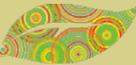




Junta de Andalucía

Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca  
y Desarrollo Sostenible

AGENCIA DE GESTIÓN AGRARIA Y PESQUERA DE ANDALUCIA

andalhuerto   
Proyecto ecológico

# Proyecto Ecológico Andalhuerto

Nº 55 marzo 2020



## BOLETÍN DE HUERTOS SOCIALES Y EDUCATIVOS

- 02 ▶ Andalhuerto imparte dos talleres sobre huertos en pequeños espacios
- 04 ▶ Alimentación ecológica: hacia un aprovechamiento total de las verduras: más sostenible y más económico
- 06 ▶ Huerto del mes: el Huerto del Rey Moro, un oasis en el casco histórico de Sevilla
- 07 ▶ Aspectos prácticos del huerto: rotaciones de cultivo
- 10 ▶ Reseñas de actualidad
- 10 ▶ Agenda
- 11 ▶ Documento interés: 8 de marzo: Mujeres rurales, conciencia ecológica



**Buzón de Consultas:** Puedes realizar una consulta sobre huertos sociales o educativos a través del [buzón de consultas](#) que tiene habilitado la Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Desarrollo Sostenible en su página web, seleccionando "Producción Ecológica" en el desplegable denominado como "Tema:(\*)"

# Andalhuerto imparte dos talleres sobre huertos en pequeños espacios

El Proyecto Ecológico Andalhuerto de AGAPA ha impartido en dos municipios de la provincia de Sevilla durante el pasado mes de febrero, dos talleres denominados “Taller de Huerto Urbano: cómo montar un huerto en cualquier espacio”.

El primero de los talleres se desarrolló el **11 de febrero** en colaboración con el **Ateneo de Mairena**. Esta organización es punto de encuentro para el intercambio, contraste, reflexión y cultura, habiendo logrado convertirse en un auténtico faro del conocimiento ubicado en el corazón del Aljarafe sevillano. Concretamente, el evento fue dinamizado por el Grupo **“¡Nos vamos al huerto!”**, que gestiona desde el pasado año una pequeña huerta de 3 bancales hechos con rasillones ubicados sobre una superficie hormigonada y en el que actualmente se producen lechugas, cebollas, ajos, acelgas, guisantes y habas.



Huerto gestionado por el Grupo  
“Nos vamos al huerto”



Grupo “Nos vamos al huerto”

Este taller ha sido la primera actividad dirigida al público en general desarrollada por “¡Nos vamos al huerto!”. La charla tuvo una gran acogida, logrando llenar la sala con un público formado por las personas socias del Ateneo, vecinas y vecinos del municipio y personas jóvenes interesadas por la agricultura ecológica. En palabras de la coordinadora del grupo Isabel Cano: “Los miembros del Departamento de Ecología de AGAPA, expusieron de manera muy cercana a todos y a todas las presentes el conjunto de elementos y circunstancias a tener en cuenta a la hora de montar un pequeño huerto en cualquier lugar”.

Además añadió que “a través de una charla amena, relajada y demostrando un gran conocimiento en la materia, se discurió desde la reflexión a la práctica: desde los elementos a decidir a la hora de montar un huerto hasta todos los pasos a seguir en el proceso de hacerlo realidad. La intervención estuvo cargada de información sobre la diversidad de posibilidades entorno a los modelos de huerto, tipos de cultivos, abonado, semillas o fechas adecuadas, entre otras cuestiones, que convirtieron el encuentro en una experiencia de aprendizaje muy valiosa”.

Es importante resaltar también que, además del conocimiento, la aportación de la propia experiencia personal y las imágenes que ilustraron las intervenciones, ayudaron a una mayor claridad del contenido y sirvieron para aproximar y sensibilizar en la tarea compartida de animar a las personas a poner un huerto en su vida. “Es necesario que las personas conozcan de cerca la vida agrícola que rodea a los cultivos y toquen la tierra, la huelan, la sientan y la cuiden, y así recuperar ese vínculo con la naturaleza que esta vida tan apretada hace que perdamos de vista sin que nos demos cuenta”.



Desarrollo del taller en el Ateneo de Mairena

El **20 de febrero** se desarrolló un segundo taller de igual contenido, organizado por el **Aula Abierta de Mayores** del municipio de la Puebla del Río, en colaboración con el profesor Raúl Puente Asuero de la Universidad Pablo de Olavide (UPO). Esta Universidad colabora con distintas aulas de este tipo en municipios de la provincia de Sevilla, desarrollando cursos y talleres sobre temas de una gran diversidad, siempre demandadas por las personas mayores participantes.

Esta ha sido la segunda vez que **AGAPA colabora con la UPO** en el desarrollo de cursos sobre agricultura ecológica, en ambos casos la agricultura en entornos urbanos. Las personas participantes se mostraron muy interesadas, lo que convirtió la jornada en un enriquecedor debate que demostró las inquietudes y ansia de conocimiento de las personas mayores participantes. Además del eje central del taller, enfocado en los huertos en pequeños espacios, los participantes mostraron especial interés en la **certificación y consumo de productos ecológicos**. Sin duda, una grata y enriquecedora actividad apoyada desde AGAPA.



Participantes en el taller

# Alimentación ecológica: hacia un aprovechamiento total de las verduras: más sostenible y más económico

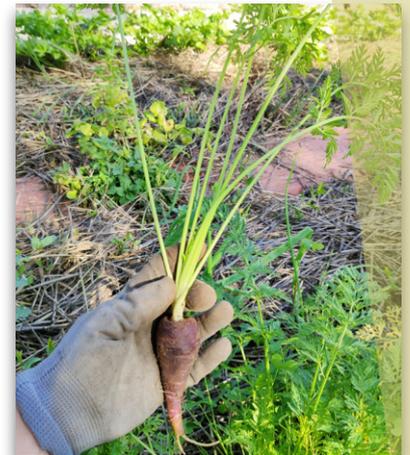
Cuando cocinamos con puerros o cebolletas, solemos desechar la parte verde y quedarnos con la blanca. Si usamos zanahorias, probablemente tiremos sus hojas. Igual ocurre con las hojas de remolachas, las hojas o troncos del brócolis o de la coliflor, o incluso la piel de algunas hortalizas porque nos parezcan poco palatables o porque pensemos, erróneamente, que son tóxicas. Algunas verduras ciertamente tienen partes que no se deben comer o incluso algunas que antes de ingerirlas, conviene cocinarlas, pero hay otras muchas que podemos aprovechar, y de paso, generar menos residuos.

En este artículo proponemos algunas ideas para aprovechar al completo las verduras ecológicas de nuestra cesta de la compra y las cosechadas en nuestro huerto, partes de la planta aptas para el consumo, con una gran cantidad de nutrientes, vitaminas, minerales y fibra, y que normalmente irían o a la basura o a un compostero doméstico, y que son ingredientes perfectos para la elaboración de excelentes platos.

Aprovechar las verduras al completo es beneficioso para la salud, para nuestra economía doméstica y en definitiva para el planeta, y por eso te proponemos los siguientes usos:

## 1. Hojas de zanahorias

- **¿Qué aportan?** vitaminas A, C y K, además de potasio y clorofila.
- **¿Cómo las incluyo en mis platos?** De sabor muy herbáceo, parecido al perejil, pero más amargo, se aconseja tomarlas en pequeñas cantidades, como aderezo o complemento en ensaladas, salsas verdes, sopas, batidos verdes e incluso como pesto verde... Para evitar el amargor, se pueden hervir 1 minuto y luego ponerlas en agua helada ¡y listas para cocinar!



Hojas de zanahoria 'morá'

## 2. Hojas y tallos de brócoli y coliflor

- **¿Qué aportan?** Tanto las hojas como el tallo aportan vitaminas A, B-6, C y las partes verdes clorofila, además aportan sabor a las elaboraciones.
- **¿Cómo las incluyo en mis platos?** Los troncos son excelentes para aportar cuerpo a salsas y cremas. Para crudo, si están tiernos, se pueden tomar en ensaladas o prepararlos en encurtidos.



Hojas de brócoli

En cuanto a las hojas, con un sabor más suave que el brócoli o la coliflor, elegiremos las menos fibrosas, las más cercanas a la cabeza floral. Se cocinan como las acelgas, las espinacas, etc. Se pueden preparar salteados y revueltos si las cortamos en tiras finas, o añadir a las ensaladas las partes más tiernas. Se pueden también añadir a sopas y caldos, guisos y potajes, e incluso dorarlas al horno como aperitivo.

### 3. Parte verde de los puerros, cebollinos y ajetes

- **¿Qué aportan?** Vitaminas A, C, magnesio y fibra soluble. El color verde es un indicador de que contiene clorofila, y la clorofila ayuda a la oxigenación de la sangre, mejorando así la salud del corazón y otros órgano vitales del cuerpo.
- **¿Cómo las incluyo en mis platos?** Las partes verdes que no sean muy duras (las duras mejor desecharlas por fibrosas), son de sabor herbáceo suave. Se pueden utilizar tanto en crudo cortadas muy finas para aderezar como si fuera cebollino. También para cocinar al vapor, o incluso saltearlas para wok, o cocinarlas con cereales, e incluso para elaborar sopas, cremas, guisos, etc.

### 4. Hojas de remolacha

- **¿Qué aportan?** Vitaminas A, K, hierro, calcio y clorofila, además de color a nuestros platos. Las hojas se pueden lavar y conservar en una bolsa en el frigorífico, listas para cocinar en cualquier momento.
- **¿Cómo las incluyo en mis platos?**

Su uso es muy similar al de las acelgas. Si son brotes tiernos, mejor aprovecharlas en crudo en ensaladas. Si son más grandes y por tanto, más fibrosas, cocinarlas para salteados, rellenos, sopas, como acompañamiento, potajes de verduras, etc. También se pueden añadir en fresco a zumos y batidos.

Receta de **Croquetas de hojas de remolacha**: una receta sencilla y rápida de preparar (alérgenos: los lácteos y los huevos se pueden sustituir por derivados vegetales, la harina de trigo por harina de maíz, que no contiene gluten).

#### ¿Qué necesitamos?

- Hojas frescas de remolacha no muy fibrosas,
- 1-2 huevos (dependiendo de la cantidad de hojas que añadamos a la receta),
- 1 cebolla picada,
- 2 cucharadas de queso rallado,
- 2 cucharadas de harina integral de trigo,
- sal, pimienta y nuez moscada.



Hojas de remolacha

#### ¡Cocinemos!

Lavar y hervir las hojas. Escurrirlas y dejarlas bien secas. Seguidamente tritarlas junto con los huevos, la cebolla, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Añadir la harina y el queso, y continuar mezclando. Hacer bolitas y freír (se pueden también hornear en vez de freír).

Opcional: rebozar con harina o pan rallado antes de freír u hornear. También se puede añadir a la mezcla quinoa hervida.

Si ya has experimentado con estas partes de las verduras y quieres compartirlo en futuros Boletines, envíanos tus recetas y alguna fotografía del resultado al correo electrónico:

[agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es](mailto:agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es)

**Fuentes:** Conasi, BioGuia y Gastronomía Vegana

## Huerto del mes: el Huerto del Rey Moro, un oasis en el casco histórico de Sevilla

El Huerto del Rey Moro, situado en el casco histórico de Sevilla, cuenta con una extensión aproximada de unos 5.000 metros cuadrados. Se trata de un espacio verde autogestionado por la asamblea de vecinas y vecinos de **La Noria**, un movimiento ciudadano que logró paralizar una planificación para la construcción de viviendas en el espacio en el que actualmente se encuentra este huerto, allá por febrero del año 2004. En lugar de la construcción de viviendas en este espacio consiguieron que se permitiese la creación de un modelo de **huertos colectivos con materiales reciclados**. Desde entonces, diversos colectivos han mantenido activo el Huerto del Rey Moro, donde se llevan a cabo actividades y encuentros ciudadanos de manera periódica, siendo además un espacio de encuentro al aire libre en pleno corazón de la capital hispalense.



Imagen de la entrada al Huerto del Rey Moro

Este espacio recibe su nombre por la Casa del Rey Moro, uno de los inmuebles domésticos más antiguos de la ciudad, pues se estima que fue construido a finales del siglo XV y principios del XVI. El huerto, ubicado en las espaldas de la vivienda, es hoy un enorme espacio abierto que conserva la misma funcionalidad histórica de zona verde y de explotación de la tierra. Un solar en el que, a través de la arqueología, ha quedado constatado su relación con la horticultura periurbana y urbana desde el siglo XI hasta el siglo XVII.



Panorámica del Huerto del Rey Moro

El Huerto del Rey Moro fue creado por y para el disfrute de todos los habitantes del barrio, convirtiendo a la agricultura urbana en un elemento aglutinante de personas, ideas, aprendizajes y convivencia. El potencial de la Huerta del Rey Moro como espacio lúdico y de encuentro se revela como algo inherente al mismo.

Diferentes espacios verdes permiten albergar el reposo y el ocio en torno a actividades medioambientales, comidas populares, un cine de verano, jornadas infantiles de juegos, actuaciones musicales, teatrales, títeres, talleres de pintura y muchas otras propuestas que se dinamizan y trabajan por la plataforma La Noria.

En definitiva, el Huerto del Rey Moro se define como un espacio verde donde poder confluir y reflejar el amor por los orígenes, por el campo y donde todas las personas, sobre todo los más pequeños, puedan aprender de primera mano aspectos relacionados con la naturaleza, la alimentación y la agricultura. “Son escuelas de campo que están dentro de la ciudad y que son muy válidas ya que, personas que nunca han estado en el campo, recuerdan algo desde dentro, recuerdan al abuelo, recuerdan la forma en cómo se cultivaba la comida y esto es algo súper importante hoy en día para la confianza en el mundo y en la vida”, explica Luciano Furcas, hortelano del Huerto del Rey Moro.

## Aspectos prácticos del huerto: rotaciones de cultivos

La rotación de cultivos es una práctica agrícola ancestral que a día de hoy sigue teniendo plena vigencia, siendo obligada su práctica en la agricultura ecológica. Consiste en la sucesión de especies de plantas cultivadas a lo largo del tiempo en una misma superficie (parcela, bancal, línea de cultivo, jardinera, mesa de cultivo, etc.).

El objetivo que se persigue con las rotaciones es **mantener o incrementar** la fertilidad del suelo, ya que el cultivo de una planta (o una misma especie o familia) de forma continuada en el mismo terreno, produce una disminución de la fertilidad del mismo, al consumir el mismo tipo de nutrientes y a la misma profundidad. La rotación en cambio aumenta la eficiencia en el uso de los nutrientes presentes en el suelo y mejora las condiciones físico químicas del mismo.

Si se piensa en un monocultivo, como por ejemplo un terreno en el que todos los años se plantan tomates, los insectos que se alimentan de este se afincarán permanentemente para comer aquello de lo que se alimentan y que obtienen de forma fácil. Por contra, si al año siguiente de sembrar tomates se ponen calabacines, los insectos comedores de tomate que no comen calabacines tendrán que ir a otro lugar a buscar el alimento o simplemente no prosperarán y desaparecerán. Aunque simplificado, este planteamiento es bien lógico. Por ello, la rotación de cultivos conllevan ecosistemas agrícolas más equilibrados y estables y permite reducir el impacto de insectos y otros invertebrados incómodos, así como de hongos, bacterias y otros microorganismos que surgen con la falta de biodiversidad.

Otro concepto asociado a la rotación es la **alternativa de cultivos**, que es el conjunto de cultivos explotados de forma simultánea en las distintas superficies. El conjunto de rotación y alternativa nos permite planificar los cultivos simultáneamente en el espacio y en el tiempo.

No es fácil seguir una rotación de cultivos estricta debido a la gran diversidad de especies y variedades que ocupan el suelo en una época determinada. Sin embargo, es recomendable realizarla, para lo que deben observarse las siguientes reglas:

- ▶ Realizar una sucesión de plantas con sistemas radiculares que alcancen profundidades distintas, para que sean exploradas todas las capas del suelo.
- ▶ Evitar la sucesión de plantas que producen la misma parte comestible (raíces, hojas, flores y frutos).
- ▶ Alternar las plantas exigentes en abonado orgánico con otras menos exigentes.
- ▶ Evitar la sucesión interanual de plantas de la misma familia.
- ▶ Introducir leguminosas (para consumo o como abono verde) al menos una vez cada dos años.
- ▶ Buscar o evitar ciertas asociaciones y precedentes culturales.

Superficiales (de 45 a 60 cm)	Moderadamente profundas (de 90 a 120 cm)	Profundas (más de 120 cm)
Ajo	Berenjena	Alcachofa
Apio	Guisante	Batata
Brócol	Judía	Calabaza
Cebolla	Melón	Chirivía
Col	Nabo	Espárrago
Coliflor	Pepino	Judía de Lima
Endibia	Pimiento	Sandía
Espinaca	Remolacha	Tomate
Lechuga	Zanahoria	
Maíz dulce		
Patata		
Puerro		
Rábano		

**Fuente:** Adaptado de Domínguez Gento. *et al*, 2002. Diversidad vegetal en agricultura

Propuesta de planificación para una asociación de cultivos en cuatro bancales:

**GRUPO 1: LEGUMINOSAS Y CRUCÍFERAS.** - Leguminosas (plantas enriquecedoras fijadoras de nitrógeno al suelo): habas, judías verdes, guisantes, garbanzos, lentejas, soja. - Crucíferas (hortalizas exigentes que demandan importantes cantidades de nutrientes): coles, coliflores, colibrís, coles lombardas, coles de Bruselas.

**GRUPO 2: COMPUESTAS, QUENOPODIÁCEAS Y CUCURBITÁCEAS** – Compuestas (son poco exigentes y demandan menos nutrientes para su crecimiento): lechugas, escarolas. - Quenopodiáceas (exigencia media en nutrientes, y la remolacha, más exigente que las anteriores): remolachas. - Cucurbitáceas (exigentes debido a sus grandes frutos): calabaza, calabacín, pepino, melón, sandía.

**GRUPO 3: UMBELÍFERAS Y LILIÁCEAS** – Umbelíferas (requieren un nivel medio o bajo de nutrientes): zanahoria, hinojo. - Liliáceas (requieren un nivel medio o bajo de nutrientes): ajos, cebollas, puerros, apio.

**GRUPO 4: SOLANÁCEAS.** - Solanáceas (son plantas exigentes en nutrientes, por eso a su cultivo les siguen las leguminosas, para que aporten de nuevo nitrógeno al suelo): tomates, pimientos, berenjenas. Las patatas son también solanáceas, pero no entran en la rotación.

Existe una excepción a esta regla con las plantas que son plurianuales, como las alcachofas, los espárragos, etc. que no las vamos a incluir en principio en las rotaciones.

En el espacio web de Aldalhuerto están disponibles varios diseños de rotaciones, con una propuesta de sucesión de cultivos y sus correspondientes marcos de plantación:

- ▶ [Diagrama de siembras de otoño para seis bancales.](#)
- ▶ [Diagrama de siembras de primavera para seis bancales.](#)

			ALTERNATIVA			
			Bancal 1	Bancal 2	Bancal 3	Bancal 4
<b>R O T A C I Ó N</b>	1 <sup>er</sup> año	Primavera	Leguminosas y crucíferas (judías verdes y tirabeques)	Compuestas, quenopodiáceas y cucurbitáceas (calabazas y pepinos)	Umbelíferas y liliáceas (zanahoria y cebollas)	Solanáceas (tomates, pimientos y berenjenas)
		Otoño	Leguminosas y crucíferas (guisantes y habas)	Compuestas, quenopodiáceas y cucurbitáceas (acelgas, espinacas y lechugas)	Umbelíferas y liliáceas (zanahoria, apio puerro y ajo)	Solanáceas (abono verde)
	2 <sup>o</sup> año	Primavera	Solanáceas (tomates, pimientos y berenjenas)	Leguminosas y crucíferas (judías verdes y tirabeques)	Compuestas, quenopodiáceas y cucurbitáceas (calabazas y pepinos)	Umbelíferas y liliáceas (zanahoria y cebollas)
		Otoño	Solanáceas (abono verde)	Leguminosas y crucíferas (guisantes y habas)	Compuestas, quenopodiáceas y cucurbitáceas (acelgas, espinacas y lechugas)	Umbelíferas y liliáceas (zanahoria, apio puerro y ajo)
	3 <sup>er</sup> año	Primavera	Umbelíferas y liliáceas (zanahoria y cebollas)	Solanáceas (tomates, pimientos y berenjenas)	Leguminosas y crucíferas (judías verdes y tirabeques)	Compuestas, quenopodiáceas y cucurbitáceas (calabazas y pepinos)
		Otoño	Umbelíferas y liliáceas (zanahoria, apio puerro y ajo)	Solanáceas (abono verde)	Leguminosas y crucíferas (guisantes y habas)	Compuestas, quenopodiáceas y cucurbitáceas (acelgas, espinacas y lechugas)
	4 <sup>o</sup> año	Primavera	Compuestas, quenopodiáceas y cucurbitáceas (calabazas y pepinos)	Umbelíferas y liliáceas (zanahoria y cebollas)	Solanáceas (tomates, pimientos y berenjenas)	Leguminosas y crucíferas (judías verdes y tirabeques)
		Otoño	Compuestas, quenopodiáceas y cucurbitáceas (acelgas, espinacas y lechugas)	Umbelíferas y liliáceas (zanahoria, apio puerro y ajo)	Solanáceas (abono verde)	Leguminosas y crucíferas (guisantes y habas)

## Reseñas de actualidad

- ▶ [Las 30 ecoescuelas de Almería](#) abordan en Pulpí la educación ambiental ante la emergencia climática.
- ▶ [Un huerto solidario](#) para ayudar a los más vulnerables.
- ▶ [Concurso de huertos escolares](#) para alumnos de Primaria.
- ▶ Mejoras en los [huertos escolares ecológicos](#).
- ▶ Nuevo Almafrá recibe el [Premio Nacional Huertos Educativos Ecológicos](#).
- ▶ [Impulso a la regularización](#) de los huertos sociales y ecológicos.
- ▶ Hay que [acercar la naturaleza a los niños](#).
- ▶ [Impacto social y territorial de los huertos urbanos](#) en el Área Metropolitana de Sevilla.
- ▶ Tras la crisis económica, Detroit renace con la [agricultura urbana](#).

## Agenda

- ▶ Consulta las fechas de los ecomercados de tu provincia y los puntos de venta de alimentos ecológicos en [este enlace](#).
- ▶ El Centro de Educación Ambiental del Ayuntamiento de Córdoba convoca una nueva edición del [Curso de formación sobre huertos urbanos ecológicos de primavera](#) (enlace: <https://www.cordoba.es/medio-ambiente/curso-de-formacion-sobre-huertos-urbanos-ecologicos-de-primavera>) y del [Curso de formación sobre "Gestión del huerto escolar de primavera"](#)
- ▶ [Natura Málaga](#). Feria de Vida Saludable y Sostenible. Del 27 al 29 de marzo de 2020 en FYCMA. Palacio de Ferias y Congresos de Málaga.
- ▶ [ViveEcoMarket Valladolid](#). Feria de Alimentación y propuestas para una vida saludable. 14 y 15 de marzo en Feria de Valladolid.
- ▶ [V Feria Navarra Ecológica](#). Del 3 al 5 de abril en la Antigua Estación de Autobuses de Pamplona.
- ▶ [BioCantabria](#). IV Feria de Productos Ecológicos, Vida Sana y Consumo Responsable. Del 24 al 26 de abril en el Palacio de Exposiciones de Santander.



Junta de Andalucía

Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Desarrollo Sostenible

AGENCIA DE GESTIÓN AGRARIA Y PESQUERA DE ANDALUCÍA

andalhuerto   
Proyecto ecológico

# Documento de interés: 8 de marzo: Mujeres rurales, conciencia ecológica

El 8 de marzo es el Día Internacional de las Mujeres, un día para el reconocimiento al trabajo de tantas mujeres a nivel mundial que han preservado las semillas locales, que han mimado la tierra, que han transmitido los saberes y el respeto por los recursos.

Un día para visibilizar este trabajo que tan a menudo pasa desapercibido y es de un valor insustituible e incalculable.

Hoy traemos a este número el [gran trabajo que hace día a día Marise Sanchez con niños y niñas](#) en su granja escuela ecológica de Pizarra (Málaga).

**¡Gracias a todas!**



Este boletín no se entendería sin la colaboración de las personas implicadas en torno a los huertos sociales y educativos, por lo que si tienes alguna información que consideres de interés para el mismo, como noticias, eventos o reseñas sobre huertos existentes, o si deseas suscribirte a este boletín, puedes dirigirte a: [agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es](mailto:agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es)