

Huerto y rescate de plantas nativas comestibles

Adriana Caballero Roque,
Delia Castro Lara,
Luz María Mera Ovando,
Francisco Basurto Peña

Resumen

Las plantas nativas de México, representan un gran potencial para la alimentación de comunidades, debido a los nutrientes que poseen. Los huertos son espacios idóneos para el cultivo de este tipo de plantas. Fomentar el conocimiento y cultivo de este tipo de plantas en niños de áreas urbanas es una forma de promover la sustentabilidad alimentaria de las futuras generaciones.

Introducción

Las necesidades de alimentación saludable son cada vez mayores tanto en el área rural como urbana. La situación de obtener alimento suficiente, inocuo y económico es una motivación para pensar en alternativas viables en especial para las personas que viven en la ciudad (Mattews, 2006).

Un huerto es un espacio determinado de cualquier tamaño, donde se pueden cultivar toda clase de vegetales útiles para la alimentación, las más comunes son las hortalizas, frutas, granos, plantas medicinales, aromáticas u ornamentales (Figueroa, 2010).

La agricultura urbana es una actividad multifuncional en la que se lleva a cabo la producción de productos agrícolas y pecuarios para autoconsumo o comercialización, en donde se aprovecha de forma eficiente y sostenible recursos e insumos locales respetando los saberes y conocimientos y promoviendo la equidad de género a través de tecnologías apropiadas y procesos participativos para mejorar la calidad de vida de la población urbana (Kreuter, 2005).

El cultivo de especies vegetales en un huerto urbano es una actividad práctica y beneficiosa para cualquier edad, desde niños hasta adultos, la actividad de cuidar de la tierra, sembrando para posteriormente obtener la cosecha permite disfrutar del contacto con la naturaleza (Caballero, 2003).

Los huertos urbanos son una herramienta necesaria para garantizar la seguridad alimentaria en las familias, tiene la ventaja de que se pueden implementar en lugares con poco espacio, sembrando con diferentes técnicas y utilizando recipientes de diversas formas y tamaños (Valadez, 2001).

Los espacios escolares son ideales para fomentar la implementación de las técnicas de huertos urbanos y cultivo de plantas comestibles tradicionales debido a la importancia nutricional que tienen.

Las plantas nativas de México son identificadas como quelites que se definen como plantas cuyas hojas, tallos tiernos y en ocasiones las inflorescencias inmaduras, son consumidas como verdura (Castro *et al.*, 2011).

El objetivo de este trabajo es fomentar el cultivo de plantas comestibles en niños escolares para enriquecer la nutrición infantil.

Metodología

El área de estudio fue el huerto ecológico *Muil itaj* de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

La población participante fue de 20 niños en edad escolar que asistieron al curso de verano de huertos para niños. Este grupo de ni-

ños trabajaron en el huerto hasta la obtención de las hojas las cuales fueron cosechadas a los 90 días. Para el establecimiento del huerto, se utilizaron recipientes de madera, tierra, abono, arena, plástico negro, agua, semillas y tallos. Los recipientes se acondicionaron con plástico negro con agujeros, se realizó una mezcla de tierra, arena y abono como sustrato.

Se utilizó la técnica al voleo para la siembra de las semillas de chipilín (*Crotalaria longirostrata*), nabo (*Brasica rapa*) y bledo (*Amaranthus spp*), mientras que se utilizó la técnica de esquejes (fragmento del tallo de una planta) para el caso de la verdolaga (*Portulaca oleracea*) y chaya (*Cnidoscolus chayamansa*).

Las plantas se cuidaron durante su crecimiento y se regaron de acuerdo a las necesidades de cada planta. Se realizó el clareo manual de los brotes de maleza y no se utilizó ningún agente químico para el control de maleza y enfermedades.

Resultados

La experiencia de los participantes en el curso de verano de huerto para niños, fue de mucho interés por conocer la diferencia entre el cultivo de las plantas que se sembraron por medio de semillas y esquejes.

Entre las plantas que se sembraron por medio de semillas se incluyen al chipilín, nabo y bledo, de las tres plantas la que los niños conocen mejor es el chipilín ya que manifiestan que lo han visto en patios y huertos de algunas casas, comentan que lo han comido en algunos alimentos como el tamal y la sopa con elote. También es común la venta de chipilín en los mercados, por lo que es accesible para su consumo frecuente.

Las plantas sembradas con la técnica de semillas crecieron adecuadamente, se puede observar en la figura 1, la planta de chipilín.



Figura 1. Hojas de Chipilín.

La verdolaga y chaya se sembraron por medio de esqueje. De estas dos plantas las que los niños identifican con mayor facilidad es la verdolaga, la han visto en huertos, aunque dicen que no lo incluyen en el alimento que consumen.

El crecimiento de las plantas que se sembraron por esquejes fue más rápido, se puede observar en la figura 2, la planta de verdolaga.



Figura 2. Planta de verdolaga.

El chipilín y la verdolaga son plantas que se incluyen en los quelites y se consumen en México por numerosos grupos étnicos de diferentes regiones del país. Se pueden encontrar tanto en zonas cálido-húmedas como en regiones áridas y semiáridas o en clima templado.

Algunos estudios muestran que dentro de la alimentación mixteca, los quelites complementan en forma importante la dieta a lo largo del año (Casas,1987).

Con el propósito de contribuir al mejoramiento de la nutrición de los habitantes de la Sierra Juárez de Oaxaca, se elaboró un manual de recetas con valor nutrimental de 25 especies de quelites (Ysunza *et al.*, 1998) entre estas especies se incluye al chipilín y la verdolaga.

En la Sierra norte de Puebla también se consumen los quelites como alimento, se conocen 80 especies de plantas comestibles en diferentes comunidades (Basurto *et al.*, 1998).

Conclusiones

El fomento del cultivo de plantas comestibles en niños es una forma de motivar desde edades tempranas el amor por la tierra, el contacto con la naturaleza, la importancia de incluir en la alimentación hojas cultivadas en un huerto propio.

El cultivo de plantas de hojas verdes promueve el cuidado de la salud y la protección del medio ambiente. Los niños que se motivan con esta actividad piden a sus madres de familia que hagan un huerto en su casa para cosechar su propio alimento, lo que permite la incorporación de más nutrientes útiles para el crecimiento y desarrollo de acuerdo a su edad.

Los quelites son plantas nativas de fácil cultivo y nutritivas que pueden contribuir a mejorar la alimentación familiar.

Referencias

- Basurto, F; M.A. Martínez y G. Villatoro (1998). Los quelites de la sierra Norte de Puebla, México; inventario y formas de preparación. *Boletín de la Sociedad Botánica de México*. 62:49-62.
- Caballero A. *Hojas verdes: Alimentos saludables*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México. UNICACH, 2013. 80 p.
- Casas, A; J.L. Viveros, E. Katz y J. Caballero. Las plantas en la alimentación mixteca: una aproximación etnobotánica. *América indígena*, 47(2):317-343, 1987.

- Castro D, Basurto F, Mera L, Bye R. *Los quelites, tradición milenaria en México*. México, SAGARPA, 2011. 37 p.
- Figueroa, R. *El huerto familiar biointensivo*. México. Editorial Color Vivo. 2010.
- Kreuter M. *Jardín y huerto biológicos*. 2da edición. México. Editorial Mundi Prensa. 2005.
- Mattews C. *Un jardín muy divertido*. Barcelona, España. Editorial Grijalvo. 2006.
- Valadez A. *Producción de hortalizas*. México, D.F. Editorial Limusa. 2001.
- Ysunza A., S. Diez-Urdanivia y L. López. *Manual para la utilización de plantas comestibles de la Sierra de Juárez, Oaxaca*. México, D.F. 3ª. Edición. INNSZ. 1998.