

VIDA SANA / VIDA SANA

Trucos infalibles para tener un huerto en el salón de tu casa

S. F. [ABC](#) / MADRID

Día 08/03/2015 - 03.09h

Tanto si vives en un apartamento urbano con helechos haciendo equilibrios en el alféizar, como si tienes una granja



La idea de cultivar en casa nuestros propios alimentos frescos va tomando fuerza en nuestra sociedad, tanto en entornos rurales como urbanos. **Cada vez hay más gente que se anima a producir sus verduras y para eso no es necesario tener un gran jardín o una huerta:** la horticultura de interior nos permite sembrar, cuidar y recoger microverduras, germinados de diferentes verduras, plantas aromáticas, e incluso setas, remolachas o patatas. Con la combinación adecuada de luz, ventilación, agua y cuidados, se pueden cultivar muchas hortalizas como plantas de interior.



Elizabeth Millard, autora de «Tu huerto de interior»

Esto es exactamente lo que hace la americana Elizabeth Millard (arriba a la derecha en la imagen) quien, tras una carrera profesional en el mundo de los negocios, decidió hace unos años meterse de pleno en el mundo de la horticultura sostenible. Obligada por los duros inviernos de Minnesota, fue experimentando con cultivos en el interior de casa hasta hacerse una auténtica experta en la horticultura doméstica. Millard ha recogido toda su experiencia en un libro llamado «Tu huerto de interior» donde cualquiera, por muy novato que sea, pueda aprender lo básico del huerto de interior, con consejos específicos sobre hortalizas concretas y sobre cómo se pueden resolver los problemas más habituales.

«Yo había pensado siempre que el cultivo de verduras en interior era para expertos con un don especial para las plantas, y que cualquier cosa comestible cultivada dentro de una casa tenía que valerse de algún sistema grande y caro. Y, sobre todo, pensaba que tener un piso de dos habitaciones en la ciudad era un gran inconveniente, porque no tenía una cocina enorme con mucha luz natural, ni un sótano con espacio de sobras para filas y filas de cultivos», explica la autora.



«Por suerte, al cabo de varias estaciones cultivando en interior, entendí que la horticultura doméstica ofrece un amplio abanico de posibilidades: microverduras, germinados de alfalfa y brócoli, incluso remolacha y setas. Con la combinación adecuada de luz, ventilación, agua y cuidados, se pueden hacer crecer muchas hortalizas como plantas de interior». Y nos advierte también para que no cometamos el mismo error que ella: «Durante muchos años me centré tanto en cultivar verduras que no le presté atención a cómo consumirlas. La preparación de alimentos debería formar parte de toda formación en horticultura. Envinagar, fermentar y trocear es tan importante como desherbar, trasplantar y recolectar. A veces planto ciertas frutas o verduras para ver si se puede hacer (por ejemplo, las alcachofas), pero al mismo tiempo me preparo mentalmente para cocinarlas si la cosa funciona». En resumen, el propósito de Tu huerto de interior es combinar entretenimiento y nutrición. «Es emocionante ver que de las semillas empiezan a brotar las primeras hojas, y la emoción se multiplica cuando estás en tu propia casa».

Algunos trucos infalibles para tener el mejor huerto de interior

S. F.

Planificar con antelación. Es muy fácil entusiasmarse con la idea de crear nuestro propio huerto y comprometerse en exceso, sobre todo cuando hojeamos un catálogo de semillas o vemos el huerto maravilloso que ha conseguido el vecino. Pero lo más importante es planificar bien, pensar previamente qué es lo que realmente queremos cultivar y tener en cuenta los tiempos: hay que entender cuándo madurarán las plantas y planificar en base a eso.

¿Qué esperamos obtener (tener hierbas aromáticas todo el año, potenciar el perfil nutricional de tus platos, intentar conseguir verduras frescas todo el año...)?

¿Queremos ser muy ambiciosos? Entonces probemos con los tomates, las setas o las patatas, que son complicadas de cultivar en casa. Pero mejor empezar con pasos intermedios, como las hierbas aromáticas. Cuando hayamos dominado el arte del riego, el control de plagas y la siembra en serie... llegará el tiempo de plantar tomates.

¿Vamos a ausentarnos mucho de casa? Es fundamental. Aunque los amigos se ofrezcan a venir a regar y podar, lo mejor es que cuando nos vayamos de vacaciones, nuestro huerto también descanse esa época.

¿Vamos a cultivar sólo en interior o vamos a trasladar plantas entre la cocina y el jardín? Las hierbas aromáticas son las más apropiadas para estos traslados, pero hay ciertas plantas que no aguantan bien el traslado.

Encuentra tu espacio. La cocina no es siempre el lugar ideal para cultivar verduras o plantas aromáticas. Conviene cambiar el espacio según la orientación de las ventanas y la época del año. Aunque se puede utilizar luz artificial para los cultivos de interior, es recomendable utilizar luz natural para una mayor eficiencia y sostenibilidad. Lo mejor suele ser la orientación al sur pero tan importante como la luz es la ventilación. La circulación del aire ayuda a las plantas a crecer robustamente.

Algunos cultivos que podrás tener sin salir de casa:

Trucos que nos ayudarán a obtener la mejor cosecha:

Microverduras: Cada vez aparecen más en las cartas de los restaurantes de lujo y son el último grito en el cultivo de huertos domésticos. Su popularidad se debe en que su tamaño, sabor y valor nutricional las hace ideales para cultivar en casa: prueba con las micro remolachas, las microzanahorias, la lombarda o los brotes de guisantes. La mayoría de microverduras están listas para comer a las pocas semanas de ser plantadas.

Botes de guisante, de girasol y de maíz: Los brotes son fáciles de cultivar y crecen con mucha rapidez. Se puede cultivar lo que se pueda comer en casa o envasar y deshidratar para consumir en cualquier ocasión. Los brotes son también ideales como guarnición o como ensalada.

Hierbas aromáticas: Son uno de los cultivos más gratificantes porque crecen bien en interior. Les gusta la humedad que podremos conseguir cubriéndolas con plástico o cristal transparente que quitaremos de vez en cuando. Orégano, romero, tomillo, perejil, perifollo, albahaca, cilantro...

Germinados: Si se tiene poco espacio y recursos, lo ideal es cultivar germinados. Solo se necesitan semillas, un frasco de cristal, un poco de gasa o una toalla fina para secar y ya estás preparado para convertirte en un experto en germinados. Se pueden cultivar con semillas de eneldo, fenogreco, cebolleta, guisantes, trigo.. y muchas especies más

Setas: No es fácil cultivar setas en casa, pero con paciencia y unas buenas indicaciones, se puede conseguir. Necesitan muchos cuidados y una buena preparación de la base de cultivo.

Rábanos, zanahorias, tomates, y otras hortalizas: Muchas plantas con raíces poco profundas pueden cultivarse bien en interior. Es el caso de la remolacha, el rábano, algunas variedades de zanahorias, la lechuga y con las condiciones adecuadas, incluso el pimiento y el tomate. Con esta clase de cultivos todavía es más importante establecer unas buenas prácticas de cultivo: ventilación correcta, mezcla de tierra consistente para interior, buena iluminación, prevención de plagas y recipientes apropiados



Fusión TV

Toma asiento y vive la nueva era del deporte con la Fibra de Fusión TV.

www.movistar.com/fusionTV



¿Soltero y mayor de 40?

Juntamos PAREJAS afines a ti, gracias a nuestro test de afinidad.

www.eParinG.es

Publicidad



Médicos impresionados

Una "pastilla para adelgazar" arrasa en España. Sólo 38€!

www.masinformacionaqui.com



Proteínas

Catereasy. Empresa alimentaria que distribuye materias primas para el consumidor Barcelona

www.claras-huevo.com



Consulta toda la [programación de TV](#)

cinema TV

Comentarios:

ABC

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.