



Banca de
Semillas



Nuestro banco de semillas nació para fomentar el cuidado de las semillas, a través de su preservación e intercambio, así como para resguardar los conocimientos ancestrales en torno a ellas y su cultivo. En él podrás encontrar 50 variedades de semillas distintas.

A continuación te presentamos las características de algunas de ellas.

Maravilla o girasol

Zapallo

Poroto

Maíz

Tomate

Melón

Zanahoria

Lechuga

Sandía

Acelga

Ají y pimentón

Albahaca morada

Brócoli

Arvejas

Haba morada y haba de agua dulce

Perejil

Poroto pallar y poroto pallar luna

Malva Real

Betarraga

Maravilla o girasol

Helianthus annuus



Familia

Asteráceas

Variedad

Big smile (también llamada girasol enano), teddy bear, russian giant, moon walker, pastiche, velvet queen.

Siembra

Es una variedad de verano, sembrándose entre agosto y diciembre. Se hace de forma directa, ya que crece rápidamente, alcanzando incluso los tres metros de altura. Es una planta recta y vistosa que ayuda a mejorar la polinización y el corredor biológico de los huertos.

Usos y propiedades

Sus usos son variados. Algunos ejemplares funcionan mejor para la confitería o producción de aceites y decoración. También se usa para aliviar enfermedades como el resfrío o catarro, en heridas, trastornos nerviosos y dolor de cabeza; en la mayoría de los casos se recomienda emplear el tallo. Sin embargo, para aliviar los reumas se aconseja macerar las semillas en alcohol y friccionar las partes afectadas.

Dónde se cultiva

Se cultivaba en Tabasco, al norte de México, hace 4 500 años. Los aztecas le llamaron chimalxochitl o flor de rodela, o escudo. Desde allí se habría difundido hacia el sur y oeste de América del Norte.

Zapallo

Cucúrbita maxima



Familia

Cucurbitáceas
Originaria de zonas templadas del sur de América.

Variedad

Es una especie de verano, que prefiere la temperatura de suelo para germinar. Su crecimiento es rápido y extenso.

Siembra

Se siembra en verano, ya que prefiere la temperatura del suelo para germinar. Se hace de forma directa a una profundidad equivalente al doble de su volumen. En caso de hacer almácigos, usar preferentemente un contenedor grande que permita una óptima expansión de las raíces, pues crece rápida y extensamente.

Trasplante

Se puede hacer una vez que tenga tres hojas verdaderas teniendo sumo cuidado, pues no toleran el trasplante. Lo ideal es hacerlo con temperaturas de 24 a 30 grados Celsius, ya que el frío y las heladas pueden enfermarlo y dar origen a la aparición del hongo oídio.

Cosecha

La clave está en el aspecto del pedúnculo, tallo o rabito que une el fruto con la planta. Mientras esté verde, ese zapallo aún no estará completamente maduro. En cambio, cuando se seque y quede de color pálido a café leñoso, el fruto estará maduro.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivo positiva: repollo, berenjena, arveja, poroto, maíz, lechuga y acelga.
- > Asociación de cultivo negativa: pepino, zapallo italiano, sandía, papa.

Existen aliados en el huerto que permiten optimizar el espacio de cultivo y el recurso hídrico. La milpa es un claro ejemplo como también lo es el poroto, un excelente fijador de nitrógeno en el suelo que ayuda a la calabaza a adquirir nutrientes para desarrollar sus grandes frutos. A su vez, el tallo del maíz le sirve como guía o tutor.

Usos y propiedades

El zapallo se puede asar, hornear y hacer puré, crema o sopa. Es extremadamente popular, especialmente de esta última manera, en Brasil, Colombia y África. La semilla máxima se usa en el tratamiento de parásitos en animales.

Poroto

Phaseolus vulgaris



Familia

Fabaceae

Variedad

Son trepadoras, arbustivas y enanas. Sus semillas, y por extensión la propia planta, reciben diversos nombres según la región; entre los más comunes están frijol, habichuela, poroto, judía y alubia. Se dan en una gran diversidad de colores y matices: blancos, negros, rojos, manchados, amarillos, naranjos y atigrados.

Siembra

El poroto prospera en climas cálidos y templados y, en estos últimos, durante las estaciones cálidas. Se recomienda sembrarlo directo al suelo enterrándolo a una profundidad equivalente a dos veces su volumen.

Trasplante

En caso de hacer almácigos, usar preferentemente un contenedor grande que permita un óptimo crecimiento de las raíces. No permitir que pase más de 50 días en la almaciguera ni que florezca en ella, para así evitar problemas de estrés que generalmente afectan su productividad.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivo positiva: brócoli, coliflor, zanahoria, apio, acelga, maíz, pepino, berenjena, guisante, papa, rábano y frutilla.
- > Asociación de cultivo negativa: el ajo, la cebolla y la chalota (familias de las Allium) impiden el crecimiento de las judías o porotos.

Usos y propiedades

Es uno de los alimentos más antiguos conocidos por el hombre y ha formado parte importante de la dieta humana desde tiempos remotos. El frijol común empezó a cultivarse aproximadamente hacia el año 7000 a.C. Se consumen sus vainas verdes o tiernas, y sus semillas verdes o secas. Con él se puede hacer humus, sopas o guisos.

Maíz

Zea mays



Familia

Gramínea o Poaceae

Variedad

Amarillo duro, blanco duro, blanco dentado, amarillo dentado, harinoso y morocho, reventón, dulce y ceroso. Brindan una gama de colores que incluye tonalidades rojas, negras y azules, pero la mayor producción corresponde a maíces blancos y amarillos.

Siembra

La mejor época es la primavera y se debe sembrar a una profundidad de 5 centímetros o el equivalente a dos veces su volumen. La siembra debe ser directa cuando la temperatura del suelo alcance los 12 grados Celsius; no le agradan los almácigos debido a su rápido crecimiento.

Cultivo

El maíz es un cultivo muy remoto con unos 7 000 años de antigüedad, de origen indio, que se cultivaba por las zonas de México y América Central. El tallo es simple, recto y de elevada longitud, pudiendo alcanzar los 4 metros de altura; es robusto y sin ramificaciones. Se cultiva en bloques con variados ejemplares delimitados en grupo para garantizar la polinización de las mazorcas.

Cosecha

Se cosecha cuando los pelitos o vellos están de coloración café o ámbar.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivo positiva: poroto, pepino, melón, perejil, guisantes, papa y calabaza.
- > Asociación de cultivos negativa: los tomates y el maíz son atacados por el mismo gusano del apio.

Usos y propiedades

Su gran versatilidad culinaria nos permite consumir la mazorca en diferentes preparaciones: tierna con aderezos o mantequilla, en cremas o sopas, cocida, asada, hecha puré, en pastel, como palomitas de maíz, etcétera.

Tomate

Solanum lycopersicum



Familia

Solanáceas

Variedad

Si bien es utilizado como verdura, es un fruto con gran importancia culinaria.

Siembra

Se siembra en primavera, generalmente de a dos semillas por cavidad o almaciguera.

Trasplante

El trasplante a su lugar definitivo se realiza una vez que tiene de cuatro a seis hojas verdaderas. Conviene evitar regar con altas temperaturas para no dañar la estructura de la planta, pudiendo causar la caída de almácigo. Se debe garantizar como mínimo seis horas de sol para lograr una mayor productividad y cosechas abundantes. Hay que podar los chupones para dar estructura a la planta, soporte a los frutos, mejorar la ventilación y prevenir enfermedades.

Cosecha

Se puede cosechar una vez que esté pintón, semi maduro o maduro, pues el tomate tiene la capacidad de madurar una vez cortado de la mata. Se consume fresco, seco, deshidratado, en crema o como mermelada.

Asociación de cultivo

> Asociación de cultivo positiva: espárragos, apio, pepino, familiaes de la cebolla, perejil (que disuade a la mosca blanca), pimienta menta y albahaca. Ésta última mejora el sabor de los tomates y ayuda a ahuyentar las plagas debido a su exquisita fragancia.
> Asociación de cultivos negativa: papa, hinojo, maíz y familiares de las coles como el brócoli, la coliflor, el romanesco, el repollo morado y el repollo verde.

Melón

Cucumis melo



Familia

Cucurbitáceas

Variedad

Honey dew, honeyloupe, topmark, Juan Canario, melona (plátano), crenshaw, galia, tendral verde, makdimon, tendral amarillo.

Siembra

Se debe sembrar en primavera o verano, idealmente de forma directa cubriendo dos veces su tamaño. Es de crecimiento rápido y se puede entutorar o dejar de forma rastrera.

Trasplante

Se puede trasplantar una vez que tengamos hojas verdaderas o 15 centímetros de altura. Si se utilizan almácigos, no deben superar los 25 días en el contenedor profundo para así evitar floración y el estrés en la planta, lo que podría causar daño en la productividad. La distancia entre plantas debe ser de 60 a 90 centímetros y conviene preferir suelos mullidos, arenosos y bien drenados, además de un clima cálido. Se poda después de la tercera hoja verdadera para aumentar la producción de flores femeninas y favorecer los frutos.

Cosecha

Los melones pueden cosecharse por madurez y no por tamaño. Idealmente, la madurez corresponde al estado firme-maduro o "3/4 desprendido", que se identifica cuando al cortar la fruta suavemente, ésta se desprende de la planta. La recolección del melón se inicia aproximadamente a los 90 días tras la siembra, dependiendo de la temperatura y la variedad.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: rábano, maíz, zapallito italiano, albahaca, lechuga y brócoli.
- > Asociación de cultivos negativa: ninguna.

Zanahoria

Daucus carota



Familia

Apiáceas

Variedad

Todas estas variedades se agrupan en tipos entre los que se encuentran: danvers, imperator, nantes, touchon, flakee, Ámsterdam, París y chantenay. Existen diversidad de colores, destacando las blancas, amarillas, moradas y rojas, aunque las más comunes y consumidas son las naranjas.

Siembra

En Chile se pueden sembrar todo el año, idealmente entre abril y julio. Se hace de forma directa, utilizando de tres a cinco semillas que se entierran a una profundidad de dos veces su tamaño, cubriéndolas levemente. Una vez germinadas, se ralea para evitar la competencia de nutrientes y se dejan solo los ejemplares más vigorosos, siempre evitando que se topen entre sí. Necesitan un suelo aireado y profundo para un correcto crecimiento; si el suelo está duro, crecerán planas y deformadas.

Cosecha

La terminología que se emplea en la agricultura para cosecharla es “cuando se le asoman los hombros”. De esta forma, una vez que está lista se puede observar cómo la zanahoria se levanta del suelo y se divisa la base entre las hojas y el tubérculo color naranja.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: cebolla, puerro, rabanito, legumbres, tomate, salvia, romero y lechuga.
- > Asociación de cultivos negativa: papas y eneldo.

Usos y propiedades

Es una hortaliza versátil que puede consumirse de forma dulce o salada y permite diferentes usos en la cocina: cruda, cocida, rallada, en humus, mermeladas, cremas, sopas, tortillas, asadas, etcétera. Es rica en fósforo, que vigoriza las mentes y cuerpos cansados. Es muy útil para eliminar los cólicos y favorece la digestión; además, es un vegetal diurético que evita la retención de líquidos.

Lechuga

Lactuca sativa



Familia

Asteraceae

Variedad

Romana, cogollo de Tudela, hoja de roble, iceberg, batavia, trocadero, lollo rosa o rosado, maravilla, marina, etcétera.

Siembra

Es una planta de ciclo anual y se puede cultivar todo el año. Preferentemente, se debe sembrar en almaciguera, cubriendo las semillas levemente, ya que son muy pequeñas.

Cosecha

Crece muy rápido y en un ambiente óptimo puede llegar a su madurez entre 30 y 40 días desde la siembra. Se puede cosechar completa, cortando la planta cuando la roseta está formada y apretada, o también de forma escalonada, recolectando solo las hojas del exterior, siempre priorizando y cuidando el centro para que se regenere.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: betarraga, familia de la col, repollo, coliflor, brócoli, zanahoria, cebolla, rábano, frutilla, acelga, ajo, porotos, eneldo, ajo y cebollín.
- > Asociación de cultivos negativa: ninguna.

Usos y propiedades

Normalmente, se consume cruda como ingrediente de ensaladas. La lechuga tiene muy poco valor nutritivo, con un alto contenido de agua (90-95%); sin embargo, es rica en antioxidantes, vitaminas (A, C, E, B1, B2 y B3) y minerales (fósforo, hierro, calcio, potasio y aminoácidos). Las hojas exteriores más verdes son las que tienen mayor contenido en vitamina C y hierro.

Sandía

Citrullus lanatus



Familia

Cucurbitáceas

Variedad

Crimson sweet (de aspecto jaspeado verde-amarillo y verde oscuro, es la más común que existe), reina india, reina negra, sandía melón (amarilla) y sugar baby.

Siembra

Se siembra en primavera evitando posibles heladas, ya que es muy susceptible a éstas. El desarrollo óptimo lo alcanza a altas temperaturas (mayores a 21 grados Celsius y óptimamente a 30 grados Celsius). Es de siembra directa, colocando dos semillas por cavidad a una distancia de 70 a 90 centímetros. Si se usa almaciguera, es recomendable colocar solo una semilla por contenedor y trasplantar cuando tenga dos hojas verdaderas con cuidado de no exponer sus raíces, ya que no le gustan los trasplantes.

Cosecha

La sandía estará lista entre 75 y 95 días después de la siembra, dependiendo de la variedad. Para saber si está madura, hay que observar si la mancha basal (la parte que está en contacto con el suelo) pasó del color blanco al crema amarillento, o si el zarcillo que está más próximo al pedúnculo toma una coloración café y se va secando; al secarse, la sandía está óptima para el consumo.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: maíz, acelga, espinacas, rabanitos, ajo, cebolla, puerro y lechugas.
- > Asociación de cultivos negativa: papa, tomate, pimentón y coles.

Usos y propiedades

Se consume generalmente cruda y fresca como fruta, o en jugos y helados, y también en preparaciones más elaboradas como confituras, mermelada y puré. El tono rojo de la sandía proviene de un importante antioxidante llamado licopeno que puede proteger a los humanos de enfermedades y ayudar a aliviar algunos síntomas. Conocida por sus diferentes nutrientes y compuestos vegetales, incluir esta fruta en la dieta da un impulso al sistema inmunológico.

Acelga

Beta vulgaris var. cicla



Familia

Chenopodiaceae

Variedad

Amarilla de Lyon (de hoja verde amarilla con penca blanca, ancha y alargada), Niza bressane, Paros, green, fordook fiant, etcétera. Se encuentra en tonos verdes, amarillos, rojos, naranjas y morados.

Siembra

Se puede sembrar todo el año de forma directa o en almacigueras, con una profundidad de dos a tres veces el tamaño de su semilla. No presenta exigencias o especificaciones, pues es una hortaliza generosa y bien adaptada al medio ambiente, que resiste sequías y puede ser cultivada incluso en piedras.

Cosecha

Se aconseja cortarla una vez que sus hojas hayan alcanzado los 20 centímetros de altura y no más que eso, ya que sus tallos se ponen leñosos y la acelga se vuelve amarga. Es conveniente priorizar el consumo por hojas, siempre dejando las tres del centro para que se regeneren, obteniendo así un consumo más prolongado.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: todas las hortalizas.
- > Asociación de cultivos negativa: ninguna.

Usos y propiedades

Se consume completa, incluidas las pencas de las hojas, cocinada o cruda en ensaladas (las plantas muy tiernas se pueden comer de esta forma).

Es una verdura muy apreciada y considerada un Centrum natural, ya que aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales, con un alto contenido de agua. Las hojas exteriores, que suelen ser las más verdes, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas y carotenos. No es necesario salar, ya que unas de sus propiedades es aportar sodio a las preparaciones.

Ají y pimentón

Capsicum annuum



Familia

Solanáceas

Variedad

Verde, rojo, naranja y morado.

Siembra

Se siembra en primavera o verano, en suelos tibios que no presenten riesgo de heladas. Se debe hacer de forma directa o en almáciguas, con una profundidad de dos a tres veces su tamaño.

Es ideal pregerminar las semillas en un bote con una servilleta húmeda, ya que se pueden demorar hasta 70 días en germinar si se siembran de forma tradicional. Se repican o trasplantan cuando tengan cuatro hojas verdaderas y haya pasado el peligro de heladas. Para el caso del ají, mientras más sol, mayor será el rendimiento y más picantes los frutos.

Una planta puede llegar a durar hasta cuatro años, protegiéndola siempre del frío y podándola año a año.

Cosecha

Para el caso del pimentón, la misma planta produce la variedad verde y roja, por lo que el cultivador puede decidir cuándo es el momento de cosecharlo. El verde es ideal para preparaciones cocidas, ya que su sabor es un poco más ácido; por el contrario, el pimentón rojo se suele usar en preparaciones crudas, ya que es más dulce.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: zanahoria, cebolla, tomate, puerro, albahaca, repollo y berenjena.
- > Asociación de cultivos negativa: hinojo y coles.

Usos y propiedades

Se consume cocido, crudo, relleno, en salsas, encurtidos, hecho sopa, asado, etcétera. Es bastante versátil y sus llamativos colores llenan de vida las preparaciones. Tanto los pimientos morrones (rojos) como los verdes y los amarillos son ricos en vitamina C (tres veces más que las naranjas) y vitamina A; es decir, contribuyen a la absorción del hierro, refuerzan el sistema inmunológico, son antioxidantes y mejoran la salud ocular.

Albahaca morada

Ocimum basilicum



Familia

Lamiaceae

Variedad

Siembra

Se siembra en primavera o verano, pues no tolera el frío ni las bajas temperaturas. Se hace de forma directa o en almacigueras, enterrándose a una profundidad de dos veces su tamaño.

Cuando tenga de tres a seis hojas verdaderas, se trasplanta a su lugar definitivo, idealmente sin separar las matas, pues no es muy tolerante a la división de ejemplares.

Si se cultiva al sol, mayor será su tonalidad morada y su fragante aroma, a diferencia de los lugares más sombríos, que producirán una albahaca más verde y con leve aroma.

Asociación de cultivo

> Asociación de cultivos positiva: tomate, pimentón, berenjena, pepino, zapallos, melón, coles, habas, hinojo y espárrago.

> Asociación de cultivos negativa: ruda y ajeno.

La albahaca ayuda al corredor biológico, ya que atrae depredadores naturales de las plagas del huerto. Además mejora el sabor del tomate al ser cultivados juntos, y lo protege de plagas, debido a su exquisito aroma

Usos y propiedades

Tradicionalmente, se usa como ingrediente culinario y de forma medicinal. Actualmente, se cultiva prácticamente en todo el mundo, aunque es originaria de la India.

Tiene propiedades antiasmáticas, antiespasmódicas, hipotensoras, analgésicas, antipiréticas, antiinflamatorias, hepatoprotectoras y sedantes.

Brócoli

Brassica oleracea var. Italica



Familia

Brassicaceae

Variedad

Brócoli común, brócoli chino (también conocido como ka-i-lan), bimi, romanescu y brócoli morado (también llamado brócoli de Sicilia).

Siembra

Idealmente en otoño e invierno, aunque puede ser cultivada todo el año. Se siembra en almacigueras o de forma directa, enterrándose a una profundidad de dos veces su tamaño. Cuando tenga de tres a seis hojas verdaderas, se puede trasplantar a su lugar definitivo. Tolera muy bien las bajas temperaturas y la lluvia.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: manzanilla, zanahoria, pepino, betarraga, cilantro, lechugas, menta, tagetes, arvejas, menta, capuchina, tomate, eneldo, papa y romero.
- > Asociación de cultivos negativa: Frutilla y poroto.

Usos y propiedades

Se consume crudo, rallado, cocido, en guisos, pizzas, frito y apanado. Es una buena fuente de vitamina A y C, además de potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro y azufre, que le aporta propiedades antimicrobianas. También contiene ácido fólico y un alto contenido en fibra. Es saciante y su quercetina actúa como antiinflamatorio.

Arvejas

Pisum sativum L



Familia

Fabáceas o leguminosas

Variedad

Comelotodo, arveja china, snow pea, China pea, pois mange-tout, etcétera. En Chile se le conoce también con el nombre de sinhila.

Siembra

Se siembra en invierno y es de ciclo corto. Se hace de forma directa y sin almácigos debido a su rápido crecimiento radicular. Aporta nitrógeno al suelo beneficiando al siguiente cultivo; idealmente hay que rotarla con cucurbitáceas y solanáceas.

Cosecha

Cuando las vainas están infladas y adquiere un tono más opaco, no tan brillante, es momento de cosecharlas.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: betarraga, coles, maíz, zanahoria, coliflor, pepino, lechugas, papa, rabanito, calabaza, salvia, apio y repollito de Bruselas.
- > Asociación de cultivos negativa: ajo, cebolla, puerro y cebollín.

Usos y propiedades

Se consumen crudas en formato de puré y se utilizan las más tiernas y recién cosechadas. También se consumen cocidas en guisantes, caldos, ensaladas y tortillas. Proporciona energía que hace permanecer más tiempo la glucosa en la sangre. Tiene un gran poder antioxidante, protegiendo la retina y previniendo enfermedades vinculadas a la vista. Aporta potasio, fósforo, calcio, hierro, fibras, azúcares, hidratos de carbono y proteínas, además de vitamina A. Está recomendado para diabéticos y ayuda a eliminar el colesterol. También tiene un efecto tranquilizante, beneficioso para el sistema nervioso y para conciliar el sueño.

Habas moradas y habas de agua dulce

Vicia faba



Familia

Fabáceas o leguminosas

Variedad

Aguadulce o sevillana, granadina, mahón blanca y morada, muchamiel.

Siembra

Se siembra durante otoño e invierno de forma directa, y no se utilizan almácigos debido a su rápido crecimiento radicular. Aporta nitrógeno al suelo, beneficiando al siguiente cultivo, y es ideal rotarlas con cucurbitáceas y solanáceas.

Se recomienda entutorar, debido a que el peso de las vainas hace caer la mata, dañándola considerablemente y dejándola expuesta a plagas y enfermedades. Con temperaturas extremas se produce la caída de sus flores.

Cosecha

Cuando la vaina está pegada a las semillas y éstas aún están tiernas, se puede cosechar. Si las vainas están café o amarillas, es preferible dejarlas para semillas.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: alcachofa, apio, espinaca, lechuga, maíz, papa y romero.
- > Asociación de cultivos negativa: ajo, coliflor y puerro.

Usos y propiedades

Se consumen crudas o cocidas, en ensaladas, caldos, guisos, tostadas o en puré.

Las habas son una buena fuente de proteínas e hidratos de carbono; este último elemento hace que se consideren más saludables las frescas. Su alto contenido en proteínas las vuelve recomendables para vegetarianos y veganos. Asimismo, son ricas en hierro, por lo que son buenas para combatir la anemia; también aportan potasio, que favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso. Por otro lado, las habas son ricas en fibra, ayudando a regular el tránsito intestinal y a combatir problemas de estreñimiento. Entre los beneficios de las habas destacan la reducción del colesterol y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Perejil

Petroselinum crispum



Familia

Umbelíferas

Variedad

De hoja lisa y de hoja rizada.

Siembra

Se suele sembrar de febrero a septiembre, de forma directa y sin almácigos. Se cultivan en líneas separadas por 15 a 20 centímetros, dejando de 5 a 8 centímetros entre plantas. Antes de ponerla en la tierra, la semilla se remoja durante 24 horas para acelerar la germinación. El calor extremo la hace florecer pronto y sus hojas se tornan de color amarillento.

Cultivo

Se cultiva principalmente como elemento aromático y también como condimento.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: espárrago, tomate, maíz, cebolla, tomate y pimiento.
- > Asociación de cultivos negativa: no se debe mezclar con otros cultivos de hoja, como lechuga, espinaca, apio, cilantro y orégano.

Usos y propiedades

Sus hojas, semillas y raíces son utilizadas para preparar remedios naturales, batidos y té, y también para sazonar las comidas, pudiendo encontrarse de forma fresca o deshidratada.

El perejil es una planta herbácea medicinal de origen mediterráneo que posee propiedades diuréticas, antioxidantes, antiinflamatorias, antibacterianas, antidiabéticas, inmunomoduladoras, citotóxicas y nefroprotectoras, entre otras, que se deben a sus principales componentes activos como la miristicina y la apigenina (flavonoides), el apiol, el alfa-pineno y el beta-pineno, además de contener vitamina C y carotenos. Por este motivo, es muy utilizada para el tratamiento de enfermedades renales como infecciones urinarias y cálculos, y para regular la presión arterial alta por su propiedad diurética.

Poroto pallar y poroto pallar luna

Phaseolus lunatus



Familia

Fabáceas o leguminosas

Variedad

Sus colores son variados: morado, blanco, café, naranja, bicolor y rallados. También hay variedades de semillas planas similares a un haba.

Se cultiva en diversos países cálidos y templados para consumir su semilla comestible, conocida como alubia, judía blanca o poroto grande.

Siembra

Se siembra en primavera y verano, de forma directa o en almácigos. Se utiliza solo una semilla, enterrándola a una profundidad de dos veces su tamaño. Se trata de una planta trepadora y de crecimiento indeterminado y frondoso, con flores blancas y rojas.

Cosecha

Se consumen sus vainas verdes o tiernas, y sus semillas verdes o secas en humus, sopas y guisos.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: calabazas, zapallo camote, zapallo italiano, melón y maíz.
- > Asociación de cultivos negativa: ajo, la cebolla y la chalota (familias de las Allium) impiden el crecimiento de las judías o porotos.

Usos y propiedades

Esta alubia blanca, grande y plana debe cocinarse alrededor de cuarenta minutos para ser consumida, con lo que se consigue una textura suave y untuosa que se deshace en el paladar. Se utiliza ampliamente en la gastronomía andina, tanto en la costa peruana como en zonas originarias más elevadas. Los pallares contienen linamarina, el glucósido cianógeno; sin embargo, cuando se cuecen las semillas éstas se vuelven comestibles. Las variedades bajas en linamarina son usadas típicamente para usos culinarios. Esta legumbre aporta energía a partir de sus almidones, siendo excelente para el rendimiento físico y mental, para las mujeres gestantes y para quienes deben mantener su peso controlado. Son ricos en almidones, proteínas, fibras y minerales como cobre, manganeso, zinc, yodo, ácido fólico y vitamina B1, B2, B3 y B6. Tienen poca grasa y su consumo regular reduce el colesterol, regula la glicemia y favorece el funcionamiento del intestino por su alto contenido de fibras.

> **Recomendación y alerta:** Los granos de esta planta contienen muchos factores bioquímicos antinutricionales (antialimentarios) como lectinas e inhibidores de la proteasa. Estas sustancias se destruyen por cocción en ciertas condiciones, por lo que es recomendable consumirla de manera responsable y bien elaborada.

Malva Real

Alcea rosea



Familia

Malvaceae

Variedad

Esta planta herbácea de la familia de las malváceas es muy abundante en bordes de caminos y en terrenos tanto cultivados como baldíos de toda Europa, aunque se desconoce su origen. Hay infinidad de colores dentro de los que destacan las tonalidades, blancas, rojas, rosadas, fucsias, moradas pálidas y negras; aunque existen, es difícil verlas en tonos amarillos y naranjos. También las hay con pétalo simple, doble pétalo y pétalo rugoso.

Siembra

Se siembra en primavera y verano, de forma directa o en almácigos. Tiene buena germinación y es recomendable no sembrar más de dos semillas por cavidad. Es de crecimiento rápido y expansivo, y lo mejor es trasplantarla cuando tiene tres hojas verdaderas. Se debe ubicar en un lugar iluminado y con bastante sol, pues mayor será su floración. Las flores brotan durante el verano agrupadas en inflorescencias en forma de espiga.

Usos y propiedades

La flor de la malva real es apreciada por sus propiedades antiinflamatorias, porque calma la tos seca y otras afecciones respiratorias como dolores de garganta y bronquitis. También son emolientes, laxantes y diuréticas, y muy eficaces para curar úlceras de la boca, abscesos dentales, forúnculos, acné y quemaduras.

Betarraga

Beta vulgaris



Familia

Amaranthaceae

Variedad

Remolacha azucarera, remolacha forrajera (destinada a la alimentación de animales) y remolacha de huerta.

Siembra

Se siembra todo el año, evitando el riesgo de heladas. Se hace de forma directa y a surco lleno, en hileras simples o pareadas a unos 30 centímetros de distancia, con posterior raleo a 10 centímetros entre plantas. La producción de invierno es de menor calidad, pudiendo presentarse anillos descoloridos en la raíz. El exceso de calor la vuelve más leñosa, por lo que prefiere climas templados, siendo noviembre y abril los mejores meses para sembrarla.

Cosecha

La terminología que se emplea en la agricultura es “cuando se le asoman los hombros”. Al igual que con la zanahoria, se puede observar cómo la betarraga o remolacha se levanta del suelo, dejando ver la base entre las hojas y el tubérculo color morado o rosado, indicativo de que está lista para cosechar.

Asociación de cultivo

- > Asociación de cultivos positiva: cebolla, lechuga, coliflor, lechuga, pepino, repollo, brócoli, ajo, apio y eneldo.
- > Asociación de cultivos negativa: tomate, poroto verde, espinaca y puerro.

Usos y propiedades

Se consumen tanto las hojas como su dulce raíz, y se puede comer fresca, rallada, cocida, encurtida, en jugo o batidos, etcétera. Está dotada de una piel fina -cuyo color varía del rosáceo al violáceo- que recubre una pulpa densa y muy succulenta usualmente de color rojo oscuro, que puede presentar círculos concéntricos de color blanco. Esto se debe a la gran cantidad de azúcares que acumula, lo que hace que su sabor sea notablemente dulce, aunque acompañado de un matiz terroso. Es una excelente fuente de ácido fólico, así como de vitamina C y potasio. Concretamente, 100 gramos cubren la tercera parte de las necesidades diarias de ácido fólico de un adulto, la sexta parte de las de vitamina C y el 8% de las de potasio y magnesio. También contiene una cantidad apreciable de fósforo y apenas aporta calorías. Otros nutrientes que se encuentran en cantidades no desdeñables son las vitaminas B1, B2, B3 y B6, además de hierro y yodo. Todos los nutrientes, especialmente el hierro, se asimilan mejor cuando la remolacha se toma en forma de jugo. La betanina, el pigmento rojo que le da su color, es un flavonoide con potentes propiedades anticancerígenas.

El banco de semillas del CCESantiago es un espacio de conservación e intercambio de semillas para la comunidad habilitado en el MatesurLab.

Los bancos de semillas son herramientas para cuidar y compartir el acceso a las semillas orgánicas y limpias de fertilizantes.

HORARIO

De martes a viernes, de 10:00 a 13:00 h*

*Es necesario coordinar la visita previamente en educación@ccesantiago.cl.

INTERCAMBIO

Cada persona podrá llevarse

- > 3 variedades, si trae semillas para intercambiar.
- > 2 variedades, si no trae semillas para intercambiar.

Para completar el intercambio, hay que realizar una pequeña ficha de la variedad que quieras intercambiar e inscribirte en el registro de personas que nos aportan semillas.

El banco de semillas del CCESantiago forma parte del proyecto Germinando nuestro Barrio que busca ser un espacio en el cual compartir aprendizajes y repensar juntos/as alternativas en las formas de vida, basadas en la biodiversidad, los cuidados y la sustentabilidad.



Centro Cultural de España (CCESantiago)

Avda. Providencia 927

Horario de lunes a sábado de 11:00 a 20:00 h

Síguenos en ccesantiago.cl y como [@ccesantiago](https://www.instagram.com/ccesantiago) en