

Contenidos



INTRODUCCIÓN

El huerto ecológico, algo más que el cultivo sano de alimentos	15
--	----

PRIMERA PARTE: EMPEZAR EL HUERTO 21

Capítulo 1. Posibilidades de cultivar un huerto ecológico 23

Opciones para la práctica del huerto ecológico	23
Balcones y terrazas	23
Huerto en un patio o jardín	23
Huerto escolar	24
Huertos urbanos	24
Huertos didácticos en centros de educación ambiental, granjas escuela o casas de turismo rural	25

Capítulo 2. ¿Qué necesitamos para cultivar un huerto ecológico? 27

Espacio para el cultivo	27
Tiempo y disponibilidad	27
Luz, temperatura ambiente y orientación del huerto y los bancales	27
Aire	28
Agua y riegos	29
La tierra y los sustratos de cultivo	29
Nutrición del huerto y de las plantas cultivadas	30
Plantas para cultivar: semillas y semilleros	31
Las herramientas para el huerto	32
Los problemas eventuales	33

Capítulo 3. Diseño del huerto, planificación, agendas y calendario de cultivos 35

Plantear el huerto	35
Dimensiones idóneas del huerto	36
Diseño del huerto y distribución de los espacios	36
Elaborar un plano de seguimiento	36
Calcular el tiempo que cada cultivo ocupará la tierra	37
¿Qué queremos cultivar? ¿Qué queremos comer? Elección de los cultivos	38
Planificación: tiempo que transcurre entre siembra y cosecha	38
Superficie que debe dedicarse a cada hortaliza y cantidad de semillas o plantas necesarias	39
Calendario de siembras, trasplantes y cosechas	40

SEGUNDA PARTE: BASES PRÁCTICAS DEL HUERTO ECOLÓGICO 43

Capítulo 1. La tierra y el laboreo 45

Características idóneas de la tierra de cultivo	46
Cuándo y cómo realizar el laboreo	46
Diferencias en el laboreo según los tipos de tierra	48
Tiempo, disponibilidad y herramientas	48
¿En qué puede ayudarnos el laboreo?	49

Contenidos

Labores de preparación del huerto	49
Labores o cavas para la creación del huerto.....	49
Labrar, remover y airear la tierra.....	50
Principios básicos del laboreo.....	50
Desterronado.....	50
Labores de recuperación y regeneración tierra	51
Realización de surcos, bancales o áreas de cultivo.....	52
Rastrillado.....	52
Labores de mantenimiento.....	53
Escarda, binas y desherbado.....	53
Recalce y aporcado.....	53
Capítulo 2. Espacios de cultivo y realización de bancales	55
Elección del sistema de cultivo	55
Surcos	55
Bancales	56
Parades en Crestall	57
Mesas de cultivo	58
Bancales elevados paso a paso	58
Bases y dimensiones del bancal elevado	59
Mantenimiento del bancal	61
Bancales enladrillados	62
Bancales para trabajar de pie	63
Bancales, riego por goteo y acolchado: el gran secreto	63
Parades en Crestall	64
Capítulo 3. Propagación y técnicas reproductivas: semillas y plantas	69
Obtención de semillas	70
Selección de nuestras semillas	70
Conservación de las semillas	70
Proceso de selección, obtención, conservación de semillas de las hortalizas más cultivadas	71
Acelgas, lechugas, coles, escarolas, zanahorias, cebollas, puerros	71
Coles, coliflores, brócolis, rábanos, nabos	71
Tomates	71
Berenjenas	72
Pimientos	72
Pepinos y calabacines	72
Melones y sandías	72
Judías, habas, guisantes y semilla de leguminosa	73
Patatas	73
Técnicas reproductivas	73
Siembra:	73
Siembra directa en tierra	73
Siembra en semillero	74
Siembra en macetas y contenedores	74
Mezcla ideal para un buen sustrato	75
Siembras, repicado y trasplante, paso a paso	76
Profundidad en el trasplante	78
Profundidad de siembra de las semillas	79
Distancia de cultivo en el momento de la siembra o la plantación	79

Contenidos

Esquejes	81
Tubérculos	81
Técnica de realización de esquejes paso a paso	82
Acodos	83
Cálculo de semillas para la siembra	83
Capítulo 4: El riego	85
Reconocer las necesidades de agua de los cultivos	85
Dosificación y periodicidad o frecuencia del riego	86
Pautas de riego	88
Elegir el sistema o la técnica de riego para nuestro huerto	88
Opciones de riego más frecuentes	89
Cómo elegir el sistema de riego por goteo más idóneo	90
Labores ahorradoras de riego	91
Elementos básicos del sistema de riego por goteo:	92
Mangueras	92
Goteros	92
Filtros	93
Programadores de riego	93
Complementos necesarios: conexiones, llaves de paso, “tes”, tapones... ..	94
Riego de macetas y jardineras	94
La cal en el agua	95
Instalación riego por goteo en un huerto distribuido en bancales	95
Capítulo 5: Fertilidad de la tierra y el abonado del huerto	97
¿Qué necesitan las plantas para desarrollarse adecuadamente?	98
El abonado y la fertilización: ¿por qué abonar el huerto?	99
Los abonos verdes	100
El compost y el compostaje	102
El compost, fuente de toda vida	102
El libro imprescindible sobre el compost	102
Elementos y factores que determinan un buen proceso de compostaje	103
¿Qué podemos compostar?	105
Métodos de compostaje: Opciones de obtención y elaboración del compost	106
Compostaje en superficie	106
Compostaje en montón	106
Compostaje en composteros domésticos	108
Composteros progresivos	108
Composteros de fase única	109
Composteros de tres compartimentos separados	110
Problemas y soluciones en el compost	110
Qué cantidad de compost necesitamos para el cultivo de hortalizas	111
Necesidades de compost según plantas cultivadas	111
Capítulo 6: Control de las hierbas competidoras	113
Problemas con las hierbas espontáneas	113

Contenidos

Opciones para el control de hierbas espontáneas	114
Arrancado manual.....	114
La siega.....	115
Binas o escardas.....	115
Cultivos controladores de hierba o “limpiadores”..	115
Cobertura del suelo con lonas plásticas.....	115
Acolchado orgánico.....	116
Falsas siembras.....	116
Desherbado térmico.....	116
Realizar el desherbado en el preciso momento.	116
La tentación de los herbicidas químicos.....	117
Aprovechando las “malas hierbas”. Las plantas dan salud y curan nuestros cultivos	117
Capítulo 7: Asociaciones favorables y desfavorables	119
Asociaciones que favorecen el aprovechamiento del espacio de cultivo	121
Observar y sacar conclusiones	122
Cultivos asociados. Asociaciones favorables y desfavorables	124
Capítulo 8: Las rotaciones de cultivos en el huerto	127
Criterios para realizar buenas rotaciones	128
Tablas orientativas para realizar rotaciones	130
Rotaciones anuales o por ciclos de cultivo	130
Esquemas de planificación de cultivos y rotaciones plurianuales	132
Rotaciones por exigencia de nutrientes	133
Rotación por grupos de familias	134
Limitaciones de las asociaciones y rotaciones de cultivos	135
Capítulo 9: Labores complementarias de cultivo y mantenimiento en el huerto	137
Acolchados protectores de la tierra y de los cultivos	137
Opciones de acolchados	137
Acolchado de paja.....	137
Acolchados de siegas de hierba.....	138
Césped cortado.....	138
Triturados de rama y restos de poda.....	138
Cartón y papel reciclados.....	138
Ventajas de los acolchados.....	139
Alfombras, tapices, moquetas viejas.....	140
Gravilla o arlita.....	140
Acolchado de piedras.....	140
Acolchado verde.....	140
Serrín y virutas de madera de serrería.....	142
Cortezas de pino y otros árboles.....	142
Limitaciones de los acolchados	141
Labores de mantenimiento	142
Clareo	142
Despunte o desmoche	143
Entutorado: cañas, ramas, celosías	144
Cosechas	144
Conservar los excedentes de las cosechas del huerto	145
Capítulo 10: Los problemas eventuales	147
Posibles problemas con parásitos y plagas	149
Efectos de los sistemas de cultivo, técnicas y prácticas agrícolas	151
Prevenir antes que curar	152
¿Qué elementos han desencadenado el problema?	153
¿Qué hacer ante una plaga o enfermedad?	154
Manejo de las posibles plagas	154

Contenidos

Plagas y parásitos más habituales y sus opciones de control	156
Afidios, pulgones.....	156
Araña roja, araña amarilla, ácaros.....	156
Caracoles y babosas.....	157
Ceratitis.....	157
Carpocapsa.....	158
Chinchas.....	158
Cómo hacer trampas cebo para carpocapsa..	158
Cochinillas.....	159
Escarabajo de la patata.....	159
Hormigas.....	159
Mosca blanca.....	160
Nemátodos.....	160
Orugas y gusanos.....	160
Virus.....	161
Topos.....	161
Las tijeretas.....	161
Problemas con los hongos:.....	161
Los hongos más problemáticos en el huerto	162
Opciones para el control de los problemas fúngicos	163
Los amigos de nuestros cultivos	164
Plantas más usuales para control de parásitos y plagas	164
Plantas que curan plantas	167
Elaboración de preparados de plantas para tratamientos	168
Cuándo recurrir a los extractos y preparados de plantas	169
Opciones de acción directa	169
Preparaciones y tratamientos diversos	169
Barreras antiparásitos	172
TERCERA PARTE: CULTIVOS MÁS FRECUENTES EN EL HUERTO	173
Capítulo 1: Verduras y hortalizas	175
Acelgas.....	175
Ajos.....	176
Alcachofas.....	177
Apio.....	178
Berenjenas.....	180
Brócolis.....	181
Canónigos.....	181
Calabacines.....	182
Calabazas.....	183
Cebollas.....	184
Col de Bruselas.....	185
Col de repollo y col de hojas..	186
Coliflores.....	187
Colinabos.....	189
Escarolas.....	189
Espinacas.....	190
Fresas.....	191
Guisantes.....	192
Habas.....	193
Hinojo.....	194
Judías.....	195
Lechugas.....	197
Maíz.....	200
Melones.....	201
Nabos.....	202
Patatas.....	203
Perejil.....	206
Pepinos.....	207
Pimientos.....	208
Puerros.....	209
Rabanitos y rábanos.....	210
Remolacha roja.....	211
Sandía.....	212
Tomates.....	212
Zanahoria.....	215
Capítulo 2: Cultivos que fomentan la salud y la biodiversidad: El huerto medicinal	219
La vitalidad que aporta la diversidad: cultivos sinérgicos y simbiosis positivas	219
Elección y ubicación de las plantas en el huerto medicinal	220
Diseño y distribución del huerto medicinal	222
Orientaciones de cultivo de las plantas aromáticas, condimentarias y medicinales	222

Contenidos

Albahaca.....	222	Equinácea.....	226	Ortiga.....	229
Alcaravea.....	223	Espliego.....	226	Pelitre.....	230
Ajedrea.....	223	Hierba Luisa.....	227	Ricino.....	230
Ajenjo y Artemisas.....	223	Hisopo.....	227	Romero.....	231
Aloe.....	224	Laurel.....	227	Salvia.....	231
Angélica.....	224	Lavanda y lavandín.....	228	Saúco.....	232
Anís.....	224	Manzanilla.....	228	Stevia.....	232
Borraja.....	225	Mejorana.....	228	Tanaceto.....	233
Caléndula.....	225	Melisa.....	228	Tomillo.....	233
Capuchina.....	225	Menta.....	229	Valeriana.....	234
Consuelda.....	226				

CUARTA PARTE: CLIMA, COSMOS Y ENERGÍAS SUTILES 235

Capítulo 1: Influencias de los factores climáticos, ambientales y cósmicos en los cultivos 237

Plantas y clima	238
Exposición solar, luz y temperatura	238
Mapas climáticos y horas de luz anual y temperaturas	239
La pluviometría	240
Últimas heladas y primeras heladas en el huerto	240
Cultivos y clima	241
Protección de los cultivos ante las inclemencias	241
Calor y radiación solar	241
Invernaderos	242
Túneles - El doble acolchado	242
Conos o garrafas plásticas recicladas	243
Frío. El hielo nos echa una mano	243
Viento - Cortavientos	243
Protecciones individuales	243

Capítulo 2: La Luna y el Cosmos 245

Influencias cósmicas a tener presentes en las labores del huerto	246
El ritmo solar diario	247
El ritmo solar anual	247
Agendas y calendarios lunares	247
Períodos propicios para estimular el desarrollo de las plantas	249
Los ritmos e influencias de la Luna	248
Luna ascendente y Luna descendente	250
La Luna bajo las constelaciones	250
Constelaciones	251
Concordancias de los ciclos cósmicos en la estimulación vegetativa	252
Las influencias lunares en la tradición agrícola	253

Capítulo 3: Las radiaciones telúricas en el huerto 255

Influencia de las radiaciones terrestres en las plantas	255
Búsqueda del buen lugar para las plantas sensibles	256

Contenidos

QUINTA PARTE: EL HUERTO EN LAS CUATRO ESTACIONES	259
Capítulo 1: Evolución del huerto a lo largo del año	261
El huerto en Primavera..... 261	El huerto en Otoño..... 265
El huerto en Verano..... 263	El huerto en Invierno..... 267
Capítulo 2: Labores del huerto mes a mes	271
Labores del huerto en Enero..... 271	Labores del huerto en Julio..... 277
Labores del huerto en Febrero..... 272	Labores del huerto en Agosto..... 278
Labores del huerto en Marzo..... 273	Labores del huerto en Septiembre..... 279
Labores del huerto en Abril..... 274	Labores del huerto en Octubre..... 280
Labores del huerto en Mayo..... 275	Labores del huerto en Noviembre..... 280
Labores del huerto en Junio..... 276	Labores del huerto en Diciembre..... 282
ANEXOS	283
Huertos urbanos	285
Revivir en el huerto	285
Requisitos para disfrutar de un huerto urbano	287
Espacio, punto de agua para riego, tierra	287
Requisitos de edad, aptitudes físicas y empadronamiento	287
Herramientas y espacio para guardarlas	288
Compost y abonos orgánicos	288
Semillas, semilleros y planteles	288
Opciones para el control de eventuales problemas	289
Huertos urbanos, un valor en alza de infinitas posibilidades	289
Huerto escolar ecológico	291
¿Por qué realizar un huerto escolar ecológico?	291
¿Cómo empezar?	292
¿Qué necesitamos para desarrollar y poner en marcha un Huerto Escolar Ecológico?	292
Crear un equipo	292
Elaborar un “Proyecto Didáctico de Huerto Escolar Ecológico” y su aprobación por el Consejo Escolar	293
Diagrama	293
Financiación	293
Objetivos y contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales	294
El espacio para desarrollar el Huerto Escolar Ecológico	295
Posibilidades de Huerto Escolar en función del espacio disponible	296
Tierra, compost, semillas y plantas para cultivar	297
Agua. Herramientas	297
Colaboradores	298
Conocimientos hortícolas básicos	298
Tiempo y motivación en el proceso de creación y desarrollo de un huerto escolar	299
Metodología, Plan de trabajo y Actividades en torno al huerto	299
Prácticas en el huerto y cocina solar	301
BIBLIOGRAFÍA, DIRECCIONES DE INTERÉS, RECURSOS	303