



“Quise preocuparme de una alimentación más sana para mí y los míos”, declara

# Loreto Aravena usa plantas trampa para tener una huerta libre de bichos

La actriz ha cosechado zapallos de guarda, pepinos, lechugas, habas y alcachofa. Todos con muy buenos resultados.

BANYELIZ MUÑOZ

El confinamiento de hace algunos años hizo que muchas personas decidieran dedicarse a su jardín. Eso le pasó a la actriz Loreto Aravena. Partió con cosas pequeñas: tomate cherry y ciboulette. Después se cambió a una casa con un patio más grande y con buena llegada de sol, así que incorporó una mayor cantidad de especies.

“Lo primero que usé para plantar fueron canaletas en desuso. Es bastante simple: se les tapan los extremos y les haces unos pequeños orificios por abajo para que escurra el agua. Le pones la mejor tierra de hoja que encuentres y le vas poniendo las semillas”, cuenta.

Más que un pasatiempo, para la actriz armar un huerto en su casa tiene que ver con sus convicciones respecto a la alimentación.

“Cuando estoy en Santiago, extraño comer rico. La verdura que se consigue, salvo que sean de huertas orgánicas, no es muy buena. En general son cosas transgénicas”, se lamenta.

“Quise preocuparme de una alimentación más sana para mí y los míos. Mi hija comía tomates y me decía que tenía espinas cuando era más chica. Y me di cuenta de que el tomate del supermercado es muy transgénico: trae una espina blanca al medio, como una cosa dura, y el tomate natural no las trae. Estábamos comiendo súper mal”, manifiesta.

Dentro de las cosas que ha sembrado están las especies que utilizan más en la cocina, que son el tomate y la albahaca. También ha cosechado zapallo de guarda, pepinos, lechugas, habas y alcachofas.

“Tengo una especie de microclima en mi patio. Es tan húmedo que hasta me salió colmenilla, que es un hongo que aparece en la Patagonia”.

## ¿Y cómo cuida su huerto?

“Mi huerto es orgánico: no ocupó ningún tipo de fertilizante. Lo que sí utilizo son plantas trampa que evitan que lleguen algunos bichos. O bien, hacen que los bichos se vayan con el aroma. Hay bichos a los que no les gustan ciertos aromas. Por ejemplo, tengo caléndula y las voy poniendo



20 kilos de tomate cherry sacó durante este verano.

entre medio. También tengo lombriceras, que son unos frasquitos con tapa de greda. Se entierran, uno levanta la tapa y mete los desechos orgánicos del día y eso se va descomponiendo y la lombriz se come esa descomposición y después sale al huerto y lo fertiliza. Después se lo vuelve a comer y así. Las lombrices hacen el trabajo de fertilizar”.

## ¿Y los temas de riego?

“Puse un sistema de riego automático que es súper simple, cada cierta hora se enciende. De lo único que me preocupó es de ir podando y desmalezando. Eso lo hago todos los fines de semana”.

## ¿Qué fue lo último que sembró?

“Ahora estoy preparando otra siembra, pero más en profundidad, que son papas, ajos y papas chilotas,

que espero nazcan en Santiago. En invierno pude sembrar habas, alcachofas, brócoli, lechuga, rúcula, berro y cilantro. También tengo menta, manzanilla y todas esas hierbas que brotan todo el rato. Cuando baja la temperatura, hay que podar para que en la primavera vuelva a florecer todo. O bien, dejar que la albaca tire semillas. Las semillas se guardan, se secan y se vuelven a sembrar. Lo mismo con los tomates. Uno los aprieta y los tira encima del huerto: se le pone un poco más de tierra y van a estar brotando en la primavera”.

## ¿Para qué tipo de preparaciones las usa?

“Uno de los zapallos que saqué me pesó 11 kilos. Con eso pude hacer sopas y cazuelas. Me alcanzó para varias preparaciones. También sa-



Todos los fines de semana, la actriz se encarga de desmalezar.

qué como 20 kilos de tomate cherry, que es un montón. No compramos tomate en todo el verano. Lo mismo la albahaca: salió mucha. Hacíamos pesto, tomate con albahaca y un mousse de albahaca que queda muy rico. Con el ciboulette hago el típico yogurt. Uno puede untar las zanahorias y el apio”.

## Corredor biológico

Michelle de Rurange, especialista en agricultura orgánica y fundadora de Chile Huerta, explica que los cultivos trampa cumplen la función de corredor biológico.

“Eso quiere decir que se van a poner a disposición de los bichitos para espantarlos o para que se queden pegados en ella (entrapados) y así no lleguen a los cultivos principales y los apesten”.

## ¿Cuáles son?

“Se los conocen como botiquín medicinal, que son todas las hiervas aromáticas y medicinales. Entre ellas figuran la salvia, la menta, el tilo, el matico y el orégano. También están las flores, que tienen varias funciones como la polinización y el ornamento. Entre ellas está la flor del tabaco, tagetes, las caléndulas y los rosales. Por ejemplo, la flor del tabaco atrapa la mosca blanca y las caléndulas y rosales sirven como cultivo trampa para los pulgones”.

## ¿Qué se puede cultivar todo el año?

“Zanahorias, rábanos, betarragas, nabos. En estos casos, la recomendación es tener suelos sueltos y bien drenados, para que puedan crecer no deformes y ordenados. Si van a sembrar, deben poner tres semillas cada diez centímetros”.

FOTOS: CEBIDAS