

HORTALIZAS PARA EXTERIORES E INTERIORES

Guía para diseñar un huerto orgánico y saludable



ALTERNATIVAS
Cultivando Comunidades

Fundación Alternativas
Av. 20 de Octubre, Edificio No. 2034,
Oficina No. 204
Sopocachi, La Paz – Bolivia
Tel: (591) 22.419061
www.alternativascc.org
@Alternativascc

Texto escrito por:
Mariela Rivera Rodríguez

Texto editado por:
María Teresa Nogales

Diseño e ilustración:
wokideas.

Impreso en Bolivia
diciembre – 2015

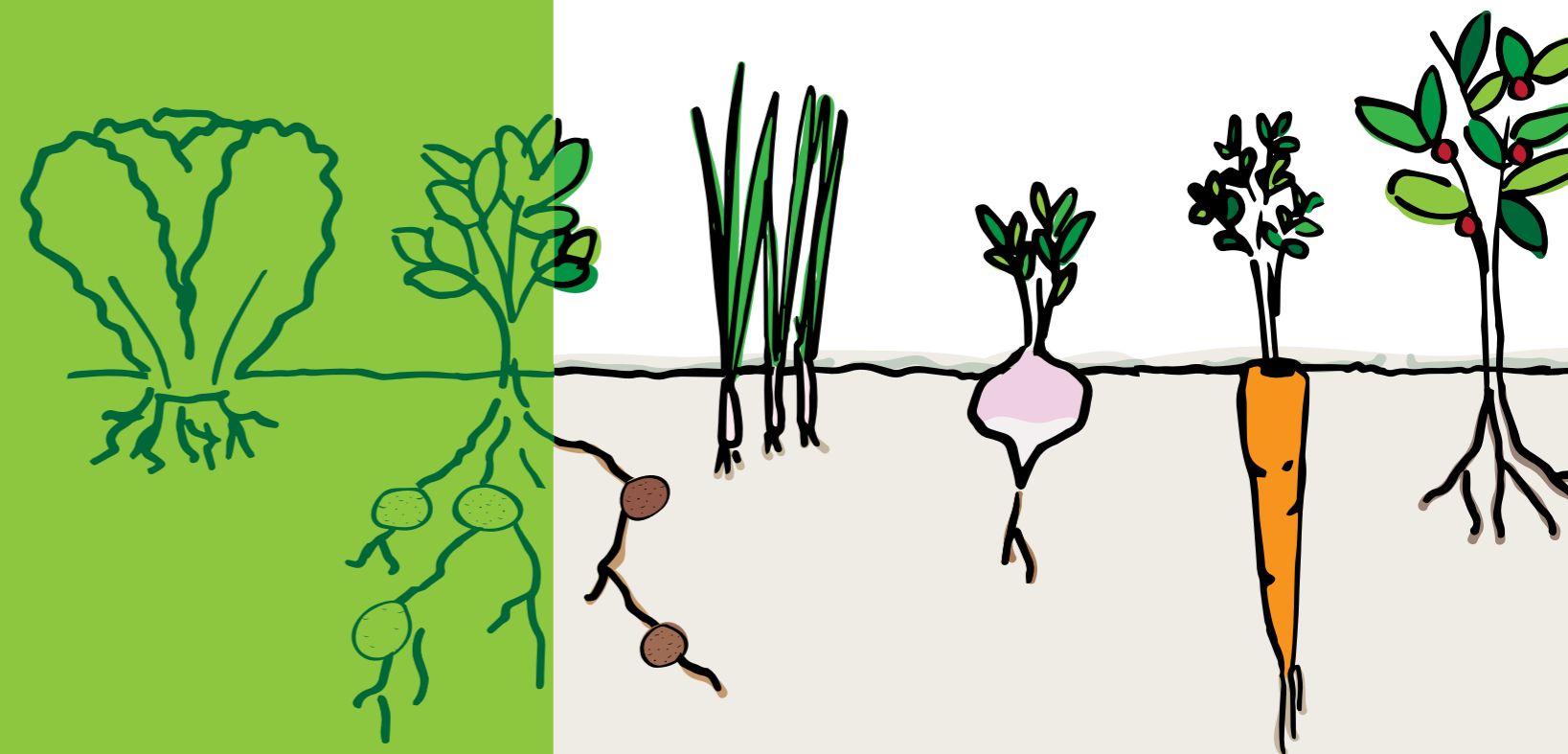
La Fundación *Alternativas* es una organización sin fines de lucro dedicada a la generación de propuestas sostenibles para garantizar seguridad alimentaria en las ciudades de Bolivia.



www.alternativascc.org

HORTALIZAS PARA EXTERIORES E INTERIORES

Guía para diseñar un huerto orgánico y saludable



¿QUÉ PUEDO CULTIVAR EN EXTERIORES?

Existen infinidad de hortalizas que se pueden cultivar en exteriores incluyendo en el patio, el jardín, el balcón y la terraza. Lo más importante es garantizar que la planta reciba entre 4 y 8 horas de luz, así como el riego y abonado que requiere para su crecimiento óptimo.

Las hortalizas que se comportan bien en exteriores incluyen:

HORTALIZAS DE HOJA	HORTALIZAS DE RAÍZ/TUBÉRCULO	HORTALIZAS DE FRUTO/FLORES
<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Repollo Acelga Espinaca Perejil Apio Cilantro Menta Romero Tomillo Lavanda Orégano Huacataya 	<ul style="list-style-type: none"> Zanahoria Nabo Rábano Remolacha Ajo Cebolla Cebollín Puerro Papa Papalisa Oca 	<ul style="list-style-type: none"> Haba Arveja Brócoli Coliflor Frutilla Maíz

Recuerda que envases de todo tipo nos pueden servir como macetas incluyendo yutes, bañadores, botellas PET, baldes, latas, botellas y muchos otros.

Algunas reglas básicas para seleccionar envases a utilizar en tu huerto incluyen:

- Escoger y utilizar envases que no se deshagan antes de que se complete el ciclo de vida de la planta.
- Asegurar que el envase tenga un drenaje por el cual el agua en exceso puede salir.
- Asegurar que el envase tenga la profundidad necesaria para permitir a las raíces desarrollarse a su potencial.
- Si se puede, siempre es preferible tomarse el tiempo para decorar los envases reciclados para que estos se vean lindos en el jardín o la casa.

¿QUÉ PUEDO CULTIVAR EN INTERIORES?

Un sinfín de hortalizas también se puede cultivar en interiores incluyendo en invernaderos, camas de siembra con cubierta y dentro de casa. Al cultivar en ambientes controlados se puede reducir el tiempo de cosecha (ya que típicamente el ambiente es más caliente) y realizar un manejo integral de plagas más cauteloso. Al igual que con otros cultivos, se deberá garantizar que la planta reciba entre 4 y 8 horas de luz, así como el riego y abonado que requiere para su crecimiento óptimo.

Las hortalizas que se comportan bien en interiores incluyen:

HORTALIZAS DE HOJA		HORTALIZAS DE FRUTO/FLORES	
<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Acelga Apio Cilantro Perejil 	<ul style="list-style-type: none"> Espinaca Repollo Hinojo Albahaca Quirquiña 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate Locoto Pimentón Pepino/ Pepinillo Berenjena 	<ul style="list-style-type: none"> Zapallito de tronco Carote/ Zucchini Vainitas

