MARIANO BUENO

TU HUERTO ECOLÓGICO EN CASA

Cultiva alimentos saludables en poco espacio

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación
a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio,
sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso
previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser
constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través
de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Mariano Bueno Bosch
© de las fotografías del interior: Mariano Bueno Bosch; Montse Escutia (p. 34, dcha.; p, 69, dcha.; p. 95, primera y segunda fotografías); Manuel Bellmunt (p. 50, inferior dcha.; p. 94); Ester Pedrals (p. 90); Manuel Pozo (p. 129, izda.); Alejandro Rodríguez (p. 32)

Diseño del interior: mot_studio

Primera edición: marzo de 2009
Segunda impresión: mayo de 2010
Tercera impresión: julio de 2011
Cuarta impresión: febrero de 2013
Primera edición en esta presentación: junio de 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2015
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2240-2

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
D. L: B. 6.753-2016
Impresión: Talleres Gráficos Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*
El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico.

Índice

01 Cultivar en casa

El balcón, la terraza, el jardín o el huerto: disfrute, salud y terapia con la naturaleza p. 10

Rodearse de verde alarga la vida p. 10

Alimentos saludables y seguridad alimentaria p. 11

10 razones para producir y consumir alimentos ecológicos p. 14

¡Vale la pena decidirse a cultivar un huerto! p. 17

02 ¿Dónde cultivar en poco espacio?

Cocina p. 20

Balcón p. 20

Terrazas p. 20

Jardín-Huerto p. 21

03 ¿Qué podemos cultivar en un huerto de reducido espacio?

Hortalizas p. 24

Plantas aromáticas y condimentarias p. 25

Plantas medicinales p. 26

Plantas ornamentales p. 27

Frutales p. 27

04 ¿Qué necesitamos para crear un huerto en poco espacio?

Necesidades de luz y sol p. 30

Espacios de cultivo p. 31

La tierra de cultivo p. 34

Sustratos de cultivo p. 36

05 Nutrición de las plantas y fertilidad de la tierra

Fertilidad de la tierra: clave de la salud y productividad de las plantas p. 43

Similitudes entre el proceso digestivo humano y el de las plantas p. 44

Nutrición vegetal y coberturas orgánicas p. 46

06 Compost y compostaje

De la materia fresca al humus p. 50

Procesos naturales de descomposición y compostaje p. 51

Ventajas de la descomposición en superficie p. 51

Diferentes clases de compost disponibles para cultivo p. 52

Dosis de compost según los cultivos p. 55

Clasificación de las plantas según necesidades de compost p. 55

Elaboración del compost en casa p. 56
Opciones de composteros de balcón o terraza p. 57
Compostar por descomposición en superficie p. 59

07 Prácticas y técnicas de cultivo ecológico

22 labores básicas y técnicas de cultivo en espacios reducidos p. 62
Herramientas básicas p. 74
Opciones de acolchados protectores p. 78
Cultivos asociados p. 80
Rotaciones de cultivos p. 81

08 Elaboración de los espacios de cultivo

Macetas y maceteros p. 90
Bancal elevado p. 91
Bancales cerámicos p. 94
«Parades en Crestall» p. 94

09 Agua y riego

Hidratación de las plantas cultivadas p. 100
Opciones de riego en huertos de reducidas dimensiones p. 101
Trucos para regar cuando nos ausentamos p. 104
Cantidad de agua por riego p. 106
Regularidad del riego p. 106
Reconocer el punto ideal de riego p. 107
Reducir las necesidades de riego con acolchados p. 109

10 Reproducción

Técnicas de reproducción p. 112

11 Control de parásitos y problemas

Equilibrios biológicos en el huerto p. 118
Potenciar la fertilidad y la salud de las plantas cultivadas p. 118
Tratamientos: en casos de extrema necesidad p. 119
Plantas débiles: parásitos al acecho p. 120
Reglas para mantener sanas las plantas y prevenir problemas p. 120
Plagas y enfermedades más comunes p. 126

12 Cultivos más frecuentes en el huerto en casa

Hortalizas p. 134

Combinaciones especiales de cultivos de hortícolas p. 163

13 Huerto aromático y medicinal

Plantas aromáticas, condimentarias y medicinales p. 170

14 Plantas con encanto especial

Nuestra selección p. 198

15 Direcciones de interés p. 202

16 Bibliografía p. 204

01 CULTIVAR EN CASA

Poder disponer de verduras frescas y plantas condimentarias al lado de la cocina es un privilegio que aunque pueda parecer sólo al alcance de unos pocos, puede convertirse en una realidad para la gran mayoría. Conociendo las bases del cultivo y las necesidades específicas de las diferentes plantas —luz, agua, tierra, nutrientes...—, podemos animarnos a experimentar entre la infinidad de variedades disponibles. Si sabemos aprovechar los espacios o rincones, podemos cultivar con éxito desde unas fragantes plantas aromáticas como la albahaca o el tomillo o unos germinados de alfalfa en el alféizar de la cocina, hasta algún pequeño árbol frutal o unos arbustos de frambuesa que trepen por la pared de la terraza. De hecho, en cualquier espacio que se preste, podemos crear pequeños rincones comestibles, de forma que con un mínimo de dedicación, tiempo y ganas, tengamos a mano algunas verduras para las ensaladas o los guisos. Con un huerto en casa sembraremos salud y cosecharemos abundante felicidad (figs. 1 y 2).

(fig. 1)

(fig. 2)

EL BALCÓN, LA TERRAZA, EL JARDÍN O EL HUERTO: DISFRUTE, SALUD Y TERAPIA CON LA NATURALEZA

No hace muchos años —cuando la gente se tomaba la vida con más calma— era frecuente ver los balcones de las casas llenos de plantas y de flores. Hoy día esa imagen ha quedado relegada a las postales bucólicas y a ciertas callejuelas de algún pueblo pintoresco. Si nos paramos un momento (y ya sé que no es fácil parar un momento) y nos fijamos en los balcones de las casas que nos rodean, veremos que la mayoría están vacíos y tristes. Parece que con las prisas, el estrés y el agobio de la vida actual no tenemos tiempo para cuidar de unas plantitas que alegren nuestra casa, nuestra ciudad y también nuestra vida.

¿Por qué no nos planteamos lo de cultivar unas plantas en el balcón, en la terraza o entre las flores del jardín, como una práctica terapéutica?

Ciertamente, convendría —aunque sólo sea como acto sanador— recuperar el vínculo diario con nuestras raíces y con la naturaleza y no dejarlo únicamente para los agobiantes fines de semana en los que escapamos por millones de las grandes ciudades para ir a la montaña, a la playa, a la nieve o al pueblo de los abuelos.

Bien mirado, quizá el tiempo dedicado al cuidado de las plantas y al disfrute del espacio lleno de verdor y colorido nos aporte más beneficios psíquicos y físicos que la hora semanal de consulta psicológica o la media hora diaria de gimnasio.

RODEARSE DE VERDE ALARGA LA VIDA

¿Nos hemos parado a pensar qué vemos desde nuestra ventana? Un estudio llevado a cabo con 3.144 ancianos de la Escuela Médica de Tokio ha constatado que quienes viven en zonas con árboles y vegetación, amplios espacios verdes y casas con abundante luz natural, viven hasta cinco años más que los residentes en núcleos urbanos congestionados o en zonas con el entorno muy degradado. El estudio concluye con una frase que merece ser tenida en cuenta: «Mirar los árboles alarga la vida».

Al hacer la elección de nuestra vivienda es probable que no le diéramos demasiada importancia al hecho de si estaba o no rodeada de vegetación, y primáramos otros aspectos más pragmáticos, como la proximidad del trabajo, de la escuela de los niños o que estuviera ubicada en una determinada zona de la ciudad o un barrio residencial concreto. Si hemos decidido habitar en una gran urbe tal vez nos sintamos cómodos y a gusto en nuestro moderno apartamento dotado de la última tecnología y, aparte de ciertos inconvenientes, no cabe duda de que vivir en una gran ciudad nos aporta grandes ventajas, como pueden ser la facilidad de encontrar trabajo o el mayor acceso a ciertos servicios básicos (colegios, hospitales, centros comerciales...) y de ocio (cines, teatros, marcha nocturna...). De hecho, las ciudades resultan tan atractivas que se calcula que para 2010 el 50 % de la población mundial vivirá en «megaciudades» de varios millones de habitantes.

Pero estos espacios urbanos a menudo no ofrecen la suficiente dimensión humana y resulta frecuente ver a gran parte de la población recluida entre cuatro paredes que están, a su

vez, aprisionadas entre una jungla de edificios grises y monótonos.

Con cierto pesar descubrimos cómo el deslumbramiento por las ventajas y facilidades del progreso y la tecnología han conseguido que poco a poco hayamos ido renunciando a nuestras raíces, y a todo lo que tenga relación con el contacto directo con la tierra, la vegetación y la naturaleza no asfaltada u hormigonada.

Por suerte, todos los problemas tienen una solución, y en caso de que no tengamos verde a nuestro alrededor, siempre podemos crear un espacio que nos permita disfrutar de la vegetación. De hecho, la mayoría de los apartamentos suelen disponer de un pequeño balcón e incluso son muchos los que disfrutan de una a menudo desaprovechada terraza. Siendo así, ¿por qué no convertir esa parte de la casa en un espacio saludable y de recuperación del contacto con la madre naturaleza?

ALIMENTOS SALUDABLES Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

Día a día nos damos cuenta de la importancia de consumir alimentos frescos, sanos y ecológicos. Continuas investigaciones en todo el planeta dejan claro, por un lado, los beneficios de una alimentación sana y equilibrada, en la que abunden las verduras y las frutas frescas, y, por otro lado, advierten de los serios peligros para la salud, a corto y largo plazo, de la presencia en los alimentos de restos de plaguicidas y de infinidad de sustancias tóxicas que se han ido añadiendo en los procesos de producción, transformación o comercialización.

Los continuos escándalos relacionados con la seguridad alimentaria y el exceso de sustancias tóxicas en los alimentos, así como las dudas ante la irrupción forzada de los transgénicos, son sólo la punta del iceberg de una industria agroalimentaria centrada en la obtención de los máximos beneficios al mínimo coste y basada en la mecanización de todos los procesos productivos y el uso y abuso de abonos químicos, herbicidas y plaguicidas, que fuerzan a la naturaleza a producir más allá de unos límites que permitirían mantener un mínimo equilibrio biológico y ecológico del entorno. A la larga lista de residuos tóxicos, cancerígenos o alteradores hormonales, con desastrosos efectos sobre la salud de los consumidores (y de los agricultores), se están añadiendo una serie de plantas modificadas genéticamente (OGM), con las que se promete aumentar la producción mundial de alimentos (aunque las experiencias de cultivos a gran escala demuestran que no es así), pero de las que se ignora por completo las posibles repercusiones negativas en cuanto a desequilibrios ecológicos, y más aún en lo referente a la salud de los consumidores de tales productos.

Todo ello nos lleva a plantearnos la necesidad de consumir alimentos con garantía de producción ecológica, si realmente estamos preocupados por nuestra salud, la de nuestros hijos y la del planeta en su conjunto.

Se puede alegar que consumir productos biológicos o ecológicos resulta caro y no está al alcance de todos los bolsillos, pero hay que tener presente que los alimentos de producción convencional consiguen mantener pre-

cios bajos a base de mecanizar e industrializar los procesos de producción y, sobre todo, forzar las plantas cultivadas con infinidad de agroquímicos. Valga de ejemplo una simple y cotidiana lechuga, tan familiar en la mayor parte de las mesas. Su producción con métodos naturales (sin forzar) suele conllevar que dicha lechuga permanezca un mínimo de dos o tres meses en la tierra (absorbiendo nutrientes vitales y realizando fotosíntesis a partir de la radiación solar), mientras que su homóloga de cultivo químico estará en la tienda pasados cincuenta días, como máximo, gracias a un desarrollo acelerado forzado con nitratos, agua y fitohormonas de aceleración del crecimiento vegetal. Los desequilibrios ecológicos y biológicos a los que se ven sometidas las pobres lechugas (y el resto de cultivos) se traducirán en una gran propensión a padecer toda clase de plagas y enfermedades, que serán controladas con plaguicidas químicos, parte de los cuales permanecerán como residuos en la planta al ser cosechada y en el momento de consumirla. La competencia de las llamadas malas hierbas se controlará básicamente a base de herbicidas, de los que tanto se está abusando que sus residuos empiezan a detectarse en las capas freáticas subterráneas e incluso en el agua potable de la mayoría de las zonas agrícolas.

Por todo ello, el mayor precio de los productos ecológicos está más que justificado, pero cuando la precaria economía familiar no nos permite acceder a ellos podemos plantearnos su cultivo en función de nuestras posibilidades. A muchos les puede parecer difícil o imposible, pero lo cierto es que si existe motivación y se dispone de un espacio, por pequeño que sea, de algunos ratitos al día o a la semana y de un mínimo de información básica, resulta algo tan sencillo como gratificante. E incluso terapéutico, ya que, además de producir alimentos sanos y ecológicos, las labores en el huerto o en el balcón suponen un acercamiento y un contacto directo con la vida y la naturaleza, al tiempo que realizamos ejercicio, indispensable para mantenernos sanos y en buena forma. En la práctica, un huerto familiar no requiere ni demasiado tiempo ni demasiado esfuerzo, aunque sí exige un mínimo de ganas de trabajar y cierta sensibilidad hacia la naturaleza.

10 RAZONES PARA PRODUCIR Y CONSUMIR ALIMENTOS ECOLÓGICOS

1 Son más respetuosos con la vida y el entorno

Cuando producimos alimentos de cultivo ecológico, evitamos la contaminación de la tierra, del aire y del agua y colaboramos con la conservación del medio ambiente.

La agricultura ecológica fomenta fertilidad a la tierra y frena la desertificación; favorece la retención del agua y no contamina los acuíferos; mantiene los hábitats de los animales silvestres, y permite y favorece la vida de numerosas especies; respeta los ciclos naturales de los cultivos, con lo que evita la degradación y la contaminación de los ecosistemas; favorece la biodiversidad y el equilibrio ecológico mediante diferentes prácticas (rotaciones, asociaciones, abonos verdes, setos, ganadería extensiva, etcétera); potencia la fertilidad natural de los suelos y la capacidad productiva del sistema agrario; recicla los nutrientes incorporándolos de nuevo al suelo como compost o abonos orgánicos, y utiliza de forma óptima los recursos naturales. En resumen, respeta el equilibrio de la naturaleza y contribuye a la preservación del ecosistema y al desarrollo rural sostenible.

2 Son más saludables

Al consumir alimentos ecológicos cuidamos nuestra salud y la del resto de la población.

Los alimentos producidos de forma ecológica resultan más saludables, ya que están libres de los residuos tóxicos persistentes procedentes de fertilizantes químicos, plaguicidas, antibióticos, conservantes y aditivos químico-sintéticos.

Los alimentos que se obtienen de la agricultura convencional —agroquímica—, aparte de contener residuos potencialmente tóxicos, sufren modificaciones en su composición orgánica. Los efectos negativos que provocan en la salud de los consumidores empiezan a ser bien conocidos.

Por el contrario, los obtenidos mediante técnicas de cultivo ecológico, al no contener sustancias químicas sintéticas artificiales, se asimilan más fácilmente y no alteran las funciones metabólicas del organismo.

3 Son más saludables para quien los produce

El uso de plaguicidas, herbicidas y fertilizantes químico-sintéticos entraña enormes riesgos de contaminación por inhalación o contacto con la piel del agricultor. Se calcula que los envenenamientos directos afectan a más de un millón de agriculto-

res al año en todo el planeta, a lo que hay que sumar patologías enmascaradas por los efectos acumulativos a largo plazo. A menudo, los agricultores y horticultores sólo toman precauciones para el uso de los insecticidas y plaguicidas, aunque se ha constatado que aquellas personas expuestas a los herbicidas tienen un riesgo seis veces superior de desarrollar cáncer que el resto de trabajadores.

4 Son más nutritivos y se mantienen frescos más tiempo

Los alimentos cultivados sin forzar los procesos de desarrollo de las plantas o los animales son más saludables para los consumidores, ya que contienen una mayor cantidad de nutrientes, más equilibrados y de mejor calidad que los producidos con sistemas agroindustriales; sobre todo, contienen una menor proporción de agua, por lo que su contenido de nutrientes por unidad de peso es superior a los de los alimentos convencionales.

Como contiene menos agua y mayor cantidad de sustancias antioxidantes y fitoprotectoras, los alimentos ecológicos se mantienen frescos durante más tiempo y los períodos de conservación sin pudrirse o estropearse son más largos.

5 Son más sabrosos

Como se producen y elaboran de forma más artesanal y cuidadosa, dejándoles el tiempo necesario para completar su desarrollo, los alimentos ecológicos crecen más sanos, generando mayor proporción de sustancias organolépticas y, por tanto, adquiriendo y conservando su auténtico sabor, color y aroma.

6 Se obtienen los máximos niveles de calidad

Los criterios seguidos por la agricultura ecológica propician la selección de plantas siguiendo criterios de calidad y en función de su mayor adecuación a nivel nutricional. Sin embargo, en agroquímica el único criterio que suele seguirse es la búsqueda de la mayor producción y rentabilidad, en detrimento de la calidad.

En el huerto ecológico familiar sabemos cómo producimos los alimentos. A nivel de la agricultura ecológica comercial, se recurre a sistemas de producción de la máxima fiabilidad, pues están sujetos a una trazabilidad desde el campo hasta la mesa, mediante el Reglamento Europeo 2092/91. Todos los agentes que intervienen en la cadena agroalimentaria son controlados e inpeccionados por empresas de certificación acreditadas: desde las materias primas utilizadas, el proce-

so de elaboración, el envasado, el etiquetado hasta la comercialización.

7 No contienen organismos genéticamente modificados (OGM)

En la agricultura ecológica no están autorizados. El cultivo de OGM puede tener consecuencias negativas para el medio ambiente y no están claras las consecuencias a largo plazo del cultivo transgénico. Actualmente no contamos con suficientes resultados científicos que demuestren que el cultivo de OGM y de alimentos transgénicos es inofensivo para el medio ambiente y se desconoce si la ingesta de plantas modificadas genéticamente supone un peligro directo para la salud, aunque hay indicios de que influyen en el metabolismo.

La agricultura con OGM conduce hacia la uniformidad genética y con ello hacia una «erosión genética», lo que significa una pérdida de variedad, con grandes extensiones de un mismo cultivo. Por el contrario, la agricultura ecológica busca conservar e impulsar la máxima variedad genética de las especies y tipos de plantas cultivadas y, con ello, la riqueza de los paisajes de cultivo.

8 No contienen antibióticos

En la actualidad existe cierta preocupación sobre el creciente uso de antibióticos en la ganadería tradicional y los posibles efectos que pueden provocar en la salud humana. Los estándares de control del reglamento europeo prohíben el uso de antibióticos en la ganadería ecológica, hecho que beneficia la salud de los consumidores. El tratamiento veterinario que se dispensa al ganado, salvo excepciones muy tipificadas, es en muchas ocasiones homeopático; esto significa que los animales se cuidan de forma preventiva, evitando la administración de antibióticos, tranquilizantes u hormonas.

9 Mejor gestión de la energía

En la producción de alimentos con técnicas ecológicas se gestiona mejor la energía, aprovechando al máximo los recursos locales y renovables. Para la obtención de un producto de agricultura convencional, se llegan a invertir más de 10 calorías por cada caloría obtenida en forma de alimento. Mientras que con las mejores técnicas de cultivo ecológico, por cada caloría empleada, se puede llegar a conseguir 10 calorías en forma de nutrientes saludables.

La producción agroquímica de ali-

mentos consume más petróleo que cualquier otra industria; actualmente, se emplea más energía —derivada del petróleo— para la producción de fertilizantes químico-sintéticos, de la que se destina a las técnicas de cultivo como labrar, preparar la tierra, sembrar o cosechar.

10 Propician las economías familiares

Un huerto familiar ecológico bien gestionado aporta gran parte de los alimentos frescos de consumo cotidiano, con lo que se reducen los gastos familiares en la cesta de la compra. La producción de alimentos ecológicos favorece las economías familiares a pequeña escala, emplea más mano de obra y, para las familias, resulta más eficiente y rentable a nivel económico. Las grandes explotaciones agropecuarias emplean poca mano de obra y a quien benefician realmente es a los bancos y a las industrias de fertilizantes químico-sintéticos, de pesticidas y de maquinaria agrícola.

¡VALE LA PENA DECIDIRSE A CULTIVAR UN HUERTO!

Si todavía nos asaltan dudas y no nos sentimos capaces o no acabamos de decidirnos a cultivar en nuestro balcón, terraza o jardín, de forma saludable y ecológica por falta de experiencia, podemos empezar recabando el máximo de información posible, ya sea a través de libros o de las experiencias de amigos o gente conocida que cultive su huerto. Poco a poco nos haremos una idea general y seremos capaces de planificar el diseño y la realización, evaluando todas las posibilidades y las limitaciones que podamos encontrar. De todos modos, hay que ser valientes y arriesgarse a experimentar. Pensemos que, a menudo, el mayor fracaso que podemos cosechar es el que se produce cuando ni siquiera lo intentamos. Puede salir mejor o peor, o podemos encontrarnos con algunos problemas de difícil resolución, pero un balcón o una terraza llena de vida, luz y color siempre será una fuente de gratificantes y enriquecedoras experiencias, que aportará belleza a nuestro entorno y nos dará salud y mayor calidad de vida. Asimismo, contribuiremos a crear una sociedad mejor que la presente, en donde la salud y el bienestar personal y social, en vez de ser la excepción, sean lo cotidiano.