

Cómo cultivar una lechuga y comer sano

Guía práctica de cultivo de hortalizas para tener
ensaladas frescas todo el año

Hortensia Lemaître y José T. Gállego



¿Quieres cultivar tus propios alimentos? ¿Te gustaría disfrutar de un tomate con el sabor de antaño? ¿Buscas alimentos ecológicos cultivados sin pesticidas ni otros productos tóxicos?

Si la respuesta es afirmativa, éste es tu libro.

La experiencia de comer tus propios tomates

En un mundo urbano completamente alejado del campo, las hortalizas pueden resultar más exóticas que muchas plantas ornamentales importadas de países lejanos. Por ello, cultivar un pequeño huerto en nuestro balcón nos introduce en un mundo nuevo y fascinante: conocer las distintas hortalizas, cuidarlas en su crecimiento, aprender qué les conviene en cada momento, decidir cuando deben recolectarse.

Cuidando un huerto tenemos la oportunidad de vivir un retorno al mundo natural — sea en familia o individualmente— porque establecemos un poderoso vínculo con el ciclo de la vida. Hundimos nuestras manos en la tierra, regamos y abonamos las plantas, nos preocupamos por ellas, asistimos a la maravilla de su desarrollo y maduración...

Siguiendo las pautas de esta guía, recuperaremos el sabor auténtico de las hortalizas y comeremos de manera sana todo el año: alcachofas, tomates, canónigos, lechugas, endibias, fresas, melones, cebollas, pimientos, zanahorias, etc. Los trucos imprescindibles y los consejos más sabios para cultivar con éxito nuestro pequeño huerto.

Para saber qué hacer paso a paso

En el libro se analizan la organización del huerto y técnicas básicas de cultivo (orientación, espacio necesario, el huerto en el balcón, las herramientas, la tierra), además de los abonos y fertilizantes más adecuados para cada situación. También hay un espacio dedicado al riego, a la siembra y a las plagas y enfermedades que sufren las hortalizas. Aquí os dejamos algunos extractos del libro:

El mejor emplazamiento para el huerto. «El huerto debe situarse en un emplazamiento llano y soleado, protegido de los vientos y con acceso al agua necesaria para el riego. Es conveniente que esté cerca de la casa, así resulta cómodo ir a buscar las verduras y, a ser posible, mirando al sur para que goce del mayor número de horas de sol. En la medida de lo posible, hay que escoger un lugar sin árboles grandes cerca que den sombra al huerto.»

El riego. «Las hortalizas picantes como las guindillas, los pimientos de padrón, la mostaza o los rabanitos pican mucho más cuando les ha faltado agua durante el crecimiento. El tomate tiene un comportamiento algo diferente. Durante el crecimiento de las plantas y hasta el principio de la formación del fruto se beneficia de los riegos frecuentes. Sin embargo, durante la maduración de los frutos es mejor reducir la frecuencia de riegos para que los tomates sean más sabrosos.»

La siembra. «En las camas elevadas se cultivan distintas hortalizas mezcladas, lo que permite ahorrar espacio y aumentar la producción, aunque hay que evitar mezclar variedades que compitan por los mismos nutrientes. Cada planta absorbe distintos elementos del suelo en función de sus necesidades.»

Las hortalizas, una a una

En el libro, se trata cada hortaliza por separado: alcachofa, tomate, fresa, apio, escarola, rúcula, guisantes, melón, cebolla... y así hasta 29 hortalizas. De cada producto se especifica todo lo necesario para que la siembra tenga el final deseado.

<p style="text-align: center;">Lechuga <i>Lactuca sativa</i></p>  <p><i>La lechuga es la hortaliza base de la mayoría de las ensaladas verdes y, combinándola con distintos ingredientes, obtenemos una gran cantidad de sabores. Tiene propiedades sedantes que combaten el insomnio y otros trastornos del sueño, por lo que es recomendable su consumo en la cena. Las hojas verdes son las más nutritivas, contienen una gran cantidad de enzimas y vitaminas.</i></p> <p>Siembra: Existen variedades adecuadas para sembrar a lo largo de todo el año.</p> <p>Recolección: A partir de los 50 días desde la siembra. La lechuga, una vez ha terminado su desarrollo, empieza la floración en 8-12 días y las hojas se vuelven muy amargas, por lo que hay que cosecharlas en un periodo corto de tiempo.</p>	<p>Requerimientos: Se siembran a poca profundidad, 1 o 2 cm como máximo. Pasados unos días desde la germinación hay que entresacar algunas plantas de forma que, entre lechuga y lechuga, haya una distancia de unos 22 a 30 cm.</p> <p>Tierra: Requieren un suelo rico en humus y materia orgánica bien descompuesta, que retenga la humedad y a la vez tenga suficiente drenaje. El pH adecuado es entre 6,5 y 7,5.</p> <p>Sol: En invierno las plantamos a pleno sol, en verano es mejor situarlas en sombra parcial para evitar la deshidratación.</p> <p>Temperatura: Les gusta el clima templado y con temperaturas suaves, aunque encontramos variedades adaptadas a todos los climas. Las temperaturas altas hacen que se espiguen con facilidad y que necesiten una mayor cantidad de agua. En época de lluvias, si permanecen mojadas durante días, se puede producir podredumbre en las hojas centrales.</p> <p>Riego: Conviene regarlas por la mañana para que las hojas estén secas al llegar la noche. Los riegos frecuentes reducen el sabor amargo de las lechugas y evitan que se produzcan parones en el crecimiento. En días soleados y cálidos necesitan riegos diarios, mientras que en invierno no será necesario regar tan a menudo. Es fundamental que la tierra nunca se seque del todo.</p> <p>Abonos: La lechuga es una planta verde que requiere un fertilizante rico en nitrógeno. Con una tierra bien abonada antes de la siembra no será necesario añadir más durante el desarrollo de las plantas.</p>
--	--

Todas las especificaciones:

- La siembra
- La recolección
- Los requerimientos
- La tierra
- El Sol
- La temperatura
- El riego
- Los abonos
- Las variedades
- Los cuidados
- Los problemas más comunes y cómo resolverlos

Tablas específicas

Además, el libro se completa con cuatro tablas muy útiles para consultar a lo largo de todo el año: la necesidad de nutrientes de cada hortaliza, la resistencia al frío de las hortalizas, la época de siembra, trasplante y recolección de cada hortaliza y, finalmente, los sistemas de reproducción de las hortalizas.

NECESIDAD DE NUTRIENTES DE CADA HORTALIZA

	Alta	Media	Baja	Capta nutrientes del aire
Ajo			x	
Alcachofa	x			
Apio	x			
Berenjena	x			
Berros		x		
Calabacín	x			
Canónigos		x		
Cebolla			x	
Coles	x			
Escarola		x		
Espínacas	x			
Fresas	x			
Girasol	x			
Guisantes				x
Habas				x
Judías verdes				x
Lechuga		x		
Maíz	x			
Melón	x			

Los autores

Hortensia Lemaître (Barcelona, 1966) y José T. Gállego (Madrid, 1973) viven con su hija en una granja de un pequeño pueblo de Barcelona donde escriben, cultivan el huerto y crían animales de manera ecológica. Ambos crecieron en la gran ciudad, ella estudió Filosofía y él Periodismo pero, tras unos años y hartos del estrés urbano, se mudaron al campo buscando una vida más sana y tranquila. Descubrieron que vivían mejor al ritmo de la naturaleza, cultivando con sus propias manos alimentos ecológicos en busca de la autosuficiencia y el contacto con el yo interior. Desde entonces intentan transmitir este conocimiento a otras personas con la esperanza de que también descubran cómo la naturaleza nos puede ayudar a tener una vida más plena y feliz si la respetamos y cuidamos como a un miembro más de la familia.



Ficha del libro

Precio: 17,30€

ISBN: 978-84-15088-73-8

Número de páginas: 208

Formato: 14,5 x 23 cm

Encuadernación: en rústica

Primera edición: mayo del 2013

Colección: Cuadrilátero de libros.

Práctico, núm. 3