella y repetir varias capas con los mismos ingredientes.
Sal y pimienta a gusto

Se le da 10 a 20 minutos de horno templado, se sirve...

Y a comer!!!



En la Fotografía vemos a Juan cortando un trozo de tenerumen.

HOY TAMBIÉN COCINAMOS con Blanca

Blanca nos comparte Recetas con QUINOA
(*Chenopodium quinoa*)

Por Blanca Benítez

Acondicionado de la semilla

Antes de cocinar lavar varias veces las semillas de quinoa hasta ver que no salga más saponina (jabón).

Luego cocinar en tres partes de agua, 15 a 20 minutos, hasta que las semillas se vean transparentes (quedan como unos aritos delicados). La quinoa es un cereal muy nutritivo, libre de gluten (recomendada para celíacos), con bajo índice glucémico (recomendada para diabéticos), tiene múltiples usos así se la puede emplear en desayunos, almuerzos, ensaladas, guisos. Se la puede preparar dulce o salada o se puede incluir en el yogur con otras semillas.

Receta de preparación EN MASITAS

Ingredientes:

250g de harina integral superfina
200 g de azúcar
3 cucharadas de harina de algarroba
2 huevos
3 cucharadas de semillas varias remojadas (un día antes si es posible)
nueces picadas
pasas de uvas
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de miel
4 cucharadas de QUINOA
1 cucharada de bicarbonato de sodio o polvo para hornear

Preparación: en un bol batir los huevos, azúcar, miel, aceite, hasta integrar, agregar las harinas, nueces, pasas

hasta integrar todo, dar forma de galletitas a gusto y hornear 10 minutos aproximadamente en horno caliente.

Servir espolvoreándolas con azúcar impalpable.

TORTILLA CON QUINOA

Ingredientes:

2 cebollas grandes, puerros

300 gramos de hojas de verduras de huerta (acelga, espinaca, hojas de remolacha, lechuga)

3 huevos

Condimentos:

Tomillo, orégano, perejil, ajo, sal, pimienta, coriandro (a gusto)

6 o 7 cucharadas de quinoa

Preparación: Blanquear las verduras, picar, mezclar con las cebollas y el puerro que previamente salteamos con la quinoa ya cocida. Agregarle los huevos batidos, hacer tortilla o croquetas rebozadas con una mezcla de avena y queso rallado.

Hornear hasta ver un dorado delicioso.



Blanca con algunos de los ingredientes y a la derecha el aspecto de la quinoa cocida

