

Nanaxanaxaqui ūalecta' na le'e maye nma'she

**PRO
HUERTA**

**PLAN NACIONAL DE
Seguridad Alimentaria**

Napaxaguenataxanaxat



Instituto Nacional de
Tecnología Agropecuaria



**MINISTERIO *de*
DESARROLLO SOCIAL
PRESIDENCIA DE LA NACION**

Nanaxanaxaqui maye ūalecta' na le'ec tateua'a ra nma'ŷaxac

Añim nanaxanaxaqui maye ūalecta' na le'ec ra maiche lataxac qataq ra qaica cam Iqalaic ra huo'o na nallec maye no'on ivittec yi vi'i. ram no'onataguec, cha'aye quichigui ra lataxac 'enauac na; saqaŷaua'a, cha'aye ye maiche napiguisheguem; no'ita, cha'aye saishet ra ncogagui na lata quia'aq.

Que'eca Ima' ra salcagañi (naloqneguet ca 100 m² ca 'alhua) nache cam nhuo' nalota'i' ra huo'o ana Iqo ala ana nanguishepi. Ra huo'otaq anshaque ra huo'o na naigui cam 'anguishec yi vi'i nache ihuen ra qaŷo'otta cam naŷamaxataguec cam 'alhua qataq qailota'aguet ra lataxac: a) ra qaŷalecna't ana nanguishepi b) ra nmeeta'at sanpe'ena't qataq c) nam lata'

'enauac acam nanaxanaxaqui ihuen ra hueta'aguet añim nala', huo'o cam Ipaqtaxat, qataq saqaŷapeque ca 'etaxat, ana ala maye qoŷaañi qataq nam no'onataxanaxatpi; qataq ihuen ra ūataqta qailo'ogue ye na'axa'tel qanhualaxaine' cam ndaqa' ra ivirec yi lasemana, yaqto re'era no'onataguec ra lo'onataxanaxac ca shegaxaua ishet ra no'on naq'en ra Alaxac.

Ne'ena paxaguenataxanaxat ūot ra qailota'aguet ra lataxac nam Qalapaxañi NANAXANAXAQUI ra nchoxotaxac ra sanme nam nallec maye ūanec añi INTA ntetueta'i' añi Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, maye huetaigui ra qalapaxañi plan Nacional de Seguridad Alimentaria "qaiŷala'ai' ra nquouxa".

Maiche achec re'era, qalota na nhuo'pi maye ñaq huetaigui ra lachoxoyec qataq qalota ana paxaguenataxanaxaquipi qataq naŷamaxatta'a'tpi, no'naxat ram Icŷaxac, 'onaxaic qataq ūalecta' nam chec nache no'onaxat ra Icŷaxac cha'aye ralaxaicta'aguet na ūachegoxotaigui añi nanaxanaxaqui. Re'eram, ishet ra qailota'aguet maye qaŷahuotaique saqalaq qataq saqanqalaate, 'na'am na maye semetenaqtac nerec, nache ishet ra maiche qailaigue ca 'eetec cam ncŷaxac ra no'on qanq'en qataq nache ishet ca shegaxaua ra na'atteguet ra no'onataguec na, "ena'am naq'en ra maiche l-lla 'eeta nam shegaxaua-pi.

Ing. Agr. Daniel N. diaz

Maye ilotalec anam NANAXANAXAQUIPI

ISBN N° 987-521-122-2



Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria
Rivadavia 1439 (1033) Buenos Aires - Argentina

AUTORES:

Ing. Agr. Daniel N. Díaz, Ing. Agr. Alfredo Galli,

Lic. Marisa Bergez, Sr. Carlos Cazorla,

Prof. Mirta Velasquez, Lic. Liliana Lupi,

Ing. Agr. Monica Rubió

Ilustraciones: Sr. Manuel Curto, Sr. Piero Memi

EDICION ESPECIAL
TRADUCCIDO AL LENGUAJE QOM

Coordinación Provincial Pro-Huerta Chaco
Ing. Agr. (MSc) Nilda Fernández

Traductor y Lingüista qom (toba)
David Garcia

Ne'ena paxaguenataxanat maye qaŷo'ot maye nachena nam qailota'aguet re'era no'onataxanaxac qalapaxañi NANAXANAXAQUI qataq nache quetalec ram re'era ncuennataxac, maye ſo'ot anam INTA ntaueta'i' aňi Ministerio de Desarrollo Social de la nación. Ra qalota ana qaŷo'otpi ye isheeten aňi Secretaria de Políticas Sociales maye na'attaigui aňi Ministerio (Plan Nacional de Seguridad Alimentaria), ra yaqto' qaŷo'onataxana ra napaxaguenataxanaguec cam nsallaqchen.

Edición
Referente en Comunicación
Técnica Melisa Bogarín

Diseño grafico
Referente en Sistemas
Técnico Sebastián López

Saishet ra qaŷootelec ra qaomenec ana nere, qataq ra qaŷachaigui cam lcat, qataq saishet ra huo'o ca qaŷamaxague ra quehuoigui nam lcat, electrónico, mecánico, huo'otaq ra qanqatec lashicŷaxaua huo'otaq ca machaca l-lla taxac, ra saqaisoxon som lirguishe ana maye

Nanaxanaxaqui ūalecta' na le'ec maye nma'she



Ana'ana nachaxanata ūalectaue nataq'en ra nanera-guec anam nanaxanaxaqui

0 na chegoqtot.....	3
1 nanaxanqa'.....	15
2 nanaxanaxaqui maye sanme na le'ec.....	30
3 na 'alhua ra llioxoc.....	41
4 lata' llioxoc.....	48
5 qalapaxaňi ra no'onataguec acam nanaxanaxaqui.....	55
6 ra qailo'ogue na le'ecpi acam nanaxanaxaqui.....	62
7 ra lyacýaxac acam nanaxanaxaqui.....	73
8 qaýachegoxotauga aňi nanaxanaxaqui nache qairoua'a yi ncýaxala'	101

Ra maye qalapaxaňi, ram lataxac tatoigui na ñaq huetaigui lachoxoyic, cha'aye maye huetaigui ra lqala' ra no'on nqui'axac, qalaxaye ūachaxan ran alota na qanallec na ÿora'at nanguishec galaxaye ihuen ra saimapegueuo na qoÿaňi ra yaqto saishet ra togoshec na qanallec.

Nam na'atta'atpi maye ūanec re'era ūateguet ra lataxac aca nanaxanaxaqui huo'otaq nanqa'ana maye 'epaq laue ra lli'oxoc ra saimapegueuo ra nqui'axac ra nma'ÿaxac, paxaguenaxanqa'pi, qataq anam naÿamaxata'at no'onataxanaxaquipi.

Re'era qalaaxaňi ūa'ategue ra saqoue naquí'axac, qalaye ūa'ateguet ra saq 'ena'at napaxaguenataxanaxacsat maye nquistasheguem, ūalega't na ntetueta'a't qataq na quetague' re'era qaÿo'onataxatapeguelec, cha'aye ye sanqalaate' ra ilo'ogue qataq ra ūaueca'aguet ca tauanaxxaic qataq nam naÿamaxata'atpi shigaxauapi.

Nache ne'enua maye qaÿauaxayaxangueta re'era qaÿachaxaatac, maye huaqtalec ram naxanaxac, nache ntetueta'i re'era taÿa'ague ra qalapaxaňi ra qanhugoxoinapegue', ra huo'o ca'eneq qanqa' en qataq saqpalec aňim nanaxanaxaqui ra yaqto' itauan ran alota ra lqui'axac na choxoraqpi; nache ishet ra ÿora'at nam qanallec na pa'aiguelo na shigaxauapi maye saxanaxa ra nalouo lamaqso' na huaňalo qanata'a' ram saqanalolec ra no'on ca qanallec.

Ra chegoqtot re'era iamata'a't na mashe ivi' 13 vi'iyel ra qoÿo'ottac chegoqchigui aňim INTA (na'attaue naÿajnaxaqui ca nanaxanaq) huaqta'aguet aňi itaunapet na shigaxauapi (M.D.S.) ūataqteguet nagui ram ishet ye nqataxac № 25.724/03, nache ram qalapaxaňi imata'a't na ra huo'o nqui'axac. (qanhugoxoiguet na nquaxa) PNSA.

Nache re'era PRO- HUERTA, ūanec ra sana'aigue ra maye, ra qanapaxaguena, qataq ra qalhuota'a ra huo'o na qaiuen maye chegoxoguet ra maxa, nache naua nma'ate qataq na itauatac na (nqui'axaquipi, nam naÿamaxata'atpi qataq, ana paxaguenaxaquipi, cam ne'gueca) ūalecteu'a ra qoÿoicnapec ca lataxac ra yaqto'qanaÿachichigui ra qaÿo'ot, ra ntelaxac, ra huo'o ca qaÿiguelaxatem ca lalamaxat qataq qaiví' qoÿetapeguec qalapaxaňi llec ram nqui'axac (PNSA), qataq nache huaqtalec ra itauan naua qalapaxariňi lo'onataxanaxaco aňim MDS. Ram qalapaxaňi maye tatoigi na shigaxauapi (nhuaxa'ye ro'onataxa'n). qataq ra l-lla qalapaxaňi maye qaica iÿottapega, ra maye ūalecteu'a nataq' en aňi (PFDRS) maye ūo'ot ana INTA.

2

Cam nloxoc qataq noicnaxac maye qanayeuapeguelc

Nua l-loxoco nam qailotalec:

- qayalecna' nam qanallec chegoqchigui ra saqoñaxanapegue ram nanaxanaxaqui le'ec.
- taÿa'aguet ra nalochiguiñi ca nqui'axac
- qataq ishet ra qalcoren añim anom
- qanhuogoxoinapegue'ra saimeuo nam nanguishec maye qanallec
- qayó'ot na ralaxaic no'onataxanaxat ra yaqto saimapec ra nanaxanaxac
- qayó'ot nvitaxanaqa'ate maye ÿó'ot ra nqui'axac

Ra qailotelec re'era nache qaivi' ra nloxoc maye iqataxana ÿó'tchiguiñi qataq nalochiguiñi 'eeta':

- a) qanhuogoxolc ra 'eetapeguec ra qalapaxañi
- b) qayapaxaguen nam pa'aiguet ra nhuogoxoc
- c) saqaiÿotec ca maiche lo'o
- d) qayalecneuo na ralaxaic' aguet no'onataxanaxat
- e) cam nqataxac ra ÿalegueua'a anam na'ata'atpi
- f) ÿan cam qaiuenapec.

a) Qanhuogolc ra 'eetapeguec ra qalapaxañi: laguec qanqa'en ra qoÿetapeguec qataq ram no'onaxatasheguem, ra yaqto' qaishet na qanayectegueua'api qataq saishet ra soche nqopitaxanaqtaic.

b) qayapaxaguen nam pa'aiguet ra nhuogoxoc: ram ÿó'ottegues re'era PRO-HUERTA ÿoqta teguet ca naÿamaxatta ra yaqto' ÿayamaxañi na laÿipi, éete' re'era lapaguenataxanaxac na, mima'aguet ra maye qataq na taunaxanaxaipci maye huo'o ra lhuogoxo ra yaqto' chegoqchigui ra nquictasheguem ra lauuttonanaxaxac nam qailotapigui maye qanayeta'api ca lanataqa. (na nhuo' qataq na ñaqpilec maye hueta'a na paxaguenaxaqui', qataq na naÿamaxatta'atpi. Nam qayapaxaguenataxanque ÿalegueuo ra ram llec ra saimapegueuo nalota ra lataxac, huo'o ra ndenataxanaxac ram nqui'axac, qica cam qayé'enapec qayáyamaxat 'enauac nam huo'o.

c) saqaiÿotec ca maiche lo'o: maye Itaunaxanaxac nam ÿayaten re'era, huotaique ra saimeuo na nanguishecsat, qanaloqtetañi qataq qaiqopitaxan nam huo'o no'goxonaxat.

d) qayalecneuo na ralaxaic' aguet no'onataxanaxat: tateguet na machena qayó'ot, ra huetapec, qalaxaye ram lliquiaxac maye ishetra nllañi ra lataxac qataq naua maye ishet ra qanayeuapeguelcetra maye 'eetapeguec ram qalapaxañi.

e) cam nqataxac ra ÿalegueua'a anam na'ata'atpi: qayó'ot nam lleco ra yaqto' maiche ntauna't na naÿamaxatta'at cha'aye ye saq 'eta'a't na hueta'a na mayepi (barrial, municipal, provincial, nacional) ra yaqto' nache ntuaeta'a't chegoqchigui ram qailotalec qataq ra ÿotta'a't aÿamaxataxac.

f) ÿan cam qaiuenapec: ÿane na qaiuen ra cheta'ague ra qanayecot maye lataxac ra saimapegueuo na nanguiashec, (nala nam sochaqna maye ishet ra qoÿañi qataq na mashe lhuotta ra qanqochenaxatc qataq nam shiguÿacpiol maye ishet ra qoÿaqchet qataq na paxaguenataxanaxat,) chegoqtapigui ra maiche lataxac.

3

NE'EQUET RA'A NANAXANAXAC

Re'era qayauotaique añi nanaxanaxaqui/nanqa' na sochena nache qailota'aguet. Rahuo'omshi qailota'aguet re'era yi naloteguet

ram qayauotaique qataq nateteguet cha'aye ilota'aguet naua qanatata'aisalo naxa (nhuananaxaxa). Re'era qailotalec ÿó'otchiguiñi añi nanaxanaxaqui/nanqa' lli'oxoic cha'aye nache lataxac ra yaqto' ivittec yi vi'i ra huo'o nam qanallec. qica cam no'onataguec cha'aye ra llaxac nache icachigui na no'naxa le'ec, saqoue, cha'aye maiche qayó'onataxanalo nam huo'oi lhuotte' (ÿaateguet soche huañi sa'auenapec) qataq ye no' oita nallec qica cam Ishenataxanaxac.



Nache'na'am ra 'eetapeguec llec ilotapigui ye.

- qailota'agueta nam soche nañanqa ra yaqto' ūasattec ram ncuennataxacpi maye, chegoqchigui cam nalapegueuo lataxac (ra soche nañanec qataq ra nauanaqchec) cam maiche qojetapeguec, qataq ilotalec nam mashe nañamaxatta'atpi, na lataxac lo'o, cam nhuogoqtac qataq ca qotañaugapi, qaña'añaqchetalc ra chegoqteguet ra maye qojetapeguec.
- ra maye saqyoxouga nam huetacpi (nhuogoqtacpi maye chegoqtoigui na nma'ŷaxauapi qataq nam na'atta'atpi qata na paxaguenataxanaxaicpi) cha'aye: nomteguet qataq nalaua'a, qata ūauecta re'era Itaua na ūaŷaten qataq nam qaishet maye ilotapigui re'era qailotalc.
- qaŷauota'a sana'aigue cam llec ra yaqto' qaŷaŷamaxagui, chegoqchigui na taunaxanaxaicpi qataq nam ūalectaua'a re'era qaishet.
- qaŷachegoxotchigui ra paxauenataxanaxac ra llec ra taŷa'ague ra maye (qailotagui añim nananaxanaxaqui ra nachañi naloqnaxanaqte ra qaŷapaxaguenataxanec ra nquiaŷac, ra qailo'ogue na qataq qaŷo'ot nam noicnaxaco ra yaqto'saqueta'a ra maye).
- ra maiche qaŷo'ot na no'onataxanaq'ate ra yaqto'qanateteua'a ra no'onataxanaxac chegoqchigui ra ūataqta qaiualtelc qataq qaimeteeta cam taŷa'a ra ishet.

4

ra 'enec ra napaxaguenaguec qataq nalo-chiguiñi ca nquicapeguec naq'en re'era

Ne'enaua maye qaŷo'ot tateguet ra ihuen ram qailotalec. Na 'alhua ihuen ra qaimapegue', ūoqo'oye ca huotaique ūaŷi ca maiche aloq, ihuen cam ūaŷaten re'era qataq nam nhuogoqtacpi maye chgaqagui na lauó' qataq na yo'oqhigui lapaxaguenataxanaxat qataq na ntaxaŷaxaquipi.

Qaihuen ra qañe'guelaxassheuem ra laŷaanec na ūipi, yaqto'ram huotaique nam ūaŷaten re'era ivira'acamrhuenaxaatacpi, qataq nam no'onataxanaxatpichegoqchigui namntaueta'atpi. nache 'ego' maiche npaxattalec ram no'onataxanaxac qataq ram lataxac.

Nache sanaqchigui ram (PRO-HUETA) ivirauga cam ūaq choxoraq caracolec no'on ra Iqui'axac naloqchiguiñi, qanaloqteta'ai' ra saxai maiche lataxac na pa'aiguelo.

Nache ne'ena nerec maye qaŷo'onataxana qaishet camm:

- Na nhuogoqtcpi hiuen ra ūaŷateteguet ra lataxac ra yaqta ishet ra ūaueca'ague ca huotaique ūo'ot aca lanaxanaxaqui.
- naua paxaguenaxaqui' nachenaua na pa'iguet ra nhuogoxoc qataq ra nquicapeguec naq'a'en cam qaŷauotaique
- qaq nam shegaxauapi maye hueta'alo na Ibarriol ihuen ra nañamaxara't ra ūo'ot naua lananaxanaxaqui' galaxye qanhuachiguilo, cha'aye ihuen ra no'on ra Iqui'axac ivitte yem vi'i.

5

ca shenaqtec ra huo'o cam huogoxoic

Cam huogoxoic qataq na nquigaxatapeguec re'era maye chegaqagui na nhuoruapi shegaxauapi huo'otaq nm nache'tai' ra quetaigui re'era maye qailotalec, nache ca qaipe'etalec ra ūauctega't na mayepi, nahuiguisheuem ca ncuennataxac qataq cam qaŷahuotaique qaŷo'ot.

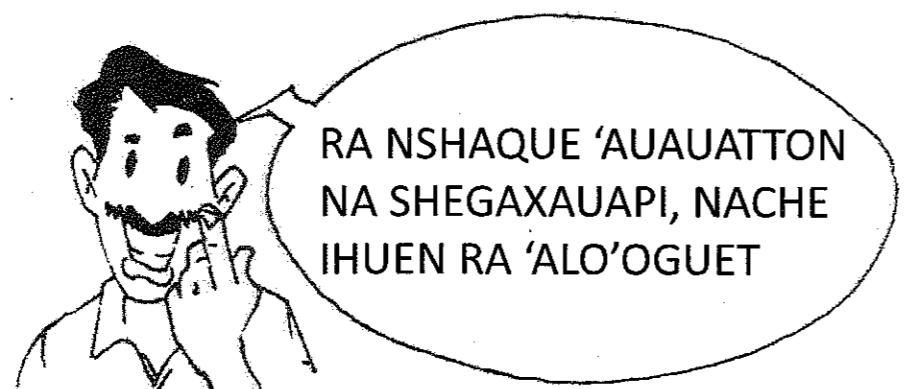
Qaq nam shegaxauapi nache ilotague', anam nanguishipi qataq ram naneraguec, ra yaqto' ūateua'a ra qo'yetapeguec (naloqnaxac) cam hueta'a ca shegaxauapi. Saishet ra she'enaqapec naua naŷaneqa. 'eenauac ishet ra huo'o nam sana'q qataq ralaxaic ca qanapaxaguenaxat, chegoqchigui ra intaunaqchigui no'onataxanaxac qataq no'on ra qaica ca saqaip'i aña ra yaqto' 'eenauac huo'o ra lyaxa ra retaunaxan, ū'añaqchettalc re'era chegoqteguet ram qaŷahuotaique.



Ca sanqalate' aca nanaxanaxaqui qataq ra ūaxat cam ūaŷaten, nache taiguet ra nhuogoqtaxanaxat.

Qarcuennataxat nam ūaŷaten re'era qataq na nhuogoxolc na lahuo' qataq naua na'atta'agueta ana ilotague'ra llec paxaguenaxac, ilotaguet ra lidaq'a' qataq ram lataxac, cha'aye huo'o ram 'enec ra l-laxac qataq ye maiche ndotapeguec. Qataq naŷamaxatta ra yaqto ūaŷaten, ra rapaxaguenataxan, ūachaxan ram lliquiaxac ca nhuogoqtac ra lauanaqchec qataq sanqalate'ra nnataxanaxac, qataq ūachalc ra ne'gueela', renataxanec yim hueta'a qataq ūo'ot ca laŷipi ra napaxaguenalo na lasataxaco.

Era ra huo'omshe ishet ra saŷanaqteguet ra, ca machaqca ra ūaŷaten ra no'onataguec aca nanaxanaxaqui qataq nahuotaxat, nachea maye ishet ra nsheguenaua'a ra nhuogaqpec.



6

ne'eguet cam saŷanaxaguet re'era nanaxanaxac lli'oxoic

ra chegoqta'ague, ra lhxoc re'era nanaxanaxac maye sauoqtaique ra huo'o ra naigui nam alhua qataq ra huo'o ra 'enec ra ūieguelaxa ra no'on laica cam lalaxat. Ime qaltaq tachigui na nangishecipi: nam qaŷalecna' huo'otaq ūora'a't nanec. Nache ram chegoxogui ne'enaua ndaxaco, nache ūo'tteguet ra qaica cam sano'oilec noitegue 'enauac na. Nache ūaŷamaqta'aguet ra maiche lataxac ra chegoxoguet.

Ra nquictauec ra lyac ca alhua qataq na ūora'a't no'onataguec ūo'tteguet ra ntelaxac maye pa'ata'aguet nam ūaŷaten ra yaqto' nanaxateguet na lalaxat yiuu laloq'ote, 'eeta' ra yaqto' laica cam Ishenataxanaxac.

Ra no'onataguec na huo'o ra lqalaic naua huiguilo, ram nanaxac nam ūora'a't icachigui ra llaxac na no'onaxa huotaique ra laica ca lqalaic ra nachena qailota'aguet, nache ne'enaua saqtaŷa'cra', cha'aye nache nquictasheguem cha'aye qaŷaŷamaxatchigui yi laloq'ote ra nanaxac. Yim no'onataxanaxaqui, naua no'onataxanaq'ate, ra naigui yi hua'a qataq naua qaŷo'ot cam alhua.

shigaxaua ra ro'onataxana re'era naloqnaxat, cha'aye napaxaguena qataq ūaŷatetalec ra no'onataguec na alhua (ra qaichaqchet) na alhua qataq ram taŷa'ague. Nataqa'en ihuen ra ūaŷateta'ape naua laloxoqui' ra nasheguem na lalaxat qataq na lqo'oxoqui'.

Re'era nanaxanaxac lli'oxoic huo'o ra naigui

Re'era qaŷahuotaique sanasagananaxac ra qaŷaloqnaxana ra paxaguenaxac. Ra laxa ra saishet ra soche (qailotalec) cha'aye ra 'eetec toxo' re'era nache nanaxat ra nquictasheguem ra maye, ra lataxac ra ntauna'a't, atc., maye nache l-lloxoc re'era qaŷo'ot . re'era qalapaxañi ishet ra ivira'a ra no'onataxanaxat ra 'eeteguet, cha'aye nache chegoqtapeguet na nallipci, nache itauan cam sanqalat ra huetac, saishet ra soche ūachaxanapec ra ram qaŷahuotaique aŷamaxataxac, chaqrato' ra; ra ilapeguet na nhuenanaxacpi qataq nache ishet ra npe'et cam lahuo'.

Re'era, qaŷahuotaique ra l-llatec ra huo'o cam 'enec ra nqopitaxanaxac ra no'onataguec na no'onaxa, nalalecrailotalec maye ishe'tnalaloq'ote rano'onataxanaxac namsalegaqta'aguetpi qarma' ūaxauapi ra qarauanaqchec ram qanapaxaguenaxac qataq ra qana'ache. Ihuen ra so'otac, cha'aye qaica ca lqalaic cam ishet ra 'enauac ra shenaqta saŷamaxasoxoñi. Nam ilotalec re'era, cha'aye huo'o yim huaña ra ūaloqtenaq, qataq ūauatauo nam shegaxauapi, cha'aye ishet ra qaŷeguelaxagueta naua mashe qaiqua'qche't naŷaneqa qataq na ralaxaic nauanaqchec. Ram ilotogui re'era nanaxanaxac lli'oxoic ra ūauotaique ūalegueua'a ra 'enauac na qai-lotapigui, cam shegaxua qataq ra achalataxac, maye sana'aigue, ra cam ūaŷaten ra ilouiogui re'era nache nmitta, nache ilalc cam llec maye sana'aigue ra yaqto' npaxattalec ra maye.

ca 'eetec ca lataxac na paxaguenataxanaxat

chegoqchigui ra qanaloqonguet ra Ichiyic qataq ram hutaique ra paxaguenaxac, sachegoxo-taqaqi na (huetacpi) maye nhuogoqtacpi, maye chegaqaigui nam ūalectega't shegaxauapi qataq cam qaŷapaxguenataxanalo.

- a). neriguishel huo'otaq nmeenal ra yaqto' qailotalec imauc ram lataxac, maye ūauca'aguet ra no'onataxanaxac nauam lataxaco, chegoqchigui cam na'anaxac ram naŷanec qanaloqteteguet ra llec ra no'onataxanaxac imattalec na.
- b). neriguishel huo'otaq nmeenal maye maiche chegaqaigui nam qaŷo'onataxata'ipi nma'iaxauapi huo'otaq cam qanayeeta'a nma', nateteguet ram mashe semeenaqtac qaŷa'an, qanaloqteta'ague ram Ihuenaxanaxa cam qanayeta'a.
- c). paxaguenataxanaxat maye ishet ra qaŷaxatec qataq rpi'itaqtaxan ra qaŷaxat, ra yaqto' qaiqopitau'a na mashe huo'o ra ūachegoxotaigui, qaŷaxanguepi na mayepi ra nquigua'a ram qoŷeetapeguec, ra yaqto' ū'añaqchettalc ra nache retaqtega't qata ra nmena't ra nauanaq-chec, nache ū'o't naua ñeco.
- d). qaŷo'onataxana ca nmeenec ra yaqto qaica ca Iqalaic ra napaxaguen qataq npi'itaxan, ra ūalectau'a ram qaxaguenaxac, qalqo ra soche n'axaŷaxatega cam ntanaxaŷaxaqui (radio). Ana'ana nmeena nam no'onataxanaxat maye qoŷa'n 'enaua:

Nere 0: naua lataxaco ra qilotalec (tachigui ca ūaŷaten qataq ca nhuogoqtac)

Nere 1: ca nanaxanqa'

Nere 2: aca nanaxanaxaqui ra lli'oxoc saqtaŷauc

Nere 3: na alhua nataqa'en lli'oxoc

Nere 4: lata' nataqa'en lli'oxoc

Nere 5: qalapaxañi ra no'onataguec aca nanaxanaxaqui

Nere 6: ram qaŷataxateuga ra lli'oqo' aca nanaxanaxaqui

Nere 7: ra nyacnataguec aca nanaxanaxaqui

Nere 8: chegoqtoigui acam nanaxanaxaqui nache qairoua'a ca nqui'axala'

nataqa'en huo'oi naua nmeena maye qatauta'aisalo, imatauec na, 'ena'am aso "nananaxaqui ra nma'iaxac" (na shiguiŷacpi qataq na huo'o na nala) <qataq ra maiche qaŷo'ot naq no'onataxanaxat aca nanaxanaxaqui> qataq< ta'anec 'am annco> qaq ne'ena pa'atec, tatoigui ra na'aqtaguec taŷalc qataq ra no'on ram Iqui'axac naq na'asapi.

Ra naloqnaxac aca nanaxanaxaqui

Re'era qaŷaloqnaxatega chegaqaigui ra yo'oqchigui. Re'era nmitaguec ūachigui ra qolaxagu qataq ra ūaatec añi 'oonole ra 'eetec.

Ra taŷa'ague ra nmitaxac quetague' ra ūauega't ra 'eeta', imichigui, ra saqalaq ra queta ra qaŷaloqnaxatega.

Ra shenaqt, saconaxaguet ra llec ram chegoxoguet ra Ichiyiquiaxac ra no'onataguecna qataq, ra llec ra nmitaguec, sacaxanaqpec ra yaqto' ūauattoteguet cam nshque ū'o't aca languishe na huo'o ana ala.

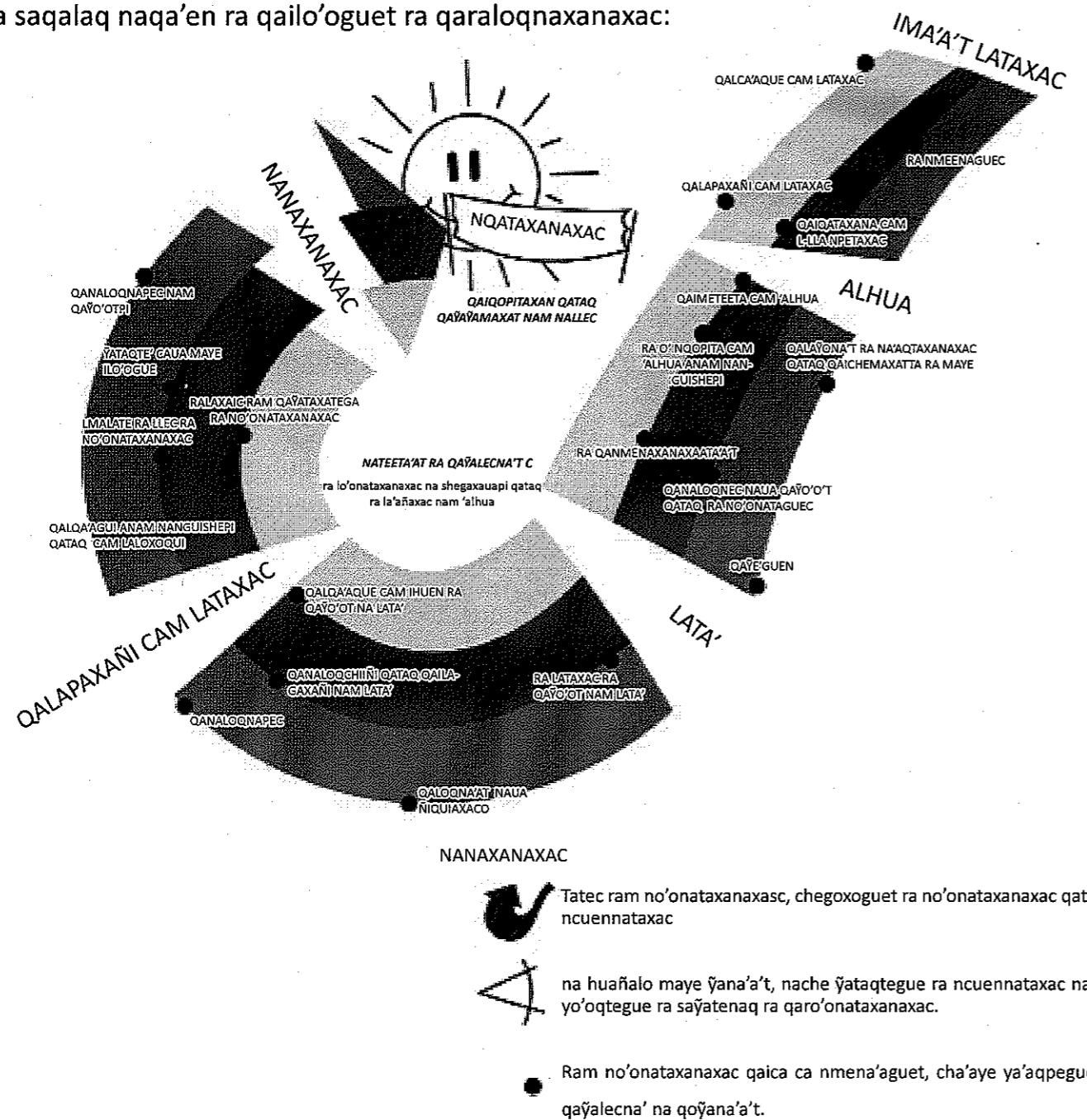
Ram ūana'a't ūataqtegueset ra Ichiyiquiaxac añim nanaxanaxaqui maye saqasnqalaate' ra qaŷaloqnaxana maye ū'o't ra sha'aqpeguec nache seloxogueta naua huo'o ra naigui ra Ichiyi-cquiaxac ra lli'oxoc: qaŷalecna't ana nanguishe, ra nmeeta'a't na lata'.

Nachenaua ne'enaua hueteguelguete 'enauac na qaŷaloqnaxaatega re'era lli'oxoc. Ram shenaqtapeguec, aca nanaxanaxaqui lli'oxocshe saqtaŷauc na ūaateguet, qata, ra qaimapegue' ra lataxac ñi 'oonolec nam chegoxoigui, qaŷaŷatetalc ra Idaqa' ra no'onataxanaxac, nache, so'otaxañi acam nanaxanaxaqui maye cuatro na lquauaxaco

- na 'alhua:ra qaitaxaŷa queca 'alhua maye lli'oxocshet, ra qaŷo'ota ra yaqto taiguet ra machqana na qoŷañi: ra nmeta'a'tpi.
- Lata'l: ña'aqtaxanaqchigilo naua lata'l na lli'oxoc, ca shenaqtec ra so'otaq qataq ra so'onataxanaxa.
- ra qaiqataxana'ague: Naguib nache ihuen ra secuentanaxalec ca sataxanaqtegueset ra nananaxac aca nanaxanaxaqui, maye ilota'aguet ra ca'agoxoicshxac cam nanataqa'.
- ra qailo'ogue: huaña nache qaŷo'ot naua nqataxaco ra yaqto' qanllichiguiñi ra saq hui'iiguet ra nanaxanaxac:

qaŷaŷateeta ra ne'enaua qailota'agueta saishet ra soche qaŷo'oriñi ūataqta qaŷo'ottchiriñi.

Era saqalaq naqa'en ra qailo'oguet ra qaraloqanaxaxac:



Lleca'agaqteua'a re'era nanaxanaxac cha'aye ūo't ra laica ca qanqalanaxac ra siviraxaigu na shegaxauapi.

Cha'aye ūataqteguelo nam qay'o't, inhugoxosoq ra n'atchiriñi naua qartaxaŷaxaco nache sallegaxauo, nchettashguem, qayaxateguelo qataq no'otchiriñi.

RA LO'ONATAXANAXAC CA NHUOGOQTAC CHEGOCHIGUI RA MAICHE LLIQUIAXAC, RA QAŶAXATEGUE MAICHE TAŶA'A.

Ra 'eetapeguec re'era ll'oxoc rapaxaguenataxanaxap

Ram qoŷetapeguec ishet ra no'ogoxonaxat maye huo'o ra 'enec ra 'eetegue, qataq ye nache chegoqteua'a nam nallec, nqotoxonapc ca shegaxaua ra saqhueta'a, saishet ra sochaq ūanauc ra 'eetapeguec nachaqrat ra, nache 'ena'am ra, ya'apclec ra nhuenanaxaxac qataq nache chegoqchigui nam nhu'o'pi.

Cha'aye, 'era, ra ūateguet ra nauapeguela't cam qaiqopitaxa'n naua no'onataguco nam na', maye nlotavigilo naua qaishe't qataq na laloqo'ote ra no'onataxanaxac nam qaraleguepi qataq na ūiuanaqte ra qarauanaqchec ram ūapaxaguenataxanaxap.

Ihuen ra sahe'guenaq ra so'otaq, cha'aye laica cam lqalaic, cam ishet ra 'enauac ram shenaqta sayamaxasoxoñi. Nam ilotalec re'era, cha'aye ilhuotaqata'a ra she'eguenaq qataq ūimitaqla. Qataq nam shegaxauapi, chaye ishet ra qay'eguelaxassheguem naua qay'aŷate'n qataq ralaxaica'aguet nam qay'aŷa'n.

Ram l-loxoqui ra ll'oxoc maiche imaa't ncuennataxat, cam shegaxaua qataq ram nachalataxac, maye ishet, ca ilapoigui qataq ca ilotalec re'era maye nmittac ra', ra ilalec cam sana'aiguelo lleco ra qayalectea'a ram lataxac ra qanpaxattalec.

¿ca 'eetec ca ñichigui Re'era lli'xoicsat?

Ra chegoqta'ague ū'oxoraq nam alhua qataq ra naigui ra maiche ñiguelaxala' ra no'onague, ra 'eetec anam lalaxat lo'o. ime, nache ilotagui na nanguishepi: nam qaÿalecnapega't. maye chegoxogui ra lo'onataxanaxaco naamaye, ra laica cam machaca rano'on ram taÿa'ague. Nache taÿa'ra naÿamaxattegues, ra nala'a' ran chegoxoguet.

Ram maiche ñi'eguelaxala' ra no'on na 'alhua qataq na nanguishepi queto'ot ram lpaqtanaxac qataq ra nmitaguec nam ilotalec re'era ra yaqto' ilotaguet nam lalaxatsat ra tateguet, nalottegues qataq nam Ichiyic «sara'añi», eeta', saqchaxaguet ram lshenataxanaxac.

Ra no'onataguec na' huo' ra lqala', ram nanaxac na lli'oxocsat icaachigui ra no'onataguec na' nache qomi' iye'n ra saqlaq ra siÿaxanaxa NALOQNAXANA. Ne'enaua loqnaxanaxaco saishet ra eeteguelo, cha'aye quetague ra nquigaxac naua qanayectaiguilo: naua no'onataxanaxaquí', no'onataxanaxatpi, na 'atet huo'otaq cam hualec, nam qaÿo'otsa, cam 'alhua.

Ca shegaxaua ra ro'onatatelec que'eca naloqnaxanaxat, nache napaxaguena ra maiche lli-quiaxac qataq ÿaÿateeta'a ra nataren na alhua, ra ichaqchet na alhua qataq ra coleeta'a't. nataqa'en ÿaÿatetac naua lachaxaqui na lalaxatpi qataq naua lqoxoqui'. Ra qaÿauattooteguet re'era nache laica ca lqala' ra qanaralaxat nam huetaigui.

ÿoqo'oye ra lli'oxocshet re'era lataxac ra nanaxanaxac: chegoqtigui, na naÿmaxatta'a'tpi. ÿoqo'oye re'era qoÿetapeguec nachera naloqnaxanaxat ram paxaguenaguec. Ra maye saishet ra qoÿachigui ra soche qailota'aguet, cha'aye ra 'eetec re'era nache ñepe'enaq qataq icheeguet ra sana'aiguet na nhuenecsat, ra maye lataxac laica ca qaiÿottapega, etc. Cha'aye ivittegues ra qoÿetapeguec maye qalapaxañi.

Ra pa'atec, re'era nanaxanaxac saishet ram qoÿettapegeut qataq qanhuala'aguet huo'otaq sochaq npe'e. maiche taiguet ram lataxac ra lli'oxoc. Re'era ÿo'ot ra saqanasanne' ra qanmitaigue ca sana'igue ra qaÿo'onataxana qataq cam lcuennataxac cam qanayetaugapi.

PRO
HUERTA

NERE

1

NA PAXAGUENATAXANAXAT

YI NANAXANQA'



NCHOXOTAGUEC RA MAICHE NAPIGUISHEGUÉM NA QANALLEC

YI NANAXANQA'

¿Ne'eguet yim nanaxanqa'?

setaxayaxa NANAXANQA' yim naloqnaxanaxt ra Ichiyic nache ram nanaguec saishet ra qayqatche ra llaxac, cha'aye nache "ntaueeta'a't" nnache maiche qoñaxatta'a't. ne'ena na-necpi ishet ra, 'ena, 'aauxa, Itañi, huo'otaq poroot.

Yi nanaxanqa, saihuen ra qay'otta cam qoyanaxaalec qataq na'ictaxa ra saqa'amaqtaq na ncoraxanaxat 'etaxat.

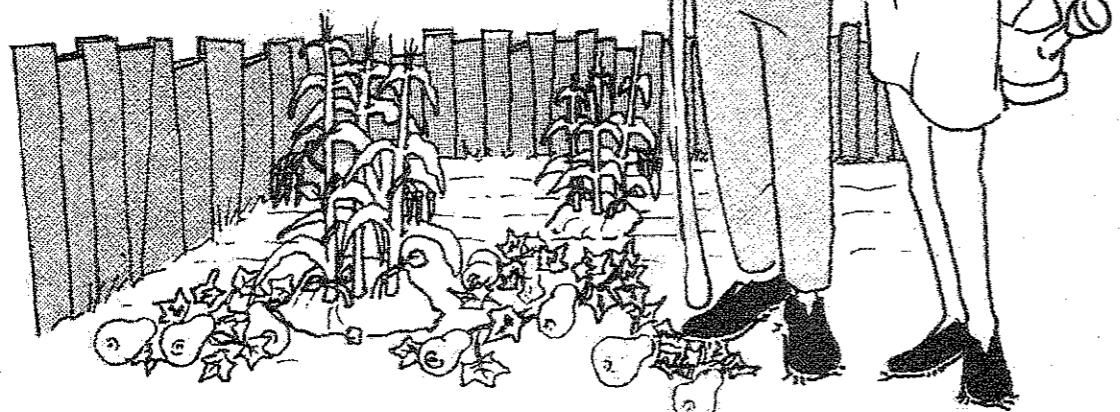
¿Ta'aneco' ra qayachegoqta yi nanaxanaq?

- cha'aye sailaua'ague ra 'anaxan
- cha'aye sainen ra 'onaxaic ca,m 'alha
- cha'aye saishet ra ÿaguec ra no'onataxanaxac
- cha'aye saqa'amaqta'q na ihue'n
- cha'aye saqalaq ra qayaloqnaxana

Re'era 'eetapeguec ra lli'oxoc

qaÿaÿaten ra qanaloqchichiguiñi chegoqchigui
ra ñiquiaxac, qana'acheq ra sauanaqteua'a ra 'eetec.

Re'era l-lla, galaxaye ÿachaxan ra lyac maye
taÿa'aguet ca 'alhua: cha'aye anam nanguishepi,
nateeta't, qalota qataq no'o anam Ichiyic; cha'aye
re'era nmeeta'a't no'onaxat nam 'alhua qataq
nache anam nanguishepi tateguet ra lata' na 'alhua
tateguet nam ñaq naÿauo.

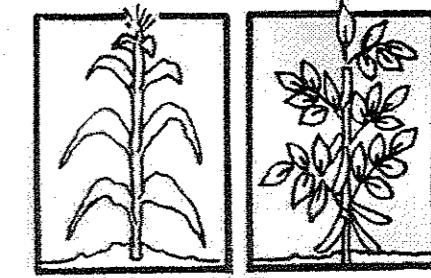


Nmeeta'a't, ncaata'a't, qataq qayalecna' ana nanguishe

Re'era lataxac ram nanaxanaxac ÿo'ot ra saqshe'enaq ra qana'añaxataxac. Qanchemaxara't na 'alhua galaxaye cam qoyachiguiña ca 'aauxa, na qayalecna' galaxaye taiguet na nmeeta'a't, nache sa na'a ca 'alhua qatatzq llegueme ra no'onataxanaxac. Nam nanecpi nache uqatalc ra no'on na taÿa'aguet qoÿañi.

1. NA ISHET RA NMEETA'A'T

Na 'auaxa yi napaxayaxa qataq ana
qoyetega habas huo'otaq arvejas nache
atom Itaq no'on yim 'alhua.

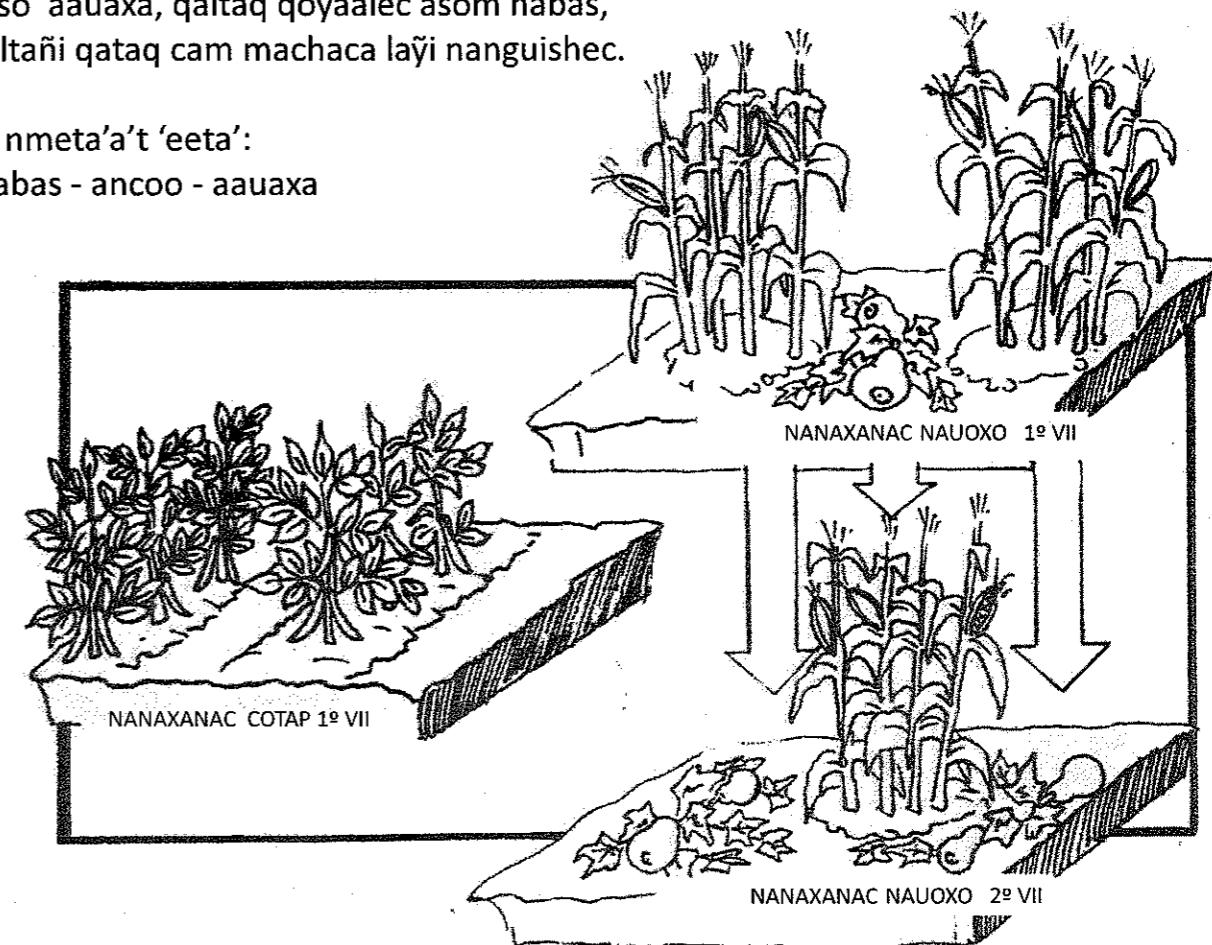


'aauaxa habas

2. NA ISHET RA NCAATA'A'T

Nache nam natauo napaxayaxa saishet ra
she'glaxataqchiguiña yim mashe huña so 'aauxa.
Yim huña so 'aauxa, qalataq qoyalec asom habas,
ime qalataq Itañi qataq cam machaca laÿi nanguishec.

Ram llec ra nmeta'a't 'eeta':
'aauxa - habas - ancoo - aauaxa



3. RA QAÝALECNA' NAM QOÝAÑI

- Ra qaýalecna' na 'aauxa qataq na poroto nache nateeta't. na poroto ýachetec na 'aauxa na (nitrogeno) cha'aye ihuen ram llaxac. Qaq ana Itañi nache iqopitaxan ra lli'oxoc ra qanassheguem maye chegaqaigui na lasogoñi ra nasheuguec.

- Na Ipi'inec na 'aauxa itauan ra llaxac na poroto cha'aye qapalsheguemgue. Qataq anam Itañi cha'aye qapegaxai nache saqñaxat nam ato'.

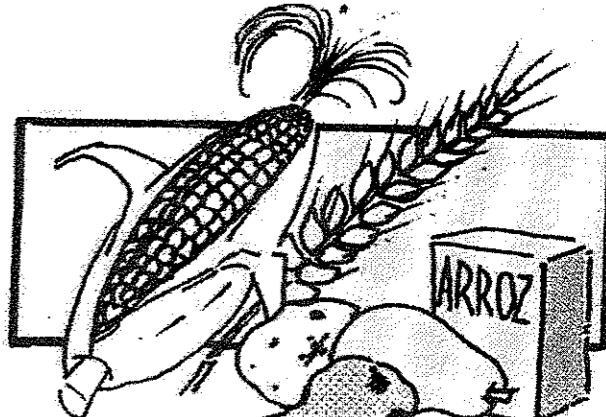
Re'era togoshic lataxac ra nanaxanaxac galaxye
ñaq qaýo'onataxatega, huo'om ra ÿoqo'oyi.

- ntaune' ra qaýaýamaxat ana anom
- ra Ichiyicýaxac nalota nq'en na qanallecipi
Na cereal: 'aauxa (ra'añaqtaxan)
Na huoue: poroto (no'ocshet)
Na 'annco: na Itañi (Ishe'naq)
- huo'o ra naigui ra qarcýaxac cha'aye
Nalotta' na chegaqaigui ra Ichiyic.
- nquictec ra naigui saq 'ena'am
qoýoqtache ra nanaguec.

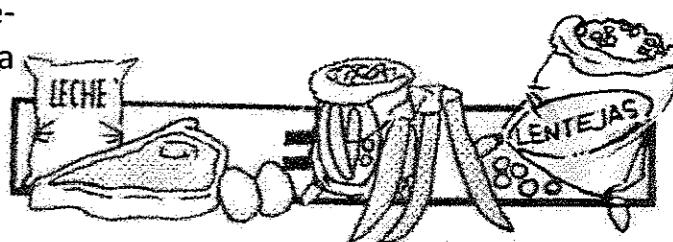


4. nallecipi qataq ra saqcamra

Na HUOUUE (garbanzos, porotos, arvejas) chegaqaigui na qaicamra ra llaxac ra qaro'cýaxac, qataq no'onaxat ñim qarapioxoc.

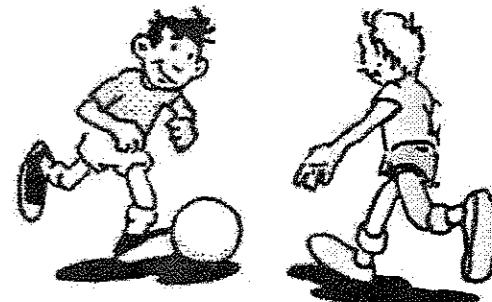


Na 'aauxa, ana papa, arroz qataq ana huataata
ÿa'añaqchet ra qaro'cýaxac nache ishet ra ñe-
qalgoxosoq, so'onataxanaxa, ñalaqa'aguet na
latomaxa, qataq ishet ra sa'ashaq.



Na nche', na lapat qataq na 'olgaxa Ico'oue', Chegoxoigui na no'ocshet maye huo'o ra naigui.
Qalaxye anam huoue nataq'en huo'o nam Chegaqaigui; ÿataqteteguet anam huoue maye
huo'o na chegaqaigui; habas, poroto, lenteja,
arvejas.

Na no'ocshet ihuen ra no'on ra llaxac ra
qaro'cýaxac.



Ana huoue chegaqaigui na Ishe'naq qataq na
'alhua lli'oc nache ÿo'nataxanaxan na qaro'oc
le'ec, Ra ÿo'oxona' na nque'emaya qataq qomi'
lulguate ra huo'o na nhuetaxanaxa. Qataq
nalochiguiñi ram shenaqta qataq naloqchiiñi ra
qana'añaxataxac qataq nam laÿi chegaqaigui
na nallecsat.

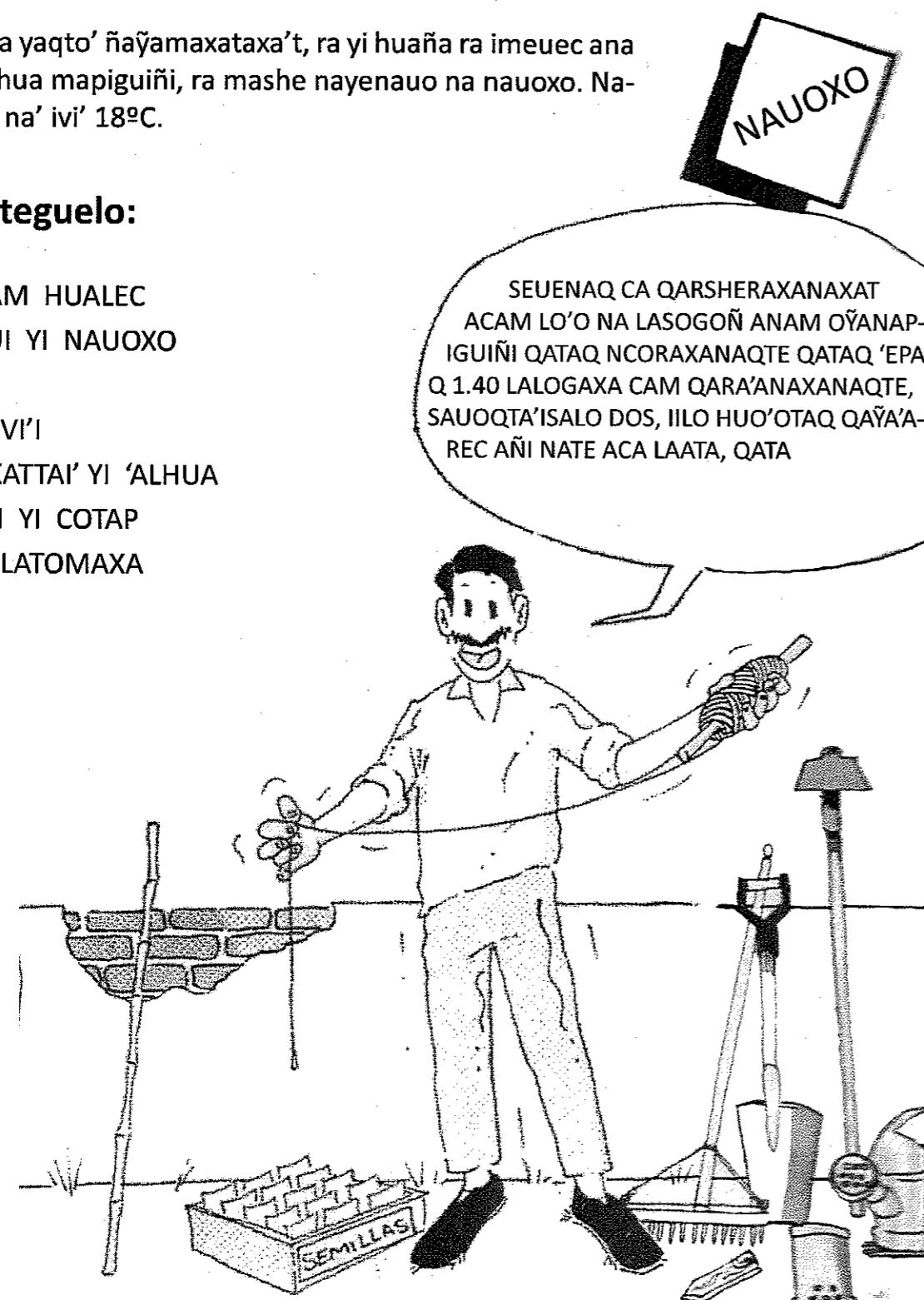


Qalapaxañi ra no'onataxanaxac

Cam seloqtapigui ra yaqto' ñaÿamaxataxa't, ra yi huaña ra imeuec ana aloñi qataq ana 'alhua mapiguiñi, ra mashe nayenauo na nauoxo. Nache ram lapaxaÿac na' ivi' 18°C.

Naua qanayecteguelo:

1. QAÿA'AN CAM HUALEC
2. NANAXAQUI YI NAUOXO
3. QAÿA'AROT
4. NQATAC YI VI'I
5. QAÿAÿAMAXATTAI' YI 'ALHUA
6. NANAXAQUI YI COTAP
7. NQATAC YI LATOMAXA



1

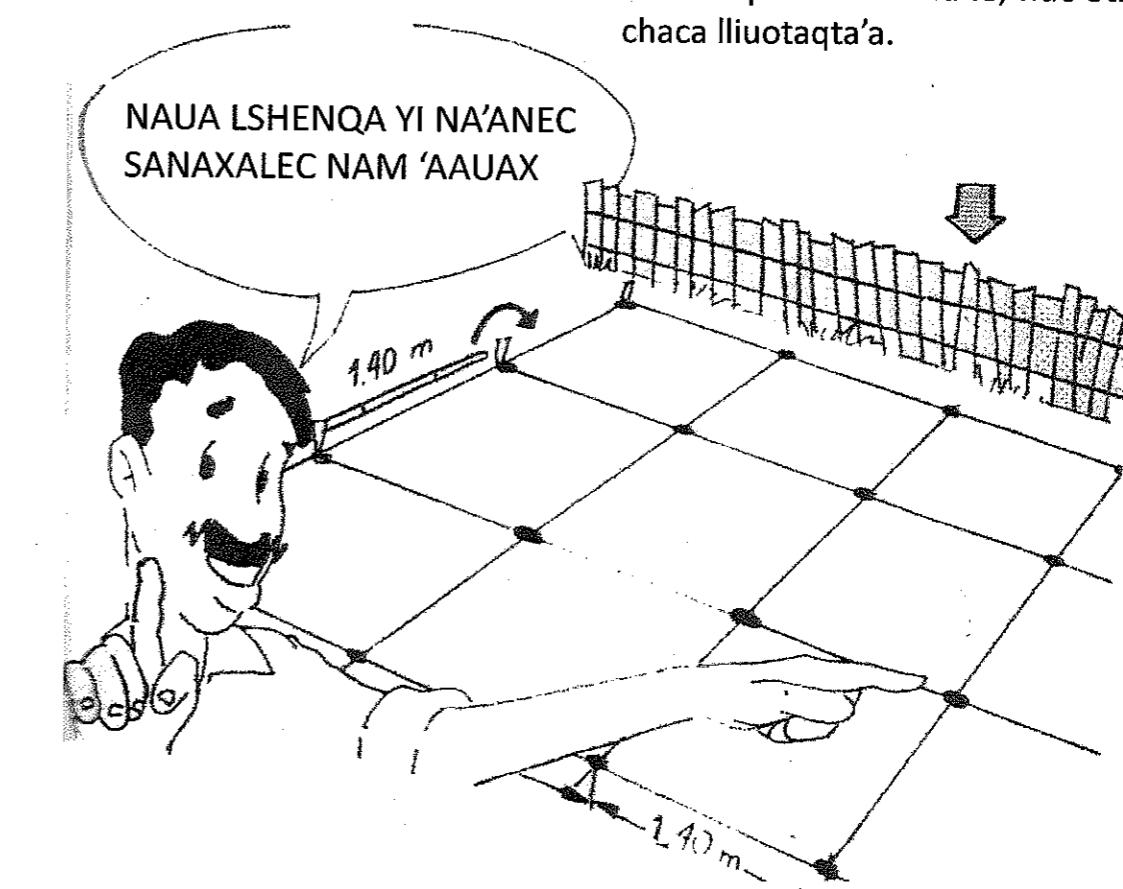
Qaÿa'an cam hualec

ra mashe nayenauo ra nme'es naua aloñil, nache seqataxanaxaqtai' yim 'alhua qalaxyeshenaqta:

- ñiqataxasheguem na lasogoñi maye saltoÿapec
- na ato' nashiuguishec huo'o cam qaimataña
- ra ÿataqta ca ñisheraqchiguiña, nache So'otaq som 'epaq maye 1.40 ra lalogaxa. Se'eso Qataq som iiyo, nache sa'anaq cam sanaxalec.
- qaiqolaxatchigui ra na'anaxac ca qoÿanaxalec 'ena'am yi ÿachaxaatac ra nhuogoxoic.



- ra sauoqtaque sainoxoneuo ca shiguÿac, so'otaq na Ipaqtaxat coleesop alambre liso, huo'otaq na huo'oi na le, huo'otaq ca machaca lliuotaqta'a.



2

nanaxaqui yi nauoxo

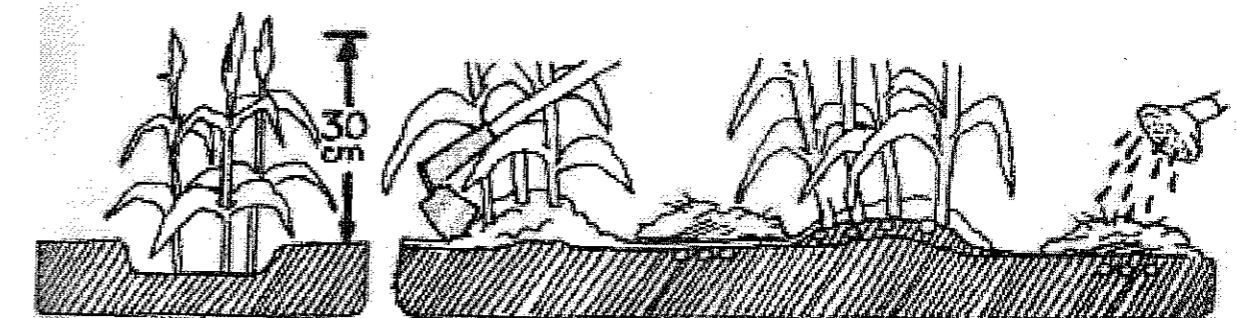
ra mashe naloriñi na na'axa'ate, ra ivi' 18°C. ra lapaxaÿaxac (re'era huetogui naxa yi ca'agoxoic octubre, yi 'alhua quitaxaic), nache mashe ishet ra huo'o na qoÿañi. Qalaxayi shenaqta':

- naua lshenqa yim na'anec, mashe qaÿa'ata, so'ta'c ca inshera'c 30cm yi lcachigui qataq 10cm lshiguingu. I sesotaxataqchigui na alhua qataq huesotañi.
- sanaxanaxangui caua nsherel, Sauoqta'a cuatrole naua sasaxasoxoñi Nala añi 'oonole ime nache sapoxolec.
- Secoraxalec.



3

ra qaÿa'arot



Ra mashe ivi' 30cm.
Na 'aauaxa, nache
ihuen ra qaimetot
qaÿauota'a paala
huo'otaq asada

Qataq nache sanoqot na 'aauaxa
lamo na porooto, qataq nache
sanaqteguet anam ltañi



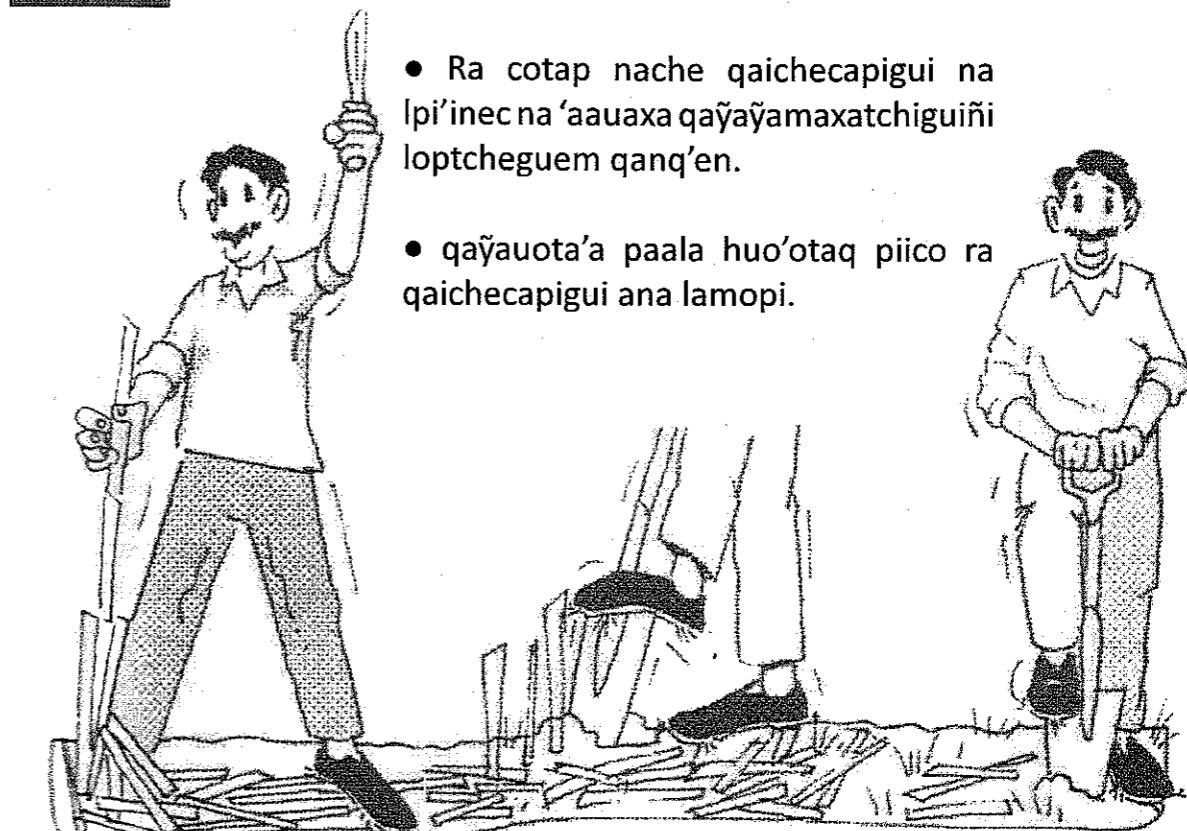
4

nqatac yi vi'i

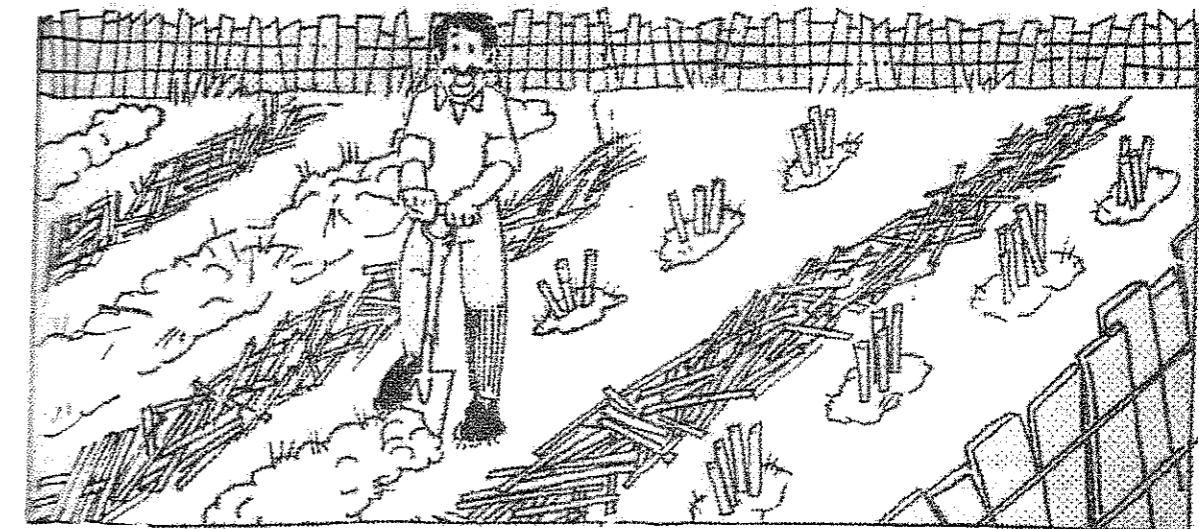


5

Qaiqataxanai' yi 'alhua



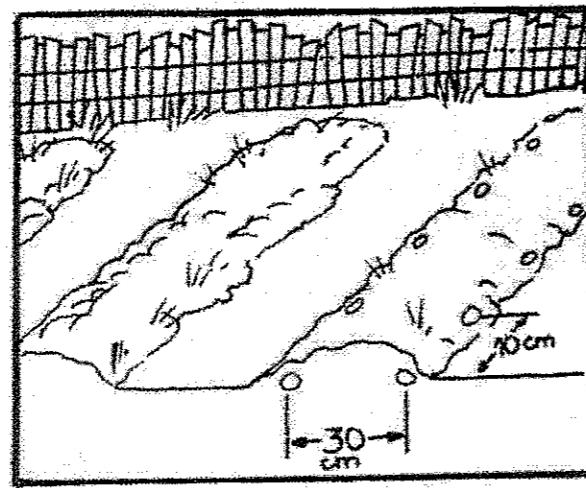
Qanshera't na 'alhua, qanayectegue so naña ana lamopi, qayauota'a 30 huo'otaq 40cm yi lca-tegue cam nsherec. Nache nam laiñi, nache 'eetai ra 1.40m. ra lsheetache 'ena'am ra nanaxa som 'aauxa.



6

nanaxaqui yi cotap

- somnsherec sanaxague na Na habas huo'otaq arejas.
- ñi 'oonolec som nsherec Nala'ague dos liñio na habas.
- nache nam liñio maye qoÿanaxague Ishet ra 10cm. Yi lsheetache' ana nala ra qailariñi.



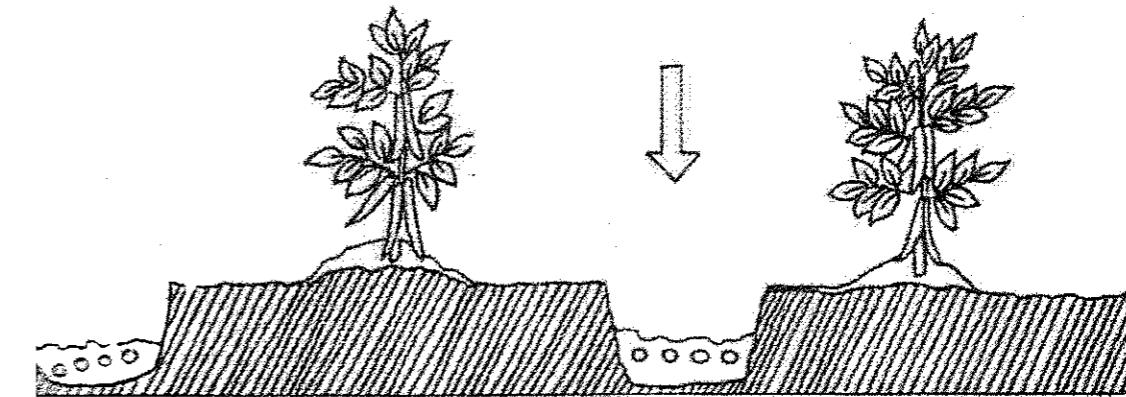
7

Nqatac ra latomaxa

Ra ca'agoxoic octubre ishet ra Itaq qoÿañi na 'auaxa, ra ñaq qanqattac ana le'enaxat haba. Nache re'era nmeeta'a't na nanguishecipi le'enaxat "na naiiguet" cha'aye nateteguet na mashe qanmassheguem qataq na mashe ñaxattac. Qaq na ralaxaic nache qaÿangui na laiñi. 'ena'am na 'auaxa saishet ra qaÿi'iguelaxatchiguiña cam lma' so vi'i.

Ana habas ishet ra qanqat ra naq
Rarala Ana ala (ra qaÿauotaique
nhushe huo'otaq qanollecta) qaq
ra mashe reqaqtta nache ishet ra
qaÿo'ot na 'ariiña qalqo' qaÿi'enaxat
na porooto). Qataq ishet ra
qaiqaxaÿaqchet ra qoÿanaxana ÿy

sanaxañi na 'auaxa galaxye
1.40 yi lsheetache





LOCRO

(PARA 12 PERSONAS)

MAÍZ BLANCO PISADO 1 kg
POROTOS $\frac{1}{2}$ kg
ZAPALLO CALABACITA $1\frac{1}{2}$ kg
CARNE DE VACA 1 kg
CHORIZOS COLORADOS 4
PANCETA 100 grs.
SAL A GUSTO

REMOJAR EL MAÍZ Y LOS POROTOS DESDE LA NOCHE ANTERIOR
VOLCAR EL AGUA DEL REMOJO, COLOCAR AGUA NUEVA Y HACERLOS
HERIR HASTA QUE ESTÉN TIERNOS.
PONER LA CARNE, EL ZAPALLO, LOS CHORIZOS Y LA PANCETA HASTA QUE
ESTÉ COCIDO

SALSA

EN TRES CUCHARADAS DE GRASA SALIR TRES CEBOLLAS
PICADAS, TRES DIENTES DE AJO PICADOS, UNA CUCHARADA
DE PEREJIL PICADO, UNA LATA DE TOMATES, SAL, PIMIENTA
Y PIMENTÓN A GUSTO

INCORPORAR LA SALSA AL LOCRO COCIDO.
MEZCLAR BIEN Y SERVIR.

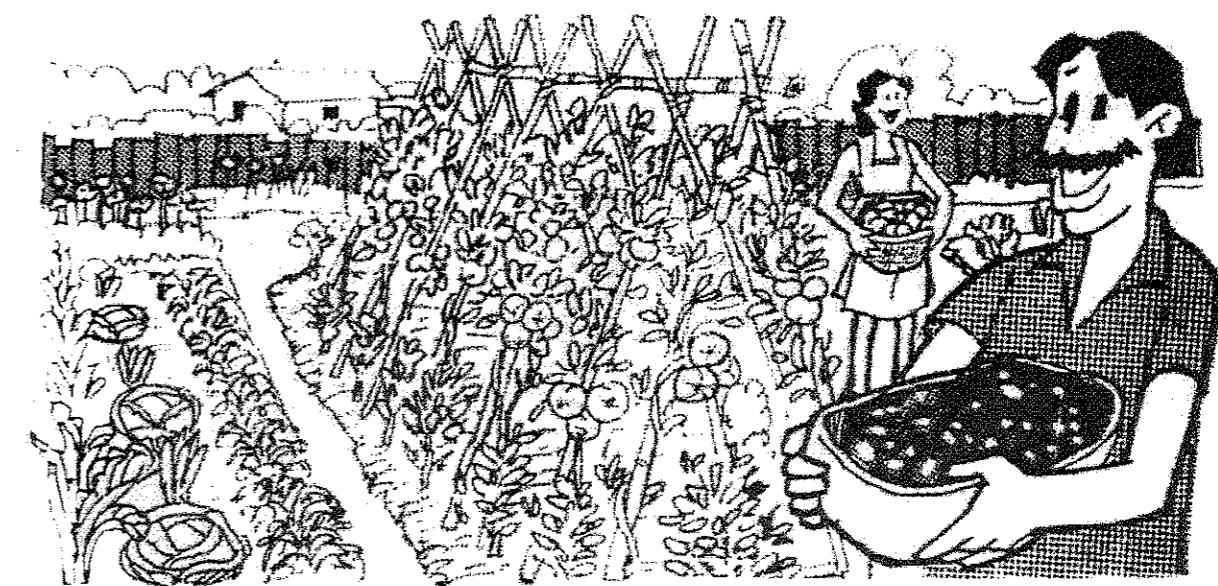
PRO HUERTA

NERE

2

Na paxaguenataxanaxat

NANAXANAXAQUI NMA'SHE TATEC



NCHOXOTAGUEC RA MAICHE NAPIGUISHEGUEM NA QANALLEC

Nanaxanaxaqui nma'she tatec

¿Ne'eguet añim nanaxanaxaqui nma'she tatec?

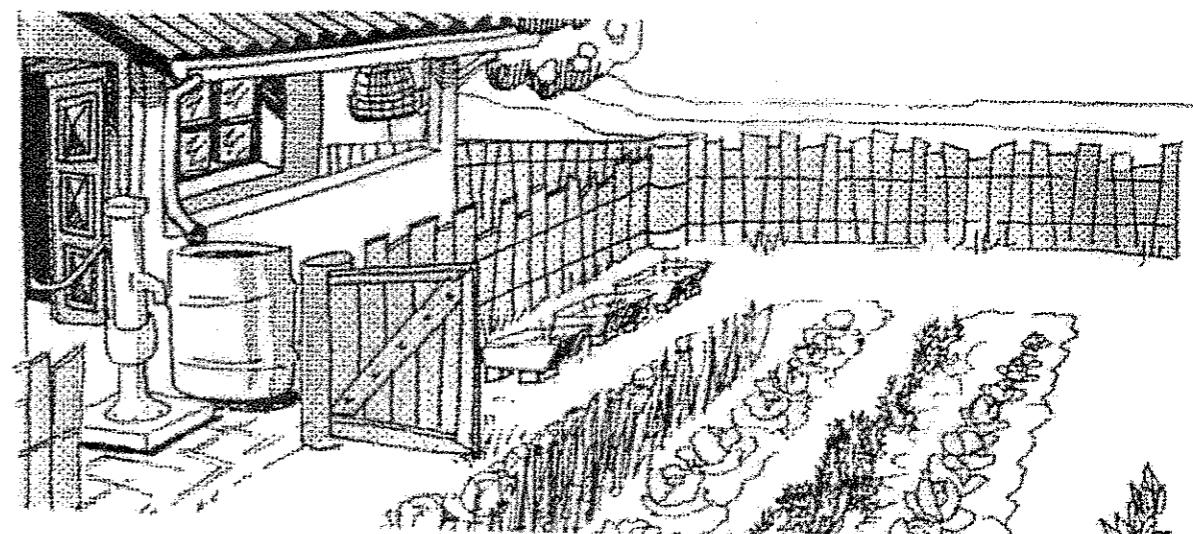
Lataxac l-lla ra qalcorenapec aña anom ra maiche qaño'ot na nallec maye no'on ivittec yi vi'i.

N'onataguec: cha'aye ipacteguet ra llaxac 'enauac na, huo'o ra loýoxoc 'enauac ra lañaxataxac na chigaqaigui na 'alhua. Cha'aye huotaique nataq'en ra nqictauec ra lyac 'alhua, saishet ra napacalec na naq ralala qataq na mashe lto, na naralaxatteguela' qataq na mashe nlatañi.

Salqa'apec: cha'aye ilota'a ra saimapegueuo, huo'o ra 'enec naqa'en nam qaño'onataxatega qataq chegoxoigui na qaiuen ra qaño'ot acam nanaxanaxaqui.

No'oita na chegaqaiggui nallec: ñetec ra Ishenataxanaxac na lata' hueneeno nache saishet ra qomi' na'axa't.

Ra ivittec yi vi'i: ra qailotegue ram qalapaxañi, nache nalec yi vi'i ra ÿotta'at na qaÿacotalec nanguishec maye lqui'axac na llalaqpi.



¿Ne'eguet na ihuen aca nanaxanaxaqui ra yaqto ivitteac yi vi'i ra huoo na le'ec?

- .Nateeta't na qaÿalecna't maye qoÿañi
- .Na lata'n maye lli'oxoic
- .Nmeeta'a't nanguishec nateeta't

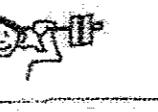
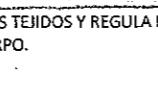
¿Ne'eguet na qomi' ÿacheteque na chegaqaigui ana nanaxanaxaqui?

Aña nanaxanaxaqui ÿotta'at na huagui huoue maye ishet ra retaunaxanec na lli'i, naxche itchiguiñi naqa'en ra nqui'axac. Qataq ÿaleeguet na chegaqalec nam nanaxanqa' maye, yi mashe semenaqtac, ishet ra 'am ÿa'añaqchet qataq 'am no'onaqchet.

Qalapaxañi ca no' onataxanaxac

¿Ne'eguet na qomi'
ÿacheteque ana
huo'o nala?

- ÿan na lec (re'eraqtaxan, na'a't na 'aro'oc, npi'inec, qastaq na itauan ra ñaxac)
- ÿaguec na Ishe'naq A, B, C,
- chegaqaigui na l'oxonaxat na no'oc, ra yaqto' qaica ca machaca.
- qataq huo'o ana, chegaqaigui na no'ocshet.

PEREJIL, ESPINACAS, ACELGAS, TOMATES, ZANAHORIAS, ZAPALLOS, PIMIENTOS, ARVEJAS.	VERDURAS VERDE OSCURO, POROTOS, LENTEJAS, AJOS, MAIZ, ARVEJAS, HABAS, PUERO, ZANAHORIAS, COLIFROR, TOMATES.	EL CUERPO LAS USA PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LA VISTA Y LA PIEL. 	VITAMINA A
PEREJIL, PIMIENTOS, BROCOLI, TOMATE, ZAPALLITOS, COLIFROR, REPOLLO, ACELGA, ESPINACA, APIO.	REGULAN LAS FASES DEL CUERPO Y AYUDAN A FORMAR LA SANGRE		VITAMINA B
PIMIENTOS	FORMAN LOS TEJIDOS, AYUDAN A LA CICATRIZACION DE LAS HERIDAS.		VITAMINA C
VERDURAS VERDE OSCURO, GARbanZOS, ALFALFA, REMOLACHA, ESCAROLA, LENTEJAS, SOJA, POROTOS, REPOLLO, ARVEJAS, TOMATES.	PERMITE AL CUERPO ABSORBER EL CALCIO NECESARIO PARA FORMAR Y MANTENER FUERTE A LOS HUESOS.		VITAMINA D
ALFALFA, VERDURAS VERDE OSCURO, GARbanZOS, POROTOS, ARVEJAS, ZANAHORIA, PAPA, TOMATE.	AYUDAN A FORMAR LA SANGRE		HIERRO
GARBanzos, POROTOS, ALFALFA, ARVEJAS FRESCAS, MAIZ TIENO, ACELGA, ESPINACA.	SIRVE PARA LA FORMACION DE LOS HUESOS Y DIENTES Y EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL S.N Y MUSCULOS, COAGULACION DE LA SANGRE DEFENSA DE INFECCIONES		CALCIO
	AYUDA A FORMAR LOS TEJIDOS Y REGULA LAS FUNCIONES DEL CUERPO.		FOSFORO



1

a qoÿeetec aca nanaxanaxaqui

Ra qaÿo'ot aca nanaxanaxaqui nache qaivitapeguec ra:

Ýoqta ÿäyamaqchiguiñi ra pa'tegue ra sheu' cha'ye ratateguet aña nala'

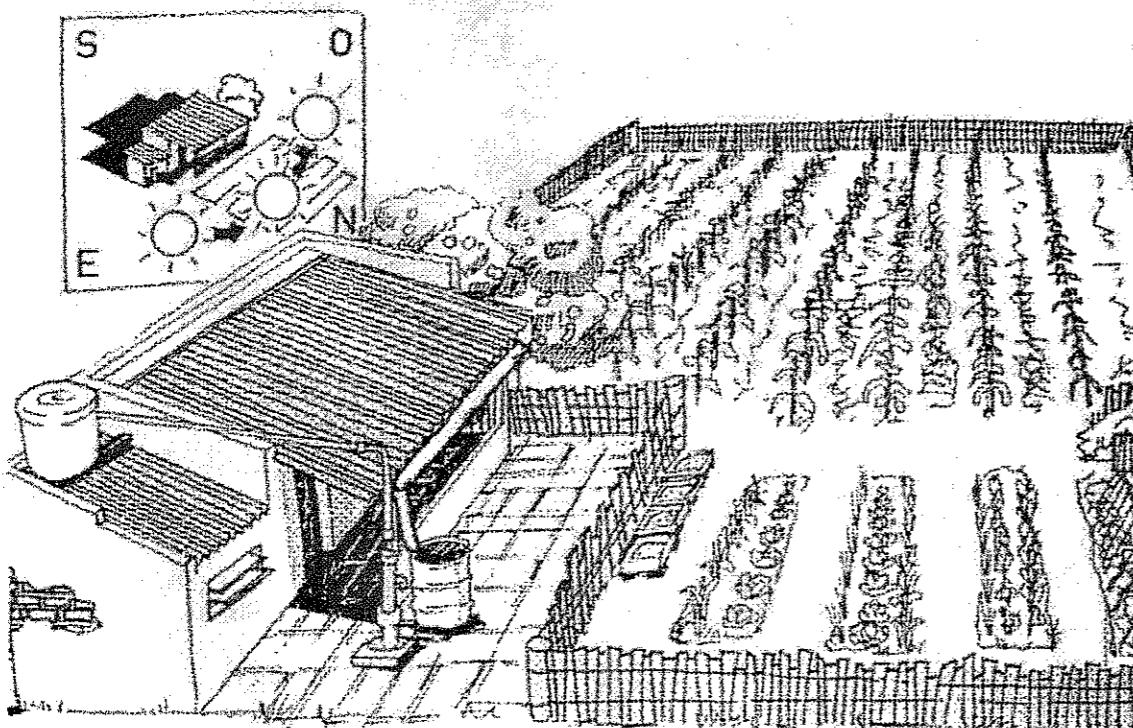
Saqaÿapeque ca ne'etaxat.

Saishet ra huetot ca lapare huo'otaq 'epaqpi logorai ten ra igueelec na lpaqal

Ihuen ra qanpaxateua'a ra yaqto' saishet ra taigui na shiguÿacpi.

Aca nanaxanaxaqui ra 100 m^2 , nalalec ca 'oonolec nma' ra iqui'axan

Saishet ra napacalec yi 1,20m. naua nanaxanqa'ate saqaiqalanapet ra qaÿo'ot.

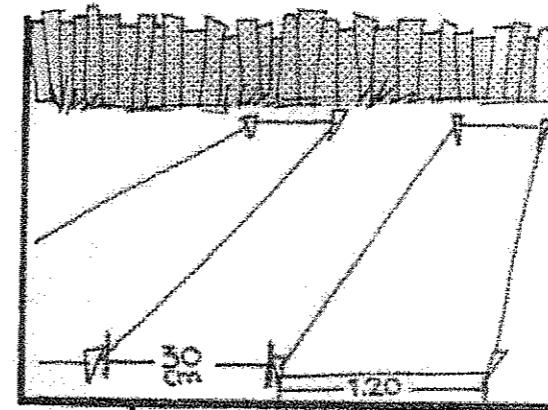


Seuenaq ra ÿaguec na 'etaxat ra yaqto' nalalec nam sanxañi.

2

qaÿa'a'n na qoÿanaxalguete qataq lpaqtaxat

2.1 naua qoÿanaxalguete



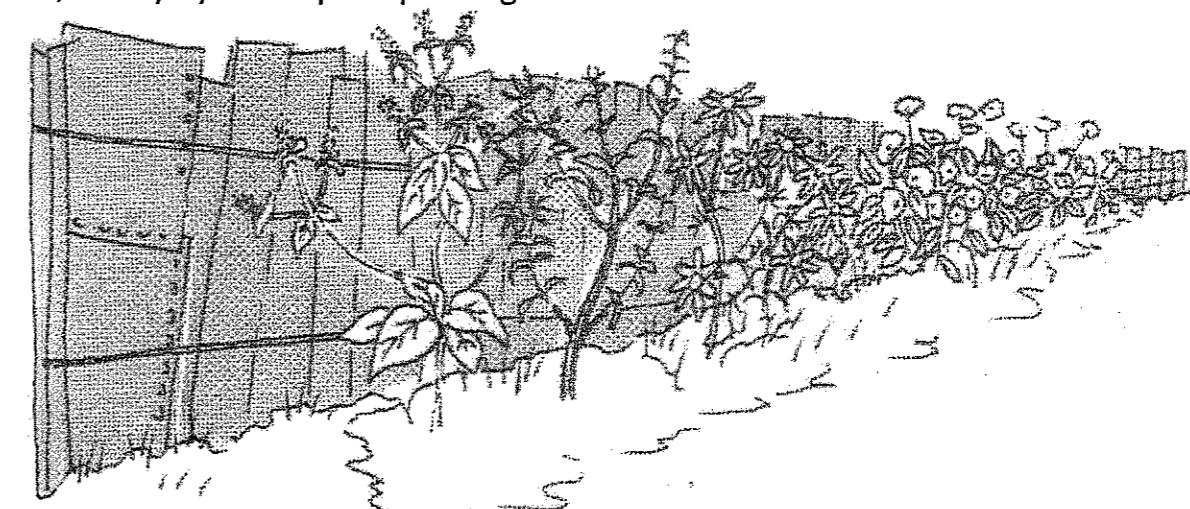
Ra mashe nojiolec cam qoÿanaxaalec, mashe qanqatec na lasogoñi, sa'anaqta. Ra yaqto' huo'o na qarapiqa' 30 huo'otaq 40 yi lshictachi.

2.2 Ca npaqtaxanaxac

Yim npaqtaxanaxat huo'o ram lo'onataxanaxac, cha'aye ishet ra huo'o na sanoqot. Ra yaqto' itauan qataq npaxattalec nam nanguishecpi.

Naua loigue ca npaqtaxanaxat, so'ota'c naua insheraxanguilo 0.50cm, yi lcachigui. Saloqnananaxa: ra laÿi qoÿaañi ana habas huo'otaq arvejas ra latomaxa qataq 'auaxa qataq porooto ra vi'i. qaq ra laÿi l-lla, porooto japon le'ec ra vi'i qataq huoue qapi'ichai ra latomaxa. Qaq ra laÿi l-lla, qoÿanot ana esponja huo'otaq ana le'naxat chu-chu (papa npa'aÿasheguem) ra vi'i qataq habas ra latomaxa.

Ishet nataqa'en, ra sanaxañi ana huo'o laitaxac saishet ra soche ntonanaxan ra qarmenaxanaxac, cha'aye ye nataq'en npaxateguet na lalaxat.



3

ra no' onataxanaxac ca qo'yanalecolc

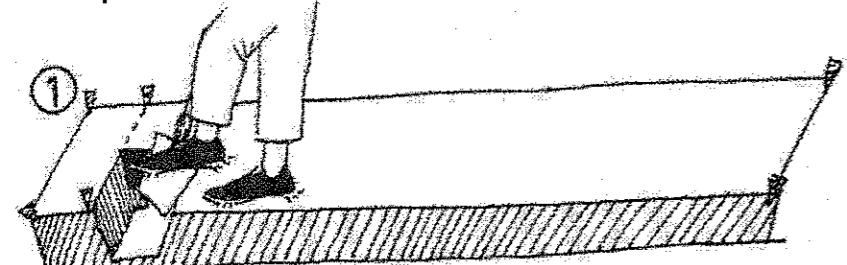
3.1 qano'onaxaalec

Hua'auñi ñiqataq na ato' qataq na 'auaqpi sauoqta'a nasheugaxanaqte nache qalapooshguem ra qancochaxat.

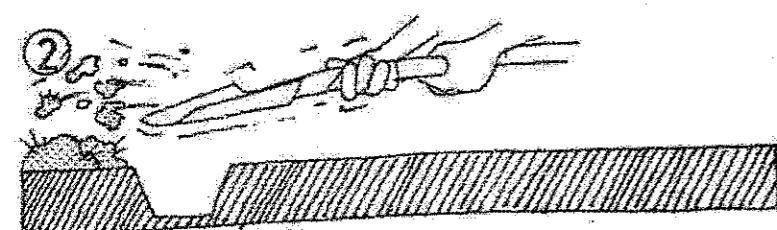
3.2 qanshisheguem

Saishet ra qanchemaxara' ra qanshe' nache 'onaxaic, na'ictaxa ra qapi'olec, cha'aye sailaua'ague.

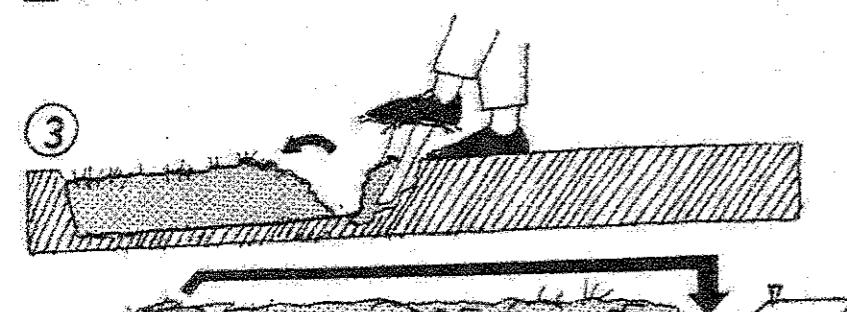
Semeenaq ra lataxac:



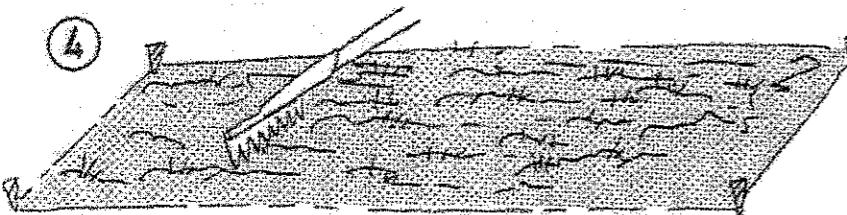
1. Qaño 'ot ca qanshe 30 cm iqategue qata 30 cm ishguingui



2. Qaq na insheraxsheguem Nache sachada ñi Ilsheenec



3. 5cm. natai incheqaqtauc ra insheraq na 'alhua. Saishet ra ñaralaxataq ca lataxac, soche se naxasoqta 'a't. era ram qaro 'onataxanaxac.
Qaq som pa'atec nache Se naxasoxongui so hua'auñi qarsherec ñaloqnaxaňi na 'alhua sauoqta'a nasheugaxanaqte; naq na saishet ra ishet ra semaxasoq nache llaponaxasheguem ra ncochaxat.



4. Ime naxche ñaloqnaqta na 'alhua.

Ca 'eetec ca qaro'onataxanaxac

Ana nala late'eraí, saqalaq ra qayo'ot qataq Qaramta ra lañaxataxac, nache lhuotchiguiña cam naña.

Saq 'ena 'am ana Itaňi, anatai anco, nhuaque, 'auaxa, poroto, acelga, espinaca, qataq, remolacha.

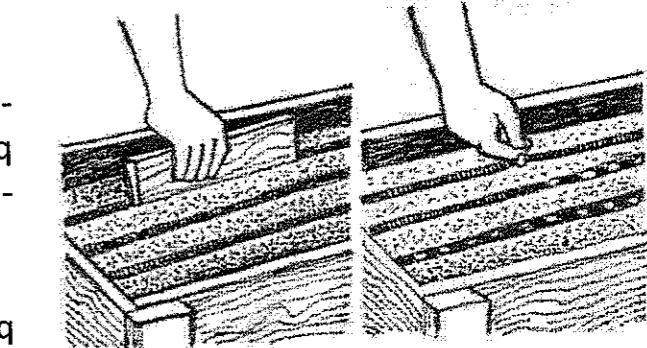
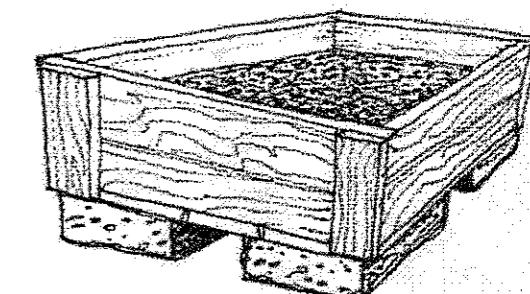
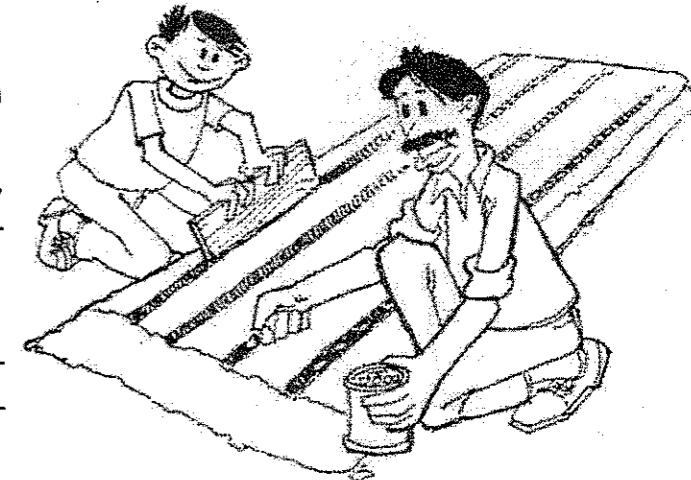
Nataqa 'en nala qapi 'olel 'ena 'am ana zanahoria, perejil, rabanito, escarola, qataq, lechuga, ishet ra lhuotchiguiňi ta nanaxac.

'eta'am ana tomate, pimieto, cebolla, repollo, coliflor, apio, lechuga, puerro, qataq berengena.

Naua almcigo ishet ra qayahuota'a cajon ana laí', qaiyoxogui na 'onaxaic álhua, huesottac nache qoyanalguete ca Isogoye nache qoyoxotchiguini qataq qaicoyattalect.

Nache iashet ra seloqtacque'ra llaxac, saishet ra secouaqchetaq na 'etaxat qataq ñetelaga'aguet na latomaxa qataq na napoaxayaxaye.

Ra mashe ivi'3 huo'otaq 4 natai'laue huo'otaq sotai'lpí'inecolc mashe ivi na laapi, nache mashe ishet ra qangochenaxat.

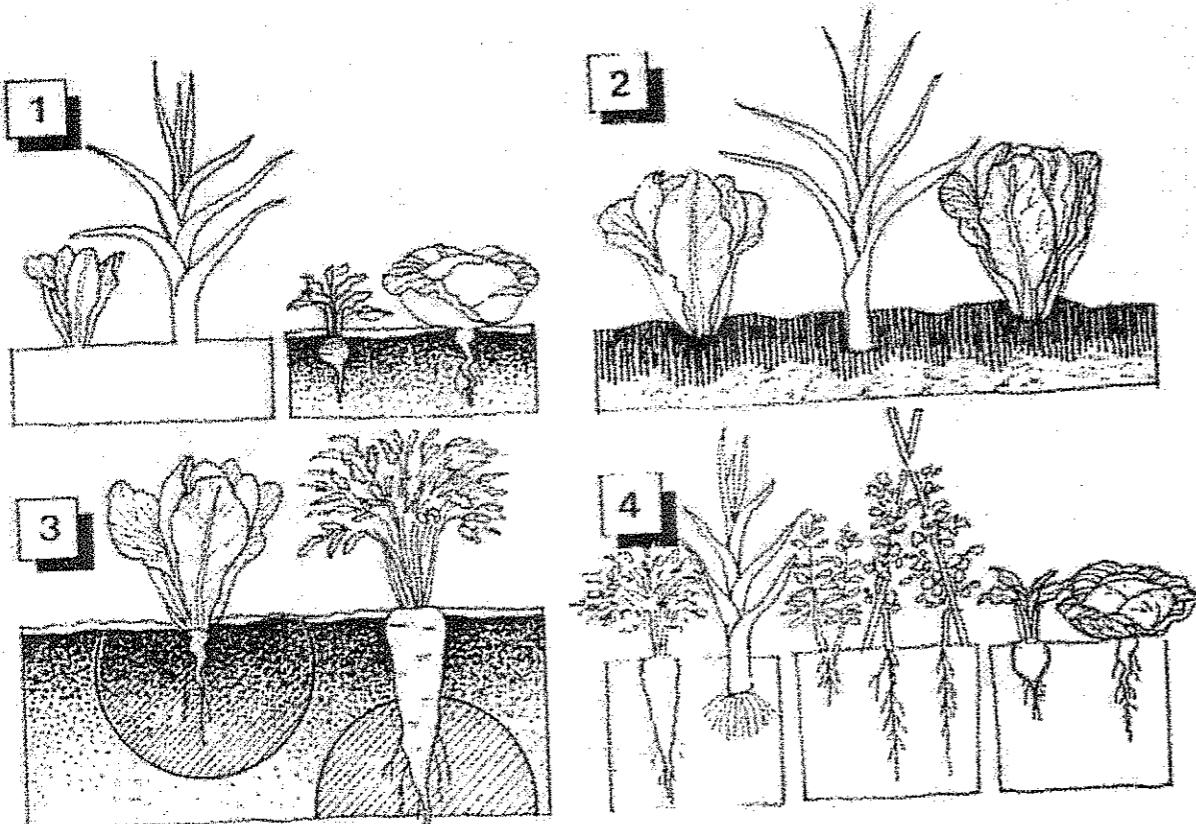


4

qoŷetapeguec ra nmeeta'a't ana huoue

Nateeta't nam sanaxañipi:

- cha'aye seqopitaxanaqapec ana ūotta'a't qoranguishe ana ūashecasheguem ra llaxa (puerro), taq jeco' ana (lechuga) maye saqaloc, huo'otaq salecnaxaguet ana sailauapec ra llaxa, (rabanito, lechuga), salecnaxaguet ana qaŷaloqtegue ra llaxac (zanahoria, repollo).
- cha'aye ra imauec ra qaŷo'onataxana ca 'alhua, nache napolec nache na, ato' qaica ca Ida-q'a' ra ñaxatshiguem.
- cha'aye anam nanguishepi saishet ra ncottapigui na aloq maye chegaqaigui na 'alhua: ana huoue late'e maye qanallec ana laue, naua lpa'aye saqaŷanguilo, nauguela' na le'enaxat nitro-geno, qaq ana huo'o ala nauguela' na (potasio).
- Ana ūalecta'a't nanguishepi maiche huo'o na lpaqtanaxaxat ra sanashiiñi na lalaxat, huo'o na ūo'ora'aguet na lalaxata, qataq huo'o ana naueguela't maye Itaua ran cola. Ana iashet ra nmeeta'at: puerro huo'otaq cebolla qataq zanahoria; albahaca qataq tomate, remolacha qataq repollo.



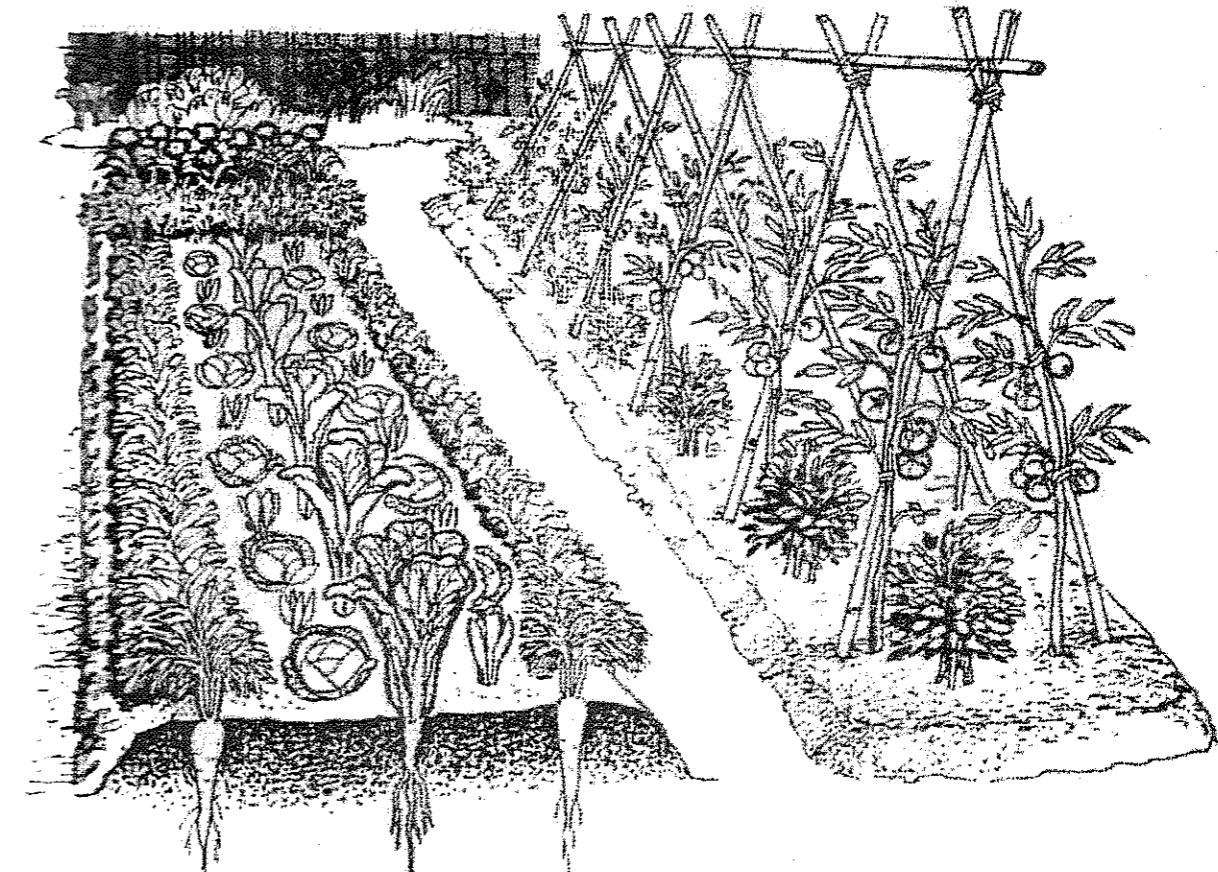
Ana iashet ra ūalecta'a't ra nauoxo qataq vi'i

- iashet ra so'ota'aq caua dos lma'ate qatq shenaqta' ra lataxac:

Ca 'oonolec ūotta'at na hualec huoue
Ca l-lla qalaxyae sanaxalc ana tomaté

1. Cam hualec ana hueoue, iashet ra sanaxalec ana pa'añañi ana ala (rabanito, zanahoria, remolacha), qaŷalecneguet ana huoue (lechuga, acelga, repollo), qoŷeete'eja lataxac: tresolqa liño na pa'añañi ala (0.50cm, ra lshictache) qaaq na laiñi, iashet ra qoŷaañi na lechuga, repollo huo'otaq espinaca qaq ñim lsheenec qoŷaañi dos liño ana perejil.
2. qaq yim hualec ana tomaté, iashet ra salecnaqapigui ana albahaca, re'era 'eetec nache iashet ra nanaxata'aguet na lalaxatpi ra yaqto' sanhuogou.

Saishet ra secouaqai ana huo'o ana lauoxomaye na aguet yi loga' t yi nanaxanqa', maye huo'o ra lataxac ra nanaxateguet na lalaxat, huo'o ana ūo'orahuec na lalaxat, huo'o ana naueguela' t ra yaqto' iashet ra ncola



Ana ishet ra qaÿalecna'a ra cotap qataq latomaxa

Ra latomaxa, nache anam nanaxanaxaquipi laÿi' qataq naua lma'ate so'otaq ra ÿieguelaxaguet ra 'onaxaic cam 'alhua, ÿoqo'oye ihuen ra sanaxañi ana habas qataq so'otaq ca insheraxangui nache semetaxangui na lasogoñi nache ncoche ivitta'a ra lata' na 'alhua.

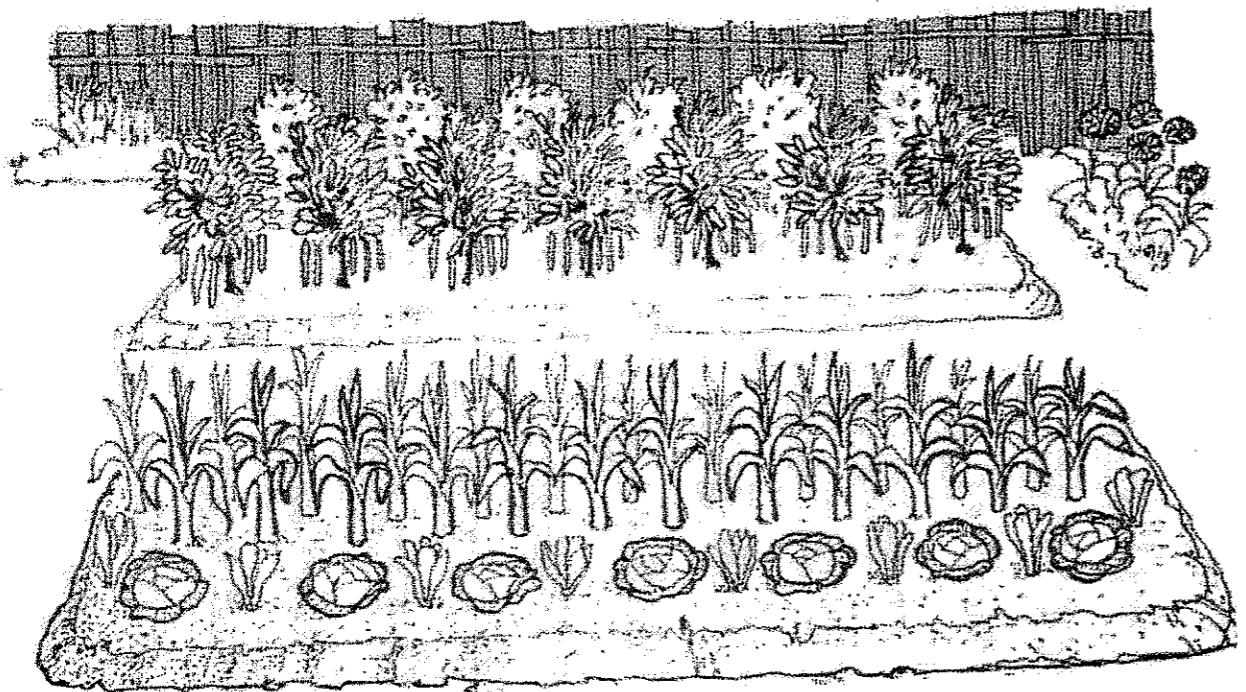
Qaq naua lila' nanaxanqa'ate ishet ra salecnaza na puerro, repollo, brócolis, coliflor qataq lechuga.

¿ca shenaqtec ra salecnaza 'enauac ana mayepi qataq ra ishet ra seqopitaxanaqapec ca ndaqa qataq naua na'axa'te?

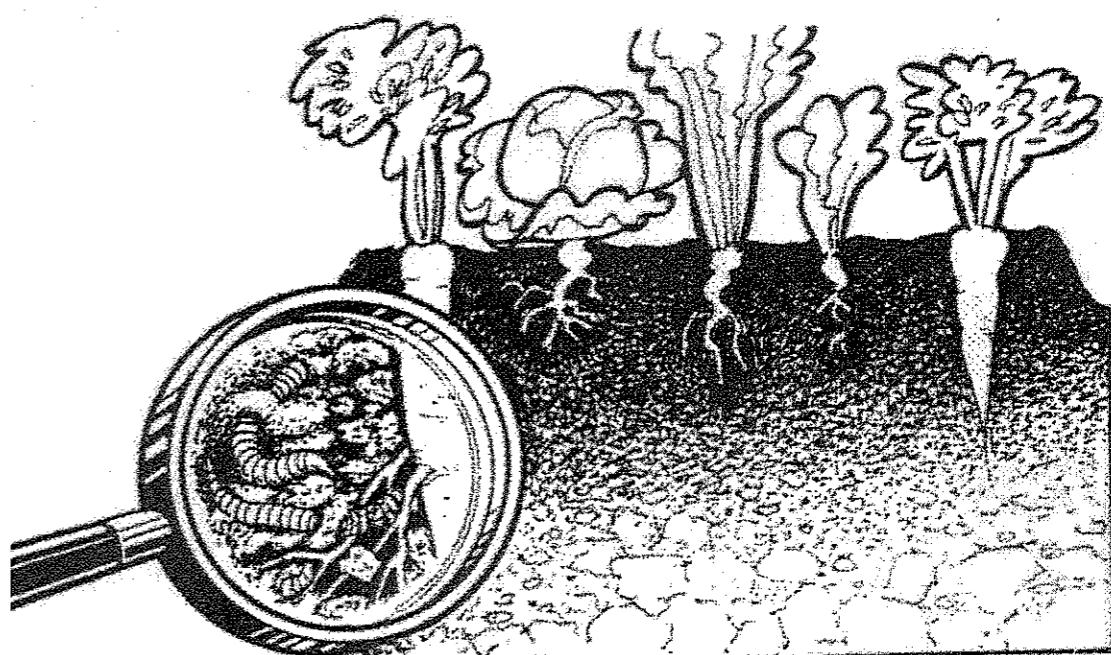
Ishet ra sauoqta'a puerro huo'otaq cebolla na laiñi nau nanaxanqa'te, chaye qaÿaloqtegue ra llaxac (ivi' 6 ca'agoxoiqa na puerro qataq 8 ca'agoxoiqa ana cebolla). Naq naa lail, ishet a sauoqta'a repollo, sauoqta'a 0,60cm, ram Isheetache ñaqa'inaq.

Ram llaxac ana repollo, seqopitaxanaqapec ra ñiqochenaxataq ana lechuga na laiñi (nache ra mashe ivi' dos ca'agoxoiqa nache mashe ÿie).

Ra semeenaq, ra lataxac ra nanaxac huo'otaq naua laÿi' nache 'eetaq:



Na paxaguenataxanaxat NA 'ALHUA NCOCHAXAC



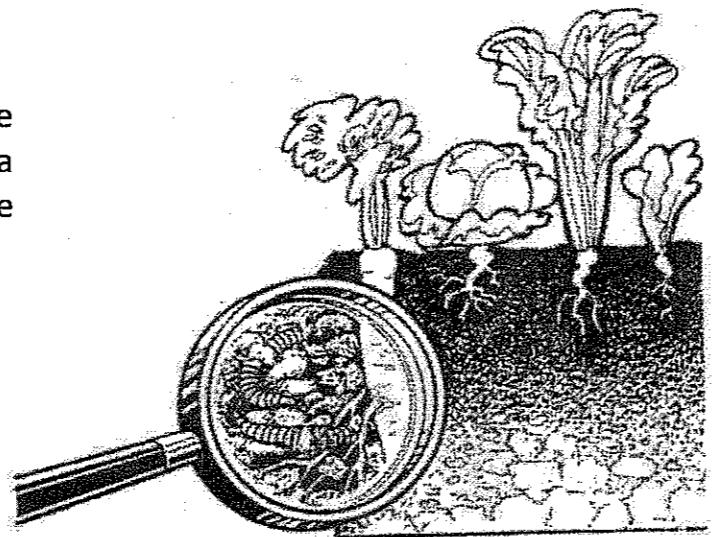
NCHOXOTAGUE RA MAICHE NAPIGUISHEGUEM NAM QANALLEC

'alhua maye nchaxat

Re'era nanaxanaxac ūoqta qaiuen na 'alhua
Ra yaqto' ana nanguishepi ūaconguet ra:

- no'on ram llaxac
- nala'aguet na lapinasat
- no'on ram qanallec

Na 'alhua huo'o ra lca'alaxa huaigui ra maiche
no'onataguec maye saq hueta'a, itauan ra
n'oxon na ihuen anam nanguishepi. Yoq'ye
ra qaitaxaýa nache 'alhua ntanchaxat

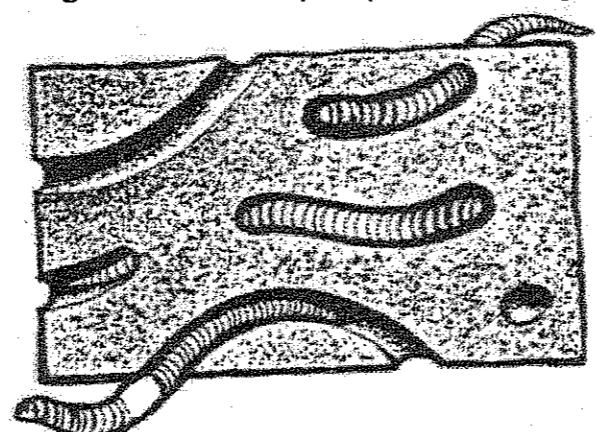


¿ca 'eetec ra qaýo'ot na 'alhua maye nchaxatchigui?

Na 'alhua nchaxat huo'otaq Icochaxat chegaqaigui na:

- huo'o nam mineral, sara'aiguet. Chegaqaigui ana 'alhualapa maye mashe nlagañi nache ns-haxagui, lli'i qataq Isoche qataq
- naq nam nchaxat: chegaqaigu na shiguiýacpi qataq ana huouepi ('auaqpi, 'epaq lcoue qataq na npi'inecipi), maye nlagañi cha'aye maiche no'onataguec na 'alhua qataq nam huetaigui (bacterias, hongos,) maye huetaigui na 'alhua.

Na hua'am nataqa'en 'onaxaic ra huo'o,
Cha'ave na llec ra rsheraxan qataq. Ra yigue-laxatac, nache ishaqna'nache ýluelaxa ra 'onaxaic na 'alhua.



Re'era no'onataguec n ara ncochaxac na 'alhua huo'o ra lo'onataxanaxacmaye saishet ra hueta'a, saq vi'iguet. Ra nshaque ūoqta 'auaýateteguet nache.

Na aviaq.

Ana laue ana qo'ipaq, qataq ana lcoue, nam shiguiýacpi maye ileualc na no'onaxa, nache qui-gui nam 'alhua.

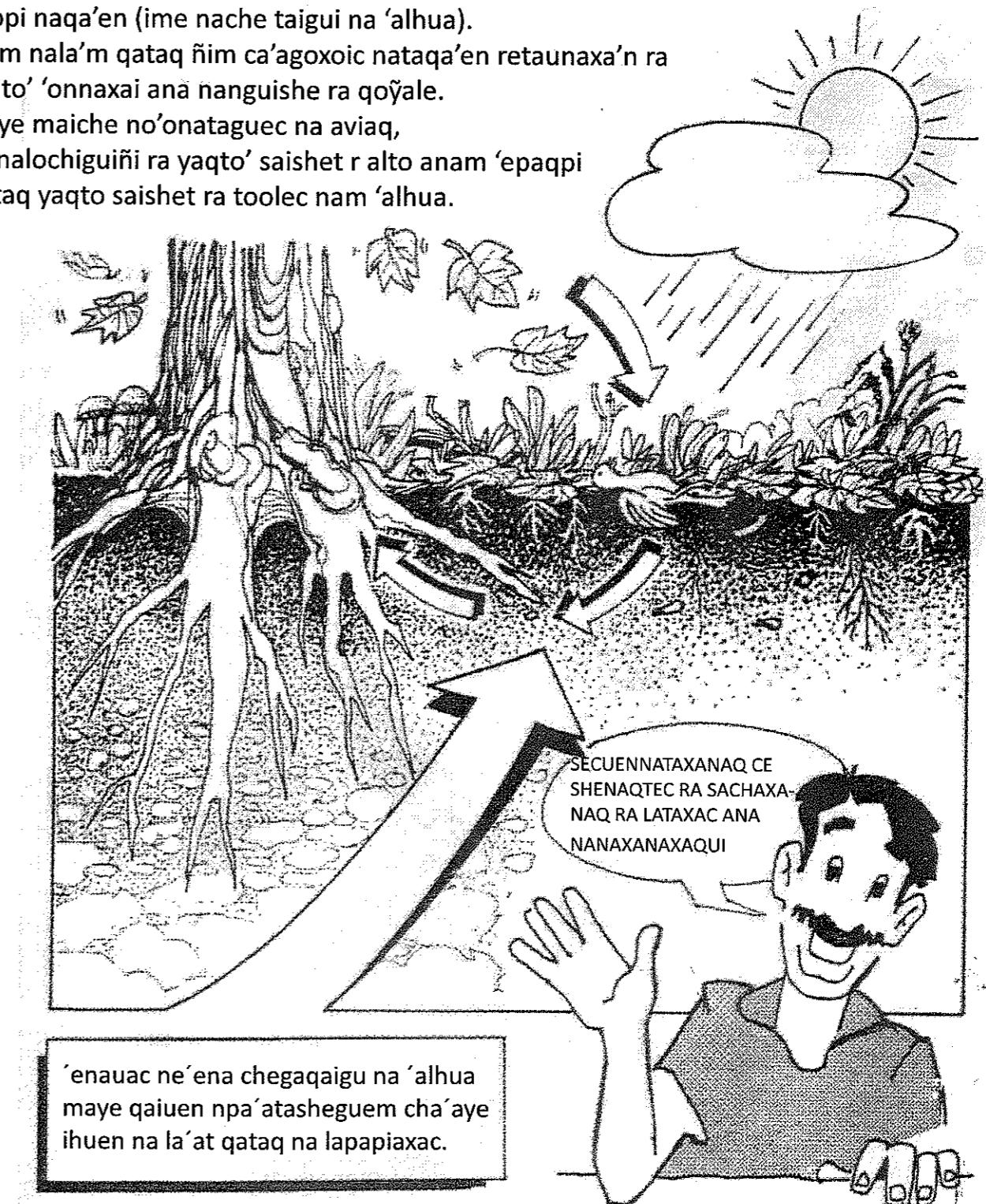
Nam shiguiýacpi reque'etacpi inacchigui, nache yamaiqueeta' qappi naqa'en (ime nache taigui na 'alhua).

Añim nala'm qataq ñim ca'agoxoic nataqa'en retaunaxa'n ra yaqto' 'onaxai ana nanguishe ra qoýale.

Maye maiche no'onataguec na aviaq,

Ra nalochiguiñi ra yaqto' saishet r alto anam 'epaqpi

Qataq yaqto saishet ra toolec nam 'alhua.

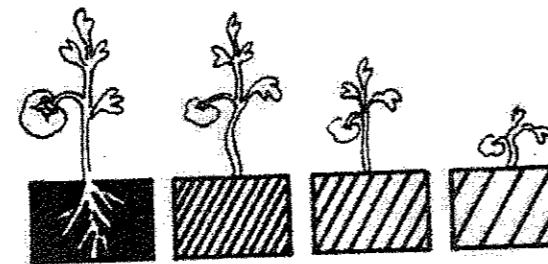


'enauac ne'ena chegaqaigu na 'alhua
maye qaiuen npa'atasheguem cha'aye
ihuen na la'at qataq na lapapiaxac.

¿ta'janec ra imeuo ra l'añaxac na 'alhua?

Ra imeuo na l'añaxac na 'alhua huo'oi nam Chegoqchigilo:

- ra qayeguelaxatapiguiñi na qoyañiyiuavíyel nache yo'ot ra quem na 'alhua nataqa'en ra saishet ra qanmataxanaxanec nache ivitta'a ra imeuo ra l'añaxac.
- ra sivitaqapeguet re'era nache sheguenaxa ra qanmenaxana'ata'at ana qoyañiqataq nam lata'.
- ra yaguec ra no'oitelc na 'alhua nache nataqa'en ivira'a ra quem cha'aye yalashen na ahuot qataq na l'at.
- teno', ra lta'raaic ca ahuot nache talec cam 'alhua nache, yataqta isotaxatchigui. Nache, ra nnoxonec aña nala'qataq iqaxayaxat, nache 'ego' yapo'oguet na l'at ana 'alhua nache huo'o ra nqaslanaxac ana nanguishe ra queto'ot ra llac.
- na l'at, nataqa'en, yasheerelec cam nanaxanqa' nache 'egoj' iqueloc qama nachena na npa'atasheguem na yoqta no'on.



Ra sitaqapeguet ra quem na 'alhua nache saque nam qoranguishec huo'otaq so'otaq na lapo'ra yaqto'qaica ca 'eetec na auot qataq na l'at qataq saishet ra yavigaxat na ntap

¿ca 'eetec ra qantela'a na 'alhua?

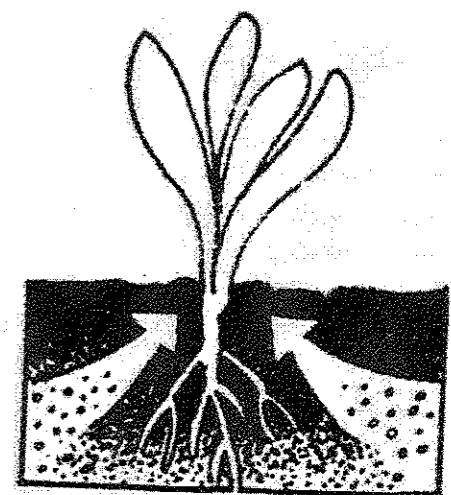
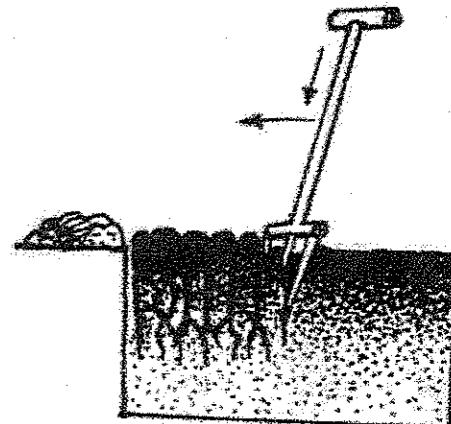
Ra mashe qayauatton ra hueta'a cam 'alhua.

Sivitaxanaqa'aguet ra qayauotaique ra 'onaxaic ca 'arqataxanaxac qataq yaguec que'eca vi'i, nache ihuen ra intelaga'a qataq ñaterenaq cam qan'alhua.

Ne'ena no'on 'alhua maye saishet ra qayoqchiguiña (maye chegaqaigui na aloq ana nanquishepi). Yoq'oye ra sasishe ra ñichemaxataxa na 'alhue ra so'otaq, chavrata ra soche sesotaxachigui sauqta'a 'orquilla. Ra inhuogoxoinaqapegue'ra qaro'onataxanaxac nache ishet ra ñoonaxataq ca quem 'alhua.

Dos naua lataxaco ra qanoonaxat cam 'alhua.

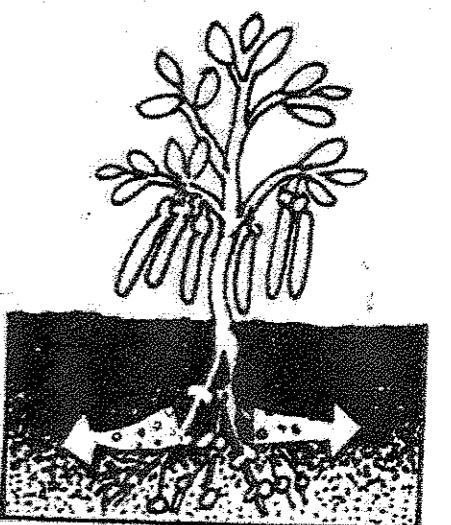
- Ana nmeta'atpi (nanguishe maye ishet ra no'onaxat nam 'alhua)
- naam lata': na ñaq ralala qataq na ishet ra niagañi (maye nanettaigui nere 4)



Naua ishet ra nmeeta'a't

Saiset ra 'enauac anananguishepl nasheetelec na qoyaña huo'o ana "Ica'alaxanaxal" Ica'aque nam huaña na aloq.

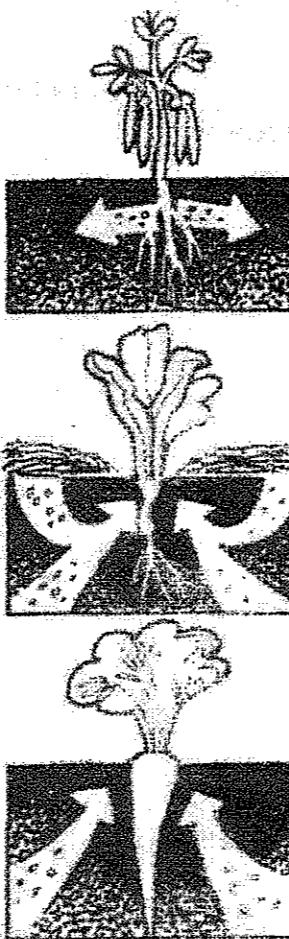
Qataq, huo'o, ana ya'anyaqchet na 'alhua. Qalkopitaxanapet re'era saq 'ena'a't, nache ñ'onaxataq acam qorananaxaxaqui. 'era ram chegoxoguet ra "qanmenaxana'at" ra ñatenaqteua'a ra maye nache sis het ra soche ñ'onaxataq cam 'alhua, nataqa'en, ra saishet ra sheguelaxataqapiguiñi na sanaxañi yi vi'i, nache sivitaqa'aguet nataqa'en na lalaxat Qatar na lapina.



Ra yoqta qarcuennataxac ra 'onaxaic na 'alhua acam qorananaxaxaqui, nache ishet ra salecnaxauo ana huo'o ala:

"Ana no'onaxat na 'alhua"

'era ra le'enaxat cha'aye yá'añaqche na 'alhua, sa'auaxanaxaňi ra naxaňi, yaqto'no'onaxat na 'alhua, qayá'ague, nache huoue (maye huo'o ra ica'axanataxanaxac). Ana huo'o na ichag: porotoo, habas, soja.

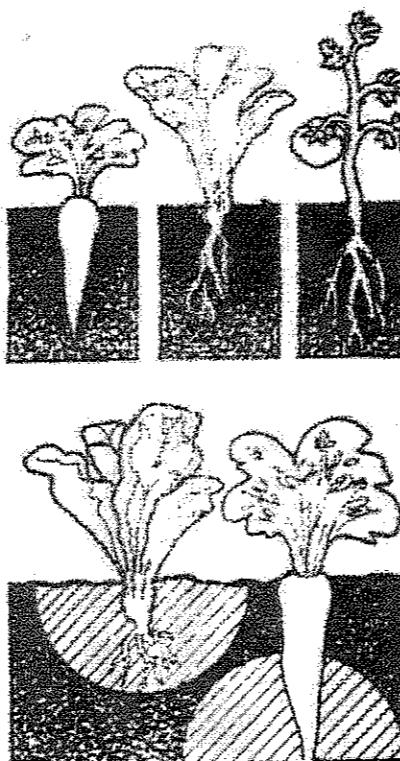


"ana salpacaque ra huesotchigui na 'alhua"

'era ra nýaxanaguec ana qoyáni na'itaxa ra maye ichiyá'a ra 'onaxaic na ncochaqtac lata' (imaňi na narcochetac) ishet ra hualec ana repollo, tomate, acelga, Qatar ital.

"Naua no'onagchet na 'alhua'ra yaqto'huesotchigui"

ana'anapi maye ihuen ra ýoqtan ncochaqtac, ihuen ra isotchigui. Ýoq'oyi ra qaiqata ra saishet ra maiche ca qoyana'ague lamaxa ra huo'otaq huanga ra qayao'onataxalec. Ra huo'otaq so'otaq cam 'alhua maye'nache ishet ra sanaxalec, anam lechuga, zanahoria, ana espinaca.



Nataqa'en ishet ra nmeeta'a't naqshenaq seloqta'aguet ra latxa cam 'alhua:

- Anam pa'aýaňi ana ala (zanahoria, remolacha cam naga'ca)
- Anam qanallec ana laue (lechuga, acelga, espinaca)
- Anam yo'oqta huo'o ana ala (tomate, pimiento, berengena, itaňi cam naga'ca)

re'era ra ñatenaqteua'a nache nqopitaxan ra no'naqchet na 'alhua Qatar nam huetalgui (ana ej. Ana Ipa'ye nala ihuen na lenaxat potasio, qaq anam qanallec laue huoue nache ihuen na le'enaxat nitrogeno).

Ra sauattonaqtegue re'era nache nateeta'a't ra qorananaxac (nache ýalega't na sanaxaňi, ra ýotta'a't ana sanaxaňi maye sishet ra ncotapigui na nauguela't maye chegaqaigui na'alhua nache seqopitaxanaq cam qorananaxa).

Ra ýoqta, sauoqtaique sheltaxaguet na lapinaqataq na lalaxat, sivitaqapeguet ra saishet ra natena'a't ana sanaxaňi ra huo'otaq nateteguet ana no'onaxa lashe.

NAUA SAISHET RA NATENA'A'T

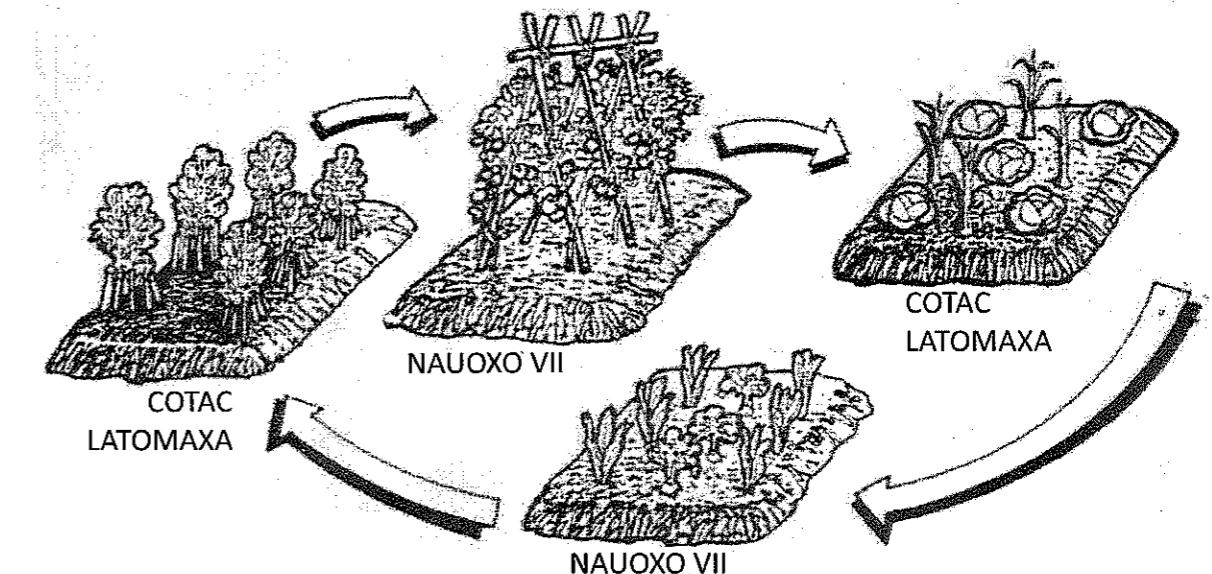
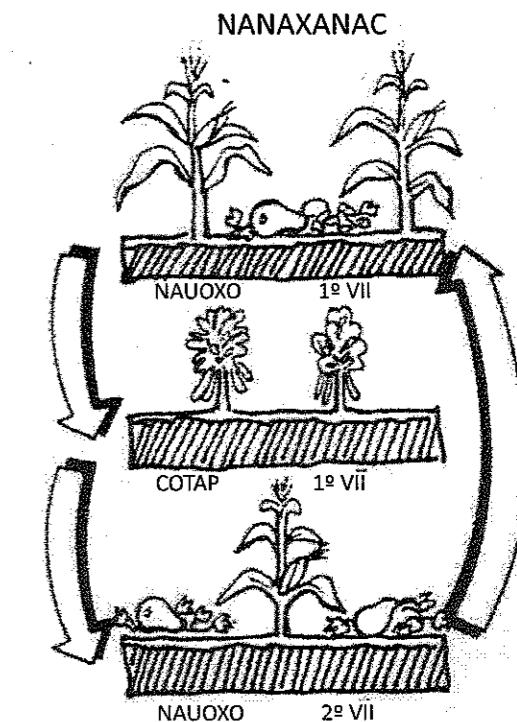
- espinaca, remolacha, acelga.
- tomate, pimiento, berenjena, papas.
- lechuga, achicoria, escarola

Naua qaiqatalo

Yim nanazanga'ra nauoxo, maye hualec sso'auaxa, lyaňi qastaq porotora latomaxa sanaxalec ana habas.

Ra qarqataxac, ra na l-lla nauoxo, nam 'auaxa ýaqa'a cam sanaxaňa, saishet ra ivira'a dos vi'i ra ýiguelaqchiguiña ca lma'.

Ra yaqto saishet ra quem na 'alhua, ra latomaxa, nataqa'en so'otaq ana habas aňim qorandaxanaxaqui. Nache, ihuotta cam sanaxalec ana tomate ra nauoxo, qaq na naauo latomaxishet ra huoue qataq na vi'l nataqa'en huoue.





NCHOXOTAGUE RA MAICHE NAPIGUISHEGUEM NAM QANALLEC

Na napaxaguenataxanaxat

LATA' NAPO NEC LCOCHE

Naa lata'

Som mashe semenaqtac yi nere № 3, ram lataxac ra sana'a na 'alhua qaÿasaqttaguet na lata'. Re'era , qataq ÿalegueuo ra nateteguet ra nmeeta'at ana nanguishepi, nache tatec nam qoranguishec, 'eeta', ishet ra ivittec yi vi'i na qoranguishec.

ÿotta'a't ne'ena lata': ne'ena mashe lto, qataq na ralala maye npa'tasheguem.

¿na lata'maye maiche qayo'ot?

Qaitaxaÿa nache lcochaxat cha'aye chagaqaigui na (lte na nhuoshaxanaxatpi, ato ``auaqpi, ÿamoc, alo) qataq 'alhua.

Lata masye ishetra maiche so'otaq. Huo'oi ca'agoxo iqa nache mashe ishet ra 'onaxaic nache talguet anam nanguishepi.



Nam 'onaxaic qataq na qauem ra qayo'ot na lata'

aja'

Io'oc ana nalapi
qataq ana huoue
maye qanallec
'olgaxa lco'ue'lvi
yeerva lte qataq
Ipi'inec Isoche,
'epaq laue.

Saishet

chauec
Ipi' nec nalotaq
lapat Icheta
lailo laata

¿Ne'eguet ne'ena lata' ralala?

Cam qalochiguiñi ca na'alhua, nache ishet ra iqopitaxan ra ūaañi ana no'onaxat na 'alhua. Ana maye saishet ra qanallec, cha'aye soche qaýo'onataxana ra qaitauan na 'alhua, ū'qo'oyi ra qaýamata'ac lata' "ralala". Anam nanguishe maye soche lata' na 'alhua, na maye inqicapeguec ra l'añaxac na ncochaqtac. Ne'ena lata' nataren cam quem 'alhua, nache qaica ca lqalaic ra qaýo'ot. Ra ví'i na ishet ra sanaxañi: maye huo'o na lche'(soja, poroto) qataq na ('auaxa, sorgo). Ra latomaxa ana huo'lche'(habas, arvejas, vicia, treboles) qataq na (trigo, avena, centeno, cebada) Qaq ana naña ana paxaguenataxanaxaquipi ishet ra qaýo'ot na lata ralala huetoigui ra nvaciñon ra qano'onaxat cam 'alhua, cha'aye anam nanaxaqui saishet ra qaýo'onataxatega.



¿ne'eguet nam lata' maye npa'aýasheguem?

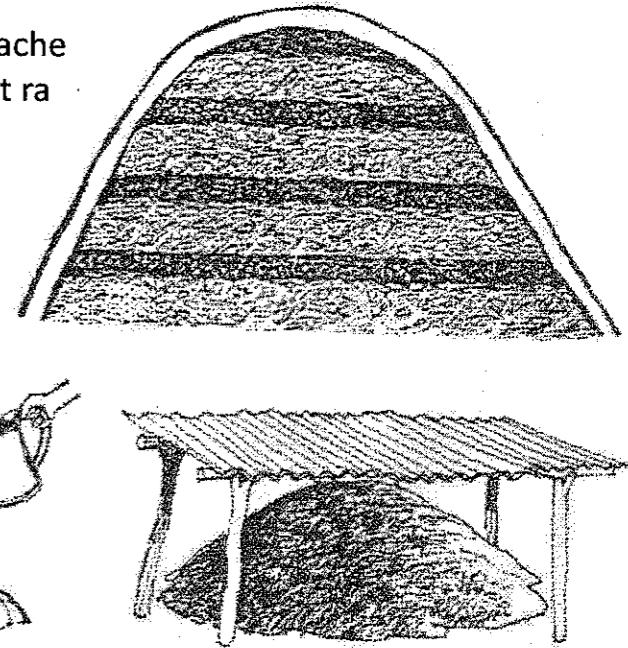
Re'era chegaqaigui na ncochaqtac nache qaiquietegaxanec ra yaqto'nataren nam 'alhua, ishet ra qaýo'onataxana na huoue, 'ena, 'auaqpi, na nqatac ltoxic qataq machena nam qailalec. Qataq ishet ra napoxonaxat ra yaqto'saishet ra quem na no'onatac ra huo'otaq huo'o na auot. Qataq sanashisheguem na ato', nache saishet ra ýappac ra nasheugaxanaxac.



Ra 'eetec ra qaýo'ot na lata'

Yotta'at ra lataxac ra qaýo'ot na maye, ra lataxac maye 'onaxalc ra qalaýona't na sochaqna, qaýaýamaxatchiguiñi ra qalaposheguem na ñaq rarala.

Qaicorelec na ne'etaxat yaqto rapapchigui ime nache qaýapolec (nailo huo'otaq carpa) ra yaqto'saishet ra ilagaxat na auot nache na'axat.

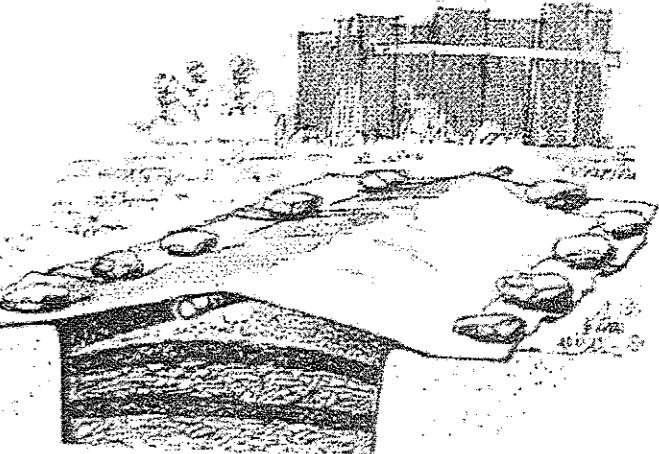


Ra huo'or a naigui: ra qaica na hua'am, nache ihuen ra qaýalecneuo. Huoo na hua'am qapi'olec, maye togaxaraic. Maye huetaigui na ūamoc maye mashe togoshec, maye sailaua'ague ra ūalecna' na ncochaqtac.

Naua L-lla'lataxaco ra qaýo'ot na lata'

• Ilimaxañi:

huo'o re'era lataxac maye no'onataxanaxat ra qaýo'ot na qanshe'uo'otaq nshere pooso, re'era no'onataxanaxac talguet na reqaqlta' 'alhua saq 'ena'am na, hua'ague maye naloatañi ra laquitaxa na 'alhua, ne'ena talguet ra qaýo'ot ra ví'l, cha'aye ra latomaxa, ýapaquuec na lapapiaxa nache ichegaraqchet nam no'onatac.



● Ana taacho

Seuenaq aca taacho 200 lts. Qaica ca Lapoxot ūyasaatauc qaitagoxotega't nache huo'o ra laŷamqa', so'otaq caua nso'onaxala'ate Isogye, saishet ra ūappac nhuocta' (galaxaye sapoxogui sauoqta'a taula), cha'aye sauoqta'a natega na 'alhua.



No'onataxaqui na lata' 1mt. Lcachigui colichigui

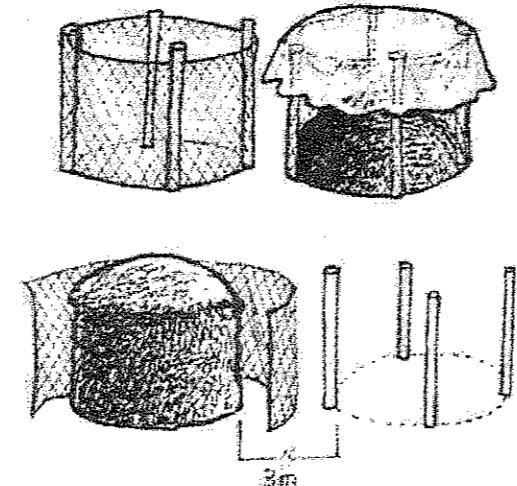
(taihuet na lasogoñi maye ūoqta lata'araic)

Ihuen ra so'otaq aca 'ego' corral (semetenaq ñi ne'enaqtac), maye sach jaqaigui na'auaqpi ltoxic qataq na ñaq rarala, ('epaq lcoue na'ictaxa ra late'elchigui huo'otaq naua laue ra late'el), la'atec na shiguiyacpi. 'ena'am añim hua'auñi so'otac na lapoxot chaapa huo'otaq nailo yaqto'saishet ra na'aqchet na auot.

Nache ra mashe huo'oi na ca'agoxoiqa, nache qanqat na laxataxat alambre nache qalapotcheguem nam ncochaqtac.

3 m Ishecta nache Itaq qayó'ot aca l-lla ncochaqtanaxaqui.

Alogui ūyasaqtangui, huo'oi na'axa'ate na lte na nhuoshaxanaxatpi (yerba lte qataq lo'oc na sochaqna), huoue laue qataq 'epaq laue, lpa'a' ltoxic nache 'ena'am. Huo'o yi huaña qataq sasaxasoxongui. Na 'alhua qataq ñiviraxagui. Sapoxongui yaqto' qaica ca 'eetec na auto.



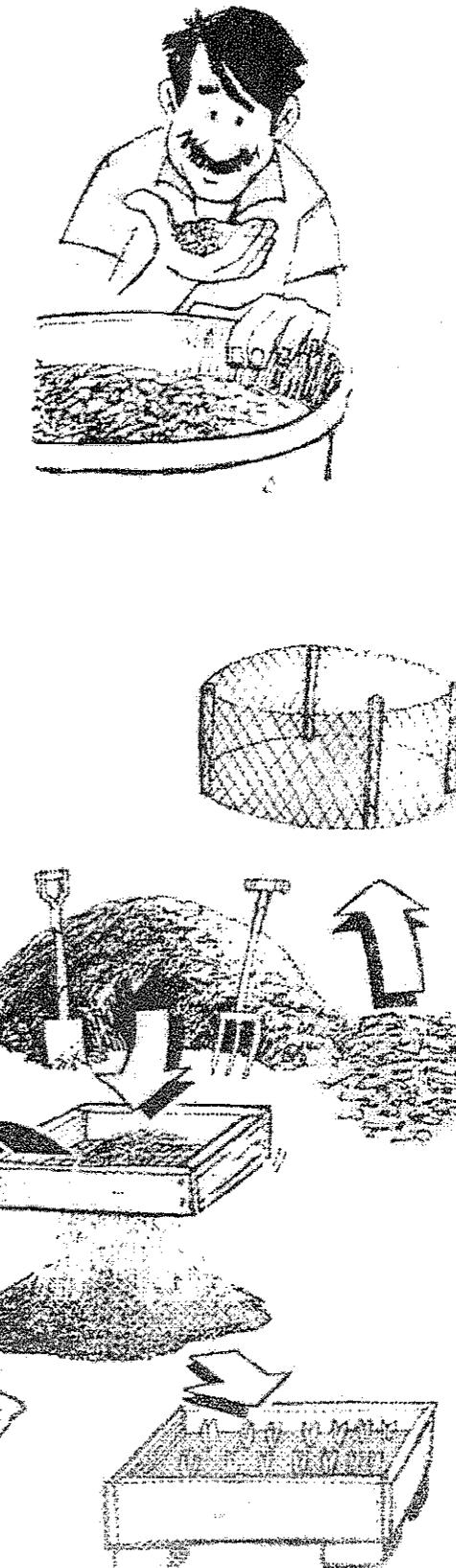
¿Cam laŷi ra ivita ra 'onaxaic?

Ra vi'i, nache ivi'dos ca'agoxoiqa nache mashe 'onaxaic nam lata'. Qaq ra latomaxa, ivi'(5 huo'otaq 6 ca'agoxoiga). Ishet ra semenaqpec, ra mashe 'onaxaic, ra mashe nlaguiñi nam salecnaxa', ra nache yo' oqteguet na lita ra' onaxaic 'alhua.

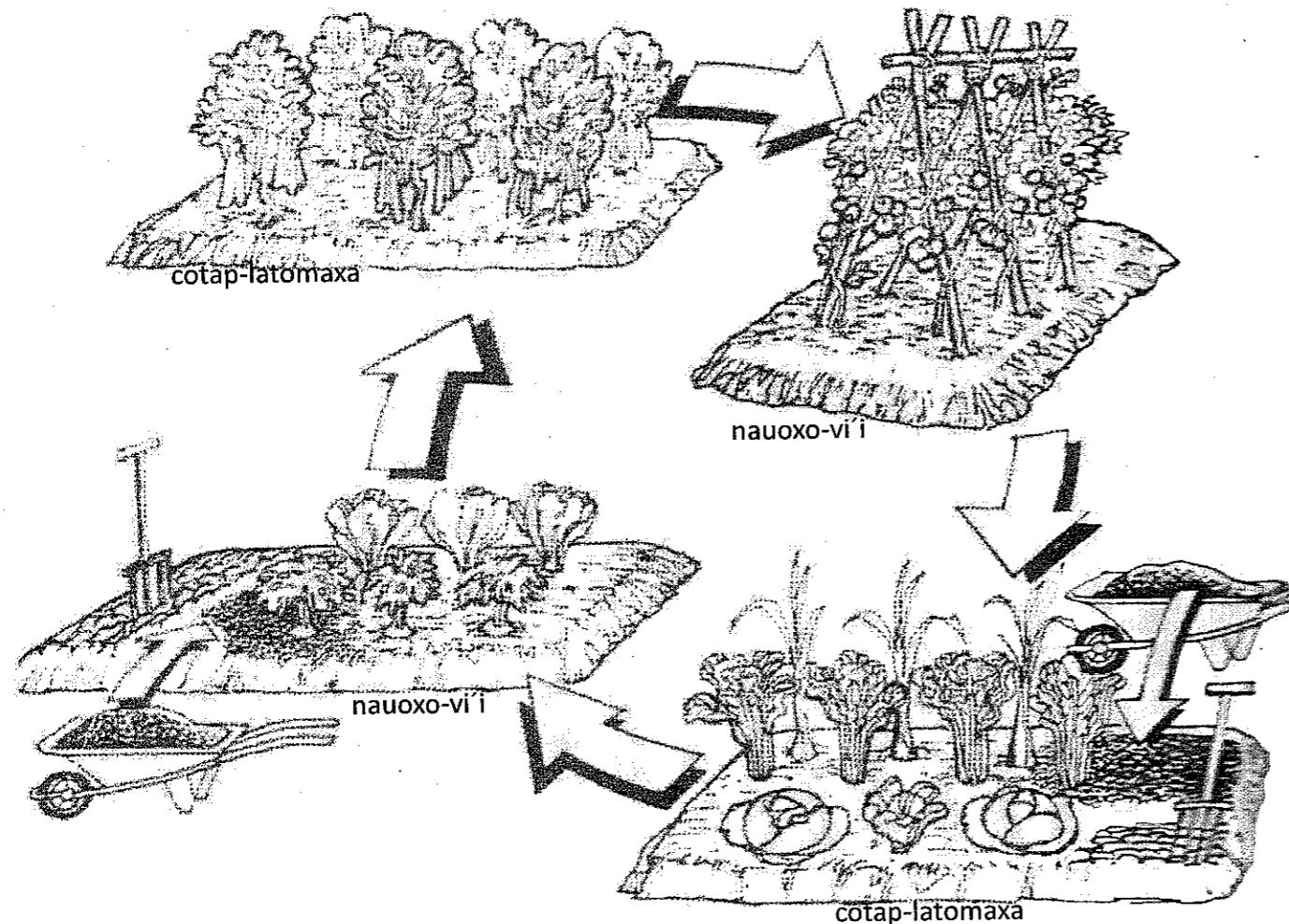
Ra qaicolaxachigui nam lata'

Nache qailagaxachigui huo'otaq qanlec ý 1 cm, Ishectache asom lo'o nache ishet ra 3 naua secolaxataxarec:

- Naua naq Ita'alchigui, nache Itaq qayó'ot. Nache Itaq so'otaq aca laŷ'.
- Qaq na qara'ac, nache maye saishet ra ýapacavigu aso nlegaqte nache ishet ra qarapoxonaxat cam qoranaxanqa'qataq qaimetot ana nanguishepi. Re'era qayá,ata'ac "mantillo" huo'otaq lata' npa'ýasheguem, ram lo'onataxanaxac re'era lata'qalaxaye nataqá'en ivitapeguet ra naxat na ato'qataq saishet ra reqaqa nam 'alhua.
- Qaq na ýoqta huesotchigui nache so'onataxanaxa naua qaimetalquete nanaxanqa'ate (re huo'otaq semetaxague naua liñol huo'otaq na sanaqchiguña ana nala, huo'otaq anam ñiqochenaxataxauc).



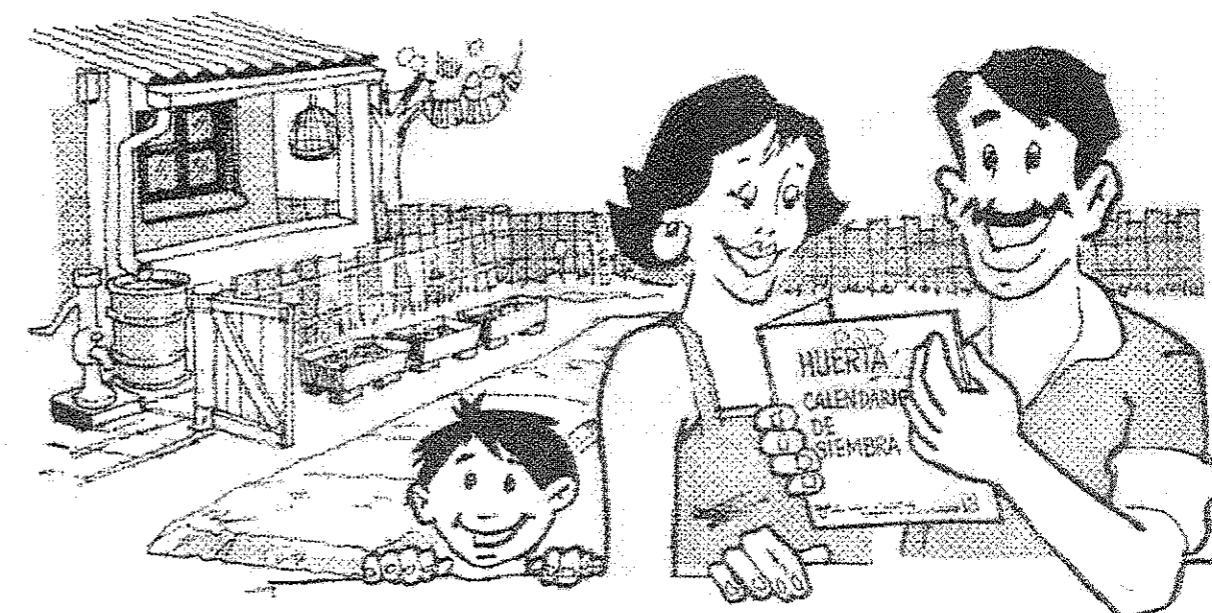
Re'era nateteua'a anam nmeeta'a'tpi nache ūaateguet ra no'onaxat na 'alhua, ishet mque ra salecnaxauo na lata'.
Ra mashe huotaque ra qoñanaxalec cam nanaxanqa nache sesotaxataqchigui sauoqta'a orquilla, qataq nache secoraxalec na lata' 'oonole carretilla na 4 huo'otq 5 m² nam 'lahua.
Ime nache selagaxataxañi sauoqta'a rastrillo yaqto' ūoqta ūalecta'.



Ne'ena ne'enaqtac ra semeenaqta nache sañaanaq ra 'alhua saishet ra huo'o ca nmataqa', nache nataqa'en saishet ra imeuo na ala.
Ūoq'oye ra nanaxanaxaqui maye tatec.

NA PAXAGUENATAXANAXAT

QALAPAXAÑI NAM QAÑO'OT ACAM NANAXANAXAQUI



NCHOXOTAGUEC RA MAICHE NAPIGUISHEGUEM NA QANALLEC

Qanaÿamaxatteguet na no'onatacpi añim Nanaxanaxaqui

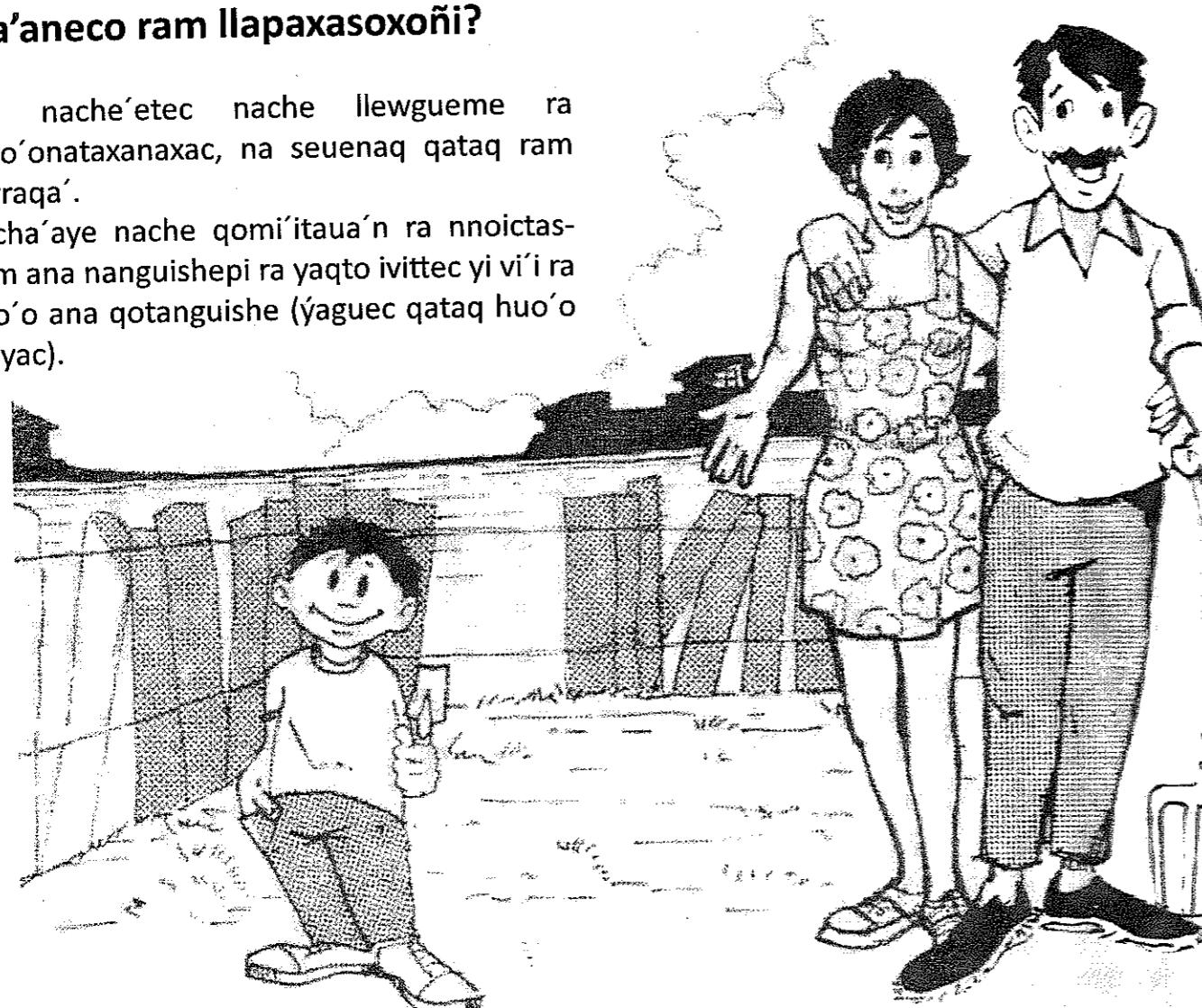
Ime ra mashe qaÿaÿaten ra no'onataxanaxac ra lyac nam 'alhua qataq ra taÿa'ague, nache maiche soicnaqtac cam qaro'onataxanaxac aca lmalate.

¿Ne'eguet cam naigui ra qanaÿamaxatta'aguet?

Qalapaxañi naigui ra qanaÿamaxatchigui na no'onatacpi ra, ca laÿi qataq cal cata cam sanaxañi. Nache seqataxanaqai' cam seuenaq ('alhua, no'onataxanaxatpi, nala qataq ne'etaxat) qataq cam lhuotta.

¿Ta'aneco ram llapaxasoxoñi?

- ra nache'etec nache llewgueme ra qaro'onataxanaxac, na seuenaq qataq ram qarraqa'.
- cha'aye nache qomí'itaua'n ra nnoictashem ana nanguishepi ra yaqto ivittec yi vi'i ra huo'o ana qotanguishe (ÿaguec qataq huo'o ra lyac).



Nanaxanaxac

Ra'a nanaxanaxac nachera ram seloqta'aguet 'enauac nam so'otaq anam nanaxanaxaqui, nache qaica ca lqalaic ra tata'ague ra "maye ra Itaq" ñimitaxaguet: ra mashe ÿoxogue qataq ra taÿa'ague.

Naua qaÿo'ot ra naq qotaÿa'a ra nanaxanaxac

Ra ñaq qaÿata'aguet, ra nanaxanaxaqui nache seqataxanaqtai' cam qoranaxanqa' qolaqtelec ra 'enac ayi nere Nº 2.

Saishet ra secouaqa'ai, ra mashe naua na'axa'ate ra sanaxanaq, nache sesotaxachigui na 'alhua sasuqta'a orquilla qataq naloqaxa't sauqta'a rastillo. Sequetegaxanaxalec na huesotchigui 'alhua nache rapaptai' sauqta'a.

Nache ra nvi' cam qoranaxanaxaqui huo'otaq ra (ñiqochenaxatauec ana nanguishe) nache semetenaqta ra 'alhua 'onaxaic.

Ra ishqpeque ÿoqta 'onaxaic, nache llatetaq nam lata' maye maiche qaro'onatac. Ra'a no'onataguec na lata' saishet ra qanañaxaate', cha'aye qaÿaloqta ra ivita ra 'onaxaic, ÿoqo'oye.

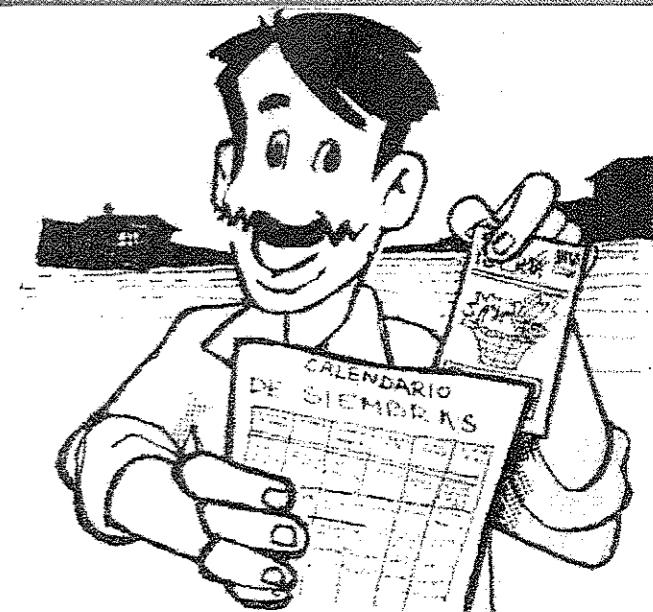
Yi nanaxanaxac ra nauoxo, so'otaq nam lata' so mashe ÿoxogue cotap.

Yi nanaxanaxac ra cotap, so'otaq na lata' so mashe ÿoxogue nauoxo.

¿Ne'egue't, ca laÿi qataq ca lca na qoÿañi?

Ra ishqpeque saÿatenaq, nache seloxoguet anam huetalec naua qailota'agueta na'axa'te ram nanaxanaxac ra ne'eguet ana nanguishe maye ishet ra sanaxañi. Asom qailota'guet huetalec na: qoÿañi yi nauoxo qataq yi vi'i qataq ana qoÿañi yi cotap qataq yi latomaxa.

Seqopitaxanaqapec ra ñatenaqteua'a ram nanaxanaxaqui, cha'aye ra impe'naxaua'a nache quuem ra llaxac ana nanguishepi.



Naloqtenaqta'na sanaxañi. Cam lcata ca lma', ca qarma'nam netañapi, cam ne'etaxat, na sochaqna, nache, saishet ra ýacauec nam sanaxañi qataq nache, ishet ra ýotta'a't na qoýañi.

Ram hua'auñi qoyicýaxac naxche qomi'itaua'n ra cal cata nam sanaxañi (qaq ayim qailota'aguet lmalate nam qoýañi qalaxye rapaxaguenataxanec ra 4 huo'otaq 5 shegaxauc).

¿ca 'eetec ra nanaxanaxac?

Ra mashe qaiyotauga nam qoýañi, nache siyotaqauga ana qaiquetegaxanauc qataq ana nache ihuotchiguiñi. Ra mashe ivita ra qanqochenaxat, nache salecnaxauo ana Ihuotchin-guiñi qataq ana huo'o layí'.

Ana Ihuotchiquiñi ra qoýañi

Ana'che lhuttelec yim nanazanqa'. Anam qoýañi: acelga, rabanito, poroto, maiz, zapallo, perejil, arveja, habas, remolacha, zanahoria.

Ra mashe qoýañi sotai'llec qataq nache qai-pet.

Qaicorelec na lata'qataq nache qoýanaxalec (ca lshiguanguit maiche qailo'oguet ana nala).

Sapoxolec qataq cara'ac sepataxasoxoñi na 'alhua.

Semetaxalec na mantillo ime nache secoraxalec



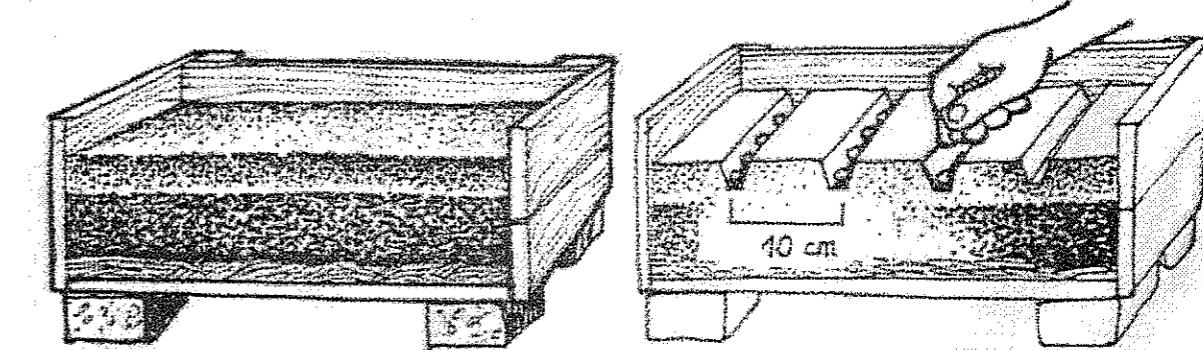
Ana qaiquetegaxanauec ra nanaxac

Re'era ýo'ot ra qaýa'hua'agueta na na'axa'te, cha'aye ram ntelaxac anam nanguishepi qataq nache aataqta ra 'onaxaic ram llaxac. Qaiquetegaxanauec ra nanaxac: ana lechuga, repollo, coliflor, puerro, cebolla, brócoli, (cha'aye qappi naua nala).

Nataqa'en ishet ra 'eetec ra'a ra nanaxac ana acelga qataq remolacha (late'el naua nala).

Ra qayó'ot yim lma'

Ra qayó'ot yim lma' ishet ra qayó'onataxana na: cajon 'epaq, laata late'erai, ('ena'am ana rolce laýi'), ana maiche nanaquui.

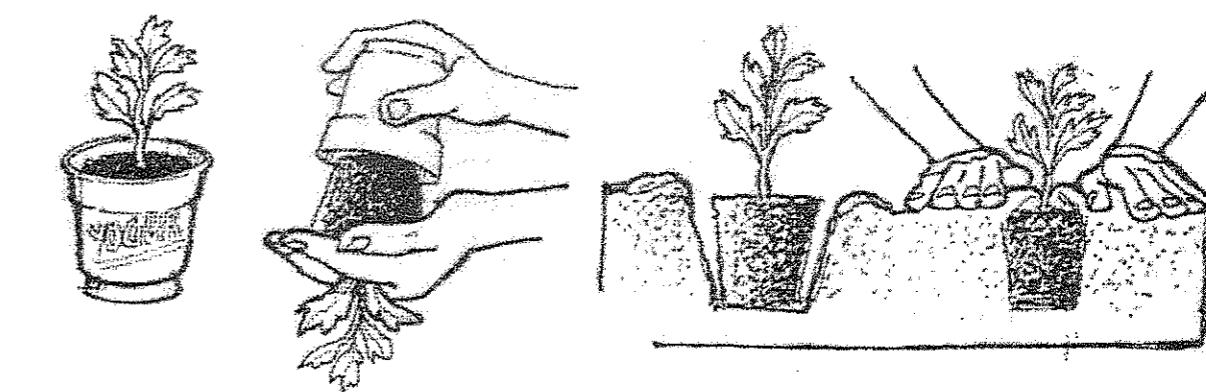


Na pa'gañi so'otaq na 'auaqpi sepaxanaxañi yaqto' saq jec na lapapiaxa, ime qataq ialhua (ca 'onnxaxaic) qataq, na npa'asheguem so'otaq na huesotchigui 'alhua ýaleguel na no'onatac lata' (ne'ena ishet ra qanlec 1cm naua lauaco ca lo'o).

Ra qoýañi, sa'ana'q na lleco huaqta' 10cm lsheetache sauoqta'a taula, sasaxasoxoñi aca nala sauoqta' qarhuaq, sequetegaxanaxalec na 'alhua ime nache sepetaq 'ego' auto ñaqshenaq.

Ana huo'o ala, Itañiqapi'ole, nhuaque, pepino, 'igaxa, ishet ran anguilo ana yogur laýi'. nache saýatenaq ra naua lpa'aye qaica cam rara qanqochenaxat cha'aye soche iqoshanaxañi asom vaaosle nache nashestec ñaqshenaq nacha'aye.

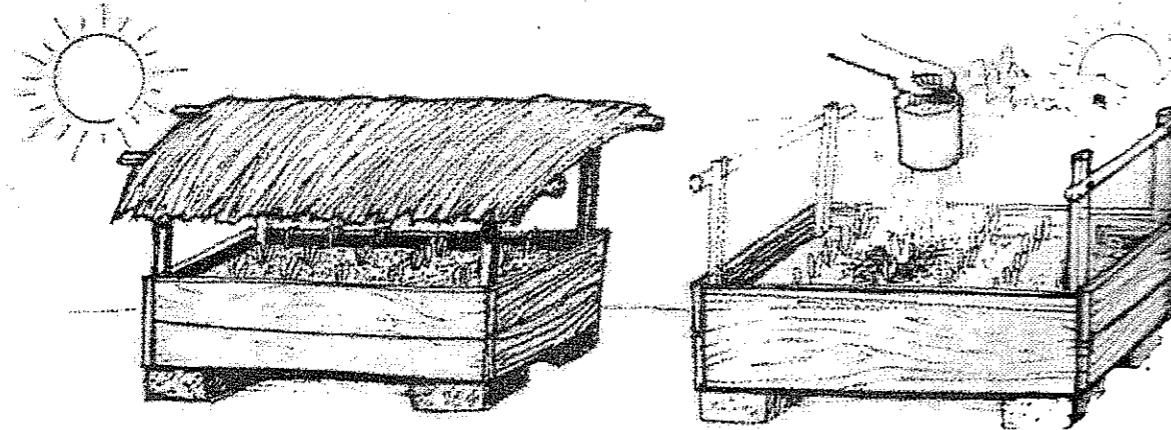
So'onataxanaxa re'era ra inshaqque la'auaxai aca qoranguishe huo'otaq ra mashe ñeqa'ataxanaquaou ra nache Ihuotchiguiñi ra nanaxac. Ra qoýalec na 'alhua ana mashe late'erai (qalca'ateua'a), nache yo'oqteguel ra 'onnxaxaic ca ñeqataq.



Ra ntelaxac yim nanaxanaxala'

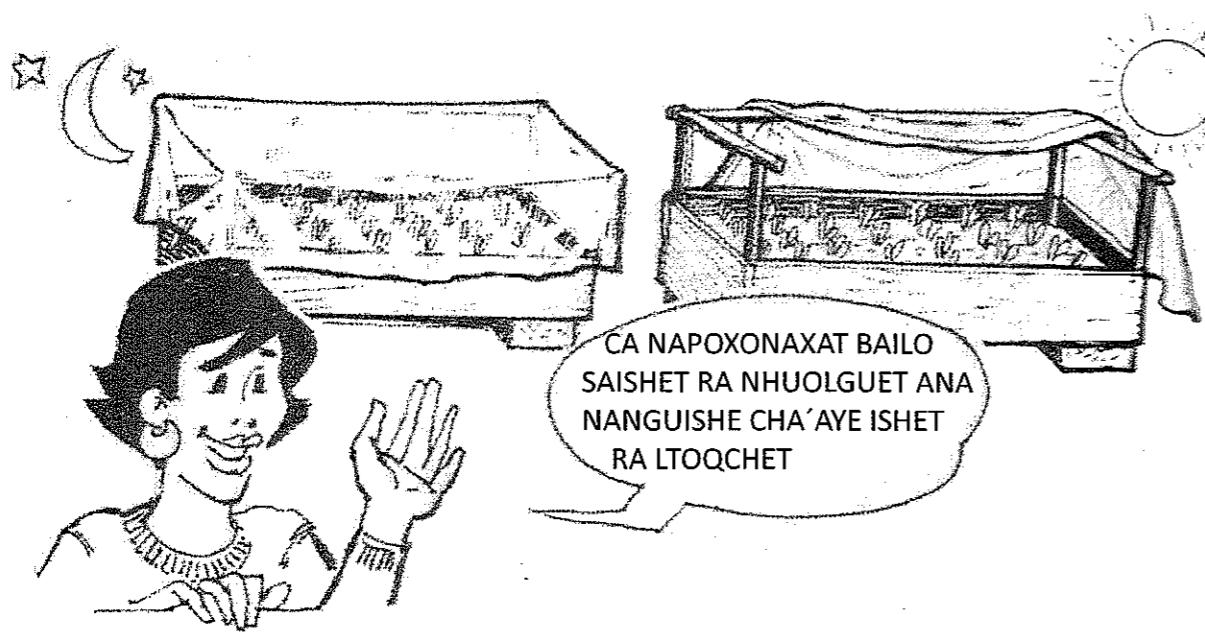
Ra naigui re'era nanaxanaxac ra qaño'ot añim laý' cha'aye qaica ca lqalaic ra qailo'ogue ra napaxaýaňi qataq atom (ishet ra inquigaxataq huo'otaq sapoxolec) qataq qaicorelec na ne'etaxat nache qalhuotta'a.

Ra vi'i, qaño'ot na lpe'l ra na'aq, ishet ra so'otaq na tai' lau' 'epaq lcoue huo'otaq 'auaqpi ra yaqto' ana ñaxatac saishet ra ÿavicaňi.



Taiguet ra nteeta ra qaicorelec huo'otaq ra mashe avitata, nache saishet ra no'onasheguem na ne'etaxat.

Ra latomaxa so'otaq na naiilo sapoxolec cha'aye aloňi, so'ota'q naua lashe nache ishet ra so'che sauataxalec ra yaqto' huo'o na la'at lma' qataq yaqto' saishet ra recochigui na pa'auo.



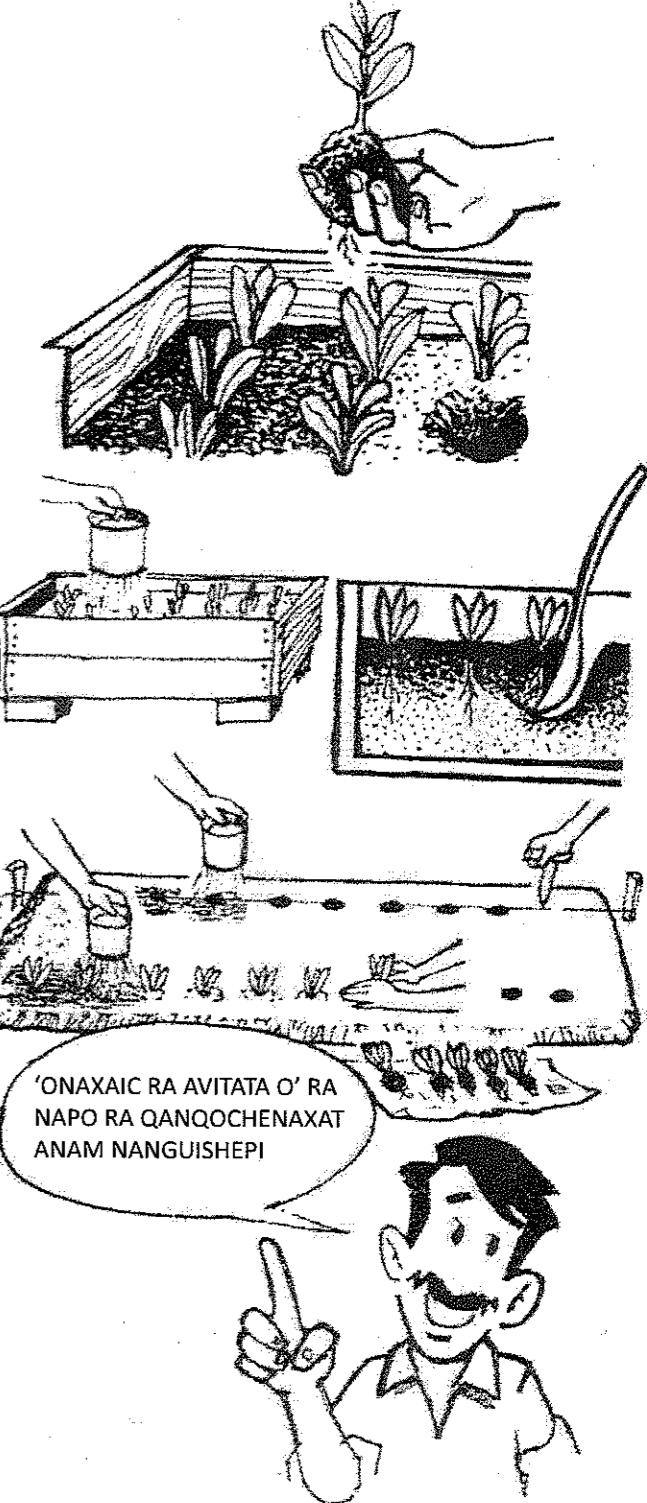
CA NAPOXONAXAT BAILO
SAISHET RA NHUOLGUET ANA
NANGUISHE CHA'AYE ISHET
RA LTOQCHET

Ra qanquigaxat

Qanqochenaxat ana nanguishe ra mashe ivi'3 huo'otaq 4 naua laue, 'ena'am ana lechuga, repollo, acelga, coliflor, qataq so lpi'inec ra mashe ivi'na laapi, 'ena'am ana tomate berenjenas, pimientos, cebolla qataq na puerro.

Ra 'eetec

- qaýapapiaxatta ca qoýanaxalec
- ñiqataq ana nangishe sauoqta'a qarquerenanaxaxat.
- sa'anaq cam sanaqtegue (sauoqta'a 'epaq huo'otaq lilo)
- so'otaq cam lauac sauoqta'a qorananaxaxat ime qataq secoraxalex.
- sanaxaňi anam nanquishe, saishet ra ñuec na netagui 'alhua ñiuia lpa'aye, ra huo'o na lata'nache so'onataxanxa ra semetoqot.
- sepataxasoqta'na 'alhua ime nache secoroqot.
- so'otaq na 'auaqpi yaqto'saishet ra huo'o ca 'eetec na ltap qataq ra secoroqot.



'ONAXAIC RA AVITATA O' RA
NAPO RA QANQOCHENAXAT
ANAM NANGUISHEPI

Ca Ishiguingui ra qanquigaxat:
Saqýiet ra tatot qanqa'en ra qailariňi. Qalaxye ana tomate. Nataqa'en ishet ra qara'ac qailariňi so lpi'inec cha'aye qaya'ague nache ñaxatec na lpa'a'a-

NA NAPAXAGUENATAXANAXAT
**RA QAILO'OGUE NA LE'EC
 AÑI NANAXANAXAQUI**



NCHOXOTAGUE RA MAICHE NAPIGUISHEGUEM NAM QANALLEC

Ra qailo'ogue na le'ec aña nanaxanaxaqui

Nagui semeenaq ra ntelaxac maye qomi' "setaunaxanaxac" ra yaqto' acam nanaxanaxaqui saishet ra imeuo na le'ec, chaqrata laxa nquicapeguec.

Ra qaitaxaya re'era qailo'ogue na "le'ecpi", saishet ra shegaqttega naua no'onaxataxanaxaco seloqta'aguet nam nañamaxatta'a'tpi qataq ishet ra huo'o ram "qartaunaxanaxac" nam na'a no'onataguec. Nache'etec ram ima'a't nloxoc acam nanaxanaxaqui, na'ictaxa ra iyettai' qalaxye saimapegueuo na le'ec.

Ra ntelaxac nachera qailota'aguet saishet ra soche qanataretalec; nache saqa'amaqtaq cam qaiuen qataq saishet ra ñapac ra no'onataxanaxac. Qataq 'oonolec cam ncuennataxac ra qailolec ra huo'o ca ndaqa', qaño'onataxanalo naua maiche lo'ol qataq cam huo'oi.

Yoqo'oye shenaqpec ra qaÿauttoota qataq qaÿaÿteeta ram llec 'enauac na, nache qomi' itaua'an ra saÿatenaq ra seloxogue aca nanaxanaxaqui maye ÿotta'a't na le'ec.

Nam ÿqta huetaigi ra ntelaxac 'enaua:

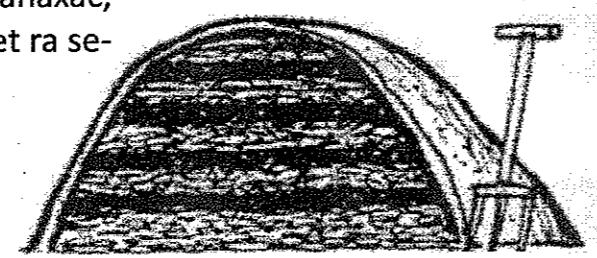
- lata'
- ncoraxanaxac
- no'onataguec ra maiche lataxac: (qaÿapolec qaÿauota'a na mantillo qataq qanasheuc, qaiquesaqpigui, qamenaxana', qanqat ana llaxataxa).
- qaÿaÿamaxat ana nanaxanaqte ala.

Qalaxye ra maye 'onaxaic cha'aye maiche ntaueeta'a't. saishet ra huo'otaq qaiqolaxachigui chaqrata ra qanolchichiguiñi ra yaqto' ÿaÿamaqchiguiñi ram taÿa'ague acam nanaxanaxaqui.



Lata'

Nataqa'en no'onataxanaxac yi na'axa'ate aña nananaxa-naxaqui; ra qaýáyamaxattai'tatec ram no'onataxanaxac, ýoqo'oye ra ihuen ra seqataxanaqtai'nam lata'. Ishet ra se-meenaq yi nerec Nº 4.



RA QAICOROT

Cha'aye na ahuot saishet ra nalalec na nanguishecpi, lamaxa yi vi'i. ra saqa'amaqtaq na ne'etaxat, nache qauem ra llaxac ana nanguishepi, qataq saqa'amaqtaq nam naigui, qaram-te' naua laue qataq pásá'aguet ana ala. Qaq ra ýacauec na lapapiaxa, nache, ishet ra huo'o na lapina qataq saishet ra 'onaxaic na chegaqaigui, saishet ra 'am no'onaxat qauem.

¿Ca 'eetec ra qaicorot?

YI VI'I:

Yua na'axa'te ra qaicottalec, chegoqtot ram qoýaňi huo'otaq ra qanqochenaxat. Qalaxye taiguet ra avit, cha'aye ra na'aq nache ishet, ra "ýavicaňi" ana nanguishe.



YI LATOMAXA:

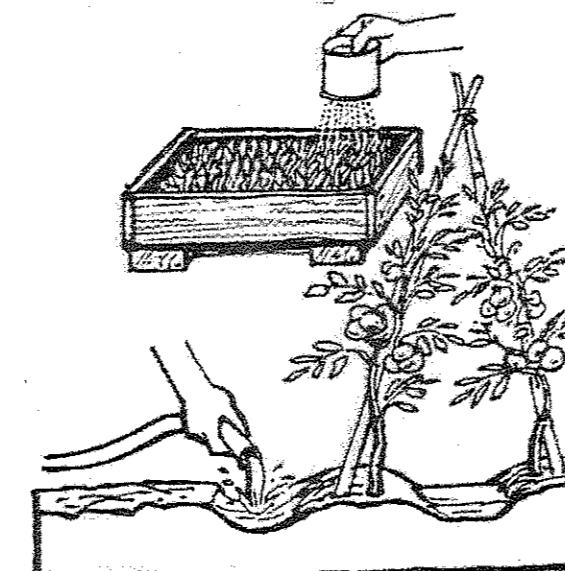
Salpacaque ra ýa'ara't ra qaicotto'ot. Taiguet yi na'aq ra qaicorot chaye ana aloňi ishet na'axat ana nanguishepi.



Ñaquitaqtá aguet naxa na ahuot ra nchitchigui-ñi (souaxato'ana qaýasaqhuec qataq ana ñaq qapi'ole). Qaq ana láyipi nache so'onataxanaxa ana regadera huo'otaq iahset ra maiche so'otaq cam lañetaxac, nache ýoqta rapapchigui naqshen na 'alhua qataq saishet ra recochigui.

Qaq anam tomate

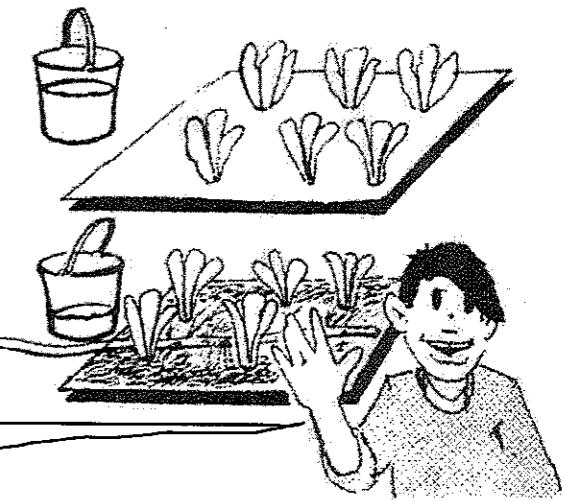
Qantela'a ra saishet ra qaipet ana laue cha'aye ishet ra huo'o ana no'ongo.



¿Ca Ica na ihen ra qaicorot?

YI VI'I:

Ishet ra sanaqchigu ra ihuen 3 huo'ota 5 litro na 'etaxat yi 'oonolec nquauxac lcatelec 'al-huea.



YI LATOMAXA:

Saishet ra ihuenaec ra qalote'ca ne'etaxat, cha'aye huo'oi nam ahuo'che.

So'onataxanaxa na mantillo qataq lañetaxac acam qoranaxanaxaqui nache ilcorenaq nataqa'en na ne'eyaxat

Naua maiche no'onataxanaxaco

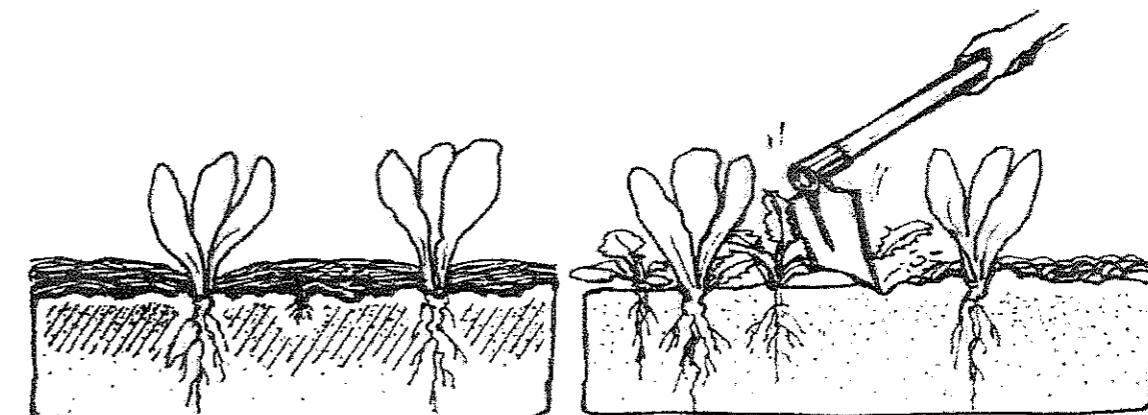
Lapoxot mantillo --- nasheugaxanaxac

Ne'enaua no'onataxanaxaco nache nnaictega't.

Na semeenaqtac, se'eso mantillo sauqo'o ra yaqto' saishet ra ýappac ra ýalashen na ahuot na 'alhua (nache saishet ra ronaÿa't), cha'aye nache hueta'a na lapapiaxa qataq sanashisheguem na ato'.

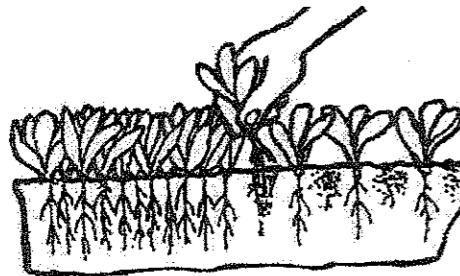
Na mantillo ishet ra qaýahuota'a 'auaqpi qaichecapigui, 'auaqpi logoraic huo'otaq na no'onasheguem na qanlec lata'.

Ne'ena mantillo qaýoqtegue nache qaýalecneguet na 'alha, nache ýota lata'. Na maye ýo'ot saishet ihuen ra qanasheuc cha'aye qaica cam ýoqta ato'. Nachaqrata ra soche qanapo'c naua yara'ape, ra selaqa'a ra huo'o na ronaÿa't huo'otaq ra ñaxat na ato'.



Ra qaiquesaqpigui

Naigui ra qanaloqteeta yi lshectache ra yaqto' saishet ra npataxa' nache 'onaxaic ra llaxac, qanqat ana 'oonole ra huo'oi na huaqta'a't. Saloqnanaxana ana zanahoria, cha'aye lhuotchigiñi ra qoñañi, nache ihuen ra qanqat ana lañi ra yaqto' huo'o yi lidaqa' añim lamo.



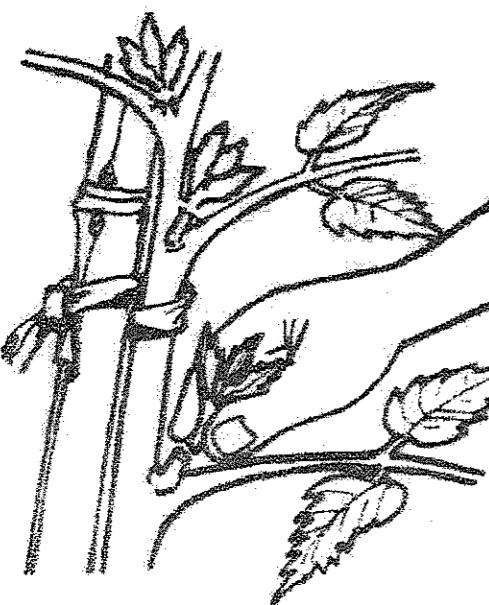
Asom Lashe

Huo'o ana ihuen ana lashe ra yaqto' oonaxaic ra llaxac, Itaua ra ishet ra Ipategue ('ena'am na poroto, ana arveja, qataq ana habas), cha'aye huo'o qapa'tchingui ana ala ('ena'am ana tomate). Sauoqta'a' epaq lcoue huo'otaq caaño 'eetegue nache secoñiraxaguet saishet ra ñ'axataq so lpi'inec.



Ana llaxataxa ana tomate

Nalgui ra qanqat ana llaxataxa ana tomate ñichigilo naua lcoue lamo, ra yaqto'r'añi ana no'onañi lcoue.



Qataq nataqa'en 'onaxaic ra qanqat ana laue maye quem ra yaqto na ntap ishet ra rapaqa nam 'alhua.



RA QAIVITAPEGUET NA LAPINASAT

Aña'añi nanaxanaxaqui, ihuen ra saishet ra qaiquaqchet ra qaivitapeguet na lapinasat qataq na lhuetanaxanaxapi. Ihuen ra qano'onaxatta ra no'onataxanaxac ana nanguishepi ra 'onaxaic ra llaxac.

Ra ñaxatsheguem na lapina nache naxat ra llaxac ana nanguishe, cha'aye ra no'onataguec na saishet ra soche nasheguem na lalaxat, cha'aye nam le'ecpiolec na maiche nlotáat.

Ýoq'oye ra qaivitapeguet na lalaxat nache ihuen ra qoñañi ana huo'o na laita: salvia, rome-ro, orégano, menta, ruda, albahaca, qataq ana huo'o lauoxo, naua loigue acam nanaxanaxa-qui.

Qataq ishet ra saxasoqta'a ra rasoui ana apio, brocoli, hinojo, perejil, acelga maye nauge-la' na lalaxat maye ishet ra icola ana nanguishepi nache no'onaxat. Ana poqo late'e ntasua nataqa'en, cha'aye naueguela't na lalaxat, qataq nache, naua laue ishet ra huo'o na lcha'q ra ÿ'orauec na lalaxat. Qalota nam lalaxat maye retaunaxan ra nalota't na, huo'o na sayo'oq qappi.

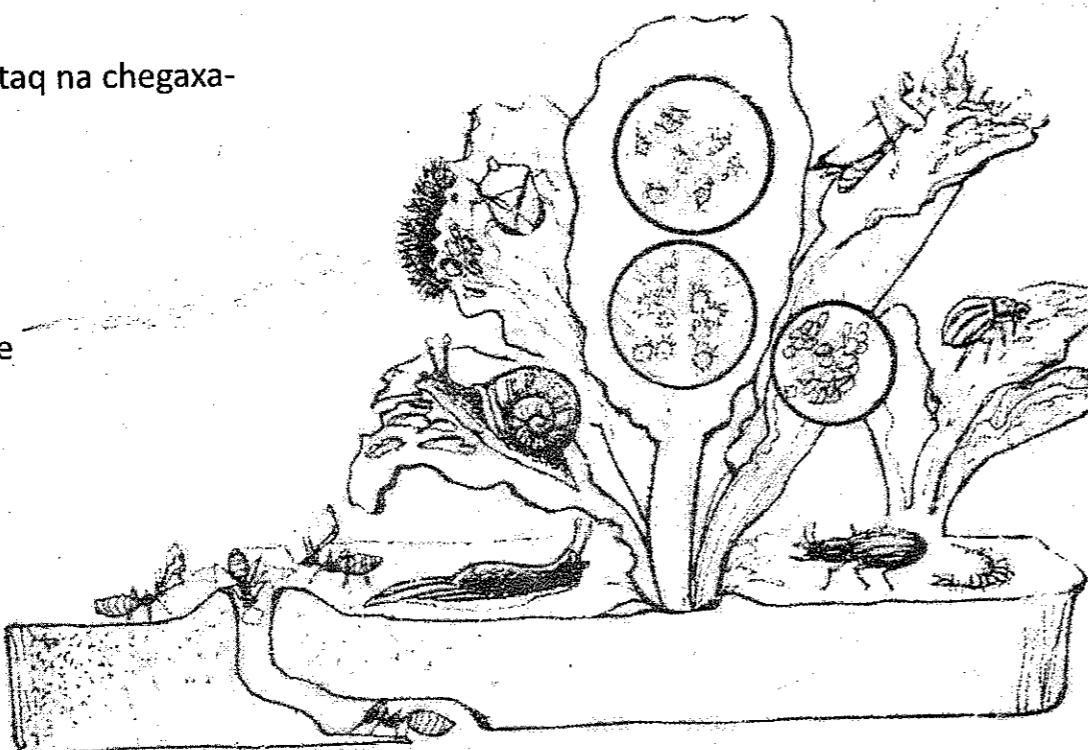
Ýoq'oye ihuen ra aca qorananaxaqui ra so'otaq ra lidaqa ra yaqto' nquicapeguec na maye.

ANA'ARA MONTA
ÝO'ORAUOC NA QOXO-
TOQ LAPAGAXAIC REPO
LO LALAXAT.



Na lalaxatpi

Lalaxat moro
 ácaros
 qapichec
 gochi'l (pe le'ec, qataq na chegaxa-
 naxaic)
 cochinillas
 gochi'l (huo'o laue)
 chincha
 lalaxat
 ana'nhuaque lalaqté
 nashio
 sallaxat
 lo'oc
 qaguesaq



Nam itauan ana nanguishepi

Ana vaquita san josé, mariquita
 Tata Dios (mantis religioso)
 cho'olaxai
 crisopa



NE'ENAPI MAICHE NO'ON-
ATAC NATANNAXNAXAT RA
HUO'O NA LALAXAT L.

POQO LATE'E NSOQUE:



ana maye ishet ra nvitaqte
huo'o aca qaýasaxanguit
100 gr. Poqo late'e Qa-
tar 10 ltr, 'etaxat ra ivi'2
na'axa't nache qaicoraxa-
na.

NASHEEREC LCHA'Q:



qaisoc 60 gr. Nasheerec
qaicorguet ca 1 lt. 'etaxat
qaýalecneguet 10 gr. Na
nýoxonaxat lapagaxaic
qaýauo'o 4 lt. 'etaxat layí
ra qaicorelec na lalaxat.

ALCOHOL QATAR AJO:



4 huo'otaq 5 ajo lhue, Qatar
1/2 lt alcohol Qatar medio lt.
'etaxat. Qaýasaxangui aso li-
cuadora 3 mt. Ime nache qan-
lechime nache qaýáyamaxat
eladera. Qaýo 'onataxana ra
mashe nayanauo na lalaxat.

Kerosen Qatar nýoxonaxat



50 cc. Kerosen, 25 g. nýoxo-
naxat lapagaxaic Qatar 1 lt.
'etaxat qoýanhuaq ra ivita ra
quiguiñi nache. Qaicoriñicam
kerosen, qanvirgui ivitta'a ra
ronna, nache qaýo'onataxana.

ra ishaqceu ñanaxataq na lalaxat maye chic
ana laue ana nanguishepi so'otaq na alo



RA QAÝAÝAMAXAT ANA ALA RA NANGUISHE

Qalca'aua'a ana 'onaxai, qaýaxaýa'a ra rasoui qataq nquicapeguec. Ra mashe huotaque naañi ana ala, nache qanapoc qataq anche qaýacha'uet aña nala' na'axa'te. Ime nache qaýoauga qano'onaxattec, ime nache qaýauo'o laýi' qaýaýataxareeta, saishet ra nhuoiguet na laquitaxac na.

Ana ishet ra qaýaýamaxat ana ala ána: acelga, arveja, berenjena, coles, escarola, espinaca, haba, hinojo, melón, pepino, pimiento, perejil, redicheta, sandia, tomate, zapallitoqataq zapallo.



Ana ala na sanya qataq nhuaque ra qaňailec nache qaýaýamaxat ana ala, qaq ana laýipi ihuen ra hua'auñi ýie ana ala nache qanqat.

CALENDARIO DE SIEMBRE: PRIMAVERA - VERANO

ESPECIE	EPOCA Y FORMA DE SIEMBRA	DISTANCIA ENTRE PLANTAS Y DISTANCIA ENTRE LINEAS (en cm.)	CONVIENE ASOCIAN CON	GRAMOS SEMILLAS PARA 10 Mts. SURCO	DIAS A COSECHA	METROS SUGERIDOS PARA UNA FAMILIA DE 4 o 5 PERSONAS
ACELGA	Directa Dic. a Abril	15 x 70	Lechuga Escarola	5 grs.	50 - 70	10 m de surco
ALBAHACA	Almacigo: Sept. Transplante: Oct. - Nov	20 x 40	Tomate	0.5 grs.	100	2 m.
BERENGENA	Almacigo: Agosto Transplante: Octubre	50 x 70	Poroto Calendula	0.5 grs.	160	15 Plantas
LECHUGA	Directa: Agosto a Marzo	20 x 20	Repollo Zanahoria Acelga Rabanito	2 grs.	50 - 70	10 m. de Surco
MAIZ	Directa: Sept. a Dic. Segun la variedad	En Chacra: 140 x 140 En Surco. 30 x 70	Poroto Zapallo Acelga	En Chacra: 144 Semillas por cada 50 m2 En Surco: 30 grs.	100 - 130	20 m. de Surco o Chacra de 50 m2.
MELON	Directa: Sept. a Oct.	90 x 120	Maiz Acelga	2 grs.	100	5 m. de Surco
PEREJIL	Directa: Sept. / Oct. y Feb. / Mar.	1 x 10	Tomate	5 grs.	60 - 90	7 a 10 m. de Surco
PIMENTO	Almacigo: Julio / Agosto Transplante: Octubre.	40 x 70	Zanahoria	1 grs.	75	20 m. de Surco o Chacra de 50 m2.
POROTO (CHAUCHA)	Directa: Oct. a Enero	En Chacra: 140 x 140 En Surco. 30 x 70	Maiz Zapallo	En Surco: 10 grs. En Chacra: 3 semillas por cada mata de maiz	70	5 m.
RABANITO	Directa: Agosto a Oct. y Febrero a Marzo	10 x 40	Lechuga Zanahoria Tomate	5 grs.	25 - 30	5 m.
REPOLLO	Almacigo: Sep. / Oct. Transplante: Oct. / Nov.	40 x 70	Lechuga Apio Zanahoria	0.5 grs.	90 - 100	5 m. de Surco o 10 Plantas
TOMATE	Almacigo: Sep. / Oct. Transplante: Oct. / Nov.	50 x 100	Albahaca Zanahoria	1 grs.	80 - 100	16 m.
ZANAHORIA	Directa: Agosto a Nov. (Chantenay) Dic. a Marzo (Criolla)	5 x 40	Lechuga Tomate Escarola Rabanitos	3 grs.	150	10 - 15 m.
ZAPALLO CALABAZA (ANCO)	Directa: Octubre a Nov.	En Chacra: 140 x 140 En Surco. 50 x 80	Maiz Poroto Acelga	En Surco: 4 grs. En Chacra: 50 semillas en 50 m2	120 - 150	10 m. de Surco o Chacra de 50 m2
ZAPALLITO	Directa: Oct. Enero	100 x 100	Maiz poroto	10 grs.	90	10 m.

Conviene tener en la: Flores como calendulas, copetes y tacos de reina (capuchina) y aromáticas como albahaca, oregano, salvia, romero, entre otras.

CALENDARIO DE SIEMBRE: OTOÑO - INVIERNO

ESPECIE	EPOCA Y FORMA DE SIEMBRA	DISTANCIA ENTRE PLANTAS Y DISTANCIA ENTRE LINEAS (en cm.)	CONVIENE ASOCIAN CON	GRAMOS SEMILLAS PARA 10 Mts. SURCO	DIAS A COSECHA	METROS SUGERIDOS PARA UNA FAMILIA DE 4 o 5 PERSONAS
ACELGA	Directa: Mayo a Diciembre	15 x 70	Cebolla Repollo Lechuga Escarola Coliflor	5 grs.	50 - 70	10 m.
AJO	Directa: Febrero a Abril	15 x 40	Lechuga Remolacha	56 dientes.	150 - 180	1 a 2 m.
ARVEJA	Directa: Mayo a Agosto	5 x 40	Repollo Apio Zanahoria	60 grs.	120 - 150	10 a 30 m.
LECHUGA	Directa: Agosto a Marzo	20 x 20	Acelga Repollo Zanahoria Cebolla Remolacha Puerro	2 grs.	50 - 70	20 a 30 m.
CEBOLLA	Almacenado: Febrero Directa: Abril	10 x 40	Lechuga Repollo Remolacha Coliflor	1 grs.	150 - 180	20 m.
ESCAROLA	Directa: Febrero a Mayo	5 x 40	Zanahoria Remolacha Repollo Lechuga	2 grs.	80 - 100	10 m.
ESPINACA	Directa: Febrero - Marzo	10 x 40	Repollo Remolacha Coliflor Brocoli	5 grs.	45 - 60	5 a 10 m.
HABA	Directa: Abril - Junio	30 x 70	Zanahoria Repollo Coliflor	60 grs. Para Chacra de 50 m ² : 300 grs.	150 - 180	10 m. en Tablon y Chacra de 50 m ² .
PEREJIL	Directa: Febrero a Marzo	1 x 10	Zanahoria	5 grs.	60 - 90	5 m.
PUERRO	Almacenado: Febrero - Abril Transplante: Mayo - Junio	10 x 40	Zanahoria Apio Lechuga	2 grs.	120 - 150	10 m.
RABANITO	Directa: Febrero a Mayo	10 x 40	Zanahoria Espinaca Lechuga Arveja	5 grs.	20 - 30	5 m.
REMOLACHA	Directa: Marzo - Julio	15 x 40	Repollo Coliflor Lechuga Apio Brocoli	5 grs.	90 - 100	5 a 10 m.
REPOLLO	Almacenado: Febrero - Marzo Transplante: Marzo - Abril	35 x 70	Remolacha Lechuga Puerro Cebolla Zanahoria	0.5 grs.	90 - 100	5 a 10 Plantas
ZANAHORIA	Directa: May. - Nov. (Chantenay) Feb. - Mar. (Criolla)	50 x 40	Puerro Cebolla Lechuga Arveja	4 grs.	150	10 a 15 m.

Conviene tener en la: Flores y aromáticas. Sirven para prevenir plagas y enfermedades

NA NAPAXAGUENATA XANAXAT
NANAXANAXAQUI MAYE
HUO' O RA LYAC



NCHOXOTAGUEC RA MAICHE NAPIGUISHEGUEM NA QANALLEC

Ra lyac acam nanaxanaxaqui

Na chigoqtot

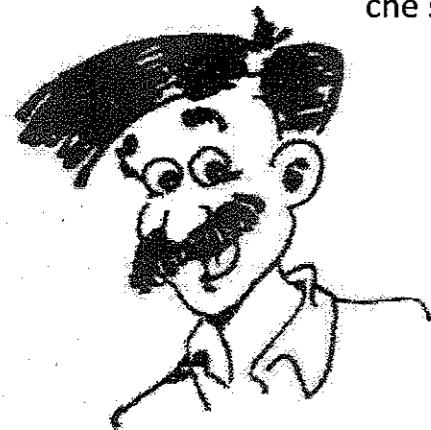
- Ra lo'onataxanaxac ana huo'o laita qataq nataxanaxanaqte naigui añi nanaxanaxaqui. Pa'taigui añi nanaxanaxaqui
Qarata' qataq no'onaxat na.
- Qaŷo'onataxana qataq qanallec
- qalaŷona't, qaiqaxaŷaxat qataq qaŷaŷamaxat.
- ra qaiqataxatañi aca nanaxanaxaqui maye huo'o ra lyac.
Qalca'aque acam nanguishe maye qoŷanoigui aca nanaxanaxaqui.
Ca 'eetec ra qaŷo'ot aca nanaxanaxaqui ra yaqto' huo'o cam lyac.
No'onataguec
- anam nanguishepi maye huo'o laitaxac qataq ana natannanaxanaqte
Lmalate ra no'onataguec.
- na niriguishecpi.



1

Ra lo'onataxanaxac ana huo'o laita qataq ana natannaxanaqte añim nanaxanaxaqui

Re'era ñalega't naigui añim nanaxanaxaqui huo'o ra naigui. Nam no'onataguec maye le'ecpi. Chegaqaigi na ñotta'a't nallec qataq nache saishet ra ñara'a't na lalagaxat ana nanguishepi.

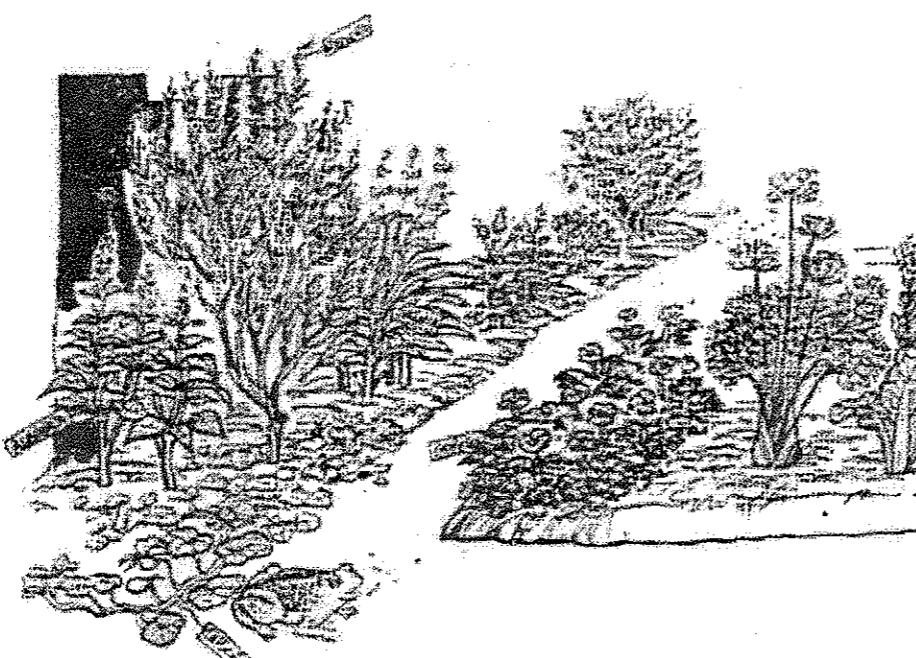


ANA'ANA ÑOTTA'A'T NANGUISHEPI
HUEO LAITA QATAQ NATANNAXANAQTE
HUEO RA NAIGUI RA ÑALECTAUO.

SEMEENAQ

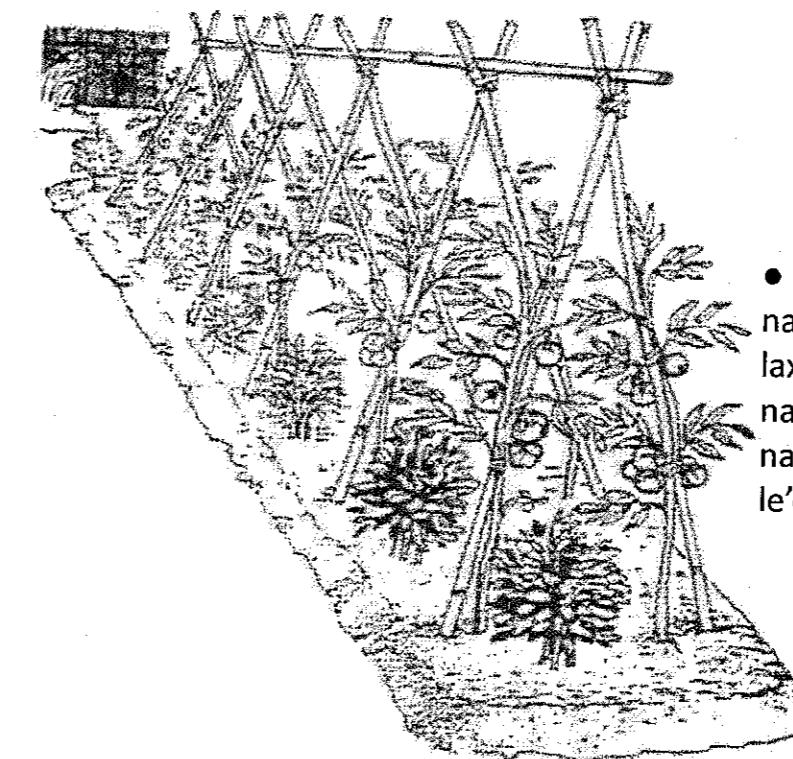
Na netaigui aña Nanaxanaxa- qui:

Ana nanguishepi huo'o laita qataq nantannaxanaqte nquicapeguecana mai-che laÿipi (otta'a't), cha'aye taÿa'guet ra nanaxat na lalaxatpi maye n'onaxat na no'ontacpi, ra yaqto' nalo-tegues 'enauac n ara llaxac na chochena nanguishepi, huo'lauoxo, anamhuo'olaita qataq nam huoue.¿'onaxaic ra qailo'oguet nam Ibarriol? ¿Nachiyé?



Ra qaÿalegaqneuo ana huo'o laita qataq natannaxanaqte añim nanaxanaxaqui naigui ram:

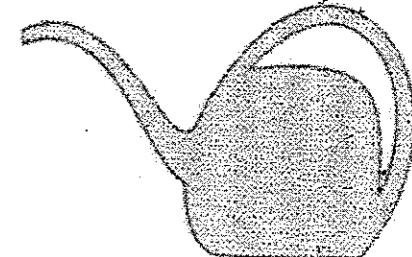
- ra qaÿo'ot ra lataxac ra yaqto' saishet ra nnoxosheguem na lalaxat qataq na lapinapinapi. Nache na ñotta'a't laita qataq lo'xoÿaxac isomaxanaqchet na lalaxatpolec, nache saishet ra nqaañi ana ÿoqta naman. Hua'o ana huo'o na 'ego' Ishenataxanaxat.

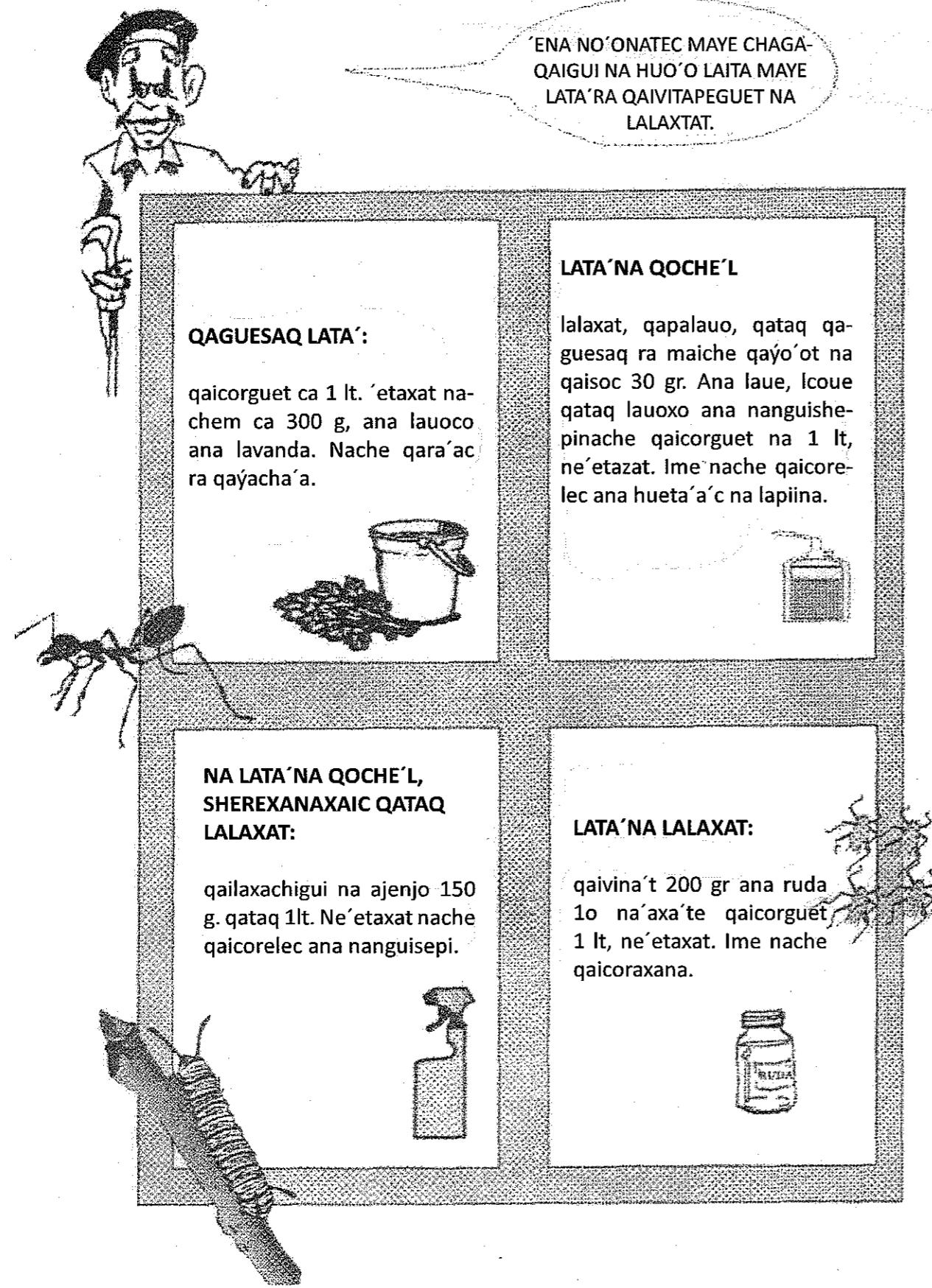


- Ra saqalaq no'onataguec ra nanaxanaxac, ana lalaxat lo'o maye ishet ra ncolaxat, 'ena'am Ana albahaca, qalicchigui na nanguishepi, ra yaqto' Naueguela' na lalaxat maye itauan ra no'onaxat nam le'epiolec.



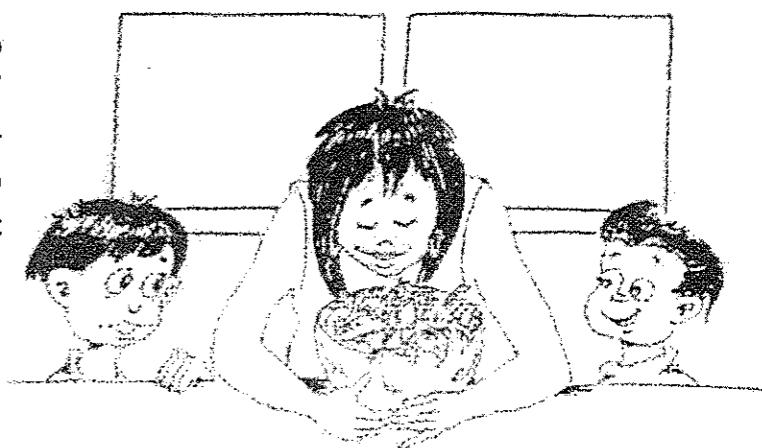
- ra natannaxanaxac, ra qaÿauotaique lalaxat qataq na ncolaxathuo'otaq na lapiina, qaÿauota'a na maiche no'onatac lata' maye ñalega't na qaÿasaqpegai't, ra lataxac, qaÿamaicna't, qoÿatauaq, nlomaqtiguishec, Ili'i, huo'otaq Isoche maye chegaqaigui ana lauoxopi, cam ne'eca cam lalaxat huo'otaq lapiina maye qaÿauotaique qanataren.





Tachigfui nam qarhuo' qataq nam sonaqtalec:

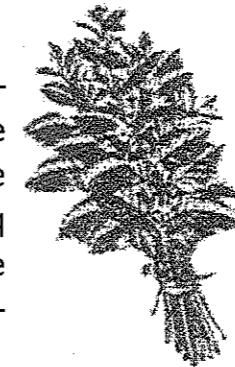
- anam nanguishe maye huo'o laita Qataq nata nataq'en qomi' itaua'n, ra ishet ra qaralecnaxanaqte huo'otaq ra qaraquip maye no'onaxat ra qaroxoÿaxac qataq ama na laita qataq ra loxoÿaxac.



- re'era lataxac sasaÿanaxauet galaxaye ishet ra lata' ra shenaqta nataq'en, qataq nache saishet ra ÿappac ra so'onataxanaza na toe.



- qomi' ÿachaxangueta ra 'enec ra lauuttonanaxac so qarquroxonecipi ra ÿoltaq eloxogueta naua togo'she maye no'onaxat ra shenaqta.



qaŷo'onthaxana qataq qanallec

Ana'ana huo'o laita qaiuen ñim nhuoshaxaqui, cha'aye nache qaŷoot ra lamaic, qataq ama na laita nam nallepi, ra yaqto' ishet ram qansa'a qataq ūaqa'a lamaic.

- Ishet ra qaŷo'ot na qaŷachagui na 'etaxat ra yaqto' ime ram 'arcŷaxac nache 'anŷiomgui lamaxanaxana na 'ap yi na'aq. 'anŷiomgui natai menta huo'otaq manzanilla ta'aneco ra saq limón huo'otaq melisa; cha'aye añim nanaxanaxaqui qalota nam huaguí qataq nam qanaman.
- qaŷo'ot na lavanda Ipi'inec qaŷachaigui añí nogoxot lai', ra yaqto' ama na laita qataq sanhuogou naq'en na nogoxot lalaxat.



- na tomillo nataq'en ishet ra qaŷachaigui na nogoxot. ū'orauec na pioxolaxalaxat ra ana lcoue qaŷachalec na colchon huo'otaq nua lo'ochaqa'ate ca pioq huo'otaq miicho.



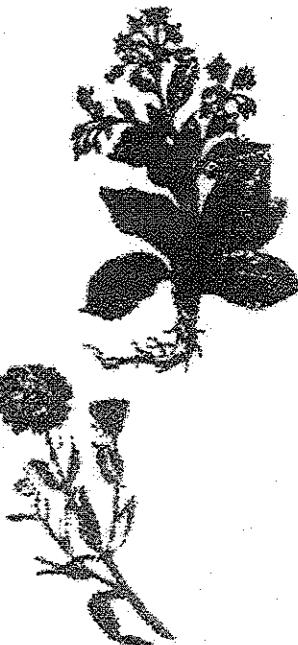
- ra huo'otaq qaŷo'onataxanalo nua nanguis-hel maye nata'l ihue ra qaŷauatton, ne'eguet na qaŷo'onataxana ca 'eetec ra qaŷo'ot qataq cal cata.



Anam natannaxanaqté ana nanguishepi saqŷiet ra qanŷomtagui ra huo'otaq ama huo'otaq ra no'onaxat ra shenaqta.

Naua qanŷomtaguilo dos naua lataxaco ra qaŷo'ot:

- **Na naŷamaqtac:** qoŷimaxangui 'oonolec cuchara nache qaŷasaxangui aca taso ime nache qaicorguet na 'etaxat nachem. qaŷapogongui, qara'ac ra hua'a ime nache qanŷiomgui. Re'era no'onataguec ana laue maye qaivina't qataq ana lauoxo nataqa'en qaivina't.
- **Ra nauattonanaxac:** qanachemaqchet na 'etaxat ime nache qaŷasaxañi ana laue ana huoue qanachemaqchet 3 minutos. Re'era no'onataguec na lpa'a' ra qaŷo'ot, ana nala huo'otaq naua qaramte' maye chegaqaigui ana nanguishepi.
- Saq chaqnata na quaua qanŷiomguilo qalote' naua l-lla't lataxaco na ishet ra qaŷo'ot tateguet ram maiche nataxac qataq cam maiche no'onataxanaxac nache qaŷataxatega: cataplasmas, compresas, inhalaciones, pomadas, huo'otaq soche maate lalegue.



¿NE'EGUET CA SANŶIOMGUI CA MEN-TA RA YAQTO'SAISHER RA N'AXAT CA ALOQ ASADO RA DOMINGO?



3

qalaÿona't, qaiqaxayaxat qataq qaÿaÿamaxat

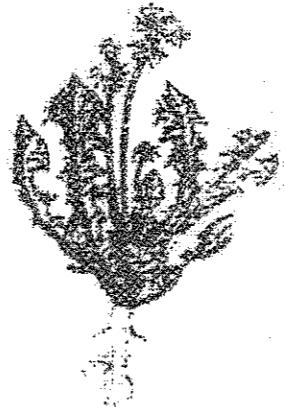


Na qalota naÿionguishec, ra qaiqaxayaxat qataq ra qaÿaÿamaxat cha'aye qaiuen yi vi'i, teno' ana soche lauoxo ana qaÿo'onataxana ihuen ra qaÿaÿamaxat cha'aye soche ÿanauc. 'enauac ana nanguishepi ishet ra rarala ra qaÿo'onataxana ho'ota reqapta ÿoqta'a ana taco de reina huo'otaq capuchina naamaye ralarai' ra qaÿo'onataxana cha'aye ra reqaqa nache reqat ram la'ñaxac.

Qalaÿon:

Ra naÿanataxanaguec ra qalaÿion ana nanguishepi maye huo'o laita qataq natannaxanaqte aña qoranaxanaxaqui ihuen ra sasecouqa'i:

- nam so'onataxanaxa anam nanguishe, ishet ra nachaqanata ana lauoxo so'onataxanaxa, huo'otaq ala, huo'otaq laue, huo'otaq ipa'a'.



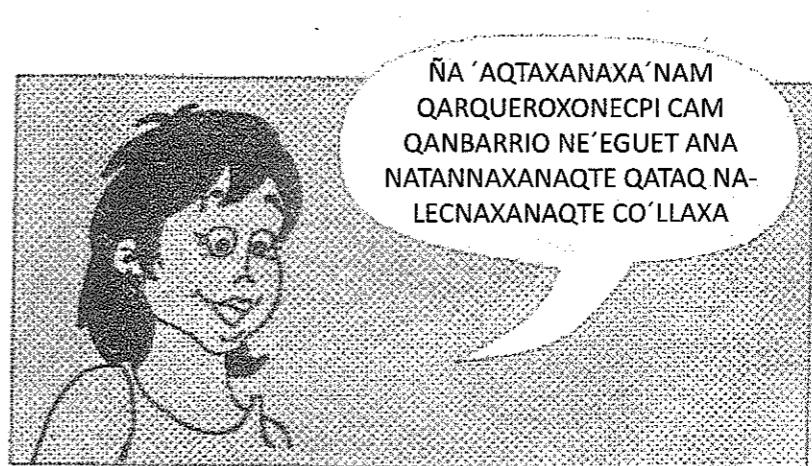
Ca laÿi maye taiguet ra qalaÿionaxan:

- Ra ana laue: nache qaiuata'a ra ÿauatchigui ana lauoxo.
- Ra ana lauoxo. Nache ra saxanaxa ra ÿoqta ÿauatchigui.
- Qaq ra ipa'a': nache qaiuata'a ra mashe ÿoqta ÿietta. (Cotap)
- Qaq ra ana ala: qaiuata'a naxa ra mashe ÿie.

Saishet ra qalaÿion ana qauem

Ana naÿionguishe ra huaec, nache seloqta'agueta ne'enaua.

- Qaÿauattota qataq ne'eguet nam qaÿo'onataxana.
- Qaq ra ñiqataq, nache saishet ra qachectot na no'ot aña lamo
- saishet ra qaÿo'onataxana ana huaqta'i' ca lauasura huo'ota naua'a ca qa'ic laÿi maye ñéc.
- qaq ra sachegoxotaqalec na no'onaxa, qainataxanec ra huo'ta saishet ra qaicotteguelec na hueeneno, cha'aye ne'ena qaicoraxana lata na no'onaxa qui'aq nache ishet ra qomi' na'xa't.
- Yi vi'i qanochenaxat saishet ra nache hueta'a.
- Saishet ra nache qanmatapiguisheguem ra qanqat.
- Saishet ra nache 'oonle acam qaÿachegoxotaigui ana qanqat ala huo'otaq Lauoxo.
- Saishet ra nache qanapoc.



NA 'AQTAÑANAXA'NAM
QARQUEROXONECPI CAM
QANBARRIO NE'EGUET ANA
NATANNAXANAQTE QATAQ NA-
LECNAXANAQTE CO'LLAXA

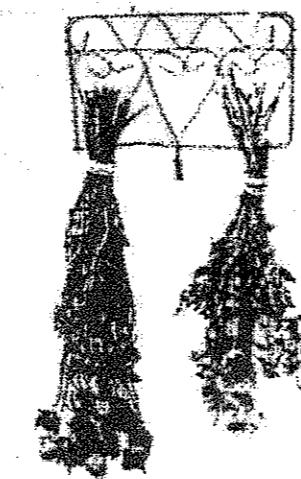
Ne'enaua pa'trec na'aneqa
ýaxat ra ntelaxac ana nan-
guishepi maye huo'o kaita
qata q ana natannaxana-
qte, cha'aye ye nhuena,
ram qaroxoyáxac maye
ihuen ra imeuo seloxogue
ra yaqto'm saishet ra npe,
enguet ra no, onataguec
na.

Nqaxaŷaxac:

Re'era nqaxaŷaxac anam nanguishepi hu'o ra 'enech'aaye ishet ra ivittec yi vi'i ra qay'o'onataxana galaxaye ihuen ra seloxxogueta ne'enaua:

- Nauam siŷotaqaugalo ra seqaxaŷaxata'q;
- Ra huo'otaq lauoxo huo'otaq laue nache lpaqal na nqaxaŷaxaqa'
- qaq ra lpa'a' huo'otaq laue qaramte' anche qaŷacha'aget añi nala'
- Qaq ra qaiqaxaŷaxat nache qaicoñetta't nache qoŷanasheguem huo'otaq huo'o cam qaŷachalec tejido huo'otaq hualoxolai qaiufiguiñi huaña ca ŷashettec qataq reqaqtelec.
- Qanchemaxatta'a't yaqto' nalotta' ra lqaxaŷaxac.
- Qantelaqnet na namoxoŷaxa qataq na lalaxat.
- Qaiŷota na lpa'a' maye qay'o'onataxana.

Ana nanguishe ihuen ra nalota'i' na lapapiixa, qataq saishet ra reqat ra l'oxoŷaxac cha'aye ra ŷiqoui anas laue, nache reqat 'enauac ra la'añaxac.



Naŷamaqtanaxaxac:

Ne'ena pa'atec no'onataxanaxac nataq'en huo'o ra lataxac cha'aye huo'o ra ltelaxac ra qay'o'onataxana ana nanguishe, galaxaye ihuen ra sreloxoguet na:

- Naŷamaqtanaxaxaqui na bolsa papel huo'otaq frasco, qoŷanaña ca reqaqtelec qataq na'astta na lpaqal.
- Qoŷerelec na le'enaxat acam laŷi' ana nanguishe maye huetagui, cam huetoigui na'aq qataq cam chegoqchiguiña.
- saishet ra qaŷaŷamaqtanaxangui ca bailo cha'aye ishet ra recochigui.
- Ana nanguishepi yi hua'uchiguiñi vi'i nache ñaq nalta' ra la'añaxac, ŷoqo'oye ra ihuen so na'aq maye huetoigui qaŷaŷamaxat.



NAŶONAXAC QATAQ NQAXAŶAXAC ANA HO'O LAITA QATAQ ANA NATA'

Romero	Ralaxaïcolec nam qanallec yi vi'i, naya maqtaq ra saxanaxa ram rasouí.	No itec, qayacheto ot ca lpaqal yashettec qataq reqaqtelec, qayo ot ca lmala tejido huo'otaq gaipenguen ca huloxolayi, qaicoñeta at nache goyimaxasheguem.	Qayotatiga ana lcoue qataq qanqatta nam la axashet.	Ra saqavarec, nache papel na layi qaq gayocter nache abauetana nava magtaxapab qalaxaye hapaapar qui nati ne saishet ra na latoenatac lataxactos, huo'otaq ra huo'o nataca anam layi nache huetalec cam ic enaxal aca nayamaqta qataq scim na'aq co'ollaxa qayapogona, nache ana nayamaqta nanguishe saishet ra neuectra la anaxac ivittec yi vi'i.
Melisa	Nallec ralaxaic huo'otaq naretac. ivittec yi vi'i, ivitta'aguet ra ltaq rasouí.	No itec, qoyaatot ca lpaqal qataq reqaqtelec qataq yashettec. Huetalec lmala huo'otaq qaconitrasheguem.	Qayotauga ana lauoxo qataq ana laue qataq ana lcoue qanqatta nam la axashet.	Qayotauga ana lauoxo qataq ana laue qataq ana lcoue qanqatta nam la axashet.
Oregano	Nallec ralaxaic, iviraxattec yi vi'i, qataq ishet ra naretaq ra rasouí ra nauoxo qataq yi vi'i.	No itec lpaqalataleca qayachaña reqaqtelec qataq yashettec. Qayo otta ca lmala tejido huo'otaq hualoxolayi sanquesaxanec huo'otaq qaiconirasheguem.	Qayotauga ana lauoxo qataq ana laue qataq ana lcoue qanqatta nam la axashet.	Qayotauga ana lauoxo qataq ana laue qataq ana lcoue qanqatta nam la axashet.
Tomillo	Nallec ralaxaic; ivittec yi vi'i, naretac huetoigui yi nauoxo huo'otaq yi vi'i.	No itec, hueto ot ca lpaqal qataq reqaqtelec qataq yashettec. Huota a lmala huo'otaq qaiconirasheguem.	Qayotauga ana lauoxo qataq ana laue qataq ana lcoue qanqatta nam la axashet.	Qayotauga ana lauoxo qataq ana laue qataq ana lcoue qanqatta nam la axashet.
Menta	Nallec ralaxaic; ivittec yi vi'i naretac; galaxaye ra yaqta'a ra rasouí.	No itec, pagaltalec reqaqtelec ca lma qataq yashettec. Huota a lmala huo'otaq qalaxatchiguiñi qataq qaconitrasheguem.	Qayotauga ana lauoxo qataq ana laue qataq ana lcoue qanqatta nam la axashet.	Qayotauga ana lauoxo qataq ana laue qataq ana lcoue qanqatta nam la axashet.
Eneldo	Nallec ralaxaic (ana laue) ivittec yi naxanaguec ana nanguishepi. Nareta (ana ala) qanqat ana ala mashe yo'cq ra loxoŷaxac.	Qaiconirasheguem qoŷanaña ca reqaqtelec qataq yashettec, nache qayo ot na papel qaipegenot ra yaqto ishet ra qalayon ana ala ra naani.	Qicheck, qayotauga ana ala qataq enauac na chegaqtaigui layi qataq qanqat na la ashet.	Qicheck, qayotauga ana ala qataq enauac na chegaqtaigui layi qataq qanqat na la ashet.

Coriandro

Nallec ralaxaic (ana laue) ra ñaq queto' ot ra llaxac naretac (ana ala) ra mashe yi covialec ra loxoyaxac ana ala.	Qaipeguenguet aña nala na ivi qaipiguiñi ca papel huo' otaq hualoxolay i vitta'a ra yi covialec ana ala imé nache qayacho' ot ca rega qtot qataq yashettec yi pe qataq saishet ra talec na auot.	Qaichec, qaiyotauga ana ala qataq enauac na gauem.	Ra salayalec, nache papel na layi qaq gayogteq nache chajec ana nache madraxanaxaqui galaxye napaapal gu, nache saishet ra nala toc qataq lantaxactot huo' otaq ra huo' o na lanta anam layi nache huetalec cam le enaxat aca hayamaga qataq som na ap co ollaxa qayapogona, nache ana hayamaga nanguishe saishet ra neuec ra la añaxac vittiec yi vi.
--	--	--	--

Manzanilla

Ra nauoxo nache mashe yauachigui ivitta'a yi ca agoxoic diciembre	No itec qayachalec ca mala' saishet ra nala toc qataq ihuen ra yashettec ca hueta'a qataq reqaqtelec. Qaicheqaqpega' ra yaqto' nalotta ra yashettelec nache saishet ra recochigui.	Qanqateua a na gauem.	ONNAXAIC RA ANAM NANGUISHEP MAYE HUO' NA LAITA QATAQ ANA NANTANNAQA TE MAYE SANAQAIGUI ACAC QORANAXA NAXAQUI SAISHET RA SASAUATTONAQ LHUEN RA NACHANA ANA ÑATARENAQTEGA NAXA.
---	--	-----------------------	---

Albahaca

Nallec ralaxaic huo' otaq naretac, ra ñaq queto' ot ra llaxac ra mashe nayena a ra lasouviaxac.	No itec paqaltec qataq yashettec qataq reqaqtelec ca hueta'a qataq qayo' ot ca lmala huo' otaq hualoxolay i sanque saxanec huo' otaq qaiconirasheguem qoýanagui ca ní naxanaxa huo' otaq lambre.	Qaiyotauga ana laue qataq na lpi' inec qataq enauac na gauem.	Yioqo'oye ihuen ra ñimitaxaguet na so'onataxanaqtega qataq nam huo'o:
---	--	---	---

Calendula

Nallec ralaxaic: ra ñaq queto' ot ra llaxac, sauata- qtauec maiche ca na' aqtaguec qataq ra, nallec naretac	No itec paqaltec qataq yashettec ca hueta'a reqaqta qataq tomchigui ni, qayachalec ca lmala sanquesaxanec saishet ra qalaponas heguem.	Qaiyotauga ana lauoxo laue (ana laue lauoxo) cha aye nachana ana qayo' onataxana.
---	--	---

4

qaiqataxanai' aca nanaxanaxaqui maye huo' o lyac

Qalca'gui ana nanguishe maye naigui aña nanaxanaxaqui



'ONNAXAIC RA ANAM NANGUISHEP MAYE HUO' NA LAITA QATAQ ANA NANTANNAQA TE MAYE SANAQAIGUI ACAC QORANAXA NAXAQUI SAISHET RA SASAUATTONAQ LHUEN RA NACHANA ANA ÑATARENAQTEGA NAXA.

Yioqo'oye ihuen ra ñimitaxaguet na so'onataxanaqtega qataq nam huo'o:

- ¿ne'eguet anam nanguishe maye yóqta so'onataxanaqtega?
- ¿ne'eguet ana sachegoxotaqaigui na qanbarrio?
- ¿ne'eguet ana maye netaigui añim qorananaxaqui?
- ¿ne'eguet anam sishenaxanaxa?
- ¿qataq ne'eguet ana ihuen ra salecnaxauo?

Ca 'etec ra so'otaq aca qorananaxaqui ra 'onaxai

Ana nanaxanaxaqui maye ýotta'a't na le'ec nache lataxac re'era na huañalo, qalaxye ana huo' o laita qataq anan nata' ýo'ot ram shenatuc nache ihuen ra saishet ra secouqa'i na:



1º) huoue tatec qataq ana huoue maye huo' yi loga't.

- Huoue tatec 'ena'am na romero, lavanda qataq melisa, cha'aye qaýoqolec ra nachalataxac qataq yim lcata ishet ra qoýaatot yi loigue, nache ishet ra npaqtanaxaqt qataq yi'oxoraq naq'en ra nmenaxanaxac.

- Anam saishet ra tatec 'ena'am ana coriandro, mostaza, manzanila, qataq eneldo, ishet ra qoýanot so npaqtaxanaxat qataq napoigui ana nanguishe maye qapegaxai.

2º) Yi lcata anam nanguishe

- Huo'o ana tatec qapi'ole nache ishet ra na'aguet na lsheenec naua nanaxanqa'te.

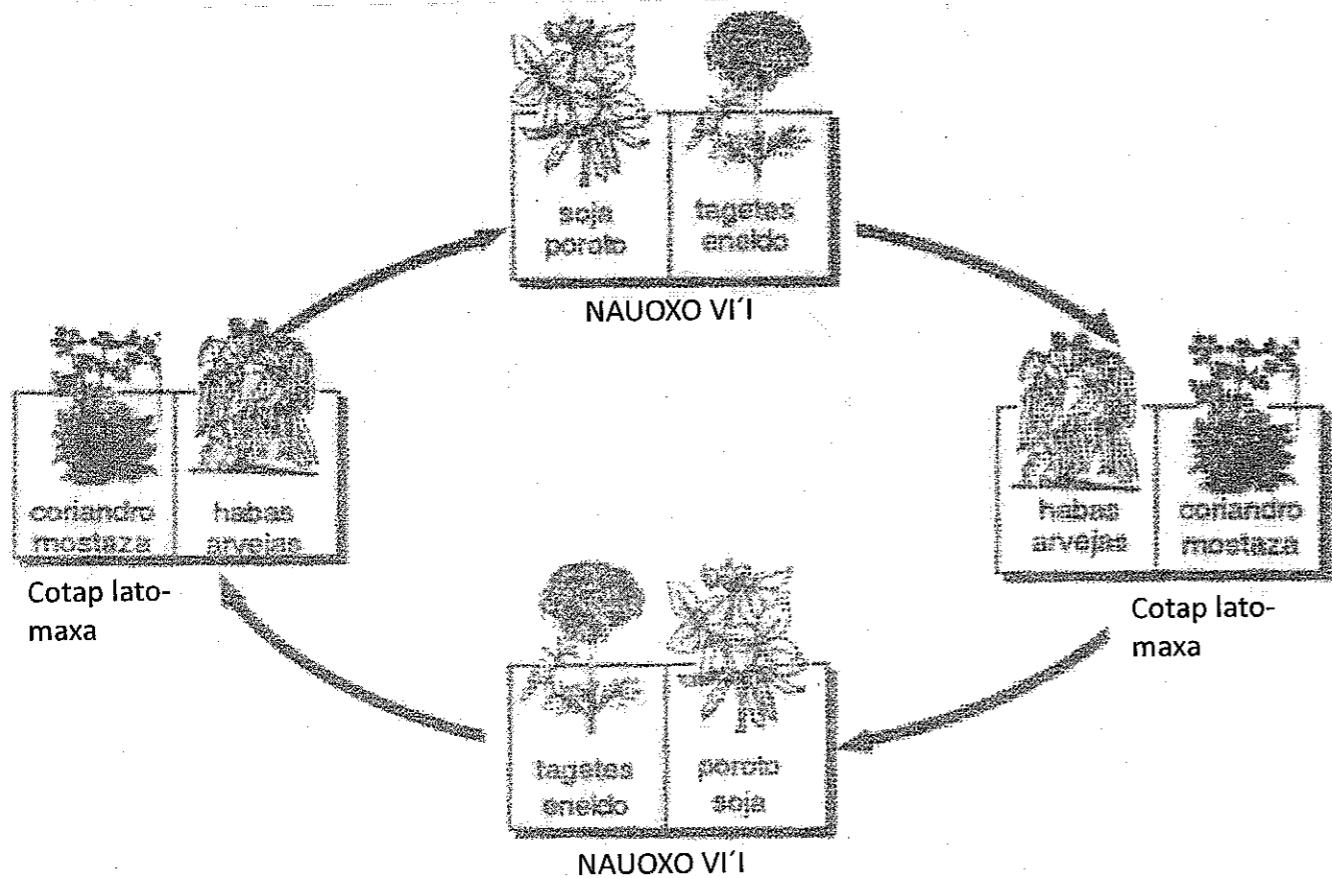


3º) ra nmeeta'at.

- Ra nmeeta'at ana nanguishepi ra napaxaguenaguec taÿa'aguet, ra saishet ra na'a nam 'al-hua qataq ÿielen ra nasheguem na lalaxat.

'onaxaic re'era salecnaxauo ana huo'o laita qataq ana natannaxanaqte re'era nmeeta'at ana nanguishepi. Saloqnaxanaxa ne'na toxo':

Na nmeeta'at ýalegueuo ana nata qataq ana huo'o laita



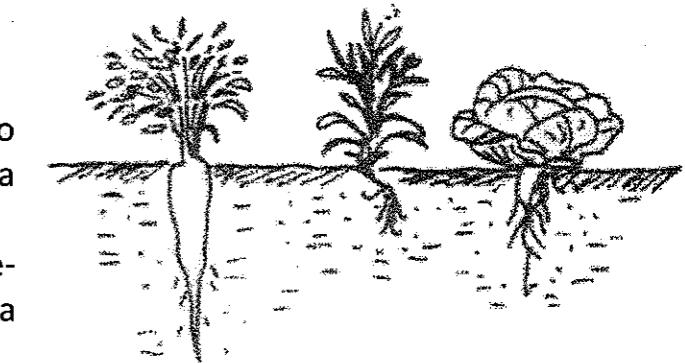
Ana nanguishe huo'o laita ýiguelaqchiguiña yi lma ra mashe ivi' dos vi'i. qaq ana huo'o Ich'aq (soja, lenteja, habas,) ýi'geulaxaten ra la'añaxac na 'alhua.

4º) na ishet ra ýalega't.

Na huaqta'a't ra cotap/latomaxa

Seloqta'agueto' qome naua qoýaariñi yi na'axa'te qataq ne'eguet nam nauec nam qayauaxaÿaxana'tpi.

Naua ishet ra qaÿaloqnaxanalo:



- Ra sauixaÿaxanaxa't na eneldo ana repollo qataq zanahoria, nache saishet ra ýappac na ochi'l maye lalaxat ana repollo.
- Qaq na menta qataq (brócoli, coliflor, repollo) sanhuogouo naqa'en na lalaxat ana maye.
- Qaÿalecnapigui ana salvia ana repollo Qataq zanahoria sanhuogouo naq'en ana (lotaxañi) cha'ye huo'o ra Ishenataxanaxac.
- Qaq ana tomillo ca naña ana repollo, sanhuogouo naq'en na lalaxat qataq ana lalaqte lotaxañi ana repollo.
- Ra qoýanoigui ana mostaza na repollosat qataq bruselasat, nache saishet ra ýappac a lalaxat ana repollo. Ana mostaza huo'a na Ishenataxanaxat qataq nauguela't na ishet ra icola ana nanguishepi qataq nqat na lalaxat.

Selaqlec nam ishet ra ýalega't ra qailo'oguet ayi lmalate ra no'onataxanaxac ra nanaxanaxac.

Na ishet ra ýalega't yi nauoxo/vi'i:

Ana caléndula naua lma'ate ana tomate, sahuogaqchenhuo na ochi'l tomate lalaxat.



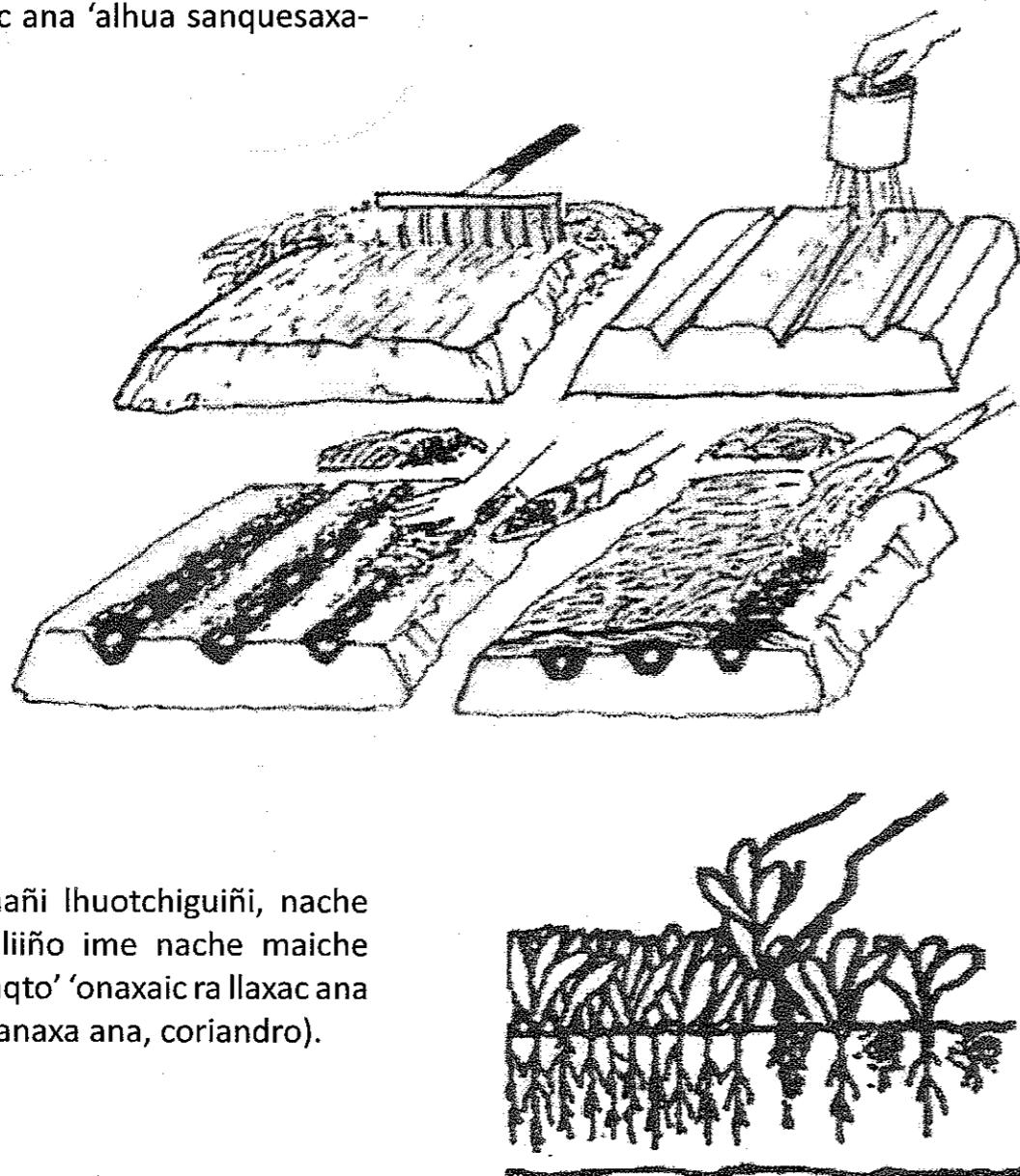
- Albahaca ýalicchigui ñaqa'enaq ana tomate, nache sanhuogouo na lalaxat.
- Ana albahaca lalaxat lo'o qataq sanhuogaqchenuo na ýotta'a't lalaxat; ana yo'oqchigui chiincha.
- Qaq ana tajetes ra ýalicchigui ana tomate, natq'en sanhuogouo na qapalauo lalaxat ana tomate.

No'onataguec:

Ra 'eetec ra qaño'ot na 'alhua, na lata' qataq nan nanaxanqa' nachenaua na huetalguete ayi nere "Nanaxanaxaqui maye ūotta'at na le'ec". Ra nquicapeguec qanqa'in, galaxaye chaq 'eetec acam chegoxoigui, ra:

Nala

- Ra ana ala qapi'ole (saloqnaxanaza ana to-millo), ra qoÿaañi nache qaiquetegaxanauc; qailagaxattec huo'taq ūataqteguelo naua liiñol nache qaÿapolec ana 'alhua sanquesaxaneq qanq'en.

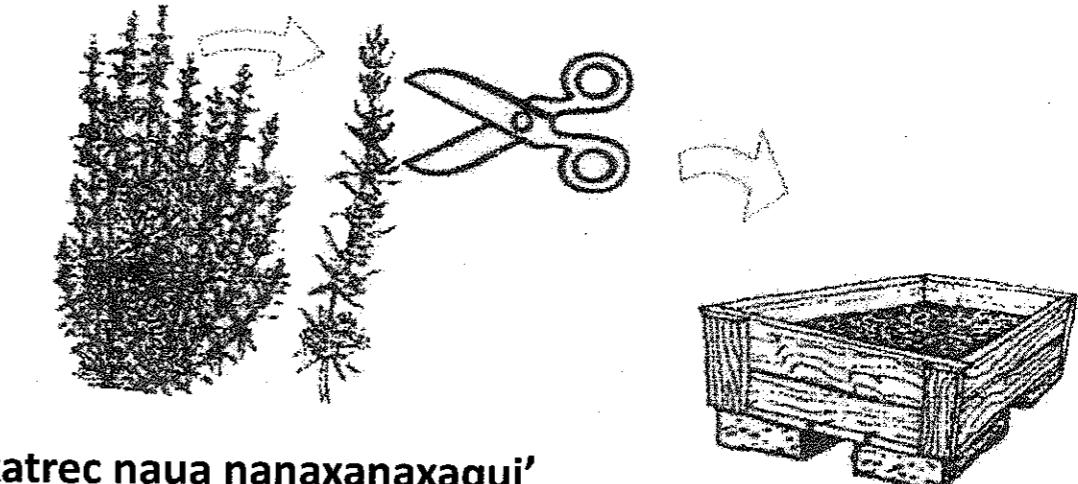


- Qaq ra ana qoÿaañi lhuotchiguiñi, nache qaimeta'ague som liiñol ime nache maiche qaiquesaqpigui ra yaqto' 'onaxaic ra llaxac ana nanguishe saloqnaxanaza ana, coriandro).

Na'ana'qa'te

- Naua na'ana'qa'te nachenaua na lcoue 15 huo'otaq 20 cm. Yi locta qaÿachegoxotaigui ana nanguishe maye mashe ūie so pa'atec na'aq so vi'i, qaichequec ana laue qataq ñi lsheenec.

Naua qaÿa'aldiñi 15 huo'otaq 20cm. Yi lshectache ivitta'a ra na'ariñe naua Ipa'aye nache ishet ra qanqochenaxat (saloqnaxanaza na, romero).



Ra qailagaxatrec naua nanaxanaxaqui'

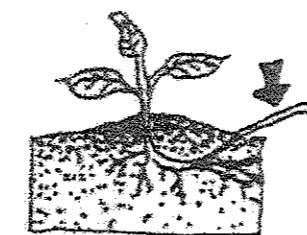
- Ra qailagaxatrec naua nanaxanaxaqui' cha'aye qaÿauotaique ūaguec aa qaÿachegoxotaigui ana mashe ūie, qaiquesaqpigui l-llangui' naua Ipa'aye, lpi'inqa qataq laue:

Qailagaxatrec naua Ipa'aye

- Ra qailagaxatrec naua Ipa'aye naigui ra qoÿachiguiñalo ra qailariñi naua Ipa'aye (saloqnaxanaza na, estragón).

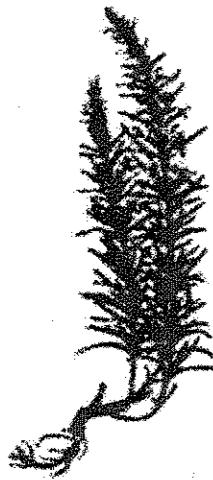


Lcouel



Naua lcouel nachana ana lcoue maye netot aña lamo. Qaichequec chegoqtot aca nanguishe 'onaxai, nache qoÿaañi 5 huo'otaq 10 cm. ra Ishinguquit. Nache Itaq chegaqaigui ana ralaxainanguishe (saloqnaxanaza na, menta).

Anam nanguishe maye huo'o laita qataq ana nata' maye qoŷanoigui acac nanaxanaxaqui



ROMERO:

Ana'ana ūoqta 'epaq ishet ra 50cm. Icachigui qataq 1,50 yi locta. Naua lcoue qalota ana laxataxa, naua laue salcaueguelo, rarala ra l'oxoŷaxac, maye ū'i'oxoraq naq'en; ana lauoxo qappi imalaqlec, lapagaxai huo'otaq aŷalai'.

Ca huo'o na Lalo te'esaq nache ūoqta itauan cha'aye qaŷoqtec ra lauoxoŷaxac, cha'aye lamana ana maye na te'esat.

Ra nalecnaxanaxat: qaŷo'onataxana ra ama na laita naq'en na nauoc, 'olgaxa qataq qagueta llalec qaŷasaxaigui añi nauoxonaxaqui, nhuoshec qataq ra qaŷauot ca ñyaq.

Ra qanatanna: qaŷo'onataxana naua laue. Qoŷaatauaq nache no'onaxat na Nigel, ñi nlamec qataq 'enauac na n'oxoŷaxac. Ishet ra npa'aŷauec (qana'amgui) ūioxona't na nque'emaxa qataq (saishet ra huo'o na lli'i na nque'emaxa).



MELISA HUO'OTAQ TOPONJIL:

Ana maye sansattoigui ana lcouepi, ishet ra 30cm. yi locta huo'otaq 1mt. Naua laue connagilo 'ego' nquiaqte ra lataxac qalaxye cheqa'uguelo naua laŷil. Ra l'oxoŷaxac rarala qashelec na npa'ŷasheguem qaq na pa'gañi nache rarañalec huo'oi naua Ipi'inqolqa. Ra qapipataxa't nache huo'o na laitolec ama 'ego' ana limón. Ana lauoxo lapagaxai qataq aŷalai'. Ana maye ta'guet ra huo'o na 'arelo te'esaq cha'aye tatec ra no'naguec.

Ra nalecnaxanaxat: qaichicchigui nache nalecnaxanaqte qataq ishet ra qanŷiomgui souaxat ra lamaic maye 'ego' limón.

Ra qanatanna: qaŷo'onataxana ana laue. Ishet ra so'otaq na qaraquip ra no'onaxat na qarhuel qataq qomi' nlairiñi.



OREGANO:

Ana maye ivi' 30 huo'otaq 70 cm. yi lalogaxa. Naua laue qonnagilo, ra l'oxoŷaxac rarala cha'auguet, huo'o so tai' Ipi'inecolc. Qaq ana lauoxo lapgaxaiŷole, lapagaxai, qataq aŷalai' nataq'en ūache.

Ra nalecnaxanaqte: ama na laita lalegue na salsa, qataq saishet ra na'a naq'en na nallec ca mache ca cam qaŷo'ot.

Ra qanatanna: Qaŷo'onataxana ana laue. 'onnaxai ana may era 'arhuel lata'. Lata' na ū'a'pa' la'at (nataren naua ailli'ishe ra yaqto' saishet ra 'auetta'ape) Qataq (ra yaqto' saishet ra ūashetttagui ana 'ara'am). Qatq ra ū'a'pa' ra 'ara'at nache taq'en lata' (qataq ñuec na 'ancopi') Nhuel lo'o qataq lalache lo'o.



TOMILLO:

Qapi'ole ana maxa ivi' 30cm. yi locta. Naua laue qappi', sacueguelo, rarala qalaxye naueralec, huo'o sotai' Ipi'inec qataq ñi'erauo naua laŷil. Ana lauoxo nataq'en qapi'ole, lapagaxai qataq aŷalai' l'oxoŷaxac ra ūache, nataq'en taiguet ra huo'o na 'arelo te'esaq.

Ra nalecnaxanaqte: qaŷo'onataxanalo naua laue qataq lamaic lo'o can qanallec huoue, huo'otaq salsa, lapat, ñyaq.

Ra qanatanna: qaŷo'onataxanalo naua laue. Lata' ra ra'aiteguelo naua 'aramigu-lauaco. Qataq no'onaxat na 'arhuel.

MENTA:

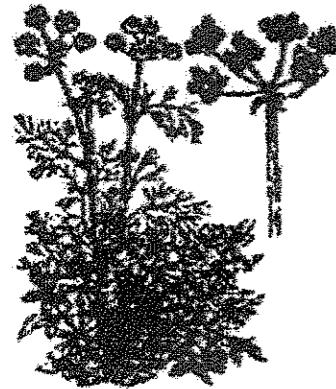


Nanguishe maye rapaqaic na Ipi'inec qalota ana lcoue nache ishet ra ivi' 80cm. qalota ana lcoue chegoqtot añi lamo ana llaxataxa. Ana laue locai shetta ra l'oxoÿaxac rarala napalalec na npa'asheguem qaq na pa'gañi nache ÿapagaqclec. Qaq ana lauoxo immalaq. Huo'o ana laÿi menta ishet ra maiche nanguishe qataq huo'o ana huauec no'onaxa lashe maye ÿotta'a't (teno' ana le'enaxat yerba buena). Ana laue ishet ra qaÿo'ot na naquip maye nata'.

Qaq ra nhuoshaxac nache qaÿalecneguet na lapat, qataq nam nalecnanaxatpi.

Qaq ra qanatanna: qaÿo'onataxana ana lauoxo ¿ne'eguet cam saxanaxa ra nÿomgui ca menta? Na maye ama qataq no'onaxat na 'arhuel (qataq lata' ra nchaxac). Ishet ra qaÿaviguiñi nache lata' na naschnata qataq na ñapaza.

CORIANDRO:



Ana maye ivi' 40 huo'otaq 60 cm. yi locta. Ana laue. Qolaqchigui, qui'aq na laita, 'eta'am ana vioxonaxai. Ana lauoxo lapotcheguem nache 'ego' Ipelte. Qappi', lapgaxai qataq huac ra 'ena'am ana aÿalai'. Qaq anatai' ala ÿamocalec.

Ra nhuoshaxanaqte: ana laue qaÿalecneguet na nhuoshec qataq ana huoue maye nalecnanaxaqtte. Qaq anatai' ala nache qaÿamaiquen nache qaÿasaxaigui na naretac.

Ra qanatanna: anam ala ishet ra qanatanna ra huo'o na lqui'ic na reumatismo. Ra nhuel nache (ishet ra qanÿiomgui huo'otaq qaiuacta) no'onaxat añi 'ara'am qataq itauan na 'arhuel.

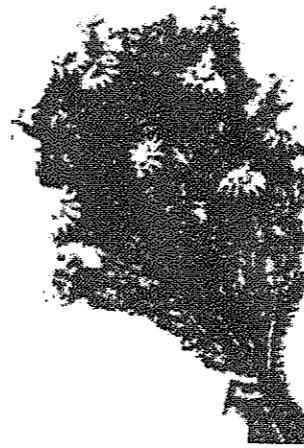
ENELDO:



Ana maye naua Ipi'inqa ÿashectrec, ÿaguec ana lcoue, qataq huo'o ra 50cm. qataq 1mt. Yi lalogaxa. Nauatai' laue qappi' qolaqchigilo. Qaq ana lauoxo, ÿieqoui' nauatai' laue, lapoota'a't 'ego' npelta'at. Qaq ana ala loca'ague imalaq ra l'oxoÿaxac.

Ra nhuoshaxanaqte: ana ala nalecnanaxaqtte ra ama na laita naqa'en cam nhuoshec huo'otaq naÿamaqtac, chucrut, pickles, nÿaq, salsa maye lalegue na lapat. Ana laue nataq'en nalecnanaxaqtte qaÿamaiquen nache qaÿa'ammeguet na queso nache amá.

Ra qanatanna: qaÿo'onataxana ana ala. Ra qaÿo'ot na naquip nache lata' na nhuel.



MANZANILLA:

Huoue l-lla maye ishet ra ivi' 60 cm. yi locta qataq ana laue nlagaxatchigui. Qaq ana lauoxo maye Laponia. Qaq na laiñi nache iqovi nataq'en lauoxopiole saishet ra ÿoqta yo'oq ra soche qaÿamatapeguelec.

Ra nhuoshaxanaqte: ana lauoxo ishet ra naqip qataq lataxa lalegue, na le'enaxat licor.

Ra qanatanna: qaÿo'onataxana ana lauoxo. Anatai' maye lauoxo qalota nam le'e ra ishet ra nata': nataren na anap lalaache, nqosot, na'aitel qataq na no'oc, qataq nataren na nhuel. Ishet ra qanÿiomtagui huo'otaq soche alapaxalec cam nhuetac. ¿Ne'eguento' cam l-lla na'atac? j'aviguén!



ALBAHACA:

Ana maye nanguishe huoue ishet raivi' 30 qataq 50 cm. yi locta. Qaq ana laue 'ego' nquiaqte ra lataxac, checa'auguelo na laŷil qataq ra l'oxoŷaxac, qalaye yi ūotta'a't ana maye, nache ishet ra rerala huo'otaq imalaq. Qaq ana lauoxo lapagaxai huo'otaq toc. Na yo'oxoñi Ipaxac na sonaqtalec no'onataxanaqte ana may era qaŷa'arñi na na'ashaxac maye nasotaxac.

Ra nalecnaxanaqte: ishet ra qaŷasaxaguet na salsa, nŷaq, ntona, nhuoshec, piyo, nhuoshec lla'gui, huouepi, Na chochena.

Ra qanatanna: qaŷo'onataxana ana laue. Ishet ra qanŷomtagui nhuel lata'. Nataq'en lata' na ū'a'pa't la'at, qataq ishet ra 'am nlaiñi.



CALENDULA HUO'OTAQ CHINITA:

Nataq'en huoue maye 30 huo'otaq 60 cm yi locta naua Icoue qalotequelo qataq rapaqa'guelo naua laue lapaqaiqa, huo'o ana Iso. Naua laŷil huo'o ra huo'i na lhue. "ana lauoxo" maye ūiqovi tocalc neteguet ñi Isheenec naua Icoue.

Ra nalecnaxanaqte: lallegue na arroz ra qaitogaqchet.

Ra qanatanna: qaŷo'onataxana ana lauoxo, naua lauoxo laue lata na qaro'oc: ū'oxona't na nque'emaxa, nalaache qataq na huaña cam nhuetac. Ishet ra qalapaxalec na nque'emaxa, huo'otaq úlceras qataq qataq na nque'emaxa na no'oc.

ANA LMALATE RA NANAXAC ANA HUO'O LAITA QATAQ ANA QANATANNA

Romero	Qaya' attañi: cotap huo'otaq nauoxo ra (rasvi) nache laguec: raime na latomaxa/nauoxo. Qaiquete-gaxanauc: ranauoxo nache (nasattalec) qayapotaua'a; rancotap, latomaxara, ragailla-gaxatec cotap huo'otaq ra nvirhuo na nauoxo.	2º vi'iye 10 a 15 cm. yi locta anam nanguishe.	60 - 70 cm. 50 cm.	Npadtaxanaxat Npadtaxanaxat
Melisa	Qailagaxatec ana nanguishepi; cotap latomaxa ra lhuotchiguiñiraime na latomaxa, qaq ra qaiquete-gaxanauc rancotap huo'otaq raime na latomaxa qalqo nauoxo.	Qailariñi ana lcoue, nauoxo/ cotap, qaiquetegaxanauc, ramashe nvirhuo na nauoxo.	30 a 35 cm.	Npadtaxanaxat na aguet na isheenec ca nanaxanga qataq na huania maye qataca na nanguishe nanaxanga qataq na huania maye qataca na nanguishe
Oregano	Qaiquetegaxanauc; cotap ranayenagua ranauoxo. Lhuotchiguiñi; cotap qataq ranayenagua ranauoxo ranaqilagaxatec, cotap huo'otaq ramashe nauoxo. Ra qoya-añi ana lcoue latomaxa.	Ra mahse ivi'i 10 cm. yi locta.	30 a 40 cm.	Na aguet na Isheenec naua nanaxanga ate huo'otaq na qataca na nanguishe
Tomillo	Qailariñi ana lcoue; ramashe nvirhuo na nauoxo.	Qailariñi ana lcoue; ramashe nvirhuo na nauoxo.	30 a 40 cm.	Repollo Repollo
Menta	Lhuotchiguiñi; ana llaxataxa. Raime na latomaxa qataq ramashe nvirhuo na nauoxo.	Ana maye ishet ra ncata'aít	Loigue qataq naua isheenga ca nanaxanga	Légumbres Repollo

	Ralhuotchingui-ni cotap qataq raime na latomaxa ra mashe nvir-huo na nauoxo.	30 - 40 cm.	Naua nanaxanga ale huo'otaq na qai ca campana.	
Eneldo	Ralhuotchin-guiñi ra nanaxa; yi ca asgoxic mayo qataq ra mashe imetac yi julio. Ra tagañi nca ataxanauso qaq ra yi oxoní hua'auñi.	15 cm.	Naua nanaxanga ale huo'otaq na qai ca campana.	
Coriandro	Lhuotchiguiñi ra nanaxac; cotap latomaxa qataq ra mashe nauoxo.	Soche qaimetauc.	Naua nanaxanga ale huo'otaq na qai ca campana.	Zapallo-Ropo ho-cebolla
Manzanilla	Qaiquetegaxan-auc; cotap qata ra mashe nayen- auo na nauoxo.	15 a 25 cm.	Qaleanaxangue aca maciaqca nanguishe anim nananaxaqui.	Tomates-spi- muertos-expa- drago
Albahaca	Lhuotchiguiñi; yi cotap latomaxa qataq nauoxo.	25 a 39 cm.	Qailagaxattoigui anim nanaxa naxaqui.	Tomatillos - espa- nagos
Calendula				

Anam tateecpi

Le'enaxat nÿaxanaguec

- Romero
- Salvia común
- Lavanda
- Melisa o toronjil
- Estragón
- Orégano
- Tomillo
- Lemongras o pasto limón
- Piretro
- Menta inglesa o Mitchum
- Mil hojas o Milenrama
- Angélica
- Ruda
- Poleo
- Salvia morada
- Tanaceto o Palma Imperial
- Taco de China Capuchina
- Ajenjo
- Copete, Chinchilla, Suico

Le'enaxat nÿaxanaguec

- Rosmarinus officinalis L.*
- Salvia officinalis L.*
- Lavandula officinalis Chaix ex Villars*
- Melisa officinalis L.*
- Artemisia dracunculus L.*
- Origanum vulgare L.*
- Thymus vulgaris L.*
- Cymbopogon citratus stapf.*
- Chrysanthemum cinerariaefolium (Trev.) Bocc.*
- Mentha piperita L.*
- Achillea millefolium L.*
- Angélica archangelica L.*
- Ruta graveolens L.*
- Lippia turbinata Criseb.*
- Lippia alba (Mill.) N.E. Brown*
- Tanacetum vulgare L.*
- Tropaeolum majus L.*
- Artemisia absinthium L.*
- Tagetes sp.*

Anam 'oonolc vi'i

Le'enaxat nÿaxanaguec

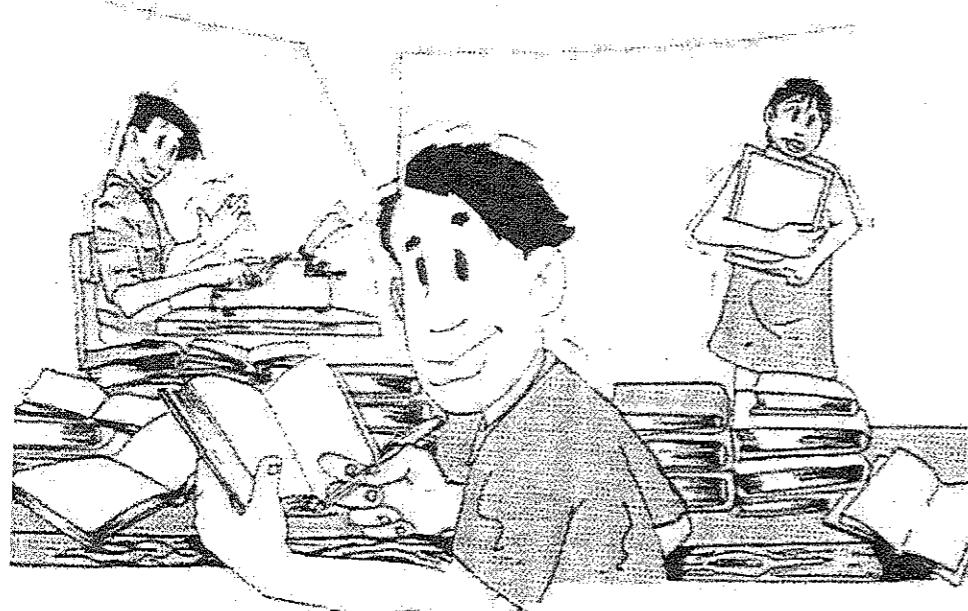
- Coriandro huo'otaq cilandro huo'otaq curatú
- Mostaza blanca
- Manzanila-Manzanilla común
- Manzanilla de Aragón-Manzanilla
- Húngara-Manzanilla alemana
- Anís
- Comino
- Albahaca
- Aneto huo'otaq Eneldo
- Carvi huo'otaq Alcaravea
- Ajedrea
- Caléndula huo'otaq chinita
- Borraja
- Hinojo dulce
- Gordolobo huo'otaq yerba del paño

Le'enaxat nÿaxanaguec

- Coriandrum sativum L.*
- Sinapis alba L.*
- Matricaria recutita L.*
- Pimpinella anisum L.*
- Cuminum cyminum L.*
- Ocimum basilicum L.*
- Anethum graveolens L.*
- Carum carvi L.*
- Satureja hortensis L.*
- Calendula officinalis L.*
- Borago officinalis L.*
- Foeniculum vulgare Miller var. Dulce.*
- Verbascum thapsus L.*

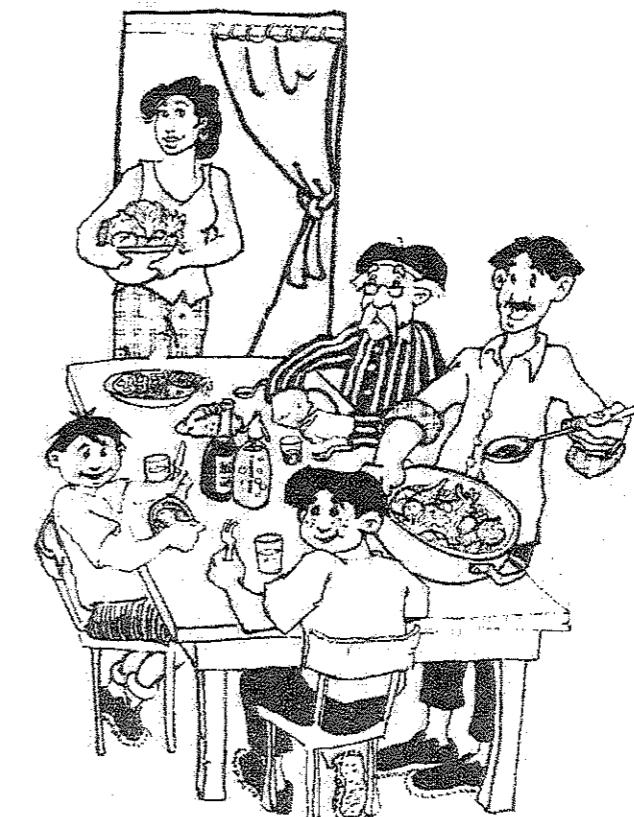
Naua qarchemaqtanaxanaquí' nere:

- Miguel A. Altieri. "Biodiversidad, Agro-ecología, y Manejo de Plagas". (1992)
- Antonio M. Collura y Negidio Storti. "Manual para el cultivo de plantas aromáticas" (1971)
- Ernesto Flores. "El cuidado orgánico de las plantas" (1993)
- Ingrid Kossman y Carlos Vicente, "Salud y plantas medicinales", Editorial planeta tierra, 1992.
- Loic Michel. "El huerto biológico" (1980)
- Muñoz Lopez De Bustamante, Fernando. "Plantas medicinales y aromáticas. Estudio, cultivo y procesado" (1987)
- Robert Rodale. "La Huerta Familiar: ideas y consejos útiles" 1985
- Guía Rural. Ervas e Temperas (1991)
- Enciclopedia de las plantas que curan. 4 tomos, Editores: Domingos Alzugaray y Catica Alzugaray. (1984)
- ACINTACNIA - AÑO II. Nº 14 (1985)
- Cartilla "La Huerta Orgánica", Pro-Huerta INTA.
- Cartilla "Aromas de la Huerta", Pro-Huerta, INTA Santa Fe.



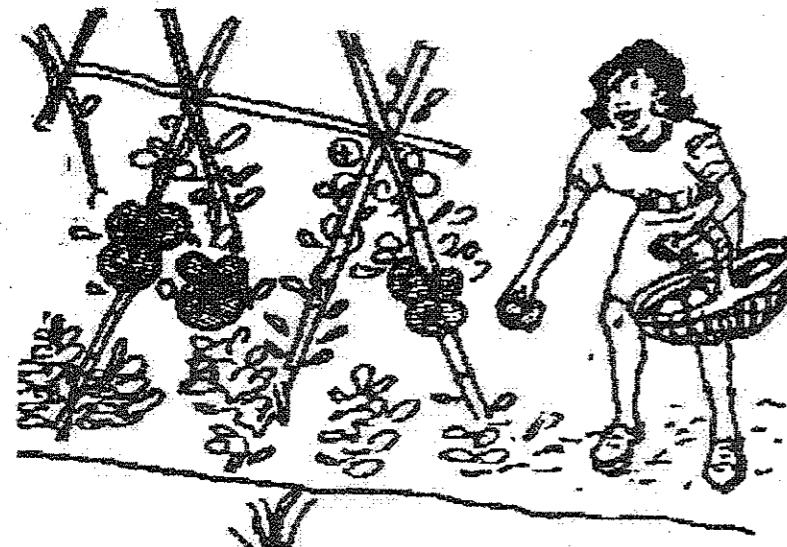
NA NAPAXAGUENATAXANAXAT

CHEGOQTAUGA AÑI NANAXA- NAQUI TAU'A' YI NQUI'AXALA'



NCHOXOTAGUEC RA MAICHE NAPIGUISHEGUEM NA QANALLEC

Chigoqtauga aňi nanaxaqui nache qairoua'a yi nqui'axala'



Na chigoqtot

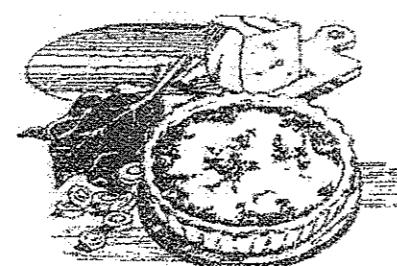
Qanallec nache qonomteguet ra no'on

¿cam naigui ra ca shigaxaua maye no'ita?
Na qanallecipi
¿Ne'eguet na nsa'a na qaro'cýaxac?
Yiu na'axa'te
Nam ſotta'a't ihuen ra ñaxac

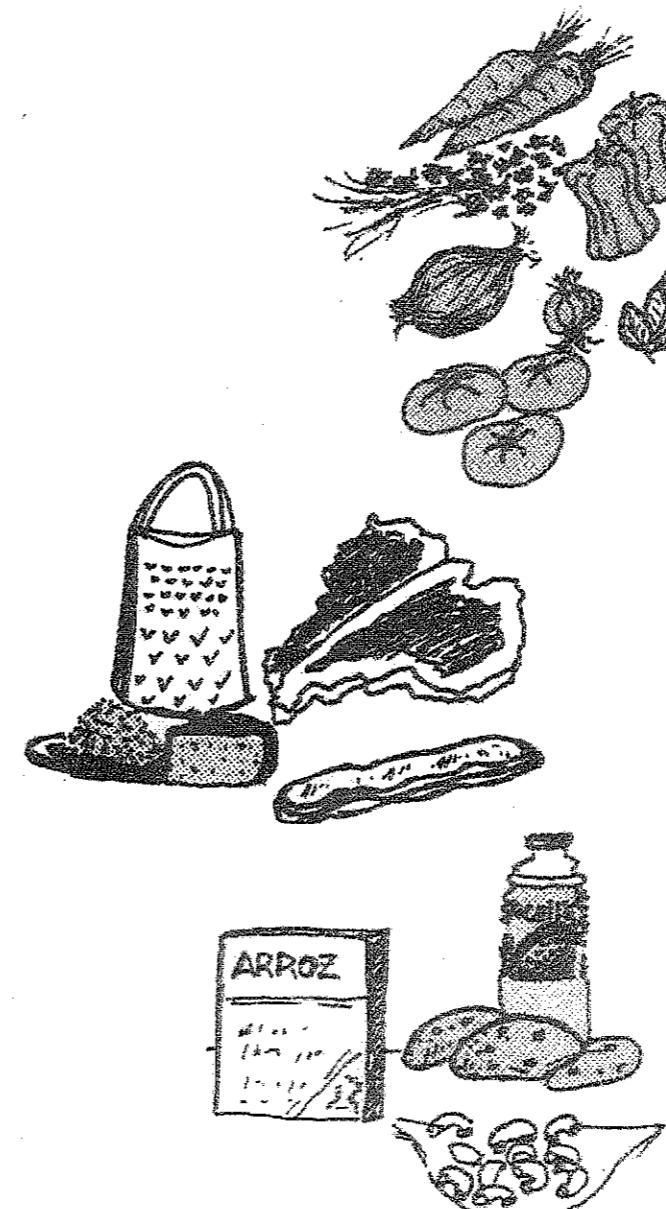
Chigoqtauga aňi nanaxaqui nache qairoua'a yi nqui'axala'

Ca 'eetec ra qaiqopitaxanapec na nallec
Ra saishet ra taigui ra napina na'ataxanaxacatoc
Ca lataxac ra qaýo'ot ana huoue
Ra nhushaxac ra sarqat ra l'añaxac
Ana huoue qataq anam nalapi
Ratai' na'aqtaguec ana soja

Nerec qailota'aguet



Qanallec nache qonomteguet ra no'on



Qanallec nache qonomteguet ra no'on
Qomi' shigaxau'huo'oi nam chew seuena'q
ra yaqto, no'ita ra shenaqta qaq ra huo'o ra
souqaigui, nache yo'qta ra qarashiguýaxac.

¿Cam naigui ra ca shigaxaua maye no'ita?

- anasapattac.
- huo'o ra rayaxac ra 'ahuo'onataxan.
- ishet ra 'auaýactac.
- ra 'aryaxa ra huo'o cam 'ahuo'ot.
- ra 'aryaxa 'aualectauro 'auaýactac.
- Ishet ra 'anpelottac, qojec anamaqtac.
- Qaica cam 'auettac.
- no'on ra 'arashiguýaxac.
- 'ana'añaxattapigui'.
- huo'o ra 'aryaxa ra 'aualectapeguehuo.

Qataq ra 'am no'ita huo'o ram 'enec Na na-llec, no'on ram 'arcýaxac.

No'on ra 'arcýaxac Saishet ra naigui ra ſaguec na qollec, saishet ra qaýoqteua'a nam 'oq.

No'on ra 'arcýaxac Naigui ra ſotta'a't na qollec, Qalaxaye nalochiguiñi, Cha'aye nache soqopitaxanaqapec ra la'añaxc anam qana-llecpi.

Na nallecipi

Nam nallecipi na maye huo'o nam chegaqaigui
maye le'enaxat aloqpi.



Nam qarhuei ihuen ra no'on ra lo'onataxanaxac.

Anam aloqpi:



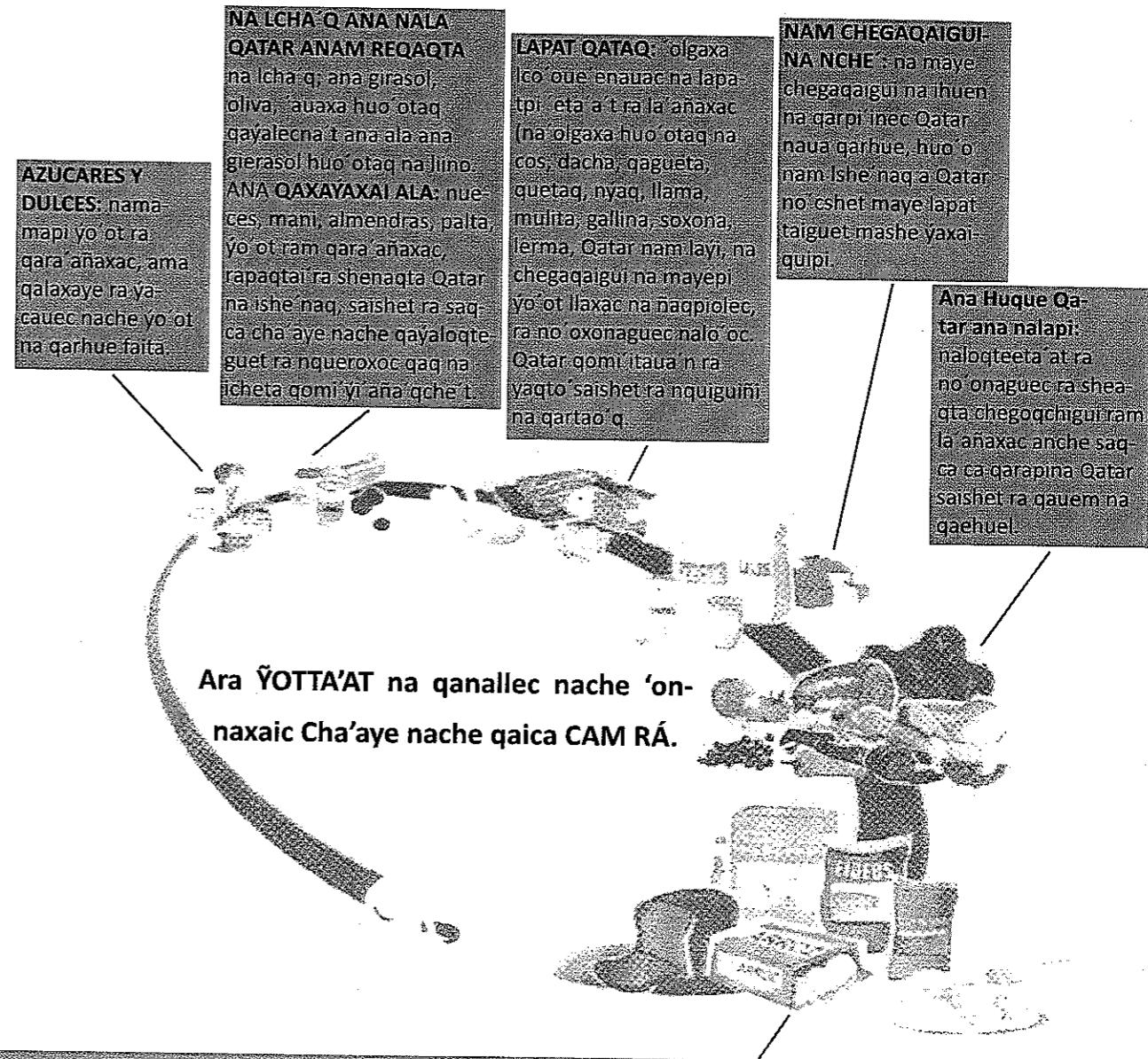
- Nam qaÿalecna't le'enaxat hidrato de carbono, ÿ'iñaqchet ra shenaqta.
- Naua no'cshet. Na maye no'oxosheguem na qaro'oc. Qomi' itaya'an ra llaxac qataq ra ÿ'oxona't na nque'emasa.
- Nam Icheta ra l'añaqtanaxac ra'ita'. Itauan na qaro'oc ra naueguela't na Ishe'nq.
- Nam Ishe'naqpi qataq na laleguepi maye naloqoota'at ra shenaqta qataq qomi' npaxalguete ra huo'o na nhuetanaxaxapi.
- Na 'etaxat, nqa'laxaqui. 'enauac nam nallecipi chegochigui na 'etaxat ra no'xonaguec.

'enauac, nam nallecipi ÿaguec nam chegaqaigui maye no'onaxat ram shenaqta. Huo'o na ÿactec na no'cshet huo'otaq na Ishe'naq, qataq huo'o na ÿaguec na Icheta. 'onaxaic ram qarcÿaxac ra ÿlecta nam sacheguenaq, 'eta' ra nalochiguiñi ran qarcÿaxac.

¿Ne'eguet nam ihuen qaro'cÿaxac?

- Ra llaxac qataq ra naÿamaxataguec.
- Huo'o ra la la'añaxac ra ro'onataxan.
- nache 'am no'ita qataq arala'aguet na nhuetanaxaxacsat.

Ra qaÿauotaique no'on nam taigui ra no'cÿaxac nache ÿlecta' nam qanallec. Cha'aye nam nallec huo'o nam chegaqaigui maye ihuen ra shenaqta. Semetena'aq ne'enua nerqa qailota'agueta nam lma'a na Argentina:



Cereales: arroz, trigo, maíz, centeno, avena, harina, panes y fideos. Legumbres: arvejas secas, porotos, lentejas, porotos de sojas. ÿ'i ot ra qara anaxac ra seraqtapigui, siquia'aq qataq so'onataxanaq, ra yaqto' huo'o nas hidrato de carbono. Nache nam cereal saishet ra saqca ra qayi'ot na qanallec.

Yiua na'axa'tel

Ihuen ra ñaloqnaqta' nam nallec ayim qonoq lmalate, ra 4, cuatro ra 'auque'e yi na'aq.

Ra ncÿaxac yi nte'eta qataq yi avit



1 taasa na nche' maye ishet ra qaÿalecneguet na té,
café mate huo'otaq cacao.
3 cucharadita na ama qataq 2 qaÿaxaraiÿole.

Qaqilo'oguet na qanalllic yi na'aq

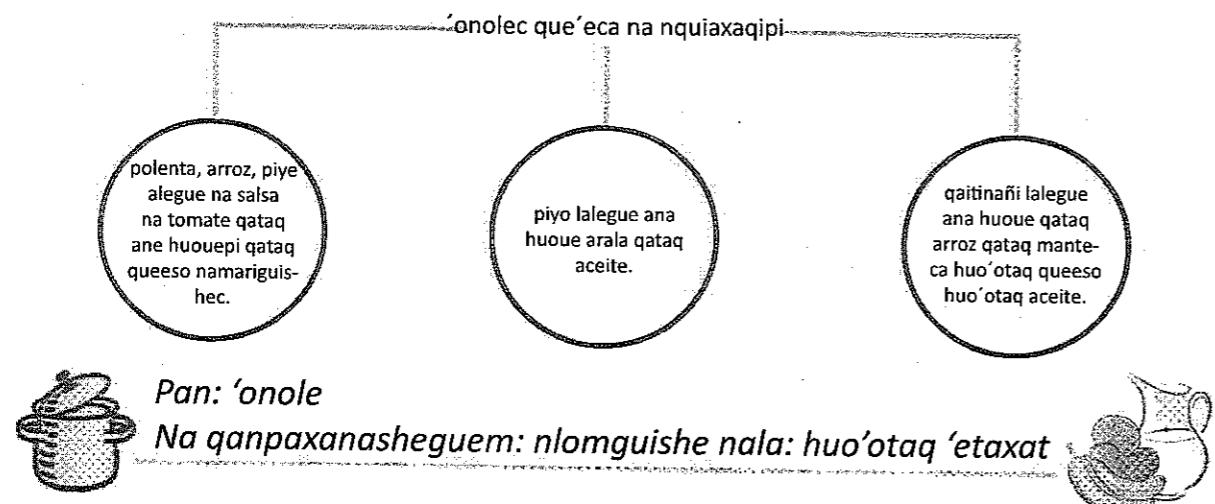
Salpicón: soxona lapat, Lerma, huaca, 'olgaxa huo'otaq cam ansa'a lapat. ÿaleguet: ana lechuga, tomate zanahoria, cebolla (huo'otaq acam huo'o añim anaxanaxaqui), arvejas, huevos, aceite.



Pan: 'onole

Na qanpaxanasheguem: 'onole nala huo'otaq ca no'onataq maye qaÿalecnat'

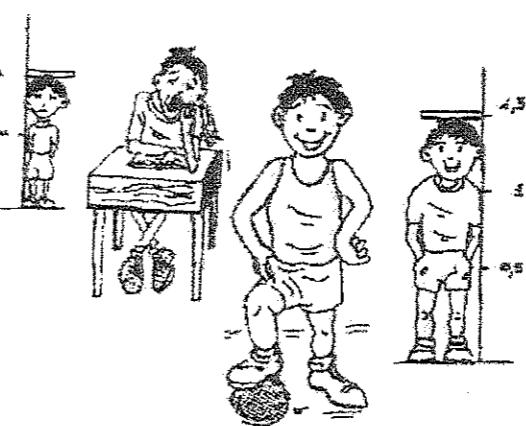
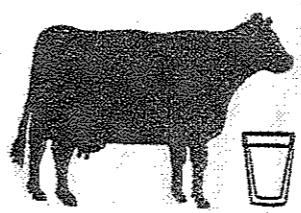
Qailo'oguet na qanallec yi pe



Pan: 'onole

Na qanpaxanasheguem: nlomguishe nala: huo'otaq 'etaxat

NA NCHE':
ra huo'otaq qaica
ca l-lla qana-
llec ra no'ota
naqa'en ra she-
naqta, nache
huo'o ne'ena
(maye nalotta'na
le'ec) en amye
nche'.
Qataq nacheq-
nata ra Itaua'n.
qataq machaqca
ca nallec ishet ra
qaÿalecneguet.



O'cÿaxac ihuen na ýotta'a't nallec yi na'aq, galaxaye:

Ýotta'a't na nhuenanaxa
re'era naxac.

Huo'o yi huaña ra qanachalataxac ra
lcÿaxac ihuen ra qailo'ogue.

Na ñaq o'o'lec, na late'e
Iche'nachaqnata ra aloq maye ihuen
ivitta'a caua 6 ca'agoxoiqa, nache-
na ýoqta 'onaxaic, qovita Qatar
saqayaua'a.

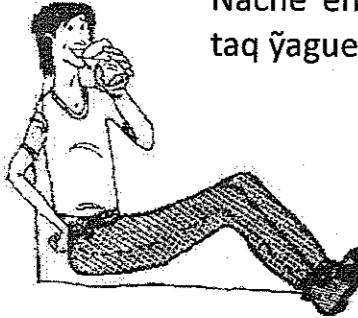
Saishet ra huo'otaq 'onaxaic aloq,
cha'aye na maye nache saishet ra re-
qaqa naq'en ca 'oshaic, Ihuenguet na
nhuetaxaaxpi Qatar ýacongued ra lamaic
acam late'e.
'onaxaic ra ivitta (1 huo'otaq 2 la'año
ra qoýata'i')

ra huo'otaq laica na nche'nahce itaq
avi'guelaxateuo ca nogotolec nache itaq
anac nam nche'.

Ra mashe 7 ca'agoxoiqa na nogotolec
nache ihuen na harina na arroz qa-
taq na 'auaxa, pure ÿicovi lalegue na
aceite, namaicnec ana nalapi, 'olgaxa
lco'oue lapagaxa qataq lapat qaichic-
chigui qaq ra mashe 1 aaño nache
mahse ihuen ra ýotta'a't na chic nallec
souaxat ra llaxac.

Ca nogotolec ra qauem ra lcÿaxac nache
qauem ra llaxac, sanquic saq 'ena'am na
naloxouapi, ÿ'a'ara'a't ra sano'on qataq
huo'o ra nqalanaxac ra napaxaguenaxac
(saishet ra ýoqta na'xaÿaxan qataq na-
che qaica cam ýoqta napaxaguenaxac.)

Nache 'ena'am na mashe nsoq, ihuen ra la'añaxac cha'aye "nquic" qataq ūaguec nam chec.



Y'iye lhualaxa ana 'alo ūaguec nam ihuen cha'aye ihuen nataq'en ra icŷaxan yim llalec maye n'oxotac. Na lapat, 'olgaxa lco'oue' qataq nche' maye qoŷatalec cam ncŷaxala' qataq ana chegaqaigui aca nanaxanaxaqui.



Nam ūipi maye ro'onataxaatac qataq ipiaxicpi ihuen ra ūaguec na chic nallec maye ū'añaqchet.



Ra **nqueroxoc** ihuen ra chic na nche' qataq na queeso, cha'aye ū'añaqchet na lapat qataq naua lpi'inqa. Nam qarqueroxonecpi ihuen ana nalapi qataq ana huouepi ra yaqto' nala'aguet na nhuetanaxaipi. 'enauac re'era ūaxac ihuen ra ūaguec na ne'etaxat ra qanŷiomgui. Na ū'axaiquipi nataq'en na'itaxa ra qaica ca laquip.

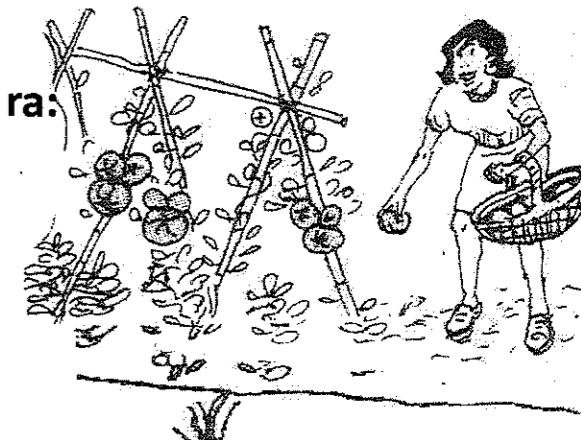


Chigoqtauga aňi nanaxaqui nache qairoua'a yi nqui'axala'

Ra qaiqopitaxan na nallec nache ihuen ra:

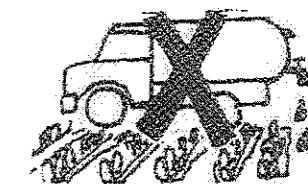
Ihuen ra ūiqataq ana seuenaq ye na'a'q. siŷoqta Ana huoue llatetaq na 'etaxat, qataq tocchogui r a Qanallec huo'otaq qoŷanhuaq galaxaye saishet ra qaicola (qoŷaatauaq huo'otaq qaŷasaxaigui aňi nahuoxonaxaqui)

Ra yaqto' qaiqopitaxanapec ra la'añaxac maye netagui na lo'oc. Ra qaŷaŷamaxat, nache saishet ra qaicou'a'i cam lataxac ra naŷamaxataguec aca nala huo'otaq aca huoue ra yaqto' qaŷoqtegue.



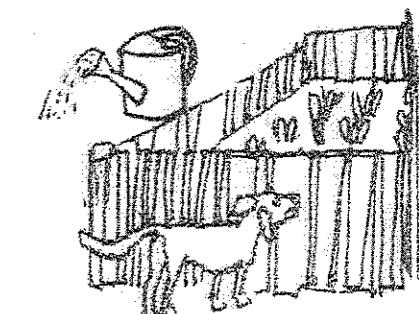
Ra huo'otaq reno Nache ana qorananaxaqui-pi ihuen ra na'atchiguiñi!

Ra qailo'ogue acam nanaxanaxaqui.



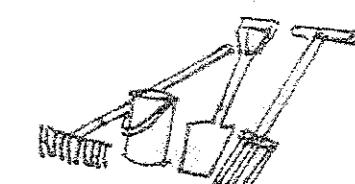
Ra ncoraxac qataq na lata'.

Saishet ra qaŷacona na na'atec ra lata' qanqa'en, qataq na chegaqanguit na na'atec llec ra huo'otaq qaicorelec ana nanguishepi. Qataq saishet ra qaŷo'onataxana na Lasanta le'ec, huo'otaq laconeeta. Chaqnata na na'attauo 'etaxat.



Na npaqtaxanaxat.

Ihuen ra 'onaxaic ca npaqtaxanaxat acam nanaxanaxaqui ra yaqto' saishet ra taigui na shiguŷacpi.



Ra ntelaxac.

Saishet ra nache nshepaxaata na no'onataxanaxatpi Saishet ra qaŷalecneguet na lo'o acam lhuaño.

Nqataxanaxac

Saishet ra nshepaxa'n na 'arhuaxa'ye ra 'anqat ana nala na nanguishepi.

Ra qanallec

Ra qanallec ana huouepi nache saq̄yiet ra tocchigui, cha'ye nache ñaq nalota't na la'añaxac.

Qaīotta qaichettac qāyahuota'a 'etaxat chegoqteuo ra taña'a ra qanallec.

Qaq ana saishet ra tocchigui ra qanallec, nache saishet ra ñappac ra qanachemaqchet ra yaqto' saishet ra nnoña'a't

Ana huoue ra nalecnaxanaqte ra tocchigui naxche qaisheraxangui ca 'etaxat galaxaye qāyauo'o caua 3 gota na lavandina na un litro 'etaxat nachehua'a 30mt. Ime nache ra'aña' qanq'en qāyahuota'a na vinagre.

Ana nalapi ra qanallec galaxaye qaīyota.

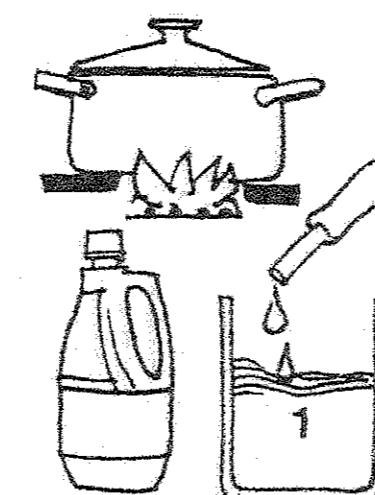
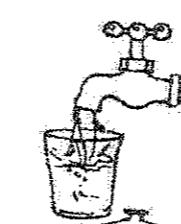
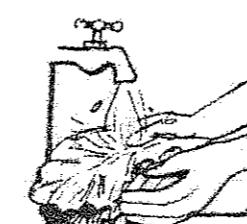
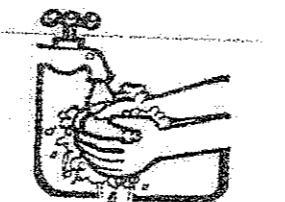
'etaxat chegoqteuo

na ne'etaxat maye chegoqteuo ishet ra qan̄omgui qaica cam n'axa. Qasq ra qaica ca chegoqteuo 'etaxat nache saloqnanaxa:

Ra pooso le'e na 'etaxat:

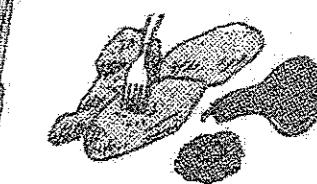
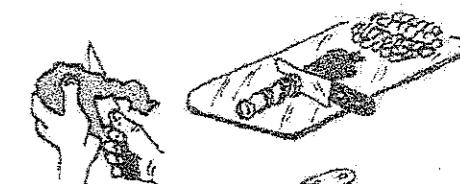
qōanhuaq qovichigui qanq'en acalañi' qataq qāyapochiguinguit 5 minuto. qāyatomaqchet galaxaye nache huetagfui acam lañi' qataq ra l-lla lataxac ra qāyo'ot na 3 gota na lavandina na 1 litro 'etaxat ime nache qaihuata'a 30 minutos ra huotaque qāyo'onataxana, acam napochiguingui.

**QAĪYOTE' NA NHUAXAYE QĀYAHUOTA'A 'ETAXAT QATAQ NYOXONAXAT RA QANSHAQUE
QĀYACONHUA'A NA NALLEC QATAQ RA 'AUACHEGAQ AÑI LHUÑO.**



1) Tocchigui

Galaxaye qaīyota qataq qailota'gueta naua nqataxaco maye mashe semenaqta'ape



2) qaitota

Ra mashe nshaque qaiton nache qaicola, qaiche ime na qanqat na l-lloxot (ra yaqto' saishet ra requetb ca ntonaxanaxaqui). onaxaic ran qaichicchigui ra yaqto' saishet ra huo'o ca no'onañi tocchigui.

3) Qāyauotta

Ishet ra qāyasaxalec ca nauoxonaxala', huo'otaq nauoxonaxaqui. Qaitagoxotapega't na lo'oc ra yaqto' saishet ra rachipogui. Ana ishet ra qāyauot: papas, batatas, tomates, pimientos, zapallitos, calabazas qataq berenjenas.



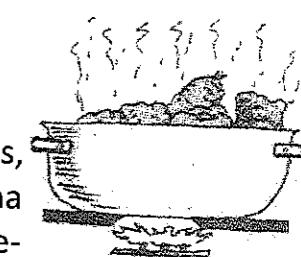
4) qaisaxa't

• Ra lataxac ra sargat na la'añaxac, ana papa, batata qataq zanahoria ishet ra l-lañi' na lo'oc ra qōanhuaq. Ñaq rapaqa nache qaicola ime nache qaisaxa't.

Ishet ra qāyalecneguet na nche' rapaqa, manteca, aceite, queso qanmarectañi huo'otaq nhuoshe qaichicchigui (acelga, espinaca)

5) qaitonañi

Anam huoue maye qāyo'onataxana ra qāyo'ot ana ntonguishe: acelga, espinaca, lechuga, berro, coliflor, papa, puerro, brócoli. Qaicorguet na 'olgaxa lco'oue' qataq qāyauota'a Icheta ra qaiton, aceite huo'ota margarina (qanaloqtetañi na ntonaxanaxat)



6) ana qaīyoxoigui na lauel:

Ana ishet ra qaīyoxoigui na lauel: pimientos, tomates, zapallitos, berenjenas, cebollas, papas. Na laleguepi: na maiche lauel le'ec ana mayepi qataq queeso, lapat qaichicchigui, arroz, salsa lapagaxaic, perijil.

Ra nhuoshaxac qataq ra ñeuc ra la'añaxac

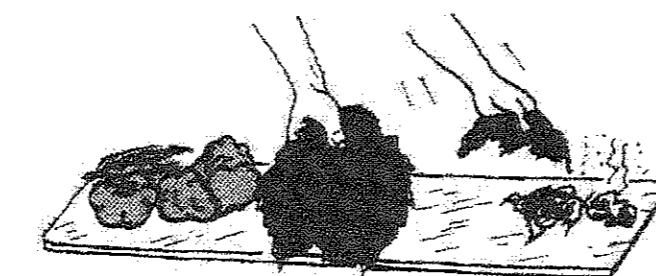
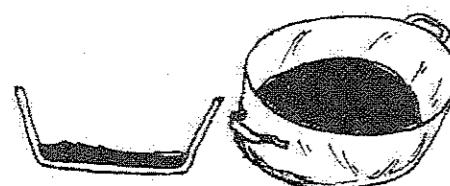
•'enauac re'era qaño'ot ihuen ra qoýanhuaq ana huoue nache imañi, chaqrata ra qaiqopitanaxapet na lli'i ra qaño'ot na nhuoshec.

•Na 'etaxat maye qarhuoshaxanaxat ana huoue (na lli'i) ishet ra Qaicorguet ca machaca nallec ra lalegue (cha'aye ñaq huo'o na no'onaigui la'añaxac). Teno' ra no'onañi lli'i nache ishet ra qaño'ot salsa, polenta, papillas, purés huo'otaq ra qoýanhuaq ana papa.

•Ihuen ra semeenaqa na sacheguenaq ra qovita qataq ralaxaicoec. Qaýalat na mashe togos-hec huo'o na laita qataq maye quuem ra l'oxoýaxac.

Ra qoýanhuaq:

•ra lataxac ra sarqat na la'añaxac ra qoýanhuaq, ana huoue laue ra qoýanhuaq nache saishet ra Ita'araic na 'etaxat. Nalota'i' na l-lloxot.



•'enauac ana huoue qaýasaxangui aca Taxaqui ra mashe nachem.

ANA HUUEPI QATAQ NALAPI RALAXAALE

Ana nalapi qataq huuepi qaca aca ishet ra nmenguet. Qalota ram lo'onataxanaxac ra no'onaxat na qarapat, maye ihuen na qarhuel, ÿaleeguet nam maiche le'ec. Ra qanallec ana nala nache saishet ra pasa'aguet ra nqueroxoc.



Ra ÿacauec ra lachemaxac nache reqat ram la'añaxac 'enauac nam nallec

Mmalate

"Nhuoshec"

Naleguepi

½ kg. de caraza
(ishet ra nmenguet Na lapat na cos, panceto, naua lapi'ate Huo'otaq Ipi'inèc ÿalicchigui na lapat)

Aceite

1 lache lat'erai qaichicchigui, ajo qailaxatchigui

2 ana aji qaichicchigui (toc huo'otaq rarala)

2 zanahoria ÿashecaic ra ncogexac

½ kg. ana tomate qacolata qataq qaichectagui

Toe qataq pimienta cam lamaic

1 laue ana laurrel

Anam laleguepi cam lamaic (perejil, albahaca, Oregano, tomillo).

¾ lt. Na 'etaxat huo'otaq na caldo

1 taza na arroz qalqo' na piyo

Queso qanamarectañi cam lamaic

"Loocro"

Naleguepi (ra 12 ca qaicýaxan)

1 kg. na 'auaxa nsoguec

½ kg. na poroto

1 ½ kg. ana Itañi qata 'anco

4 chorizo togaxaraic

100 grs. Na panceta • toe cam lamaic

Ra qoýanhuaq!

'onlec pe qaýachetagui na 'etaxat ca qataq ca poroto. Ime nache qaicorec cam 'etaxat ime qaltaq qanaralaxat qaýasaxai na lapat, chorizo qataq panceta ivitta'a ra rato

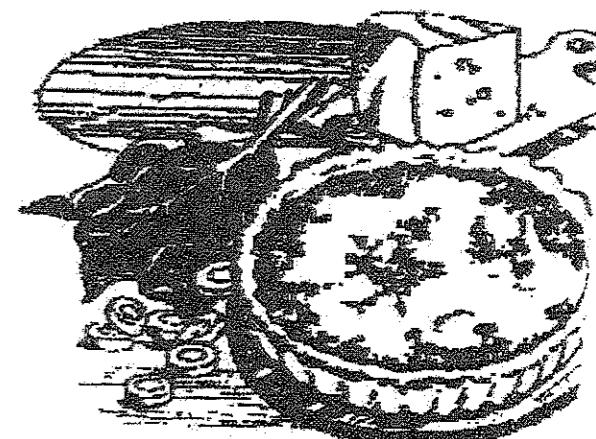
Salsa: na tres cucharada na Icheta

Nache qaýasaxaguet ca tres cebollal

Tres na ajo Ihue qaisocchigui, 'onolec

Cuchara na perejil nsoque, treshuo'otaquattro na tomate, toe qataq pimienta cam lamaic. qaýasaxaguet ca loocro ratoxic.

Qanvitta't nache qaimenec.

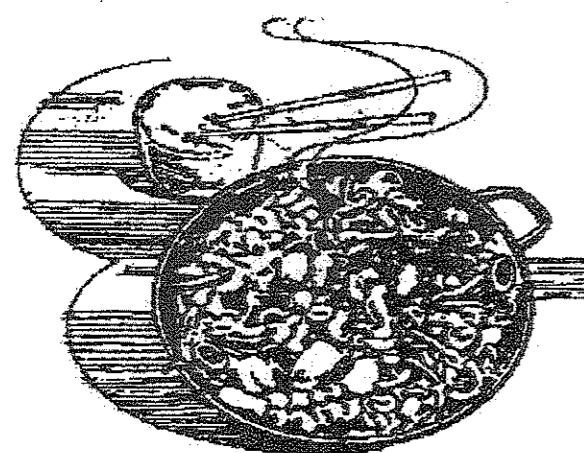


"Nhuoshec na habas"

Naleguepi.
(ra 6 na reque'epi)
1 kg. na habas
5 ana papa qaichicchigui
1 lache nalotañi qaichicchigui
½ cucharada na aji qaÿamaiqueeta
3 na tomate qaichicchigui
1 cucharada na perejil qaÿamaiqueta
1 litro na 'etaxat
3 cucharada na aceite
250 grs. Na arroz
Toe
Pimienta

Ra qoÿanhuaq!

Na hua'auñi qaÿo'ot.
qaÿamaxauaq aca taxaqui qaÿo'ot na aceite
nache qaÿatoqchetta ana lache qataq aji. Ra
mashe rato nache qaÿasaxañi ana tomate,
perejil, 'etaxat, ana habas qataq ana papa.
Qara'ac qaÿatoqchet.
Nal-la qaÿo'ot qaiÿoca arroz nache qaÿasaxañi.
Toe, pimienta. Nache qanayecot ra latoxo
vitta' 20 minutos. Qanqatta nache qaimenec.



"Ntonguishe arvejas"

Naleguepi. (ra 6 na reque'epi)
½ kg. na arvejas ratoxoi
6 'olgaxa Ico'oue'
3 cuhcarada na aceite
4 papas qanchectauec
Toe
Pimienta.

Ra qoÿanhuaq!

Qaiton ana papa. qaiÿotauga ca 'olgaxa Ico'oue' qaiÿoquen. qaÿahuo'o na toe qataq pimienta. qaÿasaxañi aca arveja. qaÿapaxaÿaxat ca sarte huetgui na aceite, qaÿasaxanguit ca mashe lhuotta nache qancheraxaatum ra latoxicoc ra mashe yaqta'a, nache qanchemaxat qaÿahuo'o ca taxaquei lapo' nache qaÿatoqchet Itaxa ra laÿi. ime nache qaimenec.

"Albóndiga qaÿahuota'a Ana espinaca"

Naleguepi.
Espinaca huo'otaq acelga
Toe qataq pimienta
Orégano qataq perejil
Ajo qataq lache laue
3 huo'otaq 4 na 'olgaxa Ico'oue'
Vingre huo'otaq limón

Ra qoÿanhuaq!

qaÿatoqchet aca epinaca. Ime nache qaichicchigui. qaÿahuo'o na toe qataq ana pimienta, orégano, perejil, ajo, lache laue, 3 huo'otaq 4 'olgaxa Ico'oue' qataq qappi ca vinagre qalco' loimón, ra yaqto saishet ra ÿappac na Icheta. Qaÿalecna't 'enauac. qaÿo'ot ana albóndiga qataq qaÿa'amneguet na 'ariña. Rapaqa qanqa'en na Itonaxat aceite qalqo' Icheta.

"Nhuoshec lalegue ana huoue"

Nalaguepi.
(ra 4 na reque'epi)
½ tasa na aceite
4 na laue ana acelga
lapat qaichicchigui
1 qancheguec ana Itañi
3 ana zanahoria qanchicchiguñi
1 ana lache qaichicchigui
1 cucharada na perejil qaichicchigui
5 cucharadas ana arvejas
2 tasa na arroz
1 litro ca ne'etaxat
Orégano, toe qataq pimienta

Ra qoÿanhuaq!

Qaicoringui aca taxaquei ca aceite. qaÿasaxañi ca lapat qataq lache. qoÿanhuaq. qaÿasaxañi aca tomate, arroz qataq 'etaxat. Qanachemachet qara'ac, qaÿapochiguinguit aca taxaquei. qaÿasaxa na laleguepi nache qaiuata'a 15 minuto nache qanqatta. Nache qaimenec.

"Ntonguishe lalegue ana acelga"

Naleguepi.
1 kg. ana acelga
½ tasa na 'ariña leudante
3 na 'olgaxa Ico'oue'te
Aceite, toe qataq pimienta

Ra qoÿanhuaq!

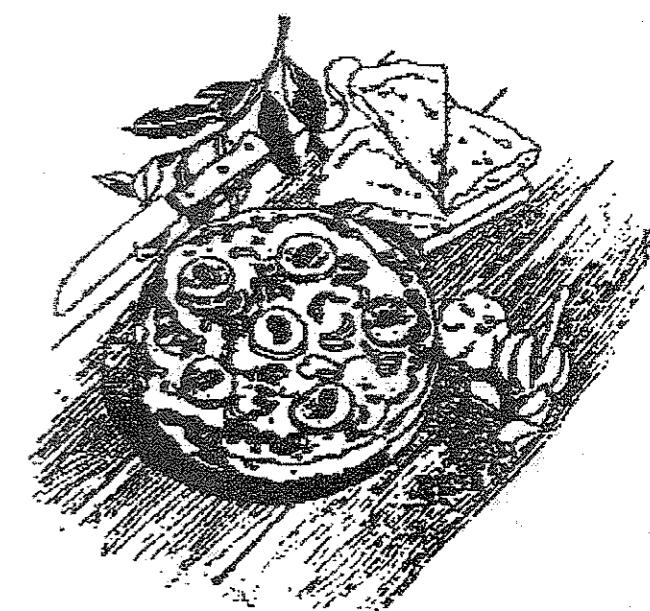
qaiÿota ana acelga, qaÿasaqchinguit ca 'etaxat paxaÿaxaic, qanqatta ime nache qaichicchigui. qaÿasaxangui ca plaato na 'ariña leudante, 3 ca 'olgaxa Ico'oue'te qanvittaguilo, ime taq toe qataq pimienta. Qanvirguet ana axcelga. qoÿimqot qaÿahuota'a cuchara nache qaiton. Qaq ra qanqatta nache qaÿasaxale ca papel laÿi ra yaqto' ñuec na aceite.

"Carbonadas"

Naleguepi.
(ra 6 ca reque'epi)
½ kg. na lapat
1 ana lache qaichicchigui
2 ana batata late'eraí
4 ana papa qaihicchigui
2 zanahoria qaichicchigui qappi'
3 cau Itañi laÿil
Toe
Pimienta • orégano
1 litro na 'etaxat
3 ana tomate qaicolata
2 cucharada na aceite
½ tasa na arvejas.

Ra qoÿanhuaq!

Qaitonguet aca lache na aceite. qaÿasdaxañi ca lapat. Qataq ana tomate, toe, pimienta qataq orégano. Qaicoriñi ca 'etaxat nache qanachemachet 10 minuto napochinguit aca taxaquei. qaÿasaxañi aca zanahoriapi, papapi, batatapi, Itañi qataq arvejapi. Qancheraxaatum ra latoxicoc ivitta'a ra ramchigui.



"Ltañi lalegue ana Ipio"

Naleguepi.

1 Itañi

Lpio

Queso, toe

Ra qoñanhuaq!

Qalqa'aque aca Itañi ÿamoqta. Qaichicchigui na laiñi, qanqat ana ala qataq qaiÿo. qaÿahuo'o na toe, ime nache qaiÿoxoigui ana Ipio. Ime, nache qaÿasaxauaq qaÿahuot. Qancheguec ca queso anche qanpaxanasheguem. Ra mashe quiguiñi na queso, nache qanqasta.

"Ensalada fresca"

Naleguepi.

1 lechuga, qaichicchigui.

4 remolacha ratoxoi qataq qaichicchiguiñi.

2 ana zanahoria tocchigui qanamarectañi

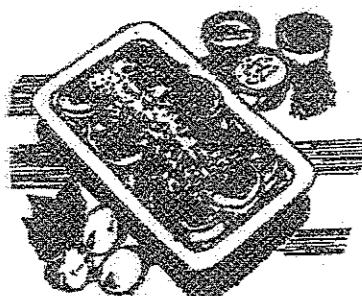
1 tasa ana arveja huo'otaq poroto ratoxic

1 pimieto morrón locaic ra ncögaxac

1 'olgaxa Ico'oue'

Ra qoñanhuaq!

qaÿasaxanguí ca plato Ita'araic nache qanvira't 'enauac ana huouepi, Ca 'olgaxa Ico'oue' qataq qaÿasaxañi ca toe, aceite qataq vinagre huo'otaq limón cam lamaic qanvira't imé nache qaimenec.



"Ntonguishe lalegue ana perejil"

Naleguepi.

1 y ½ taza ana perejilqaichicchigui

2 'olgaxa Ico'ou'e

½ taza na nche'

Toe qataq pimienta cam lamaic

½ taza na 'ariña.

Ra qoñanhuaq!

qaÿalecteeta't ana perejil, qataq na 'olgaxa Ico'oue, ca nche', toe, pimienta qataq 'ariña. Qanvirgui ivitta'a ra ronagui. Nache qaÿasaqtañi qaiton.

"Albóndigas lalegue na 'auaxa"

Nalaguepi.

½ kg. na lapat

1 lache • 'ariña na 'auaxa

Anco • Icheta na cos

Aji, comino, toe qataq pimieta.

Ra qoñanhuaq!

Ra qaÿo'ot na 'ariña na 'auaxa nache qaÿapapiaxat qaÿasaxanguí aca balde. Ime nache qaÿamaiquen qataq qaÿasaxaigui añi nqaxaÿaqtaxanaxaqui. qaÿatoqchet ca lapa time nache qanchiguiñi. Qanchiguiñi aca lache nache qaiton. Qataq nache qaÿalecneguet ca lapat molida qataq na laleguepi. Ra ñaq, nachemtac ca 6 laÿi na "anco" huo'otaq 'aarai. Nache qaÿo'ot ca nraqna, ana anco 'ariña, qataq na <<cos>> Icheta. Nache qaÿo'ot ana Almóndiga. Nahce qaÿasaxanguí ca 'etaxat rappa. Nache qaimenec l-laegeue' na lli'i. 'enauac.

"Ntonguishe na poroto"

Naleguepi.

2 taza na poroto ratoxic

3 na 'olgaxa Ico'oue'

'ariña na trigo

Toe

Perejil qaichicchigui

Icheta huo'otaq aceite

Ra qoñanhuaq!

Qailaxatchigui na poroto. qaÿasaxaguet na 'ariña, caua 'olgaxa Ico'oue'ete, aca perejil qataq toe. qaÿo'ot aca nraqna isottega't. Ime nache qaÿahueueret qataq nache qaito'n qaÿahuota'a Icheta huo'otaq aceite.

"Caponata"

Naleguepi.

6 cucharada na aceite

2 ana lache

2 pimieto togaxarai

6 ana Itañolel

4 berenjenapi

1 taza na lli'i na albahaca

Ra qoñanhuaq!

Qaichicchigui 'enauac ana huouepi. qaÿasaxanguí aca lache na aceite. Ra mashe tocta nache qaÿasaxañi na laÿipi lalegue qataq som lli'i. qaÿo'ot na toe imé nache qalatet na na le'eraxa na norec ivitta'a ca 10 minutos. Ime nache qaiquetegaxalec ana albahaca rala nache qaimenec.

"Pastel na acelga"

Naleguepi.

qaiÿoxoigui:

1 ½ taza ana acelga ratoxoi, qanlomta qataq qaichicchigui

1 ana lache qaichicchigui

1 pimiento

1 taza na lapat qaichicchigui

Perejil, orégano

1 cucharada na Icheta huo'otaq aceite

2 'olgaxa Ico'oue'ete qaÿalaqnagui

Toe qataq pimiento

Queso namaicnec

Ra qoñanhuaq!

Qaoton ana lache qataq qaÿasaxañi ca lapat. qaÿatoqchet qara'ac. Ime, nache qaÿasaxañi ana acelga, ana pimiento, aca perejil, ca orégano. qaÿalecteeta't 'enauac. Qaq ra mashe rato, nache qaÿamaxaa. Nache qaÿo'ot na queso qaiquetegaxalec namaicnec.

Ime, nache qaÿo'ottai' aca nraqna na:

1 ½ taza na 'ariña

1 cucharada na polvo de hornear

½ taza na aceite huo'otaq Icheta

½ tza na nche'

qaÿapaxayaxatchiguicalcheta lalegue ca nche'. qaÿasaxaguet na 'ariña, polvo de hornear qataq toe. qaÿasaxa't 'enauac nache qairaqna't. Ime, qaiqolaxachigui nache qaÿauec nache icaachigui acam laÿi' ra qaÿo'ot ra qaÿahuot. qaÿa'ara't acam pastel: qaÿa'amgui na Icheta qataq qaiquetegaxalec na 'ariña acam laÿi' lata. qaÿasaxañi. qaiÿoxogui nam laleguepi. qaÿalaqachigui sm 'olgaxa Ico'oue'ete nache qaocorelec so maye. qaÿapolec qaÿahuota'a som laÿi nraqnec qalapaqta naua laÿil. Nagui maya'... qaÿasaxaigui acam i nauoxonaxaqui!

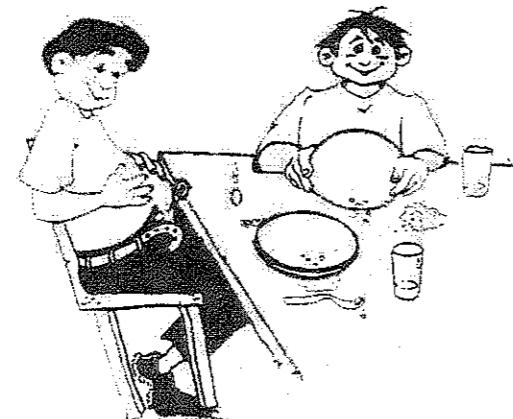
"Ñoquis lague ana huoue"

Naleguepi.

Machaqaca huoue 'alhuotta'a.
(acelga, espinaca, Itañi llaxataxa lsheenec, achicoria mashe ÿamoqta remolacha laue) toe, pimienta qataq nuez nlaqta • ajo qataq perejil, Queso namaicnec 'ariña 3 'olgaxa lco'oue'ete

Ra qoÿanhuaq!

Machaqaca aca huoue maye 'auo'onataxana, qalaxyae 'aÿota nache 'aÿa'anhuaq. Qaq ra mashe rato, nache qanlomta ime nache qanchiguiñi. Ime, qanchiguiñi ana lache, perejil, pimiento, orégano. qaÿahuo'o na toe qataq pimienta. qaÿahuo'o ca namicnec. Ra yaqto' huo'o cam lamaic, qaÿahuo'o na queso qaico-relec. qaÿahuo'o ca dos huo'otaq tres 'olgaxa lco'oue'ete qataq 'oonolec cuchara na 'ariña; ra yaqto' ronata't. qaiqataxanai' ca nraqnec ra qaÿo'ot acam empanadapi. qaÿa'ara't nache qalatet na Icheta ra qaiton.



Ne'enapi seloqta'aguetpi qomi' ñanema nam shegaxauapi, andouo nataqa'en ca 'am hueto'ot ra yaqto' 'enauac ra so'otaq ana nere maye qailo ta'aguet anam nanaxanaxaqui.

RA 'ANSHAQUE LAÝI 'ARAXAÝAXAC NACHE 'ANAÝAANE' SO QARCHOOTAXANAXANEC
ANAM NANAXANAXAQUI MAYE MAICHE 'ARMA' LE'EC HUO'OTAQ 'ANQO'ONHUA'A
ACAM LO'ONATAKANAXAQUI ANAM INTA MAYE SAQAYAPEQUE CAM 'ARPAXA

"Empanaditas lague ana huoue"

Naleguepi.

Acelga
Lache, perejil, pimiento qataq orégano
Toe qataq pimieta
Queso namariguishec
2 'olgaxa lco'oue'ete
1 cucharada na 'ariña

Ra qoÿanhuaq!

qoÿanhuaq ana acelga. Qanlomta nache qanchiguiñi. Ime, qanchiguiñi ana lache, perejil, pimiento, orégano. qaÿahuo'o na toe qataq pimienta. qaÿahuo'o ca namicnec. Ra yaqto' huo'o cam lamaic, qaÿahuo'o na queso qaico-relec. qaÿahuo'o ca dos huo'otaq tres 'olgaxa lco'oue'ete qataq 'oonolec cuchara na 'ariña; ra yaqto' ronata't. qaiqataxanai' ca nraqnec ra qaÿo'ot acam empanadapi. qaÿa'ara't nache qalatet na Icheta ra qaiton.

Coordinaciones Provinciales Pro-Huerta

Area Metropolitana

Chile 460 1° (1098).
Ciudad de Buenos Aires
Tel: 011-4339-0562
Telefax: 011-4339-0560
ambaph@correo.inta.gov.ar

Buenos Aires Norte

Mitre 299, CP 2930.
San Pedro, Buenos Aires
Telefax: 03329-426375
asampe1c@correo.inta.gov.ar

Buenos Aires Sur

Ruta Nac. N° 226-KM 74,5
Balcarce (7600)
Tel: 02266-422040/42/23527
Fax: 02266-421756
extbalc@correo.inta.gov.ar

Catamarca

Ruta Pcial. N° 33-KM 6
Catamarca (4700)
Telfax: 03833-441192
prohcatama@correo.inta.gov.ar

Chaco

Ruta Nac. N° 89
Las Breñas (3722)
Telfax: 03731-460260 Int. 31
phcolonia@correo.inta.gov.ar

Chubut

Ruta Pcial. N° 25-KM 1480
Trelew (9100)
Tel: 02965-430558
Fax: 02965-432079
etrelew@correo.inta.gov.ar

Cordoba

Tucuman 1367
Villa Maria (5900)
Telefax: 0.353-4520519
intavm@arnet.com.ar

Corrientes

Ruta Pcial. 5-KM 2,5 (3400)
Telefax: 0383-454567
Fax: 02266-421756
prohuercor@espacio.com.ar

Entre Ríos

Ruta Nac. N° 11-KM 12.700
Parana (3100)
Tel: 0343-4975200
Fax: 0343-4975155
prohuerta@parana.inta.gov.ar



EDICIONES INTA

Departamento de Comunicaciones
Chile 460 2° piso C.P. 1098 Bs. As.
Copyright INTA, Agosto 2011
Tirada: 500 ejemplares

Formosa

Ruta Pcial. N° 90 Av. Carlos Pelegrini s/n
Acceso Sur-
El Colorado (3603)
Tel: 03719-480005/8
Fax: 03719-480004
prohuerta@coopcolorado.com.ar

Jujuy

Sarmiento 370
San Pedro (4900)
Telefax: 03884-420409
intaramal@arnet.com.ar

La Pampa

Calle 13 N° 387
Gral. Pico (6360)
Telfax: 02302-433766
intapico@ciudad.com.ar

La Rioja

Pelagio B. Luna 812
La Rioja (5300)
Tel: 03822-426728
Fax: 03822-422091
fguzman@infovia.com.ar

Mendoza

Calle del Vivero s/n
Rama Caida San Rafael (5600)
Tel: 0261-4963020/963332
Fax: 02627-441168
erama@correo.inta.gov.ar

Misiones

AER Obera
Av. Sarmiento 1074
(3360) Obera - Misiones
Telefax: 03755-421344
intaobera@arnet.com.ar

Neuquen

Alaska 6400 (8300)
Telefax: 0299-4440628
intaprohuerta@neunet.com.ar

Rio Negro

Luis Beltran 206 Villa Regina (8336)
Telefax: 02941-461127
phhuertarn@navego.com.ar

Salta

Ruta Nac. 68 Depto. Carrillos
C.C. 228 (4400)
Tel: 0387-4902081/7
Fax: 0387-4902214
prohsalta@correo.inta.gov.ar

San Juan

Calle 11 Esq. Vidart
Villa Aberastain (5427)
Telefax: 0264-4921079
hhidalgo@correo.inta.gov.ar

Santa Cruz

Zona de Chacras 45-
Rio Gallegos (9400)
Tel: 02966-4423061-442014
Fax: 02966-442305
acarella@correo.inta.gov.ar

Santa Fe

San Martin 528
Arroyo Seco (2128)
Telefax: 03402-427949
intarroyo@arnet.com.ar

Santiago del Estero

Jujuy 850 (4200)
Tel: 0385-4224730
Fax: 0385-4224596
esanpro@correo.inta.gov.ar

Tucuman

Ruta Pcial. N° 380 KM 31
Famailla (4000)
Telfax: 03863-461546/49
phtuc@correo.inta.gov.ar

Referente Granja

Ruta Pcial. 32 (Camino a Salto)
Pergamino (2700)
Tel: 02477-431250/430966
Fax: 02477-432553
prohgranja@pergamino.inta.gov.ar

Coordinacion Nacional

Chile 460 1° (1098)
Ciudad de Buenos Aires
telefax: 011-43390560
prohuer@correo.inta.gov.ar