

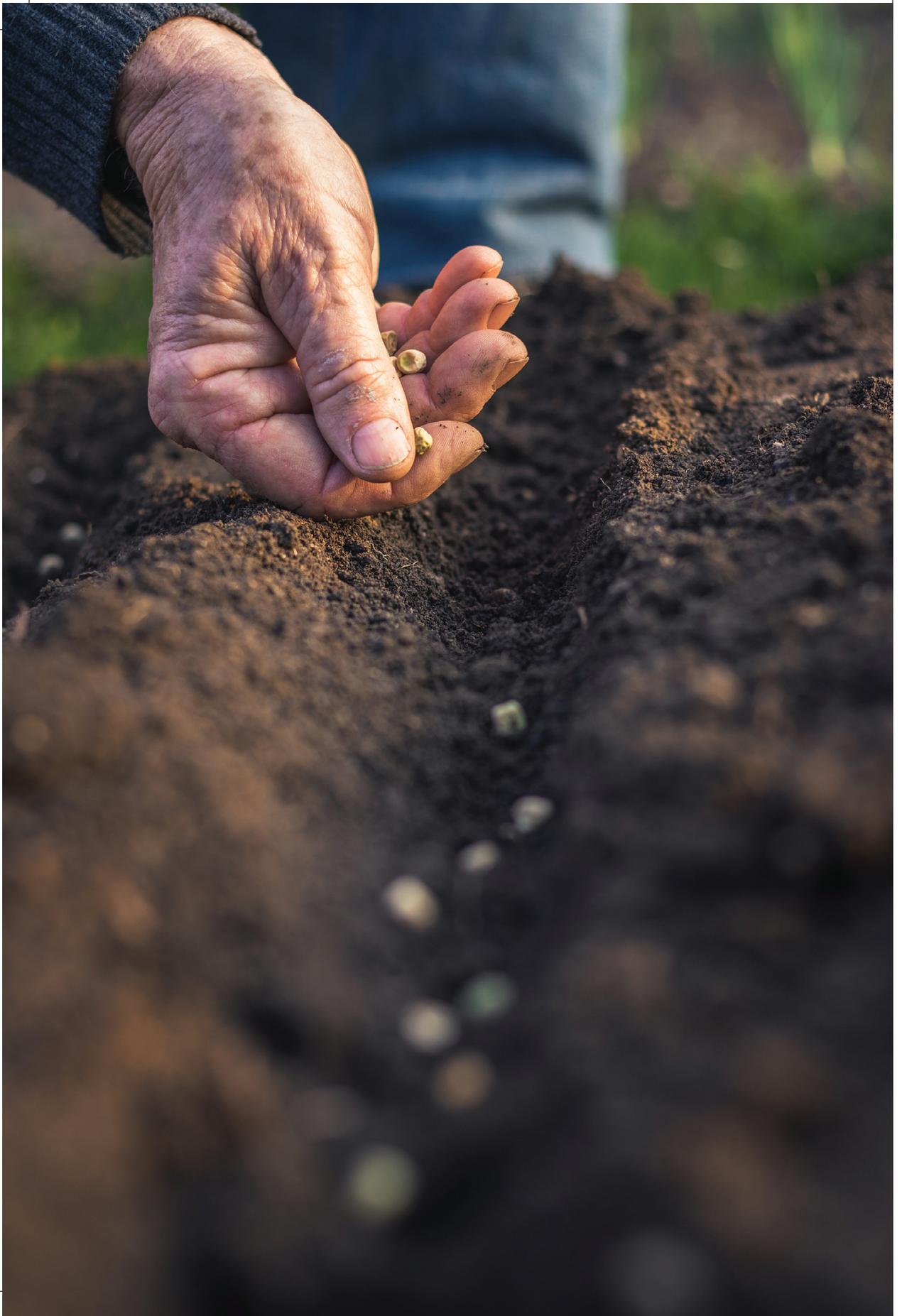
UN HUERTO EN CASA

Cultivar viviendo en la ciudad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7	AGRICULTURA VERDE	71
ANTES DE EMPEZAR	9	DIFERENTES MODOS DE ENTENDER LA AGRICULTURA	72
BREVE HISTORIA DE LOS HUERTOS URBANOS	10	ALGUNAS TÉCNICAS COMUNES	75
LAS REGLAS PARA UN HUERTO A MEDIDA	10	LA ROTACIÓN	78
¿POR QUÉ CULTIVAR UN HUERTO?	13	ASOCIACIONES BENEFICIOSAS	80
¿POR QUÉ UN HUERTO URBANO?	17	LAS HORTALIZAS	83
LOS FALSOS MITOS QUE HAY QUE DERRIBAR	20	TIPOS	84
MANOS A LA OBRA	25	HORTALIZAS PERENNES	86
PLANIFICAR Y ELEGIR EL LUGAR	26	HORTALIZAS UNA A UNA	89
ELEGIR EL EQUIPAMIENTO	36	CALENDARIO AGRÍCOLA	120
PREPARAR EL TERRENO	39	LAS HIERBAS AROMÁTICAS	125
PLANTAR Y SEMBRAR	45	TIPOS	126
RIEGO E IRRIGACIÓN	50	PLANTACIÓN	127
RECOLECTAR, ORGANIZAR, CONGELAR	52	CONSERVACIÓN	128
LA SALUD DEL HUERTO	55	HIERBAS AROMÁTICAS UNA A UNA	130
MANTENIMIENTO HABITUAL	57	LAS FRUTAS	147
POSIBLES HABITANTES DEL HUERTO	58	TIPOS	148
ALGUNAS ENFERMEDADES	63	FRUTAS DEL BOSQUE UNA A UNA	149
REMEDIOS Y FORTIFICANTES NATURALES	67	CÍTRICOS UNO A UNO	153
		ÁRBOLES FRUTALES UNO A UNO	155





INTRODUCCIÓN

Cultivar nuestros propios alimentos, degustar su sabor natural y tener la seguridad de que son frescos y de calidad es un placer que cada vez están descubriendo más personas, al tiempo que valoran una tarea tan necesaria para todos como es la agricultura. Ocuparse de un huerto, ya sea grande o pequeño, de manera individual o colectiva, no solo es un placer para el cuerpo, sino también para la mente, y proporciona grandes beneficios.

Si ya se ha decidido a tener un huerto, ahora es importante tener muy claro el tiempo que le puede dedicar, y los medios y espacio de que dispone. Para ayudarle en este proyecto, en esta guía le ofrecemos consejos útiles ya desde las primeras etapas, cuando es necesario ese empujoncito inicial; y también algunas pautas para la organización de un huerto colectivo, porque iniciarse en el huerto urbano es mucho más enriquecedor si se hace con otras personas.

Además, encontrará un análisis de los tipos de huerto que existen, le orientaremos sobre la elección de las herramientas, la forma de cuidar sus plantas preparando adecuadamente el terreno y tomando las precauciones necesarias contra plagas o enfermedades, y daremos un vistazo a las técnicas de cultivo ecológico, además de otras corrientes de la agricultura sostenible. Y por último, le ofrecemos más de cincuenta fichas, clasificadas en verduras, hierbas aromáticas y frutas, con fotos descriptivas, consejos prácticos y un calendario que le indicará el mejor momento para plantar y cosechar.

Con toda esta ayuda, ya no hay excusas para poder disfrutar en casa de productos frescos y de calidad.

GUÍAS PRÁCTICAS DE OCU

Le presentamos, también, otras guías prácticas de OCU, que seguro le serán muy útiles para sacar más partido a sus cultivos: *Frutas y verduras. Comprar, conservar y consumir*; *Cocina de fiesta. Recetas para disfrutar en días especiales*; *Recetas sanas y sabrosas para una alimentación variada*. Puede conseguirlas en www.ocu.org/guiaspracticas, y si aún no es socio de OCU, en nuestra tienda online tienda.ocu.org.



1 ANTES DE EMPEZAR

La horticultura urbana se ha convertido en una práctica cada vez más popular gracias a sus innegables beneficios, tanto a nivel individual como colectivo, y también para el medio ambiente. Basta con una pequeña superficie de tierra, incluso en un medio urbano, para diseñar un pequeño huerto a medida y empezar a cultivar. Pueden participar personas de cualquier perfil y edad.



BREVE HISTORIA DE LOS HUERTOS URBANOS

Actualmente, la agricultura urbana y periurbana está reconocida por la FAO como una actividad que debe potenciarse en las ciudades, tanto para reforzar la seguridad alimentaria como para reducir problemas ambientales.

A pesar del auge de los huertos urbanos en los últimos años, esta práctica no es ningún invento nuevo. Con la revolución industrial y el éxodo rural, surgen los suburbios en las afueras de las ciudades, donde se hacinaban miles de personas en muy malas condiciones de salubridad y alimentación. Fue así como, en la Inglaterra del S. XIX, la agricultura urbana se convirtió en una importante fuente de alimentos mediante los llamados *poor gardens* (huertos para pobres), fomentados desde organizaciones caritativas y religiosas, con el objetivo de proporcionar pequeños terrenos a las familias obreras, para que pudieran producir alimentos que les ayudaran a subsistir. También se impulsa durante la primera y segunda guerra mundial para asegurar el abastecimiento de las ciudades e implicar a la población en la economía de guerra. En las últimas décadas, diferentes organismos han impulsado los huertos urbanos para mitigar la pobreza de algunos países en desarrollo.

Hoy en día, la agricultura urbana va más allá de ser un complemento que asegure la alimentación de la población. En España ha habido un importante aumento de la superficie destinada a los huertos urbanos en la gran mayoría de municipios, ya sea con proyectos impulsados desde la sociedad civil (asociaciones vecinales, de mujeres, de personas migrantes, grupos de consumo...) o con programas municipales relacionados con diferentes áreas de gobierno: salud comunitaria, centros escolares, universitarios, participación ciudadana, educación ambiental, etc. Muchos de ellos están asociados en redes y disponen de recursos compartidos, como materiales o semillas, además de poder intercambiar herramientas y conocimientos.

LAS REGLAS PARA UN HUERTO A MEDIDA

¿Qué debemos tener en cuenta para empezar? ¿Dónde debe ubicarse el huerto? ¿Cuánto espacio se necesita? Para responder a estas cuestiones le ofrecemos, a continuación, algunos consejos prácticos que le ayudarán antes de empezar a diseñar su huerto.

Dé prioridad a lo que le gusta

El éxito de nuestro huerto está estrechamente relacionado con el interés y los cuidados que pongamos en él. Por eso, le recomendamos que priorice aquello que más le guste usar en sus platos. Es decir, si le gustan especialmente los tomates, cultive diferentes variedades y aprenda a hacer conservas para disfrutarlos durante todo el invierno. Plante hierbas aromáticas si le gusta añadirlas a sus comidas. Y si, además, quiere que su huerto se bonito y colorido, plante también flores.



Comience cultivando lo que más le gusta

Comience con un espacio pequeño

Como dice el refrán “quien siembra por devoción, recoge por obligación” Es mejor empezar con algo pequeño, y con un par de especies o tres, para que tenga tiempo de familiarizarse con las herramientas, los tiempos y el cuidado del huerto y de cada especie; y más adelante, si le gusta la experiencia, láncese a cultivar un espacio más grande y diverso.

Por eso, nuestra recomendación es que empiece, por ejemplo, con algunas plantas aromáticas, una o dos plantas de tomate y algunas lechugas.

Respete sus propios tiempos

Se trata de disfrutar del proceso, sin que cuidar el huerto se convierta en un estrés añadido al día a día. Es importante preparar un huerto que no requiera más tiempo del que tenemos disponible. También deberá tener en cuenta las técnicas que le permitan optimizar los tiempos; por ejemplo, si no dispone de mucho tiempo libre, le aconsejamos que compre plántulas o plantones en un vivero y los trasplante, para que no tenga que sembrar y cuidar de los semilleros.

Asegúrese de que sea práctico y accesible

Deberá asegurarse de que cuenta con un lugar adecuado donde situar su huerto. Por supuesto, un huerto en el mismo suelo de tierra sería la solución ideal, pero también puede hacerlo en un balcón o en una terraza; lo fundamental es que sea práctico y tenga fácil acceso. Por eso, asegúrese de que puede acceder fácilmente a los contenedores que use para los cultivos. Coloque, por ejemplo, los más pequeños delante y los más voluminosos detrás. Además, no deberán obstaculizar el paso o dejar cerrado el balcón.

Tampoco olvide las necesidades y el carácter de sus mascotas, que se verán involucrados, de una manera u otra, en su huerto (véase *Perros y gatos*, en el capítulo 3).

UN CONSEJO

Al elegir el lugar para su huerto, busque preferiblemente la orientación este, oeste o sur, por este orden. Procure que el viento no dificulte el crecimiento y que las construcciones puedan dar sombra a sus cultivos.

Antes de empezar

Antes que nada, le aconsejamos que tenga un “cuaderno de campo”, donde pueda anotar cada una de las cosas que vaya aprendiendo o experimentando mientras se ocupa de su huerto.

En primer lugar, una vez que se ha decidido a poner en marcha su huerto, conviene que se plantee algunas cuestiones importantes, sobre todo si no tiene experiencia previa en horticultura. Si plantea un proyecto que va más allá de sus posibilidades (de tiempo, de recursos humanos o económicos), seguramente terminará por frustrarse y por perder la motivación.

Empiece por tener claros sus objetivos: ¿qué pretendo?, ¿quiero cultivar para pasar el tiempo o para satisfacer las necesidades de mi familia?, ¿me gustaría producir lo suficiente para congelar o conservar y también almacenar? Estas son algunas cuestiones que deberá tener en cuenta:

- ¿Cómo es el espacio que puedo dedicar al cultivo?, ¿cuánto mide?
- ¿De cuánto tiempo dispongo para dedicarle? ¿Voy a hacerlo solo o en colaboración?
- ¿Es un espacio suficientemente accesible?

- Si no voy a cultivar en el suelo, ¿de qué contenedores, recipientes o macetas dispongo?, ¿tienen suficiente volumen?
- ¿Cuál es su orientación? ¿Recibe suficiente sol? Es importante observar la trayectoria del sol a diferentes horas del día, para poder distribuir los diferentes cultivos según sus necesidades.
- ¿Cómo es la calidad de la tierra o sustrato? ¿Qué puedo hacer para mejorarla?
- ¿Dispongo de un espacio para almacenar herramientas, trasplantar o realizar otras tareas?
- ¿Qué medidas debo adoptar si la ubicación es ventosa? ¿Puedo colocar un pequeño seto de protección? ¿Qué especies son las más recomendables?
- En cuanto al riego, ¿hay fuente de agua cerca? ¿Qué sistema voy a usar?
- Si el agua tiende a estancarse, ¿puedo cultivar en parterres elevados? ¿Hay un buen drenaje? Esto es importante sobre todo si se va a cultivar en terrazas o azoteas.
- ¿Qué otros cultivos acompañantes quiero tener?, ¿frutales, aromáticas, medicinales?

¿POR QUÉ CULTIVAR UN HUERTO?

En caso de que aún necesite buenas razones para empezar a cultivar en la ciudad, a continuación, presentamos los principales motivos para iniciarse en la horticultura urbana ecológica.

Los productos son de excelente calidad

Cultivar un huerto propio proporciona verduras frescas y naturales, siempre y cuando se recurra a los métodos tradicionales y no a los mismos tratamientos con químicos de síntesis de la agricultura intensiva (aquellos desarrollados en laboratorios y que son ajenos a los ciclos naturales del ecosistema). La tranquilidad de llevar a la mesa comida de producción propia, de la cual se conoce perfectamente el ciclo de cultivo, no tiene precio.

Comprender la ficha

En cada capítulo encontrará estas prácticas fichas con la información más relevante de cada cultivo. En esta de muestra, le explicamos cada concepto que se incluye.



Foto de la hortaliza

HORTALIZA

Propiedades
Incluye las características más representativas de la planta, los posibles usos en la cocina, sus principales propiedades nutricionales, etc.

Cómo y cuándo se cultiva
Se da información sobre el tipo de suelo, riego, siembra y recolección.

Tenga en cuenta...
Recoge los aspectos que no deben olvidarse a la hora de cultivar la hortaliza.

UN CONSEJO

Encontrará pequeños trucos que le ayudarán a llevar a buen término el cultivo.

Leyenda

<ul style="list-style-type: none">  Exposición: sol.  Exposición: sol/media sombra.  Exposición: media sombra.  Exposición: sombra. 	<ul style="list-style-type: none">  Se pueden cultivar juntos.  Combinación desaconsejada.  Enemigos (insectos, enfermedades).
---	--

Calendario
En él se marcan los meses adecuados para la siembra y la cosecha.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Cosecha												

ACELGA

Propiedades

La acelga pertenece a la misma familia que la remolacha, las quenopodiáceas. Se cosecha hasta el otoño, e incluso en invierno, en muchas zonas templadas del mundo. El tallo puede ser de diferentes colores (blanco, verde, rojo, amarillo o naranja) y las variedades más coloridas también se usan como elemento decorativo en macizos de flores o también en balcones. Tiene pocas calorías y es rica en fibra y vitaminas, así como en antioxidantes y sales minerales. Se consumen hojas y tallos, generalmente cocidos. Las hojas exteriores, normalmente de color verde brillante, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas.

Cómo y cuándo se cultiva

Se necesita un suelo rico, bien abonado y arado profundamente. Se siembra en primavera, en hileras, dejando espacios de 40 cm entre líneas, o en pequeños hoyos (cada uno con tres o cuatro glomérulos). Las acelgas se pueden sembrar durante todo el año, salvo en invierno. Si decide sembrar antes de las heladas de invierno, comience en un semillero y luego trasplante las plántulas al exterior. Las plántulas del semillero deben tener cinco o seis hojas, para lo que harán falta unos treinta o cuarenta días.

Tenga en cuenta...

- El acolchado (formando una capa gruesa) en verano mantiene la humedad y en invierno protege las raíces.
- Riegue con frecuencia para que la acelga no crezca fibrosa. Para recolectarlas hay que cortar las hojas de fuera hacia adentro, con cuidado de no dañar el cuello de la planta.
- Moje el terreno en otoño o al principio de la primavera.



- Apio, alubia, cebolla, lechuga
- Zanahoria, tomate, espárrago
- Moho, moho polvoriento, pulga de tierra
- Sol/media sombra

UN CONSEJO

Al trasplantar las plántulas, deje el cuello de la planta descubierto para no detener el crecimiento.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Cosecha												



AJO

Propiedades

El ajo es una planta que no necesita cuidados especiales y se adapta bien al cultivo en maceta o en balcón. En invierno, las cabezas (formadas por entre cinco y siete dientes) se conservan secándolas al sol y alejándolas del frío. También se puede conservar en aceite de oliva, con una pizca de estragón o cilantro para darle sabor. El ajo tiene muchas virtudes: es rico en antioxidantes y, sobre todo, un excelente protector cardiaco. Va perfectamente con platos salados, crudos y cocidos, combinando bien con otras hierbas aromáticas. También se puede comer el ajo joven, llamado ajo tierno o ajete, que tiene la apariencia de un puerro pequeño.



Zanahoria, fresa y patata



Cebollas



Putrefacción blanca, mosca del ajo



Sol

UN CONSEJO

No plante ajos durante dos años seguidos en el mismo lugar o con hortalizas de la misma familia (como cebolla, puerro o chalota) para que no se agoten los nutrientes del suelo.

Cómo y cuándo se cultiva

Se adapta a todo tipo de suelos, siempre que sean ligeros, drenados pero no arenosos. En caso de suelo pesado, es mejor colocarlo en pequeños montículos, para facilitar el drenaje del agua. Plante solo los dientes más grandes, con la punta hacia arriba, a 3 cm de profundidad y con una separación de 10 cm. Los dientes de ajo blanco se siembran de febrero a marzo, preferiblemente en marzo, en climas fríos. La variedad morada se siembre de octubre a noviembre, y en la zona de levante, incluso entre diciembre y enero. La recolección se realiza en junio para el cultivo plantado en otoño; y en julio, para la plantación primaveral.

Tenga en cuenta...

- El acolchado se utiliza para prevenir las malas hierbas. En caso contrario, deberá arrancarlas de vez en cuando.
- El ajo no necesita mucha agua, excepto en periodos especialmente secos.
- No se exceda con el fertilizante para evitar que se rompan los bulbos.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Siembra												
Cosecha												