

Sumario

PREFACIO	7
CÓMO TENER ÉXITO CON EL HUERTO EN ALTURA	9
Optimice su ubicación en el balcón	10
Pequeño recuerdo en «sol mayor»	12
El huerto vertical	14
El huerto en una mesa de cultivo	18
Un buen futuro para su huerto	22
Cultivar en altura: todo un campo de posibilidades	26
50 MANERAS DE DELEITARSE	31
Hortalizas	33
Hierbas aromáticas	91
Plantas medicinales	115
Índice de plantas	140
Créditos fotográficos	144

Prefacio

El mundo del jardín, y en particular el del huerto, está en constante movimiento. ¿No sorprende pensar que a este remanso de paz le alcanza también la marca de nuestra época, decididamente ávida de cambio, de efervescencia intelectual? El hecho es que las modas y las innovaciones se suceden. Algunas hay que contemplarlas desde la distancia necesaria para no caer en falsas novedades o en promesas inalcanzables, mientras que otras aportan trucos y se adaptan a las nuevas exigencias del momento. Entre estas últimas, demos la bienvenida al huerto en altura, en cualquiera de sus formas.

Y vale la pena decir que no hay que limitar esta estructura vertical a su función hortícola, ya que hay muchos otros ámbitos de la jardinería cuya labor queda facilitada con esta sencilla estructura... sobre todo cuando no se dispone de mucho espacio, ya que su primera función –aunque no la única– es proporcionar una pequeña parcela a balcones y terrazas. Fácil de colocar, este pequeño huerto ofrece múltiples usos. Todos tienen en común el placer de poder cultivar y recolectar en cantidades que pueden llegar a parecer folclóricas para algunos pero que no tienen nada de anecdóticas para quien quiera mantenerse coherente en sus decisiones.

Una vez superada la agradable sorpresa aportada por el descubrimiento de este material –«es sencillo, ¿por qué no se me habría ocurrido antes?»–, el usuario puede quedar algo circunspecto en el momento de utilizarlo. «Tengo mucho que aprender, pero ¿qué?» Y es precisamente pensando en el neófito poco inspirado que está escrito este libro. Con él, se pondrá sobre la pista del huerto en altura y podrá explorar un campo con posibilidades casi infinitas.

Cómo tener éxito con el huerto en altura

Optimice su ubicación en el balcón.....	10
Pequeño recuerdo en «sol mayor».....	12
El huerto vertical.....	14
El huerto en una mesa de cultivo.....	18
Un buen futuro para su huerto.....	22
Cultivar en altura: todo un campo de posibilidades.....	26

Optimice su ubicación en el balcón

Hasta ahora, el jardinero que cultivaba plantas en el balcón o en la terraza se conformaba con aprovechar el poco espacio de que disponía. Al adoptar un minihuerto, podrá gestionar mucho mejor la superficie cultivable.

Multiplique su superficie

Uno de los principios del jardín en altura, y más concretamente del jardín vertical (más adelante se define), es el de multiplicar los metros cuadrados de suelo disponibles. Y un metro cuadrado en una mesa de cultivo son tantos metros cuadrados como mesas haya, colocadas en pisos. Es muy sencillo, al menos en su concepción. Solo requiere cierto dominio, fácil de conseguir.

Si un día tiene la posibilidad de tener un jardín en el suelo constatará la simplicidad de trabajar con este tipo de huertos en altura, y la importancia de lo aprendido con su cuidado.

Aproveche los rincones

La correcta utilización de la superficie cultivable supone una buena gestión de todos los rincones olvidados. Pasa por el aprovechamiento de las esquinas, de dos a cuatro según la configuración del balcón, y a veces incluso más según la distribución de una terraza. Existen dispositivos a tal efecto, que se comentan más adelante. También puede sacar provecho de los muros poniendo un cultivo adosado al muro, libre o sólidamente fijado.



PENSAR «EN VERTICAL»

Es cultivar plantas trepadoras, aunque también volverlas a guiar hacia abajo. Es aceptar romper con la idea de hacer crecer las plantas rectas y plantarlas oblicuamente en los intersticios, dejarlas escapar del huerto y que solo mantengan un único contacto con el suelo abonado (que sigue siendo lo principal).

Así pues, tener un huerto en altura en el balcón o en la terraza implica una pequeña revolución y una serie de novedades, como nos gusta a los jardineros emprendedores.

Plante tan pronto como disponga de un lugar

Una gestión inteligente de la superficie cultivable también implica sembrar o replantar tan pronto como quede disponible un espacio. Contrariamente a lo que sucede cuando se cultiva en el suelo, donde se acostumbra a trabajar en parcelas continuas, el huerto de balcón debe aprovechar cualquier pequeña superficie. Una semilla de rábano es un rábano; sembrar una veintena en pequeños espacios significa recolectar un buen manojo unos días después. Un cuadrado de unos 20 cm de lado alberga una lechuga, a cosechar en unas 6 semanas. Ningún rincón se debe desaprovechar. Los adeptos a las mesas de cultivo en terrazas ya están familiarizados con esta preocupación constante por la búsqueda de pequeñas parcelas.

Haga su propia revolución

Algunas veces, si tiene el huerto en una mesa de cultivo, encontrará fácilmente los materiales en el comercio. En este caso, la superficie disponible es la misma que la que ocupa la mesa. Entonces, ¿por qué cultivar en altura? La mesa de cultivo permite disponer la superficie cultivada a la altura de la barandilla del balcón y exponerla al sol, mientras que la misma parcela al nivel del suelo no recibiría la misma luz. Además, este material permite trabajar con mucha comodidad.

Una vez convencido de las ventajas de cultivar en altura, rápidamente tendrá el reflejo de pensar «en vertical». Pero no solo al elegir el material, comprado o hecho por usted mismo (las ideas de adaptaciones y de trucos son casi infinitas), sino sobre todo a la hora de seleccionar las plantas y la manera de cultivarlas. Es el punto más importante y el objeto de esta obra.



Pequeño recuerdo en «sol mayor»

Trasladar el cultivo a una jardinera o a un contenedor de gran tamaño es posible; esto es precisamente lo que propone el huerto en altura.

¿Se puede tener un buen grosor de tierra?

En el jardín las plantas crecen en la tierra. Gracias a sus raíces, pueden anclarse y obtener los elementos nutritivos y el agua para su crecimiento y para todas las etapas de su vida en función de sus necesidades fisiológicas. También es lugar de intercambios gaseosos, menos importantes que en el exterior, pero determinantes.

En nuestro imaginario de jardineros, pensamos que hay que trabajar la tierra en profundidad, que la planta necesita buscar muy lejos para sacar toda su energía vital. En realidad, la fertilidad de un suelo se concentra en los primeros centímetros, en el humus. Es allí donde se encuentra la fracción húmica que actúa a modo de esponja nutricional, proporcionando agua y nutrientes a la planta.

Todo esto se explica para decir que en el huerto no se requiere un suelo muy profundo para obtener buenas cosechas, al menos en el caso de la mayoría de plantas.

Sin embargo, prácticamente todas las hortalizas, hierbas aromáticas y flores anuales y vivaces pueden crecer, florecer y fructificar con una altura de alrededor de 40 cm de tierra de calidad.



¿Qué se puede esperar del huerto en altura?

Como en todos los métodos de cultivo hidropónico, en maceta, en jardinera, etc., no es el volumen de tierra lo que limita las posibilidades, sino el espacio disponible en el balcón, la terraza o el jardincito. Así pues, si pretende producir muchas hortalizas diferentes, no es razonable esperar cosechas abundantes de todas ellas. En algunos casos se cultivan simplemente por placer, para recolectar unos pocos frutos, como por ejemplo las berenjenas o los pimientos. En otros, en cambio, los rendimientos serán similares a los de un huerto normal, como los rábanos, los canónigos, la rúcula, las lechugas, las zanahorias cortas, una amplia selección de plantas aromáticas, algunas plantas medicinales, muchas flores, etc.

Cultivo hidropónico: un método específico

Los rendimientos serán todo un éxito siempre que respete ciertos puntos inherentes al cultivo hidropónico. No es un cultivo complicado pero tiene sus especificidades.

- El volumen de **suelo** es limitado. Así pues, deberá tener especial cuidado con su calidad al llenar la mesa de cultivo y mantener su fertilidad.
- El volumen de tierra siempre es limitado en relación con la **evaporación** del agua, por lo que debe estar más atento a los riegos. Además, tenga presente que la evaporación es más intensa en las terrazas y los balcones más expuestos al calor y el viento.
- Por último, las plantas cultivadas hidropónicamente son más sensibles al **frío** y al **calor**, ya que sus raíces no están protegidas por la tierra. En invierno deberá proteger del frío intenso algunos cultivos específicos.



El huerto *en una mesa de cultivo*

La primera posibilidad de una mesa de cultivo es poder disponer de un pequeño espacio de cultivo en balcones y terrazas. Muchos modelos urbanos han sido pensados en este sentido y con el objetivo de optimizar el poco espacio disponible. Los beneficios ya son significativos en los huertos pequeños.

Trabaje sin tener que agacharse

La mesa de cultivo está inspirada en la mesa que utilizan los horticultores que producen a gran escala. Una vez la haya probado, es muy difícil que renuncie a su comodidad. Así pues, está pensada para personas que sufren dolores crónicos, para discapacitados y para personas de edad avanzada. Sin caer en análisis sociológicos, resulta curioso saber que cuando se pregunta en las residencias de ancianos qué actividades echan de menos, la cocina ocupa el primer lugar y la jardinería, el segundo.

Sobre ruedas

El desarrollo de la mesa ha conducido a la puesta a punto de material que se pueda mover y almacenar fácilmente. Estos modelos pensados en un principio para las residencias de ancianos han sido adaptados para la jardinería de ocio. Es por este motivo que cada vez más mesas de cultivo tienen ruedas, una ventaja en terrazas y balcones. Esta movilidad también ha seducido a las escuelas. No todas tienen la posibilidad de tener un huerto para el aprendizaje de la jardinería. Además, una vez terminado el taller, el huerto móvil se puede desplazar fácilmente.



• EL HUERTO EN UNA MESA DE CULTIVO •



Para los niños

La mesa de cultivo permite que todo el mundo se abandone a la práctica de la jardinería, hacer pedagogía e involucrar a los más pequeños en el gusto por lo bueno, aunque no se disponga de un verdadero huerto. Y de hecho, en el comercio hay modelos más bajos, adaptados a la altura de los niños.

Por diversión

Esta rápida visión general permite llegar a la conclusión de que la gran variedad de material disponible en el comercio es el resultado de todas estas diferentes expectativas. Se podrían mencionar todas las ventajas de cultivar sobre una mesa de cultivo: es fácil, es ecológico, es una manera de llevar la naturaleza a la ciudad, es bueno para la diversidad... pero esto aumentaría más los argumentos comerciales del momento. ¿Y si nos conformamos con decir que es bonito, divertido y, sobre todo, que entretiene?





Duración

Anuales o vivaces,
de 1 mes y medio
a 2 meses

• 50 MANERAS DE DELEITARSE •

Ensaladas *que tienen sabor*

¿Cansado de las grandes lechugas insípidas? ¿Desengañado con las ensaladas industriales en bolsa? ¿Harto de las ensaladas que solo tienen el nombre? Con un simple puñado de semillas, su huerto en altura se convertirá en un pequeño paraíso del sabor. Con usted, las ensaladas ricas en sabor y con verdaderas emociones para el paladar.

LISTA DE LA COMPRA

- ✓ 1 bolsita de semillas de rúcula
- ✓ 1 bolsita de semillas de espinaca
- ✓ 1 bolsita de semillas de acedera
- ✓ 1 bolsita de semillas de mezclum



Espacio para los brotes tiernos...

Entre marzo y septiembre, las plantas de ensalada crecen a gran velocidad, simplemente con un buen sustrato, sol y riegos cotidianos. Y no hay ninguna necesidad de controlar el fastidioso cultivo de los bellos cogollos de lechuga o de achicoria: en la mesa de cultivo puede cultivar plantones para preparar mezclas de brotes tiernos.

Las buenas hojas

Dependiendo del tamaño de su mesa de cultivo, prevea cuadrados de cultivo de entre 30 y 50 cm de lado, en el caso de los modelos ya compartimentados y definidos; si su mesa es continua, separe las parcelitas con un listón.

La siembra es igual para todas las especies recomendadas. Siembre entre marzo y septiembre sobre toda la superficie, de manera homogénea, ayudándose de un semillero manual para lograr mayor regularidad. Entierre las semillas a 1 o 2 cm de profundidad, compacte ligeramente y riegue en lluvia fina. Cuando germinen, vaya aclarando para dejar unos 5 cm entre dos plantas (aproveche para comer los primeros brotes). A continuación, recolecte hoja a hoja a medida que crezcan las plantas, aproximadamente a los 45-60 días de la siembra. Renueve las semillas a mediados de verano.



EL OTRO BERRO

En el huerto se cultiva otro berro, llamado mastuerzo, lepidio o berro hortelano, *Lepidium sativum* ←. Haga un hueco a esta planta –basta con un cuadrado de 20 × 20 cm o una maceta de 20 cm de diámetro– para complementar sus ensaladas. Este campeón del crecimiento produce brotes con hojas de 30 cm (aunque los cortará antes), que se emplean como condimento, ya que su sabor es intenso. Espárzalos en las mezclas de brotes para ensaladas. Siembre a partir de marzo, si es posible a media sombra, haga una segunda siembra entre mayo y julio, y eventualmente una tercera en septiembre. La recolección tiene lugar transcurridas 4-6 semanas.

Las buenas mezclas

Según el modelo, tendrá de 2 a 4 compartimentos en su mesa de cultivo; en el caso de un huerto vertical, aproveche todos los huecos disponibles. Elija entre las especies que se citan a continuación.

Berros: se trata de la llamada hierba de Santa Bárbara, *Barbarea verna*, y no de los que crecen en cursos de agua.

Espinaca: todas las variedades son recomendables para este cultivo particular, 'Monstruosa de Viroflay', 'América', 'Multoverde', 'Gigante de invierno', etc., así como los numerosos híbridos F1 ('Panther', 'Clarinet'...).

Rúcula: la rúcula cultivada es la más frecuente, aunque también se pueden encontrar semillas de rúcula silvestre, bastante más picante ↓.



Acedera: se pueden cultivar todas las variedades: 'Ancha de Belleville', 'Rubia de Lyon', 'De Chambourcy', y las de hojas púrpura ↑, 'Bloody Dock', 'Pourpre'...

Mezclum: es la solución fácil, la mezcla ya pensada para los semilleros. También puede sembrar verdolaga, espinaca de Nueva Zelanda o incluso ficoide glacial.



Duración

Anuales, de 2 a 5 meses,
y vivaz en el caso
de la ostra vegetal

• 50 MANERAS DE DELEITARSE •

Hortalizas curiosas *para un huerto original*

Su huerto en altura también es el lugar en el que podrá cultivar hortalizas que se salen de lo habitual. Porque tanto en el huerto como en la cocina, el exotismo siempre ha sido una fuente de sorpresas. A continuación un pequeño inventario -nada exhaustivo- de algunas especies que puede probar después de años de experimentación.

LISTA DE LA COMPRA

✓ Bolsitas de semillas; las plantas ya crecidas aún son raras en el comercio, excepto en el caso del cilantro vietnamita, que no produce semillas y que se multiplica por esquejes (podrá practicarlos)



Exóticas que hay que descubrir

En su pequeño huerto podrá cultivar sobre todo entre primavera y principios de otoño. Y si compra plantas ya crecidas, no tendrá que preocuparse por la resistencia al frío de las hortalizas cultivadas. Esto quiere decir que se pueden tener con toda tranquilidad muchas especies exóticas procedentes de países cálidos.

América del Sur, África y Asia le proponen algunas.

Revientacaballos (Solanum sisymbriifolium)

Puede alcanzar 1 m de altura, por lo que debe considerar su cultivo como el de la tomatera, por ejemplo. Sus hojas espinosas se dividen en foliolos, irregulares y dentados. Las flores

simples, de blancas a ligeramente azuladas, dan lugar a grandes bayas de un bonito rojo bermellón, engastadas en un cáliz espinoso. Grandes como una cereza, constituyen la parte comestible de la planta ←.

Siembre en caliente a partir del mes de marzo, a razón de algunas semillas por semillero. Tras la germinación, conserve las plantas más robustas. A principios de mayo, trasplántelas al lugar definitivo, en un sitio soleado, dejando unos 50 cm entre dos plantas. Tutórelas. Recolecte a finales de verano; los frutos se consumen frescos, naturales, como aperitivo. No recolectará suficientes para hacer zumos, confituras o jaleas.



***Cilantro vietnamita* (*Polygonum odoratum*)**

Es una planta usada como condimento que los aficionados a la cocina asiática –especialmente a la vietnamita– conocen bien. Crece formando una pequeña mata difusa de entre

40 y 70 cm de altura, de hojas verdes, alargadas y lanceoladas, que pueden recordar a las de la albahaca, marcadas con una «V» parda cuando envejecen ↑. Conocida también como **rau-ram**, es poco rústica; se recomienda hacer esquejes a finales de verano para replantar nuevos ejemplares a finales de la primavera siguiente, una operación muy sencilla (un esqueje del ápice de unos 10 cm en un sustrato ligero, a media sombra, que enraizará en unas 4 semanas). Arranque las hojas a medida que las vaya necesitando; su sabor especiado y ligeramente picante recuerda al del cilantro, y es muy apreciado para potenciar las carnes.



***Hierba de los dientes* (*Spilanthes acmella*)**

También llamada **botón de Sichuan** ←, es una planta anual originaria de Brasil, cultivada para usar como condimento. Crece a ras de suelo y se extiende gracias a tallos portadores de grandes hojas enteras y oblongas. Florece en capítulos globosos de color amarillo.

Siembre en hileras entre mediados de mayo y mediados de junio, depositando algunas semillas y cubriéndolas muy ligeramente de tierra. Cuando tengan 3 o 4 hojas, aclare para dejar una planta cada 20 cm. Póngalas a pleno sol y mantenga el sustrato ligeramente húmedo. Coseche unos 2 meses después de la siembra cortando los tallos por encima del cuello para favorecer nuevas ramificaciones. Las hojas se comen crudas, finamente picadas, para potenciar carnes, salsas y verduras. Las flores tienen el mismo sabor a pimienta y ligeramente ardiente.