

# CÓMO HACER UN HUERTO EN CASA

---

¡Al alcance de todos!

*Incluye caso práctico con ejemplos de cultivo en un huerto en  
escalera de un metro cuadrado*

# ÍNDICE

1. Por qué cultivar en casa
2. Falsos mitos y excusas varias
3. Qué necesitas para crear vida
4. Elige el nivel de dificultad
5. Caso práctico: Qué plantar en un metro
6. Más información

# 1 POR QUÉ CULTIVAR EN CASA

- **Alimentación más saludable**

- Tú controlas todas las fases, desde la siembra al consumo
- Te aseguras de que las verduras y hortalizas no llevan fungicidas, herbicidas, insecticidas, potenciadores de sabor y del color, ceras para que brillen más, abonos químicos...
- Sin duda, será mucho más sano y te dará mayor satisfacción

- **Consumo más responsable**

- Te das cuenta de cuánto tiempo y esfuerzo hace falta para que las verduras lleguen a tu plato
- Siendo así, estarás más concienciado sobre la problemática del desperdicio de comida: cultivar tiene un coste de tiempo y dinero que no queremos tirar a la basura

# 1 POR QUÉ CULTIVAR EN CASA

- **Te hace más paciente, constante y resolutivo**
  - Cada cosa necesita su tiempo; si quieres ver frutos tienes que saber que no los obtendrás de la noche a la mañana
  - Para cultivar necesitas ser constante
  - Ante problemáticas o retos que quizás nunca has experimentado previamente, tendrás que buscar soluciones
- **Necesidad de «vuelta al campo»**
  - Gran parte de la población mundial vive en grandes ciudades
  - Estamos desconectados de la naturaleza; las zonas verdes son escasas y/o insuficientes
  - Hay una necesidad creciente de «volver al campo» aunque sea en pequeños espacios, de tocar la tierra con las manos, de reconectar

# 1 POR QUÉ CULTIVAR EN CASA

- **Transmites valores a los más pequeños**
  - Aprenden ellos y tú podrás también aprender de sus ocurrencias
  - Conocen de dónde vienen algunos de los productos que comen
  - Les inculcas una alimentación saludable con las verduras
  - Puedes transmitirles el amor por el cuidado de la naturaleza, el gusto por lo ecológico, la perseverancia...

# 2 FALSOS MITOS Y EXCUSAS VARIAS

- **No tengo espacio**

- Puedes cultivar incluso en macetas y jardineras
- Si tienes un metro cuadrado tienes espacio para varias especies
- Otra opción son los huertos verticales (en la pared)

- **No tengo tiempo**

- Teniendo en cuenta las dimensiones de un huerto casero, solo necesitarás unos 5 o 10 minutos al día, ¿de verdad que no dispones de ese tiempo?
- Es más, cuanto más te apasionas más tiempo querrás pasar en tu pequeño vergel urbano: el tiempo que le dedicas al huerto en realidad te lo dedicas a ti
- A algunas personas les sirve como ejercicio de *mindfulness*

# 2 FALSOS MITOS Y EXCUSAS VARIAS

- **No se me da bien**

- ¿Alguien nace sabiendo? Recuerda todas las cosas que ahora haces pero que al principio no tenías ni idea de cómo hacerlas
- Hay miles de tutoriales, cuentas en redes sociales, libros y manuales que puedes consultar
- La premisa prueba/error es, definitivamente, la más útil: ¡experimenta una y otra vez!

- **Me va a costar muy caro**

- No es cierto, excepto el sustrato, el resto de cosas puedes conseguirlas y probablemente ya las tengas en casa
- Puedes reutilizar y reciclar objetos

# 3 QUÉ NECESITAS PARA CREAR VIDA

## • Semillas

- Puedes comprarlas u obtenerlas tú mismo de lo que consumes (puedes guardas las *pepitas* del tomate, calabacín, calabaza...)
- Las grandes se siembran individualmente y las pequeñas juntas mediante lo que se conoce como «voleo»
- Algunas se siembran en semilleros porque son más delicadas (por ejemplo las zanahorias) y otras se pueden sembrar directamente en la tierra (por ejemplo los ajos)
- Las hay para impacientes (los rabanitos germinan en tres o cuatro días) y para pacientes (las aromáticas pueden tardar semanas)
- No te confundas: las semillas se siembran y las plantas se plantan; no digas «he plantado una semilla» o parecerá que no tienes ni idea

# 3 QUÉ NECESITAS PARA CREAR VIDA

- **Sustrato**

- Comúnmente llamado «tierra»
- Es donde estarán las plantas y de donde se nutrirán
- Lo más básico y barato es el sustrato universal, disponible en viveros, grandes superficies comerciales, bazares, floristerías e incluso en algunos supermercados
- También puedes añadir fibra de coco, estiércol de caballo, humus de lombriz...

- **Sol**

- Las plantas necesitan la luz; puedes tenerlas en interior (cerca de ventanas o balcones) o en exterior
- En verano, evita las horas de mayor calor y en invierno procura que reciban sol lo máximo posible

# 3 QUÉ NECESITAS PARA CREAR VIDA

- **Agua**

- Los cultivos necesitan agua para crecer y formar sus frutos
- En un huerto pequeño no necesitas un sistema de riego
- Tienes que adaptar la cantidad de agua a la época del año, el tipo de cultivo, el clima donde vives...
- La mayor parte de las veces regamos en exceso, contrariamente a lo que se suele pensar
- Debes regar cerca del tallo, no sobre las hojas o frutos pues podrían quemarse con los rayos del sol (efecto lupa)

# 4 ELIGE EL NIVEL DE DIFICULTAD

**De mayor a menor dificultad:**

- **Nivel 1: Obtener tus propias semillas**

- Partes completamente de cero
- Las tendrás que conseguir de los frutos que consumas

- **Nivel 2: Comprar semillas**

- Las adquieres en una tienda y las siembras en semilleros tú mismo
- Las verás germinar e ir creciendo
- Tendrás que trasplantarlas cuando están un poco crecidas

# 4 ELIGE EL NIVEL DE DIFICULTAD

**De mayor a menor dificultad:**

- **Nivel 3: Comprar plantones**

- Se trata de plantas que ya están algo crecidas
- Los adquieres en una tienda y los plantas en macetas o en tu pequeño huerto

- **Nivel 4: Comprar plantas**

- Puedes hacerte directamente con macetas ya crecidas (de tomate, de pimiento, calabacín...)
- ¡Solo tienes que asegurarte de que no se mueran!

# 5 QUÉ PLANTAR EN 1 METRO

## CASO PRÁCTICO: EN HUERTO EN ESCALERA

- **Primer escalón: 10-15 cms de profundidad**
  - **Hortalizas de hoja:** necesitan espacio por arriba, no por abajo (lechuga, col, acelgas)
  - **Aromáticas:** tampoco necesitan mucho espacio por abajo. Ideales en cualquier huerto para cocinar y porque repelen a insectos perjudiciales (por ejemplo tomillo)
  - **Bulbosas:** de tipo pequeño (ajos); tampoco necesitan demasiado espacio hacia abajo

# 5 QUÉ PLANTAR EN 1 METRO

## CASO PRÁCTICO EN HUERTO EN ESCALERA

- **Segundo escalón: 25-30 cms de profundidad**
  - **Bulbosas:** de mayor tamaño (zanahoria, cebolla, remolacha)
  - **Rastrera estolonífera:** fresas (controla que el fruto no toque la tierra para que no se pudra)
  - **Plantas trampa:** si vienen pulgones o ácaros, irán antes a atacarlas a ellas que a tus cultivos; son como un cebo de insectos. Por ejemplo: dedalera, capuchina, lantana, clave chino...

# 5 QUÉ PLANTAR EN 1 METRO

## CASO PRÁCTICO EN HUERTO EN ESCALERA

- **Tercer escalón: al menos 40 cms de profundidad**
  - **Solanáceas:** plantas con necesidad de espacio para las raíces y también en la parte aérea: tomates, pimientos, berenjena...
  - **Aromáticas:** por ejemplo albahaca, orégano, romero...
  - **Leguminosas:** guisantes y judías, con sus maravillosas vainas llenas de frutos

# 5 QUÉ PLANTAR EN 1 METRO

## CASO PRÁCTICO EN HUERTO EN ESCALERA



# MÁS INFORMACIÓN

- **Web:** [www.cultivandoencasa.com](http://www.cultivandoencasa.com)
- **Facebook:** Cultiva tus verduras ecológicas en casa
- **Instagram:** Cultivando en casa
- **Email:** [info@cultivandoencasa.com](mailto:info@cultivandoencasa.com)