

GUIA RÁPIDA DE CULTIVO DE PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES EN BALCONES Y TERRAZAS

*Una sencilla y completa guía con
el paso a paso para cultivar tus
plantas culinarias, condimentos,
aromáticas y medicinales...
¡en casa!*

**INCLUYE
CALENDARIO
DE SIEMBRA**



**Un huerto en
mi balcón**

Tu tienda de huertos ecológicos



*"Que tu alimentación sea tu medicina
y tu medicina tu alimento".*

Hipócrates, médico griego siglo V a.C.

INDICE DE CONTENIDOS.

1. Introducción	3
2. Diferencias entre cultivos en macetas y en terreno	4
3. Planifica el espacio y ten en cuenta la ubicación	5
4. Elige bien los recipientes	6
5. El sustrato y el abono, la base del éxito	7
6. El riego	8
7. Todo comienza con una semilla	9
8. Calendario de cultivo de plantas aromáticas y medicinales	10

1. INTRODUCCION

El cultivo de plantas aromáticas y medicinales es tan antiguo como el propio ser humano. Desde la antigüedad hemos aprovechado sus propiedades en herboristería y como medicamentos naturales y sus sabores para enriquecer nuestros platos.

El punto novedoso de su cultivo está en la forma de hacerlo hoy en día, podemos cultivar nuestras propias plantas aromáticas y medicinales en casa, por supuesto en una amplia terraza o un patio, pero también en pequeños balcones, en los alfeizares de las ventanas e incluso en el interior de nuestras cocinas.

Esto nos permite disponer de plantas frescas que podremos emplear directamente desde nuestras macetas para condimentar nuestros platos o para realizar nuestras propias infusiones, pero además nos permitirá secarlas y conservarlas para disponer de ellas durante todo el año.

Cultivar nuestros propios condimentos y medicinales con nuestras manos en una actividad relajante y muy gratificante, con el valor añadido de saber qué y cómo lo cultivamos de manera que sean respetuosas con el medio ambiente y sabrosas y saludables para nuestro consumo.



2. DIFERENCIAS ENTRE CULTIVOS EN MACETAS Y EN TERRENO.

Antes de comenzar a cultivar en recipientes revisaremos algunos aspectos que diferencian el cultivo en recipientes del cultivo en terrenos. Aunque algunos de ellos te parezcan obvios, conocer y tener en cuenta estos factores favorecerá el éxito de tus cultivos.

- 1 Los cultivos en recipientes disponen de menos volumen de tierra, lo que hace que la cantidad de nutrientes disponible y la reserva de agua disminuya. Tendremos que estar atentos al **riego** y al abonado. Y si regamos demasiado, perderemos los nutrientes con más facilidad, por lo que deberemos **abonar** con más frecuencia nuestras plantas para que mantengan una salud adecuada.
- 2 Las raíces de las plantas de nuestros balcones y terrazas soportan temperaturas más extremas que las que plantamos en el terreno porque las macetas se calientan más en verano y se enfrían más en invierno que el terreno. Es importante protegerlas de las temperaturas extremas eligiendo **recipientes adecuados**.
- 3 Las plantas están más expuestas al **viento**, más cuanto más alto sea el piso en que vivimos. Por lo que deberemos prestar especial atención al riego los días ventosos para que no se deshidraten.



3. PLANIFICA EL ESPACIO Y TEN EN CUENTA LA UBICACIÓN.



Aunque estés deseando comenzar a cultivar, lo primero es planificar el espacio del que dispones para no encontrarte sin espacio cuando las plantas crezcan. Para ello mide tu balcón o terraza y a continuación coge papel y lápiz y dibújalo. Esto te permitirá hacer distintas composiciones horizontales y verticales, con diversas macetas, jardineras, cajoneras o mesas de cultivo sin que tus riñones se resientan. Cuando tengas el croquis final, ya puedes pasar a la acción.

Al elegir las plantas aromáticas que quieres cultivar en tu huerto medicinal debes tener en cuenta 2 factores clave:

3.1. La orientación del balcón o terraza.

La mayoría de las plantas aromáticas y medicinales prefieren exposiciones soleadas (más de 4-6 horas de luz directa al día en verano), aunque bastantes de ellas se adaptan a la semi sombra.



3.2. El tiempo que viven las plantas aromáticas elegidas.

Es importante conocer el **ciclo vital** de nuestras plantas aromáticas para saber durante cuánto tiempo tendremos ocupadas las macetas, si seguirán desarrollándose las plantas al año siguiente o si por el contrario debemos volver a sembrar.



Anuales

Sólo viven un año.
Deberás sembrarlas cada año (albahaca, eneldo)



Bianuales

Producen hoja el primer año y tallos florales y semillas el 2º año, después mueren (comino, perejil)

Perennes

Viven varios años y mantienen las hojas todo el año (lavanda, tomillo, romero)



Caducas

Viven varios pero pierden las hojas en invierno (mentas, orégano, salvia)



Para conocer las peculiaridades de cada planta, consulta el **Calendario de cultivo de plantas aromáticas y medicinales** al final de esta guía.

4. ELIGE BIEN LOS RECIPIENTES.

Para elegir los recipientes para las plantas aromáticas ten en cuenta estos consejos:



- 1 Aprovecha el suelo pero también paredes y techos. Las **jardineras verticales** y las jardineras que pueden colgarse del techo, te darán nuevos niveles de cultivo de modo que podrás **multiplicar el espacio disponible** para plantar tus aromáticas x2 e incluso x3.

Las jardineras verticales como la de la imagen te permiten cultivar tus hierbas culinarias incluso en la cocina!!!



- 2 Elige **jardineras suficientemente amplias** para que puedan desarrollarse bien las raíces y obtener plantas fuertes y sanas. La mayoría de las plantas aromáticas, como albahaca, cebollino, perejil,... tienen suficiente espacio con entre 3 y 5 litros de sustrato. Las leñosas como tomillos, lavandas, romeros, necesitarán macetones de mayor tamaño, cuanto más grandes, más se desarrollarán estas aromáticas. Las cajoneras y las **mesas de cultivo** son una excelente opción para combinar distintas plantas aromáticas y recrear un mini jardín medicinal en nuestra terraza.



- 3 Selecciona **materiales ligeros** y fáciles de manejar al elegir el recipiente para no añadir un exceso de peso a tu balcón. Existen soluciones en el mercado novedosas y divertidas como estas macetas textiles que puedes plegar y almacenar pasada la temporada de cultivo, hasta la primavera siguiente.

5. EL SUSTRATO Y EL ABONO, LA BASE DEL ÉXITO.

Igual que la clave de una buena pizza es la masa, la clave de la salud, la exuberancia y la fragancia de nuestras plantas medicinales es elegir un buen sustrato y un buen abono para que se desarrollen sanas y fuertes.

Nunca utilices tierra común para cultivar tus plantas medicinales ya que es posible que no posea los suficientes nutrientes, es fácil que contenga semillas de malas hierbas y puede portar patógenos enfermedades a tus plantas.



El **sustrato** es el encargado de sostener las raíces de tus plantas. Debe ser ligero para no elevar en exceso el peso del balcón y debe ser capaz de retener el agua de riego y los nutrientes que le aporta el abono.

El **abono** es el alimento de tus plantas aromáticas y todos sabemos que alimentarse bien es la base para una buena salud. Así que elige abonos orgánicos de calidad. Recuerda que comen tus plantas pasará a tu plato o a tus infusiones.

La mejor mezcla para cultivar en macetas: fibra de coco y humus de lombriz.

Aquí te dejamos un puñado de razones para emplear esta mezcla para el cultivo de tus plantas en macetas, sirve tanto para plantas aromáticas y medicinales, como para flores y otras ornamentales como para hortalizas y verduras.

60% FIBRA DE COCO

- ✓ Sustrato orgánico
- ✓ Pesa muy poco
- ✓ Retiene el agua de riego
- ✓ Permite que las raíces se aireen
- ✓ Almacena los nutrientes que le aporta el abono
- ✓ Procede de la industria del coco, por lo que le damos otro uso a lo que antes era un desecho.

40% HUMUS DE LOMBRIZ

- ✓ Abono orgánico
- ✓ Aporta nutrientes a las plantas de forma equilibrada y fácilmente asimilable
- ✓ Mejora la fertilidad y la estructura del sustrato
- ✓ Mejora la retención del agua de riego
- ✓ Fortalece las plantas por los microorganismos beneficiosos que contiene
- ✓ Procede de la digestión de estiércol por las lombrices



6. EL RIEGO.

¿Qué cantidad de agua de riego necesitan?



La cantidad de agua que necesitan las plantas depende de múltiples factores como la zona geográfica en la que vives, la época del año,... y además cada planta tiene sus propios requerimientos hídricos.

Para conocer las exigencias de riego de cada planta aromática consulta el **Calendario de cultivo de plantas aromáticas y medicinales** al final de esta guía.

En el esquema te mostramos lo importante que es aportar la cantidad adecuada de agua de riego a nuestras plantas.

¿Qué agua es el mejor para regar mis plantas?



El mejor agua para regar tus plantas es el agua de lluvia. Puedes recogerla cuando llueve o bien instalar un depósito de recogida de aguas pluviales.

Si empleas agua del grifo, déjala reposar en un barreño 24 horas, para que el cloro se evapore ¡Tus plantas lo agradecerán!



¿Qué sistema de riego empleo?

Siempre puedes regar con una regadera o con una manguera, pero además en el mercado existen múltiples opciones para hacer más fácil esta operación. Aquí te dejamos algunas propuestas:



1

Conos de riego para vacaciones. Los conos cerámicos permiten regar las plantas durante varios días en nuestra ausencia, solo tienes que elegir el cono que mejor se adapte a tus macetas y jardineras.

2

Sistema automático de riego por goteo. Si dispones de un grifo, la mejor opción es colocar un **programador de riego** y un sistema de **riego por goteo**. Esto te permite reducir el agua de riego que consumen las plantas y dejar programadas la frecuencia y el tiempo de riego.



7. TODO COMIENZA CON UNA SEMILLA.

1 Elige **semillas de calidad** y si son ecológicas aun mejor. De la calidad de la semilla depende que germinen y se desarrollen correctamente tus plantas aromáticas y medicinales.



2 Siembra cada planta en su **época** adecuada. Para ayudarte con esta tarea y planificar tu jardín de aromáticas, consulta el **Calendario de cultivo de plantas aromáticas y medicinales** al final de esta guía.

3 La **profundidad** de siembra varía con cada planta. Una regla sencilla te ayudará con este proceso "*Introduce las semillas a una profundidad igual a 3 veces el tamaño de la propia semilla*".



4 Existen dos **métodos de siembra**, entre los que deberemos elegir según la planta que vayamos a sembrar:

- **siembra directa:** algunas aromáticas como perejil, cebollino,... se siembran directamente en la maceta definitiva.
- **siembra en semillero y trasplante:** otras como el orégano, albahaca,... se siembran en semilleros y cuando han alcanzado entre 10-15 cm de altura o bien tienen ya 4 hojas verdaderas, se trasplantan a su recipiente definitivo.



5 **Cosecha** cada planta aromática en su punto óptimo. Puedes ver los meses más adecuados para recolectarlas y sus principales usos en el **Calendario de cultivo de plantas aromáticas y medicinales** al final de esta guía.



Las mentas (menta, poleo, hierbabuena...) siémbrales solas, ya que se trata de plantas muy invasivas que necesitan una maceta para ellas solas si no quieres que acaben con el resto de aromáticas.



CALENDARIO DE CULTIVO DE PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES

	MÉTODO DE SIEMBRA	TIPO DE PLANTA	EXPOSICIÓN SOLAR	RIEGO	CALENDARIO DE SIEMBRAS Y COSECHAS												USOS Y APLICACIONES		
					E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Culinario	Medicinal	Cosmético
Albahaca	S	Anual															✓	✓	
Anís	S	Anual															✓	✓	
Cebollino	D	Bianual															✓	✓	
Cilantro	D	Anual															✓	✓	
Comino	D	Anual															✓	✓	
Eneldo	S	Anual															✓	✓	
Estevia	S y E	Plurianual															✓	✓	
Estragón	S	Perenne															✓		
Hierbabuena	S	Perenne															✓	✓	
Hinojo	S y D	Perenne															✓	✓	✓
Lavanda	S y E	Perenne															✓	✓	✓
Manzanilla	S	Anual																✓	✓
Mejorana	S	Perenne															✓	✓	✓
Melisa	S	Perenne															✓	✓	✓
Menta	S	Perenne															✓	✓	✓
Mostaza blanca	D	Anual															✓		
Orégano	S y E	Perenne															✓		
Perejil	D	Bianual															✓		✓
Poleo	S	Perenne																✓	✓
Romero	S y E	Perenne															✓	✓	✓
Ruda	S	Bianual																✓	
Salvia	S y E	Perenne															✓	✓	✓
Tomillo	S	Perenne															✓	✓	✓
Valeriana	S	Perenne																✓	

Siembra S: Semilleros, D: Siembra Directa, E: Esquejes

Calendario Siembra Recolección



Un huerto en mi balcón

Tu tienda de huertos ecológicos

Con esta guía queremos agradecer la confianza que depositáis en Un huerto en mi balcón todos los usuarios y clientes y facilitaros la tarea de iniciación en el cultivo de vuestro propio jardín o huerto medicinal en los pequeños espacios que nos brindan los entornos urbanos.

Síguenos en las redes:



Contacto:

www.unhuertoenmibalcon.com

info@unhuertoenmibalcon.com

983 11 37 93 . 655 180 266