**LAS RIQUEZAS DEL HUERTO Alumno A**

**Escribe sus nombres**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.50.22.png** | **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:Unknown.jpeg** | **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.58.09.png** | **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:Dibujo.jpg** | **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:b17d03d8bb0129cd15dd7b648812155a.jpg** |
| **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:calabacin.jpg** | **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.49.31.png** | **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:lechuga-boston.jpg** | **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.52.02.png** | **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.59.41.png** |

**La segunda parte del texto se ha perdido… la tiene tu compañero/a**

**PATATA**

Es originaria del norte de los Andes peruanos, cerca del Ecuador. Para las civilizaciones precolombinas, la patata junto con el maíz, eran alimentos esenciales….

**TOMATE**

Es originario de los bajos Andes, y fue cultivado por los aztecas en México. Los aztecas lo conocían como xïctomatl, fruto con ombligo. Debido a esa palabra azteca "tomatl" los conquistadores españoles lo llamaron "tomate"….

**ZANAHORIA**

Es una especie originaria de Asia Central. Su origen se remonta al año 3000 a C. En su origen, la zanahoria era de raíz blanca como su pariente salvaje. Fue cultivada y expandida por toda Europa y el resto del mundo…

**CEBOLLA**

Es un cultivo originario de Asia. Es una verdura muy antigua: ya era cultivada en el 6.000 a.C.  Actualmente esla tercera hortaliza más cosechada después del tomate y la patata, y se cultiva y utiliza en todo el mundo…

**AJO**

Es cultivado desde tiempos inmemoriales por el hombre, y se cree que es originario del Suroeste de Siberia. Era muy apreciado por egipcios, griegos y romanos, que lo consideraban una excelente medicina…

**CALABACIN**

No se sabe con seguridad si procede de Asia Meridional o de América Central.

Los árabes extendieron su cultivo por las regiones mediterráneas. En las zonas del norte de Europa, su consumo fue más tardío y no tuvo lugar hasta la II Guerra Mundial…

**LECHUGA**

Su cultivo comenzó hace unos 2.500 años en el Oriente Próximo. Fue una especie vegetal conocida por los persas, griegos y romanos. Hoy en día se consume en todo el mundo y es la verdura de hoja más extendida del planeta…

**PEPINO**

El origen del pepino se sitúa en las regiones tropicales del sur de la India desde hace aproximadamente 3000 años. De la India pasó a Egipto, donde fue uno de los alimentos preferidos por los faraones. Con los griegos y los romanos su cultivo se extendió por el resto de Europa. A América llegó en el s. XV con Cristóbal Colón…

**¿Qué verduras y hortalizas comes normalmente? ¿Cuáles son tus preferidas?**

****

**LAS RIQUEZAS DEL HUERTO Alumno B**

**Escribe los nombres:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.50.22.png** | **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:Unknown.jpeg** | **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.58.09.png** | **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:Dibujo.jpg** | **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:b17d03d8bb0129cd15dd7b648812155a.jpg** |
| **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:calabacin.jpg** | **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.49.31.png** | **Macintosh HD:Users:michel:Desktop:lechuga-boston.jpg** | **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.52.02.png** | **Macintosh HD:private:var:folders:c0:psxfrmhs0473q53f9fxk9_8m0000gn:T:TemporaryItems:Capture d’écran 2019-03-07 à 07.59.41.png** |

**La primera parte del texto se ha perdido… la tiene tu compañero/a. ¿Qué hortaliza es?**

….Junto al maíz y la patata, fue introducido en España a principios del siglo XVI. Es rico en vitaminas y minerales, protege la vista, cuida la piel y mejora la circulación sanguínea. Se come de muchas formas, crudo, en salsas y en forma de sopa fría (el gazpacho)

**…** Está cargado de propiedades nutritivas y beneficios para la salud: combate las infecciones, estimula el sistema inmunitario y es un protector cardiovascular. Actualmente se consume y se cultiva en todo el mundo. Se utiliza mucho como condimento en la cocina mediterránea.

….Llegó a Europa en la segunda mitad del s. XVI. En el s. XVIII empezó a ser consumida por los campesinos. En el siglo XIX pasó a cultivarse de forma intensiva y se convirtió en el segundo alimento básico. Ahora es uno de los alimentos más importantes del mundo. En Bélgica es un alimento nacional.

… Es digestiva, depurativa, diurética, bactericida y expectorante. Es, junto con el ajo, uno de los mejores remedios naturales para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio (gripe, bronquitis, faringitis, etc.)

… El 95% de esta hortaliza es agua, apenas tiene calorías y contiene muchos minerales y oligoelementos como el fósforo, el potasio, el magnesio y el calcio.

…. Se come crudo, en ensaladas. Entre sus vitaminas destacan las del grupo B, imprescindibles para el sistema nervioso y la salud celular. Además, contiene ácido fólico, vitamina C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc.

… Su producción se generaliza en el siglo XV, pero no es hasta el siglo XVI donde se comienza a cultivar la variedad naranja y robusta que conocemos en la actualidad. Es una de las hortalizas más producidas en el mundo.

Tiene muchas propiedades : estimula la mente, fortalece las uñas y el pelo, es buena para la piel y para la vista.

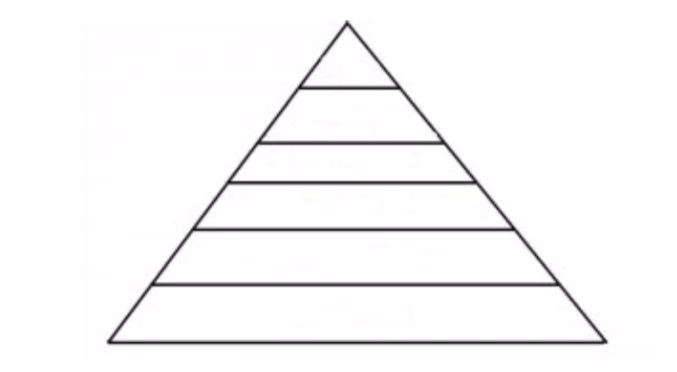
… Tiene un alto valor nutritivo por su riqueza en vitamina C, sales minerales de rápida absorción y elementos como el hierro. Esta verdura protagonista de tantas ensaladas es también conocida por sus propiedades relajantes.

**¿Qué verduras y hortalizas comes normalmente? ¿Cuáles son tus preferidas?**

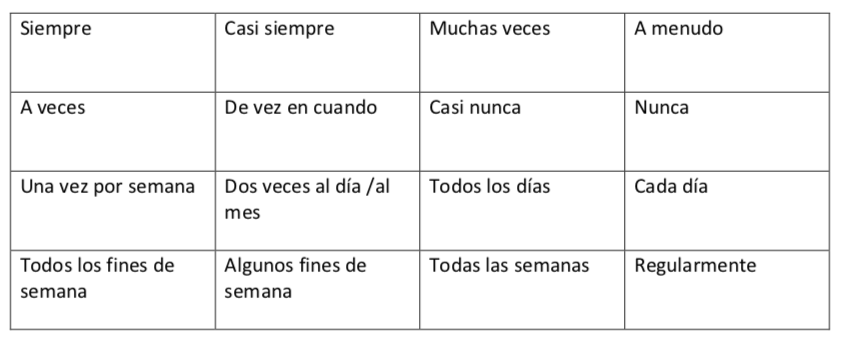
****



**Habla con tu compañero, infórmate sobre lo que come y dibuja su pirámide alimentaria. ¿Come de manera equilibrada? ¿Qué tiene que mejorar?**

****

**Necesitaréis estas expresiones de frecuencia:**

****

**EL HUERTO POR PERMACULTURA**

La **Permacultura** se fundamenta en una serie de **principios éticos**: cuidado de la tierra, cuidado de las personas, distribución de los excedentes y reducción del consumo. **Permacultura** es contribuir a que la casa en la que vivimos no sea contaminante (o lo sea cada vez menos), cultivar alimentos o cuidar la vegetación autóctona. Trabajar en contacto con la tierra, en una constante observación de los comportamientos de la naturaleza, y asumir responsabilidades en su cuidado proporcionará una gran satisfacción personal.

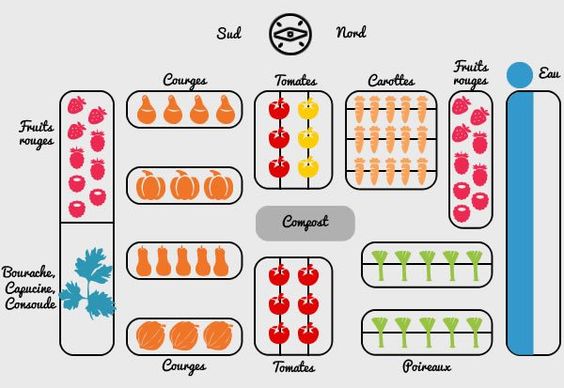
****

**¿Qué elementos principales debemos incluir en el diseño de nuestro huerto?**

* **Biodiversidad:** debemos tener una variedad de verduras, flores y hierbas medicinales que le den vida al huerto.
* **Imitar a la naturaleza :** evitar líneas rectilíneas de verduras, todo debe ser o parecer espontáneo, como en la naturaleza
* **El suelo :** La calidad del suelo no es un problema ya que utilizamos **compost**.
* **Compostera:** Es el lugar donde vertimos todos nuestros residuos orgánicos o desechos vegetales. Esta materia orgánica, a través de procesos de descomposición se convierte en **compost,** una tierra muy nutritiva que se utiliza como abono para nuestras plantas.



* **Lombriceras:** es el criadero de lombrices californianas, unas lombrices rojas que ayudan al proceso de degradación de la materia orgánica.
* **Cama alta:**Es el lugar donde crecerán nuestra verduras**.** Son unos verdaderos “colchones” para nuestros cultivos  porque no se pisan nunca. El ancho de estos varía entre 1 metro y 1,20, debe permitir que se trabaje por ambos lados.
* **No es necesario mover la tierra**, sólo se hace una primera vez para ponerla y luego lo importante es dejar sobre ella todos los residuos de los vegetales que en ella han crecido.
* **Las hierbas medicinales y las flores**: En un huerto siempre deben existir flores y hierbas medicinales. Atraen a las abejas.

****

**Ejemplo de huerto en permacultura**

**Asociaciones de cultivos beneficiosas**

|  |  |
| --- | --- |
| **AJO** | Albahaca, berenjena, escarola, fresas, lechuga, nabo, pepino, pimiento, remolacha, tomate, zanahoria. |
| **BERENJENA** | Ajo, apio, borraja, cebolla, col, escarola, espinaca, judía, lechuga, patata, puerro, rábano, zanahoria. |
| **CALABACÍN** | Albahaca, cebolla, guisante, judía, lechuga, patata, maíz. |
| **CEBOLLA** | Berenjena, calabacín, col, escarola, espinaca, fresa, lechuga, melón, pepino, perejil, puerro, remolacha, sandía, tomate, zanahoria. |
| **FRESA** | Ajo, cebolla, espinaca, lechuga, puerro, tomillo. |
| **LECHUGA** | Ajo, berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, col, espinaca, fresa, guisante, haba, judía, maíz, melón, nabo, patata, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, sandía, tomate, zanahoria. |
| **PATATA** | Berenjena, calabacín, col, haba, judía, maíz, puerro, rábano, zanahoria. |
| **PUERRO** | Apio, berenjena, cebolla, col, escarola, espinaca, lechuga, patata, pimiento, remolacha, tomate, zanahoria |
| **REMOLACHA** | Apio, ajo, cebolla, col, lechuga, nabo, pepino, puerro. |
| **ZANAHORIA** | Acelga, ajo, berenjena, cebolla, col, guisante, judía, lechuga, patata, puerro, rábano, tomate |

**Flores benéficas**

**  **

**capuchina caléndula margarita**

** **

**consuelda copete**

|  |  |
| --- | --- |
| **TAREAS EN EL HUERTO** | **¿Quién?** |
| ¿Qué herramientas necesitamos?:  ¿Cómo nos las procuramos? ¿Dónde las guardamos ? |  |
| Diseñar el huerto en un plano (tener en cuenta las asociaciones benéficas) y las dimensiones de los bancales (1m x 2m) (1m x 1m) |  |
| Realizar carteles con las plantaciones que hacemos en varias lenguas |  |
| Diseñar y realizar el calendario del huerto escolar (para apuntar quién ha trabajado y qué ha hecho en el huerto) |  |
| Construir la compostera |  |
| Aprender a compostar | Todos |
| Sistema para recoger el agua de lluvia para riego |  |
| Poner en marcha el criadero de lombrices |  |
| Labores hortelanas: sembrar, plantar, regar, cosechar | Todos |
| Procurarse las semillas y las plantas |  |
| Pedir consejo a personas expertas en huertos y en permacultura |  |
| Informarse sobre las variedades de hortalizas “antiguas”  (preguntar a personas mayores, buscar en internet…) |  |
| *¿Qué más?* |  |
|  |  |
|  |  |