

1^a edición

Guías prácticas en el huerto

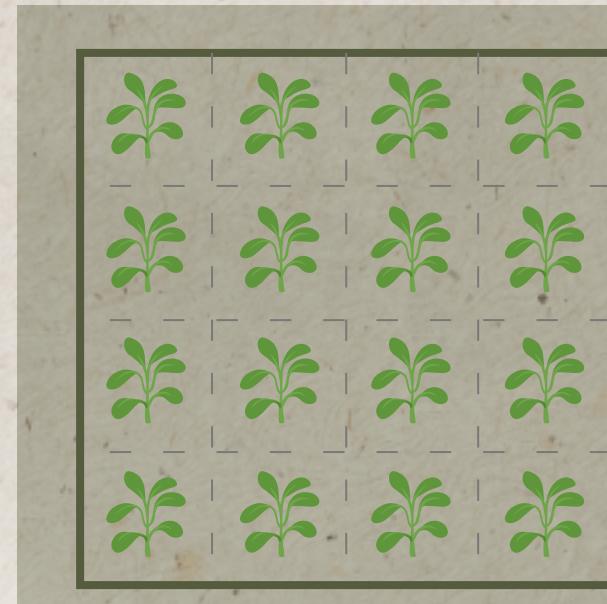


Square **Foot** Gardening



El Square Foot Gardening (SFG), es un método de cultivo diseñado por Mel Bartholomew enfocado en los huertos familiares.

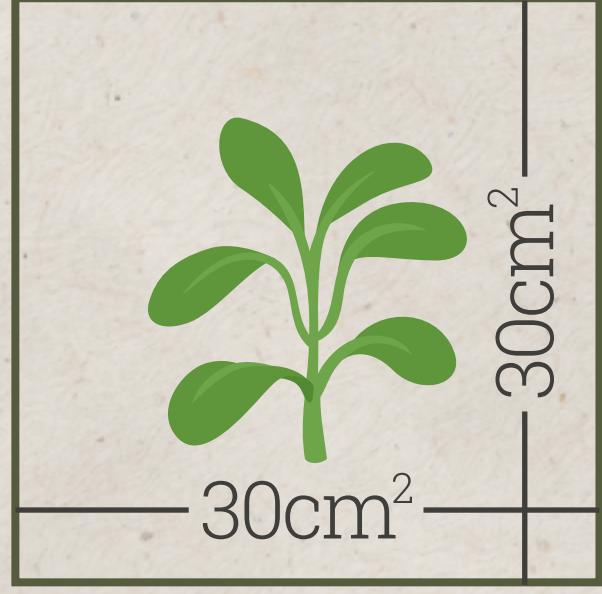
Se basa en la organización de cultivo en espacios de pies cuadrados (cuadro de 30,48cm).



Ideal para bancales elevados, macetohuertos y todo tipo de mesas de cultivo, así como también sistemas de no laboreo.

En La Tanina hemos desarrollado nuestra propia adaptación del sistema según las necesidades del huerto y es lo que queremos compartir contigo:

1 Tomamos como base cuadros de 30cm² para nuestro huerto.



3 Rellenamos nuestros bancales y comenzamos a sembrar (puedes usar una guía para crear los cuadros).



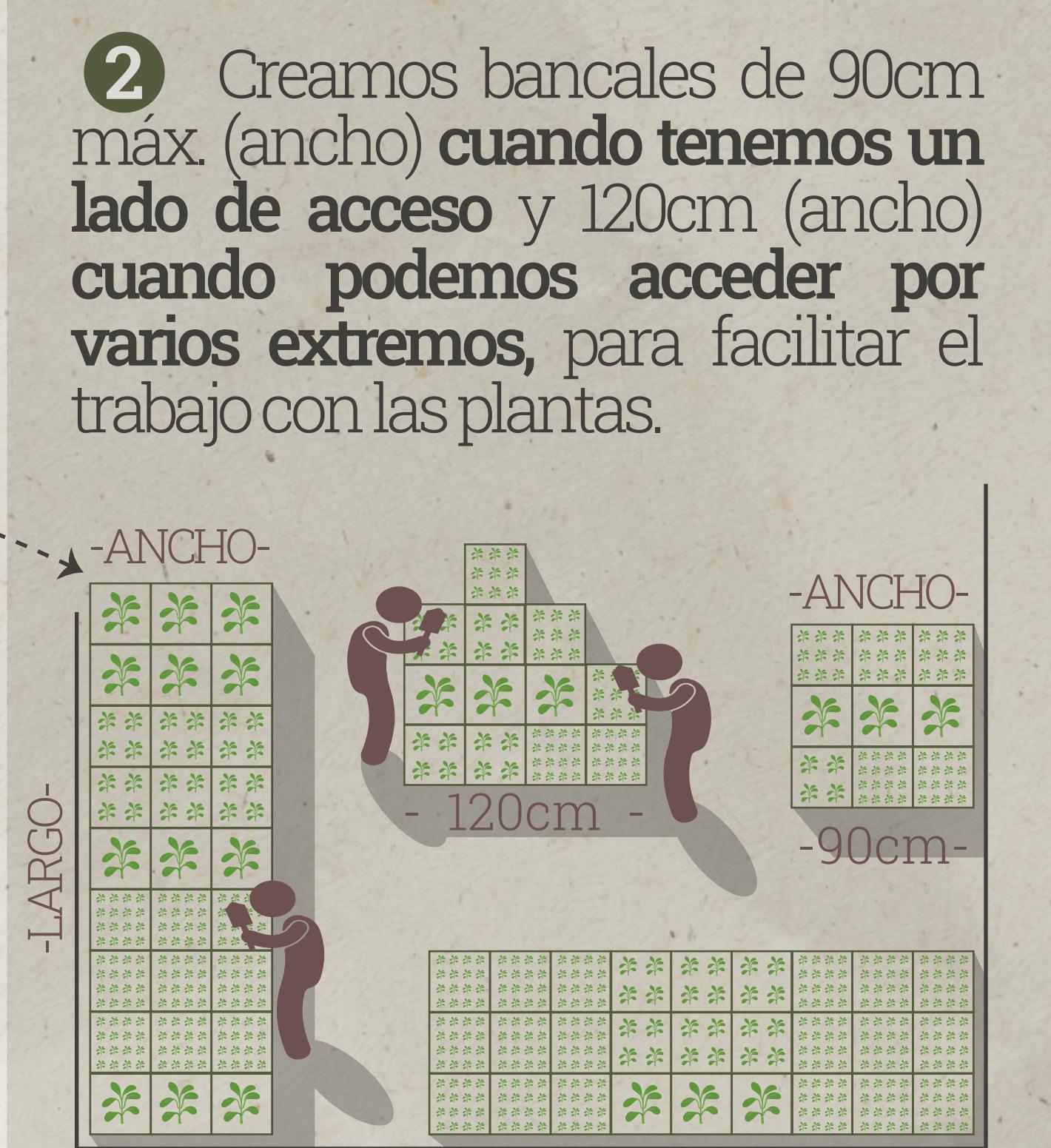
MIRA EL VIDEO

¡Clic para ir a youtube!

Buscamos un suelo orgánico y vegetal, aireado y que retenga la humedad.

Es importante agregar periódicamente gran cantidad de materia orgánica.

2 Creamos bancales de 90cm máx. (ancho) cuando tenemos un lado de acceso y 120cm (ancho) cuando podemos acceder por varios extremos, para facilitar el trabajo con las plantas.



Si te fijas, los bancales del SFG son como “un tetris”; crean espacios de cultivo, trabajo y pasillos...

Todo se adapta a tus necesidades.

SQUARE FOOT GARDEN

(El gran secreto).

Cada cultivo tiene un número recomendado de plantas por cada cuadro (30cm x 30cm).

SFG
-original-

Pero existen algunos casos, como las habas, que muestran un mejor crecimiento cuando se siembran en grupo.

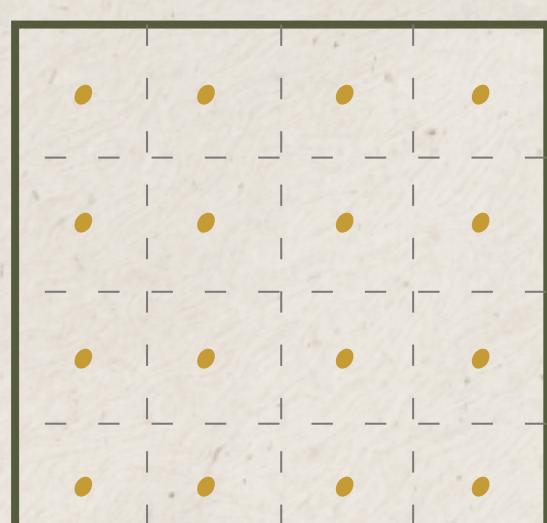
Es decir, en un hoyo podemos incluir 3 semillas juntas (esto es multisow).

SFG
-multisow-

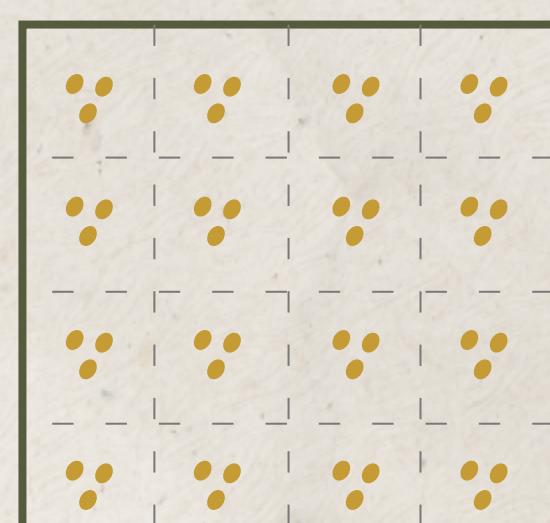
SFG
-macizo-

Así mismo, otros cultivos se pueden iniciar con una densidad de plantación mayor germinando las semillas en pequeñas macetas y posteriormente se trasladan al bancal.

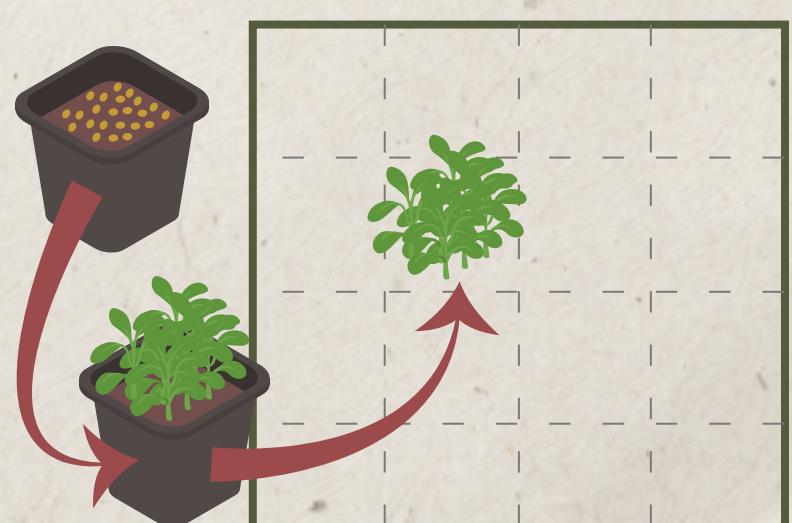
SFG
-original-



SFG
-multisow-



SFG
-macizo-





¿Cómo sembar?

Disposición en SFG

El método SFG nos presenta una forma de sembrar que nos permite **optimizar el espacio y gestionar de forma más sencilla** nuestro huerto.

Las siguientes gráficas te muestran la forma recomendada para **ubicar las semillas o plantas** dentro de cada uno de los cuadros de 30cm x 30cm.



1 planta



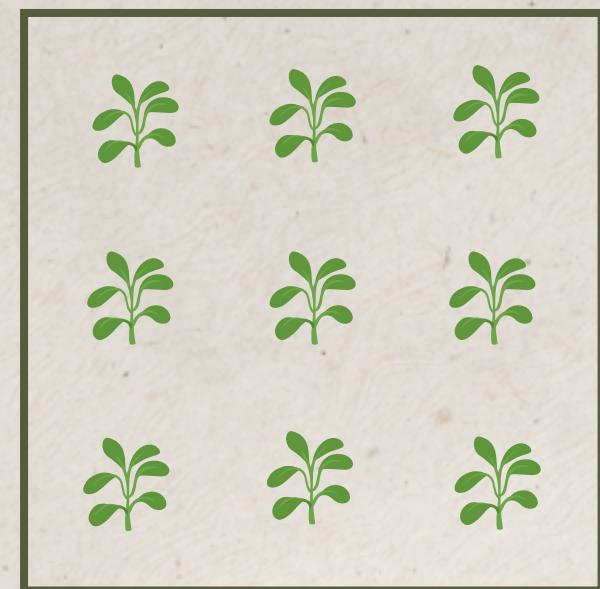
2 plantas



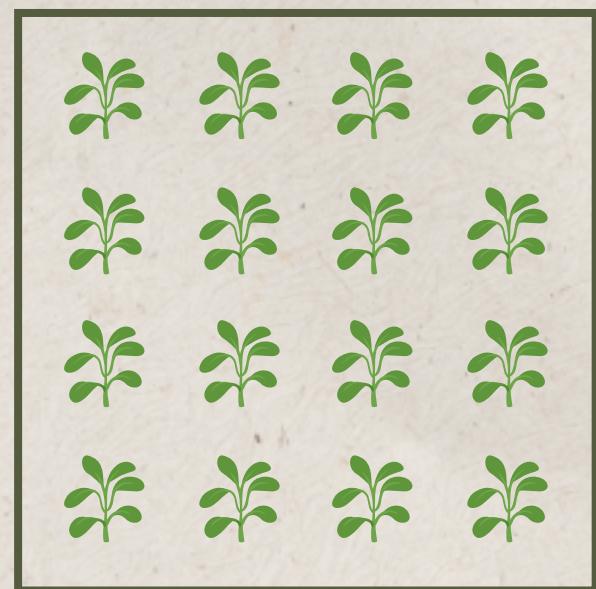
4 plantas



5 plantas



9 plantas



16 plantas

En la siguiente tabla encontrarás una gran variedad de cultivos con sus respectivos números que indican cómo plantar en SFG original, multisow y macizo.



Siembra por **CUADRO · SFG**

Sistema Square Foot Gardening

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
-A-			
Abrótano	1		
Acedera	9	5	1
Acelga	4		
Achicoria para raíz	1		
Achocha	4	1	
Agastache	9	5	1
Ageratum	5		
Ajedrea	5	4	1
Ajenjo	1		
Ajo	9		
Ajo de oso	4		
Ajo elefante	5		
Ajo rocambole	5		
Ajo rosa	9		
Ajo siberiano	16	9	4
Ajo tierno	16		
Albahaca	16	9	4
Alberjón	9	5	

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Alcachofa	1		
Alcaparras	5	4	1
Alcaravea	16	9	4
Alelí	4		
Alfalfa	5	4	
Alficoz	1		
Alforfón o trigo sarraceno	16		
Algodón	1		
Aliso	16	9	4
Almorta	5	4	
Alquejenje o physalis	1		
Altramuz	4	1	
Amapola	16	16	
Amapola de California	16	16	
Amaranto de flor	1		
Amaranto de hoja	4		
Amchoi	4		
Amni visnaga	5	4	1
Angélica	5	4	1
Antirrino	9	9	4
Apio	4		
Apio de hoja	9	5	

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Apionabo	1		
Arándano	1		
Arándano rojo	1		
Arroz	9		
Arroz negro	9		
Arroz rojo	9		
Artemisa annua	1		
Asclepia	1		
Ashwagandha	1		
Aster	16	9	4
Avena	16	9	4
Ayecote	4		
Azafrán	9		
-B-			
Bardana	1		
Beleno	1		
Belladona	1		
Berenjena	1		
Berenjena africana	1		
Bergamota	9	5	1
Berro	16	16	5
Berza	1		

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Bimi	1		
Bledo	4		1
Bolsa de pastor	16	16	5
Boniato	1		
Borraja	4		
Briza	16	9	
Brocoleto	4		
Brocoli	1		
Brocoli de hoja	1		
Brokale	1		
-C-			
Cacahuete	5	4	
Caigua	4	1	
Calabacín	1		
Calabaza	1		
Calabazas	1		
Caléndula	9	5	4
Canna	1		
Canónigo	16	16	5
Caña de azúcar	1		
Cáñamo, cannabis	1		
Capuchina	9		

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Cardiospermum	4		
Cardo	1		
Cártamo	5	4	
Castaña de tierra	4		
Cebada	16	9	4
Cebolla de verdeo	9		
Cebolla egipcia	4		
Cebolla seca	4		
Cebolla verde	5	4	
Cebollino			5
Celosía	5	4	
Celtuce o lechuga espárrago	4		
Centaurea	16	9	5
Centeno	16		
Chalota o cebolleta	16		
Chayote	1		
Chía	1		
Chicoria	4		
Chile	1		
Chufa	16	5	
Chufa	16		5
Ciclamen	4		

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Cilantro	16	9	4
Cilantro vietnamita	9	5	1
Citrullus	2	1	
Clavel	16	9	4
Claytonia	16	9	
Clitoria	5	4	
Cogollos (lechuga)	9		
Col	1		
Col china	1		
Col de bruselas	1		
Col lombarda	1		
Col marítima	1		
Cola de caballo	4		1
Coliflor	1		
Colinabo	4		
Colirábano	4		
Collard	1		
Consuelda	1		
Coreopsis	16	9	4
Cosmos	16	9	4
Craspedia	16	9	4
Crisantemo comestible	5	4	1

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Crosnes	9	5	
Cucamelon	4		
Culantro	5	4	1
Cúrcuma	1		
-D-			
Dagga	4	1	
Daikon	1		
Dalia grande	4		1
Dalia pequeña	9		4
Delphinium	16	9	4
Diente de león	9	5	
Digitalis	1		
Dracocephalum	16	16	
-E-			
Endivias	4		
Endrina	1		
Eneldo	16	9	4
Epazote	9	4	1
Equinácea	5	4	1
Escarola para cabeza	1		
Escarola para hojas	4		
Esparceta	9	4	

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Espárragos	1		
Esparto		4	
Espinaca fresa	9	5	1
Espinaca malabar	4		
Espinacas	9	5	
Estragón	9	5	1
-F-			
Facelia	16	9	
Fenogreco	16	5	
Filipendula	16		5
Flor de paja	16	9	5
Flor eléctrica	5	4	
Floripondio o estramonio	1		
Frambuesa	1		
Fresa	5		
Fresa silvestre	9	5	4
Fresón trepador	1		
Fucsia	1		
-G-			
Garbanzos	5	4	
Gazania	16	9	4
Genciana	4	1	

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Gengibre	1		
Gilo	1		
Ginseng	1		
Girasol	2	1	0
Goji	1		
Gomfrena	16	9	5
Grosella	1		
Grosella espinosa	1		
Guerkin	4		
Guisante alado	5	4	
Guisante alado	4		
Guisante de olor	9	5	1
Guisante mata alta	4		
Guisante mata baja	5		
Guisante mata media	4		
Guisante para brotes	16		
Guisantes	5		
Gypsophyla	16	9	5
-H-			
Habas	9	5	
He Tang	1		
Hibiscus sabdariffa	1		

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Hierba de queso	5	4	
Hierba de santa bárbara	16		
Hierba gatera	16	9	4
Hierba mora	1		
Hierba seta	5	4	
Hinojo de bulbo	4		
Hinojo silvestre	4		
Hisopo	16	9	4
Hoja de ostra	5	4	
Hon Tsoi grande	1		
Hon Tsoi pequeño	4		
Huacatay	5	4	1
Huazontle	5	4	
-I-			
Indigo	4	1	
Ipomea lobata	9	5	1
Ipomea violacea	9	5	1
Isatis	5	4	1
-J-			
Jazmín	1		
Judía de metro	4	4	
Judía escarlata	4		

Planta

SFG
-original-

SFG
-multisow-

SFG
-macizo-

Judías mata alta

4

Judías mata baja

4

-K-

Kaisoi

4

Kale

1

Kamut

16

Kiwano

1

Kiwi

1

Kiwiño

1

Komatsuna

9

5

-L-

Lablab

4

Lagenaria

1

Lágrimas de Job

5

Lavanda

5

4

Lechuga para cabeza

1

Lechuga para hojas

4

Lechuga silvestre

5

Lenteja

5

Levístico

9

5

1

Lino

16

Llantén

9

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Lonas	16	9	4
Luffa	1		
Lulo	1		
Lúpulo	5	4	1
-M-			
Maca	1		
Madreselva	1		
Maíz	2	1	
Maíz Zea japonica	4		
Malva	9	5	
Malva real	1		
Mandrágora	1		
Manzanilla	5	4	1
Manzanilla romana	9	5	1
Maracuyá	1		
Marialuisa	1		
Mashua	1		
Mastuerzo	16		
Mejorana	9	5	4
Melisa	5	4	1
Melón amargo	1		
Melones	2	1	

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Menta	16	9	4
Mijo	16	5	4
Mijo	5	4	1
Mijo japonés	16	5	4
Milenrama	4		1
Mirabilis expansiva	1		
Mirabilis jalapa	4		1
Mirra	9	5	1
Mirto	1		
Mostaza de hoja	5		
-N-			
Nabos	4		
Nepeta cataria	9	5	1
Nigella	16	16	5
-Ñ-			
Ñame	1		
-O-			
Oca	1		
Okra	1		
Onagra	5	4	
Opio	9	5	
Orégano	16	9	4

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Orégano cubano	4		
Orégano mexicano	4		1
Orégano zaatar	5	4	1
Orlaya	16	16	5
Ortiga	9	5	2
-P-			
Pak Choi	5		
Pak Choi mini	9		
Panisetum		1	1
Papaya	1		
Patatas	1		
Patisson o peter pan	1		
Pensamientos grandes	4		
Pensamientos pequeños	5		
Pepino	1		
Pepino africano	4		
Pepino espinoso	4		
Pepino limón	1		
Perejil	16	9	4
Perejil de raíz	9		
Perejil japonés	9	5	
Petunia	16	9	4

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Phlox	16	9	4
Pimientos	1		
Pimpinela mayor	16		
Pimpinela menor	16		
Piretros	16	9	4
Pitaya	1		
Poke	1		
Puerro perpetuo	4		
Puerros var grandes	1		
Puerros var medianas	4		
Puerros var pequeñas	5		
-Q-			
Quenopodio	4		1
Quinoa	1		
-R-			
Rabanito	16		
Rabanito para semilla	1		
Rábano de hoja	5	4	
Rábano picante	1		
Rábanos	9		
Rabanos cola de rata	1		
Rapunzel	4		

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Ratibida	16	9	5
Raygras	16	16	
Regaliz	1		
Remolacha	5	4	
Remolacha azucarera	5	4	
Remolacha de hoja	5	4	
Remolacha gigante	1		
Ricino	1		
Romanesco	1		
Romaza	5		
Romero	1		
Rosa	1		
Rosa mosqueta, rosa canina	1		
Rubia	9	5	4
Rúcula	16	16	5
Ruda	1		
Rudbeckia	16	9	5
Ruibarbo	1		
-S-			
Salicornia	9	5	1
Salpiglossis	9	5	1
Salsifí	5		

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Salvia	1		
Sandía	1		
Scabiosa	16	9	5
Secale	16		
Sedum	16	16	5
Silene	16	9	4
Soja	4		
<i>Solanum incanum</i>	1		
<i>Solanum torvum</i>	1		
Sorgo	9	5	1
Sunberry	1		
-T-			
Tabaco	1		
Tagarninas	5		
Tagete	16	9	4
Tamarillo	1		
Tamarindo	1		
Tanaceto	5	4	
Taro para hojas	4		
Taro para raíz	1		
Tatsoi para hojas	4		
Tatsoi para roseta	1		

Planta	SFG -original-	SFG -multisow-	SFG -macizo-
Tayberry	1		
Té de roca	9	5	
Teff	16	9	4
Theosinte	2	1	
Thunbergia	1		
Tomate caníbal	1		
Tomate de árbol	1		
Tomate lichi	1		
Tomates	1		
Tomatillo	1		
Tomillo	5		
Tona	1		
Tradescantia	9	5	
Trébol		16	
Trigo	16		
Tsoi Sim	5		
Tulsi o tulasi	9	5	4
Tupinambo	1		
-U-			
Ulluco	1		
Umsobo	1		
Uva crispa	1		

Planta

SFG
-original-

SFG
-multisow-

SFG
-macizo-

-V-

Valeriana	4		1
-----------	---	--	---

Verbena	16	9	5
---------	----	---	---

Verdolaga	16	9	1
-----------	----	---	---

Veza	16		
------	----	--	--

Violetas	9	5	
----------	---	---	--

-W-

Wasabi	1		
--------	---	--	--

-Y-

Yakon	1		
-------	---	--	--

Yuca	1		
------	---	--	--

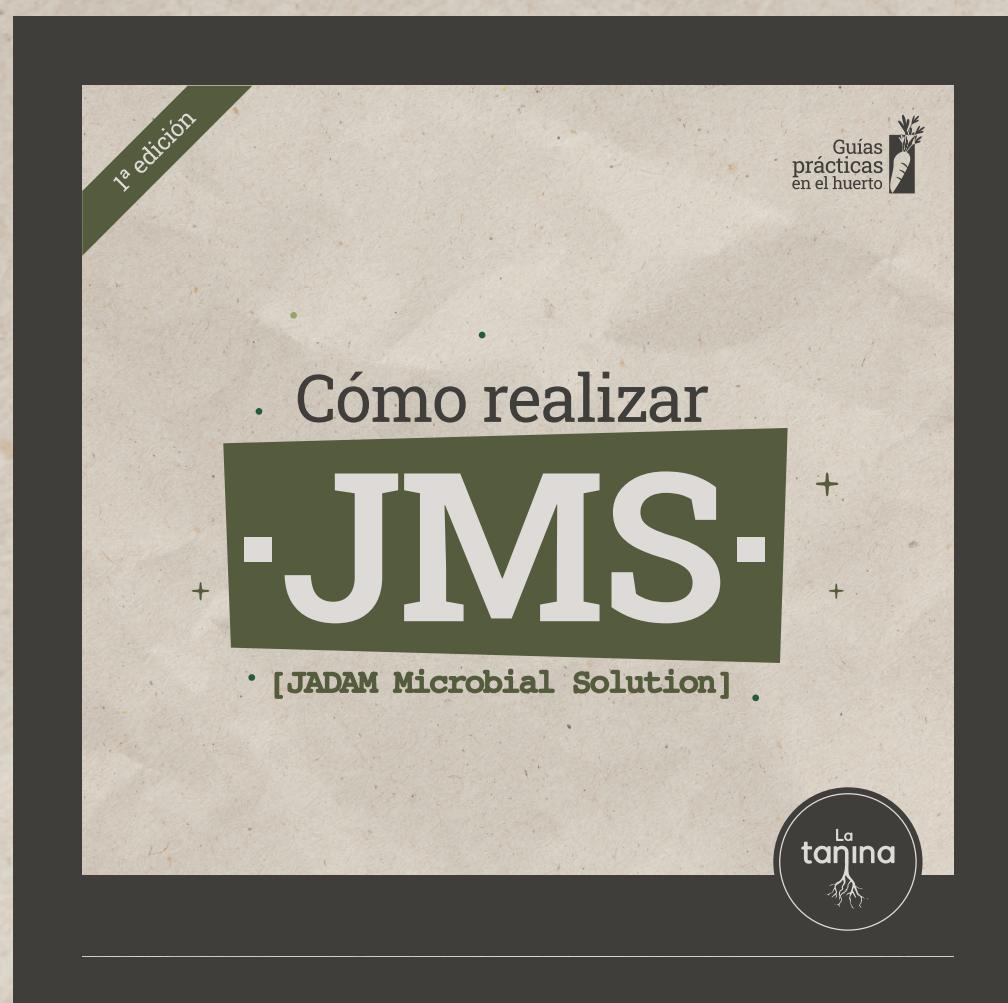
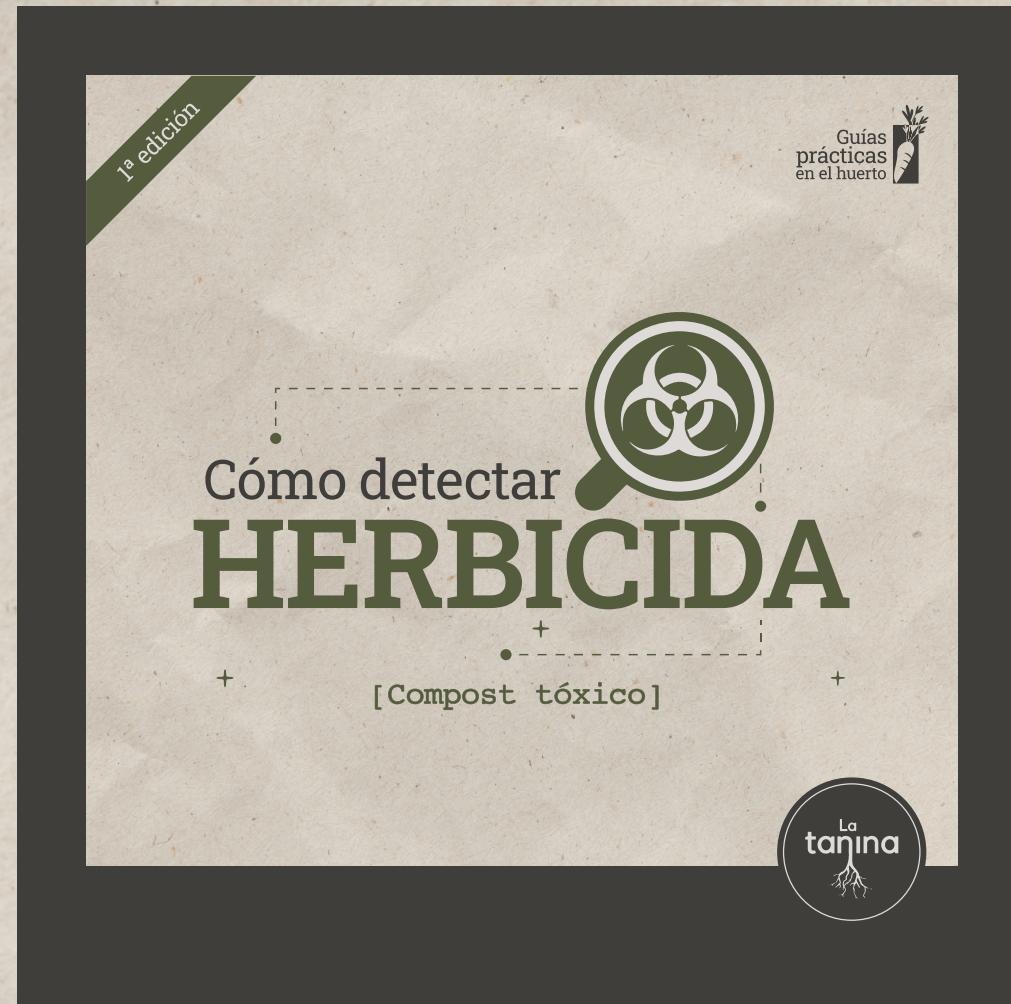
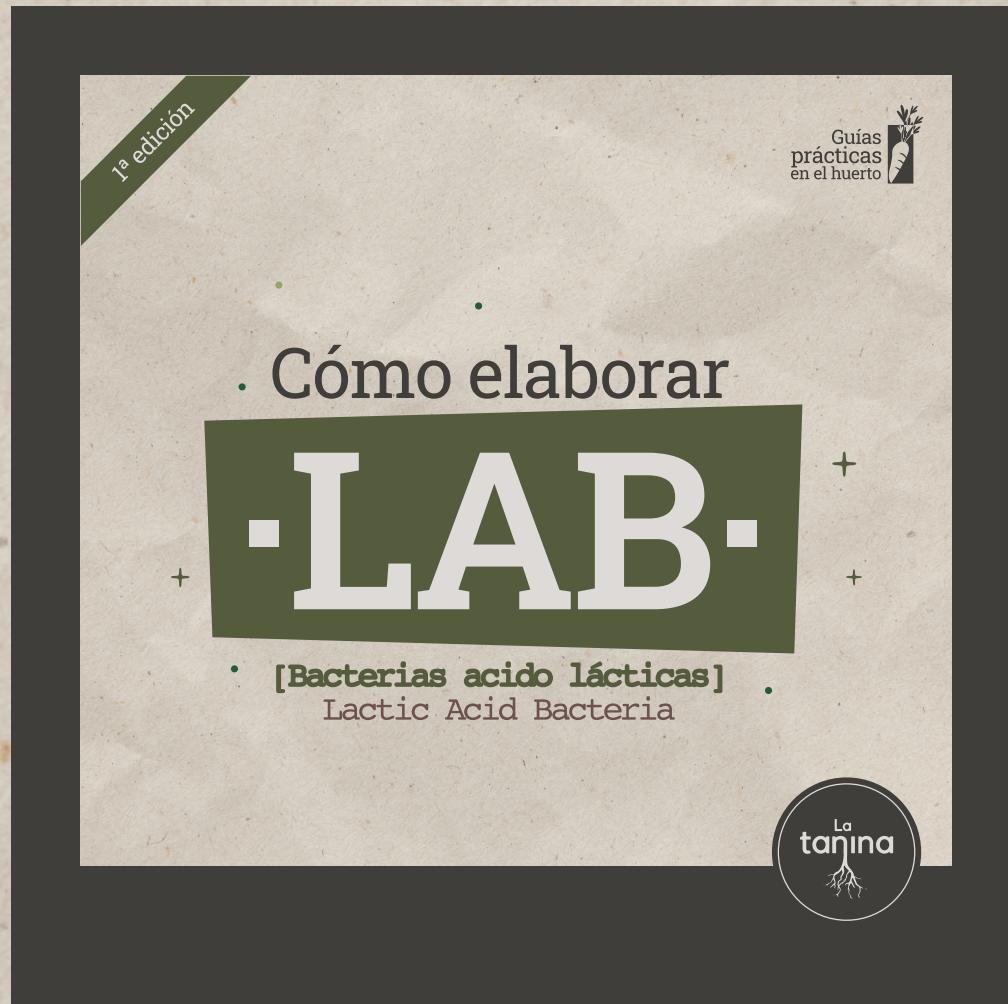
-Z-

Zanahoria	16		
-----------	----	--	--

Zinia grande	9	4	1
--------------	---	---	---

Zinia pequeña	16	9	4
---------------	----	---	---

Otras guías de nuestro huerto



Te puede interesar:



MIRA EL VIDEO

¡Clic para ir a youtube!