

COSECHA Y POST-COSECHA DE HORTALIZAS

Guía para aprovechar un
huerto orgánico y saludable





COSECHA Y POST-COSECHA DE HORTALIZAS

Guía para aprovechar un
huerto orgánico y saludable



JUNTOS PODEMOS CULTIVAR LAS CIUDADES DEL MAÑANA





COSECHA DATOS GENERALES

¿QUÉ ES LA COSECHA?

La cosecha es la recolección de partes comestibles de una planta que dependiendo del cultivo pueden ser: hojas (espinaca, repollo, lechuga), raíces (remolacha, zanahoria, rabanito), frutos (vainita, pepino, tomate), flores e inflorescencias (manzanilla, brócoli, coliflor), tallos (acelga, apio, espárrago), tubérculos (papa, oca, papaliza) y hierbas aromáticas (cilantro, albahaca, orégano).

¿CUÁLES SON LOS DOS TIPOS DE COSECHA?

La cosecha se puede realizar de forma manual (utilizando las manos) o de forma mecanizada (utilizando maquinaria compleja). Al ser ésta una guía para huertos urbanos, a continuación se explicará únicamente cómo realizar cosechas de forma manual.

¿CÓMO SE COSECHAN LAS HORTALIZAS?

Cada hortaliza se cosecha de diferente manera, dependiendo de la parte que se quiere consumir (frutos, hojas, flores, tallos o raíces). Para realizar esta labor se recomienda utilizar cuchillos, tijeras u otras herramientas de jardinería. Esto garantizará un corte rápido y eficiente.



Es importante tratar las plantas de la huerta con paciencia y cariño. Las cosechas nunca se deben arrancar ya que se puede lastimar, hasta de manera permanente, a la planta. Estos daños pueden debilitar a la planta y, como consecuencia, facilitar el ingreso de enfermedades (hongos, bacterias, virus) o atraer insectos plaga que lleven a perder el cultivo.





COSECHA DE HOJAS TÉCNICAS Y RECOMENDACIONES



Las cosechas de **hoja** se pueden realizar de tres formas: sacando la planta desde su raíz, cortándola desde su tallo o quitando unas cuantas hojas a la vez.



Para sacar la planta de su raíz, coloca una mano alrededor del tallo y luego jala suavemente. Se recomienda utilizar una palita de jardinería para ayudar a apalancar.



Para cortar la planta desde su tallo, coloca una mano alrededor de la planta y luego, con un cuchillo, realiza un corte limpio desde la base.



Para quitar unas cuantas hojas a la vez, coloca una mano alrededor de la planta y con el dedo índice vaya retirando las hojas individuales desde su base.

Recuerda que nunca se deben cosechar las hojas más pequeñas y siempre se deberán dejar al menos 4 hojas sobre la planta. Las hojas pequeñas normalmente se encuentran en el centro de la planta y crecerán rápidamente una vez que las demás hayan sido retiradas.

Si se cosecha evitando arrancar las hojas y dañar la planta, se puede extender la vida de la planta y se puede cosechar varias veces en el transcurso de varios meses.

- **LECHUGA CRESPA:**

El momento ideal para cosechar una lechuga cresa es cuando sus hojas se encuentran bastante tupidas entre sí, con un diámetro aproximado de 15 a 20 cm.

Para cosechar se puede **sacar la planta desde su raíz, cortarla desde su tallo o quitar unas cuantas hojas a la vez.**

— Tiempo aprox. para la cosecha: 3 meses

- **LECHUGA REPOLLADA**

El momento ideal para cosechar una lechuga repollada es cuando su cabeza está dura y esta no se hunde cuando se presiona con los dedos.

Para cosecharla se puede **sacar la planta desde su raíz o cortarla desde su tallo.**

— Tiempo aprox. para la cosecha: 4 meses

- **ACELGA**

El momento ideal para cosechar una acelga es cuando esta tiene un tamaño de 20 a 40 cm y cuenta con un mínimo de 5 hojas.

Para cosechar se puede **sacar la planta desde su raíz, cortarla desde su tallo o quitar unas cuantas hojas a la vez**. Lo más recomendable es cosechar unas cuantas hojas a la vez, ya que esto estimulará el crecimiento de la planta y evitará el engrosamiento del tallo. Una vez engrosado el tallo, la hoja se volverá amarga.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 3 meses

- **ESPINACA DE HOJA LISA**

El momento ideal para cosechar la espinaca de hoja lisa es cuando las hojas han alcanzado un tamaño mínimo de 10 cm.

Para cosechar se puede **sacar la planta desde su raíz, cortarla desde su tallo o quitar unas cuantas hojas a la vez**. Sin embargo, lo más recomendable es cosechar unas cuantas hojas a la vez, ya que esto estimulará el crecimiento de la planta y evitará el engrosamiento del tallo. Una vez engrosado el tallo, la hoja se volverá amarga.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 2 meses

- **ESPINACA RASTRERA O DE HOJA ÁSPERA**

El momento ideal para cosechar la espinaca de hoja áspera es cuando las hojas han alcanzado un tamaño mínimo de 5 cm.

Para cosechar se puede **sacar la planta desde su raíz, cortarla desde su tallo o quitar unas cuantas hojas a la vez**. Sin embargo, lo más recomendable es cosechar unas cuantas hojas a la vez, ya que esto estimulará el crecimiento de la planta y evitará el engrosamiento del tallo. Una vez engrosado el tallo, la hoja se volverá amarga.
— Tiempo aprox. para la cosecha: 2 meses

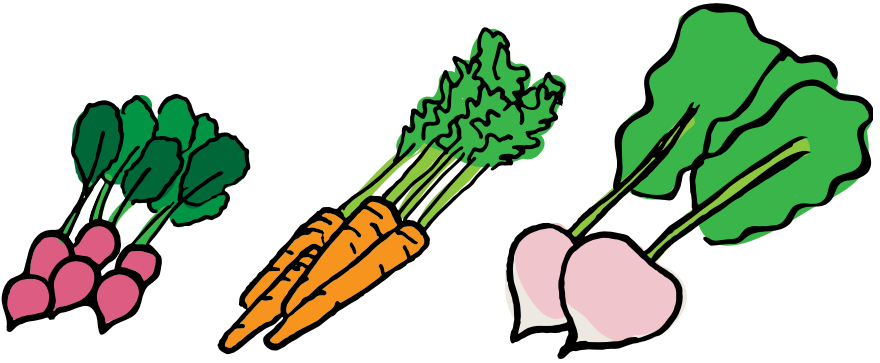
- **COSECHA DE APIO Y PEREJIL**

El momento ideal para cosechar el apio y el perejil es cuando la planta cuenta con un mínimo de 10 hojas y tallos distribuidos alrededor del tallo.

Para cosechar se puede **sacar la planta desde su raíz, cortarla desde su tallo o quitar unas cuantas hojas a la vez**. Sin embargo, lo más recomendable es cosechar unas cuantas hojas a la vez, ya que esto estimulará el crecimiento de la planta y evitará el engrosamiento del tallo. Una vez engrosado el tallo, la hoja se volverá amarga.
— Tiempo aprox. para la cosecha: 3 meses

The background is a solid teal color with a repeating pattern of white icons for various vegetables, including carrots, tomatoes, bell peppers, and leafy greens. The icons are scattered across the entire page.

COSECHA DE HORTALIZAS DE RAÍZ TÉCNICAS Y RECOMENDACIONES



Las cosechas de **hortalizas de raíz** se realizan de una sola forma: sacando la planta entera de la tierra.



Para sacar la planta entera de la tierra primero se debe remover la tierra de alrededor. Una vez suelta, coloca una mano alrededor del tallo y luego jala suavemente. Se recomienda utilizar una palita de jardinería para ayudar a apalancar.

Para saber si una hortaliza de raíz está lista para la cosecha, es importante saber cuán largo es el ciclo de vida de cada planta. Así también, cuando las hojas que se encuentran en la superficie empiecen a engrosar, ha llegado el momento adecuado para cosechar.

Recuerda que el momento de cosechar una hortaliza de raíz, nunca se debe jalar con fuerza la planta porque está se puede romper, lo que hará que la cosecha o el proceso de crecimiento se vuelva más difícil.

- **NABO**

El momento ideal para cosechar el nabo es cuando este alcanza un diámetro mínimo de 5 cm.

Para verificar el tamaño, remueve un poco la tierra alrededor del tallo para descubrir el nabo.

Si el tamaño aún no es el deseado, vuelve a recubrirlo con tierra. Si el tamaño es el esperado, cosecha **sacando la planta entera de la tierra.**

— Tiempo aprox. para la cosecha: 3 meses

- **RÁBANO**

El momento ideal para cosechar el rábano es cuando este alcanza un diámetro mínimo de 3 cm. Para verificar el tamaño, remueve un poco la tierra alrededor del tallo para descubrir el rábano.

Si el tamaño aún no es el deseado, vuelve a recubrirlo con tierra. Si el tamaño es el esperado, cosecha **sacando la planta entera de la tierra.**

— Tiempo aprox. para la cosecha: 30 días

- **ZANAHORIA**

El momento ideal para cosechar la zanahoria es cuando esta sobrepase el tamaño de su tallo por al menos 1mm. Para verificar el tamaño, remueve un poco la tierra alrededor del tallo para descubrir la zanahoria.

Si el tamaño aún no es el deseado, vuelve a recubrirla con tierra. Si el tamaño es el esperado, cosecha **sacando la planta entera de la tierra.**

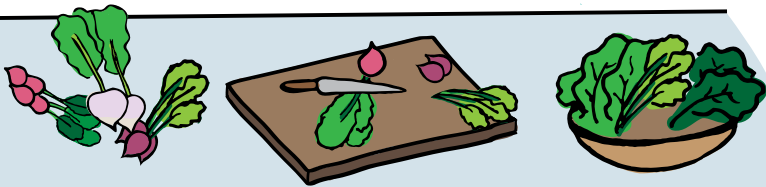
— Tiempo aprox. para la cosecha: 4 meses

- **REMOLACHA**

El momento ideal para cosechar la remolacha es cuando esta alcanza un diámetro mínimo de 5 cm. Para verificar el tamaño, remueve un poco la tierra alrededor del tallo para descubrir la remolacha.

Si el tamaño aún no es el deseado, vuelve a recubrirla con tierra. Si el tamaño es el esperado, cosecha **sacando la planta entera de la tierra**.

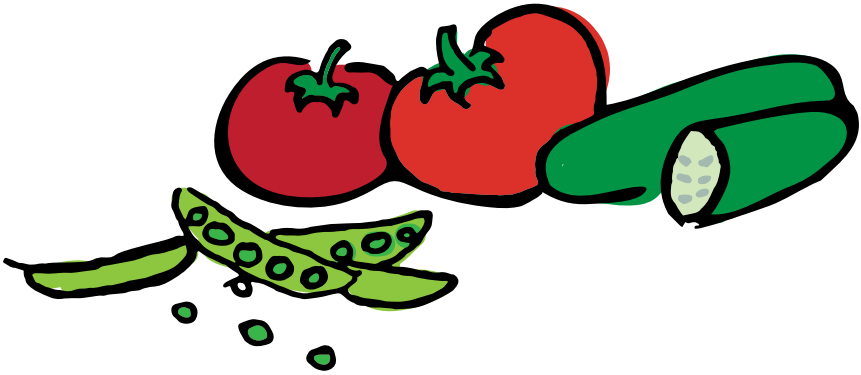
— Tiempo aprox. para la cosecha: 4 meses



Todas las hojas de las hortalizas de raíz son comestibles y son muy nutritivas. Estas pueden ser utilizadas en ensaladas, tortillas, guisos y muchas otras recetas. **¡No tengas miedo de probarlas!**



COSECHA DE HORTALIZAS DE FRUTO TÉCNICAS Y RECOMENDACIONES



Las cosechas de **hortalizas de fruto** se realizan de una sola forma: retirando el fruto desde el tallo.



Para retirar el fruto desde el tallo, coloca una mano alrededor del tallo y luego jala suavemente.

Cuando el fruto llega al color ideal, ha llegado el momento adecuado para cosechar. Recuerda que el momento de cosechar un fruto, nunca se debe jalar con fuerza la planta porque está se puede romper, lo que hará que el proceso de crecimiento se vuelva más difícil.

- **TOMATE**

El momento ideal para cosechar el tomate es cuando el fruto está color rojo. También se puede cosechar cuando el fruto está naranja, un poco amarillo o inclusive verde. El momento adecuado para la cosecha dependerá de tu receta y cuánto tiempo piensas guardar el producto. Para cosechar, **retire el fruto desde el tallo**, colocando una mano alrededor del tallo y luego jalando suavemente. Para evitar dañar la planta, deja el cáliz (coronita) sobre el tallo.

La planta del tomate puede rendir hasta 3 buenas cosechas, las demás serán de menor rendimiento y calidad pero seguirán siendo deliciosas. Después de aproximadamente 7 cosechas, se notará una reducción en el vigor de la planta, lo que indica que es hora de sembrar una planta nueva.

RECUERDA que una vez que los frutos de tomate han comenzado a cambiar de color, **no van a crecer más**. Dejar el fruto en la planta cuando esta rojo, con la esperanza de que crezca aún más, es un error que puede llevar a que se pudra el producto.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 4 meses

- **VAINITAS, HABA Y ARVEJA**

El momento ideal para cosechar la vainita, la haba y la arveja es cuando se notan las semillas en el interior de la cáscara. También se puede cosechar cuando la cáscara está tierna y no hay semillas desarrolladas por dentro. El momento adecuado para la cosecha dependerá de tu receta.

Para cosechar, **retire el fruto desde el tallo de forma manual o cortarlo con tijera**. La vainita, la haba y la arveja pueden rendir hasta 3 cosechas. Una vez que las hojas y el tallo empiecen a volverse color amarillo es hora de cosechar todo lo que queda y sembrar una planta nueva.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 3 a 4 meses

- **PEPINO**

El momento ideal para cosechar el pepino es cuando el fruto se encuentra completamente verde, semi-lizo y firme al tacto. Este se debe cosechar antes de que se ponga color amarillo. Si empiezan a verse algunas líneas amarillas, el pepino debe ser cosechado sin importar su tamaño ya que de otra manera empezará a podrirse.

Para cosechar, **retire el fruto desde el tallo de forma manual o córtalo con tijera.**

— Tiempo aprox. para la cosecha: 4 meses

- **CALABACITA (ZAPALLITO DE TRONCO)**

El momento ideal para la cosecha del zapallito de tronco es cuando el fruto se encuentra completamente verde y firme al tacto. Este se debe cosechar antes de que se ponga color amarillo. Si empiezan a verse algunas líneas amarillas, el zapallito debe ser cosechado sin importar su tamaño ya que de otra manera empezará a podrirse.

Para cosechar, **retire el fruto desde el tallo de forma manual o córtalo con tijera.** En lo posible, deja el cáliz (coronita) sobre el zapallito. Esto garantizará que el fruto guardé mejor y por más tiempo.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 5 a 6 meses



COSECHA DE FLORES E INFLORESCENCIAS TÉCNICAS Y RECOMENDACIONES



Las cosechas de **flores e inflorescencias** se pueden realizar de dos formas: sacando la planta desde su raíz o cortando el tallo principal.



Para sacar la planta de su raíz, coloca una mano alrededor del tallo y luego jala suavemente. Se recomienda utilizar una palita de jardinería para ayudar a apalancar.



Para cortar el tallo principal, coloca una mano alrededor del producto y luego, con un cuchillo, realiza un corte limpio desde el tallo.

Para saber si el producto está listo para la cosecha, es importante saber cuán largo es el ciclo de vida de cada planta y el tiempo estimado de producción.

Recuerda que el momento de cosechar, nunca se debe jalar con fuerza la planta porque está se puede romper, lo que hará que el proceso de crecimiento se vuelva más difícil.

- **BRÓCOLI Y COLIFLOR**

El momento ideal para cosechar el brócoli y el coliflor es cuando las flores están en botón. Si los botones se comienzan a abrir, es indicio de que estos quieren florecer por lo que se debe cosechar lo más antes posible.

Para cosechar, **corte el tallo principal**, preferiblemente en diagonal. Esto evitará la formación de hongos en la planta luego puede perjudicar el cultivo.

El brócoli y el coliflor, aún después de la cosecha del tallo principal, pueden formar nuevos brotes de las axilas de la planta y rendir nuevas cosechas por lo que se recomienda no retirar la planta desde su raíz después de la primera cosecha. Así también, el tallo, las hojas y las flores son comestibles, nutritivos y muy sabrosos.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 3 a 4 meses

- **MANZANILLA**

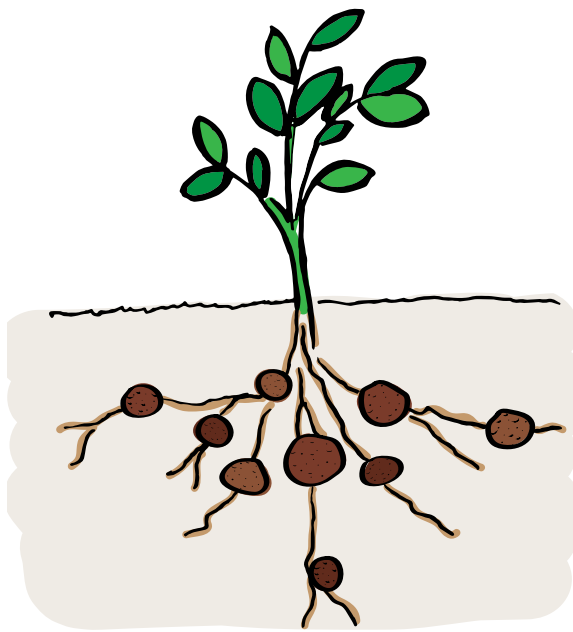
El momento ideal para cosechar la manzanilla es cuando la planta ha florecido.

Para cosechar, **corte los tallos individuales**, coloca una mano alrededor de las flores y luego, con una tijera, realiza un corte limpio desde el tallo.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 2 a 3 meses (cuando las flores se han formado)



COSECHA DE TUBÉRCULOS Y HIERBAS AROMÁTICAS



La cosecha de **tubérculos** se puede realizar de una forma: removiendo la tierra y retirando la cosecha de forma manual.

- **TUBÉRCULOS: PAPA, PAPALIZA, OCA**

El momento ideal para cosechar la papa y la papaliza es cuando la planta ha comenzado a secarse, después de la floración.

Para cosechar es necesario hacer uso de herramientas como la chontilla y la picota, utilizándolas para **remover profundamente la tierra**. Esta labor se debe realizar con cuidado para no dañar los tubérculos. Una vez suelta la tierra, se debe **retirar la cosecha de forma manual**. Este procedimiento se debe realizar con cada planta, una a la vez.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 6 meses



La cosecha de **hierbas aromáticas** se puede realizar de una forma: cortando los tallos que tengan las hojas más grandes.

- **HIERBAS AROMÁTICAS: TOMILLO, ORÉGANO, ROMERO, MENTA, HIERBA BUENA, LAVANDA, SALVIA, QUIRQUIÑA, CILANTRO, ALBAHACA**

El momento ideal para cosechar las hierbas aromáticas es cuando la planta cuenta con varios tallos y hojas.

Para cosechar, utiliza una tijera para cortar los tallos que tengan las hojas más grandes. Estas hierbas pueden ser utilizadas frescas o secas y se pueden comer crudas o cocidas.

— Tiempo aprox. para la cosecha: 3 a 4 meses



POST-COSECHA DATOS GENERALES



¿QUÉ ES LA POST-COSECHA?

La post-cosecha se refiere a todas las actividades que se realizan entre la cosecha y el consumo de los productos del huerto.

Aunque lo ideal es cosechar y consumir de inmediato, esto no siempre es posible. Por ello, es importante aprender a almacenar y conservar alimentos.

¿QUÉ ACTIVIDADES SE REALIZAN EN LA POST-COSECHA?

Dependiendo de la cantidad de hortalizas cosechadas, existen diferentes técnicas para preservar alimentos.



LAVADO

Después de una cosecha, es importante lavar las hortalizas para sacar cualquier impureza o residuo y reducir el riesgo de contraer algún

malestar. La única excepción a esta regla son los tubérculos y las inflorescencias que no deben ser lavados hasta el momento de su preparación.



ALMACENADO

Existen varias alternativas para almacenar las hortalizas para conservarlas por más tiempo. Antes de almacenar, sin embargo, se recomienda seleccionar los productos. Si algo está podrido, marchito, con manchas u otros imperfectos es mejor no almacenarlo sino más bien consumirlo de inmediato.

- **HORTALIZA DE HOJA :**

Es necesario retener la humedad en las hojas para lo cual se recomienda colocar las hojas, con tallo, en recipientes con agua.

- **HORTALIZA DE RAÍZ:**

Es necesario guardar estos en lugares secos, frescos, ventilados y con poca luz. Se recomienda quitarles las hojas, lavarlas bien y secarlas. No se deben guardar húmedas para evitar la formación de hongos.

Si se guardarán en un refrigerador, se recomienda quitar la cáscara, lavar, picar y colocar dentro de una bolsa de plástico o un envase con tapa. También se pueden enterrar bajo tierra, en macetas (con hojas o sin ellas) y mantener la humedad de la tierra.

- **HORTALIZA DE FRUTO:**
Es necesario guardar estos en lugares secos, frescos, ventilados y con poca luz. Se recomienda no lavarlas antes de almacenar.

Si se guardarán en un refrigerador, se recomienda colocar dentro del cajón ya que allí tendrán mayor humedad.

- **FLORES E INFLORESCENCIAS:**
Es necesario retener la humedad en las flores y hojas para lo cual se recomienda colocar los tallos en recipientes con agua.

Si se guardarán en un refrigerador, se recomienda envolverlos en una bolsa de plástico o un envase con tapa.

- **TUBÉRCULOS:**
Es necesario guardar estos en lugares secos, oscuros y bien ventilados. Se recomienda no lavarlas antes de almacenar y no guardar en el refrigerador. Lo ideal es guardar los tubérculos en una canasta o caja, cubriéndolos con papel periódico.

- **HIERBAS AROMÁTICAS:**
En caso de querer consumir fresco, es necesario retener la humedad en las hojas para lo cual se recomienda colocar estas, con tallo, en recipientes con agua.

En caso de querer consumir deshidratado, es necesario armar ramos, atándolas con una lana o hilo por el tallo y colgarlas boca abajo en un ambiente bien ventilado y con luz. También se pueden extender las hojas al sol, ya sea sobre tela, yute, papel o plástico.



CONSERVAS

Las conservas ayudan a guardar los alimentos por tiempo prologando. Existen muchos métodos para elaborar conservas incluyendo la elaboración de mermeladas y escabeches, el azucarado y el envasado al óleo.



RECETAS PARA CONSERVAR TU COSECHA

ESCABECHE DE VERDURAS

INGREDIENTES

- ½ kilo de zanahorias medianas
- ½ kilo cebollas pequeñas
- ¼ kilo locotos, verdes y colorados
- ¼ kilo ajíes verdes
- ½ kilo vainitas verdes
- ½ cucharilla sal
- 1 cabeza coliflor mediana
- 10 semillas de pimienta dulce
- Sal al gusto
- Vinagre de uva



PREPARACIÓN

Pelar y picar todas las verduras que entrarán a tu escabeche. Por separado, colocar en una cacerola con sal por unos 10 minutos y posteriormente hacer cocer a fuego fuerte hasta que estén suaves. Escurrir y enfriar.

Mientras enfrían las verduras, tostar las semillas de pimienta dulce en una sartén.

Una vez listos todos los ingredientes, mezclar todas las verduras cocidas y poner en un frasco de vidrio y agregar la pimienta. Llène con vinagre el frasco, hasta cubrir las verduras y si gustas, agrega hierbas aromáticas a gusto. Dejar pasar unos dos o tres días antes de consumir.

FRUTAS AL ALMÍBAR

INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- Fruta de su preferencia, lo suficiente para llenar el frasco de vidrio que se ha elegido.
- 350 gramos de azúcar



PREPARACIÓN

Lavar muy bien la fruta, pelar la cáscara y picar (a la mitad, en 4 partes, en cubos, judías, etc.). Las frutas seleccionadas para esta receta no deben estar muy maduras. Es mejor si la fruta aún falta madurar un poco, para que durante la cocción no se deshagan.

Una vez picada, rellena el frasco de vidrio con la fruta.

Para preparar el almíbar, coloca 1 litro de agua en una olla con el azúcar y deja hervir por unos 5 minutos. Paralelamente, prepara otra olla con agua hirviendo, lo suficiente para cubrir el frasco de vidrio.

Vierta el almíbar caliente sobre la fruta en el frasco, dejando unos 2 cm de espacio entre el contenido y la tapa. Coloque la tapa y coloque el frasco de vidrio dentro la olla de agua hirviendo. Deje hervir entre 15 y 20 minutos.

HIERBAS AROMÁTICAS AL ACEITE

INGREDIENTES

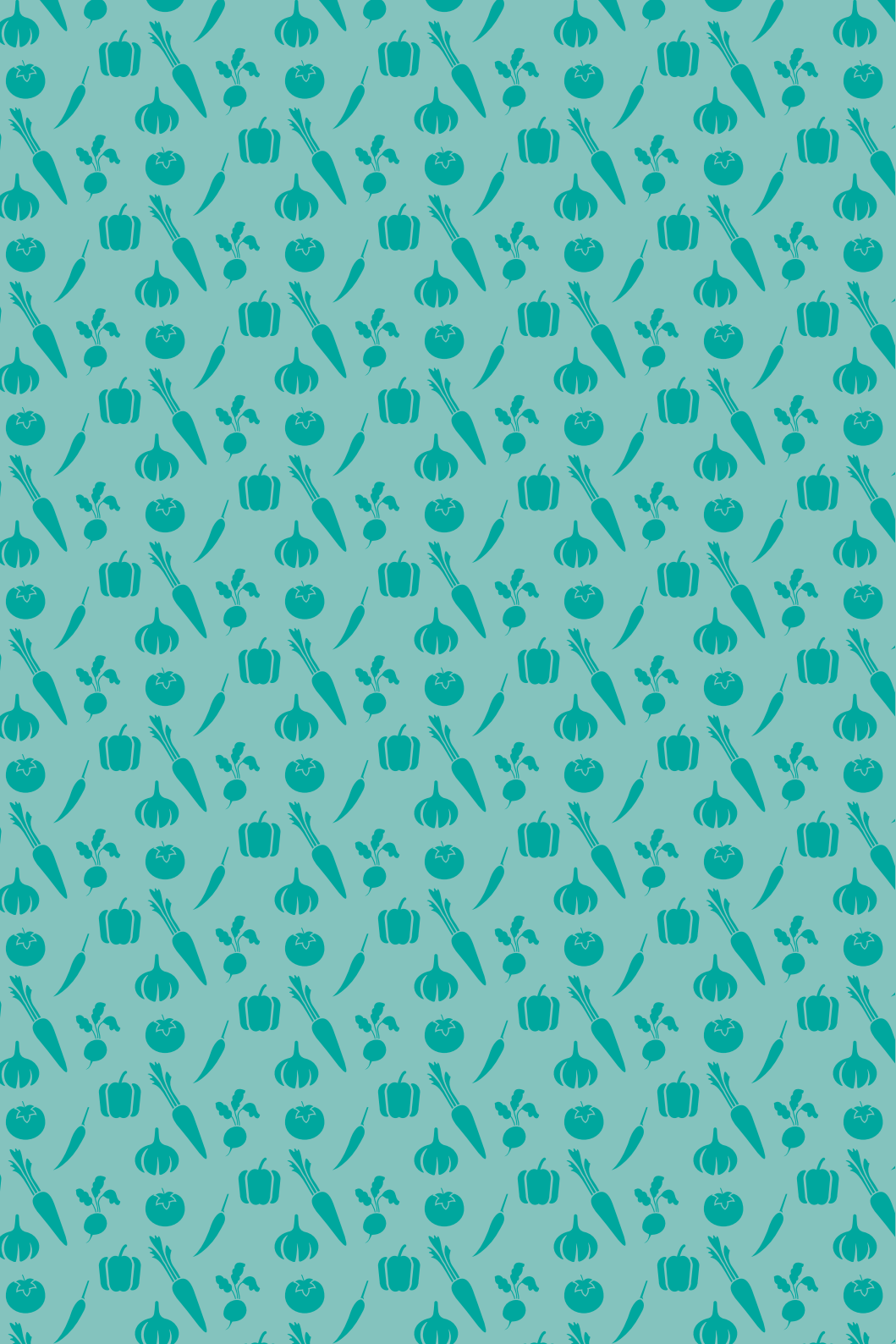
- Hierbas aromáticas frescas
- Aceite de tu preferencia (oliva, girasol, soya)



PREPARACIÓN

Para esta receta se necesitan bandejas de hielo, la cantidad dependerá de la cantidad de hierbas aromáticas a conservar.

Lavar muy bien las hierbas aromáticas y picar. Llenar cada cubito hasta la mitad con las hierbas picadas y llenado hasta el tope con el aceite de tu preferencia. Estos cubos de hierbas en aceite son perfectos para los guisos, estofados, sopas y los salteados de verdura.



COSECHA Y POST-COSECHA DE HORTALIZAS

Guía para aprovechar un huerto orgánico y saludable



ALTERNATIVAS
Cultivando Comunidades

Fundación Alternativas
Av. 20 de Octubre, Edificio No. 2034,
Oficina No. 204
Sopocachi, La Paz – Bolivia
Tel: (591) 22.419061
www.alternativascc.org
@Alternativascc

Texto escrito por:
Mariela Rivera Rodríguez

Texto editado por:
María Teresa Nogales

Diseño e ilustración:
wok ideas.

Impreso en Bolivia
diciembre – 2015

La Fundación *Alternativas* es una organización sin fines de lucro dedicada a la generación de propuestas sostenibles para garantizar seguridad alimentaria en las ciudades de Bolivia.



ALTERNATIVAS
Cultivando Comunidades



Reimpreso con el apoyo de:



www.alternativascc.org

   @Alternativascc

