

Fascículo

5

CUADERNILLO COMUNITARIO:
**UN CAMINO HACIA
LA SEGURIDAD
Y SOBERANÍA
ALIMENTARIA**



Municipio de
La Matanza



**Secretaría de
Desarrollo Social**
MUNICIPIO DE LA MATANZA

FE **Fernando**
Espinoza
INTENDENTE

La Matanza,  de La Provincia

DISEÑO DE LA HUERTA

Para hacer una huerta necesitamos saber primero qué espacio físico vamos a disponer para realizarla:

- Si tenemos terreno grande (10x10 metros):

Podemos dividirlo en dos partes. En una parte plantamos hortalizas de hoja, raíz y bulbo, lo que sería la huerta intensiva. En la otra, sembramos plantas más grandes y que no necesitan tanto cuidado (maíz, zapallo, etc), que es la chacra.

- Si no tenemos terreno:

Podemos sembrar nuestras plantas en tachos, cajones y macetas. Es importante que tengan 40 cm de alto, que tengan agujeritos en el fondo, tierra abonada y que los pongamos sobre ladrillos para que el agua de lluvia o de riego salga por el fondo.



LA HUERTA INTENSIVA

¿Cómo preparamos los canteros?

La tierra se trabaja a un determinado nivel de humedad: ni muy seca, ni muy mojada.

- 01 Limpiamos el terreno: quitamos los yuyos con la azada, cascotes y vidrios.
- 02 Marcamos los canteros con estaca e hilo: el ancho máximo es 1,20 m. Dejamos pasillos de 30 a 40 cm. para poder caminar cómodos con la carretilla.
- 03 Hacemos una zanja de 30 cm de ancho y 30 cm de profundidad.
- 04 Colocamos la tierra de la zanja en la parte de adelante del cantero.
- 05 Hacemos un corte de 5 cm [aproximadamente] de panes enteros de tierra sin dar vuelta el pan y los colocamos en la zanja anterior. De esta forma trabajamos todo el largo del cantero.
- 06 Rompemos los pedazos grandes de tierra con la azada.
- 07 Por último, rastrillamos para dejar la superficie pareja y nivelada.

Con los canteros así preparados ya podemos sembrar, trasplantar o dejar cubierto con pasto seco si queremos sembrar más adelante.



Tipos de siembra

Siembra directa

En el cantero directo sembramos las semillas grandes [zapallo, zapallito, melón, poroto, maíz, sandía] y las que no se trasplantan [zanahoria, perejil, rabanito, espinaca, remolacha].

La profundidad del surco debe ser igual a tres semillas.

Siembra en almácigo

En el almácigo sembramos semillas pequeñas y que necesitan cuidados [lechuga, apio, brócoli].

Se necesita un cajón de madera o tachos grandes con agujeros para el drenaje y poner en el fondo una capa de piedras para que el agua corra. Luego colocar tierra buena y arriba un poco de abono bien finito.



¿Cómo se siembra?

Hacer con una tablita surcos separados cada uno por 10 cm y poner a mano las semillas en el surco. Cuando el almácigo ya creció, lo trasplantamos al cantero definitivo.

¿Cómo realizar el trasplante?

Para algunas plantas, como el puerro, el trasplante se realiza cuando el tallo tiene un grosor del tamaño de un lápiz; y en otras, como la lechuga, cuándo tienen 3 o 4 hojas.

- 1) Regamos bien el almácigo.
- 2) Sacamos los plantines de a uno, ayudándonos con una cuchara.
- 3) Marcamos una línea sobre el cantero (podemos usar estacas e hilo).
- 4) Abrimos agujeros usando un plantador o un palo de madera. Regamos.
- 5) Colocamos los plantines evitando desprender la tierra de las raíces. Si tenemos abono compuesto, lo usamos para tapar los hoyos.
- 6) Presionamos la tierra junto a la planta con ambas manos para que queden firmes y regamos alrededor de los plantines.
- 7) Cubrimos la tierra con pasto seco para proteger la tierra del sol y los golpes de agua de riego.



MERMELADA DE NÍSPEROS

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

INGREDIENTES

1 kg de nísperos
600 gr de azúcar
Jugo de 1 limón
2 o 3 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

- 1-Lavar, pelar y sacar las semillas de los nísperos.
- 2-Cortar los nísperos en trozos pequeños y colocar en una cacerola junto con el azúcar, el limón y las cucharadas de agua.
- 3-Poner la cacerola a calentar a fuego medio y dejar cocinar durante 20 a 30 minutos.
- 4-Revolver de vez en cuando para que no se pegue la preparación a la cacerola.
- 5-Si queda muy espesa, agregar más agua (cuando enfríe queda más espesa todavía)
- 6-En caso de que se quiera, se puede procesar o mixear la mermelada para que quede más lisa.
- 7-Envasar en recipientes de vidrio esterilizados (hervidos).

IMPORTANTE:

Si querés realizar una mermelada sin azúcar:

- Colocá los nísperos lavados y pelados en la cacerola junto con el jugo del limón y 6 cucharadas de agua
- Dejar cocinar a fuego medio hasta que estén bien blanditos. En este momento podés pisarlos o mixearlos para que quede más lisa la preparación.
- Retirar del fuego y agregar 3 cdas soperas de semillas de chíá. Al enfriarse, el gel que forman las semillas le dará consistencia a la preparación.

MAYONESA DE ZANAHORIA

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

ESTA RECETA PODRÍA REEMPLAZAR A LAS MAYONESAS INDUSTRIALES, SIENDO MÁS RICA, MÁS NUTRITIVA, SIN CONSERVANTES Y APORTANDO VITAMINAS COMO A Y C.

INGREDIENTES

2 zanahorias hervidas (también se puede hacer con remolacha).
8 cucharadas soperas de aceite (podemos reemplazar 4 por aceite de oliva para dar más sabor)
Jugo de ½ limón (si nos gusta mucho el limón puede ser de 1 entero)
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

-Pisar o mixear bien la zanahoria y mezclar con todos los ingredientes.
-Luego, colocar en un frasco de vidrio bien higienizado y conservar siempre en la heladera.

Rutinas en la infancia

Establecer Rutinas durante los primeros años de vida es fundamental y necesario.

En primer lugar, porque calma las ansiedades de los/as niños/as. De esta forma, ya saben que es lo va suceder luego y esto no les genera temores ni inseguridades.

En segundo lugar, porque la rutina y los horarios ayudan a construir un equilibrio emocional. Por ejemplo, los niños y niñas tienden a la repetición, ven los mismos dibujos o videos una y otra vez, y esto lo hacen para aprender que va a suceder, ya anticipan que viene luego, y les hace sentirse seguros/as y tranquilos/as.

Saber que en determinados momentos del día tienen que levantarse, vestirse, desayunar, almorzar, merendar y cenar hace que el día sea más ordenado.

Luego de levantarse, vestirse y desayunar, se pueden establecer rutinas de juegos, momentos de pintar o de jugar con masa por ejemplo. Juegos con bloques, autos o muñecas, jugar a la pelota, correr o saltar también son buenas propuestas para establecer como rutina.

Otro momento fundamental es el del baño. Se puede utilizar para que ellos/as sepan que ya es de noche y llega el momento de ir a dormir. Esto puede ser antes o después de cenar, y ayuda a que se calmen y relajen y puedan descansar mejor. Una buena opción es escuchar un poco de música relajante y tranquila antes de acostarse. Dejar de ver la televisión, los celulares u otros dispositivos con pantalla un rato antes de dormir ayuda también a que se relajen y se preparen con mayor tranquilidad para ir a descansar.



SOBRE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y SOBERANÍA ALIMENTARIA

Como ya hemos mencionado anteriormente, la Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos, de sus países o uniones de Estados a definir su política agraria y alimentaria. Al ser la alimentación un derecho humano, todos y todas podemos decidir sobre qué comer.

A su vez, este concepto de Soberanía Alimentaria, engloba también el de Seguridad Alimentaria, el cual hace referencia a que todas las personas deben tener acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos.

Por lo tanto, para apostar hacia una Soberanía Alimentaria, es importante conocer cómo manipular correctamente los alimentos y de esta manera promover una alimentación segura.



SANITIZACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

Mitos y verdades:

1 "Si lavo bien las frutas y verduras podría eliminar los restos de pesticidas".

FALSO: Los restos de pesticidas no se eliminan.

2 "Si lavo con bicarbonato o vinagre las frutas y verduras se limpian mejor".

FALSO: Estos métodos sólo eliminarán la suciedad visible.



Entonces... ¿Cómo debemos higienizarlas?

Una vez cosechados, los vegetales y frutas deben ser higienizados correctamente para evitar consumir alimentos contaminados. Es importante en primera instancia limpiar la zona donde se va a trabajar, evitando así mezclar lo sucio con lo limpio [contaminación cruzada]. Luego, se debe proseguir de la siguiente forma:

1. Lavado

Primero, se debe lavar bien cada alimento con agua para eliminar la suciedad visible [tierra, insectos, polvo].

Importante: Para los vegetales de cáscara dura [zapallo, papa, batata], los que tienen hendiduras o se dividen en capas [apio, cebolla de verdeo, puerro], los que tienen mucha tierra y las frutas de cáscara dura como los cítricos, es recomendable

lavarlos con cepillo o frotar bien con los dedos para retirar mejor la tierra adherida.

2. Sanitización

Una vez lavadas, colocar en remojo con 3 gotas de lavandina por litro de agua, durante aproximadamente 10 minutos. Es muy importante no saltar este paso, principalmente si las vamos a consumir crudas.

A tener en cuenta: Si se remoja en vinagre solo separará la suciedad de los vegetales, pero no los desinfectará. Siempre es mejor utilizar lavandina o cloro.

3. Enjuague

Lavar nuevamente los vegetales con agua, para eliminar los restos de suciedad y la lavandina.



CUADERNILLO COMUNITARIO:
**UN CAMINO HACIA LA
SEGURIDAD Y SOBERANÍA
ALIMENTARIA**

Intendente
Fernando Espinoza

Secretario de Desarrollo Social
Nicolás Fusca

Subsecretaria de Desarrollo Social
Mirta Hembert

#SoberaníaYSeguridadAlimentaria
#FortalecimientoComunitario
#EconomíaSocialySolidaria

www.desarrollolamatanza.gov.ar



Municipio de
La Matanza



**Secretaría de
Desarrollo Social**
MUNICIPIO DE LA MATANZA

FE **Fernando**
Espinoza
INTENDENTE

La Matanza,  de La Provincia