



El balcon comestible pretende ser una guía ilustrada para animar a los lectores a utilizar de forma amena y realista el pequeño espacio urbano que disponemos. No es una guía técnica exhaustiva, este trabajo ya está hecho, ver bibliografía.

Todos tenemos un enorme potencial por descubrir. La palabra sostenibilidad, tan en boga últimamente, empieza por nosotros mismos: somos capaces de cultivar algunas hierbas aromáticas en el alfeizar de la ventana, unas tomateras minibel en una maceta... por el placer de verlas crecer cada día a nuestro lado. Animo y buen provecho !!!

Autor del texto: Diseños Sostenibles S.L.
y Francisco Ayllón

Revisión: Julio Cantos y Lidia Carpio

Diseño gráfico: Estudio Mariscal

Edita: Comunidad de Madrid



© Estudio Mariscal. www.mariscal.com

Dedicado al vergel urbano de Palo Alto, a la terraza comestible de Manolo, Dorita y Pau, a las recetas de cocina solar de Joan García, y a todas la personas que convierten cualquier pequeñísimo rincón en un Edén.



EL BALCÓN COMESTIBLE

Guía práctica



Ayuntamiento de
Las Rozas

Concejalía de Juventud
Concejalía de Medio Ambiente
Concejalía de Educación



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE
Y DESARROLLO REGIONAL



EL BALCÓN COMESTIBLE

En esta guía te damos información que puede ser útil para sacar el mayor partido posible, pero solo tú escoges tu grado de implicación. El único requisito es que lo que hagas te satisfaga, te enriquezca y te entretenga.

¿POR QUÉ CULTIVAR EN EL BALCÓN?

Para cultivar el balcón comestible no hace falta ser ingeniero. Es una afición, nada más. Así que... ¡Disfruta de la vida, que es sólo un juego!

Otro comecocos es la duda: ¿seré capaz? ¿tendré tiempo? ¿tendré buena mano para cultivar?... ¡la buena noticia es que ninguna de estas cosas importa! No importa lo vago que seas ni el tiempo de que dispongas. No hay regla alguna sobre cuánto, qué o cómo debes cultivar. Lo primero de todo es tu libertad, así que tú eliges. Cultivar cuatro zanahorias por diversión o curiosidad es, en este arte del ecobalconeo, tan válido y satisfactorio como llenar la despensa a diario con los productos de tu huerta. Lo que vale es tu motivación, tu capacidad, tu tiempo.

¿Cuáles son tus motivaciones?. ¿Quieres cultivar porque es un sueño querido o porque crees que forma parte de tu obligación para con el Medio Ambiente...? Dependiendo del por qué, la disposición que pongas en ello, la alegría y satisfacción que recibas a cambio y hasta los resultados prácticos de la faena, pueden ser muy distintos.

Una pregunta que resulta una buena guía inicial para establecer tus preferencias y prioridades de modo realista es: ¿Cómo me lo montaría para que esta afición se mantuviera a lo largo de muchos años sin perder interés, amenidad y utilidad? Una afición que te resulte excesivamente cara, aburrida, fatigosa, etc., no tardarás mucho en abandonarla. Pero si te la amoldas a tu medida, te puede dar satisfacción por muchos años.

La salud de nuestro planeta depende de que nos responsabilicemos de su cuidado. Esto empieza por reconocer, aceptar y responsabilizarnos de nuestras propias acciones, nuestras actitudes y nuestro compromiso con la protección del medio ambiente. Pero recuerda que responsabilidad no es igual a culpabilidad. Responsabilizarse es solamente adquirir conciencia de lo que sucede dentro de uno y en el mundo en el que vive, tratar de aprender algo de ello e incorporar ese aprendizaje en su vida.

Cuidar plantas es una ocasión maravillosa para relajarse. Una forma sencilla de hacerlo es situarte en el "aquí y ahora". Cada vez que trabajes con las plantas pon toda tu atención en lo que sucede: siente el roce de tus dedos con la tierra, la humedad, el olor de la misma. Fíjate en los minúsculos detalles de la superficie de las hojas, su textura, su color. Tómate todo el tiempo del mundo y sumérgete con tus sentidos en algún aspecto de aquello que estás manipulando. O bien atiende a los sonidos que vienen de fuera mientras trabajas, en las luces y sombras del lugar... Hay miles de posibilidades.





¿QUÉ CULTIVAR EN EL BALCÓN?

Piensa en cultivar aquellas hortalizas que sean más de tu agrado o más apropiadas a tus gustos y tipo de alimentación o economía doméstica.

Durante muchos miles de años de presencia humana en la Tierra, la carne y en general los alimentos de origen animal han representado una parte pequeña de nuestra dieta. El ser humano no ha evolucionado como un animal carnívoro y la carne no es esencial para su vida. Los alimentos de origen animal suponen sólo entre el 20 y el 40 % del total en la dieta de los pueblos cazadores-recolectores, que dependen masivamente de raíces, tubérculos, frutas y frutos secos.

Puedes decidir concentrar tus esfuerzos en "complementos" como los ajos o el pimentón. O bien en "básicos" como las patatas o las cebollas. Pero si eres muy aficionado a las ensaladas podrías preferir cultivar coles, lechugas y hasta plantas silvestres como el diente de león o la pamplina. También puedes especializarte en frutas, como manzanas o fresas... Hay mucho donde elegir y cada cual tiene sus preferencias, que es de lo que se trata.

Ten en cuenta que, al principio, si no has cultivado antes, tendrás que hacer cierta labor detectivesca para averiguar los requerimientos de las distintas plantas (luz, exigencias en nutrientes, frecuencia de riegos...) Todos los agricultores han pasado por esta etapa. Si no dispones de mucho tiempo y no quieres comerte el coco en exceso, quizá harías bien en empezar por unas pocas especies hasta que les hayas cogido el truquillo y te atrevas a ampliar tu repertorio.

Hay una multitud de plantas aromáticas que son facilísimas de cultivar y tienen distintos usos como condimento para guisos, para ensaladas o para infusiones. Algunos ejemplos son la menta, el romero, la hierbabuena, la ajedrea... Puedes cultivarlas al lado de las hortalizas, o incluso en los mismos tiestos que éstas. Alternativamente, por razones de espacio disponible, preferencias personales u otras, puedes dedicar tu balcón exclusivamente al cultivo de aromáticas o condimentarias y prescindir de las hortalizas.

Hay hortalizas más delicadas o complicadas de cultivar que otras. Pero no te preocupes. También puedes hacer un huerto balconil de mucho éxito con plantas tan fáciles que casi se puede decir que crecen solas. Algunas de estas superfáciles son el ajo, el haba, el tomate, el rábano, la calabaza...

Recupera el placer de las infusiones. Más allá de su efecto medicinal, podemos recomendarte algunas plantas especialmente indicadas para que disfrutes con su sabor: hojas de melisa, flores de hibisco, flores de hipérico, hojas de menta, zarza o fresa... y el escaramujo (el fruto del rosal). Combínalas como desees y añade detalles como la corteza de canela, gajos de mandarina, flores de naranjo o granos de cacao. ¡Ah, también puedes cultivar algunas de ellas en tu balcón con facilidad!

EL PLACER DE VIVIR

Convierte tu vida en un jardín y ten siempre presente la necesidad de belleza.

Hace apenas un siglo, las amas de casa solían preparar los medicamentos para uso familiar de todo el año con las hierbas del jardín o los alrededores. Su recolección y preparación en determinadas épocas del año era un hecho tan cotidiano como recoger y almacenar los frutos del campo. En la época del utilitarismo, el monetarismo, la información, la eficiencia y la racionalidad, ¡cuán necesario es que cultivemos la belleza como valor en nuestras vidas, y en nuestro balcón! Convierte tu vida en un jardín y ten siempre presente la necesidad de belleza.

Si observas bien las fotos de libros de jardinería descubrirás que la forma y color de las hojas desempeñan un papel muy importante en el efecto total, tanto o más que las flores. De hecho, las flores y su colorido son prescindibles, y existen multitud de plantas con un follaje asombroso en colorido, tonalidad, textura y forma.

Las propias hortalizas, bien escogidas, pueden tener un valor ornamental. Puedes hacer pruebas hasta el infinito, sólo depende de tu creatividad y un poco de información. Deja que las lechugas suban a flor, o cultiva la planta del melón como trepadora. O un césped de avena creciendo bajo unos perales enanos. O confía en las bonitas hojas del fresal o el llamativo colorido de la calabaza.

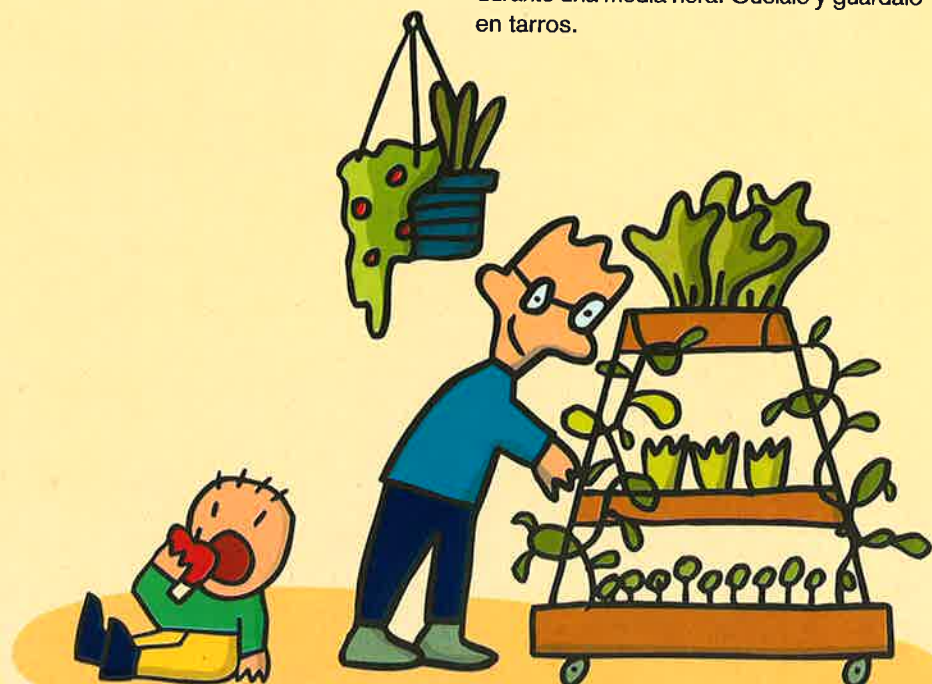


Las mismas plantas para infusiones son reputadas plantas de uso medicinal. Cultívalas y recoge sus flores y hojas y guárdalas. Podrás prescindir de algunas medicinas de farmacia y aumentar la belleza de tu casa y tu propia calidad de vida.

Una idea para cultivar trepadoras en tu balcón: "la pirámide de trepadoras". Te puedes montar una estructura como la que te mostramos, de madera o metal. La trepadora se encarga del resto.

La caléndula (*Calendula officinalis*) es a la vez decorativa (en forma de macizos y arrietes) y de varios usos medicinales. Sus pétalos secos se han usado como sustituto del azafrán.

La crema de caléndula es un excelente remedio para heridas, irritaciones cutáneas y cuidado cosmético de la piel. Estimula la cicatrización de heridas y la regeneración de la piel, e inhibe los procesos inflamatorios. Hace unas décadas esta pomada no faltaba en ninguna casa. La receta tradicional usaba manteca de cerdo. Aquí te damos una versión diferente con vaselina. Funde 120 gr. de vaselina esterilizada, añade 60 gr. de flores de caléndula, cubre el recipiente y hierve durante una media hora. Cuéllalo y guárdalo en tarros.



LA IMPORTANCIA DE LA DIVERSIDAD

La naturaleza siempre crea sistemas con la máxima diversidad y complejidad posible. Los síntomas de deterioro de un ecosistema siempre se ven en una pérdida de diversidad, un empobrecimiento en el número de especies.

En cualquier parte de un bosque o en las orillas de un río, verás crecer un conjunto variado y armónico de plantas en un entorno saludable y equilibrado. Esta imagen de variedad, salud y riqueza es lo opuesto a nuestros extensos monocultivos que dependen totalmente de un masivo aporte de fertilizantes y biocidas sintéticos y un intenso laboreo mecanizado. Estos cultivos son como una persona obligada a vivir en un lugar insano y contaminado, cuya supervivencia depende de un constante aporte de medicinas para combatir sus muchos achaques y desequilibrios.

Invita a insectos y otros animales a tu balcón. Puedes hacer un comedero para pájaros o incluso una caja anidadora para aves o murciélagos, o atraer a avispas y mariposas, o criar lombrices de tierra en tu suelo. Todos estos animales son beneficiosos para la huerta, el jardín o el balcón, a los cuales añaden, además, alegría y belleza.

Dentro de tus posibilidades (tiempo, dinero, habilidad...) aspira a dotar a tu balcón de la mayor diversidad posible. Mezcla distintos tipos de plantas (ornamentales, comestibles y aromáticas, por ejemplo), diversos estratos verticales (hierbas bajas, hierbas altas, arbustos y arbolillos). Y no olvides crear diversidad también en tu vida ¡No te empobrezcas! Para atraer a las mariposas cultiva una variedad de flores que sean ricas en néctar y que florezcan escalonadamente desde el comienzo de la primavera hasta finales de otoño.



CREANDO SUELO FÉRTIL

El compostaje doméstico de parte de la materia orgánica procedente de la cocina y de las plantas de la terraza es posible. Sólo requiere práctica y unos conocimientos básicos



QUE SE PUEDE COMPOSTAR

Restos de verduras y frutas.
Posos de café e infusiones.
Cáscaras de huevo trituradas.
Hojarasca.
Restos de flores y de plantas.
Restos de poda (troceada).

CUIDADOS

Tiene que estar húmedo, pero no empapado.
Empieza por poca cantidad y vas ampliando según cojes experiencia.
Protégelo de la lluvia y de la insolación directa.



El compost es una piedra angular de la agricultura ecológica. El agrónomo inglés Albert Howard estudió la humificación de la materia orgánica en las selvas de India, y vio a los nativos de aquel país imitar ese proceso, amontonando materia orgánica para que se descompusiera, convirtiéndose así en abono. A partir de estos datos desarrolló el método de compostaje en montón, que con algunas modificaciones puede convertir los desperdicios de tu cocina y los restos de tus cosechas en un valioso abono para tu pequeño vergel.



Las plantas leguminosas crecen en asociación con microorganismos que toman nitrógeno del aire. Así, estas plantas están indirectamente atrayendo nitrógeno para crear con él sus propios tejidos. Esta es la base del abono verde: cultivar leguminosas y luego incorporarlas al suelo de cultivo es una manera de añadir algo de abono nitrogenado.

La máxima esencia de todas las formas de agricultura orgánica, o ecológica, es la preservación y mejora de la fertilidad natural del suelo, tratando de imitar lo mejor posible los procesos de fertilización y protección del suelo que actúan en los ecosistemas no alterados.

¿Qué te parece crear un suelo permanente en tu balcón? No cambiar nunca la tierra de tus macetas significa menos trabajo por un lado, pero a cambio tendrás que cuidar con más amor y esmero ese suelo vivo que estás haciendo para tus plantas. Piensa si esta decisión influirá en tu elección del tipo y tamaño de los recipientes y cómo afectará al diseño y distribución del espacio de tu balcón.

El suelo de un bosque está cubierto de una gruesa capa de materia orgánica que lo protege y a la vez se descompone formando humus. En agricultura ecológica se imita este proceso mediante la técnica del acolchado. Lo ideal es una capa de unos 15 cm de grosor. Puedes formarla con una variedad de materiales: compost maduro, restos de cosechas, paja, hierba segada, palitos, lana...



Puedes cultivar árboles frutales en macetas, tanto árboles normales que simplemente son obligados a crecer en maceta, como variedades enanas que crecen poco debido a su especial constitución genética. Hay una gran variedad de frutales aptos para maceta, como kiwis, manzanos, caquis, nísperos, almendros, perales, melocotoneros, cítricos...

¡QUEREMOS MÁS!

Cerca del 40% de todos los cultivos mundiales de cereales se usan sólo para alimentar ganado, y en los países ricos esa cifra alcanza el 75%.

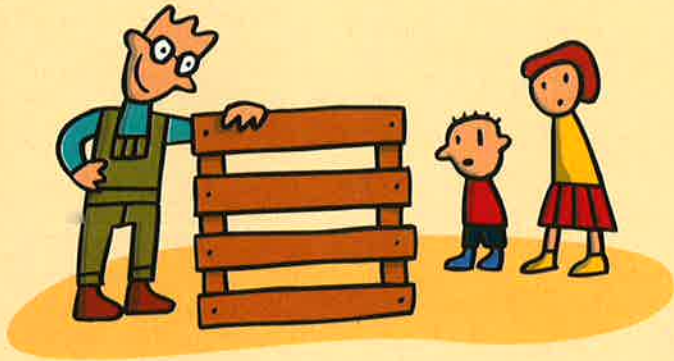
El 80% de toda la carne y la leche así producida la consumimos los países desarrollados, y está demostrado que comemos bastantes más proteínas de las que un ser humano necesita. ¡Se ha dicho que, si cada estadounidense comiera una hamburguesa menos cada semana, se dispondría de diez millones de toneladas de grano para alimentar a los pueblos que se mueren de hambre! Es comprensible que te entusiasmes en cuanto veas que cultivar comida en casa funciona. Pero piensa en las cuestiones prácticas antes de llenar tu balcón hasta

rebosar. Piensa en el dinero, el número de sacos de abono que tendrás que cargar, el tiempo que deberás dedicar, el número de macetas... Y sólo entonces decide. Dos lechugas, un rábano y una tomatera podrían ser tan satisfactorios como llenar todo el espacio del balcón con todo tipo de hortalizas. Y en cualquier caso, siempre puedes empezar por un poquito y con el tiempo ir ampliando.

Un truco para aprovechar el espacio: un recipiente dentro de otro. ¡Fácil!

Una buena combinación es una especie hortícola, una leguminosa y una planta que repele plagas. Por ejemplo, lechuga con habas y caléndulas.





Una forma de solucionar la falta de espacio es construir tus propias macetas o jardineras de madera. Así puedes conseguir la necesaria profundidad para las raíces pero sin una anchura del recipiente excesiva que quitaría espacio en el balcón. Puedes forrar la maceta de plástico por dentro con plástico para mayor duración.

DE DONDE NO HAY NO SE PUEDE SACAR... ¿O SI?

Las plantas necesitan un mínimo de luz solar y calor durante un período suficiente de tiempo para poder crecer y fructificar. Pero mientras el tomate necesita muchas horas de sol directo, la consueta está muy agusto en sombra permanente. La mayoría de plantas vivirán confortablemente en balcones orientados al este, donde el sol da por la mañana. Las orientaciones sur y norte son más extremas y nos obligan a escoger con más cuidado nuestras plantas. Lo más normal es que un balcón disponga de poco espacio para la plantación. La clave puede estar muchas veces en las plantas trepadoras. Como ornamentales, tienes una amplia variedad donde elegir. Algunas plantas comestibles también son trepadoras o pueden disponerse fácilmente como tales. Ejemplos: tomate, melón, calabaza, guisante, choyote...

Cultivar tu balcón te convertirá en un experto/a en climatología y astronomía. Necesitas preguntarte cosas como: ¿Qué orientación tiene mi balcón? ¿De qué mes a qué mes da el sol lo suficiente para mantener el cultivo? ¿Hace mucho viento? ¿De cuántas horas de luz directa dispongo? ¿En qué meses tendré temperaturas demasiado bajas?

Si no dispones de mucho sol, algunas plantas que toleran una sombra moderada son: perejil, espinacas, cebollinos, apio, menta, borraja, zanahoria...



Otra más compleja: Una celosía de madera sujeto al muro con tornillos y tacos, con separadores de tres centímetros.

OTRA FORMA DE RIQUEZA

Nuestra sociedad tiende demasiado a la uniformización, y nos olvidamos de que no es bueno poner todos los huevos en la misma cesta.



Nuestra sociedad tiende demasiado a la uniformización, y nos olvidamos de que no es bueno poner todos los huevos en la misma cesta. **Diversidad significa riqueza. Uniformidad equivale a empobrecimiento y vulnerabilidad.** En nuestro caso esto se traduce en que siempre que haya diversas formas de afrontar un asunto (y normalmente las habrá) es mejor usar todas las opciones posibles a la vez que confiar sólo en una.

Puede que quieras aprovechar también otros espacios, o simplemente que no tengas balcón. Por fortuna, con un poco de imaginación es fácil usar lugares muy variados para cultivar: alféizares exteriores de las ventanas, trepadoras por los lados de las ventanas, el tejado, el porche de la casa, patios, azoteas, entradas y escaleras, o dentro (alféizar interior de ventana o mirador).



Cultivar juntas una variedad de plantas (de distintas alturas, comestibles y aromáticas, intercalar plantas insecticidas, etc.) no sólo es ecológicamente más apropiado, también enriquece tu vida (belleza, atractivo) y proporciona variedad a tu dieta, lo cual es la primera y principal regla en nutrición.

Cuando sepas la altura que alcanza cada planta te será fácil aprovechar el espacio y a la vez introducir una variedad de cultivos.

Un truco es poner las más bajas del lado del sol y las altas al lado contrario, para aprovechar la luz al máximo y para que no se den sombra unas a otras.



ECOBALCONERO: UN OFICIO ARRIESGADO.

Asegúrate de que el balcón aguantará todo el peso de las macetas con su tierra empapada en agua. Ante cualquier duda, acude a un arquitecto que te asesore.



Cultivar en balcón puede tener algunas limitaciones, y una bastante obvia es la contaminación del aire en las ciudades. Si vives en el centro de una gran ciudad, el tema no es baladí. En este caso, más vale que te cuides de no cultivar plantas de hoja (endivias, lechugas, coles...) y te limites a las de raíz (zanahorias, rábanos, ajos...) y fruto (calabaza, tomate...).

En cuanto al vecindario, deberás considerar cosas como las molestias que puedes causar a otras personas con el agua que chorrea de tu balcón, o la tierra o plantas que pueden caer sobre la ropa tendida, por ejemplo. Y también es posible que encuentres extrañeza o incluso una indisimulada hostilidad por parte de algunas personas.

Mira que la superficie sea impermeable (vas a regar) y tenga un buen desagüe. El balcón comestible es aún una cosa de minorías y puede suscitar escepticismo, burla o extrañeza en algunos vecinos. Compatibilizar esta afición con tus deberes de buena vecindad puede implicar que te conviertas en pionero/a: haz partícipes a las demás personas, ofréceles algunos de tus tomates o tus rábanos, comparte y alienta su afición por las flores, invítalas a visitar tu balcón o regálales romeros y tomillos.

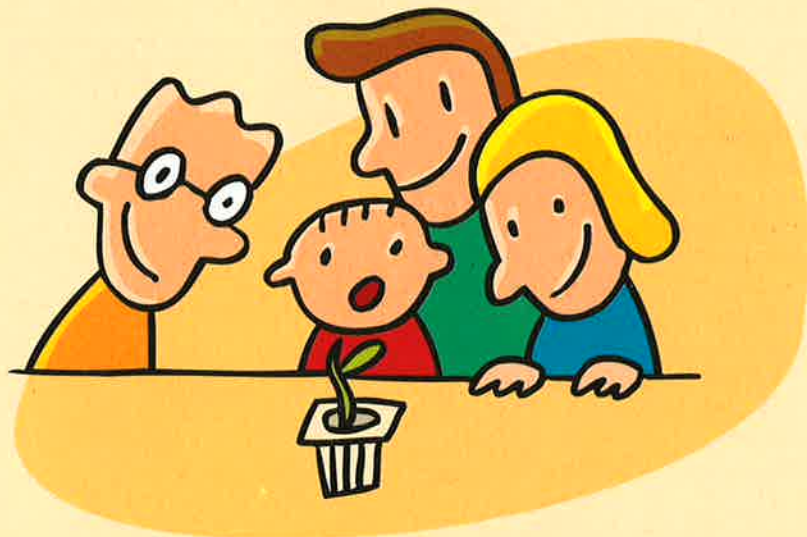
La distribución del aire, y por tanto de los contaminantes, dentro de un entorno urbano, puede ser muy compleja y difícil de predecir a veces. Pero es de lógica pensar que, cuanto más cerca estés de un foco de contaminación (una fábrica o un denso tráfico rodado), o cuanto más bajo esté tu balcón (pongamos hasta un primer o segundo piso) más vulnerable será tu cultivo y más precauciones deberás tomar.



El acolchado no sólo es un excelente modo de proteger el suelo para que retenga la humedad mejor y de disminuir las malas hierbas. También lo protege de la contaminación atmosférica y es, por tanto, algo muy a tener en cuenta si tienes fuentes de contaminación próximas. Ejemplos: virutas, papel, etc.

La contaminación del aire puede acumular suciedad sobre las hojas de las plantas. Límpialas regularmente con un trapo seco, pues a veces el depósito es graso y con la humedad lo extenderías más por la hoja). Si es muy grasiento y se adhiere a la hoja, usa un paño caliente y ligeramente enjabonado y aclara con agua pulverizada.

LO PEQUEÑO ES HERMOSO

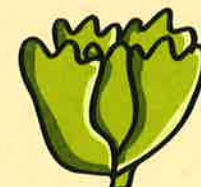


Sin necesidad de grandes acciones globales, a nivel particular puedes demostrar con tu ejemplo que lo simple es hermoso, y también muy satisfactorio, ¡funciona!

Investiga de donde tienes posibilidad de conseguir semillas? (de tu pueblo, del pueblo de tu padre...).

Recoge las propias semillas de tus plantas. A veces serán infértiles debido a la alteración genética de muchas variedades actuales de plantas para cultivar. Otras veces darán lugar a plantas retrocedidas a las variedades salvajes de las que procedían, pero será muy interesante probar su sabor distinto, que es mucho más natural. Tardar sabores, pero vale muchísimo la experiencia.

Busca alimentos ecológicos locales, incluso podrás unirte a un grupo de consumidores de productos ecológicos. Los alimentos ecológicos todavía son más caros, entre otras cosas porque siguen teniendo bastante menor demanda. Pero ahorrarás si compensas la diferencia cultivando parte de tus alimentos en casa.



Trata de comprar tantos alimentos "frescos" como te sea posible y cuando compres comida procesada y envasada, selecciona productos con el menor número de aditivos. Además, se emplean más productos químicos en las cosechas de alimentos destinados a un complicado proceso de transformación y empaquetado para su venta a gran escala lejos de su lugar de origen.

Contacta si puedes con agricultores y otros productores, para comprarles directamente a ellos. La venta directa beneficia a las dos partes.

Para favorecer variedades locales de plantas comestibles. Es buena idea simplemente intercambiar semillas con amigos, vecinos u otros balconeros.

LA UNIVERSIDAD DE LA VIDA



En el arte del cultivo siempre aprenderás cosas nuevas a medida que desarrolles un gran sentido de la observación y conozcas lo que te funciona mejor con unas plantas o con otras. Todo agricultor ha pasado por este aprendizaje, un proceso lento pero sin duda emocionante y muy instructivo

La tierra para tus plantas debe contener algún abono (como mantillo o compost hecho por ti) y arena (para que el agua circule y no se encharque). Las mezclas comerciales no siempre están lo bastante abonadas; suelen contener turba, que proporciona una excelente esponjosidad. Pero la explotación a gran escala de las turberas para la jardinería comercial causa grandes daños a estos ecosistemas. **Lo ideal sería que hicieras tu propio sustrato mezclando buena tierra de jardín o huerto, compost (o mantillo vegetal) y arena, a partes iguales.**

¿Qué tal cultivar dentro de casa? Las cestas colgantes permiten ampliar tu cultivo en el interior (siempre que estén en lugares con suficiente luz, claro)

Los germinados son otra posibilidad en interiores, y además no necesitas macetas ni tierra. Se trata de hacer germinar semillas,

como lentejas, alfalfa, garbanzos, trigo... Debido a los procesos metabólicos que se ponen en marcha durante la germinación, estas semillas ya germinadas son una rica fuente de vitaminas y enzimas. Se comen como un ingrediente más de ensaladas, sopas... No olvides remojar las semillas dos veces al día y cambiarles el agua. Las macetas de plástico o de fibra de vidrio son baratas y muy prácticas y ligeras, pero su aspecto sin vida y poco interesante no puede competir con los recipientes tradicionales de barro, o los de piedra, madera o metal, de los cuales puedes hallar una gran variedad de formas, texturas y colores atractivos. Si, de todos modos, no tienes alternativa al plástico por cuestiones económicas, puedes pintar la maceta por fuera con colores suaves que armonicen con el follaje de las plantas (como un verde oscuro o un azul pizarra).

Reutilizar es una buena estrategia económica. Alarga el ciclo de vida de botellas de plástico, ollas, cestos e incluso bañeras.

Las tarrinas vacías de yogur son buenas para sembrar. Puedes sembrar unas pocas semillas en cada tarrina, usando un sustrato con bastante contenido en arena (no olvides hacer un agujero para drenaje). Cuando la plantita tenga varios centímetros de altura, puedes trasplantarla al lugar definitivo con su cepellón.

¡Y HAY TANTO PARA APRENDER!



Un truqui para regar: una pequeña botella de plástico con el culo cortado, el tapón puesto y agujereada como en el dibujo, permite economizar bastante el agua de riego y dirigirla directamente donde hace falta: a las raíces.



En la Naturaleza no existen insectos dañinos. Un ecosistema equilibrado es una variedad de seres que se interrelacionan entre sí. Hay dos razones por las que los cultivos humanos sufren plagas: primero, porque suelen estar muy alejados de las condiciones naturales de un ecosistema sano. Y segundo, porque no queremos permitir el más mínimo daño en las plantas de nuestra plantación. Pero en la Naturaleza es perfectamente natural que los insectos se alimenten de un cierto porcentaje de las plantas de un lugar. Como agricultores, aún debemos aprender la tolerancia. También, el recrear condiciones lo más próximas posible a las naturales. Lo ideal sería un sistema que se regulase por sí mismo, sin necesidad de que intervengamos constantemente desde fuera.

Si no le puedes dedicar bastante tiempo, o si te quieres ir de vacaciones sin que tu cosecha se pierda, existen soluciones de riego automático controlado por temporizador, que no son demasiado caros. Infórmate en los proveedores de productos y sistemas para jardinería.



Hay fertilizantes orgánicos eficaces que puedes añadir al sustrato de tus plantas. Tienen diferentes proporciones de fósforo, potasio y nitrógeno y se usan en diferentes proporciones. Los hay de efecto rápido y otros de liberación lenta. Ejemplos: sangre desecada en polvo, polvo de roca, bentonita, pezuñas y cuernos triturados, huesos triturados, ceniza de madera...

La clave para mantener a raya las plagas es la variedad. Pero si el equilibrio se rompe y no hay más remedio que actuar contra los insectos, existe una variedad de productos eficaces, que no permanecen en los tejidos vegetales y no son muy persistentes: las piretrinas, el jabón de potasa o la cuasia son algunos de los mejores.



Un preparado simple y eficaz para combatir ataques de hongos: diluye 10 gr. de sulfato de cobre en 1 l. de agua. Pulverízalo sobre toda la planta. Este potingue recubre las hojas con una capa protectora durante semanas, aunque las partes nuevas crecerán desprotegidas y serán aún vulnerables.

COCINANDO CON EL SOL

Si tu balcón o terraza tiene sol todo el día, enhorabuena. Puedes comprar, o mejor hacerte una cocina solar. Consiste en una caja aislada con el interior forrado de papel de aluminio, con un cristal en la parte superior.



Tapa. Plancha reflectante.
Caja interior aluminizada
Caja exterior. Algo más grande.
Aislante: Viruta, corcho triturado, lana, papel troceado.
Olla metálica oscura. Absorbe más el calor

COMO SI FUERAS LA MADRE NATURALEZA

Nuestra sociedad es por definición consumista. Consumimos una gran cantidad de recursos. Una forma de reducir considerablemente el impacto negativo que esto causa al Planeta es la regla de las cuatro erres. Por este orden de prioridad (de más a menos importante) son: 1) **Reducir** (consumir menos), 2) **Recuperar** (volver a usar), 3) **Reutilizar** (vuelve a usar algo para un uso distinto antes de echarlo a la basura o comprar otra cosa) y 4) **Reciclar** (cuando ya no nos sirve para nada más, reciclarlo en lugar de tirarlo al vertedero).

Prueba a fabricar tú mismo recipientes y macetas, o a reutilizar para ese fin cartones de leche, viejas cacerolas, papeleras, los muebles de la abuelita, troncos de árboles ahuecados, y una infinidad de otras posibilidades. Quizá no sean tan vistosos, pero si tienes una pizca de creatividad y buen gusto pueden resultar incluso mucho más decorativos. El reto es que tu plantación no adquiera un aspecto "cutre" (¡o incluso que no te importe lo cutre que parezca!). A cambio del esfuerzo, tendrás un balcón comestible con un ambiente personal.



Puedes usar para regar un buen número de litros de agua que normalmente tirarías pero que es perfecta para riego. Por ejemplo, el agua de tu última ducha, la que queda después de lavar las patatas para la comida de ayer, la que sobra de regar los geranios, etc. Ya sabemos que es más rápido y cómodo abrir el grifo en el momento para obtener, sin esfuerzo, toda el agua que necesites. Pero cultivar algo de tranquilidad y esmero en tu vida es una experiencia que recomendamos no perderte. ¡Pruébalo!



¿ARSENALES QUÍMICOS? NO, GRACIAS.

El uso masivo de insecticidas, herbicidas y fungicidas en la agricultura mundial a gran escala, es directamente responsable de la pérdida de toneladas de suelo fértil cada año.



También es una gravísima fuente de contaminación de los ecosistemas y las aguas potables. Frente a esto, la agricultura ecológica se basa enteramente en preservar y favorecer la fertilidad natural del suelo. El suelo es un maravilloso don que debemos conservar.

Nuestra aversión a lo que llamamos "malas hierbas" proviene de la desafortunada simplificación de pensar que, puesto que se comen nutrientes que queremos para nuestras lechugas, son automáticamente perniciosas. Pero olvidamos que también reportan beneficios, así que hay que pensar más bien en el equilibrio de influencias en un sentido y en otro. Estas plantas mullen el suelo con sus raíces proporcionándole aireación y permeabilidad, con su sombra reducen la evaporación del agua, sacan a la superficie nutrientes que recogen de capas profundas...

Cultiva tus propias "malas hierbas" como cubierta vegetal para proteger y trabajar el suelo. Idealmente, alguna planta que crezca como un tapiz no muy alto, como pequeños tréboles, césped, ... Pero también puede ser algo que crezca más, en cuyo caso lo recortarás periódicamente y dejarás caer los restos o los pondrás como acolchado o en la pila de compost.

Algo sobre plagas y enfermedades: Una excelente forma de protegerte de las plagas es cultivar entre tus hortalizas varias plantas que disponen de sus propias defensas químicas y alejarán numerosos insectos dañinos. Prueba a intercalar distintas plantas aromáticas como el tomillo, salvia,

menta, basilico... Otras plantas útiles son el ajo, la cebolla, la ruda, la cuasia, el ajenojo o la tomatera.

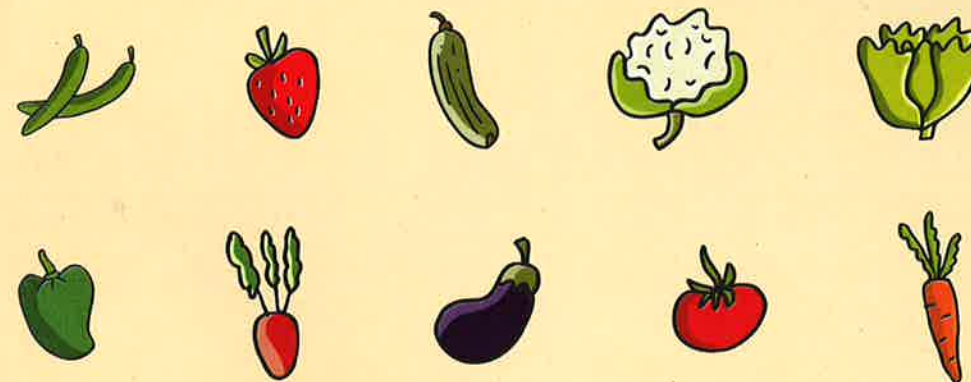
Entre los 15 alimentos que más probabilidades tienen de contener pesticidas tóxicos se encuentran el tomate (que ocupa el número uno), las patatas (el tres), lechugas, manzanas, melocotones, soja, alubias, zanahorias y uvas. Ganarás algo si las cultivas tú mismo/a



Asociaciones de plantas

Las plantas modifican su entorno debido a las secreciones de las raíces y por ese motivo pueden intervenir en el crecimiento de las plantas vecinas. Este fenómeno ha sido observado y utilizado desde la antigüedad por los chinos y los indios de América del sur. Organizar el huerto asociando plantas compañeras será un factor suplementario de éxito; es por ello que queremos hacer algunas indicaciones a ese respecto. Estas influencias se pueden experimentar más o menos fuertes según el tipo de suelo.

	Asociación Favorable	Asociación Desfavorable	Hierbas Buenas
Acelga	apio, lechuga, cebolla, judía matabaja, coles	espárrago, puerro, tomate judía de enrame, mostaza col	
Achicoria			
Ajo	fresa, patata, coles, judía, puerro, tomate	col, judía, guisante, maravilla	
Apio	remolacha, col, cucurbitáceas	Lechuga, maíz, perejil	
Berenjena	Judía	Patata	
Calabaza y Calabacín	Albahaca, capuchina, maíz, Patata	Rábano	
Cebolla	Remolacha, zanahoria, pepino, tomate, fresa, lechuga, perejil puerro, tomate, amaranto	Col, judía, guisante, patata	La ajedrea de huerto puede repeler la mosca de la cebolla
Col	Remolacha, apio, judía de mata baja, hierba de los canónigos, guisante patata, tomate, ajo, pepino, tomate	Ajo, achicoria, hinojo, cebolla, puerro rábano, judía de enrame, fresas	Capuchina, eneldo, salvia, bolsa de pastor, hisopo
Colinabo	Remolacha, apio, lechuga, puerro	Achicoria, hinojo, fresa, rábano	
Chirivía	Zanahoria, cebolla	Hinojo	
Espárrago	Pepino, perejil, puerro, guisante, tomate	Ajo, remolacha, cebolla, albahaca, perejil	
Espinaca	Col, fresa, judía, nabo, rábano	Remolacha, acelga	
Fresa	Ajo, cebollino, espinaca, judía, lechuga, hierba de los canónigos, nabo, cebolla, puerro, maravilla, tomillo	Col, borraja	
Frutales	Ortigas, limanthes, capuchina		
Guisante	Espárrago, zanahoria, apio, col, pepino lechuga, maíz, nabo, patata, rábano	ajo, escalonia, cebolla, puerro, perejil	
Haba	Coles, zanahoria, apio, patata maiz dulce	Cebolla, ajo	Ajedrea de huerto



	Asociación Favorable	Asociación Desfavorable	Hierbas Buenas
Hierba de los Canónigos	Col, fresa, puerro, cebolla		
Hinojo	Apio, puerro	Col, judía, tomate	Amor de hortelano, aleja al mosquito verde
Judía	Berenjena, zanahoria, apio, col, espinaca, fresa, lechuga, maíz, nabo puerro, patata, rábano, maravilla	Ajo, remolacha, escalonia, hinojo cebolla, acelga, tomate	
Lechuga	Remolacha, zanahoria, perifollo, col, pepino, haba, fresa, nabo, cebolla, puerro, guisante, rábano	Perejil	
Maíz	Cucurbitáceas, judía, guisante, tomate, patata, amaranto	Remolacha, apio, patata, tomate	
Manzano			Capuchina para pulgón algodonoso
Nabo	Guisante, espinaca, judía, lechuga		
Patata	Ajo, capuchina, apio, col, haba, maíz, judía, guisante, tomate, maravilla	Berenjena, pepino, maíz, cebolla, cerezo, armuelle, girasol	Rábano picante; la hierba mora, atrae y envenena al escarabajo
Pepino	Espárrago, albahaca, apio, col, cebollino, judía, lechuga, maíz (girasol desoporte) guisante, rábano	Patata, rábano, tomate, aromáticas (como sálvia)	Capuchina, eneldo, cerraja
Pimiento	Berenjena	Coles	Albahaca atrae a pulgones
Puerro	Espárrago, zanahoria, apio, hinojo fresa, lechuga, cebolla, tomate	Remolacha, col, judía, perejil acelga, guisante	
Rábano	Zanahoria, perifollo, espinaca, tomate pepino, judía, lechuga, guisante	Col, calabaza, bisopo	Perifollo repele a la pulguilla
Remolacha	Apio, col, lechuga, cebolla	Espárrago, zanahoria, judía, puerro, tomate	
Tomate	Ajo, espárrago, albahaca, capuchina, zanahoria, apio, col, clavel, cebolla perejil, puerro, patata, rábano maravilla, maíz	Remolacha, colinabo, hinojo, judía, acelga, guisante, patata, maíz	Albahaca atrae al pulgón; el clavel de Indias repele la mosca blanca, borraja La artemisa tridentada estimula la resistencia
Zanahoria	Cebollino, judía, lechuga, cebolla puerro, guisante, rábano, tomate	Remolacha, acelga, eneldo	

	Semillero a cubierto	Semillero al aire libre	Plantación	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Nabo	Marzo-Abril	Abril-Agosto		●●●●	●●●●	●●●●			●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	
Patata			Abril	●●●●	●●●●	●●●●			●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
Rábano	Febr-Marzo	Marzo-Sept					●●	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
Rábano de invierno		Julio-Agosto							●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
Remolacha		Marzo-Junio							●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
Zanahoria	Febr-Marzo	Marzo-Julio		●●●●	●●●●	●●●●	●●			●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
Guisante arrugado		Marzo-Mayo						●●	●●●●	●●					
Guisante redondo		Febr-Marzo						●●	●●●●						
Guisante tardío		Agosto										●●	●●		
Haba		Febr-Marzo						●●	●●						
Judía		Mayo-Junio								●●	●●	●●	●●		
Judía tierna		Mayo-Julio								●●	●●	●●	●●		
Ajo blanco			Oct-Nov	●●					●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
Cebolla blanca		Agosto					●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●
Cebolla roja		Marzo-Abril		●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●
Cebollino		Febr-Marzo							●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●
Puerro de verano	Febr-Marzo		Febr-Marzo	●●	●●	●●	●●		●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●
Puerro de otoño-invierno		Abril-Mayo	Junio-Julio	●●	●●	●●	●●					●●	●●	●●	●●
Alcachofa			Abril						●●	●●		●●	●●		
Berenjena	Febr-Marzo		Mayo-Junio								●●	●●	●●		
Calabaza	Abril-Mayo	Junio									●●	●●	●●	●●	
Espárrago			Abril					●●	●●	●●					
Fresas			Mayo-Sept					●●	●●	●●	●●	●●			
Maíz		fin-Mayo								●●	●●	●●			
Melón	Abril									●●	●●	●●	●●		
Pepinillo		Mayo-Junio								●●	●●	●●	●●		
Pepino	Marzo-Abril	Mayo-Junio								●●	●●	●●	●●		
Pimiento	Febrero-Mar		Mayo-Junio									●●	●●		
Tomate	Marzo-Abril		Mayo							●●	●●	●●	●●		

● Cosecha
●● Consevación

BIBLIOGRAFÍA

-Ingenios Solares
J.M. Jimenez
Editorial Pamiela

El libro del jardín natural
P. Harper
Editorial Integral

-Como cultivar hortalizas y plantas aromáticas
F. Mainardi
Editorial De Vecchi

-El jardín en macetas
K. Beckett
Editorial Folio

