

# PROYECTO FÉRTIL

*Resumen semanal de las clases*



## FÉRTIL

Fértil se desarrolla en línea con el programa nacional “Argentina contra el hambre”. Es producto de la cooperación entre el Ministerio de Ciencia y Tecnología, la UNLP (FPyCS y FCAyF) y el CEA, avalado a su vez por el Ministerio de Educación.

Tiene como propósito dar una batalla cultural en torno a la alimentación y el consumo, es decir, busca brindar herramientas necesarias para que nos vinculamos con los alimentos de una forma más natural, autónoma y saludable, con el fin último de lograr una soberanía alimentaria: saber qué comemos.

En esta primera clase tuvimos los primeros acercamientos a los temas que abordaremos a lo largo del curso.





Fértil tiene como base la socialización de saberes, poniendo especial énfasis en la construcción territorial. Se construye conocimiento desde el territorio y con la participación activa de los vecinos, en un intercambio de ida y vuelta.

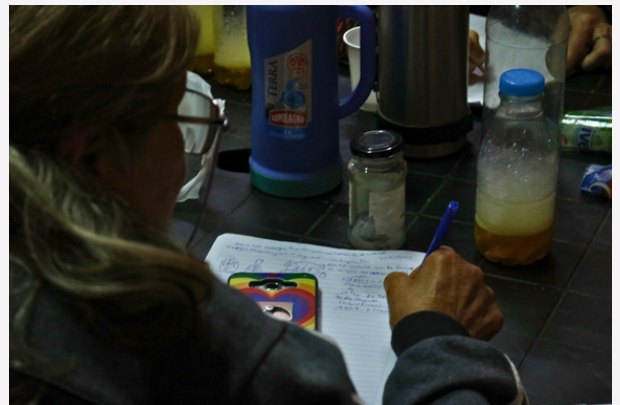
En este sentido, el compromiso local es fundamental, ya que le da vida al proyecto. FÉRTIL se lleva a cabo en las instalaciones del Centro de Fomento Barrio Jardín de Villa Elisa.



# CLASE 2: ÁRBOLES FRUTALES, Y ÓLEOS AROMÁTICOS

En este encuentro hablamos sobre la elección de especies para la huerta: la selección de acuerdo a la combinación de especies y su capacidad de adaptación de acuerdo al lugar de plantación.

En una primera instancia, abordamos la asociación de los árboles frutales con hortalizas. Para eso, debatimos sobre un material audiovisual compartido mediante el grupo de WhatsApp:



Cómo plantar un árbol frutal:



<https://www.youtube.com/watch?v=bV-joQf8A6g>

Asociar frutales con hortalizas:



<https://www.youtube.com/watch?v=NIBOrYNVpHw>

Diferencias entre plantas injertadas y plantas de semillas:



<https://www.youtube.com/watch?v=NIBOrYNVpHw>

A partir del debate, aprendimos las partes y características de los árboles frutales.



En una segunda instancia de experiencia práctica, tuvimos una muestra de óleos aromáticos-cítricos. Les participantes se llevaron el paso a paso para la realización de los óleos a partir de las cáscaras frutales-cítricos.





## INGREDIENTES: ¿QUÉ NECESITAMOS?



Cáscaras del cítrico elegido



150 ml de aceite de oliva



Frasco de vidrio

## ELABORACIÓN:

1. Quitamos con un cuchillo la parte blanca de la cáscara del cítrico para que no amargue nuestro aceite,



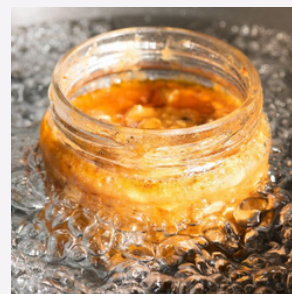
2. Si el cítrico no es de nuestra huerta, podemos dejar las cáscaras en remojo con agua y unas gotitas de vinagre blanco por 12 hs para sacar el amargor.



3. Ponemos el aceite de oliva en el frasco de vidrio y agregamos las cáscaras de naranja.



4. Lo ponemos al baño maría para que se infusione durante unas 2h30. Pasado ese tiempo, lo retiramos y lo dejamos reposar 24hs.



5. Pasadas las 24hs, podemos filtrar (con filtro de café o algún trapo fino y limpio), envasar y utilizar para lo que queramos.





# CLASE 3: ENFERMEDADES DE LOS ÁRBOLES FRUTALES

En este encuentro compartimos la tarde comiendo bizcochuelo de naranja y budín de mandarina, hechos por dos compañeras con productos de sus huertas.



## ¿CÓMO ELIMINAR LA MOSQUITA DE MIS FRUTOS?

La mosca aparece cuando hacen más de 20° y comienza a subir la humedad. En esta clase aprendimos a hacer un remedio casero para controlar esta plaga tan típica en gran parte de nuestro país.



### INGREDIENTES: ¿QUÉ NECESITAMOS?



Una botella de plástico chica (se puede hacer en botella grande pero hay que adecuar las medidas).



1/2 cucharada de azúcar.



Detergente (2-3 grs).



Vinagre de manzana (no usar vinagre blanco).



Cáscara de cítrico o colorante (rojo o amarillo): sirve como atrayente visual.



## PASOS A SEGUIR:

1. Se colocan las cáscaras o el colorante en la botella.



En caso de utilizar colorante se le agrega agua para disolverlo.

2. Se vierte el vinagre ya mezclado con el detergente y el azúcar.



A la botella le tenemos que hacer agujeros alrededor para que la mosca entre, y es **muy importante** que nuestra botella tenga tapa para que no pueda salir.

3. La botella se cuelga en el árbol y se renueva cada 15 días con clima templado, o cada 10 si hace mucho calor.



Para **evitar o prevenir** a la mosquita **es esencial** sacar toda la fruta que se cayó del árbol y está en el suelo, una vez juntada dejarla lejos del árbol o tirarla.

El objetivo de la botella, además de ahuyentar a las mosquitas, es **reciclar** todo aquello que en otras ocasiones se tiran.



## TORQUE DURAZNERO

El torque duraznero es un hongo que ataca a las frutas con carozo. En esta clase también aprendimos a realizar un remedio casero para prevenir, combatir y curar las plantas afectadas por esta plaga.



El proceso se debe repetir a los 15 días para curar la planta.

### ¿QUÉ NECESITAMOS?



Agua



Oxicloruro de cobre  
Se compra en viveros o droguerías.



Pulverizador



El oxicloruro de cobre es utilizado principalmente como fungicida.

### PREPARACIÓN:



Agua

+



Oxicloruro  
de cobre

=



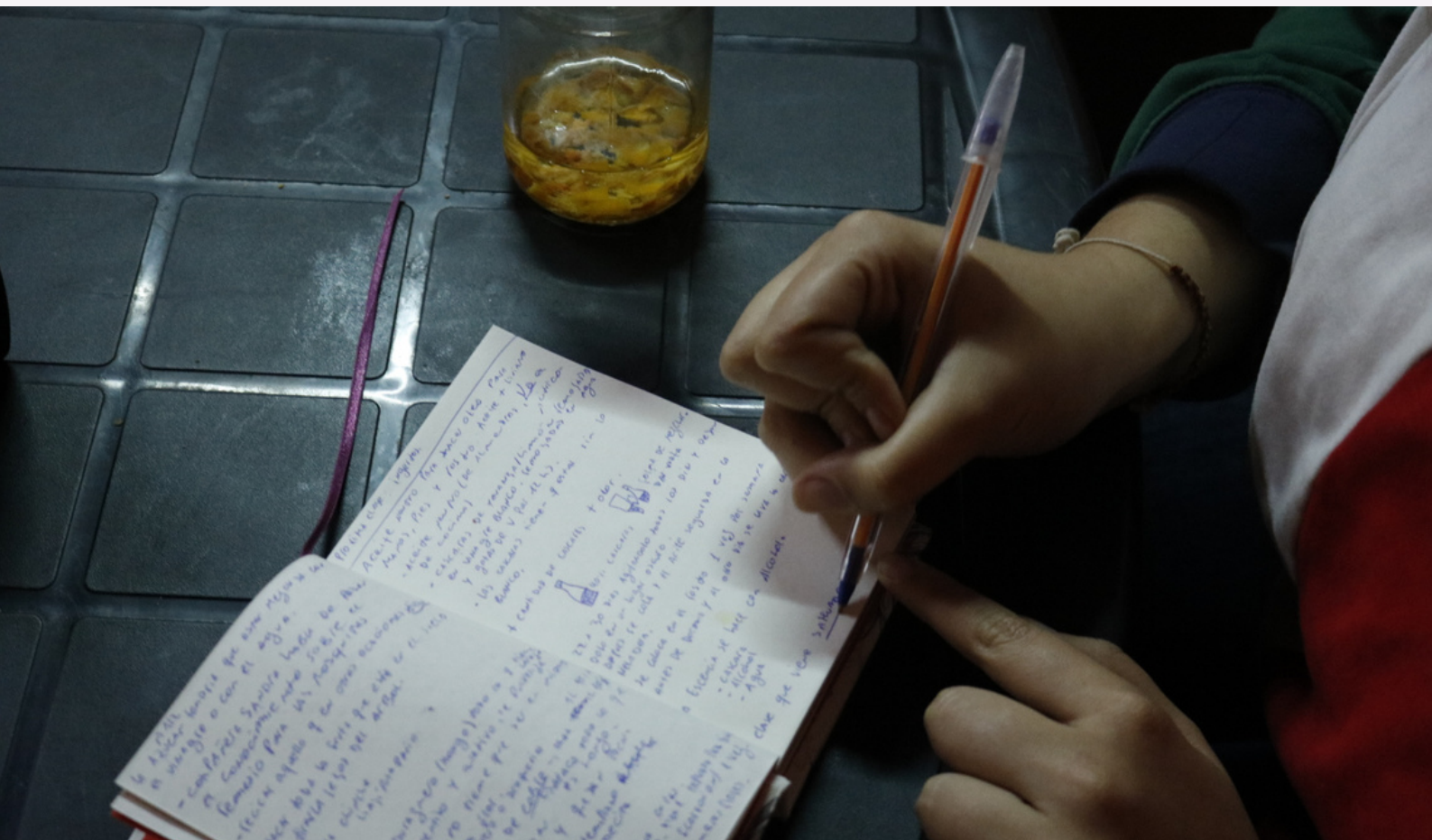
Se coloca cuando las  
hojas empezaron a caer y  
quedan pocas.



11 AM: No debe ser muy temprano por el frío.  
4/5 PM: Antes del atardecer, cuando baja el sol.







## ADEMÁS... APRENDIMOS JUNTO A MARISA SOBRE COSMÉTICA NATURAL

En esta clase, además de aprender sobre plagas y remedios caseros para nuestras plantas, nos llevamos conocimiento y la experiencia práctica de producir nuestros óleos para manos, pies y rostro, y esencias aromáticas.

Fértil aparte de apostar por la soberanía alimentaria, nos brinda herramientas para, a través de nuestra huerta y cultivos, poder emprender con productos naturales, fáciles de realizar y con un mercado en expansión.



## ÓLEOS PARA MANOS, PIES Y ROSTRO:

Se puede colocar en el rostro una vez por semana antes de dormir y al otro día debemos lavarnos la cara.

### ¿QUÉ NECESITAMOS?



Aceite neutro

**Importante que no sea aceite de cocina.** En esta clase utilizamos aceite de cosmética pero una opción hogareña es el aceite de almendra



Cáscara del cítrico elegido.

**Recordar** dejar en remojo en vinagre la cáscara si es un cítrico de verdulería para sacarle el amargor.



Frasco de vidrio

El frasco debe estar **limpio** y seco.

### PASO A PASO

1. Una vez que nuestras cáscaras están limpias y en condiciones debemos cortarlas, de mediano a pequeño dependiendo el frasco que utilicemos.

**Importante:** Mientras más pequeño lo cortemos, mayor olor va a desprender.

2. Con las cáscaras ya cortadas procedemos al enfrascado:



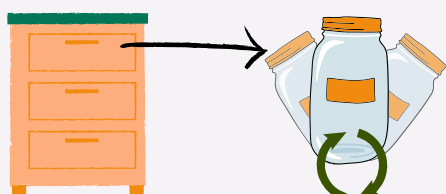
Hasta un 50% de cáscaras.

Mientras más tenga, más aroma va a tener nuestro óleo.

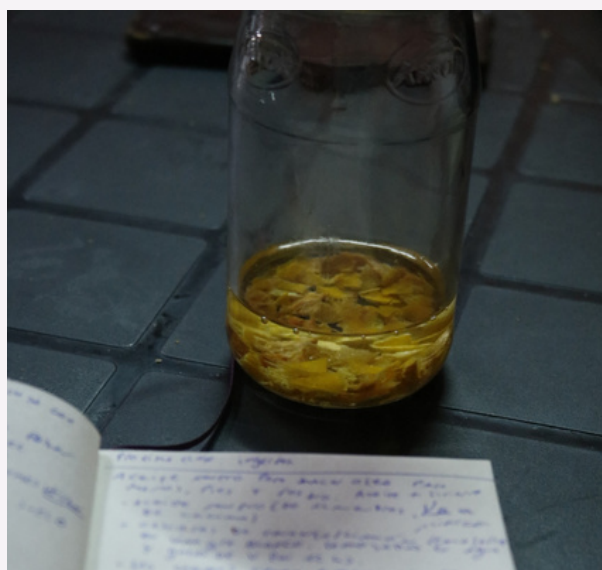


Nuestro aceite neutro

3. Se guarda el frasco en un lugar **oscuro y seco** durante 25-30 días, agitando/rotándolo **diariamente** para que no se estanque.



Al igual que en la clase sobre óleos aromáticos, debemos retirar de la cáscara la parte blanca que la recubre.



4. Una vez pasado el tiempo, se cuela y guardamos nuestro óleo cosmético **en la heladera**.



Son riquísimas las esencias que se pueden lograr con las hojas de los cítricos (por los aceites naturales)



Al igual que con los otros preparados, debemos retirar de la cáscara la parte blanca que la recubre.



## ESENCIAS

Estás esencias llevan un proceso similar al óleo cosmético, la única diferencia es que se produce con alcohol en lugar de aceite. De esta manera, podemos utilizar nuestras esencias, por ejemplo, para desinfectarnos las manos y que nos queden perfumadas.

## ¿QUÉ NECESITAMOS?



Cáscara del cítrico elegido.

**Recordar** dejar en remojo en vinagre la cáscara si es un cítrico de verdulería para sacarle el amargor.



Alcohol etílico.



Agua.

## PROCEDIMIENTO

Al igual que nuestros óleos cosméticos debemos limpiar las cáscaras, cortarlas y pasar al envasado:



Alcohol



Agua



Cáscara

**Muy importante que NO QUEDE AIRE en el frasco (que este completamente cubierto de líquido), sino se oxida y pierde concentración.**

Se debe dejar macerar por lo menos una semana en un **lugar fresco y sin luz**. Una vez pasado el tiempo, lo colamos y envasamos donde lo queramos usar.



# CLASE 4: SAHUMERIOS

En este encuentro no contamos con la presencia de Gerardo, por lo que estuvimos acompañados y acompañadas por Marisa quien nos enseñó a hacer ¡sahumerios caseros y naturales!

Pero antes de pasar a la experiencia práctica de producción, salimos al patio a observar y recolectar nueces del árbol de nogal que se encuentra en el Centro de Fomento Villa Jardín.

Varios de los y las compañeras se llevaron nueces a sus casas.

## Sahumerios: ¿qué hacemos con lo que nos sobra de las cosechas?

### ¿QUÉ NECESITAMOS?



Ramas



Pétalos u hojas

(Lavanda, hoja de limón o algún cítrico, cedrón, etc)

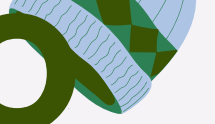


Hilo



### PROCEDIMIENTO

1. Se agarra y se juntan la rama, las hojas o pétalos: si son varios se tienen que trenzar.
2. Se ata con el hilo, y se puede dejar un poco de hilo de sobra para poder colgarlo en algún lugar
3. El sahumerio se tiene que poner a secar en un lugar **SECO** y **OSCURO**.

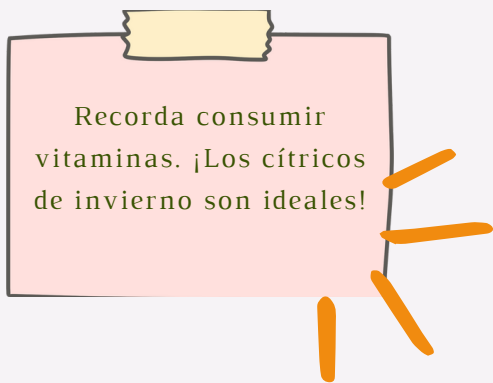


# RECESO INVERNAL

DEL 21 DE JULIO AL 4 DE AGOSTO

## CLASE 5: SALUD Y HUERTA

Cada vez es más evidente la relación entre nuestra alimentación y la salud. Reconectar con la tierra como lo hacían nuestros antepasados se traduce en una mejor calidad de vida. En este sentido, es clave el consumo de alimentos orgánicos y naturales para cuidarnos y preservarnos. Debatimos en torno a este tema.



Recorda consumir  
vitaminas. ¡Los cítricos  
de invierno son ideales!



## CANNABIS MEDICINAL

El aceite de cannabis tiene muchos beneficios para nuestra salud. Entre ellos puede ser utilizado para dolores musculares, quemaduras, ansiedad, náuseas, vómitos, epilepsia, psoriasis, entre otras. El aceite de cannabis, gracias a sus compuestos de CBD y THC tiene efectos ansiolíticos y antiinflamatorios, dependiendo del porcentaje que contenga de cada componente.

# FRUTALES Y CARAZOS: ¿QUÉ PASA CUANDO TENEMOS UN ÁRBOL Y NO DA FRUTA?

Es común que tengamos árboles frutales y que no nos den fruta de un año para el otro. En esta clase, Gerardo nos explicó por qué sucede esto y qué necesidades tiene el árbol para poder dar frutos.



- **Horas de frío:** La cantidad de horas de frío que necesita el árbol para poder dar fruta. Es un mecanismo de defensa. **Es importante que sepamos cuantas horas de frío necesitan nuestros árboles.**



En zonas donde de mucho frío, se pueden regar las hojas para que se congele el agua y no la planta. De esta manera evitamos daños por heladas. Si usamos malla antihelada, debemos asegurarnos de que no toque las hojas porque con el peso del congelamiento puede aplastar la planta..

**CON EL  
CALENTAMIENTO  
GLOBAL  
TENEMOS CADA  
VEZ MENOS  
HORAS DE FRÍO**



- **Periodo libre de heladas:** Periodo entre la fecha de la última helada y el estimativo de la próxima.





# CLASE DE 1 DE SEPTIEMBRE: PUESTA EN COMÚN COLECTIVA Y ENTREGA DE CERTIFICADOS.

En el último encuentro del taller de poda, pasamos la tarde compartiendo las producciones de cada uno, intercambiando aprendizajes, y degustando, entre charla y mates, los alimentos elaborados por algunas de las compañeras. Al finalizar, cada participante recibió su certificado.



Queremos agradecer a cada uno de sus integrantes por la puesta en común de sus conocimientos, por el respeto y la dedicación con la que afrontaron la propuesta.

FÉRTIL se lleva a cabo con la intención de la construcción colectiva de saberes. En este sentido, el compromiso, la participación y el aporte de cada una de las personas que habitó el taller fue indispensable para la construcción y vida del proyecto.



**Aclaración: esta producción fue elaborada por estudiantes de la carrera de Comunicación Social y Periodismo (FPyCS) de la UNLP, con registro propio de los encuentros a los que pudimos asistir, con el fin de reforzar y tener la posibilidad de repasar lo visto en el taller.**

# PROYECTO FÉRTIL FORTALECIMIENTO DEL ENTRAMADO REGIONAL, TERRITORIAL E INTERINSTITUCIONAL, DESDE LO LOCAL

**DIRECTORA: VANESA ARRÚA**

**CONTENIDOS: CURSOS DE FORMACIÓN DICTADOS POR EL CEA N 31**

**REGISTRO:**

**KIARA CARRO**

**ANGELES MOLL**

**MARTINA TANGARO**

**ANGELINA RODRIGUEZ**



**REDACCIÓN  
ANGELES MOLL**

**DISEÑO  
ANGELES MOLL**

**PROGRAMA ARGENTINA CONTRA EL HAMBRE  
FACULTAD DE PERIODISMO Y COMUNICACIÓN SOCIAL - UNIVERSIDAD NACIONAL LA  
PLATA  
MINISTERIO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA NACIÓN**