



GUÍA

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

ALGO PEQUEÑO QUE PUEDES
HACER AHORA PARA MARCAR
UNA GRAN DIFERENCIA



embracingtheworld.org/indeed
APRENDER | COMPARTIR | COMPROMETERSE

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

“CADA FAMILIA DEBE CULTIVAR SU PROPIO HUERTO PARA PROPORCIONAR ALIMENTO DURANTE AL MENOS UN DÍA AL MES. INCLUSO LOS QUE VIVEN EN PISOS Y APARTAMENTOS PUEDEN CULTIVAR VERDURAS EN MACETEROS SITUADOS EN VENTANAS Y TERRAZAS”.

– AMMA

“AUNQUE SOLO TENGAMOS UNA PEQUEÑA PARCELA DE TIERRA, CONVIENE HACER CRECER UNAS POCAS VERDURAS UTILIZANDO ABONOS ORGÁNICOS. ESTA RELACIÓN CON LA NATURALEZA NOS DARÁ UNA NUEVA VITALIDAD.”

– AMMA

“AMMA ES REALMENTE UNA GRAN FUENTE DE ENERGÍA, AMOR Y COMPASIÓN. CREO QUE SI TODOS CONSIGUIÉRAMOS AL MENOS UNA FRACCIÓN DE TODO ESO EN NUESTRO PROPIO INTERIOR, LA FELICIDAD REINARÍA EN TODO EL MUNDO. CUALQUIER GRANITO DE ARENA CON EL QUE PUEDA CONTRIBUIR GRACIAS A SU INSPIRACIÓN, LO APORTARÉ CON TODO MI EMPEÑO.”

– DR. RAJENDRA K. PACHAURI, PRESIDENTE DEL PANEL INTERGUBERNAMENTAL SOBRE EL CAMBIO CLIMÁTICO (IPCC OBTUVO EL PREMIO NOBEL DE LA PAZ, EN 2007, CUANDO EL DR. PACHAURI ERA SU PRESIDENTE).



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

ÍNDICE

- 1 AMMA Y LA CAMPAÑA INDEED POR LA NATURALEZA | 4
- 2 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? | 6
- 3 VAMOS A EMPEZAR | 9
- 4 COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS | 13
- 5 TRASPLANTAR | 21
- 6 NO DESPERDICIES LA BASURA –
¡HAZ COMPOST CON ELLA! | 22
- 7 EL MANTENIMIENTO DE TU HUERTO | 27
- 8 ESTUDIO DE CASOS DE EMBRACING THE WORLD | 29



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

AMMA Y LA CAMPAÑA INDEED POR LA NATURALEZA



Amma recibe el título de doctor honoris causa en humanidades por la Universidad Estatal de Nueva York en 2010



Amma imparte la conferencia principal durante la cumbre, celebrada en Jaipur, de mujeres líderes espirituales y religiosas

HECHO BIEN CONOCIDO: Amma ha abrazado a más de 33 millones de personas de todo el mundo.

HECHO MENOS CONOCIDO: Ella también tiene muchas buenas ideas para convertir este mundo en un lugar mejor.

En las últimas dos décadas, Amma ha sido invitada a menudo a impartir conferencias en foros internacionales que tratan de crear un mundo más pacífico y armonioso. En cada uno de estos foros, Amma ha tenido la oportunidad de compartir su visión sobre el difícil camino que tiene que recorrer la humanidad para pasar de la discordia entre religiones a la armonía, desde el terrorismo a la paz, de la lucha entre sexos a la confianza mutua y la cooperación, de la guerra entre las naciones a una lucha colectiva contra la pobreza, y del caos medioambiental al equilibrio ecológico. Las palabras de Amma nos invitan a reflexionar profundamente y a involucrarnos en el proceso de reconstrucción de una sociedad más comprometida y fraterna.

Considerados en su conjunto, los discursos de Amma son una buena receta para una humanidad en crisis. En ellos, Amma aborda cada uno de los problemas más acuciantes de nuestro tiempo y nos ofrece recomendaciones precisas y prácticas para un cambio positivo.



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

AMMA Y LA CAMPAÑA INDEED POR LA NATURALEZA



Los voluntarios de ETW ya han plantado más de un millón de árboles en todo el mundo



Los voluntarios de ETW recolectan verduras para personas necesitadas o que viven en la calle.

¿QUÉ ES LA CAMPAÑA INDEED POR LA NATURALEZA?

La campaña *InDeed* a favor de la Naturaleza es un conjunto de pequeños compromisos que podemos adoptar cada uno de nosotros para ayudar a restaurar la armonía perdida entre la humanidad y la Naturaleza.

La campaña *InDeed* a favor de la Naturaleza de *Embracing the World* es un sistema online creado para apoyar a las personas a llevar a la práctica las sugerencias de Amma –la forma cómo podemos utilizar los recursos que quedan en el planeta, la forma en la que interactuamos con el mundo natural–, tanto en nuestras vidas como en nuestras propias comunidades. Se trata de aceptar que los problemas del mundo son nuestros propios problemas y que, si no hacemos nada al respecto, no podemos esperar a que alguien lo haga por nosotros. Se trata de asumir la responsabilidad a favor del mundo en el que vivimos y actuar como si nosotros tuviéramos que responder ante futuras generaciones del estado en que vamos a dejarles este mundo. En última instancia, se trata de ver lo que cada uno de nosotros puede hacer ahora mismo, en su propia parcela, para ayudar a restaurar la armonía perdida entre la humanidad y la Naturaleza.

“No somos islas aisladas, más bien estamos conectados como eslabones de una misma cadena. Somos parte de la cadena de la vida. Nuestras acciones, ya sean deliberadas o no, afectan a todos los seres. Sin esperar a que los otros cambien, si cambiamos nosotros primero, ese hecho marcará una diferencia... Al ver el cambio que se produce en nosotros, los demás también comenzarán a cambiar de forma natural.”

– Amma



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Growing'2010, Alemania, Hof Herrenberg

A nivel mundial, la tierra agrícola ha perdido un promedio de 73% de sus minerales y oligoelementos por la erosión del suelo y el agotamiento de los últimos cien años, con la consiguiente pérdida de nutrientes esenciales en los alimentos que comemos. Las verduras de cosecha propia cultivadas en tierra fértil natural son saludables y llenas de nutrientes. Se ha observado que los residuos de pesticidas presentan un riesgo potencial de cáncer y pueden interferir en los sistemas hormonal y nervioso. También destruyen los microorganismos benéficos del suelo que transforman los minerales naturales y el nitrógeno en formas disponibles para las plantas. Además, el uso excesivo de pesticidas, se ha encontrado que reduce las propiedades de las plantas medicinales. Al cultivar tus propias verduras y hortalizas, puedes estar seguro de que los alimentos que consumes están libres de pesticidas y que sus propiedades curativas naturales están intactas. Además en la tienda han podido pulverizar, gasear o irradiar las frutas y verduras para que se mantengan frescas más tiempo, mientras que las que cultives en tu huerto serán del todo frescas y llenas de energía y vitalidad.

El cultivo de alimentos se ha reducido en gran escala a nivel mundial por los fenómenos meteorológicos extremos que se han dado en muchas partes del mundo. Los efectos del cambio climático, el crecimiento demográfico y el aumento de los precios energéticos han dado lugar a un aumento continuo de los precios de los alimentos en todo el mundo. Los alimentos de cosecha propia aseguran un suministro saludable, al margen de la situación económica imperante.

Una gran parte de los alimentos que comemos ha sido transportada cientos o miles de kilómetros antes de llegar a nuestra mesa. El uso de maquinaria agrícola, la producción de agroquímicos, el envasado y el transporte requiere un empleo intensivo de energía, lo que contribuye de manera significativa a las emisiones de gases de efecto invernadero. El cultivo de tu propia comida te da la oportunidad de reducir tu huella de carbono.

embracingtheworld.org/indeed



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Existe un precedente interesante en la historia de Estados Unidos sobre el cultivo de verduras y hortalizas propias. Durante la Segunda Guerra Mundial, Estados Unidos se enfrentó a la escasez de alimentos y combustible, el comercio internacional se vio interrumpido y el gobierno trató de abastecer a sus soldados en el extranjero. Ante aquella situación, la primera dama Eleanor Roosevelt alentó a las familias estadounidenses a crear huertos en sus patios, en las azoteas y en parcelas vacías no utilizadas. Al final de la guerra, los denominados “Huertos de la Victoria” suministraban el 40 por ciento de la producción de EE.UU. Conviene por tanto que cada uno de nosotros cree su propio huerto de la victoria. No importa si grande o pequeño, pues ciertamente contribuirá a que la humanidad gane la batalla al calentamiento global y a otras crisis ambientales.

En última instancia, si nos preocupamos por la naturaleza no es solo porque el futuro bienestar de la humanidad esté en juego –aunque la evidencia es abrumadora de que lo está– sino porque, como seres humanos, es lo que tenemos que hacer. Si perdemos nuestro sentimiento de seres conectados con la Naturaleza, comenzaremos a explotarla y a destruirla. El crecimiento de nuestras propias verduras y hortalizas es una maravillosa manera de restablecer esta rica pero olvidada relación. Experimentar de primera mano que es la Madre Tierra la que nos alimenta y nos sostiene, puede devolvernos el sentido de reverencia y gratitud hacia la naturaleza que forma parte de todas las culturas antiguas, pero que se ha perdido en los tiempos modernos. Mientras se trabaja en el huerto, estamos en contacto con los elementos de la Naturaleza y sus energías revitalizantes. Al cultivar nuestro propio alimento experimentaremos de nuevo que los campos son ecosistemas frágiles y delicados que facilitan la existencia de muchas criaturas, y que no son simples medios de producción que se pueden

[embracing the world.org/indeed](http://embracingtheworld.org/indeed)



Recolección de semillas en el centro francés de ETW, Francia, 2010

explotar más allá de sus límites. Sabremos por experiencia propia lo importante que es tener una buena tierra y mantenerla adecuadamente. Aprenderemos a trabajar con la naturaleza, en vez de explotarla.



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Diferentes variedades de tomates,
centro francés de ETW

EL CRECIMIENTO DE TUS PROPIAS VERDURAS Y HORTALIZAS ORGÁNICAS ES UNA DE LAS COSAS MÁS GRATIFICANTES QUE PUEDES HACER

- Enriqueces el medio ambiente con la creación de un pequeño hábitat en el que puede prosperar la vida en un suelo sano.
- Se beneficia tu salud con los alimentos más frescos y saludables que puedas obtener.
- Das un primer paso hacia una mayor autosuficiencia en tiempos de incertidumbre económica.
- Eres testigo de la maravilla de la vida, volviendo a conectar de manera mucho más tangible con los poderes nutritivos de la naturaleza.

NOTA: Con el fin de proporcionar una guía para

el cultivo de verduras y hortalizas que todo el mundo puede poner en práctica, aquí nos hemos centrado en el cultivo de hortalizas en un balcón. Para obtener instrucciones sobre cómo iniciar tu propio huerto, consulta el manual GetGrowing. Al igual que la campaña InDeep a favor de la Naturaleza, GetGrowing es otra iniciativa verde de Embracing the World. Puedes contactar con nosotros en getgrowing@greenfriends-europe.org para más información sobre GetGrowing y el manual GetGrowing.

PREPARAR EL JARDÍN

Cualquier persona puede cultivar alimentos. Aunque no tengas una parcela de tierra o jardín, puedes conseguir una fuente preciosa de cosecha propia cultivando verduras frescas en contenedores en un balcón o ventana. Un contenedor de jardinería es una solución sencilla para urbanitas, ya sean primerizos u ocupados, que disponen de poco espacio para empezar cultivar sus propios alimentos



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

VAMOS A EMPEZAR

ELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS CONTENEDORES

Puedes utilizar casi cualquier cosa para crear una jardinera o contenedor, siempre y cuando sea lo suficientemente grande y disponga de un buen drenaje. Las macetas, los baldes, las bolsas grandes de plástico o las cajas de cartón - cualquier cosa sirve. Puedes colgar algunos de estos contenedores o hacer que las plantas crezcan verticalmente para hacer un mejor uso del espacio. Cuanto mayor sea el contenedor, más fácil será de mantener, ya que puede retener más humedad. Más grande es mucho mejor. Los cubos vacíos de mayonesa o de comida para llevar son muy convenientes si no puedes encontrar suficientes contenedores en tu hogar. También hay muchos contenedores y cajas hechas especialmente para balcones y ventanas, que están disponibles en centros de jardinería.

Si los contenedores seleccionados no tienen agujeros de drenaje, cortar o perforar un agujero grande o varios más pequeños en la parte inferior. Para mejorar el drenaje, coloca debajo una capa de grava, piedras pequeñas o trozos rotos de vasijas de barro antes de llenar los recipientes con tierra para macetas. Si se colocan sobre cemento, sin superficie de drenaje, no dejes que el recipiente se apoye en el suelo. Coloca algunas pequeñas piedras o trozos de madera debajo de un lateral del contenedor para que el exceso de agua pueda drenarse. Para recipientes flexibles, como bolsas de plástico, rellenarlos con grava adicional en el fondo. Todos los contenedores interiores deben tener perfectamente ajustada la bandeja de captación de agua en la base.



Un viejo colgador de zapatos se utiliza como espacio de crecimiento evitando maceteros.



Maceteros en un invernadero

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

VAMOS A EMPEZAR



Plantación de patatas en viejos neumáticos

Llenar los contenedores con tierra orgánica para macetas, que puede ser adquirida en centros de jardinería. De lo contrario, utiliza un abono para macetas de alta calidad (comprado en la tienda o hecho en casa) para los contenedores. Dejad al menos 5 cm entre la superficie de la tierra y la parte superior del recipiente para permitir su riego y fertilización. Puedes mezclar hasta un tercio de tierra del jardín con tierra para macetas o compost. Añadir fertilizante granulado orgánico en el momento de la siembra. Se debe mezclar con la tierra de arriba a abajo. Alternativamente, puedes alimentar las plantas cada semana con un fertilizante orgánico líquido.

Como los contenedores se secan fácilmente, es una buena idea añadir una tercera parte de vermiculita / perlita en el abono o mezcla de tierra. Se conservará el agua y al mismo tiempo mantendrá el suelo suelto y aireado. Sin embargo, asegúrate de que no haya un exceso de agua. Mete tu dedo en la tierra para comprobar el nivel de humedad. Después de la cosecha, se puede volver a utilizar la tierra de la maceta para hacer crecer un cultivo diferente el próximo año. Añadir un poco de compost fresco cada año y una buena cantidad de abono.

CRECIENDO EN CONTENEDORES A MEDIDA

Para espacios más grandes, terrazas o galerías, puedes hacer fácilmente tus propios contenedores de tablas. Como se pueden cortar a cualquier tamaño, puedes hacer un uso óptimo de tu espacio. He aquí cómo:

1. Comprar tablones de madera que sean por lo menos de 22 cm de ancho y 3-5 cm de espesor. Cortar a la longitud deseada.
2. Pinta los tablones con pintura no tóxica si quieres que duren más tiempo.
3. Atornilla los bordes de los paneles entre sí para formar una caja.
4. Para una construcción más estable, atornilla una madera de 5 x 5 cm en cada esquina de su marco, sujetándolo por ambos lados. Puedes construir un recipiente más profundo, añadiendo otra capa de tablas en la parte superior. En ese caso, corta los listones más largos y fíjalos a ambas capas de los tablones.
5. Si vas a poner el contenedor en tierra o hierba, coloca una capa de cartón o varias capas de



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

VAMOS A EMPEZAR

papel de periódico debajo del marco, cubriendo el espacio de la siembra por completo. Esto actúa como un supresor de malas hierbas. Humedecer el cartón o el papel antes de llenar el marco con tierra para macetas.

6. Si deseas colocar el cuadro sobre una zona pavimentada, levanta un poco un lado poniendo debajo algunas piedras o una tira pequeña de madera. Si el terreno es inclinado, hazlo sobre el lado más bajo. Esto permitirá que el agua se escurra. Se puede proteger el pavimento con una capa de plástico cortado a medida antes de llenar el recipiente con tierra para macetas.

ELECCIÓN DE LAS VERDURAS Y LAS HORTALIZAS

Los tipos de verduras y hortalizas dependerán del tamaño de los contenedores y la luz disponible. Básicamente, una buena regla para recordar es que si deseas plantas que den buenas frutas o tubérculos, se necesita pleno sol. Si haces crecer plantas por las hojas, tallos o yemas, un poco de sombra será más que suficiente. De tres a seis horas de sol al día, o sombra constante moteada de sol, será suficiente.

A los tomates y los pimientos les va bien el calor y los espacios bien soleados. Coloca los tomates cherry en una maceta colgante. Diversas variedades de lechuga, verduras de hojas verdes como la achicoria y la rúcula, la espinaca, la acelga y la mostaza pueden ser fácilmente plantadas en estrechas filas largas en contenedores de ventana. Incluso las zanahorias y habas pueden cultivarse en interiores o en los balcones, siempre y cuando su recipiente sea lo suficientemente profundo. Los



Las verduras crecen bien en contenedores estrechos como estos.

cubos suelen funcionar bien siempre que tengan al menos 30 cm de profundidad. Si dispones de un poco más de espacio, puedes cultivar patatas en bolsas o en los neumáticos. (Véase el método de abajo.) Las hierbas culinarias crecen muy fácilmente en las ventanas y en general necesitan menos espacio que las verduras. En las pequeñas macetas de los alféizares y las esquinas, se pueden poner pequeñas plantas de cilantro, la albahaca, el perejil, el orégano o el tomillo.

Si mezclas plantas en un mismo contenedor, procura que tengan similares necesidades de agua y luz.

La rotación de cultivos es un aspecto importante en la agricultura ecológica y la jardinería a gran escala, y es crucial para mantener la salud del suelo y plantas. Respecto a los contenedores más pequeños, la rotación se puede hacer al final del ciclo de vida de cada planta ya sea rotando tus contenedores cada año o cambiando de cultivo.

VAMOS A EMPEZAR

Para obtener más información sobre la rotación de cultivos puedes buscar en la web o consultar el manual de GetGrowing.

EL CULTIVO DE PATATAS EN NEUMÁTICOS, BOLSAS O CONTENEDORES

Los neumáticos viejos constituyen grandes contenedores si disponéis de espacio en vuestra terraza o patio. Las patatas son muy adecuadas para crecer en los neumáticos, debido a la manera en que se desarrollan. Las plantas de patata se ramifican bajo tierra, creándose los tubérculos. Mientras la planta crece, el vástago crea más ramificaciones si se cubre con tierra y por tanto se desarrollan más tubérculos. Sólo tienes que añadir más neumáticos, y llenarlos con tierra de maceta a medida que la planta va creciendo.

SIGUE ESTOS PASOS:

1. Si las haces crecer en un balcón o superficie pavimentada, pon una cubierta de plástico debajo para mantener el piso limpio. Si colocas los neumáticos sobre hierba o tierra, es una buena idea cubrir el suelo con una malla de alambre fino para obstaculizar el paso de las babosas y otros bichos que viven bajo tierra y que pueden comer o dañar las patatas. En una zona de césped, también conviene colocar cartón marrón o varias capas de papel de periódico formando una cubierta inferior. Esto evitará que crezcan las malas hierbas.
2. Coloca el primer neumático en su lugar y llénalo con tierra para macetas.
3. Coloca tres patatas de siembra espaciadas a



Plantación de patatas en viejos sacos de arroz.

igual distancia en el neumático y cúbreelas con tierra para macetas.

4. A medida que crezcan las plantas, colocar un segundo neumático sobre el primero. A continuación, se amontona la tierra para macetas alrededor de las plantas dejando que la planta sobresalga sólo unos 15 cm.
5. Sigue haciendo esto hasta que hayas apilado tres o cuatro neumáticos de alto. Los tubérculos se forman tendiendo hacia arriba.
6. Cuando las plantas están completamente desarrolladas, retira los neumáticos de uno en uno y aparecerán llenos de patatas. Te sorprenderá

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS



Germinados

lo que pueden crecer estas plantas en un espacio tan pequeño.

También puedes hacer crecer las patatas de una manera similar en un cubo o bolsa de basura sólida con orificios de drenaje, rellenando con más y más tierra a medida que las plantas crecen. Utiliza una patata como muestra en un cubo. Hay también recipientes específicos para plantar patatas que se comercializan. Tienen una puerta en la parte inferior para que puedas cosechar las patatas de abajo hacia arriba. A las patatas les va bien un buen suministro de materia orgánica, por lo que te conviene usar bastante compost o estiércol en la tierra que vas a emplear. Esto también aumentará el drenaje.

embracingtheworld.org/indeed

Los neumáticos también sirven para plantar hortalizas que requieren más espacio, como el calabacín y la calabaza.

Uno de los aspectos más gratificantes de jardinería es estar ahí desde el primer momento de la colocación de las semillas en la tierra hasta el momento de la cosecha. Al sembrar tus propias semillas eres testigo de la maravilla de la vida, y podrás disfrutar al ver crecer una planta que has alimentado a través de todas las etapas de su vida.

Por supuesto, puedes comprar pequeñas plantas que han sido germinadas para su comercialización si no te importa el costo. Sin embargo, te recomendamos que intentes al menos germinar algunas semillas por ti mismo para que adquieras



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS



Germinados de guisantes

experiencia y disfrutes del proceso. Y si algunas de tus semillas no germina o falla, siempre puedes comprar plantas jóvenes más tarde.

Las semillas pueden ser sembradas directamente en la tierra de tus contenedores o pueden germinar en bandejas. La mayoría de las plantas que forman raíces primarias, como las zanahorias, es mejor colocarlas directamente en los contenedores ya que no les gusta ser trasplantadas. Puedes, sin embargo, hacer que germinen en el interior de los cartones de los rollos de papel higiénico, en donde las raíces pueden profundizar. Y posteriormente puedes plantar en el contenedor las semillas junto con el cartón para que la raíz no se vea perturbada.

Cuando uno se inicia en el tema de las semillas necesita poner un poco más de atención. Tienes que proporcionar a las semillas una adecuada cantidad de luz, calor, aire y humedad. Y, por supuesto, puedes cometer errores. Así es como cada jardinero aprende. Pero no te preocupes demasiado, porque las semillas quieren crecer y saben cómo hacerlo. Tanto tú como tus semillas tenéis exactamente el mismo objetivo. Todo lo que

tienes que hacer es facilitarles el proceso.

Al iniciarse en esta actividad, hay una serie de ventajas si las semillas se colocan en bandejas bajo cubierta:.

Las semillas pueden ser sembradas en bandejas especiales ya preparadas o en pequeños contenedores que puedes obtener a lo largo del tiempo -como envases de yogur y queso fresco- siempre y cuando esos envases sean lo suficientemente profundos y dispongan o les hagas un agujero de drenaje en la parte inferior.

Hay muchos aparatos y otros artículos disponibles que te pueden ayudar a que germinen las plantas. Puedes obtener propagadores especialmente diseñados, algunos de los cuales utilizan la electricidad para proporcionar la cantidad correcta de calor. Puedes comprar bombillas que ayudan al crecimiento, sistemas de riego, cables de calor y todo tipo de recipientes y sustratos de cultivo que pueden facilitarte la tarea. No obstante, también puedes cultivar plantas sanas sin necesidad de comprar todos esos artículos.

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS

SEMBRAR SEMILLAS EN BANDEJAS

La mejor manera de comenzar es colocando las semillas en bandejas con células individuales. Sólo emergerá una planta de semillero en cada celda. Colocarás dos o tres semillas en cada celda: si germinan varias plantas, selecciona la más adecuada y cortar las demás. La ventaja de esto es que las raíces no se enredan ni dañan cuando trates de separarlas antes del trasplante. Cada planta necesita un tamaño de célula para que disponga de espacio el cepellón o la bola de la raíz a medida que crece.

Tomates, calabazas y calabacines necesitan además calor para germinar. Por lo que sólo te conviene si dispones de un lugar adecuado en tu casa - como una plataforma sobre un acumulador de agua caliente o una esquina cerca de una estufa caliente. De lo contrario, puedes optar por comprar plantas jóvenes.

Una de las ventajas del crecimiento en interiores es que las plantas se ven menos limitadas por las estaciones. Sin embargo, las fluctuaciones en la temperatura interior y la cantidad de luz disponible afectarán al crecimiento de las plantas, por lo que es mejor tratar de atenerse a las estaciones del año y sembrarlas de acuerdo con ellas. Tomates y pimientos es mejor en los meses finales de la primavera y en verano, cuando hay más luz y calor disponible. Las verduras como la acelga y la espinaca son más adaptables a la luz más baja y temperaturas más frías, propias de los meses de invierno, pero producirán más durante la primavera y el verano.


embracingtheworld.org/indeed



Semillas tradicionales del centro francés de ETW.

EL USO DE SEMILLAS ORGÁNICAS TRADICIONALES

Es importante elegir semillas orgánicas y, si es posible, tradicionales. Las plantas cultivadas a partir de semillas no-orgánicas han visto debilitado su sistema inmune y son por lo tanto muy frágiles y susceptibles a la enfermedad. Tales plantas no suelen sobrevivir sin los fertilizantes químicos y otros métodos no ecológicos usados para hacer crecer las plantas madres de donde proceden. Además, al elegir cultivo ecológico y semillas tradicionales, contribuyes a preservar la gran diversidad de la Naturaleza. Estas semillas tradicionales sin fertilizantes químicos ni pesticidas son verdaderas joyas que se han transmitido de generación en generación.

La pérdida actual de la diversidad genética de semillas es una gran amenaza para nuestro mundo. La hambruna de la patata en Irlanda en 

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS



El relleno de bandejas con tierra antes de la plantación



Germinados de lechugas, puerros y otras verduras

década de 1840, cuando una plaga acabó con la única variedad de patata utilizada, es un ejemplo de lo que puede suceder cuando los agricultores se basan en sólo unas pocas especies de plantas como cultivos principales. La diversidad genética de las semillas asegura la capacidad de las plantas para adaptarse, sobrevivir y mostrar resistencia frente a enfermedades. Muchas semillas en el mercado hoy en día han sido modificadas genéticamente, y numerosas semillas híbridas están patentadas y son a menudo estériles. Estos factores ponen en peligro la pureza de las semillas por todas partes. La espiral de vida en los genes de las semillas tradicionales es una esperanza para el futuro. El crecimiento y la conservación de semillas tradicionales o de herencia son una importante responsabilidad y un regalo que todos los pequeños agricultores y jardineros orgánicos pueden ofrecer al mundo. Ten en cuenta que si estás pensando en guardar tus propias semillas has de tener más cuidado al cultivarlas que si van destinadas a la producción de alimentos. Las semillas tradicionales o de herencia están disponibles en centros de jardinería o se pueden solicitar a través de la web.

embracingtheworld.org/indeed

SELECCIÓN Y ETIQUETADO DE BANDEJAS

El tamaño de la bandeja que necesitas dependerá del tamaño de la planta. El tamaño de la celda y el espaciado debe ser especificado en el exterior del paquete de semillas que hayas adquirido.

Para realizar un seguimiento de lo que has sembrado, anota el nombre de la planta en una etiqueta y engánchala a la bandeja. Como alternativa, puedes escribir los nombres en los palillos de plástico o de madera que se colocan en la tierra tras la siembra de las semillas. Estos palos a veces pueden verse desplazados, pero tienen la ventaja de que te permiten ver fácilmente lo que has sembrado. Las pegatinas se mantendrán en su lugar, tendrán una duración de una temporada, y pueden ser reemplazadas cuando se vuelva a utilizar la bandeja. Puedes sembrar diferentes tipos de plantas en una bandeja, siempre y cuando precisen células del mismo tamaño y puedes etiquetar cada fila individualmente. Sin embargo, evita mezclar las plantas en la misma fila. Etiqueta siempre las bandejas antes de sembrar tus semillas.



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS

LLENADO DE BANDEJAS

Para una buena siembra utiliza compost para semillas o compost para macetas disponible en los centros de jardinería. Si utilizas compost para macetas, asegúrate de que tiene una textura fina, sin trozos grandes en él. El abono para macetas contiene nutrientes adicionales que serán útiles para el crecimiento posterior. El abono orgánico es mejor. Si es posible, utiliza siempre turba sin abono. La turba se obtiene de los pantanos, que atesoran hábitats naturales. Además, cuando se obtiene la turba de estos pantanos, liberan grandes cantidades de dióxido de carbono a la atmósfera. Si decides utilizar abono casero propio, tamízalo hasta que tenga una textura fina.

No utilices la tierra del jardín para empezar con tus plantas de semillero. Si se coloca en pequeños contenedores, la tierra de jardín se compacta fácilmente y se drena mal. Puede contener semillas de malas hierbas y también se corre el riesgo de introducir enfermedades que se desarrollan en las condiciones húmedas y cálidas que precisan tus semillas. No es necesario añadir ningún abono en esta etapa. Tus semillas contienen todos los alimentos que necesitan para nutrirse a través de las primeras etapas de su vida.

Llenar las bandejas hasta el borde. A continuación, levanta la bandeja ligeramente y déjala caer sobre la superficie de tu espacio de trabajo varias veces. Después de golpear suavemente la bandeja sobre el mostrador o la mesa de trabajo, conseguirás que la tierra se asiente bien y no queden bolsas de aire. Después puedes añadir algo más de tierra. También puedes regar algo la tierra para que se asiente mejor. Las bandejas deben llenarse hasta aproximadamente 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ de pulgada) desde el borde.

embracingtheworld.org/indeed



Plantación de semillas en bandejas

LA SIEMBRA DE SEMILLAS

Aquí te presentamos una manera fácil de sembrar pequeñas semillas:

- Abre una esquina de la bolsa de semillas y deja caer tantas como precisas sobre una hoja de papel en blanco. Gira los bordes de la hoja de papel para que no se pierda ninguna semilla.
- Extiende las semillas sobre el papel. Después presiona con tu dedo índice sobre una semilla. Es muy probable que se adhiera a tu dedo. Si no se pega, humedece ligeramente la punta del dedo.
- Suelta la semilla en la celda de la bandeja con la ayuda de la uña del pulgar.
- Coloca todas las semillas sobre la superficie de tierra antes de cubrirlas con tierra para que puedas hacer un seguimiento de las células que has ido llenando.
- Presiona suavemente las semillas hacia abajo en la tierra. Puedes utilizar el extremo romo de un lápiz o simplemente el dedo.



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS

Siempre es mejor plantar más semillas de lo que crees que necesitarás. Puede que no todas germinen y es bueno tener algunas más para que puedas elegir las más saludables y desechar posteriormente las más pequeñas y débiles. Sugerimos sembrar tres semillas por celda para cada planta que desees hacer crecer (dos si las semillas son grandes). Si te queda alguna célula supletoria en fila, pon también algunas semillas dentro.

¿A QUÉ PROFUNDIDAD DEBES SEMBRAR TUS SEMILLAS?

La regla de oro es plantar las semillas unas dos veces más profunda que su anchura. Si no estás seguro, errar por el lado de la superficie - no sembrar las semillas demasiado profundas. También puedes comprobar la profundidad recomendada en los paquetes de semillas. Sembrar semillas planas grandes con su lado puntiagudo o afilado hacia arriba. De lo contrario el agua puede quedarse sobre la superficie plana, haciendo que tus semillas se pudran.

Ahora derrama un poco de tierra sobre las semillas para cubrirlas. Riégalas utilizando una botella con espray. Basta con una fina niebla. Si viertes agua de una regadera en las semillas, éstas se descolocarán y puede que salgan a la superficie.

GERMINACIÓN

Las semillas no necesitan luz para germinar, pues la luz no ayuda ni perjudica. Necesitan la humedad y el calor. Estas condiciones les ayudan a despertar de su letargo.

Una buena manera de conservar la humedad y el calor es colocar la bandeja en una bolsa de plástico. Puedes conseguir plástico fino en rollo que se



Bandeja cubierta con bolsa de plástico para evitar la humedad y mantener el calor.

ajusta perfectamente alrededor de las bandejas. También puedes utilizar bolsas con cremallera de plástico reutilizables que podrás volver a emplear más adelante. Estas bolsas son lo suficientemente transparente como para mostrarte cuando germinan las plantas sin tener que quitar la tapa. Si no deseas utilizar plástico, utiliza papel de aluminio o periódico humedecido, aunque no sea transparente, también sirve. En caso de que quieras mantener descubiertas tus semillas, presta especial atención para que no se sequen demasiado. La superficie de la tierra debe estar siempre húmeda.

Mantén las bandejas cubiertas de semillas en interiores, en un lugar cálido. Para añadir un poco de calor extra, colócalas encima de un depósito de agua caliente (caldera o termo), en la parte superior de la nevera o cerca de un calefactor. No las coloques en el suelo, pues la temperatura suele ser más fresca ahí (a menos que tengas calefacción por suelo radiante).

Una bolsa de plástico permite conservar la humedad suficientemente bien como para dejar las semillas a solas. Puede que no tengas que regarlas



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS

en absoluto. La bolsa también ayuda a mantener el calor atrapado, pues el agua tiene un efecto de enfriamiento si se deja evaporar. Comprueba después de tres a cuatro días. Tu primera planta de semillero podría haber germinado ya para entonces. Si no es así, sigue comprobando cada dos días. También estate alerta para evitar el moho y la humedad excesiva. Si el moho comienza a crecer, quitar la bolsa de plástico para permitir el flujo de aire. Entonces tendrás que regar más a menudo.

¿QUÉ HACER CUANDO GERMINAN TUS PLANTAS DE LA TIERRA?

Tan pronto como las primeras semillas germinen, necesitan luz para crecer - mucha luz. No esperes más de 24 horas para colocarlas en un punto luminoso.

En caso de haber sembrado variedades diferentes en una bandeja y una sola variedad comienza a brotar, cortar la fila o filas con las semillas que emergen de la bandeja con unas tijeras afiladas y poner el resto en la bolsa de plástico y en su lugar cálido. Puedes poner otra bolsa de plástico sin apretar sobre las filas germinadas, asegurándote de que la bolsa es lo suficientemente grande como para dar espacio a los brotes que crecen.

Sitúa las plantas del semillero en el lugar más luminoso de la casa - por lo general junto a una ventana orientada hacia el sur, o colócalas directamente debajo de una claraboya. Ahora pueden hacer frente a temperaturas algo más frescas de 15-21 °C, pero la luz es fundamental. Sin luz suficiente, las plantas crecerán débiles, delgadas y con un color pálido. También pueden tener raíces largas y mostrar muy pocas hojas.



Germinado en medio de una cubierta de paja o mulch. Huerto de semillas del centro francés de ETW.

Déjalas en la bolsa de plástico hasta que las primeras ramas toquen el plástico. A continuación, retira la bolsa de inmediato. Si tus plantas están cerca de una ventana, se puede colocar la bolsa de plástico vacía debajo de la bandeja para proteger el alféizar de la ventana. Mantén las plantas germinadas en la ventana durante otros tres o cuatro días. Comenzarán a inclinarse hacia la luz, por tanto rota las bandejas todos los días.

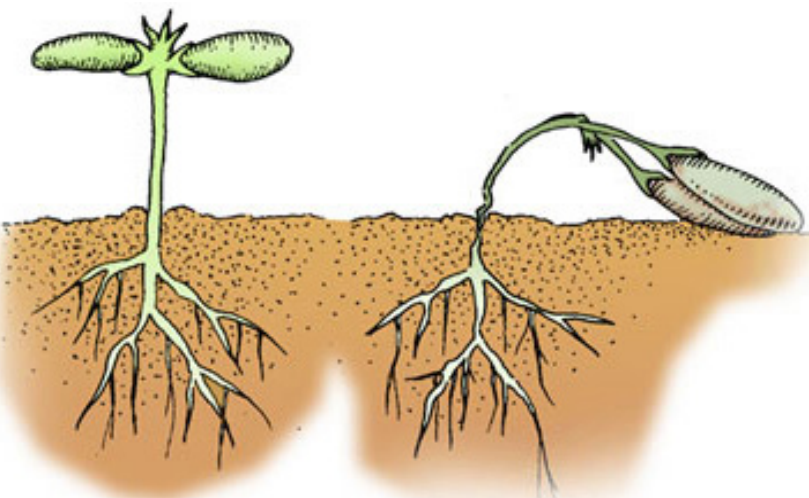
Para dar a tus plantas de semillero toda la luz que necesitan para crecer sanas y fuertes, puedes crear reflectores de luz de cartón cubierto con papel de aluminio y colocarlos detrás de las bandejas. La luz que entra por la ventana rebotará en el papel de aluminio y llegará de nuevo a tus plantas de semillero.

Asegúrate de mantener la tierra uniformemente húmeda de arriba a abajo, pero no demasiado mojada. Como tus nuevas plantas son muy delicadas, hay poco margen de error a la hora de regar. Tus plantas se sentirán mucho más felices si las riegas con agua a temperatura ambiente en lugar de darles una ducha helada. Comprueba a diario mientras están junto a tu ventana. Mete tu

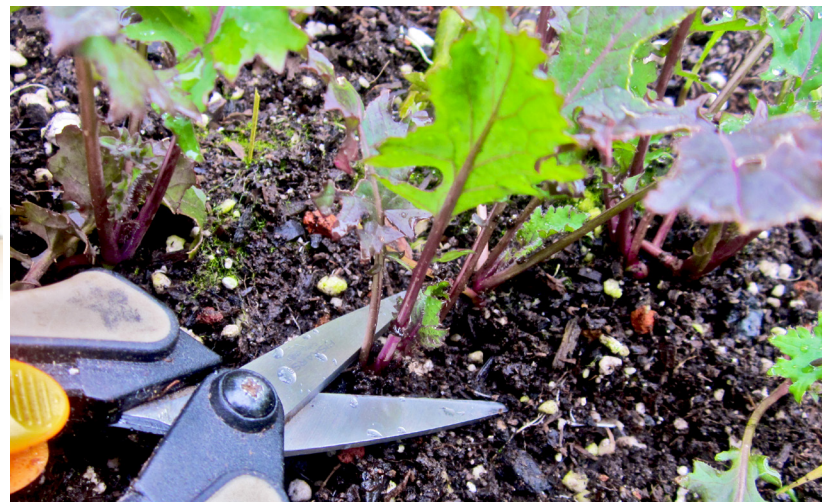


CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

COLOCAR SEMILLAS Y PLANTAS YA GERMINADAS



El exceso de humedad puede hacer que los germinados se colapsen o se pudran.



La poda de germinados con tijeras es importante para que las plantas tengan espacio y crezcan fuertes y saludables.

dedo en la tierra para asegurarte de que no se ha secado a mayor profundidad. O levanta la bandeja para comprobar su peso, pues con la tierra seca es mucho más ligera.

LAS PLAGAS QUE AFECTAN A LAS PLANTAS DE SEMILLERO

Hay algunas plagas y enfermedades que pueden afectar a las plantas, así que ¡ten cuidado! El “damping off” (marchitamiento fúngico) es una enfermedad común causada por hongos. Las plantas se colapsan de repente, pudriéndose en la base de su tallo. Las principales causas de esta enfermedad son una tierra empapada o saturada. Entre riego y riego, deja que la tierra se seque en la superficie (pero no más). También puedes tratar la enfermedad regando con una infusión de manzanilla o caléndula (caléndula), que son fungicidas naturales. Preparación: preparar una taza de té como si fuera para beber y déjala reposar durante 10 minutos. Aplicar a las plántulas cuando se enfríe a temperatura ambiente.

Una superficie de suelo seco también controlará los mosquitos de hongos. Son pequeños insectos negros que se arrastran y vuelan alrededor de la superficie del suelo. Ponen sus huevos en el suelo donde las larvas dañan las plantas, pues se alimentan de sus raíces.

SELECCIÓN DE LAS PLANTAS JÓVENES

Una vez que las semillas alcanzan de 2 - 3 cm (1 pulgada) de altura, tendrás que seleccionarlas. Tomar un par de tijeras y cuidadosamente corta con tijeras a nivel del suelo las plantas más débiles y que excedan en cada célula, dejando crecer sólo la más fuerte (Figura 2). Es mejor no arrancar las plantas no deseadas ya que esto puede molestar a las raíces de las plantas que vas a mantener.

La selección es muy importante, ya que las plantas hacinadas a menudo evolucionan en plantas inferiores. Sin esa selección, tus plantas serán más débiles y más propensas a las enfermedades. También, sin un lugar correcto y sin la absorción de nutrientes pueden terminar con tallos largos y hojas pálidas.



TRASPLANTAR



Plantación cuidadosa y respetuosa, centro francés de ETW.

Una vez tus semillas son grandes y lo suficientemente fuertes, es el momento de trasplantarlas a su contenedor. He aquí cómo:

- Haz un agujero por cada planta que vas a trasplantar en su nuevo contenedor y deja la tierra a un lado. El agujero debe ser más profundo y más ancho que el cepellón de la planta que vas a trasplantar. En plantas pequeñas de unos 5 cm y más amplios para las plantas más grandes, de 8 a 10 cm estará bien.
- Añade un puñado de abono bien descompuesto o humus de lombriz, si dispones de él. Puedes agregar otros fertilizantes orgánicos como algas o alimentos orgánicos granulados.
- Mezcla suavemente con la tierra en el fondo del agujero.
- Añade otro puñado de compost o abono a la pila de tierra que has dejado a un lado y mézclalo.
- Si la tierra está seca, riega el agujero y el montón. Si deseas utilizar fertilizante líquido, agrégalo al agua.
- Coloca la planta en el hoyo, sosteniéndola a la altura deseada y rellena el agujero – primero cierra cualquier brecha por debajo de la planta y luego rellena el resto. Las plantas del género de las brassicas deben ser enterradas hasta sus hojas más bajas. Las nuevas raíces se forman donde los tallos están cubiertos con tierra. Para todas las otras plantas, asegúrate de que quedan lo suficientemente profundas y que sus raíces no están expuestas, y no tan profundas que sus vástagos queden enterrados. Idealmente, la tierra debe permanecer al mismo nivel para cada planta como lo estaba en la bandeja del semillero.
- Se puede aplicar el mismo principio cuando coloques en hileras las plantas que deben estar más juntas.
- Riega bien para fijar la tierra y ayudar a la planta a adaptarse a su nuevo hogar, asegurándote de que la tierra está bien compactada sin huecos en todo el recipiente.

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

NO DESPERDICIES LA BASURA - ¡HAZ COMPOST CON ELLA!



Si la plantación es de más de una planta en una maceta o contenedor, asegúrate de dejar suficiente espacio entre cada planta para que las raíces se extiendan y crezcan. La información sobre espaciamiento debe estar especificada en el paquete de semillas. Por lo general, no más de tres plantas en un recipiente de unos 30 x 15 cm.

CREA TU PROPIA GUSANERÍA

¿Por qué no dejar que los gusanos se coman la basura y produzcan el reciclado de tu basura y de restos de comida? Con mucho gusto convertirán los residuos en uno de las mejores fertilizantes de la tierra. Será un acondicionador rico, oscuro, con olor a tierra que aportará a los suelos una gran cantidad de micronutrientes y microorganismos que a tus plantas les encantará. El compost de lombriz es sin duda la mejor fuente de nutrientes para las verduras y hortalizas, así como para otras plantas. Aunque sólo tengas un poco, esa cantidad actuará como una inyección de vitaminas en el suelo. Crear una gusanería es la forma más

sencilla para crear compost interior a pequeña escala.

No es difícil empezar tu propia gusanería. Todo lo que necesitas es:

- Un recipiente con una tapa.
- Una bandeja o tapa ligeramente más grande que el contenedor.
- Un taladro.
- Algo de grava.
- Materiales base húmedos como papel mojado o cartón rasgado en tiras 3 - 5 cm de ancho, hojas caídas, paja – todo ello remojado y escurrido para que sea húmedo pero sin gotear. Procura no utilizar papel satinado ni tinta de color, ya que pueden ser perjudiciales.
- Un puñado de tierra de jardín o un poco de arena - la textura arenosa sirve a los gusanos de “dientes”, lo que les permite triturar los materiales húmedos y la comida.
- Un puñado de compost - que contiene miles de millones de microbios, pues eso hará que tu

embracingtheworld.org/indeed

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

NO DESPERDICIES LA BASURA - ¡HAZ COMPOST CON ELLA!



Las cajas de poliestireno de las pescaderías pueden ser recicladas para hacer vermi-compost en el hogar.

gusanos se sientan como en casa y empiecen el proceso de compostaje.

- 50 - 200 gusanos rojos conocidos como lombrices rojas o gusanos tigre.
- Dos puñados de restos de comida.

PASOS A SEGUIR EN LA CREACIÓN DE LA GUSANERÍA

1. Utiliza un pequeño taladro para perforar algunos agujeros de aire en los lados del recipiente, unos 5 cm desde la parte inferior.
2. Perfora otros diez agujeros en la parte inferior lo suficientemente grandes como para permitir el drenaje. Esto es para recoger el líquido. Cuando se reduzca la basura de diez a uno, habrá un gran aporte de líquido.
3. Coloca el recipiente en la parte superior de la bandeja, levantándolo un poco sobre la bandeja mediante la colocación de ladrillos, trozos de madera, etc. para permitir que el líquido drene.
4. Llena el recipiente con una capa de grava de unos 10 cm (4-en) para permitir el drenaje.
5. Añade una capa gruesa de materiales base húmedos de unos 10-cm (4-en) de grosor.
6. Añadir un puñado de tierra y compost. Colocar los gusanos.
7. Agregar dos puñados de restos de comida.
8. Cierre la tapa y deja que los gusanos hagan su trabajo durante dos semanas.



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

NO DESPERDICIES LA BASURA - ¡HAZ COMPOST CON ELLA!



Gusanos que facilitan el compost casero.

INFORMACIÓN SOBRE LOS GUSANOS

No todos los gusanos son creados iguales. La lombriz de tierra común, que se encuentra en la mayoría de los jardines, pasa su tiempo moviéndose a través de la tierra para comer y apenas come residuos orgánicos. Para eso se necesitan lombrices rojas, conocidas como lombrices rojas o gusanos tigre. A menudo se encuentran en los montones de compost avanzado. Si tienes una granja cercana, puedes buscar en el estiércol apilado y encontrarás un montón de ellos para tu gusanería. O pide a un amigo que ya tenga una gusanería que comparta contigo algunos gusanos. (Pronto se multiplicarán de nuevo.) También puedes pedir que te los envíen desde un sitio web o catálogo o comprarlos en un centro de jardinería.

Mientras que las lombrices de tierra comunes y las lombrices nocturnas no sobreviven bien en los contenedores, estos gusanos especializados prosperan en confinamiento. Las lombrices rojas

tienen un gran apetito y ¡se comen más de la mitad de comida que su propio peso cada día! No te sorprendas si ves que tu población de gusanos se multiplica rápidamente, con una alimentación adecuada y un buen hogar se puede duplicar su número cada 90 días.

EL CUIDADO Y LA ALIMENTACIÓN DE LOS GUSANOS

Gusanos con una temperatura entre 0 y 30°C, siempre y cuando tengas por lo menos 10 cm de materiales húmedos, los gusanos se sentirán bien dentro de esas temperaturas. Con una capa adicional de 20 cm de compost, tendrán el aislamiento suficiente para sobrevivir hasta en los fríos inviernos.

Cuando se enfría la temperatura, los gusanos ralentizan su actividad y digieren menos comida. Entre noviembre y febrero, conviene recortar la cantidad de restos de comida que les damos.



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

NO DESPERDICIES LA BASURA - ¡HAZ COMPOST CON ELLA!

Algunas personas mantienen su gusanería en un rincón de la cocina, un garaje o cobertizo. Si los inviernos son muy fríos y tienes tu gusanería afuera, cúbrela con plástico de burbujas o una gruesa manta vieja. También puedes agregar capas de cartón o suéteres viejos a lo largo de las paredes interiores.

Asegúrate de que hay suficiente humedad, pero no exceso de agua. El contenido debe permanecer siempre húmedo. Si dejas que las condiciones sean muy secas, ¡los gusanos se escaparán de la basura!

Los gusanos se comen casi cualquier cosa que se descomponga. Se les debe alimentar principalmente con desechos de la cocina, pero también procesarán las malezas y residuos de jardín.

Comienza a alimentar a los gusanos sólo un poco cada vez. El mejor consejo para una gusanería de éxito es no sobrealimentar a los gusanos. Sólo añadir más alimento cuando ya casi han terminado su última comida.

A medida que se multiplican, se pueden agregar grandes cantidades de restos de comida. Algunos expertos recomiendan una relación de uno a uno - una libra de gusanos a una libra de desechos. En un recipiente pequeño (15 x 15 x 15 cm), darles de comer sólo una vez a la semana. Cortar las migajas de basura para acelerar el proceso de alimentación.

No hay que preocuparse por si hay demasiados gusanos. Se auto-regula su población en función del espacio disponible y la cantidad de comida que se les suministra.

ALIMENTOS CONVENIENTES:

- Cartón y papel (sin brillo, sin tinta de color).
- El café molido y sus filtros.
- Cáscaras de huevo trituradas.
- Restos de frutas y cáscaras (moho o podrido estará bien).
- Granos y pan (viejo o mohoso estará bien).
- Servilletas, toallas de papel.
- Sobras no grasosas.
- Residuos de jardín no leñosos *.
- Bolsitas de té.
- Restos vegetales.

* No agregues demasiada hierba a la vez. Si se deja en una pila, se crea calor mientras se descompone y puede dañar a los gusanos. Para evitar esto, mezclar la hierba con otros residuos.

NO ALIMENTARLOS CON:

- Cítricos (demasiado ácidos, excepto en pequeñas cantidades).
- Productos lácteos.
- Heces de perro / gato, arena para gatos.
- Alimentos grasosos.
- Carne, pescado, aves de corral.
- Turba (demasiado ácida).
- Las ramitas y ramas.



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

NO DESPERDICIES LA BASURA - ¡HAZ COMPOST CON ELLA!

Si el residuo empieza a oler, puede estar demasiado húmedo. Mezclar en material seco como cartón u hojas. Si sólo se da una pequeña descomposición, el material puede estar demasiado seco. Mézclalo con agua y restos frescos y jugosos.

Para evitar las moscas de la fruta y los olores, cubrir los residuos con cartón húmedo o varias capas de papel de periódico húmedo.

Añadir materiales base húmedos cada tres meses. Sólo se tiene que colocar en la parte superior antes de agregar más alimento.



Una gusanería interior

LA RECOLECCIÓN DEL HUMUS DE GUSANO

Después de haber alimentado a los gusanos de tres a seis meses, dispondrás de una razonable cantidad de humus de lombriz en la parte inferior de la caja. Puedes recolectar lo que hay, o esperar hasta que el recipiente esté casi desbordado.

Hay diferentes métodos para separar los gusanos del compost, sin embargo, no es posible eliminar todos los gusanos. Los gusanos que se quedan en el compost del jardín o en las plantas de maceta o contenedor no vivirán mucho. He aquí una manera sencilla para conservar los gusanos tan útiles para continuar la tarea de compostaje:

La mayoría de los alimentos no consumidos, los materiales de base y los gusanos estarán en el tercio superior del depósito. Saca esta capa, gusanos y todo, y ponlos a un lado. Retira el material restante de la bandeja para utilizarlo como humus de lombriz. Coloca de nuevo los alimentos no consumidos, los materiales de base y los gusanos de vuelta a la basura para reanudar la alimentación.

USO DEL HUMUS DE GUSANO

El producto final es de color marrón, grumoso, olor sano, y se asemeja a la tierra. Se puede espolvorear una capa en el suelo alrededor de las plantas, asegurándose de que no se acumula junto a los tallos. A continuación, cubrir con tierra o cavar ligeramente en el suelo. También se puede mezclar humus de gusano (hasta una proporción del 20%) con abono ordinario. Por último, pero no menos importante, el humus es una base ideal para el té de compost, se puede hacer abono líquido muy bueno, rico en bacterias (para mayor información, te aconsejamos que leas el manual GetGrowing).

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

EL MANTENIMIENTO DE TU HUERTO



Unidos durante una plantación

LUZ, COMIDA Y AGUA

Hortalizas cultivadas en contenedores necesitan más alimento y agua que las plantas cultivadas en un huerto. Tienen que aceptar lo que tú les proporcionas, pues no tienen la opción de extender sus raíces más lejos en busca de alimento o agua.

Regar con regularidad cuando los primeros centímetros de la tierra pierdan humedad, como una esponja que se seca un poco. No permitas que la tierra se quede demasiado seca entre riego y riego. Puedes comprobar la humedad de la tierra metiendo el dedo en el suelo. La frecuencia de agua dependerá de la ubicación de los contenedores - plantas en un balcón o terraza más fría y más sombría requieren menos agua, mientras que las plantas en una terraza calurosa y soleada, o situadas cerca de una estufa se secan más rápidamente. Después de un par de semanas, serás capaz de determinar un ritmo o calendario de riego, pero al principio se recomienda comprobar la humedad de la tierra cada vez que riegues. Puedes aumentar la humedad alrededor de tus plantas rociando con agua de una botella de spray o poniéndolas en una bandeja llena de piedras y agua.

Puedes alimentar a tus plantas cada dos semanas con un poco de humus de gusano casero, abono regular o cualquier fertilizante orgánico. Las algas de mar también son grandes fertilizantes y añaden minerales a la tierra. Éstas se pueden obtener a muy bajo costo en grandes cantidades en las tiendas naturistas. Desearás alimentar más a tus plantas en los meses de verano, cuando el crecimiento es más rápido y retener el alimento durante los meses de invierno en que crecen más lentamente. La sobrealimentación de tus plantas en el invierno puede hacer que crezcan delgadas y frágiles.

Las plantas que están estresadas de alguna manera - ya sea por falta de agua o alimento, por el frío prolongado, porque se mantienen demasiado tiempo en un pequeño recipiente o porque se plantan muy

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

EL MANTENIMIENTO DE TU HUERTO



Riego en el mes de julio en el centro francés de ETW.

juntas - a menudo permanecen pequeñas o sacan la semilla antes de tiempo. Si tus plantas parecen estresadas, comprueba primero que no están siendo sobre- o sub-regadas. Las plantas que se hacen bastante grandes pueden necesitar ser trasplantadas a un recipiente más grande.

Si tienes gatos y comienzan a utilizar el suave y saludable olor a tierra de las plantas como lugar para su aseo, machaca un puñado de cáscaras de cítricos hasta que estén finamente picados. Espolvorea esa cáscara de los cítricos en el suelo. Repite semanalmente. O también puedes mezclar dos partes de pimienta de cayena, tres partes secas de mostaza y cinco partes de harina y espolvorea muy ligeramente tus macetas o contenedores con la mezcla. Un cuarto de taza debería ser más que suficiente para unos cuantos contenedores pequeños o medianos.

LA COSECHA DE VERDURAS

Muchas plantas se deben cosechar periódicamente para asegurar cultivos continuos. Para cosechar las variedades de lechuga, cortar las hojas a una distancia de 2,5 a 4 cm sobre el suelo cuando las hojas hayan alcanzado 8 a 13 cm de altura, dependiendo de la variedad. Para hojas verdes como la acelga y la espinaca, arrancar las hojas externas, deja primero las más bajas. Una recolección regular permitirá que tus plantas crezcan más grandes y más tupidas. Para las pequeñas plantas y plantas que sólo tienes una pequeña cantidad y tienden a la sobre-cosecha, coséchalas con regularidad, pero asegúrate de dejar suficiente parte de la planta intacta para que pueda permanecer saludable y completa.

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

EL PROYECTO GROWIN'



¿QUÉ ES GROWIN'?

Growin' - 'Una Semilla en un Momento' es una iniciativa ecológica internacional que alienta a los jóvenes a empezar a cultivar alimentos por sí mismos. Dado que el proyecto tiene la intención de adecuarse a los contextos de los participantes locales y sensibilizar a los jóvenes que no están familiarizados con la horticultura, se centra más específicamente en las áreas urbanas, y aborda el reto del cultivo de hortalizas y verduras en espacios reducidos. Growin' se centra en las formas de uso fácil e intensivo de horticultura para que los jóvenes puedan sacar el máximo provecho de su poco espacio y tiempo disponible. Growin' demuestra que la horticultura no es un viejo pasatiempo de moda, sino una experiencia divertida que aporta equilibrio en la vida y una mejor comprensión del mundo.

La implicación personal y la experimentación de los participantes se consideran como la piedra angular del proyecto. Se basa en un aprendizaje mediante la práctica de la horticultura que la mayoría de los participantes nunca han experimentado. Surgida a partir de los esfuerzos de muchos miembros AYUDH que ha comenzado a cultivar hortalizas y verduras en sus casas o huertos, Growin' se ha vuelto global, fomentando iniciativas en India, EE.UU., Australia y varios países europeos.

DINÁMICA GROWIN'

Este proyecto trata de estructurar y apoyar estas iniciativas en tres niveles diferentes:

- **Personal:** GrowIn' anima a los jóvenes a que hagan crecer al menos una planta con la ayuda de los materiales educativos y la plataforma online en www.ayudh.eu/growin. El joven comienza así a reconectarse con los ciclos naturales y a descubrir por propia experiencia los misterios de Naturaleza. Aprenden la importancia de tener una dieta equilibrada.
- **Local:** GrowIn' crea y apoya grupos juveniles que intercambian ideas, conocimientos y semillas. Los grupos a su vez, se apoyan mutuamente y organizan cursos de formación para aprender a cultivar su propia comida. Al hacer esta actividad están fomentando la ecología en sus hogares y ciudades.
- **Global:** GrowIn' fomenta la concienciación sobre los desafíos mundiales en la política de alimentos y las conductas que impactan positivamente en esas políticas. Los grupos locales son gestionados por los propios jóvenes, que adaptan los proyectos a las condiciones locales. Estos grupos a menudo recurren a un profesional capaz de orientarlos con información fiable y veraz.



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

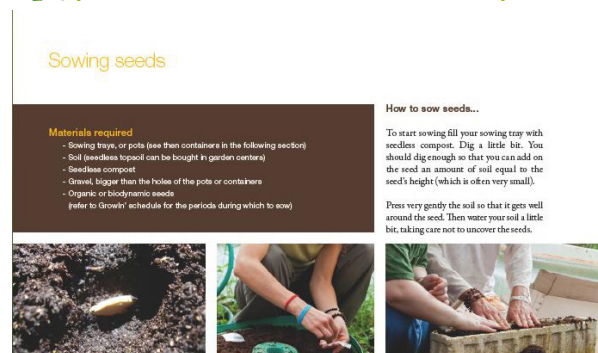
EL PROYECTO GROWIN'

GrowIn' ha desarrollado diversos recursos materiales a lo largo del tiempo, gracias a la dedicación de sus voluntarios calificados:

- Un manual de introducción para ayudar a los principiantes a descubrir los fundamentos mismos de la horticultura en espacios restringidos. Este folleto está disponible en Inglés, francés, alemán, español e italiano.
- Vídeos tutoriales que muestran cómo aplicar los fundamentos de la horticultura.
- Un sitio web para estructurar el material y hacerlo accesible a todos.
- Un foro social para que los miembros puedan compartir sus iniciativas, hablar de sus éxitos, los problemas que afrontan y las soluciones que encuentran.

Estos son algunos ejemplos de los grupos de la GrowIn' en activo:

- En París, Francia, los miembros GrowIn' se reúnen con regularidad para mantener y desarrollar un huerto de muestra. Experimentan en sus propias casas con compost de gusanos, horticultura en espacios restringidos y en pequeñas terrazas o balcones urbanos. Los miembros de este grupo organizan talleres de horticultura en los suburbios desfavorecidos de la ciudad.
- En Munich, Alemania, los miembros GrowIn' han organizado cursos de formación en una granja ecológica para obtener asesoramiento profesional e incrementar su experiencia práctica sobre cómo cultivar verduras.
- En Bombay, India, los miembros GrowIn' han organizado talleres de compostaje.
- En Nairobi, Kenya, los jóvenes interesados han asistido a cursos de permacultura y ahora están compartiendo sus conocimientos en talleres dirigidos a los jóvenes.



Diversos materiales Growin: página web, manual y páginas en facebook

WWW.AYUDH.EU/GROWIN
GROWIN@AYUDH.EU

embracingtheworld.org/indeed



CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

CURSOS GETGROWING' EN IRLANDA



Cavando juntos



Aprendizaje sobre cómo enseñar a otros utilizando un manual de profesor, cortando y pegando materiales.

Al final de la visita de Amma a Dublín en 2009, se le preguntó qué más podían hacer los voluntarios de Embracing the World por la gente de Irlanda, Amma dijo que les ayudaran a ser más autosuficientes. Amma sugirió específicamente que los voluntarios de ETW enseñaran a la gente a cultivar sus propios alimentos. Para responder a la sugerencia de Amma, la división de Embracing the World, denominada GreenFriend-Ireland desarrolló un innovador curso de cultivo de verduras y hortalizas, denominado GetGrowing.

Los participantes en el curso colaboraron mutuamente en el trabajo de cavar la tierra, preparar los contenedores y plantar las primeras semillas o plantas. Al final del curso se cuenta con un huerto en marcha. Mediante recogida de información y métodos útiles, GetGrowin' cuenta con plantillas de las diferentes hortalizas y verduras para su plantación en espacios adecuados, de una forma divertida y fácil.

La singularidad de este proyecto es que no sólo enseña a la gente a cultivar sus verduras, sino que enseña a que otros hagan lo mismo y desarrolla dinámicas colectivas dentro de una comunidad. El plan consiste en formar a los profesores de toda Europa para que luego ofrezcan cursos libres de horticultura en su comunidad o incluso a sus amigos, para que el conocimiento se propague fácilmente. En última instancia, el objetivo del programa es posibilitar la creación de huertos comunitarios en toda Europa.



GreenFriends-Ireland

CULTIVAR TU PROPIO HUERTO

CURSOS GETGROWING' EN IRLANDA

GreenFriends-Irlanda ha desarrollado un manual para maestros bien estructurado con instrucciones paso a paso que cualquiera puede seguir, incluso sin conocimientos previos acerca de horticultura. El manual de los estudiantes contiene información detallada acerca de las técnicas básicas necesarias para la horticultura, por lo que los participantes pueden refrescar la memoria más adelante y pasar la información a otras personas. Además de aprender horticultura básica, los estudiantes del curso se ayudan unos a otros a crear sus huertos en tierra o en contenedores.

Cientos de personas se han unido a los cursos de formación de maestros GetGrowing en toda Europa y ahora están pasando sus conocimientos a los amigos, los grupos y los huertos comunitarios. El manual GetGrowing se ha traducido a otras lenguas europeas, y se está preparando una edición especial para los EE.UU. El enfoque GetGrowing también se está enseñando en la India.

Puedes contactar con nosotros en:
getgrowing@greenfriends-europe.org
para obtener más información sobre GetGrowing y el manual GetGrowing



Vista de una doble página de un manual de profesor

“AMMA HACE UNA PETICIÓN A CADA HABITANTE DE ESTE PLANETA: QUE CADA UNO CUMPLA CON SU PARTE PARA RESTAURAR LA ARMONÍA DE LA NATURALEZA.”

- AMMA



La campaña InDeed a favor de la Naturaleza, promovida por Embracing the World, ha sido oficialmente reconocida por la UNESCO dentro del proyecto de Naciones Unidas “Década de Educación por un Desarrollo Sostenible”.



embracingtheworld.org/indeed
APRENDER | COMPARTIR | COMPROMETERSE