

MANUAL DE INICIACIÓN AL HUERTO URBANO





01

LA UBICACIÓN
DEL HUERTO

02

LA TIERRA

03

LOS ABONOS

04

EL ESPACIO
DONDE PLANTAR

05

CALENDARIO
DE SIEMBRA,
TRASPLANTE
Y RECOLECCIÓN

06

SEMBRAR
SEMILLAS O
COMPRAR PLANTEL

07

EL RIEGO

08

LA DISTRIBUCIÓN
DE LAS PLANTAS
EN EL HUERTO

09

CONSEJOS
SOBRE HORTALIZAS
HABITUALES

Cultivar hortalizas es posible en la ciudad. En cualquier terraza o balcón, por pequeño que sea podemos producir hortalizas para autoconsumo.

También, podemos destinar parte de nuestro jardín al huerto creando un espacio en el que combinar aromáticas, pequeños arbustos e incluso algún frutal.

El tipo de huerto que tengamos condicionará alguna de las prácticas que deberíamos realizar. Por ello, este manual, en algunos puntos, se divide en dos en función de si cultivamos en tierra o en macetas.

La información que aquí se ofrece es muy básica y orientada específicamente a las

personas que van a iniciarse en el cultivo de hortalizas por primera vez.

Para ampliar información existen multitud de libros, publicaciones, blogs y foros en Internet donde encontrar respuesta a las dudas que posiblemente surjan conforme se vaya avanzando en la práctica de la horticultura urbana.

En BAUHAUS, además encontraremos todos los productos necesarios para poder cultivar un huerto en casa, ya sea en macetas o en el jardín. Consulta los productos disponibles y consigue un asesoramiento personalizado de la mano de nuestros especialistas en tu centro BAUHAUS más próximo.

01

LA UBICACIÓN DEL HUERTO

La mayoría de las plantas hortícolas necesitan sol directo para crecer y desarrollarse correctamente. Otras, agradecen un poco de sombra en las horas punta del día.

Crear un plano y marcar en él la exposición solar que tenemos durante el día nos ayudará a distribuir mejor nuestro huerto y a situar las plantas en el espacio que mejor se ajusta a sus necesidades.

En esta tabla encontraréis información sobre qué hortalizas toleran mejor una sombra total o parcial. Esto no significa que no necesiten nada de sol, sino que pueden crecer bien en zonas del huerto que reciban pocas horas de radiación solar.

| PLENO SOL | SOMBRA PARCIAL | SOMBRA |
|--|---|--|
| Ajo Alcachofa Brócoli Calabacín Cebolla Fresa Judía Pepino Tomate Perejil | Escarola Guisante Haba Patata Puerro Berenjena | Acelga Apio Col Coliflor Espinaca Lechuga Puerro Rábano |



02

LA TIERRA

Debemos intentar que la tierra donde vamos a cultivar nuestras hortalizas esté suelta, esponjosa y aireada, con una buena capacidad de retención de agua y que contenga todos los nutrientes que las hortalizas van a necesitar para desarrollarse correctamente.

2.1 La tierra en un huerto en macetas

Si tenemos que llenar macetas para cultivar hortalizas en ellas podemos elegir alguno de los distintos tipos de sustrato disponibles en BAUHAUS o elaborar uno mezclando distintos componentes. Por este motivo cuando hablamos de la tierra del huerto, nos referimos a ella utilizando la palabra sustrato. **¿Qué sustratos podemos utilizar?**

Un sustrato ya preparado

En BAUHAUS encontraremos distintos sustratos especiales para cultivar hortícolas. Si nos fijamos en su composición veremos que la mayoría están formulados a base de mezcla de turbas, fibra de coco y otras materias orgánicas además de abono. La elección de cualquiera de ellos es correcta para empezar, ya que el abono que contienen nos permite iniciar inmediatamente el cultivo y además cumplen con los parámetros indicados anteriormente (el sustrato es esponjoso, aireado y con una buena retención de agua).

Fibra de coco y humus de lombriz

En la mayoría de manuales de huerto urbano en contenedores se recomienda esta mezcla por su ligereza, con lo que conseguiremos macetas poco pesadas si vamos a colocar muchas en la terraza o el balcón.

La fibra de coco es muy esponjosa y tiene una gran capacidad de retención de agua. Mezclada con los nutrientes que aporta el humus de lombriz se convierte en el sustrato perfecto para un huerto en macetas.

Para elaborar esta mezcla, utilizaremos un 60% de fibra de coco con un 40% de humus de lombriz.

Sustrato reutilizado

Si en nuestro balcón tenemos macetas vacías en las que habíamos cultivado otras plantas, podemos reciclarlas y utilizarlas para cultivar hortalizas.

Lo ideal es volcar el sustrato y con las manos, descompartarlo, de manera que quede suelto y sin restos de plantas o raíces (las raíces pequeñas podemos dejarlas, irán descomponiéndose e integrándose en el sustrato). A continuación procederemos a realizar una mezcla de este sustrato en una proporción del 60% con un 40% de abono para utilizarlo para cultivar.





2.2 La tierra en un huerto en el jardín

En nuestro caso, ya tenemos una tierra con la que trabajar y sólo sería necesario añadirle abono para que las hortalizas encuentren todos los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse. Pero probablemente en nuestro jardín podríamos encontrarnos con dos problemas que deberíamos intentar rectificar antes de iniciar el cultivo:

1. Posiblemente la tierra contenga poca materia orgánica (abono) para las necesidades de las hortalizas.
2. La tierra puede estar dura y compactada, por lo que debemos airearla y conseguir que sea más esponjosa.

En ambos casos podemos solucionar el problema añadiendo compost (abono orgánico) a razón de 10 litros por m², mezclándolo con los primeros 20 cm de tierra.

Una vez mezclado, añadiremos una capa de 2 cm más de compost (unos 20 litros más por metro cuadrado). La aireación de la tierra la conseguiremos labrándola y mezclándola con el compost, quedará más suelta y esponjosa.

¿Si tenemos césped debemos eliminarlo?

Cubrir el césped con plástico negro

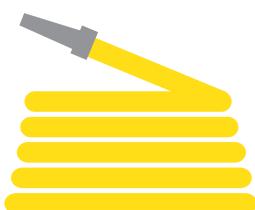
Si no vamos a cultivar de manera inmediata, podemos segar el césped para eliminar semillas y a continuación cubrir la zona donde situaremos el huerto con un plástico negro, dejando de regar durante unos meses. El césped morirá pero podría rebotar si han quedado semillas en la tierra cuando retiremos el plástico.

Arrancarlo a mano

Si el espacio es pequeño, podemos ayudarnos de una azada de mano para desterronar la tierra hasta que veamos las raíces del césped. Así nos resultará más fácil eliminarla. (Recordad que podemos añadir el césped al compostador si lo tenemos).

Enterrarlo en profundidad boca abajo

Si tenemos intención de labrar profundamente la tierra antes de cultivar, podemos intentar eliminar el césped levantando con una pala la capa de tierra en la que está plantado. Cuando vayamos a llenar los bancales (que estarán vacíos y con una cierta profundidad), pondremos las capas de césped en el fondo y boca abajo. El césped morirá pero a la vez aprovecharemos todos los nutrientes que nos aportará con su descomposición.



03

LOS ABONOS

Como todas las plantas, las hortalizas necesitan una serie de nutrientes para crecer y desarrollarse correctamente, que les proporcionaremos mediante el abono. En la composición de cada uno de ellos encontraremos en qué proporción están disponibles los que las hortalizas necesitan en mayor o menor cantidad (macronutrientes y micronutrientes):

los macronutrientes son el nitrógeno, el fósforo, el potasio y el magnesio; los micronutrientes necesarios aunque en menor cantidad son

Abonos aptos para un huerto urbano

Compost: es un producto natural que obtenemos después del proceso de compostaje de residuos orgánicos de origen vegetal o animal o de la mezcla de ambos.

Humus de lombriz o vermicompost: similar al compost con la diferencia de que el proceso de compostaje ha sido realizado por lombrices. Es un producto de gran calidad que mejora las propiedades del suelo.

Estiércoles: de caballo, de gallina, de oveja, de bovino... todos ellos aptos para el huerto urbano siempre y cuando estén bien compostados. De lo contrario, pueden llegar a quemar nuestras plantas como consecuencia de la elevada temperatura a la que se llega durante el proceso de descomposición (compostaje).

Abonos orgánicos concentrados de distinta procedencia: guano (excrementos de aves marinas), harina de pescado, sangre, cuerno y pezuña animal, etc.

Abonos con formulaciones especiales: responden a las necesidades específicas de algunas hortalizas, aromáticas y frutales para favorecer su floración y cuajado/engorde de frutos.

En la sección de jardinería de BAUHAUS encontraremos además abonos de origen no ecológico que también podemos utilizar en el huerto urbano aunque en un huerto para autoconsumo deberíamos intentar priorizar el cultivo ecológico de hortalizas.

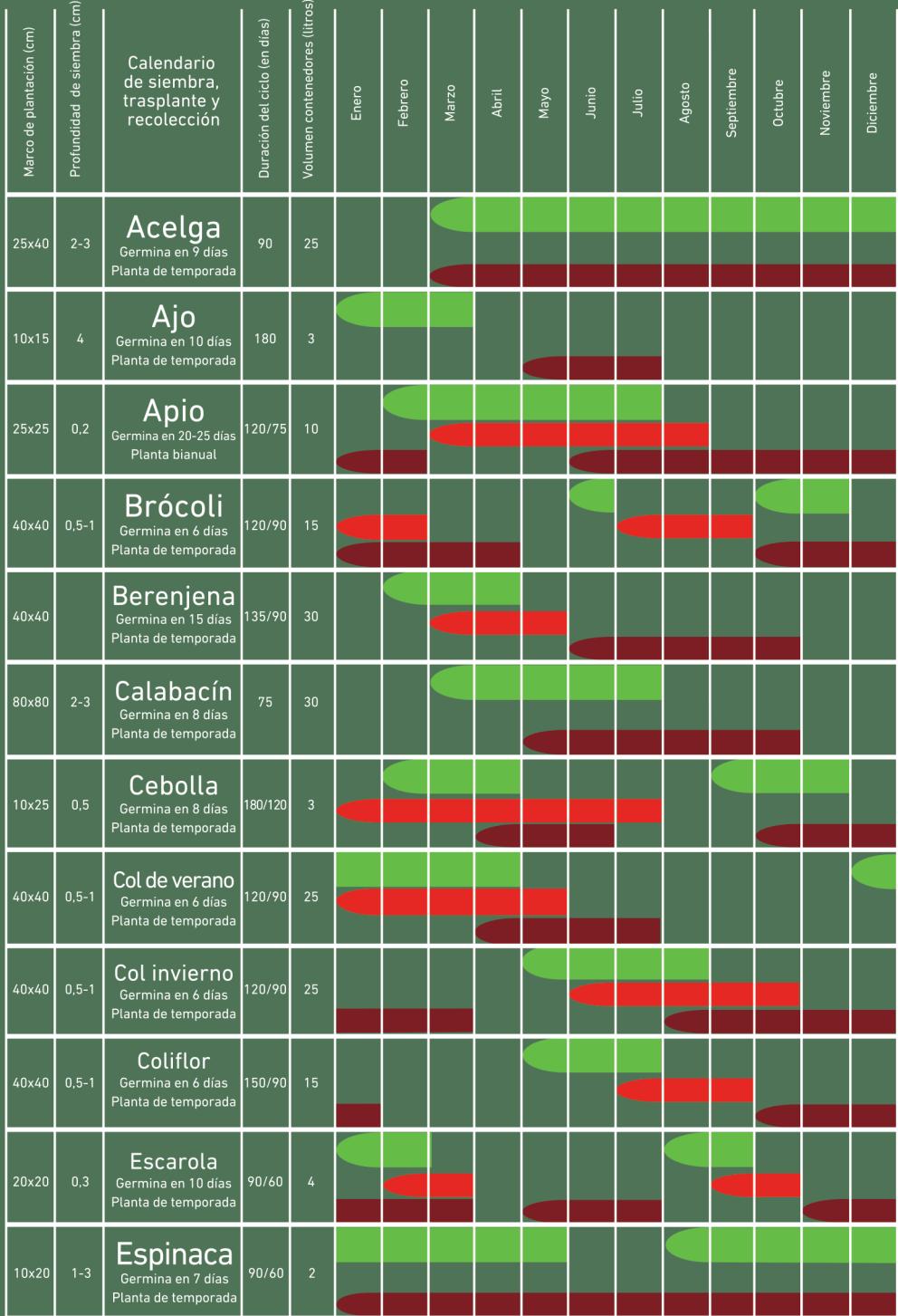
Abonos aptos para un huerto urbano

No todas las hortalizas necesitan la misma cantidad de abono, algunas son más exigentes que otras.

Conocer sus necesidades nos servirá para poder añadir algo más de abono durante el cultivo y también como guía para cultivarlas en distintas parcelas aplicando la rotación de cultivos (ver 08-La distribución de las plantas en el huerto)



| Plantas muy exigentes en nutrientes | Plantas medianamente exigentes | Plantas de baja exigencia |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Acelga | Ajo | Escarola |
| Alcachofa | Berenjena | Guisante |
| Apio | Cebolla | Judía |
| Calabacín | Espinaca | Lenteja |
| Calabaza | Lechuga | |
| Col | Melón | |
| Coliflor | Pimiento | |
| Espárrago | Rábano | |
| Fresa | Zanahoria | |
| Patata | | |
| Pepino | | |
| Puerro | | |
| Tomate | | |



● Siembra ● Transplante ● Recolección

04

EL ESPACIO DONDE PLANTAR

4.1 Cultivar un huerto en macetas

Deberíamos condicionar la compra de contenedores en función de las hortalizas que queramos cultivar. Tomates, pimientos y berenjenas necesitan macetones o jardineras de tamaño mucho mayor que lechugas o cebollas.

Un error habitual de principiante es plantar muchas hortalizas juntas sin tener en cuenta que cada una de ellas necesita un espacio mínimo para crecer correctamente (consultad los volúmenes necesarios en el calendario de siembra).

Lo que sí podemos hacer es alternar diversas plantas en función de sus ciclos de crecimiento.

Por ejemplo, en una maceta donde plantaremos una tomatera (que tardará cerca de dos meses en empezar a producir tomates) podemos cultivar lechugas, que consumiremos con toda seguridad mucho antes de la primera recolección de tomates. Además sus raíces tienen distintos tamaños, por lo que no se *molestarán* la una a la otra.

4.2 Cultivar un huerto en el jardín

Es habitual planificar el huerto en distintas parcelas rectangulares, a las que llamaremos bancales.

Uno de los motivos por los que realizaremos esta distribución responde a las distintas necesidades de nutrientes de cada familia de hortalizas. Para ello se recomienda crear 4 bancales en los que iremos rotando los cultivos anualmente.

Cada variedad de hortaliza necesita un espacio mínimo para crecer correctamente.

A estas medidas se les llama **marco de plantación** y nos indicará el espacio que debemos dejar entre planta y planta.

Para planificar correctamente nuestras plantaciones tanto en el jardín como en macetas podemos guiarnos por el calendario de siembra, trasplante y recolección que encontrarás en las páginas 10 y 11 anteriores.



06

SEMBRAR SEMILLAS O COMPRAR PLANTELE

En el momento en que vayamos a iniciar nuestro huerto urbano debaremos decidir si queremos germinar nosotros mismos las **semillas** o si preferimos la inmediatez de comprar un **plantel**.

Sembrar semillas no requiere de mucha experiencia pero los primeros días necesitaremos estar muy pendientes de nuestros semilleros para que no les falte ni la humedad ni la temperatura que necesitan para germinar. En cuanto lo hagan tendremos que ponerlas al sol y resguardarlas del frío hasta que alcancen el tamaño apropiado para ser trasplantadas al huerto. Este tamaño es parecido al del plantel que podemos comprar, por lo que en algunos casos nos puede convenir utilizarlo en lugar de realizar todo el proceso desde la semilla.

6.1 ¿Cómo germinar semillas?

Utilizaremos bandejas de alveoles y los rellenaremos de sustrato. En cada alveolo colocaremos dos o tres semillas, las cubriremos muy ligeramente y regaremos bien, a ser posible con un pulverizador para no removerlas ni enterrarlas en el sustrato.

La mayoría de ellas necesitan tener buena temperatura para iniciar el proceso de germinación, por lo que intentaremos colocarlas en un lugar de casa que garantice esa temperatura. Consultad el calendario de siembra para saber a qué profundidad colocar las semillas de cada variedad.

Cada una de ellas necesita su tiempo para germinar. Así, las semillas de tomate lo hacen rápidamente (5-6 días) mientras que las de pimiento tardan más (hasta 20 días). Durante este tiempo deberemos mantener el sustrato húmedo pero no encharcado, ya que hay algunos hongos que pueden atacarlo y matar las pequeñas plántulas.

Cuando germinen, procederemos a eliminar las más débiles dejando sólo una plántula por alveolo. Sembrar más de una semilla nos permite asegurarnos la germinación de por lo menos una, optimizando el espacio de las bandejas de alveolos.

Podemos germinar todo tipo de semillas utilizando este método salvo algunas excepciones:

- Hortalizas de raíz (rábanos, zanahorias o nabos), ya que el proceso de trasplante es muy problemático. Si queremos cultivar estas hortalizas deberemos sembrarlas directamente en el espacio destinado al huerto.

6.2 ¿Cuándo elegir plantel?

Todo este proceso podemos evitarlo comprando plantel, que siempre tiene el tamaño apropiado para ser trasplantado directamente al huerto. A ello hay que añadirle que en BAUHAUS encontraremos siempre el plantel de lo que está en temporada de ser trasplantado, lo que nos garantiza que vamos a cultivar hortalizas que van a prosperar correctamente. Normalmente, hay que ser previsor y sembrar las semillas bastantes meses antes para que el plantel tenga el tamaño adecuado para ser trasplantado en su ubicación definitiva. Si estamos en un mes marcado como apropiado para el trasplante,

deberíamos renunciar a sembrarlas y optar por utilizar plantel comprado o corremos el riesgo de que el cultivo vaya tan retrasado que las condiciones metereológicas no sean las apropiadas para conseguir una buena cosecha.

- También es habitual sembrar directamente en el huerto algunas variedades cuyas semillas son grandes como es el caso de las habas, guisantes, judías, calabazas, calabacines, melones y sandías, aunque si nos resulta más cómodo podemos preparar se-

07

EL RIEGO

Una de las cosas que deberemos aprender es a regar nuestro huerto. No necesitará la misma cantidad de agua un plantel acabado de trasplantar que cuando alcance su tamaño máximo y esté en plena producción. También influye la época del año en la que estemos, y si estamos cultivando en tierra o en macetas. Un buen consejo es aprender a observar nuestras plantas, ya que además de ver si el sustrato está seco o húmedo, sus hojas nos indicarán si necesitan riego.



LA DISTRIBUCIÓN DE LAS PLANTAS EN EL HUERTO

Al planificar el espacio que vamos a destinar a nuestro huerto, debemos tener en cuenta una serie de factores: las necesidades nutritivas, lumínicas y de compatibilidad entre las distintas familias de plantas.

Por ello, es conveniente aplicar una rotación de cultivos dentro de las parcelas en que dividamos nuestro huerto. En un huerto en macetas, podemos seguir la rotación marcando con un número cada una de las macetas para que nos sirva de guía.

Aparte de las distancias que debemos guardar entre plantas, es conveniente saber que no todas las variedades de hortalizas pueden ser cultivadas unas al lado de las otras.

Es aconsejable dividir el huerto en cuatro bancales y aplicar alguno de los distintos métodos de rotación de cultivos. Uno de los más habituales es el de familias botánicas.

Bancal 1:

Solanáceas (berenjenas, pimientos y tomates).

Bancal 2:

Liliáceas (ajos, cebollas y puerros) y Umbelíferas (apio, perejil y zanahoria).

Bancal 3:

Compuestas (lechugas y escarolas), Cucurbitáceas (calabazas, calabacines, melones, sandías), Quenopodiáceas (acelgas y espinacas).

Bancal 4:

Crucíferas (brócoli, coles y coliflores, rábanos) y leguminosas (habas, judías y guisantes).



Ejemplo de rotación de cultivos según familias botánicas:

| | Bancal 1 | Bancal 2 | Bancal 3 | Bancal 4 |
|-------|---|---|---|---|
| Año 1 | Solanáceas | Liliáceas Umbelíferas | Compuestas Cucurbitáceas Quenopodiáceas | Crucíferas Leguminosas |
| Año 2 | Crucíferas Leguminosas | Solanáceas | Liliáceas Umbelíferas | Compuestas Cucurbitáceas Quenopodiáceas |
| Año 3 | Compuestas Cucurbitáceas Quenopodiáceas | Crucíferas Leguminosas | Solanáceas | Liliáceas Umbelíferas |
| Año 4 | Liliáceas Umbelíferas | Compuestas Cucurbitáceas Quenopodiáceas | Crucíferas Leguminosas | Solanáceas |

ALGUNOS CONSEJOS SOBRE EL CULTIVO DE LAS HORTALIZAS MÁS HABITUALES EN UN HUERTO URBANO

Las hortalizas de hoja: las más fáciles, rápidas y productivas del huerto urbano

Las hortalizas de hoja (lechugas, rúcula, acelgas, espinacas y escarolas) son fáciles y rápidas de cultivar. Además, podemos ir consumiendo las hojas que necesitemos para nuestras ensaladas sin tener que arrancar toda la planta, que seguirá creciendo hasta que llegue el momento de reproducirse, dando flores que se llenarán de semillas. Las hojas son comestibles desde el mismo momento en que nacen, lo que nos permitirá consumirlas crudas.

Existen multitud de variedades de todas ellas, por lo que las podremos cultivar en nuestro huerto durante todo el año, eligiendo en cada momento la más apropiada para la estación en la que nos encontramos.



El tomate

De la familia de las solanáceas, debemos saber que podremos elegir entre multitud de variedades en función del uso que queramos darle a sus frutos. Para espacios pequeños podemos optar por las de porte determinado, con matas de tamaño más controlado.

Es necesario poner un tutor e ir atando la rama principal, sin estrangularla. También eliminar los brotes axilares para que no quiten fuerza al desarrollo del resto de la planta y al engorde de los frutos.

Si cultivamos tomates de colgar, debemos cortar todo el ramillete cuando el primero de los tomates empiece a cambiar de color. Colgarlos en lugar fresco y seco para conservarlos durante varios meses.

El pimiento

Debemos tener la precaución de separar los pimientos dulces de los picantes en nuestro huerto, ya que es muy fácil que se dé una hibridación de manera natural.

No es necesario ponerles un tutor excepto en las variedades de frutos más grandes, que pueden doblar las ramas debido a su peso. En pleno verano es normal que ralenticen su producción. Observaremos que el cuajado de frutos se detiene, aunque los ya formados seguirán engordando. Cuando las temperaturas dejen de ser tan calurosas, continuarán con su ciclo normal.

Existen infinidad de variedades de pimientos, dulces y picantes, alargados o en forma de bola. Pero casi todos se vuelven de color rojo al alcanzar su madurez, que es cuando podremos estar seguros de que sus semillas serán viables si queremos guardarlas para el año que viene.



La familia de las cucurbitáceas

Calabazas y calabacines, pepinos, sandías y melones presentan una particularidad que las hace diferentes: la presencia de flores masculinas y femeninas.

Podremos diferenciarlas si las observamos bien: las femeninas siempre presentan un pequeño fruto detrás de la flor (un pepino minúsculo, una calabacita, etc...).

Si ha sido polinizada, el fruto engordará. Si no, se secará y no prosperará.

Si cultivamos pepinos y tenemos poco espacio nos ayudará colocarles un tutor para que crezcan en vertical. Un par de matas son suficientemente productivas para una familia.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

HUERTO URBANO EN MACETAS

VALLÈS, Josep Maria.

El huerto urbano: Manual de cultivo ecológico en balcones y terrazas.

Editorial El Serbal

VALLÈS, Josep Maria.

El huerto urbano: Plantas aromáticas.

Editorial el Serbal

BUENO, Mariano.

Tu huerto ecológico en casa.

Libros Cúpula

HUERTO URBANO

BUENO, Mariano. *Manual práctico del huerto ecológico.*

La Fertilidad de la Tierra Ediciones.

Manual de iniciación al huerto urbano

Texto: Ester Casanovas (picaronablog.com)

Diseño: BUM, Blasi Urgell Morales (bumweb.com)

Fotos: Josep Mª Urgell Blanch

© 2013 BAUHAUS



*Si quieres ser feliz una hora, emborráchate.
Si quieres ser feliz un día, mata un cerdo.
Si quieres ser feliz una semana, haz un viaje.
Si quieres ser feliz un año, cásate.
Si quieres ser feliz toda la vida, ten un huerto.*

— **Proverbio chino**

