

TERCERA
LECCIÓN

Agenda

Verde

Cuidá el ambiente desde casa

Una guía práctica para hacer tu huerto urbano paso a paso

En Santa Cruz, donde la vida es acelerada y los alimentos suelen estar cargados de agrotóxicos, un huerto en casa es una alternativa saludable y terapéutica. No importa si tenés terraza, balcón o patio, siempre hay espacio para cultivar.

La Agenda Verde de Para Ellas cuenta con el aporte de Viviana Parada, especialista en residuos sólidos del Proyecto Ciudades Circulares de Swisscontact, y el experto en compostaje Antonio Eid, de Ecofractal.

Hoy tenemos el asesoramiento de Alex Severiche, especialista en huertos urbanos y creador de La Huerta de Alex, un emprendimiento dedicado a la agroecología. Alex promueve la sostenibilidad ambiental mediante talleres, asesorías personalizadas y difusión de información práctica, ayudando a familias y comunidades a producir alimentos sanos, libres de químicos, y a reconectar con la naturaleza.

Consultas de lectoras

Si querés comenzar a hacer tu huerto en casa o en tu barrio y necesitás apoyo, podés contactar al agrónomo Alex Severiche por su Instagram @lahuertadealex y también por el WhatsApp 76625165.



Alex Severiche es el creador de La Huerta de Alex y aquí señala: "Transformar es mirar de otra forma lo que tenés en tu casa y en tu vida. Te conecta con tu entorno, tu barrio, tu planeta... y con tu gente. Es una forma de cuidarte: lo que transformás se convierte en un biofertilizante vivo, capaz de regenerar el suelo, alimentar tus plantas y dar fuerza a tu huerto casero."

PASO A PASO: ¿CÓMO HACEMOS NUESTRO HUERTO URBANO?



Paso 1

Elige la ubicación ideal.

Busca un sitio con al menos 6 horas de sol directo. Si solo tienes semi sombra, siembra lechuga, acelga, espinaca, cilantro o perejil. En lugares con luz indirecta funcionan hierbas como menta o albahaca.



Paso 3

Siembra con orden.

Respetar las distancias: tomate 45cm, lechuga 8cm, apio 15cm. Trasplanta cuando tengan 4-5 hojas verdaderas y usa recipientes reutilizados con drenaje.



Paso 4

Cuida el riego, tutores y plagas

En invierno riega dos veces al día; el resto del año, una vez por la mañana. Coloca tutores a tomates y pimientos. Retira malezas y controla plagas con infusiones de ajo o ají, o bioinsumos orgánicos.



Paso 5

Cosecha y guarda semillas:

Deja madurar algunas verduras y frutas para extraer y almacenar semillas secas y que estén etiquetadas.

CONSEJOS FINALES

Siembra flores como caléndula para atraer polinizadores, reutiliza macetas y comienza con pocos cultivos. Un huerto urbano no solo alimenta: reduce el estrés, mejora tu bienestar y aporta a la crisis ambiental. Cultiva en casa y siembra vida en la ciudad.

¿Sabías que...?

- Más de la mitad de tu basura diaria son restos orgánicos.
- Si los tirás a la bolsa, generan metano, mal olor y atraen moscas y ratones.
- Pero si los compostás, en solo un mes se convierten en tierra viva para tus plantas y huertos.
- Incluí a tu familia: la cosecha de tierra es una gran oportunidad de reunión.
- Convertí un problema en una virtud.



Paso 2

Usa buena tierra y semillas de calidad.

El suelo es la base de un huerto sano. Compra sustrato abonado o haz tu compost con restos de cocina (busca las anteriores ediciones de Para Ellas). Adquiere pocas semillas (3 gr por variedad) o reutiliza las de tomates y pimientos maduros.

3. Siembra y trasplanta con orden: Respetar las distancias: tomate 45cm, lechuga 8cm, apio 15cm. Trasplanta cuando tengan 4-5 hojas verdaderas y usa recipientes con drenaje.