



# Instrucciones para la vida en el campo

# Génesis 2:8-9,15

[8]Y Jehová Dios plantó un huerto en Edén, al oriente; y puso allí al hombre que había formado.[9]Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista, y bueno para comer; también el árbol de vida en medio del huerto, y el árbol de la ciencia del bien y del mal.[15]Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase.

# Génesis 3:17-18

**[17]Y al hombre dijo: Por cuanto obedeciste a la voz de tu mujer, y comiste del árbol de que te mandé diciendo: No comerás de él; maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida.[18]Espinos y cardos te producirá, y comerás plantas del campo.**

# El Ministerio de Curación, 227, 228 (1905). CRA 95.2

Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.

# El Ministerio de Curación, 227, 228.

Elegid los mejores alimentos—Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. El que creó al hombre y comprende sus necesidades indicó a Adán cuál era su alimento. . . . Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres, constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador.

# Counsels on Diet and Foods, 92 CN 356.1 - CN 356.2

Prepáreselos en una forma sencilla y apetitosa  
—Dios ha proporcionado al hombre abundantes medios para satisfacer un apetito no pervertido. Ha desplegado delante de él los productos de la tierra: una generosa variedad de alimentos que son apetitosos para el paladar y nutritivos para el organismo. Nuestro benévolo Padre celestial dice que podemos comer libremente de estos alimentos.

# Directamente de la huerta

Existe otra ventaja que se obtiene cuando se cultivan frutales en relación con nuestros sanatorios. En esta forma puede obtenerse para poner a la mesa fruta absolutamente sana y recién cortada. {CRA 369.4} Las familias y las instituciones deben aprender a hacer más en materia de cultivo y aprovechamiento de la tierra. Si la gente solamente conociera el valor de los frutos de la tierra, los cuales se producen en su correspondiente estación, se harían esfuerzos más diligentes para cultivar el suelo. Todos deben familiarizarse con el valor especial de las frutas y las legumbres frescas traídas de la quinta o de la huerta. A medida que aumenta el número de pacientes y de estudiantes, se necesitará más tierra. Pueden plantarse vides, lo cual hará posible que la institución produzca sus propias uvas. La huerta de naranjos que está en el lugar puede ser una ventaja. {CRA 369.5}

Cultivar verduras, frutas y hortalizas en tu jardín o huerto es mucho más saludable y beneficioso para el planeta que comprarlos en grandes almacenes. Estos son algunos de los grandes beneficios que nos aporta consumir alimentos cultivados en nuestro propio huerto: Cultivar productos autóctonos con más calidad, frescura, sabor y nutrientes que los productos que puedes comprar en un supermercado tras haber dado casi la vuelta al mundo.

- 1.-Consumir productos de temporada que te ofrecen lo mejor de cada época del año.
- 2.-Reducir la emisión de gases de efecto invernadero gracias al ahorro del transporte desde lugares lejanos.
- 3.-Ser tu propio proveedor, por lo que pronto recuperarás la inversión económica y será más rentable.
- 4.-Recoger lo que vas a cocinar; así, evitas dar un mal uso y reducir la cantidad de comida desechada.
- 5.-Llevar a cabo técnicas sostenibles de acumulación de agua para regar, de captación solar, calefacción con geotermia, drenaje vegetal, compostaje (normal o con hummus de lombriz)...
- 6.-Aprender las formas de cultivo de las diferentes verduras, frutas, hortalizas...

## Life Sketches of Ellen G. White, 409, 410 (1906). DCC 30.5

Salid de las ciudades! ¡Salid de las ciudades! ¡Salid de las ciudades!' Este es el mensaje que el Señor me ha dado. Se producirán terremotos e inundaciones; y no debemos establecernos en las ciudades impías, donde se sirve en todo sentido al enemigo, y se olvida con tanta frecuencia a Dios. El Señor desea que tengamos un claro discernimiento espiritual. Debemos ser perspicaces para captar el peligro que implicaría el establecer instituciones en esas ciudades perversas. Debemos trazar planes sabios para advertir a las ciudades, y al mismo tiempo vivir en lugares donde podamos proteger a nuestros hijos y a nosotros mismos de la influencia contaminadora y desmoralizadora que tanto prevalece en esos lugares".

# Mensajes Selectos 2:408, 409 (1903). DCC 16.7

Salid de las ciudades tan pronto como sea posible, y adquirid una porción de tierra donde podáis tener un huerto, donde vuestros hijos puedan ver crecer las flores y aprender de ellas lecciones de sencillez y pureza".

# DCC 9.1

Una vez y otra el Señor ha instruido a los miembros de su pueblo a que saquen sus familias de las ciudades y las lleven al campo, donde puedan cultivar sus propias provisiones, porque en el futuro el problema de comprar y de vender será muy serio. Ahora deberíamos prestar atención a la instrucción que se nos ha dado vez tras vez: Salid de las ciudades e id a los distritos rurales, donde las casas no están apiñadas unas al lado de otras, y donde estaréis libres de la interferencia de los enemigos.

# Nutrición:

- ▶ Carbohidratos
- ▶ Minerales
- ▶ Grasas
- ▶ Proteínas
- ▶ Vitaminas
- ▶ Pro-vitaminas



**\*Función lubricantes (verduras)**

**Su consumo con otros productos (arroz, tubérculos) evita la acidificación del estómago, gastritis - Alcalinizantes**

# Conceptos Básicos

# Hortalizas:

Plantas herbáceas de cultivo intensivo o extensivo que se cultivan para el aprovechamiento de raíces, tallos, hojas, flores, frutos y semillas, y se consumen en estado fresco, cocido o industrializado



# Verduras:

Hortalizas que se consumen en verde y por sus hojas

Lechuga - repollo - cebolla - apio



# Hierbas:

Plantas que generalmente se usan para condimento y por sus hojas

Cilantro - perejil - apio



# Legumbres:

Hortalizas que producen frutos “vaina” o “legumbre” y su consumo es en verde

Haba - arveja - frijol - habichuela



# Huerta:

Lugar destinado al cultivo de hortalizas. Según su extensión, mano de obra utilizada, clase de cultivos, localización y el comercio de sus hortalizas toma su nombre.



# Huerto:

Lugar donde preferencialmente se destina al cultivo de árboles frutales



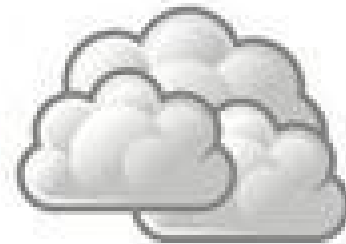
# Clasificación de Hortalizas

1. Según el clima
2. Según el sistema de cultivo
3. Según las partes comestibles
4. Según la botánica



# 1. Según el clima

- ▶ Frío
- ▶ Medio
- ▶ Cálido



## 2. Según el sistema de cultivo

- ▶ Hortalizas de semillero: trasplante
- ▶ Hortalizas de lugar definitivo
  - ▶ Propagación vegetativa: bulbos, tubérculos, estacas

# Hortalizas de semillero:

Necesitan pasar sus primeros días en un lugar apropiado o semillero y luego se trasplantan a un lugar definitivo

- ▶ Lechuga
- ▶ Repollo
- ▶ Tomate
- ▶ Ají y pimentón
- ▶ Esparrago
- ▶ Apio
- ▶ Berenjena
- ▶ Coliflor
- ▶ Coles
- ▶ Cebolla cabezona



# Hortalizas de lugar definitivo:

No semillero. Propagación vegetativa:  
necesitan de enraizador (estacas)

- ▶ Remolacha= raíz
- ▶ Batata= raíz                      camote
- ▶ Zanahoria= raíz
- ▶ Papa= tallo                      tubérculo
- ▶ Oca= tallo                      tubérculo
- ▶ Ulloco= tallo                    tubérculo
- ▶ Yuca= raíz

\*Tubérculo: nudos y entrenudos con yemas situadas en el lado provincial (tallos) y menos distal (raíz)

\*Raíz: no nudos y entrenudos, yemas en corona distal

# 3. Según partes comestibles

- ▶ **Raíces:** remolacha, zanahoria, nabo, yuca, batata
- ▶ **Tallo:** papa criolla, cebollas, espárrago, ajo
- ▶ **Hojas:** lechuga, col, espinaca, cilantro, apio
- ▶ **Flores:** coliflor, alcachofa, brócoli
- ▶ **Frutos:** tomate, pimentón, ají, pepino, habichuela
- ▶ **Semilla:** arveja, fríjol, haba

# Semillero:

Es el área de terreno donde proporcionándole máximos cuidados se coloca la semilla para que esta germine bajo condiciones aceptables principalmente de calor, humedad y aireación. El tiempo de permanencia de la semilla en el semillero es de 3 a 6 semanas (espárragos hasta 1 año) generalmente, para luego ser sacadas y llevadas al sitio definitivo. (repollo mínimo dos pares de hojas verdaderas)

Debe colocarse la semilla a una profundidad adecuada: 3 a 5 veces el diámetro de la semilla (repollo: 0.5 cm = profundidad máxima: 2.5 cm) si está muy profundo, el coleoptilo muere, no alcanza a llegar a la superficie. Generalmente se realizan en forma de heras así:

Ancho: 1- 1,20 m

Largo: depende de la cantidad a sembrar

Alto: 10 - 15 cm sobre la superficie del suelo

Distancia entre calles : 0.50 - 0.60 m

