

TALLER : HUERTO ECOLÓGICO 7-8-9 JUNIO

Casa Rural Ecológica KAAÑO ETXEA

1.ARTÍCULO

2.PROGRAMA

3.RESERVAS

1.ARTÍCULO :

El Huerto Ecológico: Cultiva tu salud y la del planeta

Mariano Bueno

La estrecha relación entre alimentación y salud, ha quedado más que demostrada en las últimas décadas y son numerosos los estudios que relacionan la prevención de enfermedades o el menor índice de cáncer y otras patologías degenerativas, entre las personas que consumen diariamente abundantes frutas y verduras frescas. Incluso la OMS insiste en que consumiendo diariamente de tres a cinco piezas de fruta y unos 500 g. de hortalizas y verduras (sobre todo las de color verde oscuro) se evitaría el 60% los cánceres actuales.



Aunque, si bien la información referente a la relación entre alimentación y salud empieza a ser asimilada por la sociedad, lo que todavía no se ha integrado, es que no ejercen los mismos efectos beneficiosos, las frutas y verduras de cultivo convencional y agroquímico, que las procedentes de cultivo ecológico. Y ello a pesar de que en los últimos años se han publicado varios estudios que demuestran la mayor proporción de nutrientes esenciales y de sustancias fitoactivas como son y antioxidantes y polifenoles, o la alta presencia de sustancias antimutágenas como el licopeno de los tomates, el resveratrol de la uva negra o el sulforafano de los brócolis o los índoles de las hojas de col.

Recientemente se han publicado varios estudios que constatan períodos de longevidad de unos 8 a 10 años más de media de vida, entre los grupos de población de países como Canadá o Inglaterra con predominio de dieta vegetariana, sobre los grupos de personas de los mismos países con predominancia del consumo de carne en su dieta cotidiana.

Otro estudio muestra como las personas que tras padecer un infarto de miocardio, cambiaban a una dieta con alimentos producidos de forma ecológica, reducían en un 50% más probabilidades de padecer un nuevo infarto, mientras que no mejoraban quienes seguían con su dieta habitual.

En la práctica, quizás el contraste más evidente de la relación dieta y salud, lo han protagonizado en los últimos años dos estadounidenses: Morgan Spurlock y el pediatra Dr. Green, quienes realizaron dos proezas muy contrapuestas, aunque muy ilustrativas sobre los efectos de la dieta en la salud.

Morgan Spurlock, se hizo famoso por comer durante algo más de un mes únicamente el menú McDonald's, y el pediatra Dr. Green, ha comido durante tres años exclusivamente alimentos con certificación de producción ecológica.

Por un lado Spurlock fue empeorando su salud cada día que transcurría en su intento de comer sólo la dieta McDonald's, hasta el punto que en apenas unas semanas engordó tanto y empezó a padecer trastornos degenerativos de hígado y páncreas, que los médicos le aconsejaron recortar radicalmente el experimento al cabo de apenas un mes, presentando síntomas habituales de vómitos, dolor de cabeza, mal humor y cansancio generalizado.

En cambio el doctor Green fue mejorando progresivamente su salud, en la medida que sólo comía alimentos de producción ecológica; y a los tres años (plazo que se puso de prueba, basado en que es el plazo fijado por los organismos certificadores para la reconversión de fincas de cultivo convencional a cultivo ecológico), Green declaraba gozar de una mejor salud que cuando inició la experiencia, disfrutando de mayor lucidez y vitalidad y de no parecer ni siquiera un simple resfriado.

Mientras para Morgan Spurlock fue fácil seguir su dieta "menú McDonald's", viajando a lo largo y ancho de los Estados Unidos de América, para doctor Green lo más difícil era conseguir alimentos de producción ecológica cuando viajaba y cuando comía fuera de casa.

A partir de esta clarificadora información, cabe preguntarnos: ¿qué comemos cada día y en cada comida? ¿Qué proporción de frutas y verduras frescas? Y sobre todo: ¿qué parte de la dieta cotidiana son alimentos de cultivo o producción ecológica?

En este punto, el doctor Green comprobó que le salía muy caro comer todo ecológico, aunque lo solucionó reduciendo la proporción de carne de su dieta cotidiana e incrementando la ingesta de cereales legumbres.

Si la clave de una buena salud está en reducir el consumo de carne y en comer alimentos cultivados de forma ecológica y especialmente las frutas y verduras frescas, ¿por qué no cultivamos en casa nuestros propios alimentos de forma sana y ecológica?

Día a día, crece el número de personas que se hacen este planteamiento y que se animan a dedicar un pequeño espacio del jardín a huerto familiar, o que disfrutan consumiendo las lechugas, tomates, puerros, zanahorias, acelgas, espinacas, rabanitos o fresas, cultivadas en la terraza o el balcón de casa.

La posibilidad de cultivar una parte de nuestros alimentos cotidianos, está al alcance de casi



todo el mundo, ya que podemos cultivar desde unos saludables y regeneradores germinados de alfalfa en el alféizar de la ventana, hasta atrevernos con un huerto familiar de 50 o 100 m², en donde crezcan de forma sana y ecológica la mayoría de las verduras de consumo cotidiano.



De hecho, en apenas 20 m² de huerto bien llevado, tendremos a menudo excedentes de calabacines, judías tiernas, tomates, berenjenas, lechugas, puerros, zanahorias, acelgas, espinacas, guisantes, cebollas, brócolis o pepinos; que crecerán junto a unas hierbas aromáticas o unas plantas medicinales.

Para ello sólo necesitamos conocer las posibles limitaciones de nuestro espacio de cultivo, realizando una buena planificación de siembras y trasplantes escalonados a lo largo de los meses, con los cultivos específicos de cada época del año, seleccionando las variedades más adaptadas a la tierra y a las condiciones climáticas de nuestro huerto, e ir adaptando los cultivos, haciendo una selección de las variedades que vamos cultivando año tras año, eligiendo aquellas que mejor se desarrollan y guardando nuestros propios simientes.

Si la tierra que disponemos es pobre o ha sido maltratada con agrotóxicos, la regeneraremos con aportes de buen compost y sembrando abonos verdes (vezas y habas forrajeras) en los bancales o parcelas que queden libres durante el otoño e invierno; incorporando a la tierra toda su masa foliar en primavera, tras un triturado en superficie.

La calidad del compost o de las materias orgánicas que aportamos para incrementar la fertilidad de la tierra, es una de las claves de la salud de nuestras plantas, por lo que elegiremos bien el compost a emplear, e incluso haremos pruebas en un mismo bancal con compost y estiércoles de diferentes procedencias, eligiendo el que a la larga observemos que da los mejores resultados de desarrollo y producción.

Un compostero doméstico, nos permitirá reciclar los restos de cosechas y los materiales orgánicos de la cocina y nos proveerá un compost de excelente calidad.

Otra de las claves de la salud de las plantas cultivadas de forma natural, consiste en no enterrar la materia orgánica fresca, ya que su fermentación a nivel de las raíces, genera sustancias tóxicas para las plantas cultivadas, y propicia la aparición y proliferación de parásitos dañinos como los pulgones. Por lo que la experiencia práctica, nos aconseja recurrir a los abonos en superficie, sin enterrarlos.

Aunque si dejamos el compost en superficie, se deshidratará y se deteriorará por acción de la radiación ultravioleta. Lo idóneo será proteger la tierra y el compost con un buen acolchado orgánico; dando excelentes resultados los acolchados de paja. Además los acolchados orgánicos permiten retener mejor la humedad del suelo y ahorran riegos, al tiempo que su sombra impide la germinación de plantas competidoras y nos ahorra tareas de desherbado.

Otro aspecto que preocupa los principiantes de huerto ecológico es el miedo a las plagas y a los posibles parásitos que puedan dañar, mermar o arruinar nuestros cultivos. En la práctica, si seguimos

los planteamientos de la agricultura ecológica y además no enterramos la materia fresca en la tierra (cercana a las raíces) las mismas plantas cultivadas se encargan de generar sustancias insectifugas, insecticidas, o de protección ante cualquier parásito o problema.

Es más, cuando las condiciones climáticas o la mala calidad de la semilla, hacen que nuestras plantas estén débiles y aparecen problemas, la agricultura ecológica nos ofrece un gran abanico de posibilidades y opciones para reforzar la vitalidad de las plantas y evitar que sean dañadas y también disponemos de algunos productos naturales para el control biológico de plagas y enfermedades.

Remedios tan sencillos como el extracto de ajo o el jabón potásico, para combatir el pulgón o las moscas blancas; o el suero de leche (diluido a 5%) como excelente antifúngico que mantendrá a raya los ataques de hongos como los oídios o el mildiu, sirviendo al mismo tiempo de abono foliar y sin que produzca los efectos secundarios de los fungicidas químico-sintéticos, o incluso la alteración en la vida del suelo o la actividad de las micorrizas simbióticas con las raíces las plantas, que provoca el uso de los preparados con cobre autorizados en agricultura ecológica.



Cultivar un pequeño huerto ecológico ya sea en el jardín, la terraza o en la parcelita del huerto urbano que nos facilita el ayuntamiento, merece la pena por muchos motivos, y no sólo por que nos abastece de alimentos frescos y saludables.

De hecho, podemos tomarnos lo de cultivar un huerto ecológico, como una práctica terapéutica. Ciertamente, merece la pena –aunque sólo sea como acto sanador– recuperar cotidianamente el vínculo con nuestras raíces y con la naturaleza y no dejarlo únicamente para los agobiantes fines de semana, en los que escapamos por millones de las grandes ciudades para ir a la montaña, a la playa o al pueblo de los abuelos. Incluso si lo pensamos bien, quizás el tiempo dedicado al cuidado de las plantas y al disfrute del espacio lleno de verdor y colorido, nos aporte más beneficios psíquicos y físicos que las terapias psicológicas o el tiempo dedicado a ir al gimnasio.

Las opciones para crear un huerto saludable y ecológico son muchas y muy variadas, dependiendo tanto del espacio o el tiempo disponible, como de las preferencias en cuanto a la elección de los cultivos, la orientación solar o las condiciones climáticas.

En la práctica, resulta interesante que en nuestro huerto cultivemos además de las hortalizas de consumo frecuente, también flores y plantas ornamentales, así como plantas aromáticas, condimentarias o medicinales.

Cuando cultivamos una amplia variedad de plantas, resulta más fácil realizar rotaciones de cultivos en las diversas parcelas, de modo que una misma familia de plantas no crezcan en el mismo sitio varios años seguidos, con ello evitamos la especialización de ciertos parásitos y mantenemos a huerto más saludable.

Otro punto interesante en el cultivo ecológico es tener en cuenta todo lo relacionado con las asociaciones favorables. Hay plantas que se llevan mejor entre ellas y otras que se desarrollan mal o tienen problemas cuando las cultivamos juntas. Algunas incluso como la albahaca, no sólo protege a pimientos y tomates de ataques de pulgón, sino que además estimula la salud y vitalidad de todas las plantas que crecen a su alrededor, e incluso se ha observado que cuando se depositan hojas de albahaca en la tierra donde se cultivan patatas, se incrementa hasta un 40% la cosecha; además que cultivando albahacas, disfrutaremos de su fragante aroma y siempre tendremos a mano unas hojitas para preparar la exquisita salsa pesto o condimentar nuestros guisos y ensaladas.



A menudo, oímos que el cultivo de hortalizas es complicado o da problemas y mucho trabajo, pero lo cierto es que si seguimos los métodos y las recomendaciones de los horticultores más experimentados o nos proveemos de una buena guía para el cultivo, como el recientemente publicado “Manual práctico del huerto ecológico”, todo resulta relativamente sencillo. Con un poco de ganas y la información y los conocimientos básicos, más un mínimo de espacio, algo de gratificante esfuerzo y un poco de tiempo, obtendremos una tierra fértil, unas plantas sanas, consiguiendo abundantes y nutritivas cosechas.

En el nuevo “Manual práctico de huerto ecológico” –libro publicado con los amigos de la editorial “La fertilidad de la tierra”- he sintetizado la información básica de mi primer y completo libro “El huerto familiar ecológico”, y aparte de exponer de forma concisa y gráfica –con cientos de fotos- los métodos y técnicas de cultivo que han demostrado dar mejores resultados, hemos incluido todo lo aprendido y experimentado a lo largo de estos 10 años que han pasado desde que en 1999 apareciera la primera edición de “El huerto familiar ecológico”.

Si tenemos la posibilidad -por pequeño que sea el espacio disponible-, vale la pena que nos decidamos a cultivar nuestros propios alimentos de forma sana y ecológica. De hecho, la práctica del huerto ecológico nos permitirá al mismo tiempo, cultivar nuestra salud y cultivar la del planeta.

2.PROGRAMA :

Huerto Ecológico

Taller Teórico-Práctico de introducción al huerto familiar ecológico

Curso presencial en casa rural ecológica Kaaño Etxea, donde aprendemos desde las bases, la realización y buena gestión de huertos ecológicos, productivos y de autoconsumo

Imparte: [Mariano Bueno](#)

Viernes 7 JUNIO : 19 h. CONFERENCIA ABIERTA

Sábado 8 JUNIO :

De 10h a 11,45h

- * El huerto ecológico, un excelente recurso, fuente de salud y producción de alimentos sanos.
- * Requisitos básicos para la realización y mantenimiento de un huerto familiar ecológico -Posibilidades y limitaciones-
- * Planificación de huerto - diseño y distribución de los espacios

11,45 h. Pausa “tantenpié”

De 12 a 14 h

- * La tierra ideal del huerto y su adecuación.
- * La fertilidad de la tierra de cultivo, materia orgánica y compost
- * Practicas de compostaje y abonado.
- * Herramientas básicas y su manejo.

14,15 h Comida

De 16 a 18h

- * Laboreo y acondicionamiento de la tierra.
- * Realización de diferentes bancales de cultivo, elevados. en línea...

18,00 h. Pausa “tantenpié”

De 18.15 a 20 h

- * Posibilidades de cultivo: hortalizas, frutales, plantas condimentarias y medicinales...
- * Reproducción de las plantas cultivadas: semillas, esquejes, acodos; siembras, trasplantes...
- * Cultivos asociados y rotaciones.
- * Los eventuales problemas (enfermedades, parásitos, hierbas adventicias:..) métodos de prevención y control.



Domingo 9 JUNIO

De 10h a 11,45h

- * Prácticas de siembra y trasplante en semilleros y bancales.
- * Técnicas de riego e instalación de sistema de riego localizado - goteo – con programador de riego.

11,45 h Pausa “tantenpié”

De 12,00 a 14,15 h

- * Acolchados, protección y mantenimiento del huerto y de los cultivos.
- * Calendarios de cultivo e influencias cósmicas en el desarrollo vegetal.
- * El huerto mes a mes, cultivar en las cuatro estaciones

14,30 h comida y clausura



3.RESERVAS :

- Lugar : Casa Rural Ecológica KAAÑO ETXEA Arrarats-Basaburua-Navarra
- Precio curso : 140 € (Descuento 10 % : DE TANTRABIDEA Y GEA)
- Pensión completa : 55 x 2 días = 110 € (en habitación compartida con baño), posibilidad de traer tu tienda de campaña
- Sólo manutención : comida/cena ecológica : 15/12 €, aceptamos TRUEKE, ¡haz propuesta!
- Tfno. : 948396010-80
- correo : heliolur@gmail.com, - webs : casaruralecologica.com - kaanoetxea.com