



cultivar un huerto en casa



Dónde ubicar el huerto

p4. Un buen lugar bajo el sol

> Condiciones del espacio, insolación, disponibilidad de agua

p5. Dónde cultivar

> Suelo, camas de cultivo y huertos portátiles

El sustrato adecuado

p6. Un suelo fértil para tu huerto

> Las claves de la fertilidad
> Sustratos para minihuertos

p7. Cómo acondicionar el terreno

> El laboreo y el abonado

El uso del agua

p8. Las claves del riego

> Según las necesidades de las plantas, el clima y las características del suelo
> Regadera, manguera, goteo

Control de las plagas

p9. Hortalizas sanas para tu mesa

> Las plagas y enfermedades que afectan al huerto. ¿Cómo combatirlas?

Diseño del huerto

p10. La distribución del espacio

> División en parcelas
> Asociación de los cultivos

p11. La rotación de los cultivos

> Los cinco grupos básicos

Sembrar y plantar

p12. Hacer un semillero

> La siembra en almácigo, paso a paso

p13. Siembra directa en el terreno

> Desde la siembra al aclareo
> Ventajas de los plantelos

p14. Siembras de primavera

p15. Siembras de verano y otoño

Cultivos fáciles

p16. Las lechugas más frescas

> Ciclos productivos, grupos

p17. Aromáticas y hojas verdes

> Para cultivar en semisombra

p18. Cultivar tomates en casa

> Por semillas y por plantelos
> Cómo se cuidan las tomateras

p20. Fresas y fresones en tiesto

> Exigencias del cultivo de las fresas
> El cultivo en maceta

p21. El bosque en la terraza

> El cultivo de frambuesas, grosellas, arándanos y moras

p22. Patatas de tu propia cosecha

> Paso a paso: cómo cultivar patatas en una maceta en la terraza

p22. Zanahorias y rabanitos

> Consejos para cultivar zanahorias
> Rabanitos: una hortaliza superfácil

Cultivar un huerto en casa

significa disfrutar del placer de **cosechar tus propios alimentos**, recuperar el sabor auténtico de **los frutos y verduras recién recogidos**, compartir en familia un proceso biológico que arranca en la semilla y acaba en la mesa... **Busca un rincón soleado en el jardín o la terraza**, una jardinera en el balcón, unos tiestos en semisombra para fresas o hierbas culinarias... **y ya puedes empezar**. En tu **centro de jardinería** encontrarás mesas y bolsas de cultivo, sustratos especiales, semillas y plantelos... **y ¡muy buenos consejos!** Mientras tanto, en esta guía te contamos **qué, dónde, cómo y cuándo sembrar, plantar y cosechar a lo largo del año**.



Un buen lugar bajo el sol

YA SEA EN EL SUELO O EN UNA ZONA DE LA TERRAZA O EL BALCÓN, UN HUERTO NECESITA SOL Y AGUA DISPONIBLE PARA EL RIEGO.

el lugar donde ubiques tu huerto debe reunir dos requisitos esenciales:

- **Mucha luz.** El huerto necesita un emplazamiento con buena insolación y aireación, y libre de sombras, ya sea de un muro, árbol u otras plantas. La mayor parte de las hortalizas son muy dependientes del sol, del cual reciben, además de calor, la energía necesaria para hacer la fotosíntesis que las hace crecer fuertes y sanas. El sol directo abundante facilita el desarrollo de las flores y frutos y la acumulación de reservas en los tubérculos y raíces comestibles. El huerto ideal debe estar situado a pleno sol, orientado al sur o suroeste si es posible, y sin obstáculos que proyecten sombra sobre él.
- **Agua para el riego.** Tus hortalizas necesitarán que las riegues, de modo que es importante pensar en la facilidad del suministro de agua a la hora de decidir la ubicación del huerto. El aporte regular de agua es imprescindible sobre todo en primavera y verano. Pero, además, procura que el lugar elegido no esté muy expuesto a **fuertes vientos**. Las plantas en general, pero especialmente las más jóvenes, pueden secarse con facilidad. Puedes proteger la zona con **una valla**.

¿QUÉ CULTIVAR EN SEMISOMBRA O SOMBRA?

¿Qué pasa si solo dispones de un espacio orientado al norte o que recibe unas pocas horas de sol al día? En ese caso debes escoger especies que funcionen bien en semisombra. Las verduras de hojas verdes —lechuga, espinaca, rúcula, escarola— y hierbas culinarias como el perejil, cilantro, hierbabuena solo precisan entre tres y cuatro horas de sol al día (pág. 17); las coles en general, la coliflor y la berza, entre tres y cinco horas, y los guisantes, entre cuatro y cinco horas. Las fresas, frambuesas, arándanos, grosellas y moras se consideran prácticamente de sombra (págs. 20 y 21).



JARDINS FRUITIERS DE LAQUENEY

Con las camas de cultivo se puede aterrizar el huerto



DIGRENS



CENTROFLOR



FOREST STYLE



FIJOS Sobre el suelo o en camas de cultivo

Si quieres un huerto tradicional en el suelo, busca un terreno llano o recurre a las camas de cultivo, que son cercos de tablas de madera de unos 20 centímetros de altura (en la foto); se apoyan directamente sobre el suelo y se rellenan con sustrato. Es un recurso muy adecuado en zonas de tierras poco fértiles.

Bolsas de cultivo

Ligeras y manejables, estas bolsas son una solución sencilla e incluso decorativa para los espacios más pequeños. Están fabricadas en un geotextil o polietileno resistentes a la intemperie y con tratamiento anti rayos UV. Las hay de muchos tamaños, diseños y colores; algunas incluso cuentan con bolsillos. Incorporan agujeros de drenaje.

Mesas de cultivo

Permiten trabajar sin necesidad de agacharse y aprovechan bien el espacio ya que debajo se pueden colocar herramientas, sacos de sustrato y macetas con plantas menos exigentes en luz. En tu centro de jardinería las encontrarás de madera, metal, polietileno de alta densidad o plástico resistente a los rayos UV, en varios tamaños y colores.

Cajones de cultivo

Son estructuras muy estables (portátiles cuando están vacías) y de buen tamaño. Al poder plantar muchos ejemplares en ellas, parecen auténticos minihuertos. Suelen ser de resina o madera tratada al autoclave que se puede pintar. Están protegidas por dentro con un geotextil.

Tiestos, jardineras y sacos de sustrato

Pueden servirte para cultivar tomates, lechugas, verduras de hoja verde, hierbas aromáticas o fresas. Contar con una capa de sustrato de 15 centímetros de sección es suficiente para algunos cultivos. En el caso de los sacos bastará con abrir ventanas en el envoltorio.

¿Dónde cultivar tu huerto?

Para cultivar un huerto tienes diversas opciones, desde un trozo de suelo a mesas, bolsas y tiestos que se pueden mover de un sitio a otro de la terraza. Si eliges un contenedor portátil necesitarás tener en cuenta su sección y espaciosidad antes de decidir qué hortalizas cultivar en él. Fíjate que cuente con capacidad suficiente para albergar cómodamente las raíces y permitir que las plantas se desarrollen bien.



Más información en www.verdeesvida.es
• Huertos de quita y pon

Hacer un semillero

UN SEMILLERO PERMITE ADELANTAR LA SIEMBRA DE ALGUNOS CULTIVOS, YA QUE LOS PROTEGE DEL FRÍO.

1 os semilleros caseros se pueden improvisar en muchos tipos de recipientes, desde envases de plástico hasta bandejas de alveolos preparadas expresamente para esta función (búscalas en tu centro de jardinería). Utiliza como **sustrato** una mezcla de arena con turba o compost por tercios. También encontrarás sustratos específicos ya preparados. Dentro de casa, la temperatura contribuirá a la germinación. Sitúa el semillero en un lugar donde reciba **abundante luz directa**; caso contrario, las plántulas se ahilarán buscando la luz y crecerán sin fuerza. Pimiento, tomates, lechugas, cebollas, berenjenas, apio y albahaca se siembran en semilleros en febrero-marzo.

PASO A PASO: SIEMBRA EN SEMILLERO

1



Llenar de sustrato y plantar
Cubre con sustrato los alveolos del semillero y coloca una o dos semillas en cada uno, respetando la profundidad de plantación.

2



Regar después de sembrar
Una vez que has sembrado, el riego hará que las semillas queden bien asentadas. El sustrato debe mantenerse húmedo (no encharcado).

3



Colocar cartelitos
Clava en los alveolos unos cartelitos de cartulina con el nombre de la especie o variedad. Así llevarás mejor el control.

4



A resguardo del frío
Pon el semillero en un sitio con la luz y la temperatura adecuadas (entre 15 y 18°), pero fuera del alcance de los rayos del sol.

5



Esperar que crezcan
Una vez que han germinado las semillas deja crecer las plántulas durante 30 a 60 días hasta que emitan entre cuatro y seis hojas y puedas llevarlas a la tierra.

6



Trasplantar en el huerto (repicado)
Llegado el momento, las plántulas deben pasar al huerto. Cógelas por las hojas, desentiérralas usando un palito o tablilla. Haz un hoyito en la tierra, plántalas y riégalas.



Siembra directa en el terreno

MUCHAS HORTALIZAS SE PUEDEN SEMBRAR DIRECTAMENTE EN EL TERRENO. MARZO Y AGOSTO SUELEN SER LOS MESES DE REFERENCIA EN LA MAYOR PARTE DE ESPAÑA.

e

l calabacín, la patata, la zanahoria, la remolacha, el rabanito, el pepino y la calabaza se siembran directamente en el terreno del huerto, sin necesidad de poner a germinar las semillas previamente. Las siembras suelen practicarse a partir de marzo (el día de San José suele marcar el punto de partida), excepto el pepino, que se siembra en mayo. Así se hace:

- 1. Preparar bien el terreno:** Es una tarea clave para lograr buenos resultados en la siembra directa en el huerto. Efectúa un abonado previo al laboreo a base de compost o estiércol bien descompuesto. Debes labrar bien la tierra hasta obtener una textura fina, sin grandes terrones y libre de piedras.
- 2. Sembrar:** A continuación, siembra enterrando las semillas unas tres veces su grosor. Las plantas de semillas grandes se siembran **por golpes**, es decir, en grupos de dos o tres semillas, que se separarán siguiendo el marco de plantación indicado en el sobre. Las semillas muy pequeñas conviene sembrarlas mezcladas con arena; así verás mejor dónde has sembrado y dónde no, y obtendrás además un resultado más homogéneo. Este tipo de semillas se pueden sembrar **a voleo**, es decir, echándolas con la mano de la forma más homogénea posible en el terreno, o **a chorrillo**, vertiendo la mezcla de arena y semillas en un pequeño surco continuo realizado previamente.
- 3. Afirmer la tierra:** Al terminar la siembra será necesario afirmar suavemente la tierra con la

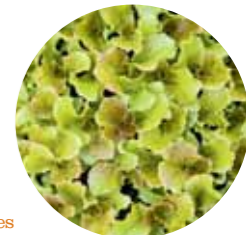
mano o una azada para que las semillas queden bien adheridas al sustrato.

4. Regar: El último paso es dar un primer riego teniendo mucho cuidado de no arrastrar las semillas que se acaban de sembrar.

5. Aclarar: Cuando las plántulas hayan alcanzado cierto tamaño deberás escoger la mejor formada y eliminar o cambiar de sitio las otras. Así dispondrá de espacio suficiente para desarrollarse y crecer.

¿POR QUÉ COMPRAR PLANTELES?

Una buena opción es comprar plantales de las hortalizas en el centro de jardinería (en la foto, de lechuga): ahorrará sobre todo tiempo y trabajo. A partir de marzo, pero sobre todo en abril, encontrarás una gran variedad de plantales listos para plantar. En el caso de las fresas, por ejemplo, que para fructificar necesitan pasar frío, comprarlas en plantales te asegurará la cosecha.



- Más información en www.verdeesvida.es
- Cultivar un huerto ecológico
 - Jardinería con niños: sembrar en semilleros
 - Siembras de primavera

Tomates de tus macetas

SI HAY UNA HORTALIZA ESTRELLA EN EL HUERTO DOMÉSTICO ESA ES EL TOMATE. NO SOLO ES UNA DE LAS MÁS FÁCILES Y PRODUCTIVAS, ¡BASTA UNA MACETA PARA CULTIVARLO!

El premio que reciben quienes cultivan tomates en casa es el placer de redescubrir el sabor del fruto madurado en la planta. A esto se suma la ventaja de su facilidad de cultivo: una tomatera puede crecer bien en una maceta o en las ventanas de una bolsa de cultivo. Además, es muy decorativa por el color de los frutos. El tomate (*Solanum lycopersicum* y *Lycopersicon esculentum*) es una solanácea rastrera que produce flores amarillas y frutos diversos en tamaño y forma —ovalados, redondos, acorazonados, acostillados, lisos—, generalmente rojos, aunque los hay de tonalidades amarillas, rosadas, negras, verdes. De cara al cultivo, la clasificación se reduce a dos tipos: determinadas, o de crecimiento limitado, e indeterminadas, de crecimiento ilimitado. Se cultiva a partir de semillas o planteles (o plantones), y en ambos casos con buenos resultados.

POR SEMILLAS

Si optas por la siembra, puedes realizarla desde finales de enero en semillero protegido. Has de sembrar a medio centímetro de profundidad en una bandejita perforada (para que el agua no se

acumule en la base) rellena de turba; a continuación debes humedecerla y guardarla en un lugar cálido hasta el inicio de la germinación. Una vez que han germinado será necesario sacar la bandeja al exterior, al sol, cubierta con un cristal a modo de invernadero, y resguardarla por la noche dentro de casa. El cultivo de tomate necesita máxima iluminación y humedad constante en el sustrato, aunque sin excesos. Las plántulas se llevan al huerto cuando presentan entre cuatro y cinco hojas.

POR PLANTELES

Los planteles se plantan a partir de marzo en las zonas de clima suave. Con ellos se ahorra tiempo y trabajo, ya que la planta se compra *hecha*. En las más frías conviene esperar hasta abril si se van a plantar sin protección. Deja unos 40-50 centímetros de separación para que crezcan con espacio suficiente.

EL CULTIVO EN MACETA

Se adaptan perfectamente al cultivo en maceta, pero en contenedores amplios y de unos 50 centímetros de alto mejoran su rendimiento, ya que han de soportar la envergadura de la mata y el tutor. Solo



¿SEMILLAS OBTENIDAS O COMPRADAS?

¿Se te ha ocurrido obtener semillas de los tomates que compras en el supermercado? Seguramente sí. Ten en cuenta que la mayoría de los tomates que se comercializan son híbridos con una descendencia genéticamente muy irregular; por lo tanto, lo más seguro es que al final te decepcione el resultado. Para garantizarte calidad y variedad, lo mejor es comprar sobres de semillas, la forma más económica y artesanal de cultivar tomates.



El sabor está garantizado en las variedades tradicionales, especialmente las autóctonas

las variedades de mata baja pueden prescindir de los tutores, pero son poco productivas. Asegúrate de que la maceta cuente con buen drenaje.

Si el clima es favorable, a partir de dos meses tras la plantación es posible empezar a obtener frutos. La recolección puede durar todo el verano.

CÓMO SE CUIDAN LAS TOMATERAS

- **Luz y temperatura:** La temperatura óptima oscila entre 20 y 30° durante el día y entre 1 y 17° por la noche; por debajo de 10° la planta no crece. Exige pleno sol; en semisombra la producción se resiente.
- **Sustrato:** Ha de ser rico, suelto y bien drenado.
- **Agua:** El riego es clave tras el trasplante. Una vez bien establecida la planta conviene dejar secar el sustrato entre una y otra ración de agua.
- **Abonado:** Se debe mantener durante toda la etapa productiva, ya que se trata de una especie de gran demanda de nutrientes. En tu centro de jardinería encontrarás fertilizantes específicos para el cultivo del tomate que potencian el sabor y el aroma.
- **Entutorado:** Al ser una rastrera, deberás atar los tallos a unos tutores o soportes; puedes utilizar cañas, palos o distintas armazones metálicas.
- **Poda:** Deberás eliminar los brotes laterales para dejar una o dos guías —tallos principales— por planta. Así conseguirás mejores frutos, más grandes, y una producción más adelantada.



Más información en www.verdeesvida.es
• Cultivar tomates en maceta

RECUPERAR EL SABOR

Cualquier variedad de tomates se adapta bien al cultivo en el huerto urbano. Sin embargo, no tiene sentido utilizar híbridos, cuya razón de ser es optimizar la producción a gran escala. En el cultivo casero vale la pena darle prioridad al sabor antes que al rendimiento, según recomiendan los expertos. Es lo que garantizan las variedades tradicionales, especialmente las autóctonas. Para cultivar en contenedores las variedades más adecuadas son: 'Roma', 'Cherry' (sobre todo cuando escasea el espacio), 'Raf', 'Negro de Crimea', 'Marglobe', 'Marmande', 'Muchamiel', 'Tres Cantos', 'Valenciano', 'Mallorquín'.



Las variedades 'Cherry' son las más aptas cuando escasea el espacio. En la foto, con flores y frutos.