



FOTO: AGROJARDIN.COM

# Huertas urbanas: Alimento y salud contra la crisis

En situaciones de emergencia surge la idea de cultivar las propias hortalizas. Un programa huertero de la UBA indicó que la horticultura en la ciudad contribuye al autoabastecimiento y, sobre todo, fortalece los vínculos de las personas entre sí y con la naturaleza.

POR SEBASTIÁN TAMASHIRO



Las personas que viven en las ciudades se interesan cada vez más en la horticultura urbana. Entre el cemento y los edificios, las huertas se convirtieron en espacios de producción, socialización y encuentro con la tierra, las plantas y los insectos. “En contextos de crisis socioeconómicas en los que se dificulta el acceso a los alimentos, aumenta la cantidad de huertas urbanas porque se piensan como espacios para producir las propias hortalizas”, señalaron docentes de la Facultad de Agronomía de la UBA (FAUBA) que integran el Programa de Extensión Universitaria en Huertas Escolares y Comunitarias (PEUHEC), de la misma institución. La horticultura urbana puede ayudar al autoabastecimiento, y a fortalecer las relaciones entre los ciudadanos

y la naturaleza. Destacan la relación entre las huertas urbanas y el derecho a la alimentación.

“Tanto a mediados de la década del 90 como en las crisis que atravesamos en 2002, 2008 y ante la presente pandemia, observamos un crecimiento en el número de huertas urbanas. Durante las crisis socioeconómicas, muchas personas comienzan a armar huertas en sus casas con la idea de autoabastecerse”, señaló María Ximena Arqueros, docente de la cátedra de Sociología y Extensión Rurales de la FAUBA. “Aunque las huertas urbanas se inician con un anhelo de producir el propio alimento, luego, ese objetivo suele cambiar. No son experiencias exclusivamente

productivas ni de sectores populares de la ciudad. En los últimos años se acercaron a la horticultura urbana personas con distintas expectativas e intereses, como pueden ser el vínculo con los alimentos, con procesos biológicos, con el reciclado de residuos y hasta con la ocupación de los espacios. Más allá de cuánto se produzca y de quiénes lo hagan, las huertas tienen un gran contenido simbólico”, indicó Nela Gallardo, docente de la cátedra de Sociología y Extensión Rurales de la FAUBA.

Arqueros agregó que al hacer una huerta se ponen en juego muchos sentidos vinculados con la tierra, lo originario, el trabajo físico, la dignidad y la salud. Con la práctica, los propósitos de la actividad se pueden diversificar incluyendo fines terapéuticos, educativos y recreativos. “Para mucha gente, el hecho de estar al aire libre y en contacto con flores y mariposas ya es placentero. Simboliza conectar con la energía vital en medio del cemento. Las prácticas hortícolas permiten

satisfacer necesidades humanas como la de participar, de crear, de generar identidad, de subsistir y de libertad, entre otras, de forma simultánea y sinérgica”. En este sentido, Gallardo le dijo a Sobre la Tierra que en emergencias como la actual, muchos grupos recurren a la huerta comunitaria como espacio para reconstruir y fortalecer el tejido social y las relaciones entre las personas. “Aunque hoy la gente no pueda reunirse físicamente, los equipos huerteros siguen activos intercambiando información y generando nuevas propuestas a través de diferentes canales de comunicación”.

### **Alimento y aprendizaje**

“Si bien es muy difícil lograr el autoabastecimiento con una huerta urbana, podemos colaborar en la alimentación de nuestras familias. Es posible producir hortalizas en el jardín, en el balcón o incluso en una ventana. Lo más importante es buscar el sitio con ma-





yor radiación solar directa. Para armar la huerta podemos reutilizar materiales que tengamos en la casa como cajones o macetas. Hay tantas formas como ideas, según los recursos que tengamos a disposición”, explicó Marcela Harris, docente de la cátedra de Horticultura de la FAUBA.

Y añadió: “Luego hay que elegir las especies que queremos cultivar en función del momento del año y de la zona en que nos encontremos. Para eso debemos consultar un calendario de siembra y plantación para la región en que se ubica nuestro hogar. Hay que conocer el ciclo de crecimiento de las especies que seleccionamos. Así podremos planificar cuándo sembrar, plantar o trasplantar de manera escalonada en función de cuánto consume cada familia”.

La docente afirmó que en invierno todo crece más lento, pero es posible cultivar hortalizas de hoja como lechuga, acelga, espinaca, repollo y kale, entre otras. “También puede servir empezar con hortalizas de crecimiento rápido, que se cosechan aproximadamente al mes y medio de sembradas, como el rabanito, la rúcula o radicheta”.

Harris también contó que es clave armar una compostera o una lombricompostera en las que se puede generar ‘tierra fértil’ para la huerta en base a los desechos orgánicos domiciliarios. Puso énfasis en que además de reducir el volumen de los residuos, estas prácticas son útiles para aprender sobre el reciclado de la materia orgánica.

“Si tenemos un espacio reducido, podemos producir

brotos, que son alimentos frescos y nutritivos. Hay técnicas muy sencillas como colocar semillas orgánicas de rabanito, alfalfa, puerro, cebolla o fenogreco en bolsitas de tela. En menos de dos semanas podemos tener brotes listos para comer. Estas son sólo algunas ideas. Hay muchas recomendaciones y técnicas para compartir. Gran parte de la experiencia de los 20 años del PEUHEC, en los que acompañamos más de 100 huertas en CABA y en el AMBA, está sistematizada en la publicación 'Huertas urbanas agroecológicas: espacios de acción y reflexión'.

### **El derecho a la alimentación y a la ciudad**

“Hablar sobre la producción de alimentos y huertas urbanas nos hace pensar en ciertos problemas estructurales que se potencian en el contexto actual. Para que la horticultura en la ciudad ayude realmente a paliar el hambre, la desnutrición y la pobreza, deben existir políticas públicas que integren esta actividad a programas más amplios que aseguren que se cumpla el derecho a una alimentación sana para toda la población”, sostuvo Arqueros.

Por su parte, Gallardo resaltó que “la pandemia permite reflexionar sobre las desigualdades que hay en el acceso a los alimentos de calidad y a su comercialización, y se preguntó ¿Por qué el aprovisionamiento de los alimentos que necesitamos para vivir depende de los precios establecidos por un supermercado? Y ¿Por qué las personas que distribuyen alimentos se tienen que exponer?”.

El PEUHEC abrió un espacio virtual para recibir inquietudes y recomendar prácticas sobre la horticultura urbana para durante la pandemia

Nela se refirió a que hablar de huertas urbanas también pone el acento en cuestionar a la ciudad como

un entorno en el que se puede desarrollar la biodiversidad y la vida humana.

El derecho a la ciudad es la posibilidad de que todas las personas puedan desarrollarse dignamente en ella. Que exista el acceso equitativo a una vivienda, a sitios de esparcimiento, centros de salud y transporte, entre otros. “De por sí, CABA tiene 6,1 metros cuadrados de espacio verde por habitante, mientras que la Organización Mundial de la Salud recomienda entre 10 y 15. Ahora, ¿Cómo puede una persona sentir los procesos biológicos en este contexto de aislamiento si vive en un barrio de departamentos, rodeada de edificios y con poco acceso a espacios verdes?”.

“Cultivar el propio alimento es una experiencia potente, reflexiva y transformadora. Lo vimos en muchas personas que pasaron por el PEUHEC y que se llevaron ‘la semilla’ de la huerta urbana agroecológica en sus cuerpos. En este contexto de crisis sanitaria, creamos un espacio virtual para compartir experiencias huerteras y contestar consultas. Nos pueden encontrar en Instagram”, concluyó Arqueros.

**Fuente:**

<http://sobrelatierra.agro.uba.ar/huertas-urbanas-alimento-y-salud-contra-la-crisis/>

Servicio de Divulgación Científica y Tecnológica  
sobre Agronomía y Ambiente

FAUBA - ISSN 2683-9415 -“SLT-FAUBA”

Contacto: prensa@agro.uba.ar



# ENERGÍA RESPONSABLE

#HoyMásQueSiempre

Mantenemos las operaciones en forma segura y abastecemos de petróleo, gas natural y combustibles para que el país siga en marcha.

Pan American  
**ENERGY**

Energía responsable