

EMPEZAMOS A CULTIVAR

HUERTO URBANO CITY VEGETABLE GARDEN
JARDIN POTAGER STADSTRÄDGÅRDSODLING
GEMÜSEGARTEN FÜR DIE GROSSESTAD
ORTO CITTADINO HORT URBÀ



Manos verdes, corazón verde

Este huerto urbano ha sido pensado, diseñado y producido para que seas un poco más feliz...

- ... porque te permite experimentar la emoción de volver a tocar tierra con las manos y también la ilusión de llevarte a la boca aquello que tú mismo has plantado.
- ... porque además, esto lo puedes hacer sin salir de casa: en la ciudad, entre edificios asfixiados, bocinas impacientes y cielos desteñidos. Todo un privilegio.

- ... porque cuida de ti mientras tú cuidas de él. Está pensado para que no tengas que agacharte, abastecer tu cocina de comida sana y natural, y te ayuda a combatir el estrés mientras trabajas en él.
- ... porque este huerto aglutina una serie de propiedades terapéuticas y pedagógicas que pasan por fomentar actitudes de responsabilidad, respeto y sensibilidad en los más pequeños, y por mejorar las facultades físicas y mentales de las personas mayores.
- ... porque ha ganado una medalla ADI-FAD al mejor diseño por su planteamiento fácil y moderno a la hora de adaptar un huerto a tu casa.

- ... porque ha sido diseñado con criterios de sostenibilidad, tanto por sus valores simbólicos, como por la elección de los procesos de producción o las condiciones de fabricación. La estructura del huerto, de aluminio anodizado, es ligera, no se rompe y además es 100% reciclable.
- ... porque sirve para reivindicar un mundo más limpio, una alimentación más "verde" y la necesidad de una práctica activa sobre el medio ambiente y nuestro entorno.
- ... porque este huerto hace que tu balcón se vea más grande, más bonito y más especial...



¿Qué necesitamos?

1 **Kithorturbá**
que incluye las piezas necesarias para montar el huerto, la herramienta de montaje y las instrucciones.

Huerto Urbano talla M
2 cubetas de 60 cm de longitud

Huerto Urbano talla L
2 cubetas de 100 cm de longitud

2 **Tierra y sustrato o compost**

	Tierra	Sustrato
M	2	3
L	3	5

sacos de 20 litros

?
¿Qué es el sustrato?
Es una mezcla de tierra, compost y otras sustancias orgánicas en proceso de fermentación.

?
¿Qué es el compost?
Es un abono orgánico de gran calidad y muy rico en nutrientes. Lo podemos elaborar nosotros mismos con un compostador a partir de residuos orgánicos domésticos (restos de comida, serrín, cenizas,...), o bien comprarlo.

3 **Semilla o plantel**
Siempre que el tipo de cultivo nos lo permita trasplanteamos con plantel, ya que resulta más rápido y más cómodo. Sin embargo, en algunos casos y según el tipo de cultivo, será necesario recurrir a la siembra con semilla.

> CONSULTAR EL CUADRO DE CULTIVO

?
¿Dónde encontrar plantel?
¿Dónde encontrar semillas?
Podemos dirigirnos a tiendas agrícolas, viveros y centros de jardinería donde disponen de una selección en función de la época del año.



2 EMPEZAMOS A CULTIVAR

Montar y plantar

4 **Montamos** el huerto con la ayuda de las instrucciones y de la herramienta de montaje que se incluye en el kit.

Situamos el huerto en el exterior, o en el interior, en una zona iluminada, protegida de los corrientes de aire, y si es posible encaramado hacia el sur para que disponga del máximo número de horas de sol.

Una vez hemos situado el huerto en su emplazamiento definitivo podemos **llenar** las cubetas con la mezcla del sustrato y la tierra.

!

La movilidad del huerto resultará más complicada con las cubetas llenas. Por este motivo la estructura del huerto está preparada para incorporar ruedas en caso de que sea necesario.

5 **¡Y ya podemos empezar a plantar!**

Disponemos de una gran cantidad de opciones, todo depende de la época del año, de nuestras preferencias y de nuestros hábitos alimenticios:

Hierbas aromáticas o medicinales, como romero, tomillo, albahaca, menta, cilantro, perejil, eneldo u orégano; **hortalizas** como ajos, cebollas, tomates, pimientos, berenjenas, coles, lechugas, acelgas, rábanos, escarolas, zanahorias, judías o nabos; y algunas **frutas** como fresas y fresasnes.

El número de vegetales que plantaremos dependerá del tamaño del huerto y del desarrollo de cada planta.

!

Cuaderno de bitácora del horticultor. Podemos hacer un seguimiento del huerto: controlar las fechas de siembra, trasplante y recolección.

6 **Sembramos...**

Enterramos las semillas a pocos milímetros de profundidad para evitar que se sequen. Una vez han germinado despejamos un poco el huerto y dejamos únicamente las plantas más fuertes manteniendo unos centímetros de distancia en función del volumen que alcanzarán después.

...o trasplantamos

Hacemos pequeños agujeros en el sustrato dejando unos centímetros de separación y depositamos el plantel con cuidado procurando no estropear las raíces. Al finalizar presionamos el sustrato a su alrededor y regamos.

!

En el caso de las plantas de más volumen en vez de plantar en línea recta lo haremos en zig zag para aprovechar mejor el espacio.



Cuidando el huerto

7 **Riego**

Tenemos que ajustar la frecuencia y la intensidad de riego a la época del año y a la cantidad de plantas del huerto. La falta de agua debilita el desarrollo de las plantas, y el exceso propicia plagas y casos de podredumbre.

Una manera de guiarnos es comprobando si el sustrato está muy seco o bien observando si las plantas se marchitan.

Podemos regar manualmente dos o tres veces a la semana, o bien optar por un sistema de riego automático de los muchos que se encuentran en el mercado. Esta solución nos quitará trabajo y asegurará una frecuencia de riego regular y puntual.

También es necesario tener en cuenta que nuestro huerto dispone de un sistema de desagüe por orificios en la parte inferior de las cubetas y que demasiada agua hará que éstas goteen.

8 **Abonos y fertilizantes**

El sustrato dispone de una serie de nutrientes que las plantas absorben a través de las raíces.

Sin embargo, al cabo de unos meses hará falta renovar estos nutrientes abonando el huerto con más sustrato o bien con compost.

Esta operación, que podemos repetir 2 o 3 veces al año, no requiere cambiar el contenido de las cubetas, únicamente hará falta añadir nuevo sustrato o compost moviendo bien la mezcla, y dejar reposar el huerto un par de días antes de volver a cultivar.

!

El compost es un abono orgánico que se elabora con un compostador que podemos instalar en casa. El compostador nos libera de los restos de la cocina de una manera ecológica, a la vez que abastece nuestro huerto de un abono de altísima calidad.

9 **Plagas y enfermedades**

Por la diversidad de cultivos y las pequeñas dimensiones de nuestro huerto no nos enfrentamos a demasiados problemas de este tipo. Sin embargo, tendremos que observar nuestras plantas para actuar tan pronto como detectemos alguna anomalía.

Los problemas más comunes serán la aparición de insectos como el pulgón, la araña roja o la mosca blanca que se alimentan de la savia de las plantas; o bien de hongos como el oidio o la brotitis, provocados por un exceso de humedad.

En el caso del pulgón podemos retirar los insectos con cuidado o bien podemos pulverizar las zonas afectadas con agua jabonosa. Este remedio también puede funcionar en el caso de la mosca blanca, mientras que con la araña roja, que apenas se ve a simple vista, podemos intentar repartir pieles de cebolla alrededor de la planta para que actúe como repelente.

El oidio se manifiesta en forma de polvo blanco, mientras que la brotitis aparece como una mucosa oscura. Como primera medida podemos recortar las partes afectadas para intentar evitar su propagación. También podemos "aérea" el huerto aclarando y podando algunas plantas para facilitar su ventilación.

!

Tenemos que evitar los productos químicos ya que resultan peligrosos y poco ecológicos, y pueden ser sustituidos por otros tratamientos. En caso de duda, siempre podemos recurrir a manuales de horticultura o bien consultar a un profesional.

Del huerto a la mesa

10 Un huerto de ensaladas
Podemos diseñar un huerto a medida o inspirarnos en alguna de las siguientes propuestas.

+	soja germinada semillas de sésamo pipas de calabaza	quesos anches salmón	granada piña kiwi	pasta arroz palatas	hierbas aromáticas vinagre de módena frutos secos
---	---	----------------------------	-------------------------	---------------------------	---

11 Un huerto verde

=	arroz purés sopas	consomés cremas salsas	pizzas pistos guarniciones	gratinados asados tortillas	pasteles rellenos tortas
---	-------------------------	------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

12 Un huerto aromático
Para poder disfrutar de hierbas aromáticas durante todo el año tenemos dos opciones:

Secarlas. Cortamos las ramas y las dejamos secar en un sitio ventilado con poca luz.

Congelarlas. Separamos las hojas y las depositamos en una bandija para hacer cubitos de hielo, las cubrimos con agua y las congelamos. Después únicamente tendremos que añadir los cubitos a nuestras salsas, sopas, pastas u otras recetas.

13 Un huerto para beber
Las hierbas de tipo medicinal, al igual que las aromáticas, se encuentran en los viveros ya preparadas para ser trasplantadas.

Para hacernos una infusión únicamente necesitamos una cucharadita de hierbas, secas o frescas, por cada taza que preparemos. Las hervimos con agua, removiendo bien y las dejamos reposar de 5 a 10 minutos. Después pasamos la mezcla por un colador y si nos apetece podemos añadir un poco de miel o zumo de limón.



4 EMPEZAMOS A CULTIVAR

14 CUADRO DE CULTIVO

	Semilla	Plántel	Sol	Riego	Talla M	Talla L	Crecimiento	Dificultad	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
					unidades/cubeta		meses													
Hortalizas																				
ajos		x	***	***	28	40	5	*												
berenjenas		x	*****		3	4	3	***												
pimientos		x	*****		4	6	2	***												
tomates		x	*****		3	4	2-3	**												
cebollas		x	**	**	12	18	5	*												
acelgas		x	**	*	8	10	2	*												
cdl		x	***	**	2	4	3	**												
zanahorias	x		***	****	28	40	3-4	*												
escardas		x	**	**	4	6	3-4	**												
lechuga		x	**	****	8	10	2	**												
nabos	x		***	****	28	40	1-2	*												
rábanos	x		**	**	60	100	1	*												
canónigos	x		**	****	60	100	2	*												

Hierbas aromáticas

albahaca	x		****	****	3	6		*												
menta	x		***	***	3	6		*												
orégano	x		***	***	3	6		*												
romero	x		*****		3	6		*												
tomillo	x		*****		3	6		*												

Frutas

fresones		x	**	***	15		3	***												
----------	--	---	----	-----	----	--	---	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Siembra o trasplante Recolección