



LISA-MARIA TRAUER

MI HUERTO EN EL, BALCÓN

CULTIVA EN ESPACIOS PEQUEÑOS

integral

LISA-MARIA TRAUER

MI HUERTO EN EL BALCÓN

CULTIVA EN ESPACIOS PEQUEÑOS

Traducción de Ana Duque de la Vega

integral



CONTENIDO

- 4 **Bases para la mesa de cultivo**
- 6 ¿Por qué es imprescindible tener un minihuerto en casa?
- 8 Emplazamiento: ¿Dónde es mejor colocar las jardineras?
- 10 Modelos: ¿Cuántas clases de jardineras hay y cuáles son mejores?
- 14 DIY: Cómo fabricar un cajón jardinera
- 16 Elementos de sujeción y enrejados para las plantas de nuestro huerto

- 20 **Plantar nuestro minihuerto**
- 22 ¿Qué plantas caben en nuestro minihuerto?
- 25 Sustratos
- 27 DIY: Cómo rellenar la jardinera
- 28 Nuestros propios planteles
- 38 ¿Qué se debe tener en consideración a la hora de plantar?

- 41 EJEMPLOS DE ASOCIACIONES EN UNA JARDINERA
- 42 POLICULTIVO
- 43 Las tres hermanas
- 43 Luz solar
- 44 LAS DELICIOSAS ADORADORAS DEL SOL
- 44 «Bella Italia»
- 45 ¡Arriba el muesli!
- 46 La casa de Pippi Calzaslargas
- 47 ¡Viva México!
- 48 ACTIVIDAD A MEDIA SOMBRA
- 48 Conglomerado de raíces
- 49 Ensalada de pepino
- 50 Frescura estival
- 51 Hora del almuerzo
- 52 A GUSTO EN LA SOMBRA
- 52 ¡Cómete la verdura!
- 53 Mezcla de aromáticas



54 RESTAURANTES PARA INSECTOS

54 Sabor mediterráneo

55 Nuestro propio botiquín

56 Cucamelón

57 ¿Setos en el huerto?

58 SIN COMPLICACIONES

58 Sinfonía agridulce

59 Bufé de ensaladas

60 *Ranger* de Texas

61 Los opuestos se atraen

62 COSECHA DE INVIERNO

62 Potaje de invierno

63 Superalimentos verdes

64 Enanos verdes

65 Popeye

66 Listado de plantas

68 Hortalizas de fruto

72 Plantas bulbosas

73 Verduras de hoja

74 Raíces, tubérculos y mazorcas

76 Para ensaladas

78 Frutos del bosque

80 Hierbas aromáticas

84 Flores

86 Asociaciones: ¿Qué combina bien?

88 Cuidados del huerto en el balcón

90 Riego y abonado

96 Cómo hacer abono orgánico

100 Plagas persistentes

108 Dónde comprar

109 Índice analítico



BASES PARA LA MESA DE CULTIVO



¿Por qué es imprescindible tener un minihuerto en casa?

Un minihuerto en el balcón enriquece nuestra vida en muchos aspectos: ofrece numerosas y nuevas posibilidades para el cultivo de hortalizas y frutas, independientemente de si somos principiantes, aficionados a la jardinería o expertos. Trabajar en el jardín tiene un efecto positivo en nuestra salud y al mismo tiempo podemos ayudar al medioambiente.

EFFECTOS POSITIVOS PARA NUESTRA SALUD

A diario nos vemos abrumados por el consumismo. Por todas partes recibimos nuevos estímulos que nos afectan. En nuestro subconsciente yace la preocupación constante de estar perdiéndonos algo; la búsqueda de la aprobación de los demás. Todo eso hace que se dispare nuestro nivel de estrés, y además ocupa nuestra mente incluso durante el sueño. Pero mientras trabajamos en nuestro huerto del balcón, el mundo se para durante unos instantes. Se origina una desaceleración pura mientras sujetamos las ramas de nuestras plantas para guiarlas en su crecimiento. Ni rastro de estrés cuando retiramos las hojas secas.

Trabajar al aire libre bajo la abundante luz del sol hace que los niveles de estrés caigan en picado. Con el tiempo, uno por fin se da cuenta de lo que realmente importa en la vida. Sobre todo en el momento en que probamos un tomate directamente de la mata, que de una sola semilla diminuta con nuestra ayuda se ha convertido en una planta enorme con frutos comestibles. ¡Un pequeño milagro de la naturaleza!

UN SABOR INCOMPARABLE

Cuando por primera vez probemos la fruta y la verdura cultivada por nosotros mismos, entenderemos por qué todos nuestros esfuerzos han valido la pena.

El sabor de los tomates que maduran en la planta bajo la luz del sol es mucho más aromático. Las oscuras frambuesas que recolectamos del arbusto ya maduras nos ofrecen un sabor verdaderamente intenso.

Un pepino acabado de recoger, simplemente cortado con un poco de aceite de oliva de calidad y sal, es un deleite. Ese sabor a auténtico pepino no puede compararse con lo que podemos encontrar en la tienda.

La fruta y la hortaliza cultivada por nosotros mismos y cuidada con mucho amor simplemente sabe mucho mejor.

POR AMOR AL MEDIOAMBIENTE: MENOS CO₂, ADEMÁS DE AIRE ACONDICIONADO NATURAL

Abrimos la puerta del balcón y recolectamos nuestra verdura, cerramos la puerta del balcón: le ahorramos al medioambiente los largos trayectos con altas emisiones de CO₂ del campo al almacén, y de ahí al supermercado. Con

1. Trabajar en el huerto del balcón es una tarea relajante y nos ayuda a olvidar la rutina diaria.
2. Con un arco para rosales las plantas trepadoras pueden seguir ascendiendo desde las mesas de cultivo.



1



2

frecuencia las frutas se recogen sin estar del todo maduras, para que puedan soportar el largo tiempo de transporte y de almacenamiento en el supermercado, y no se echen a perder tan rápido. Eso afecta negativamente al sabor. Los frutos en nuestro balcón pueden permanecer en la mata hasta que estén completamente maduros y de ese modo desarrollar su intenso aroma.

Otro estupendo efecto es la reducción del calor veraniego en nuestra vivienda. Un balcón más verde actúa como un aire acondicionado natural. Las plantas que trepan por encima de la puerta o delante de la ventana contribuyen a mantener a raya el calor del exterior, que de lo contrario entraría en nuestra vivienda. Con un enrejado especialmente diseñado es posible además sombrear los lugares favoritos de nuestra terraza.

CUANTO MÁS GRANDE, MEJOR

Otra de las ventajas de las mesas de cultivo es el mayor volumen que ofrecen en comparación con los tiestos y las jardineras. En un solo contenedor caben muchas más plantas, y al ser la cantidad de sustrato mayor no se seca tan rápido como en una maceta pequeña.

LISTA DE CONTROL

¿Qué quiero cultivar?

- ¿Qué tipo de jardinera es la más adecuada?
- ¿El balcón está cubierto?
- ¿Hay conexión de agua en el exterior?
- ¿Cuál es la orientación de mi balcón?
- ¿Está muy expuesto al viento?
- ¿Cuál es la resistencia del balcón?
- ¿Quién cuidará mis jardineras en vacaciones?

Adquisiciones

- Macetas y jardineras.
- Sustrato y abono de alta calidad.
- Herramientas como palas y rastrillos de tamaño manejable.
- Regadora, manguera o sistema de riego.
- Para plantas más grandes: enrejados, varillas de sujeción.
- Planteles y/o semillas.

Emplazamiento: ¿Dónde es mejor colocar las jardineras?

Una jardinera se puede colocar en cualquier sitio. Incluso en el balcón más pequeño podemos encontrar un rincón. El tamaño y la zona donde las coloquemos, así como las condiciones climáticas, son aspectos importantes que debemos tener en cuenta como base para un buen desarrollo de las plantas.

EL EMPLAZAMIENTO

No importa si nuestro balcón está a pleno sol, semisombra o más bien en la sombra todo el día. Para cada zona de nuestra terraza podremos encontrar las hortalizas, frutas, hierbas aromáticas o plantas ornamentales que mejor se adapten.

No obstante, a las plantas que necesitan sol y calor para que maduren sus frutos no les gusta la sombra. A algunas variantes de lechuga y hierbas aromáticas no les va nada bien el sol directo en pleno verano. En cambio, hay otras, como las procedentes del clima mediterráneo, que prefieren toda la luz del sol posible. Por eso es importante prestar atención a las condiciones de nuestro balcón:

- ¿Qué orientación tiene? ¿Norte, este, sur, oeste?
- ¿Le da más el sol o la sombra?
- ¿Cuántas horas de sol recibe al día?

TAMAÑO Y PESO

En función del tamaño y la cantidad de jardineras, se debe tener en consideración la carga máxima del balcón.



2



1. Poder recolectar cada día fruta y verdura fresca de nuestro balcón es una sensación fantástica.
2. A los más pequeños les interesa la naturaleza y siempre descubren muchas cosas nuevas.
3. Hay que tener en cuenta la carga máxima del balcón por m² cuando queremos colocar varias macetas.

Por lo general, balcones y terrazas están preparados en la actualidad para soportar mucho peso (unos 300 kg/m² de media). Si planeamos contar con varias jardineras y queremos estar seguros de cuántas podemos colocar, deberemos tomar medidas. En cuanto al peso total es fundamental tener en mente:

- El peso de la estructura: mejor elegir una madera ligera, chapa de metal o plástico.
- El contenido: sustrato, compost y drenaje. Tras el riego o la lluvia, el conjunto aumentará considerablemente de peso.



3

CONDICIONES CLIMÁTICAS EXTREMAS

Nos referimos al viento, fuertes ráfagas, lluvia y, en el peor de los casos, granizo. Lamentablemente no podemos influir en el tiempo, pero sí podemos adaptarnos y prepararnos.

A algunas plantas les afecta demasiado el viento excesivo o en fuertes rachas, por lo que conviene disponerlas en un rincón protegido y quizás sujetarlas con varillas o un enrejado.

Los balcones bajo techo apenas reciben la lluvia. En ese caso se debe regar más que en un porche sin cubierta, sobre todo en verano.

Modelos: ¿Cuántas clases de jardineras hay y cuáles son mejores?

Actualmente existe en el mercado una gran variedad de modelos distintos fabricados en toda clase de materiales, lo cual ofrece posibilidades para cada balcón y cantidad de espacio disponible, desde macetas verticales a otras soportadas por patas, pasando por pequeñas jardineras a nivel del suelo.

Jardinera vertical: LA VARIANTE CON PALETS



Una jardinera vertical consta de varios cajones estrechos unos encima de otros. Esta opción puede encontrarse a la venta en madera, plástico o chapa de metal. Una popular variante es la jardinera vertical casera hecha con un palet.

Ventajas:

- Ahorra espacio al crecer las plantas unas sobre otras en vertical.
- Ofrece varios compartimentos para plantar.
- En función de su colocación permite trabajar de pie.
- Es sostenible ya que se reciclan palets.

Desventajas:

- Los compartimentos son más pequeños y por tanto caben menos plantas. Muchas variedades no pueden cultivarse debido a la falta de profundidad para desarrollar sus raíces, y por tanto carecen de sujeción. En los recipientes poco profundos tampoco se pueden insertar varillas de soporte o enrejados.
- La tierra se seca más rápido al estar en compartimentos separados.
- Debe apoyarse en una pared, o incluso debe fijarse, ya que se podría volcar con viento fuerte.