

MANUAL



**¿ QUÉ PLANTAR EN EL
HUERTO ECOLÓGICO?**





Introducción

Cultivar tu propio huerto constituye una actividad gratificante, saludable y útil 100%. Obtienes productos frescos y sabrosos.

Esta actividad exige tiempo y constancia, pero no demasiado. A medida que vayas ganando en experiencia y aprendiendo de tus errores, la variedad de hortalizas, así como su producción irán aumentando.

¡Nunca tengas prisa! Las prisas no son buenas en la huerta.

Además, el huerto, si está bien organizado, ya sea en hileras o en macizos geométricos, conjugará belleza con utilidad. Hoy hay muchos jardineros que no confinan el huerto al último rincón, sino que lo integran en el jardín con las flores creando un todo artístico y armonioso.

Este Manual pretende introducir al aficionado a la horticultura en los conocimientos básicos para su implantación y mantenimiento adecuado.



Dimensiones

En función del espacio del que se disponga y nuestro interés se podrá apostar por un tipo de huerto u otro. A título orientativo, estos son los tamaños que se pueden manejar:

- 12 m² (una parcelita de 3 x 4 metros) es un mínimo para tener un huertecito.
- 20-25 m² está bien si te limitas a producir verduras de ensalada para la primavera y el verano.
- 40-50 m² para obtener algunas verduras todo el año.

- 100-200 m² para cubrir las necesidades de una familia de 2-3 personas. Una mozoazada comienza a hacerse imprescindible.
- 300 m² son suficientes para almacenar verdura para el invierno (patatas, cebolla, calabaza, conserva...)
- 500 m² dan verdura "como para un regimiento". Para semiprofesionales. Hacen falta algo de maquinaria



Huerto grande



Huerto con 2 ó 3 macizos

Si no dispones de terreno, utiliza una terraza o un patio para el cultivo de verduras en macetas, jardineras u otros recipientes. Es una alternativa perfectamente válida. Hoy se ven en las ciudades cada vez más las terrazas, áticos y azoteas de edificios llenas de plantas comestibles. Los frutales van bien en un buen macetón



Fresas en macetas



Elegir las especies a cultivar

Existe un extraordinario surtido de verduras y hierbas para cultivar. Hoy en día, puedes contar al mismo tiempo con:

- Variedades tempranas, tardías o de media temporada.
- Normales o enanas.
- De crecimiento rápido o de crecimiento normal.

Mira con frecuencia los catálogos de semillas y compra los cultivares que mejor se adaptan a tu clima, suelo, espacio disponible y a tu paladar.

Consulta en el Centro de Jardinería de Helechos sobre las variedades más apropiadas al clima y suelo de tu zona.

El suelo que tengas también es muy importante. Por ejemplo, la coliflor no se desarrollará bien en un suelo arenoso y agotado.

Para comenzar será mejor probar con unas pocas variedades e ir complicándose la vida según vayas adquiriendo experiencia.

Aquí tienes una lista con el tiempo que pasa desde que se siembran hasta que se cosechan. Es una cifra media ya que depende del clima.

PLANTAS DE CRECIMIENTO RÁPIDO

Lechuga (hojas)	5-6 semanas
Rábanos	5
Rabanos pequeños	8
Lechuga (cogollos)	8
Zanahorias	10
Guisantes	10
Colinabos	10
Berenjenas	10-12
Tomate	10-12
Patatas tempranas	10-12
Judías	10-12
Remolacha	12
Brécol calabrés	12
Pimientos italianos	12
Pimientos rojos	14

PLANTAS DE CRECIMIENTO LENTO

Habas	20 semanas
Coliflor	20
Patatas	22
Cebollas	24
Apio	28
Col rizada	28
Puerros	28
Coles de Bruselas	30
Col	32
Brócoli	40



Calendario de siembra y recolección

Toma los siguientes datos como orientativos, ya que se pueden adelantar o retrasar las fechas según el clima, la variedad de hortaliza y si se cultiva en invernadero o no. Pero como base te servirá.

CALENDARIO			
Especies	Siembra	Plantación	Recolección
1. Rábanos	Todo,no en verano	45 días después
2. Zanahorias	Todo,no en verano	90 días después
3. Apio	Enero-Febrero	Abril	Junio - Noviem.
4. Cebollas	Enero-Febrero	Abril - Mayo	Julio - Agosto
5. Guisantes	Febrero	Mayo - Junio
6. Judías verdes	Febrero	Mayo - Junio
7. Lechugas	Febrero	Marzo - Sept	Abril - Noviembre
8. Lechugas rojas	Febrero	Marzo - Abril	Mayo - Junio
9. Escarolas	Febrero y Octu.	Julio - Sept	Sept - Enero
10. Puerros	Febrero	Abril - Junio	Sept - Abril
11. Tomates	Febrero	Abril - Mayo	Julio - Agosto
12. Colinabos	Febrero-Marzo	Julio - Agosto
13. Calabacines	Abril	Junio - Agosto
14. Pepinos	Abril	Junio - Agosto
15. Brécol	Julio - Agosto	Septiembre	Enero - Abril
16. Coliflores	Julio - Agosto	Septiembre	Enero - Abril
17. Lombardas	Julio - Agosto	Septiembre	Enero - Abril
18. Repollos	Julio - Agosto	Septiembre	Enero - Abril
19. Acelgas	Todo el año		Todo el año
20. Espinacas	Julio - Febrero	Agosto - Marzo	Mayo - Octubre
21. Habas	Nov. - Dic.	Abril - Mayo
22. Fresas	Febrero - Marzo	Mayo - Junio
23. Patatas tardías	Mayo	Septiembre
24. Pat. tempranas	Marzo	Julio
25. Ajos	Diciembre	Julio



Rotación de cultivos

Generalmente, la huerta se divide en varias zonas o parcelitas (3 ó 4), llamadas hojas o eras. Cada hoja se destina a un único cultivo o a varios juntos con parecidas exigencias y se van rotando para no cultivar siempre en el mismo terreno las mismas especies.

- Con esta técnica se consigue 2 cosas:

1. Evitar en parte el aumento de plagas y enfermedades del suelo específicas para cada grupo de tanto repetir esas especies en el mismo suelo. Si falta el huésped, se irán extinguiendo los parásitos. Aunque no es perfecto, puesto que las plagas y hongos del suelo pueden desplazarse de una parcelita a la otra y resistir muchos años.
2. Otra ventaja de rotar hortalizas es que las Leguminosas (judías, habas y guisantes) fijan Nitrógeno atmosférico por medio de nódulos en sus raíces, dejándolo disponible para el próximo cultivo y enriqueciendo de este modo el suelo. Cultiva las hambrientas de N como coles, patatas o espinacas después de las leguminosas.

HOJA A

Leguminosas y otras:

- Guisantes (leguminosa)
- Judías verdes (leguminosa)
- Habas (legumi.)
- Cebollas
- Ajos
- Puerros
- Lechugas
- Espinacas
- Acelgas
- Apio
- Rábanos

HOJA B

Familia de la col y otras:

- Coles
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Col rizada
- Repollo
- Brécol

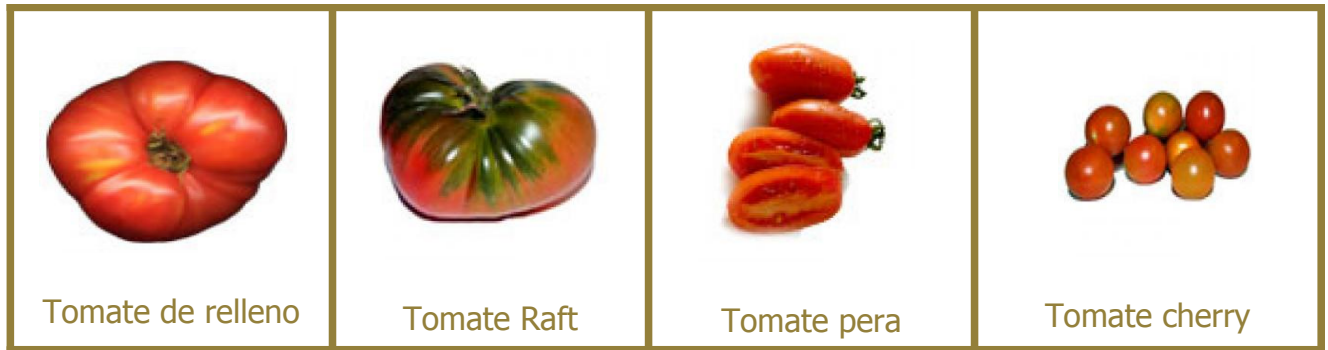
Van bien con ellas las espinacas, rábanos y nabos. Estas especies deben plantarse durante la 2ª temporada en la zona que había ocupado el primer grupo.

HOJA C Cultivos de raíz:	HOJA D Cultivos de fruto:
<ul style="list-style-type: none"> - Patata - Zanahoria - Remolacha de mesa - Nabo - Rabanito <p>Se pueden combinar con pimientos, berenjenas y tomates. Usa patatas, de 2 variedades. para recoger a lo largo del año, sobre todo tempranas y tardías.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pimientos - Berenjena - Tomate - Calabacines - Pepinos - Melones - Sandia

1ª Temporada		2ª Temporada		3ª Temporada		4ª Temporada	
A	B	B	C	C	A	A	B
C	D	A	D	B	D	C	D

En la 4ª temporada se vuelve a la disposición inicial.

La hoja D de las Perennes siempre permanece en la misma posición.



TOMATE

El **tomate** pertenece a la familia de las *Solanáceas* y necesita de climas templados o cálidos, para crecer sin problemas.

Hay coincidencia en asignar el origen del **tomate** a la zona norte del actual Perú desde tiempos preincaicos, donde aún existen gran cantidad de variedades silvestres. El tomate viajó a Europa desde Tenochtitlan, capital del imperio azteca, después de la conquista de los españoles, donde se le conocía como *xitomatl*, "fruto con ombligo" (de donde proviene el nombre actual en muchos estados de México, *jitomate*)

Fruto de la plata tomatera, de color rojo cuando está maduro. Es una hortaliza de riquísimas propiedades culinarias y para la salud. Es rico en vitaminas C y A.

Necesidades de cultivo

Se adapta a cualquier tipo de suelos y tolera cierta salinidad.

Un terreno bien abonado de fondo nos ofrecerá una abundante cosecha.

Colocar en un lugar bien soleado y a salvo de heladas tardías.

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 80 cm.

Distancia entre líneas o surcos 100 cm.

100 X 80

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION				*	*	*						
RECOLECCION						*	*	*	*	*		

maceta 25 x 25 x 25



PIMIENTO

El pimiento es originario de la zona de Bolivia y Perú, donde además de *Capsicum annuum* L. se cultivaban al menos otras cuatro especies. Fue traído al Viejo Mundo por Colón en su primer viaje (1493).

En el siglo XVI ya se había difundido su cultivo en España, desde donde se distribuyó al resto de Europa y del mundo con la colaboración de los portugueses.

Su introducción en Europa supuso un avance culinario, ya que vino a complementar e incluso sustituir a otro condimento muy empleado como era la pimienta negra (*Piper nigrum* L.), de gran importancia comercial entre Oriente y Occidente.

Necesidades de cultivo

Necesita un suelo razonablemente profundo y bien labrado
 Requiere un abonado medio para su desarrollo.
 Colocar en un lugar bien soleado y a salvo de heladas tardías.

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 40 cm.

Distancia entre líneas o surcos 100 cm.

100 X 40

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION			*	*	*	*						
RECOLECCION							*	*	*	*		

maceta 20 x 20 x 20



BERENJENA

La berenjena es originaria de la India donde se cultiva desde hace más de 4.000 años. Llegó a España durante la Edad Media, gracias a los musulmanes, cuando éstos ocuparon nuestro país. Y fuimos los españoles los que la introdujimos a Europa, donde se extendió rápidamente, sobre todo a Francia e Italia.

Pertenece a la familia de las *Solanáceas*, y procede de la especie silvestre *Solanum melongena*, variedad *esculentum*.

Es una planta de climas cálidos o templados, muy sensible al frío y necesita un periodo de crecimiento caliente, para poder disfrutar de una buena cosecha y de su óptimo sabor.

Necesidades de cultivo

Es exigente en cuanto al suelo, requiere un buen cavado.

Un terreno bien abonado de fondo nos ofrecerá una abundante cosecha.

Es una especie muy sensible a las heladas tardías.

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 80 cm.

Distancia entre líneas o surcos 120 cm.

80 x 120

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION				*	*	*						
RECOLECCION							*	*	*	*		

maceta 25 x 25 x 25



El cultivo del **pepino** se confunde con la historia de la humanidad. Originario del sur de Asia, se cultivaba en la India hace más de 3.000 años. En Grecia y Roma fue adoptado como alimento y extendido por los romanos a toda Europa. Aparecen registros de este cultivo en Francia en el siglo IX, en Inglaterra en el siglo XIV y Colón posteriormente lo llevó a América.

El **pepino** pertenece a la familia de las *Cucurbitáceas* y necesita de un clima templado, para cultivarse en óptimas condiciones.

Esta planta se comporta como trepadora si se le facilita un sistema de sujeción adecuado.

Necesidades de cultivo

Se adapta a cualquier tipo de suelos y tolera cierta salinidad.
 Requiere un abonado medio.
 Colocar en un lugar bien soleado y a salvo de heladas tardías.

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 840cm.

Distancia entre líneas o surcos 110 cm.

40 X 110

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION				*	*	*						
RECOLECCION						*	*	*	*			

maceta 20 x 20 x 20



SANDIAS Y MELONES

No existe un criterio homogéneo en los referente al origen del melón, aunque la mayoría de los autores acepta que el melón tiene un origen africano. Si bien, hay algunos que consideran la India como el centro de domesticación de la especie, ya que es donde mayor variabilidad se encuentra para la misma. Afganistán y China son considerados centros secundarios de diversificación del melón y también en España la diversidad genética es importante.

Los melones son plantas enredaderas con tallos que pueden trepar si se les proporciona el soporte adecuado.

Son especies que requieren de un periodo de gran calor y son extremadamente sensibles al frío y al exceso de humedad.

Necesidades de cultivo

Se adapta a cualquier tipo de suelos, siempre que sean profundos.

Requiere un abonado de fondo abundante.

Colocar en un lugar bien soleado

Marco de Plantación

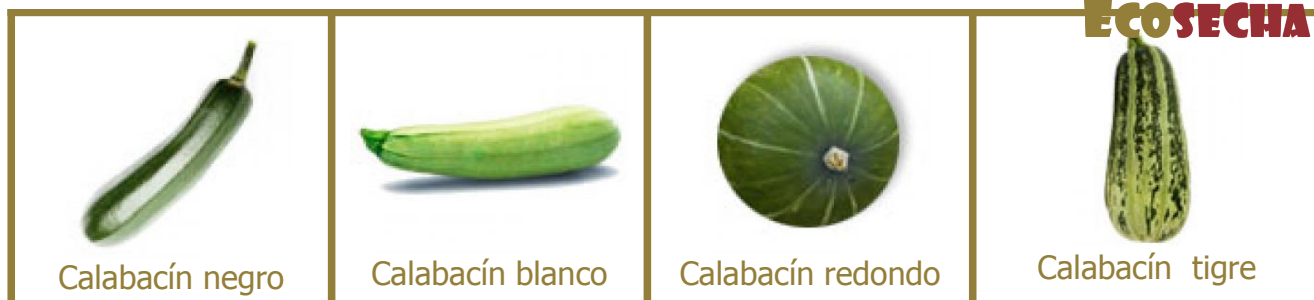
Distancia entre plantas 60 cm.

Distancia entre líneas o surcos 120 cm.

60 X 120

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION					*	*						
RECOLECCION							*	*	*			

maceta 30 x 30 x 30





CALABACÍN

El Calabacín no se sabe si es originario de Asia Meridional o de Asia Central. Lo que si que consta en los escritos, es que ya lo consumían los egipcios, los griegos los romanos y que fueron los árabes los que lo introdujeron en los países del Mediterráneo, durante la Edad Media. En los países del norte de Europa, no llegó hasta después de la II Guerra Mundial.

Los principales productores de Calabacín, son España, Marruecos y Francia. Lo consumen todos los países del Mediterráneo, Holanda. Norte América y Holanda.

Pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, como también lo son el melón y la sandía, a la variedad Pepo. Necesita de regiones cálidas para poder crecer. Su mejor época es en verano, aunque se consumen durante todo el año. En América Latina se les conoce como zapallitos y hacen recetas tradicionales exquisitas

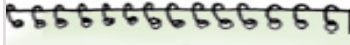


Necesidades de cultivo

Se adapta a cualquier tipo de suelos.

Un terreno bien abonado nos ofrecerá una abundante cosecha.

Colocar en un lugar bien soleado. Aguanta el frio pero no heladas.




Marco de Plantación

Distancia entre plantas 80 cm.

Distancia entre lineas o surcos 100 cm.

100 X 80



maceta 25 x 25 x 25

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION			*	*	*	*						
RECOLECCION					*	*	*	*	*			



CALABAZA

La Calabaza pertenece a la familia de las *Cucurbitáceas* y su planta es la calabacera. Necesitan de un clima cálido y húmedo.

Su origen es incierto, pero parece ser que es de Asia Meridional, que de allí llegó a América Central extendiéndose por todo el continente de norte a sur. Los colonizadores españoles la trajeron a España en el siglo XV y de nuestro país se extendió por toda Europa. Actualmente, se cultiva en todo el mundo, principalmente en los terrenos de climas más calurosos.

La calabaza no solamente se utiliza en gastronomía sino también en decoración, ya que su forma y su color da mucho de sí a la hora de crear objetos originales. Ya hace tiempo que se convirtió en el objeto estrella de las noches del Halloween americanas, ya que representa de forma infantil una calavera

Necesidades de cultivo

Se adapta a cualquier tipo de suelos, siempre que estén bien labrados

Un terreno bien abonado de fondo nos ofrecerá una abundante cosecha.

Colocar en un lugar bien soleado y espacioso

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 100 cm.

Distancia entre líneas o surcos 200 cm.

200 X 100

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION				*	*	*						
RECOLECCION							*	*	*	*		

maceta 60 x 40 x 40



COLES

La Col o Repollo es originaria de Europa. Hay constancia que los Celtas, Griego y Romanos ya la consumían y estos últimos, lo utilizaban para los problemas intestinales, pulmonares y para incrementar la leche en las madres que estaban amamantando. También hay constancia de que los descubridores la llevaron a América, .

Lo que no se sabe es si ya existía, porque en tierras Americanas existía un genero llamado quelites, que englobaban un montón de vegetales silvestres que los indígenas consumían.

Existen muchas especies de este género, pero de la misma familia tenemos a las **Coles de Bruselas**, el **Brécol**, el **Repollo** y **Coliflor**. Necesitan de climas templados.

Todas ellas contienen Azufre, que es un potente antioxidante.

Necesidades de cultivo

Requieren suelos profundos, frescos y bien labrados.

Un terreno bien abonado de fondo nos ofrecerá una abundante cosecha.

Toleran el frío y las heladas invernales.

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 80 cm.

Distancia entre líneas o surcos 100 cm.

70 X 40

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION		*	*			*	*	*				
RECOLECCION	*	*	*			*	*					

maceta 20 x 20 x 20



LECHUGAS

Uno de los tradicionales alimentos de nuestra civilización: persas, griegos y romanos ya la cultivaban y se beneficiaban de sus propiedades alimenticias. Es un ingrediente de nuestra alimentación por antonomasia y su sabor fresco combina muy con casi todos los ingredientes de nuestras ensaladas.

Su hoja tiene un alto contenido en fibra, la sabiduría popular le confiere propiedades para la anemia y debilidad en general, diurético, favorecedora del sueño (recomendada para los que padecen de insomnio) e incluso para la cura de bronquitis leves o. incluso, la caspa.... ;muy aconsejable para dietas de pérdida de peso.

En el mercado se pueden encontrar numerosas variedades adaptadas a cualquier época del año

Necesidades de cultivo

Se adapta a cualquier tipo de suelos.

Un terreno bien abonado de fondo nos ofrecerá una abundante cosecha.

Colocar en un lugar bien soleado y elegir bien la variedad en función de la temporada.

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 30 cm.

Distancia entre líneas o surcos 50 cm.

50 X 30

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
RECOLECCION	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

maceta 12 x 12 x 12



LEGUMBRES (Judía verde)

Las Judías Verdes pertenecen a la familia de las *Fabáceas* y a la subespecie de las *Papilionáceas*. Necesitan de un clima templado, tropical o subtropical para crecer.

Las Judías Verdes son las vainas de las Judías y dentro están las semillas, que al desarrollarse y secarse, pasan a ser las alubias o judías secas. Pueden tener distintas formas: planas, redondas o de cordón o cordiforme.

Las Judías verdes se cultivan desde hace 5.000 años. Son originarias de México y Perú, aunque algunos creen que son originarias de Asia, India y China. Lo cierto es que los conquistadores españoles las descubrieron, cuando llegaron a México y en el siglo XVI las trajeron a España. De España se extendió su consumo al resto de Europa.

Hasta el siglo XIX no se empezó a comer la vaina verde. Actualmente, es una de las verduras más cultivadas y consumidas en todo el mundo.

Necesidades de cultivo

No requiere de suelos especialmente buenos..
tan solo requiere un abonado suave.

Colocar en un lugar bien soleado y tener cuidado con la araña roja

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 20 cm.

Distancia entre líneas o surcos 60 cm.

60 X 20

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION				*	*	*	*	*				
RECOLECCION						*	*	*	*	*	*	

maceta 12 x 12 x 12



ENSALADAS BABY (Canónigos)

Los **Canónigos** son de la familia de las *Valerianáceas*, de la variedad *Locusta*. Necesita de climas templados.

Es originario de Europa, Asia Menor y Cáucaso.

Los principales países productores de Canónigos son: Alemania, Francia, Italia. Los Canónigos sólo se consumen en Europa.

Existen dos datos curiosos y relacionados con sus nombres. El nombre de la *Hierba de los gatos*, es debido a que su olor atrae a los gatos, y la comen, para laxarse. Y el otro dato curioso y también relacionado con su nombre, es que como siempre se le habían atribuido propiedades relajantes y anti-estimulantes, por venir de la familia de las *Valerianáceas*. Se les daba de comer esta hortaliza a los canónigos, para que no tuvieran excitación sexual y así no pecaran.

Necesidades de cultivo

Se adapta a cualquier tipo de suelos.

Requiere un abonado suave

Colocar en un lugar bien soleado y bien regado

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 30 cm.

Distancia entre líneas o surcos 40 cm.

40 X 30

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION			*	*	*	*	*	*	*			
RECOLECCION					*	*	*	*	*	*	*	

maceta 12 x 12 x 12



TUBÉRCULOS (Remolacha)

La **remolacha** de mesa (también conocida como remolacha de huerto, nabo de sangre o remolacha roja) es un vegetal popular en los huertos de los Estados Unidos. Las hojas (cuello) de la remolacha son una fuente excelente de vitamina A y las raíces (remolachas) son una buena fuente de vitamina C.

Las hojas se cocinan y son servidas frescas como verduras, mientras que las raíces o cabezas pueden ser conservadas en vinagre para ensaladas o cocinadas enteras, para después cortarse en rodajas o en trozos.

La remolacha pertenece a la familia de las *Quenopodiáceas* y necesita de un clima templado-frío para crecer sin problemas.

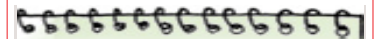


Necesidades de cultivo

Requiere de suelos profundos y bien labrados.

El abonado debe ser somero.

Tolera lugares que no estén a pleno sol y las heladas suaves.



Marco de Plantación

Distancia entre plantas 15 cm.

Distancia entre líneas o surcos 30 cm.

15 X 30

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION		*	*	*	*	*	*	*	*	*		
RECOLECCION	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*



maceta 12 x 12 x 12



CEBOLLAS, CEBOLLINOS Y AJOS

La cebolla es originaria de Asia Central, como el ajo y la chalota. En la Edad Media se la utilizaba tanto culinariamente como en farmacia.

La cebolla pertenece a la familia de las *Liliáceas* (ajo, puerro...). La cebolla es la parte subterránea en forma de bulbo amarillo rojo violáceo de una pequeña planta, la cual tiene sus verdes ramas verdes y redondas, que están huecas por dentro. La cebolla blanca se recolecta a finales de primavera y las de color se recogen a finales de verano.

Se cultiva en todos los países europeos del mediterráneo, así como en los países árabes. Aunque el principal productor es México.

Es una planta de climas templados y no húmedos, necesita terrenos no calcáreos, sueltos, sanos, profundos y ricos en materia orgánica.

Necesidades de cultivo

Requiere de suelos profundos y bien labrados.

El abonado debe ser medio.

Colocar en un lugar bien soleado y elegir las diferentes variedades en función de la época de cultivo.

Marco de Plantación

Distancia entre plantas 15 cm.

Distancia entre líneas o surcos 25 cm.

15 X 25

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTACION		*	*	*	*	*			*	*		
RECOLECCION			*	*	*	*		*	*	*	*	

maceta 12 x 12 x 12

