



CÓMO HACER TU PROPIO HUERTO **SANO Y SOSTENIBLE**

Aprende a crear tu propio rincón ecológico en casa,
paso a paso, y con variedades autóctonas cordobesas.



1	¿Qué es un huerto urbano?	4
2	¿Qué beneficios tiene?	5
3	¿Qué pasos debo seguir?	6
	3.1 Los elementos básicos: luz, sustrato, agua y semillas	6
	3.2 Las tareas: siembra, trasplante y cosecha	12
	3.3 Las plagas y sus métodos de control ecológicos	14
	3.4 Las enfermedades y cómo identificarlas a tiempo	18
4	¿Qué variedades autóctonas seleccionar?	20
5	¿Cuál es el calendario de siembra?	26
6	¿Qué plantas no deben ir juntas?	30
7	Resumen y peticiones	32

¿Qué es un huerto urbano?

Un huerto urbano es la adaptación de la huerta tradicional y natural en la ciudad. Son espacios que preparas para cultivar alguna variedad de verduras, frutas, legumbres o hierbas aromáticas o medicinales.

Según el tipo de cultivo que decidas elaborar puedes tener varias tipologías, pero nosotros te recomendamos el huerto ecológico, es decir, aquel en el que no se usa ningún producto químico, ni pesticidas ni herbicidas.



Hoy en día es posible crear un pequeño espacio verde en tu vivienda y disfrutar de los beneficios de la naturaleza en tu jardín, balcón o incluso en tu ventana, todo depende del espacio que tengas y el tiempo que quieras invertir en ello.

Mantener un huerto urbano es mucho más fácil de lo que crees.

Como todas las cosas, requiere dedicación, habilidad y un poquito de creatividad. También es importante que sepas bien qué quieres plantar y cómo hacerlo.

El propósito de esta guía es que puedas cultivar tus vegetales y disfrutar de ello en familia, educando a tus hijos en los hábitos de vida saludables y el respeto al medio ambiente.

¿Qué beneficios tiene?

Te damos 5 razones:



Obtendrás alimentos 100% frescos y saludables. Podrás obtener tu propia comida saludable, con sabor y aroma auténticos. Al ser productos 100% locales y no incurrir en transportes, ahorramos energía y por tanto reducimos nuestra huella de carbono, beneficiando al planeta e incluso a nuestro bolsillo.



Tus hijos comerán más verduras. Está comprobado que si los más pequeños de la casa ven cómo los alimentos crecen, serán más propensos a probar y disfrutar dichos alimentos.



Reducirás el estrés y descubrirás un nuevo entretenimiento. Vivimos en un mundo donde la rapidez y lo instantáneo imperan, por lo que poder desconectar de las preocupaciones y conectar con la naturaleza, es un verdadero oasis de salud.



Es una **herramienta educativa**, pues tus hijos aprenderán el verdadero origen de la comida y el esfuerzo de los pequeños productores agroecológicos que cuidan la tierra y la vida. Observar todo el proceso de crecimiento de una semilla puede ayudar a grandes y pequeños a cultivar aptitudes como la paciencia, debido a la necesidad de perseverar para recoger los frutos. Cuando coseches tu propia comida ... **jimagina la satisfacción!**



Podéis convertirlo en una **actividad familiar**, donde se comparten las responsabilidades, se educa en valores como el trabajo bien hecho en equipo, y los niños pasan más tiempo alejados de las pantallas.



¿Qué pasos debo seguir para hacer un huerto en casa?

3.1 Los elementos básicos: la luz, el sustrato, el agua y las semillas

Antes de empezar a montar nuestro huerto, debemos decidir qué tipo de huerto queremos, cómo preparar la tierra y el sustrato, el sistema de riego que vamos a utilizar y la procedencia de las semillas o plántulas. ¡Te lo contamos a continuación!

La luz: la esencia indispensable

Una cuestión imprescindible es disponer de un lugar con buena iluminación y preferentemente orientación sur o suroeste. Las hortalizas, al igual que el resto de las plantas, necesitan la luz solar para obtener energía a través de la fotosíntesis. En principio la mejor orientación será aquella que nos permita una buena cantidad de horas de luz directa.

En cualquier caso, será importante valorar la disponibilidad de luz que tenemos en las diferentes épocas del año y conocer qué tipo de cultivo vamos a realizar. Si nuestro espacio dispone de luz suficiente durante todo el año, podremos cultivar en cada época los cultivos de temporada. Pero si sólo recibe luz en verano, cuando la trayectoria del sol es más elevada, solo podremos tener cultivos de primavera-verano.

Por lo tanto, en función de la insolación que tengamos elegiremos las hortalizas que cultivaremos. Si tenemos muchas horas de sol en verano, recurriremos a cultivos exigentes como las berenjenas, los tomates o los pimientos, mientras que, si recibimos menos horas de sol, optaremos por cultivos menos exigentes como lechugas, cebollas, rábanos o fresas.



El espacio según el tipo de huerto

Hay varias posibilidades, por lo que elige la mejor en tu caso.



Huerto en terraza con macetas: es el ideal si dispones de poco espacio en casa, pues puedes ubicarlo en la terraza o balcón. En este apartado, para terraza o patio también podemos construir un huerto urbano en pallets.



Huertos en el suelo: si dispones de espacio de tierra, aprovéchalo y construye tu huerto directamente en el suelo, añadiendo bancales para darle más altura. Otra posibilidad para que no tengas que agacharte es usar soportes auxiliares como mesas de cultivo.



Huertos verticales: es el huerto que se ha vuelto más popular porque ahorra espacio y también sirve como efecto decorativo en casa.

¡Un consejo! Si vas a usar macetas, no aprietes el suelo con ellas porque debe haber un espacio que permita que fluya el agua y oxígeno. Si quieres reciclar y usar recipientes que tengas en casa, asegúrate de hacerles pequeños agujeros en la parte de abajo para que el agua fluyan.



La tierra: el alimento básico

La tierra utilizada es muy importante. Debe tener color oscuro y un buen aroma que te recuerde al bosque, suave al tacto y lo suficientemente hidratada. Hay ocasiones en que el suelo que tenemos no es adecuado para la siembra, pero esto tiene solución.

Puedes enriquecerla con nutrientes usando compost como humus o abono hecho en casa, mover la tierra para que se ablande y oxigene, y limpiar el lugar para que no haya maleza o pasto.

Los sustratos deben ser orgánicos para aportar el máximo de beneficios, tanto a las plantas como a la estructura del suelo. Estas son algunas de las características que deben tener:



Ligeros, para permitirnos su manejo con facilidad y no sobrecargar nuestras terrazas o balcones.



Tener una adecuada porosidad, que permita una buena aeración que facilita la respiración de las raíces, y retención de agua que hidrata los cultivos.



Retener nutrientes fundamentales.

El **vermicompost** es un sustrato orgánico que cumple los tres requisitos descritos anteriormente. Es un residuo orgánico digerido por la lombriz de California.

La **fibra de coco** es otro sustrato que no aporta muchos nutrientes pero que tiene algunas de las propiedades mencionadas como son ligereza, aeración, retención de agua y retención de nutrientes.

Por ello puede ser interesante componer nuestro sustrato combinando ambos (60% de fibra de coco y 40% de vermicompost)

Otros sustratos que podemos utilizar para nuestro huerto y que encontramos con facilidad en las tiendas especializadas en horticultura o jardinería, son:



Sustrato universal: está hecho a base de turba, aunque no es aconsejable utilizarlo solo. No posee los nutrientes adecuados ni es demasiado eficaz a la hora de retener agua, pero proporciona un buen sustento a las plantas. Por eso, puedes utilizar poca cantidad mezclada con otro tipo de sustrato.



Turba: es un material esponjoso y perfecto para el cultivo de las plantas, aunque también requiere que se combine con un fertilizante para aumentar el número de nutrientes.

Cada vez que acabamos un ciclo de cultivo y retiramos las plantas, es conveniente remover el sustrato para evitar la compactación que éste sufre con el tiempo, para mejorar la porosidad y evitar la formación de grietas, además de hacer una nueva aportación de compost o vermicompost, para reponer los nutrientes que se hayan consumido o lavado.

Compostar en tu huerto, ¿Te animas? Encuentra las instrucciones en nuestra web [Agricultura ecológica archivos - Somos Naturaleza \(fundacionsomosnaturaleza.com\)](http://Agricultura ecológica archivos - Somos Naturaleza (fundacionsomosnaturaleza.com))



El agua y los sistemas de riego

Una de las tareas más importantes y donde tenemos que ser más precisos es en el riego, buscando siempre mantener una humedad constante, ajustándola a la época del año y a las hortalizas que estemos cultivando. El agua es un bien escaso y debemos buscar el sistema de riego más eficiente.

En los recipientes, el agua se agota con mayor facilidad que en el suelo, lo cual nos va a obligar a estar más pendientes del riego. Por otro lado, a veces, caemos en un exceso de agua que puede provocar un lavado y, por tanto, pérdida de nutrientes fundamentales para la planta.

Regar de **forma manual**, será un buen método sobre todo en pequeños huertos (3 o 4 macetas). Lo más adecuado, en este caso, es el uso de la regadera y hacer el riego poco a poco para evitar la formación de grietas en el sustrato.

Si tenemos un huerto relativamente grande y sobre todo si en la época de verano recibimos mucha insolación, será útil la instalación de **riego por goteo con programador**. Este sistema nos va a permitir controlar el caudal de riego y la frecuencia de una forma más exacta, aportando al sustrato el agua que necesita, sin malgastarla y sin provocar excesos.

También tenemos la opción de las **jardineras con auto riego**, que disponen de un depósito de agua en la parte baja que mantiene húmedo el sustrato permanentemente. Este sistema puede dar buenos resultados sobre todo en las hortalizas menos exigentes con el agua.

Cualquiera de los sistemas de riego mencionados puede ser bueno, aunque su buen funcionamiento dependerá de que el sustrato sea de buena calidad y esté bien estructurado, ya que esto permitirá que al regar, el agua tenga una buena distribución en horizontal y no tanto en vertical. Si la estructura del sustrato no es la adecuada, el agua tiende a filtrarse por las grietas que se forman y acabará perdiéndose por debajo del sustrato, antes de empapararlo adecuadamente.



Las semillas y plantones

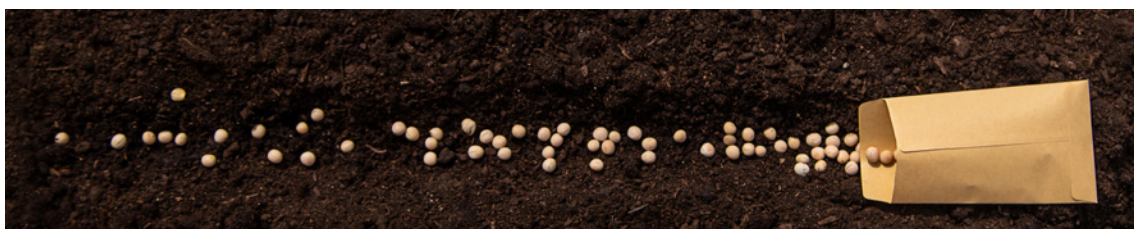
Una vez tenemos claro el espacio que vamos a emplear, los recipientes que vamos a usar, el sustrato y la forma de riego, sólo nos queda conseguir las plantas que vamos a cultivar.

El origen de las semillas o plantones que utilizamos es de gran importancia para asegurar el éxito de nuestro huerto. Las variedades deben estar adaptadas a las condiciones climáticas del entorno, y esto lo cumplen las semillas autóctonas.

En la provincia de Córdoba existen varios programas y asociaciones que nos facilitan semillas de distintas especies. La Diputación de Córdoba a través de su Centro Agropecuario Provincial, reproduce y distribuye semillas autóctonas procedentes de la "Finca el Aguilarejo". La distribución se realiza a través de los ayuntamientos y asociaciones de hortelanos una vez al año (en el mes de febrero). Además, podemos contactar con hortelanos de nuestro entorno, como por ejemplo la asociación de Hortelanos Ecológicos la Toba en Montilla que disponen de un amplio y variado banco de semillas propias y autóctonas.

Antes de adquirir las semillas o plantones, debemos planificar lo que vamos a cultivar y cuánta cantidad. Y responder a las siguientes preguntas, ¿Resisten a la falta de luz solar o necesitan el calor del sol? ¿El clima donde vives es ideal para lo que quieres sembrar? ¿Cuánto espacio tienes y cuánto necesitas?

En los espacios pequeños podemos sembrar hierbas aromáticas o especias como hinojo, albahaca, cilantro, menta, eneldo, perejil, pimentón, entre otros. En cambio, con mayor espacio podemos sembrar espinacas, leguminosas, tomates, lechugas, plátanos, entre otros.



3.2 Las tareas: siembra, trasplante y cosecha

Una vez tengas todo el material preparado y escogido el espacio adecuado, nos podemos poner manos a la obra y comenzar a darle vida a tu huerto ecológico. ¡Lánzate!

La primera tarea es la siembra, que la podemos hacer en un semillero para aumentar la probabilidad de éxito. No olvides que según el vegetal que elijas, hay una época más adecuada para la siembra y que no todas las variedades son “buenas vecinas” así que antes de comenzar lee detenidamente el apartado 5 y 6 de este Manual.



Empieza haciendo orificios para introducir la semilla, estos deben ser de 2 a 3 veces su diámetro. Además, sembramos la semilla superficial con uno o dos centímetros de tierra suelta por encima. Entre semilla y semilla dejamos espacio suficiente para que cuando crezcan no compitan entre ellas por los nutrientes o el agua.

Y ahora...a esperar! Ten en cuenta que suelen tardar unos 45 días en mostrar resultados.

También podemos adquirir plántulas (plantas pequeñas) que puedes trasplantar fácilmente en los bancales o maceteros preparados para tu huerto casero.

Cuando los brotes tengan los primeros centímetros es el momento ideal del **trasplante**, que es aconsejable realizarlo de la siguiente manera:



Humedece ligeramente el conjunto de raíces para que salga más fácilmente. Con algunas plantas más delicadas como el pepino o calabacín hay que tener especial cuidado en este proceso.



Al traspararlo al recipiente definitivo es conveniente aplastar o compactar un poco la tierra alrededor del tallo para que no quede una bolsa de aire entre las raíces y la tierra.



El primer riego tras haberla trasplantado ha de ser abundante para que se asiente el sustrato.

La **cosecha** es la parte más divertida y agradecida del trabajo en el huerto, pero es muy importante elegir el momento más adecuado para recolectar. Un indicador es cuando los frutos estén maduros en el caso de los tomates, aunque los pepinos y calabacines hay que cogerlos antes de que maduren y formen la semilla. No obstante, en próximos puntos de esta pequeña guía orientativa hablamos de algunas especies que mejor se adaptarán a nuestro huerto urbano, así como el calendario a seguir para la cosecha de cada variedad.



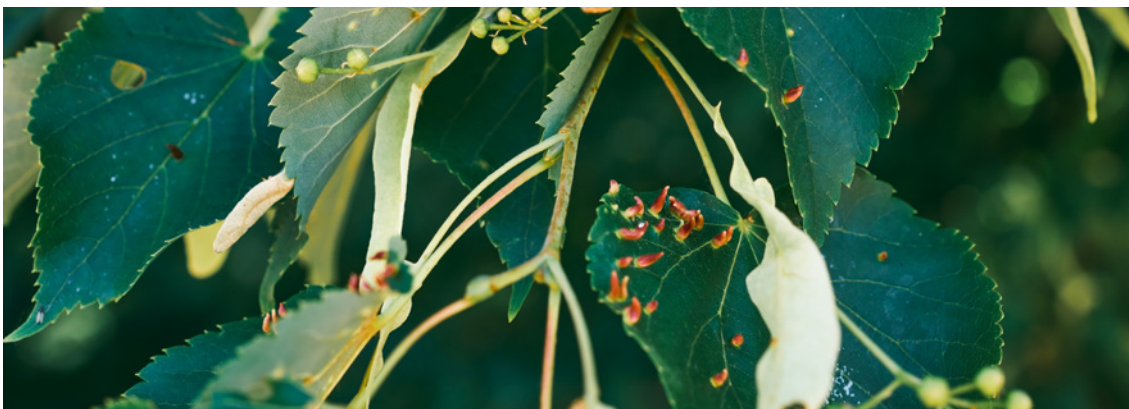
3.3 Las plagas y sus métodos de control ecológicos

El principal método de control de plagas y enfermedades es un ecosistema equilibrado y diverso.

Prácticas como las rotaciones, las asociaciones de cultivos o el uso de materia orgánica como abono, serán algunas de nuestras aliadas.

Aun así, algunos de los seres vivos que se instalan en nuestro huerto pueden ser perjudiciales e incluso convertirse en una plaga o enfermedad. En estos casos, debemos identificar los síntomas y actuar mediante procedimientos ecológicos.

Podemos diferenciar dos tipos de problemas fitopatológicos: enfermedades producidas por hongos, bacterias o virus, o daños por plagas, especialmente por insectos y ácaros.



A continuación, describimos algunas de las enfermedades y plagas más comunes y los remedios para controlarlas.

PULGÓN

Es una de las plagas más comunes y que más problemas provoca en los huertos. Se distingue fácilmente: se localizan en el envés de las hojas y en grandes grupos. Es una plaga polífaga, ataca a los frutales y hortalizas.

Los pulgones son insectos chupadores-succionadores que se alimentan de la savia de la planta, y al hacerlo producen el enrollamiento de las hojas, la deformación de los brotes jóvenes y puntitos amarillos.

El pulgón puede tener diferentes tamaños y colores. Aparecen desde principios de primavera a finales de verano.



Tratamiento para el control: jabón potásico en combinación con Aceite de Neem. El aceite se trata de un insecticida natural que se extrae del fruto de este árbol, la acción conjunta de jabón potásico y neem hace que sea todavía más efectivo el tratamiento.

MOSCA BLANCA

Son insectos muy pequeños, milimétricos, de color blanco que se sitúan principalmente en el envés de las hojas. Ataca a un amplio número de cultivos como son los tomates, berenjenas, pepinos, habas, pimientos...

Son insectos chupadores que se alimentan de la savia de la planta, y causan pequeños puntitos amarillos en las hojas. Igual que los pulgones, generan melaza, que atrae a las hormigas. Aparecen en los cultivos desde otoño.



Tratamiento para el control: jabón potásico en combinación con Aceite de Neem. El aceite se trata de un insecticida natural que se extrae del fruto de este árbol, la acción conjunta de jabón potásico y neem hace que sea todavía más efectivo el tratamiento.

TRIPS

Los trips son diminutos insectos tisanóptero de los cuales destacan dos especies. *Frankliniella occidentalis* que tienen gran predilección por las flores y *Kakothrips robustus* de mayor tamaño y visible a simple vista.

Se suelen localizar en el envés de las hojas y en las flores. Actúan de la misma forma que el pulgón y mosca blanca, aunque en su caso los daños directos no son tan graves. El problema con el trip es que es un gran transmisor de muchos virus y bacterias.

Aparecen desde principios de primavera hasta finales de verano.



Tratamiento para el control: jabón potásico en combinación con Aceite de Neem y Aceite parafínico solo con temperaturas bajas y si no se ha aplicado azufre en 40 días.

CARACOLES Y BABOSAS

Todos los conocemos, pero algunas veces confundimos sus daños con los de las orugas, y el tratamiento es distinto. Tiene predilección por los plántulos jóvenes como de lechugas, espinacas, acelgas, col o albahaca.

Muchas veces no encontramos al causante de los daños, sino que nos encontramos con los efectos de su paso: hojas mordidas, semilleros que desaparecen...

Aparecen después de las lluvias o en épocas de elevada humedad.



Tratamiento para el control: recogerlos en trampas, como tejas boca abajo, o en recipientes con cerveza o levadura. Otro método, es esparcir por la tierra gránulos de fosfato férrico del que se alimentan y mueren.

ARAÑA ROJA

La araña roja es un ácaro que no es visible al ojo humano de lo pequeño que es, salvo cuando se presenta en un gran número. Forma una especie de telaraña entre las hojas de la planta. Además, la hoja muestra numerosos puntos amarillos, que con el tiempo se acaban secando. Ataca a la mayoría de los cultivos hortícolas.

Aparece en épocas muy secas y de mucho calor.



Tratamiento para el control: jabón potásico en combinación con Aceite de Neem.

TUTA ABSOLUTA

Es una plaga bastante reciente en los cultivos europeos, procede de Latinoamérica y produce verdaderos estragos en las tomateras.

Es un lepidóptero nocturno, en su fase larvaria, oruga, es cuando genera el daño en los cultivos.

Causa daños mediante la creación de túneles en los tallos, hojas y frutos de los cultivos, especialmente el tomate. Aparece desde principios de primavera hasta finales de otoño.



Tratamiento para el control: el azufre y el polvo de cuarzo tienen efecto repelente.

Bacillus Thuringiensis var. kurstaki y aizawai aplicado al atardecer, añadiendo azúcar o melaza al 1%, tratamiento semanal hasta localizar daños nuevos. Y en casos extremos utilizar Piretrinas naturales, Spinosad, y como tratamiento único, asumiendo el hecho de que afectan a la fauna útil por contacto y especialmente a miridos e himenópteros, incluidas abejas.

ORUGAS

Las orugas son larvas de diferentes lepidópteros, polífagas y afectan a diferentes cultivos. Suelen encontrarse alrededor del tallo o entre las hojas.

Si no aparece, es fácilmente identificada por los agujeros pequeños por toda la hoja.

Aparecen durante todo el año, pero especialmente en otoño.



Tratamiento para el control: *Bacillus Thuringiensis var. kurstaki* y *aizawai* aplicado al atardecer, añadiendo azúcar o melaza al 1%, recomendable desde el momento del trasplante. Y en casos extremos utilizar Piretrinas naturales, Spinosad, y como tratamiento único, asumiendo el hecho de que afectan a la fauna útil por contacto y especialmente a míridos e himenópteros, incluidas abejas.

3.4 Las enfermedades y cómo identificarlas a tiempo

OÍDIO

Es un hongo que crea una capa polvorienta blanca sobre la superficie de las hojas. Aparece cuando hay un exceso de humedad o falta de aireación entre las hojas. Es típico en las hojas de cucurbitáceas como los calabacines, pepinos, melones y sandías.

Aparece en las épocas de lluvias frecuentes o con elevada humedad.



Tratamiento para el control: *cola de caballo* o fungicida a base de cobre para la prevención. Azufre espolvoreo o mojable en suspensión, como tratamiento curativo. Además, puedes usar el Bicarbonato de sodio o potásico con un poco de jabón como mojante. Y el hongo antagonista *Ampelomyces quisscualis*.

MILDIU

Es una enfermedad provocada por un hongo que crea manchas "aceitosas", negras y con aspecto húmedo en las hojas de las plantas. También se puede presentar con motas amarillas y plateadas a lo largo de la superficie de toda la hoja, que suele acabar secando la planta. Aparece en las zonas más sombreadas o cuando hay un exceso de humedad o riego y falta de aireación entre las hojas.

Aparece en las épocas de lluvias frecuentes o con elevada humedad.



Tratamiento para el control: arcillas, polvo de cuarzo y/o decocción de cola de caballo, o el conocido como "cardo bordelés" como método de prevención. También son de utilidad fitofortificantes a base de extracto de semillas de cítricos, tomillo, hojas de regaliz. Otro tratamiento es aplicar leche o yogurt (10% de agua) con polvo de cuarzo. Y como método curativo, el biopesticida de *Bacillus subtilis*. *Trichoderma sp.*

ROYA

Es una enfermedad provocada por un hongo que se identifica fácilmente por la aparición de unos bultitos de color anaranjado por hojas y tallo. Las hojas atacadas terminan por caer y la planta se debilita.

Aparece en las épocas de lluvias frecuentes o con elevada humedad.



Tratamiento para el control: azufre mojable, decocción de cola de caballo, infusiones de manzanilla y diente de león, polvo de cuarzo y/o cenizas de madera bien calcinadas son perfectos como tratamiento preventivo. Recomendamos realizar las aplicaciones frecuentemente por la mañana temprano. A partir de abril y mayo tratar con azufre mojable mezclado con sal de cobre, cardo bordelés, y un mojante, como leche desnatada y pinolene, según las lluvias.

¿Qué variedades autóctonas seleccionar?

En la siguiente tabla se describen unas 18 variedades locales cordobesas y las necesidades que requieren para que tengamos éxito al cultivarlas en nuestro huerto.

VARIEDAD	NOMBRE CIENTIFICO	ALGUNAS VARIETADES LOCALES ANDALUZAS
		Berenjena Negra de Villamartín (Cádiz)
		Berenjena BBS 189 de Villamartín (Cádiz)
		Berenjena Morada de Olvera (Cádiz)
		Berenjena Negrilla de Andújar. Semilla procedente de Linares (Jaén)
		Berenjena Rosada de Alozaina (Málaga)
	Familia: Solanáceas	Berenjena rayada (Córdoba)
		Berenjena lisa negra (Córdoba)
		Berenjena cabo largo (Córdoba)
		Berenjena blanca (Córdoba)
CALABAZA	Cucurbita spp.	Calabaza de Botella de Villamartín (Cádiz)
		Calabaza de Dulce de Medina Sidonia (Cádiz)
		Calabaza Pequeña Verde de Alozaina (Málaga)
		Calabaza Potimarrón de Villamartín (Cádiz)
		Calabaza Sin Rastra de Olvera (Cádiz)
	Familia: Cucurbitáceas	Calabaza Catalina (Córdoba)
		Calabaza larga verde (Córdoba)
		Calabaza larga amarilla (Córdoba)
		Calabaza redonda (Córdoba)
		Calabaza pera (Córdoba)
		Calabaza verde (Córdoba)

CALABACÍN	Cucurbita pepo L.	Calabacín Blanco de Alozaina (Málaga)
	Familia: Cucurbitáceas	Calabacín Blanco de Casarabonela (Málaga)
		Calabacín Verde de Marinaleda (Sevilla)
CEBOLLA	Allium cepa	Cebolla (Córdoba)
		Cebolla Azul de Olvera (Cádiz)
	Familia: Liliáceas	Cebolla Blanca de Villamartín (Cádiz)
		Cebolla Cañeta Real de Alozaina (Málaga)
COL	Brassica oleracea L.	Col de Corazón de Cuello de Buey de Alozaina (Málaga)
		Col Castellana de Coín (Málaga)
	Familia: Crucíferas	Col de Hoja de León de Jabugo (Huelva)
		Col Gallega de Asturias
GUISANTE	Pisum sativum.	Guisante Antiguo de San Luís de Villamartín (Cádiz)
		Arveja Parda de Barlovento de Villamartín (Cádiz)
	Familia: Leguminosas	Guisante Blanco Lleno de Villamartín (Cádiz)
		Guisante del Francés de Villamartín (Cádiz)
		Guisante Tirabeque de Río Grande (Málaga)



HABA	Vicia Faba	Haba de 7-9 granos de Carmona (Sevilla)
		Haba de Alanís (Sevilla)
		Haba del País
		Haba de Fuente del Rey (Sevilla)
		Haba Grande de Abla (Almería)
	Familia: Leguminosas	Haba Larga de Encinarejo (Córdoba)
		Haba Larga de Coín (Málaga)
		Haba Mora de Castril (Granada)
		Haba Serrana
		Haba Sevillana. Semilla procedente de Alozaina (Málaga)
		Haba agridulce (Córdoba)
JUDÍA	Phaseolus vulgaris	Judía de Ronda (Málaga)
		Judía sin Hebras
	Familia: Leguminosas	Judía de blanca de enrame (Córdoba)
		Judía negra de enrame (Córdoba)
		Judía de mata baja (Córdoba)
LECHUGA	Lactuca sativa	Lechuga larga rubia (Córdoba)
		Lechuga hoja de roble (Córdoba)
		Lechuga maravilla de verano (Córdoba)
	Familia: Compuestas	Lechuga cogollo (Córdoba)
		Lechuga 4 estaciones de Jabugo (Huelva)
		Lechuga Morena Malagueña de Coín (Málaga)
MAÍZ	Zea mays L.	Maíz Castellano de Río Grande. Semilla procedente de Alozaina (Málaga)
	Familia: Gramíneas	Maíz de Palomitas Rojo de Cuevas del Becerro (Málaga)
		Maíz dulce (Córdoba)



MELÓN	Cucumis melo L.	Melón Escriturado de Villamartín (Cádiz)
		Melón de Coco de Villamartín (Cádiz)
		Melón de Lista Verde de Alozaina (Málaga)
	Familia: Cucurbitáceas	Melón Rayado de Villamartín (Cádiz)
		Melona de Villamartín (Cádiz)
		Melón Mochuelo de Encinarejo (Córdoba)
PEPINO	Cucumis sativus L.	Pepino Castellano de Alozaina (Málaga)
	Familia: Cucurbitáceas	Pepino del País de Zahara de la Sierra (Cádiz)
		Pepino Dulce de Villamartín
		Pepino Blanco (Córdoba)
		Pepino Verde (Córdoba)
PIMIENTO	Capsicum annum L.	Pimiento largo (Córdoba)
		Pimiento de la Carlota (Córdoba)
		Pimiento cuatro cantos Aguilarejo (Córdoba)
		Pimiento Cornicabra de Sanlúcar de Barrameda (Cádiz)
		Pimiento de Aníbal de Villamartín (Cádiz)
		Pimiento de Aracena. Semilla procedente de Villamartín (Cádiz)
	Familia: Solanáceas	Pimiento de Asar de Punta de Villamartín (Cádiz)
		Pimiento del Tacho u Hocico de Toro de Alozaina (Málaga)
		Pimiento Miguelín de Coín (Málaga)
		Pimiento Mijeño (Málaga)
		Pimiento de Freír Tipo Italiano de Encinarejo (Córdoba)
		Pimiento de Asar de Miguel de Marchena (Sevilla)



RÁBANO	Raphanus sativus L.	Rábano (Córdoba)
		Rabanilla del Parque de Miraflores de Sevilla
		Rabanita de David de Villamartín (Cádiz)
	Familia: Crucíferas	Rabanito Redondo Rojo de Jabugo (Huelva)
		Rabanito de Aracena. Semilla procedente de Bormujos (Sevilla)
		Rabanito de Cantoria (Almería)
		Rábano de Cuevas Bajas (Málaga)
RÚCULA	Eruca sativa L.	Rúcula de Hoja Ancha de Villamartín (Cádiz)
	Familia: Crucíferas	Rúcula de Invierno de Caña Dulce de Río Grande (Málaga)
		Rúcula Roqueta de Alozaina (Málaga)
SANDÍA	Citrullus lanatus T.	Sandía Jaspeada de Villamartín (Cádiz)
	Familia: Cucurbitáceas	Sandía Rayada de Grazalema (Cádiz)
		Sandía Pipa de Madera de Olvera (Cádiz)
PATATA	Solanum tuberosum	Copo de Nieve
	Familia: Solanáceas	Dílar
ESPARRAGOS	Asparagus officinalis	Dulce verde (Andalucía)
		Grande (Andalucía)
	Familia: Asparagaceae	Atlas (Andalucía)
		Cipres (Andalucía)



TOMATE	Lycopersicum lycopersicon	Tomate Corazón de Toro o Carnicero de Alozaina (Málaga)
		Tomate Corazón de Toro de Grazalema (Cádiz)
		Tomate Datilillo Rojo de Villamartín (Cádiz)
		Tomate del Gato de Algeciras (Cádiz)
		Tomate de Pera de Alejandro de Villamartín (Cádiz)
		Tomate Feo de Río Gordo (Málaga)
		Tomate Olverisco de Grazalema (Cádiz)
		Tomate Plato de Algeciras (Cádiz)
		Tomate Rojo de Ariza de Fernán Núñez (Córdoba)
		Tomate Cuevas de Villamartín (Cádiz)
		Tomate Plato de Algeciras. Semilla procedente de Villamartín (Cádiz)
		Tomate Naranja de Alozaina (Málaga)
		Tomate Río Gordo de Alozaina (Málaga)
		Tomate Dátil Negro de Sierra de Segura (Jaén)
		Familia: Solanáceas
	Tomate de Ramillete Mini de Sierra de Segura (Jaén)	
	Tomate de Sangre de Villamartín (Cádiz)	
	Tomate de Tula de Olvera (Cádiz)	
	Tomate Margarito de Villamartín (Cádiz)	
	Tomate Rosita de Encinarejo (Córdoba)	
	Tomate Verdial de Encinarejo (Córdoba)	
	Tomate Rojo Aguilarejo (Córdoba)	
	Tomate Corazón Rojo (Córdoba)	
	Tomate Rosa de Alcolea (Córdoba)	
	Tomate Rojo de Alcolea (Córdoba)	
Tomate Margarito (Córdoba)		
Tomate de Puente Genil (Córdoba)		
Tomate Cherry (Córdoba)		

Tabla elaboración propia a partir de información facilitada por la Red Andaluza de Semillas

Para complementar estas variedades de vegetales, recomendamos intercalar plantas aromáticas como el orégano, la albahaca y el romero. Estas crecen muy bien en maceteros y son de gran utilidad como huéspedes de insectos auxiliares.

¿Cuál es el calendario de siembra?

Para tener verduras y hortalizas frescas durante todo el año se debe programar un calendario de siembra. De forma orientativa en la siguiente tabla se resume fecha de siembra, trasplante, cosecha y tiempo que se puede guardar la semilla obtenida hasta que la utilicemos otra vez.

VARIEDAD	SIEMBRA	TRANSPLANTE	COSECHA	VIABILIDAD DE LA SEMILLA*
ACELGA	Agosto	Septiembre	Diciembre hasta junio	6 Años
	Marzo	Abril	Julio hasta diciembre	
BERENJENA	Entre enero y marzo	Desde marzo a mayo	Comienza entre junio y agosto	5 Años
			Finaliza con las primeras heladas	
CALABAZA	Febrero	Marzo	Junio	5 Años
	Julio	Agosto	Noviembre	
CALABACÍN	Febrero	Marzo	Mayo (2-2,5 meses de recolección)	5 Años
	Julio	Agosto	Noviembre (2-2,5 meses de recolección)	
CEBOLLA	Entre agosto y enero	Desde octubre a marzo	Entre junio y octubre	1 Año
COL	Entre junio y noviembre	Desde agosto a enero	Entre noviembre y mayo	4-5 Años
ESPARRAGOS	Entre enero y febrero	Entre mayo y abril	Entre marzo y mayo	2-3 Años
GUISANTE	Entre enero y febrero		Entre marzo y abril (1 mes de recolección)	3 Años

*Tiempo que puedes mantener guardada la semilla y al sembrarla germina correctamente. Para ello, se debe guardar en un tarro u otro recipiente herméticamente cerrado. La tempera óptima de conservación es entre 2°C y 18°C. Se debe evitar la luz directa e incluir en el recipiente un elemento que absorba la humedad como tiza rayada o un poco de algodón. Estos recipientes deben estar correctamente etiquetados con información de la semilla conservada, la variedad, procedencia, fecha de recolección y fecha de caducidad.

HABA	En agosto y enero		En diciembre y mayo (entre 1 y 2 meses de recolección)	4 Años
JUDÍA	Marzo		Junio(entre 1 y 2 meses de recolección)	3 Años
	Agosto		Noviembre (entre 1 y 2 meses de recolección)	
LECHUGA	Marzo	Abril	Junio (entre 1 y 2 meses de recolección)	3 Años
	Julio	Agosto	Noviembre (entre 1 y 2 meses de recolección)	
MAÍZ	Entre abril y agosto		Entre julio y noviembre	3-10 Años
MELÓN	Entre marzo y abril	Desde abril a junio	Entre agosto y octubre	5 Años
PATATA	Enero		Junio	1 Años
	Agosto		Diciembre	
PEPINO	Entre marzo y agosto	Entre abril y septiembre	En junio y octubre (1,5 meses de recolección)	4 Años
PIMIENTO	Entre enero y febrero	Entre fin de marzo a abril	Comienza en el mes de junio	5 Años
RÁBANO	Odo el año excepto en agosto, diciembre y enero		Un mes después de siembra	5-10 Años
RÚCULA	Desde agosto a abril		Desde 20-60 días después de siembra. Admite 4-6 cortes realizados cada 10-20 días	5-10 Años
SANDÍA	Entre febrero y mayo	Entre abril y junio	Entre junio y octubre	6 Años
TOMATE	Desde enero a abril	Desde marzo a junio	Entre junio y noviembre	4 Años

Tabla elaboración propia a partir de información facilitada por la Red Andaluza de Semillas

VARIEDAD	MARCO DE PLANTACIÓN	FERTILIZACIÓN*1	RIEGO*2	NECESIDADES
ACELGA	60 Cm entre líneas y 40 cm entre plantas	Poca	Poca	Siembra directa, es necesario entresacar plantulas. En la siembra de verano necesita dosis elevados de riego.
BERENJENA	1,50 Metros entre líneas y 80 cm entre plantas	Elevado	Elevado	
CALABAZA	1,50 M entre líneas y 1,50 m entre plantas	Media	Media	En la siembra de verano necesita dosis elevados de riego.
CALABACÍN	1,50 M entre líneas y 1,50 m entre plantas	Elevada	Media	En la siembra de verano necesita dosis elevados de riego.
CEBOLLA	65 Cm entre líneas y 10 cm entre plantas	Media	Baja/ elevada	La cebolla cultivada en verano necesita una dosis elevada de riego, frente a la de invierno que la demanda es baja.
COL	60 Cm entre líneas y 40	Media	Media	La col cultivada en
ESPARRAGOS	1,5m entre líneas y 0,33cm entre plantas	Elevada	Media	
GUISANTE	1-1,20 M entre líneas y 20 cm entre plantas	Baja	Baja	Siembra en golpes de cuatro semillas
HABA	1,50 M entre líneas y 40-50 cm entre plantas	Baja	Baja	Siembra en golpes de dos semillas
JUDÍA	1,20 M entre líneas y 40 cm para variedades de mata alta	Baja	Baja	Siembra en golpes de dos o tres semillas. En la siembra de verano necesita dosis elevados de riego.
	80 Cm entre líneas y 40 cm para variedades de mata baja			
LECHUGA	50 Cm entre líneas y 40 cm entre plantas	Media	Media	En la siembra de verano necesita dosis elevados de riego.
MAÍZ	60 Cm entre líneas y 40 cm entre golpes	Elevada	Elevada	Siembra en golpes de dos semillas
MELÓN	1,5 M entre líneas y 1 m entre plantas	Media	Baja	

PATATA	80 Cm entre surcos y 20 cm entre golpes	Elevada	Media	La siembra de verano necesita riegos elevados
PEPINO	1 M entre líneas y 50 cm entre plantas	Media	Elevado	Siembra en golpes de tres semillas
PIMIENTO	1,5 M entre líneas y 40 cm entre plantas	Media	Elevado	
RÁBANO	50 Cm entre líneas	Baja	Elevado	Siembra a chorrillo directamente en la tierra
RÚCULA	50 Cm entre líneas	Baja	Media	Siembra a chorrillo directamente en la tierra
SANDÍA	1,5 M de distancia entre líneas y entre 80 cm y 1 m entre plantas.	Media	Elevado	
TOMATE	1,5 M entre líneas y 40-80 cm para variedades de mata alta	Elevada	Elevado	
	1,5 M entre líneas y 1 m para variedades de mata baja			

Tabla elaboración propia a partir de información facilitada por la Red Andaluza de Semillas.

*1 Explicación sobre fertilización: Baja es realizar el abonado del huerto una vez al año, Media abonar dos veces una de ellas antes de la siembra y Elevada aplicar abono al cultivo entre dos y tres veces durante su desarrollo vegetativo.

*2Explicación sobre el riego: Los riegos deben humedecer todo el perfil del suelo útil para la planta, nunca encharcar el terreno. Baja se realiza el riego al cultivo cada dos días, media en días alternos y elevada es un riego diario.



6 ¿Qué plantas no deben ir juntas?

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

A los espárragos por ejemplo, no les gusta compartir espacio con las cebollas, el ajo, el hinojo y los puerros, dado que frena el crecimiento de sus tallos.

La remolacha no tolera que la plantes junto a las habas, pero sin embargo, se benefician si están cerca de los rábanos, las cebollas, la lechuga, el brócoli, la coliflor, el colinabo, las zanahorias, el repollo y las coles de Bruselas. El ejemplo más famoso de plantas que viven en simbiosis y deben cultivarse juntas son la calabaza y el maíz.

A continuación, algunas parejas de plantas que se llevan mal juntas:



Cebollas y guisantes o Pimientos y guisantes, porque son muy vulnerables a la podredumbre.



Patatas y tomates: son atacados por las mismas enfermedades y por tanto cuando están demasiado cerca, la enfermedad se extiende más fácilmente.

Por último, si pensamos a largo plazo, decir que la rotación de cultivos es importante.



En huertos caseros con macetas y cajones, podemos seguir la rotación marcando con un número cada una de las macetas para que nos sirva de guía. Uno de los más habituales es el siguiente:



Siembra 1: Solanáceas (berenjenas, pimientos y tomates).



Siembra 2: Liliáceas (ajos, cebollas y puerros) y Umbelíferas (apio, perejil y zanahoria).



Siembra 3: Compuestas (lechugas y escarolas), Cucurbitáceas (calabazas, calabacines, melones, sandías), Quenopodiáceas (acelgas y espinacas).



Siembra 4: Crucíferas (brócoli, coles y coliflores, rábanos) y leguminosas (habas, judías y guisantes).

	BANCAL 1	BANCAL 2	BANCAL 3	BANCAL 4
AÑO 1	Solanáceas	Liliáceas	Compuestas	Crucíferas
		Umbelíferas	Cucurbitáceas Quenopodiáceas	Leguminosas
AÑO 2	Crucíferas	Solanáceas	Liliáceas	Compuestas
	Leguminosas		Umbelíferas	Cucurbitáceas Quenopodiáceas
AÑO 3	Compuestas	Crucíferas	Solanáceas	Liliáceas
	Cucurbitáceas	Leguminosas		Umbelíferas
	Quenopodiáceas			
AÑO 4	Liliáceas	Compuestas	Crucíferas	Solanáceas
	Umbelíferas	Cucurbitáceas	Leguminosas	
		Quenopodiáceas		

Resumen y peticiones

Recordemos juntos los pasos a seguir para comenzar tu aventura como hortelado u hortelana.

1

Elige un espacio que reciba abundante luz, o en caso de que no sea posible limita tu cultivo a coliflores, aromáticas, patatas, guisantes.



2

Selecciona la tierra o el sustrato más adecuado, así como el riego más eficiente pero también más cómodo para ti.



3

Pide semillas de variedades autóctonas a tu asociación de hortelanos o Ayuntamiento más cercano.



4

Planta las semillas utilizando macetas de al menos 20-30 cm de profundidad o bancales si dispones de más espacio y trasplántalas cuando hayan crecido lo suficiente.



5 Consulta el calendario de siembra y trasplante para saber qué cultivos son apropiados según la época del año.



6 Produce tu propio compost con los desechos orgánicos de tu cocina.



7 Combina plantas que necesiten riegos similares para hacer un uso responsable del agua.



Y no olvides....

!! Disfrutar del proceso en familia y como método antiestrés !!

Tal vez no puedo cambiar el mundo, pero si puedo cambiar el pedazo que me tocó.

BIBLIOGRAFIA

Asociación Ecohuertos Montillanos la Toba.

<https://ehmt.es/>

Guía de producción agroecológica de variedades locales de lechuga, tomate y patata.

Elaborado por la Red andaluza de semillas.

Catálogo de variedades tradicionales andaluzas.

Elaborado por la Red andaluza de semillas.

Plagas y enfermedades en hortalizas y frutales ecológicos.

Elaborado por la Fertilidad de la Tierra.

Plantas compañeras en el huerto ecológico.

Elaborado por la Fertilidad de la Tierra.

Como hacer un huerto.

Elaborado por OXFAM Intermón

Manual básico del huerto urbano en casa.

Elaborado por Planeta Huerto

Guía de huertos urbanos. Manual de iniciación.

Elaborado por Mundo Jardín

Huertos urbanos. Cómo cultivar tu huerto.

Elaborado por Muy jardín

Huerto urbano: 9 pasos cómo hacer en casa y terrazas.

Elaborado por SuperGuía, ovacen

Cómo cultivar un huerto en una Terraza.

Elaborado por Agrohuerto

Manual diseñado y elaborado por la

Fundación Somos Naturaleza,

co-financiado por el área de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Montilla



Ayuntamiento de
Montilla



CONÓCENOS

La Fundación

Nuestra motivación

Nuestros compromisos

El equipo

Nuestros colaboradores

QUÉ HACEMOS

Aceleración de empresas

Acción por el Medio Ambiente

Formación y divulgación

Actualidad

COLABORA

Voluntariado

Donaciones

Activismo

CONTACTA

Tlf: 957094617

info@fundacionsomosnaturaleza.com

C/ Burgueños n.7 14550
Montilla (Córdoba)

Horario de atención:
Lunes a Jueves
de 9,00 a 18,00h



Somos Naturaleza



Manual co-financiado por el área de
Medio Ambiente del Ayuntamiento de Montilla



Ayuntamiento de
Montilla