TERRAZA Y JARDÍN

huerto urbano

GUIA DE PLANTAS

Publicación bimestral - Número 7 - P.V.P 3,50€

TRUCOS DE OTOÑO

Aprende a reciclar, conservar y cuidar tus plantas

GUÍA DE SETAS

Parte 1: El Cultivo

EL ALHELÍ

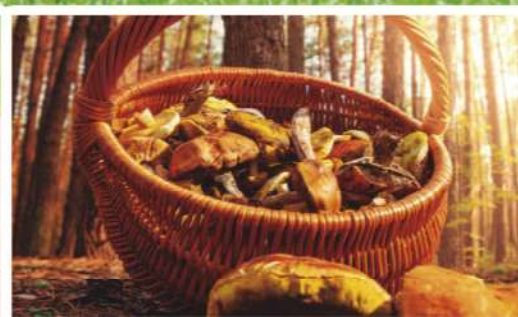
Sinónimo de belleza

EL ARCE

Un árbol en todo su esplendor

COMIENZA EL OTOÑO

Trabajos que tu terraza o jardín necesitan



Próximamente de nuevo en tu quiosco

SUMARIO Nº7

02 **COMIENZA EL OTOÑO**
Los trabajos que tu terraza o jardín necesitan

08 **EL ALHELÍ**

12 **FLORES PARA EL OTOÑO**

18 **TRUCOS DE OTOÑO**

20 **EL ARCE**

26 **LA BOTICA**
Plantas medicinales y aromáticas

32 **PLANTAS DE INTERIOR**
Guía de plantas

34 **PLANTAS DE EXTERIOR**
Guía de plantas

36 **GUÍA DEL CULTIVO DE SETAS**

42 **HELECHOS**

44 **TU HUERTO URBANO**

EDITA
Productos Editoriales Sanz, S.L.
Director General
Adrián Goñi

Distribución en España
LOGISTA PUBLICACIONES, S.L.

Administración
Avda. de América, 31 - 4º Pta.2
28002 Madrid - España
gerencia@edirights.com

Impresión
JOMAGAR

DISTRIBUCIÓN INTERNACIONAL

Importador para México:
Cia. Importadora de Revistas, S.A. de C.V.

Distribuidor en México:
Ibermex Distribuidora, S.A. de C.V.

Distribución en Venezuela:
Distribuidora Continental, S.A.

Distribución en Colombia:
Distribuidoras Unidas, S.A.

Dirección y Redacción
B.M.
terrazayjardín2015@gmail.com

Textos: Álvaro Martín

Depósito legal: M-26763-2015.

PRINTED IN SPAIN

Todos los modelos, labores, fotografías, dibujos y textos son propiedad de Productos Editoriales Sanz, S.L.y queda prohibida su reproducción total o parcial por cualquier procedimiento mécanico, informático u otro similar, requiriendo para ello la autorización expresa de la editorial.

La editorial no se hace responsable de los contenidos realizados por colaboradores

EN OTOÑO

Labores y consejos para el jardín

Una vez más nos encontramos en una etapa de transición, esta vez entre el verano y el otoño, que en el hemisferio norte comienza con el equinoccio el 23 de septiembre, por lo que... oficialmente ¡Aún nos queda algo de verano! Quizás sean buenas noticias para algunos que todavía pueden hacer alguna escapada vacacional. Por otra parte, muchas personas regresan de su descanso, se encuentran de nuevo con sus cultivos, y toca evaluar en qué estado se encuentran. Mientras tanto, en el día a día las temperaturas comienzan a suavizarse lo cual nuestras plantas, en general, lo agradecerán. Disfrutemos de estos días apurando el verano y logrando un buen tránsito hacia el otoño, que en octubre ya estará en pleno esplendor con sus tonos predominantemente marrones, anaranjados, amarillos...

SEPTIEMBRE

Alcanzamos el noveno mes del año en una pausada transición hacia el otoño en la que tendremos que hacer algunas labores de mantenimiento en nuestras plantas.
Septiembre es un buen mes para poner a punto todo lo necesario para reiniciar nuestros cultivos o bien continuar con los que aun queden sanos después del calor estival.
Se presupone que las altas temperaturas no van a ser un problema en septiembre, así que podemos ir chequeando por separado cada ejemplar, los sistemas de riegos, las necesidades de abonado, podas, o trasplantes que a buen seguro encontraremos. Bien es cierto que el ciclo anual ya ha pasado por su cénit y ahora toca descender, prepararse para perder las hojas y para un nuevo renacer, pero también podemos comenzar cultivos ahora. Te lo contamos todo.

JARDÍN:

Si no ha estado presente durante el verano es momento de hacer trabajos de mantenimiento, tales como quitar las malas hierbas que a buen seguro empezarán a brotar desde finales de agosto/principios de septiembre debido a que se van suavizando las temperaturas pero aún hay bastante sol para que prosperen. Recuerde quitarlas de raíz para evitar futuros problemas, y no utilice sus restos para hacer abono, ya que es posible que esto facilite que vuelvan a crecer una vez instalado en nuestro suelo.

También haremos una labor de mantenimiento en las plantas eliminando los excedentes de semillas en plantas que florecieron durante el verano, así como las propias flores marchitas, las hojas secas o que presenten un deterioro, las ramas muertas... en definitiva, retiraremos todo aquello que impida el correcto crecimiento y desarrollo de la planta, pero estos restos sí que se pueden añadir a la compostadora (a excepción de las partes que nos ofrecen las semillas). Recortaremos los tallos que brotaron este año en las lavandas, dejaremos el follaje de los lirios a un tercio de su longitud y prescindiremos de los frutos que den los árboles jóvenes, para así estimular su crecimiento. Por otra parte, seguiremos dándoles la poda de formación a los setos.

LOS RIEGOS:

como estamos en un momento propicio para traer nuevas plantas al jardín, ya sean trasplantadas o sembradas, debemos cuidar mucho que no les falte agua. Recordemos que son más vulnerables y aún sigue habiendo cierta sequedad y calor en según qué zonas, pues es oficialmente verano hasta el día 23. A los árboles, una vez cada quince días durante los meses de otoño les vendrá bien un riego algo más abundante que en el resto de ocasiones habituales para que el agua llegue hasta sus raíces y no se estanque superficialmente, perdiendo parte del contenido por la evaporación.

EL ESTANQUE:

Controlaremos – y haremos una poda si es necesario – las hojas del nenúfar que debido al descontrol veraniego posiblemente arrojen demasiada sombra en el fondo, lo cual perjudicaría a las plantas que estén debajo. Si hubiera que podar la flor, hágalo lo más cerca posible del rizoma. Será necesario eliminar las algas que hayan aparecido con el sol, y posiblemente también añadir más cantidad de agua.
Finalmente podemos observar si el agua está muy turbia y la ausencia de una cantidad suficiente de plantas oxigenadoras, y añadir más si es necesario, tales como la **Cola de zorro** *(Cabomba caroliniana)*, **el Milhojas** *(Myriophillum aquaticum)*, o **el Ranúnculo acuático** *(Ranunculus aquatilis)*.

Cola de zorro

Milhojas

Ranúnculo acuático

Hay que tener sumo cuidado con las tormentas de finales de agosto y septiembre, pues altas ráfagas de viento pueden acabar irremediablemente con nuestras plantas más frágiles. Manténgalas protegidas y no dude en ayudarlas con tutores, que serán obligados en caso de las trepadoras. Asegúrese que el tutor tiene la envergadura perfecta para cada ejemplar y que es lo suficientemente estable para que la planta resista una corriente de aire de cierta potencia. Revise estos sistemas y ponga nuevos en caso de que se hayan quedado obsoletos.

Ahora es un buen momento para trasplantar justo antes de que las temperaturas sean más bajas y puedan dañar estas plantas en su nueva ubicación que siempre son más vulnerables al principio.
Haga los trasplantes a principios de septiembre.
Aportaremos a las plantas uno de los últimos **abonados** del año para que tengan buenos nutrientes y resistan bien el invierno. Tras el abonado procederemos a regar abundantemente aunque respetando las necesidades de la planta.
Septiembre es un gran mes para sembrar césped nuevo y repoblar aquellas zonas que lo necesiten, o que viéndose ya muy secas y deterioradas es mejor cambiar. En este momento si tenemos riego automático iremos espaciándolo conforme pasen las semanas.

Podemos trabajar muy bien nuestro prado ahora, aplicando fungicidas, escarificando, e incluso con abono especial para césped. Si aún vive en una zona calurosa no corte el césped muy bajo, pues podría correr riesgo de amarillear.
En cuanto a las plagas estaremos atentos, al igual que el resto del verano, al pulgón, la cochinilla, la araña roja, y la mosca blanca. Si empieza la temporada de lluvias prestaremos más atención a la aparición de hongos.

Plantar:
Entre las opciones que tenemos están los rosales, que como ya hemos comentado en el anterior número de Terraza y Jardín, básicamente se dividen en tres tipos: los de raíz desnuda, que suelen estar disponibles desde noviembre, por lo que ahora no nos interesan; los de cepellón, normalmente a la venta desde el principio del otoño (prestar atención a los tallos, firmes y con vivos verdes); y por último los que vienen en maceta, que suelen ser de variedades enanas y están más orientados a las casas y terrazas.regarlas en invierno y primavera.

Respecto a los **caducifolios**, vamos a centrarnos en preciosos árboles para el jardín:
Chopo blanco *(Populus alba)*: se da mucho en la Península Ibérica, es un árbol de rápido crecimiento en el que contrastan los tonos verdes intensos de sus hojas con su envés y tronco de color muy claro. Debido a que soporta la contaminación y el salitre, es muy usado tanto en ciudades como para cortavientos en zonas costeras. También tolera bien el frío y no tiene grandes necesidades de suelo.
Árbol del ámbar *(Liquidambar styraciflua)*: árbol muy decorativo por sus colores y la forma de sus hojas. Es preferible comprarlo con cierta edad, ya que en sus primeros años crece muy lento, pero después de tres años, bastante más rápido. Perfecto para cualquier jardín sin importar sus proporciones.
Castaño *(Castanea sativa)*: árbol muy común también en España y extendido a varias partes del mundo. De él son apreciados tanto su fruto comestible, como su madera para la carpintería. Se trata de un ejemplar que prefiere el calor o climas suaves, y su ubicación perfecta es en la semisombra. No confundir con el castaño de indias o el falso castaño (Aesculus hippocastanum) que resiste mucho mejor las bajas temperaturas y está muy extendido en las ciudades, pero sus frutos no son comestibles.
Tulípero *(Liriodendron tulipifera)*: árbol que alcanza gran tamaño y altura, además de ser muy longevo. Lo más interesante que tiene es su floración, cuya forma recuerda a los tulipanes, la cual solo tendrá lugar en ejemplares adultos. Prefiere los lugares muy soleados y con cierta humedad ambiente.

Chopo blanco
MPF/Creative Commons

Castaño

Tulípero

Árbol del ámbar

VIVACES:
En invierno se verán perjudicados, pero que retomarán su esplendor en primavera. Vamos con algunas de flor para esta época.

Canastillo

Aster alpino

Reina Margarita

Canastillo *(Alyssum Saxatile)*: esta planta crea flores amarillas en primavera y resistente bien las heladas siempre que tenga la protección adecuada. Prefiere el sol y riegos espaciados en suelos drenados.
Áster alpino (Aster alpinus) de nuevo una planta con vistosa floración desde verano hasta otoño, perfecta para estas ocasiones. Las que se plantan de manera tardía resistirán mejor los fríos invernales, siempre y cuando no se haga en invierno, sino en septiembre/octubre.
Reina margarita (Callistephus chinensis): planta muy valorada por sus bonitas flores, que varían entre los tonos rosados, morados, rojizos… Al igual que el resto presentadas, no alcanza gran tamaño por lo que adorna muy bien el suelo, los macizos o en macetas.
También aprovecharemos para sembrar aquellas plantas que florecen en invierno o primavera, para que para entonces ya estén preparadas. A finales de septiembre podemos atrevernos con los Pensamientos y los Crisantemos, para así sustituir los ejemplares perdidos en verano.

Pensamiento

Crisantemo

En cuanto a la multiplicación, podemos hacer esquejes de arbustos y también de árboles, siendo asimismo una buena época para hacer las divisiones de mata que consideremos necesarias, por ejemplo en aromáticas como el tomillo o el orégano.

PLANTAS DE INTERIOR Y TERRAZA:
En septiembre toca trasplantar aquellas plantas que lo necesiten, y las que lo toleren, que reciban una buena pulverización de agua en sus hojas para así limpiarlas. Podemos cambiar la ubicación ligeramente para que reciban más sol o retirar los sistemas de riego vacacionales, si es que pusimos alguno. Por lo demás, al igual que en el jardín haremos un mantenimiento de la estructura de la planta mediante podas ligeras y retirando hojas secas, flores muertas, etc. Además podemos proceder a hacer esquejes en plantas adultas antes de que llegue el invierno. Según vayamos guardando los ventiladores o dejando de usar el aire acondicionado podemos reubicar nuestras plantas de interior donde se encuentren mejor sin preocuparnos por el daño que antes le causaban las corrientes de aire. Es época de ventilar bien nuestra vivienda, abra las ventanas durante un rato al día para que fluya el aire y sus plantas renueven perfectamente su oxígeno.

FRUTALES:

En septiembre se pueden abonar especialmente los cítricos como el limonero y el naranjo. También se pueden injertar manzanos, perales, membrillos y el resto de frutales de hueso. Pronto podrán recogerse las almendras y las uvas.
Plantaremos las plántulas de fresa *(Fragaria vesca)*, que se encuentran mejor con unas temperaturas diurnas de aproximadamente 20ºC, cuyas las hojas y raíces soportan bien el frío (no así las flores y frutos). Prefieren suelos arenosos mezclados con buena dosis de humus.

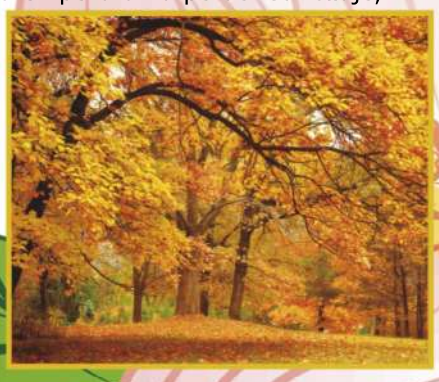
SEGÚN LA LUNA...

Con luna creciente se siembran protegidas las especies anuales que van a florecer en la primavera siguiente; plantamos bulbos de finales de invierno o inicios de primavera; se siembra el césped para repoblar calvas y se eliminan rosas muertas.

Con luna menguante se siembran protegidas las anuales de hojas como los coleos; se aclaran las perennes rastreras y se podan para dar forma los setos.

OCTUBRE

Rompiendo con el legado de septiembre, octubre nos sumerge en lo más profundo del nostálgico otoño, con sus paisajes marrones, ámbar, y amarillentos en los que los árboles de hoja caduca empezarán a perder su follaje, alfombrando el suelo con sus tonos.
También hay algunas labores que podemos ir realizando a lo largo del mes para tener unas plantas llenas de vida y romper la monotonía, así que tome buena nota para tener un octubre más verde y menos amarillento.



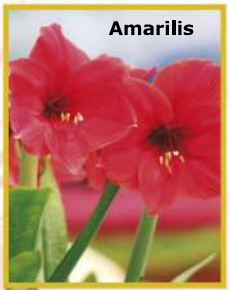
JARDÍN:

Como mencionábamos, octubre un mes importante en la perdida natural de hojas de sus ejemplares caducifolios,

pero no es necesario que nos deshagamos de ellas sin más, pues cumplen una importante labor. En lugar de esto podemos recogerlas y almacenarlas para diferentes propósitos. El más importante quizás sea para usarlas como acolchado, le explicaremos este uso en el siguiente número de la revista ya que puede ser muy útil de cara el invierno. La otra posible utilización de las hojas secas es para crear compost casero. Recordamos que el compost se crea en un recipiente en el que se van echando distintos materiales donde se produce un proceso en el que la materia orgánica se descompone mediante la acción de microrganismos. En cuanto al recipiente, debe tener facilidad para el aireamiento, y los materiales que podemos echar son: en la base una buena capa de tierra fértil, y después ir alternando capas ligeras como paja, hojas etc., con otras más pesadas como el estiércol.

Sepa que los materiales de descomposición más rápida son las hojas frescas, restos de hierba y estiércol de animales de corral, mientras que las hojas secas tardarán bastante más. Si tiene que recoger las hojas de una gran superficie existen aspiradores dedicadas a tal efecto cuyos resultados son excelentes, y tras aspirarlas las puede almacenar con gran facilidad. Lo ideal para hacer el compost es tener los materiales lo más triturados posibles para su pronta descomposición.

Otra tarea a realizar es desenterrar los bulbos y tubérculos que no resistan bien el frío que está por venir para guardarlos en un lugar protegido. Estos son los llamados "bulbos blandos", y volveremos sobre ellos en un futuro. Veremos que a medida que se acerca el frío las hojas de estas plantas empezaran a amarillear, normalmente coincidiendo con la primera helada. En el momento en que el follaje se haya secado del todo es un buen signo para desenterrarlos cavando alrededor de la planta y extrayendo con cuidado el bulbo, limpiarlo y almacenarlo en un lugar seco, protegido del frío y bien ventilado. Tras el invierno podrán ser plantados de nuevo. Algunos ejemplos: Amarilis, Caladium, Gladiolo bicolor, Cala, Dalia…



La dosis de agua que necesitan nuestras plantas se va reduciendo a medida que transcurre el otoño, así que iremos espaciando los riegos. Los cactus y crasas podrían aguantar con un solo riego al mes, mientras que el césped necesitará al menos un riego semanal.

Si tiene plantas trepadoras es un buen momento para supervisar su crecimiento y detectar brotes que necesiten ser atados a la estructura tutora que sustenta la planta con el interesante porte tapizante que le caracteriza.

Aproveche también estos días más agradables para revisar todos los tutores, que tengan el tamaño suficiente y las plantas estén bien aseguradas contra corrientes de aire que pudieran tronchar sus tallos o dañar sus hojas.

EL CÉSPED:

En octubre aplicaremos una dosis de fungicida después de cortarlo, conjuntamente con un riego para que se asiente bien. En este mes puede haber más de una tormenta que facilite la aparición de hongos, que evitaremos aplicando este producto de manera preventiva. Para que el césped drene bien podemos airearlo pinchando el terreno con una horquilla de púas finas, a unos 10 centímetros de profundidad. De esta manera conseguiremos que el suelo drene bien y se oxigene.

Continuamos con las labores de sembrar en zonas despobladas Con esta solución trataremos la mayoría de enfermedades que pueden estropear nuestra pradera. En cuanto al resto de plantas de jardín estaremos atentos a la aparición de los hongos como Oídio y Mildiu que aparecen tras la actuación de plagas que dejan un rastro negruzco tal y como actúa la cochinilla algodonosa.

Cuando retire las partes de sus plantas afectadas por este hongo debe tirarlas a la basura orgánica o quemarlas de manera controlada, pero no las emplee para el compost. Preste especial atención a sus rosales.

Vamos a podar las **aromáticas** como lavanda o salvia que florecieron en verano con cortes severos de sus partes florales lo más cerca del suelo posible y comenzaremos a transportar algunas de las pequeñas plantas más sensibles al frío hacia macetas que estén protegidas en interior, pero respetando las condiciones lumínicas que necesitan. Un ejemplo de esta categoría es el perejil.
Aún podemos continuar con la reproducción de estas plantas por división de mata.
Respecto al **abonado**, podemos cubrir las nuevas plantas que se han incorporado recientemente al jardín, aquellas que sean jóvenes y delicadas, con una ligera capa de compost o mantillo para protegerlas del frio venidero así como aportarles una dosis de materia orgánica.

EL ESTANQUE:
Podemos colocar una red encima para que recoja las hojas caídas en el otoño y no se mezclen con el agua, ensuciándola. Ahora podemos realizar una limpieza en profundidad de algas, plantas muertas, impurezas, especies invasivas como la lenteja de agua, etc. para dejar todo preparado de cara al invierno, época en la que no podremos hacer grandes labores con nuestro estanque, exceptuando aquellas destinadas a salvar especies que no soporten el frío y lograr evitar el congelamiento. A la hora de limpiar tan importante es la superficie como el fondo, donde tienden a cumularse restos orgánicos en descomposición que deben ser retirados.

PLANTAR:
Lo más importante que podemos plantar ahora son los bulbos de floración primaveral. Ha aquí algunos candidatos:
Tulipán *(Tulipa spp.)*: una de las flores más apreciadas, con gran variedad de colores. Puede llegar a los 60 centímetros de altura, y florecer incluso en febrero.
Narciso *(Narcisso spp.)*: planta con hojas estrechas y largas y flores de tonos claros que se conservarán unas tres semanas.
Escila del Perú *(Scilla peruviana):* bulbo grueso que acepta muy bien la plena exposición al sol. Apórtele un suelo rico en nutrientes y bien drenado para tener en primavera preciosas flores agrupadas en cabezuelas.
Ranúnculo *(Ranunculus asiaticus):* nos aporta unas características flores que encajan mejor en grandes grupos para macizos florales. Requiere riegos frecuentes y semisombra para crecer de la manera más óptima.
Además… otras ideas para octubre son crisantemos, rosales, coníferas que resistirán muy bien el otoño, y arbustos, tanto ornamentales como para separar ambientes. En cuanto a los semilleros protegidos, podemos comenzar con pensamientos, salvia, clavelinas, arábides, aquilegias… Cuando tengan varias hojas verdaderas (un mínimo de cuatro) la mayoría podrán ser plantadas en un recipiente más grande.

PLANTAS DE INTERIOR Y TERRAZA:
Varias veces a la semana observaremos nuestras plantas de hoja caduca para ir retirando las pequeñas hojas secas que caen en otoño y así tener la terraza o balcón limpios. Al igual que en el jardín, también aquí se podrán guardar los restos de plantas para hacer compost.
Si vive en una zona donde empieza a refrescar en octubre, puede ser una opción interesante hacer una transición de las especies más sensibles, como las tropicales,

del jardín a la terraza, o de la terraza al interior, aunque esta última opción se suele llevar a cabo a principios del invierno. De igual manera las plantas de terraza más sensibles por el momento pueden ser sencillamente protegidas cubriéndolas con una bolsa durante la noche y retirándola por la mañana. Una de las plantas más comunes en terrazas y jardines son los geranios, que deben ser cubiertos si comienzan las heladas.

Geranios

Por otra parte seguramente haya algunas plantas de interior que usted sacó a la terraza durante el verano para que recibieran una buena dosis de sol, y ahora esperamos que estén lozanas y con mucho vigor. Pues bien, ha llegado el momento de meterlas de nuevo dentro de casa, especialmente en los últimos días de octubre, ya que en noviembre pueden venir noches bastante frías. Hay algunas excepciones como el boj, que puede pasar inviernos fuera de nuestras estancias sin padecer demasiados inconvenientes.

FRUTALES:
Si deseamos renovar nuestro jardín plantando árboles frutales, comenzaremos preparando el terreno puesto que hasta noviembre no conviene plantar nada. Algunos consejos:
Buscar una buena ubicación soleada y con espacio suficiente para que crezca el árbol.
Preferiblemente estará resguardado del viento.
Labrar el suelo a una profundidad aproximada de un metro. Retirar pedruscos, raíces muertas, malas hierbas…
Agregar a la tierra algo de materia orgánica y mezclar bien.
Si el árbol es de cepellón sumérjalo en agua y deje escurrir unas horas antes de plantar.

También en muchas zonas continúa desde septiembre la temporada de vendimia, en la que se recogen las uvas de las viñas con esfuerzo y paciencia.
También se irán recogiendo otras frutas de temporada tales como cítricos, manzanas, membrillos, ciruelas, chirimoyas, melones, piñas…

Podemos continuar con los frutales de hueso, sembrando las semillas para ir obteniendo nuevas plantas. La ventaja que tiene este cultivo es que es tan sencillo como después de ingerir estos alimentos lavar bien la parte llamada popularmente "hueso", normalmente en el centro de la fruta, retirando cualquier resto de pulpa y dejar secar bien.

Dentro de esta cáscara protectora se encuentra la semilla, por lo que algunas personas optan por romperla, pero si no se hace de esta manera en la mayoría de las ocasiones es la propia semilla la que rompe su protección. Le proponemos en las siguientes páginas algunos trucos para ayudar a que germine.

SEGÚN LA LUNA…
Con luna creciente sembraremos protegidos los cultivos destinados a ser plantados a finales de invierno, tales como la begonia de flor; se plantan los plantones que se sembraron en julio, como el pensamiento; también se plantan las especies de floración temprana, como la campanilla de invierno; se hacen acodos en especies de hoja perene y arbustos caducifolios de flor y se corta el césped en profundidad.

Con luna menguante se eliminan las partes dañadas de árboles y arbustos; se plantan a raíz desnuda los árboles y arbustos de hoja perenne y los rosales reciben una poda severa.

EL ALHELÍ

SINÓNIMO DE BELLEZA

Con total seguridad estamos una de las plantas con flor más conocidas en todo el planeta debido a su gran simbolismo, a sus colores, sus fragancias y su belleza general. La rosa es una de las flores cortadas por excelencia, de las más regaladas en el mundo. Por otra parte se trata de un grupo de plantas que tienen unos cuidados especiales, saliéndose quizás de la tónica general en algunos aspectos. Es por ello que queremos invitarle a comenzar en el mundo del rosal, teniendo en su terraza o jardín esta preciosa planta que posee múltiples variedades que se han cifrado en más de 30.000, así que podríamos decir que existe una rosa distinta para el gusto de cada persona.

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA

El nombre científico del Alhelí puede encontrarse de diferentes maneras, siendo las más populares Erysimum cheiri y Cheiranthus cheiri. Pertenece a la popular familia de las Crucíferas, a la que pertenecen también, por ejemplo, las coles o los rábanos y que posiblemente tenga su origen en Asia. Estamos ante una planta que puede ser bienal o perenne en función de la forma de cultivarla o de si la encontramos salvaje. El también llamado "Alhelí dorado" no es muy común que supere el medio metro de altura y suele tener tallos más consistentes y leñosos en su tramo inferior.

Erysimum cheiri

En cuanto a lo más apreciado que son sus inflorescencias, pueden surgir de primavera a otoño, pero su época preferida es la intermedia, el verano. Se caracterizan por ser bastante olorosas y crecer en racimos, con sus cuatro anchos pétalos de fina textura cuyos colores `pueden variar entre rojizos, amarillos, naranjas, blanquecinos, rosados... Una preciosa flor, en definitiva, con gran variedad.

Los alhelíes se suelen sembrar entre la primavera y el verano, y tarden unas dos semanas en germinar, lo que harán en mejores condiciones si están en una temperatura que no supere los 20ºC. Cuando estén suficientemente crecidos, pueden ser alojados en diferentes lugares, como en jardineras, en macizos florales, o sencillamente en el suelo del jardín para dar un toque de color y de aromas. Desde su plantación a su trasplante pueden pasar unos 3 meses y medio, mientras que en unos cuatro meses empezaremos a ver floraciones si lo hemos alojado con unas temperaturas agradables.

Cheiranthus cheiri

CUIDADOS GENERALES

Riego: abundante pero espaciado (una vez a la semana o cada dos semanas)

Ambiente: ubique los alhelíes a pleno sol. Es una planta que tolera mal el frío, y aún peor las heladas, motivo por el cual es más cómodo tenerla en recipientes que podamos meter dentro de casi por la noche en invierno. En general no es recomendable que baje de los 5ºC. Por otra parta tampoco es recomendable que suba de los 25ºC.

Suelo: fértiles, que no retengan mucho la humedad.

Otros cuidados: vigilar la aparición de manchas, pérdida de vigor, etc., porque los hongos suelen atacar esta planta.

PROBLEMAS CON LOS ALHELÍES

Hemos querido dedicarle un epígrafe aparte a esto, ya que es importante en este caso conocer ciertas enfermedades que puede contraer esta planta, con el fin de saber reconocerlos y poder tratarlos.

Enfermedades

Una enfermedad bastante común en las Crucíferas es la formación de tumores en las raíces generadas por el hongo Plasmodiophora brassicae, el cual ataque a esta parte de la planta provocando signos visibles en las partes exteriores, como por ejemplo hojas que

Plasmodiophora brassicae

amarillean y se presentan mustias, acabando finalmente por pudrirse. Generalmente si tienen esta enfermedad tendrán problemas para florecer, y por desgracia la única solución factible es deshacernos de los ejemplares enfermos, que no valdrán ni para compost. Para plantar de nuevo los alhelíes es posible que quiera esterilizar primero el suelo donde vayan a estar.

Los hongos son uno de los mayores enemigos de esta preciosa planta, razón por la cual se exige un suelo que drene bien, que no permita que la humedad se estanque, ya que con esta vienen los hongos habitualmente. Otro de ellos es el **Albugo candida**, que genera unas pústulas blanquecinas en las hojas que se pueden llegar a explotar soltando un polvillo del mismo color. Si se detecta pronto se puede pulverizar un producto especial y así desaparecerá, pero si la planta está muy carcomida habrá que deshacerse de ella de la misma manera que en el anterior caso.

Botrytis cinerea es el causante del tan extendido moho gris, que recubre unas manchas color marrón oscuro en las hojas, creando un debilitamiento general de la planta. En sus primeras etapas se combate pulverizando un fungicida con el compuesto zineb. El **mildiu** es una enfermedad similar que se genera en entornos húmedos y provoca un moho de color blanco en el envés de la hoja.

Si la planta amarillea, se empiezan a caer las hojas y a marchitar las flores, es posible que tenga bacteriosis, el ataque de la **Xanthomonas campestris**, cuya única solución es arrancar de raíz y quemar el ejemplar afectado.

PLAGAS:

Mariposa minadora: una especie de polilla que ataca mediante sus larvas royendo las hojas y tallos formando túneles. Para solventarlo, pulverizar con el plaguicida adecuado.

Oruga de las coles: la Pieris brassicae afecta a toda la familia de las Crucíferas y hay que intenta detectarlas y eliminarlas cuando aún son pequeñas, porque si no pueden acabar con la planta.

Chinches: las rojinegras y las verdinegras pueden mordisquear las hojas, así que al menor síntoma de ello emplearemos el plaguicida.

USOS

Ornamental: se trata de una planta con flor muy querida, especialmente para adornar los balcones en grupos plantados en buenas jardineras. Su floración se caracteriza por tres aspectos: es vigorosa, con una fuerza y potencia considerables; es olorosa, lo que hará las delicias de los habitantes de la casa; y es muy variada en cuanto a coloración, habiendo algunos ejemplares de más difícil cultivo que tienen doble floración. En zonas mediterráneas no es difícil ver alhelíes adornando las casas, así como en el archipiélago español de las Islas Canarias, donde tradicionalmente es una flor que gusta mucho.

Dependiendo del colore elegido, el alhelí puede tener diversos significados culturales, he aquí algunos ejemplos:

Amarillo: fidelidad.
Púrpura: elogio a la belleza. Este es el significado más extendido del alhelí: la belleza.
Blanco: pureza, generosidad.
Rosado/rojizo: pasión, amor.

Además de la belleza simboliza la sencillez y la elegancia. Además es una gran flor para decorar cuando está seca, conservando en muchas ocasiones su genuino

aroma. Se secan colocándolas bocabajo en una habitación sombría y ventilada.

Infusión: pero no solo sirve para adornar – que no es poco – sino que también nos puede ayudar a cuidar nuestra salud. Para hacer una infusión se suelen emplear sus hojas secas a razón de una cucharada de café por cada medio litro de agua. Aunque creemos que no se encontrará en todos los herbolarios, es preferible comprar ya las hierbas preparadas para infusionar que hacerlas nosotros con nuestros propios ejemplares del jardín o de la maceta, ya que hay muchas variedades de Alhelí, y puede que no tengamos la más óptima para hacer infusión.

En cuanto a sus propiedades, ayuda en algunos problemas de corazón como las arritmias, tiene efectos diuréticos, antinflamatorios, depurativos y ayuda en la menstruación. Como siempre decimos, consulte a un especialista antes de tomarla, pues está contraindicado para personas con miocarditis y otro tipo de dolencias relacionadas. No se deben tomar en ningún caso más de dos tazas diarias, y generalmente se emplea mezclada con otras hierbas en cantidades muy pequeñas.

OTRAS VARIEDADES:

Alhelí de invierno *(Matthiola incana):* planta de las Crucíferas que se ve con más asiduidad en los países bañados por el Mediterráneo, en Asia y en Sudáfrica. Es perenne de color blanquecino cubierta por unos pelillos, y sus tallos erectos pueden llegar al medio metro de altura e incluso sobrepasarlo un poco. Tiene hojas lanceoladas y sus flores poseen cuatro pétalos, crecen en primavera y verano formando racimos, y adquieren diversos colores muy variopintos. Una de las más parecidas son las amarillas y las blancas.

Alhelí de invierno

También es apta para maceta y para suelo, donde a usted mejor le convenga, siempre quedando mejor en grupos, por ejemplo en bancales.

Cuidados

Riego: moderado y espaciado, pues se debilita con el exceso de humedad, además de aparecer los temidos hongos.

Ambiente: le viene bien algo de sombra al día, y también una buena dosis de sol directo.

Suelo: muy fértiles, que no retengan mucho la humedad. No debe faltarle abono, pues pierde su vigor. Por otra parte tampoco hay que pasarse suministrándolo, nos ajustaremos a las instrucciones del fabricante, poniendo especial hincapié en la época de floración.

Otros cuidados: vigilar la aparición de manchas, pérdida de vigor, etc., porque los hongos suelen atacar esta planta. Cuidado con la aparición de pulgones. Se deben cortar las flores una vez se caigan las corolas para potenciar más floración.

Alhelí de campo *(Matthiola fruticulosa):* también apodado "alhelí triste", es una flor que se puede divisar en las diversas zonas de la Comunidad de Madrid (sudeste), y en otros puntos mediterráneos de la Península Ibérica, entre otras ubicaciones. Siendo también de las Crucíferas, tiene unos pétalos más delicados que el alhelí común, también en número de cuatro, pero con el borde rizado y una apariencia casi mustia. Crece en pobladas inflorescencias de mata entre marzo y agosto, y su coloración es rosa. Gusta de terrenos secos, pedregosos y calizos, como los que abundan en las zonas del piedemonte. Sus cuidados son similares a los de los demás alhelíes, solo que le gusta un suelo seco por lo que habrá que tener cuidado con los riegos. La exposición correcta es semisombra o sol directo.

Alhelí de campo

Algunas variedades de Cheiranthus cheiri:

Serratus
Maximus
Fruticulosus
Grandifloras
Multiplex

Las plantas de nombres científicos Cheiranthus cheiri, Gladiolus italicus, Matthiola fruticulosa, Matthiola incana, Viola odorata, tienen en común el nombre de Alhelí.

Cheiranthus_cheiri
Jamain/Creative Commons

FLORES PAR

Una estación con colores espectaculares

RA EL OTOÑO

El otoño es una estación en la que algunas plantas pierden sus hojas, en la que los ciclos y la vitalidad parecen irse atenuando para descansar durante el duro invierno. Pero no todas las plantas se dan por vencidas: ahí tenemos los ejemplares perennifolios que conservarán sus hojas y se adaptan muy bien al frío venidero, y también vivimos una segunda primavera, tanto por el clima como por algunas preciosas flores que nos deslumbrarán para darnos un toque de color diferente al marrón anaranjado que impera en los suelos. Si está pensando replantar su jardín o terraza de cara al otoño, septiembre es un gran mes para hacerse con ciertas plantas que empezarán a dar sus flores estos meses, algunas de las cuales son de floración estival tardía, y otras otoñal. No se prive de estas amigas que alegran la vista en ningún momento del año.

SEPTIEMBRE

Rosas sirias *(Hibiscus syriacus):* sin duda las primeras semanas del otoño son las favoritas de muchos

hibiscos, como es el caso de las rosas sirias, procedentes del sudeste asiático y que adoptan la forma de arbusto de hoja caduca, a pesar de lo cual aún nos puede obsequiar con flores. Si se deja crecer lo suficiente y con las debidas podas para guiarlo, puede ser un arbolito que crecerá bien tanto aislado como en grupos, aunque para esta última opción es mejor el arbusto. Presenta unas bonitas flores acampanadas que pueden ser de diversos colores (violeta, rojo, blanco…) desde verano hasta otoño, y además nos dará los típicos frutos del hibisco.
Exponga las rosas sirias al plano sol, ubíquelas en suelos drenados, cuide que los riegos no sean demasiado frecuentes, abone durante la floración y realice las debidas podas: en invierno eliminamos ramas secas, hojas, flores inservibles, brotes al pie de la planta, ramas mal orientadas y lo que necesite para darle la forma deseada. Se ve afectada por muy diversas plagas, así que habrá que esta alerta.

Árbol de Júpiter *(Lagerstroemia indica):* también en este caso tenemos una planta que puede ser árbol de

más de 10 metros, o arbusto, pero que en cualquier caso es caducifolio. En Árbol de Júpiter, es muy apreciado, no solo por sus flores – rosadas o blancas que emergen en verano y otoño –, sino también por su tronco, por su corteza característica, o más bien deberíamos decir sus troncos. Volviendo a las inflorescencias, no son de gran tamaño pero si emergen en gran número, y tienen una forma acampanada. También presenta unos frutos oscuros en forma de cápsula. Lagerstroemia indica Procede de China, pero hace ya siglos que se extendió por Europa y por el resto del mundo.
Para cuidar correctamente este árbol hay que aportar abundante sol y calor, así que será más apto para zonas sureñas. El frío lo soporta mucho peor, especialmente las temperaturas que rondan los cero grados. Es una buena planta para macetones, como ejemplar aislando al que le suministraremos un suelo que en todo momento esté ligeramente húmedo (nunca encharcado).

Ponciana *(Caesalpinia gilliesii):* estamos ante una planta procedente de áreas sudamericanas como

Uruguay o Argentina que crece bastante a lo ancho, y que puede llegar al metro o los dos metros de altura. Florece especialmente en verano, y durante septiembre continúa dándonos ejemplares de diversos colores amarillos, anaranjados… de los que emergen unos pelillos por los que se denomina a esta planta "barba de chivo".
A esta planta le gusta el pleno sol, y se suele ubicar para cubrir suelos o en jardineras. Tras la floración llevaremos a cabo una poda para quitar los ejemplares marchitos, ramas defectuosas, etc. La Ponciana resiste muy bien el frío, y en función del clima puede ser de hoja caduca – climas más extremos – o persistente si las condiciones son amables.

Astilbe *(Astilbe arendsii):* de nuevo una planta asiática, esta vez vivaz y de escasa altura, no llegando al metro. Sus flores pueden ser de diversos colores amarillos, blancos, rosados… pero su forma común es la de plumero espigado. De esta planta podemos encontrar numerosas variedades que alteran tanto la

coloración como el tamaño e incluso su época de floración, por lo que antes de hacerse con un Astilbe consulte sus especificaciones o pregunte al vendedor. Su ambiente perfecto es húmedo y a la semisombra, evitando el sol de las horas centrales del día. La humedad no solo le viene bien a nivel ambiental, sino también en los riegos, manteniendo el sustrato húmedo, pudiendo resistir hasta ligeros encharcamientos. Se propaga por división de mata en primavera, época en la que también abonaremos. La división, especialmente cuando la planta tiene cierta madurez y empiezan a escasear las flores, fomentará que renueve con fuerza su floración.

Rudbeckia *(Rudbeckia hirta):* si plantamos Rudbeckia hay que tener un poco de paciencia, pues

durante el primer año lo más probable es que no nos de flores. Procede de EE. UU. y se trata de una planta herbácea y perenne que puede alcanzar el metro de altura cuyas flores, con pétalos amarillos o anaranjados similares a las margaritas, resultan muy atractivas para las mariposas. Florece especialmente en septiembre o principios de octubre.
Respecto a sus cuidados acepta el sol y la semisombra, resiste las sequías aunque no en sus primeros días en el jardín, y en cualquier caso prefiere algo de humedad. Para sembrar las Rudbeckias aprovecharemos el invierno.

Dalia *(Dahlia spp.):* planta de raíces tuberosas originaria de México, sus flores son de las más apreciadas por los amantes de la floricultura, con su característica forma de pompón y su impresionante colorido. Las Dalias son herbáceas perennes que según la variedad puede alcanzar el metro de altura o bien quedarse en unos pocos centímetros, así que hay diferentes plantas para cada necesidad en el jardín o terraza. Las flores son de considerable tamaño, y suelen emerger entre el verano y el otoño, siempre y cuando el calor no sea sofocante, por lo que apostaremos más por ellas en otoño.
Para sus cuidados trataremos de ubicarlas en un lugar soleado porque aprecian mucho su luz directa, y sin embargo no gustan de emplazamientos fríos o con corrientes de aire fuertes, especialmente duran-

te su floración ya que sus grandes cabezas podrían poner en peligro los tallos.

OCTUBRE

Jengibre blanco *(Hedychium gardnerianum):* de la familia de las Zingiberáceas, esta planta de rizoma puede llegar a los 2 metros de altura nada más y nada menos, en contra de la concepción que se tiene de que los rizomas no crecen demasiado. Procede de las mágicas montañas del Himalaya y florece a partir del verano. Como es habitual en este tipo de plantas, las flores crecen en espigas en lo alto del tallo floral y en este caso son amarillas y tubulares, con llamativos estambres anaranjados. Esta planta prefiere una ubicación donde le llegue sombra y sol, pero si le da mucho sol también se encuentra bien. Por otra parte, si no crece en condiciones frías no resistirá el frío intenso, y mucho menos las heladas, por lo que se suele cultivar en macetas para que en invierno podamos meterla dentro de casa. Gusta de sustratos ricos y bien drenados, y debe tener en todo momento el suelo húmedo, así que los riegos serán frecuentes pero no abundantes. Su multiplicación se hace muy fácilmente dividiendo el rizoma en primavera.

Casia *(Cassia didymobotrya):* estamos ante un arbusto africano que no suele crecer demasiado, perteneciente a la familia de las Fabáceas o Leguminosas. Es muy empleado para la decoración porque adquiere un gran porte horizontal en forma de domo y por sus bellas flores. Tiene unos peculiares aromas que emergen sobre todo con la floración, que con climas favorables puede darse casi en cualquier época del año. Como el follaje es denso y oscuro, las flores espigadas de vivos amarillos destacan mucho llenando de toques de color el arbusto.

Hay que ubicar la Casia a pleno sol para que nos de mejores floraciones, mientras que si queremos un denso y vigoroso follaje debemos concederle algo de sombra. Soporta el calor pero no así el frío, ya que está acostumbrada a climas muy suaves o calurosos. En cuanto a los riegos, deben ser moderados, esperando a que se seque el sustrato antes de esparcir agua. Cuando termine su floración y entre en estado de latencia debemos recortar para darle forma y limpiar las partes marchitas.

Sedum otoñal o Uña de gato *(Sedum sieboldii / Hylotelephium sieboldii):* planta perenne perteneciente a las Crasuláceas y originaria de Japón. Tiene una preciosa y característica floración y un porte tales que hacen encajar mejor esta planta en un recipiente o ubicación donde pueda mostrarse colgante. Se trata de una suculenta con hojas carnosas y flores que parecen de cera. En cuanto a la altura, se puede decir que es una miniatura, con un máximo de 30 centímetros, su verdadero crecimiento es en horizontal. Sus bonitas hojas son redondeadas y dentadas, y pueden adquirir distintas tonalidades verdes claras, oscuras o grisáceas. Sus flores crecen en ramilletes en verano-otoño y pueden ser de diversos colores, pero suelen presentar tonos rosados. Tienen forma de estrella y unas puntas que le dan su nombre común.

Para cuidarla correctamente tenemos que regar más durante el verano que el resto del año, que será bastante espaciado ya que tiene la facultad de almacenar reservas. Si se riega en exceso las hojas se presentarán de colores oscuros y marchitas. Acepta el sol y la semisombra, y debemos prestar especial atención al ataque de las cochinillas.

Datura o Santas noches *(Datura metel):* también llamada popularmente "floripondio", se tiene constancia del cultivo de esta flor para rituales desde épocas muy antiguas en China, Grecia, etc., pues tiene cualidades alucinógenas. Es de la familia de las Solanáceas y casi todos los ejemplares proceden de Sudamérica. Se caracteriza por producir durante el verano y el otoño unas grandes flores color blanco de forma atrompetada, hecho por el que se le conoce también como "trompeta del diablo", y por sus efectos tóxicos. También podemos encontrarlas de colores amarillos y violáceos.

Es una planta de cultivo bastante sencillo, especialmente indicada para zonas costeras. Requiere de abundantes riegos, especialmente en verano cuando estará a punto de florecer. Asimismo gusta de suelos húmedos, arcillosos, y habrá que trasplantarlas solo cuando sea imprescindible. En cuanto a las plagas, rara vez habrá que preocuparse por ellas.

Dondiego de noche *(Mirabilis jalapa):* esta planta adquiere peculiares nombres como "Galán de noche" o "Don Pedro", teniendo su origen en Sudamérica. Su alusión a la noche es porque sus flores se abren cuando cae el sol, y pueden adquirir diferentes colores, como el amarillo o el rosa. Las Dondiego de noche se pueden ver en pueblos y ciudades decorando los paseos, especialmente en zonas marítimas con climas templados, en los que aguanta la floración hasta el pleno otoño. De porte arbustivo, rara vez alcanza el metro de altura.

Ubique el Galán de noche en un lugar donde le llegue una buena dosis de sol directo y protegido del frío,

que no tolera especialmente bien. Tiene unos fáciles cuidados y es apta para todo tipo de personas. En su etapa de floración abonaremos, y tras esta retiraremos los ejemplares ya marchitos para provocar que emerjan nuevos. Especial atención a las plagas de pulgón y mosca blanca.

Crisantemo tricolor *(Chrysanthemum carinatum):* es una planta anual, diferente de algunos miembros de su familia que suelen ser perennes, y quizás uno de los crisantemos menos conocidos, de ahí que que-

ramos reivindicarlo aquí. El crisantemo está especialmente recomendado para macetas, aunque de cierta envergadura. Procede del norte de África pero está muy extendido y otras especies surgieron en Asia. Por sus características se ha observado más decorando emplazamientos costeros, por ejemplo en España. Tiene unas flores parecidas a las margaritas pero que a lo largo de sus pétalos pueden tener hasta tres coloraciones o degradados. Asimismo, como curiosidad, el crisantemo es un símbolo de nobleza en Japón mientras que en otros lugares es una flor de ofrenda a los muertos.
Se cultiva a pleno sol y es muy adaptable a diferentes suelos, prefiriendo aquellos sueltos y ligeros. En cuanto a los riegos, requiere de cierta humedad constante, sin embargo no gusta de encharcamientos. El crisantemo tricolor es una planta fácil de encontrar en sobres con semillas, que sembraremos en septiembre, para tener en un año sus preciosas flores.

OTRAS PLANTAS PARA TU TERRAZA

Aunque nos adentremos en el otoño, podemos escoger plantas que nos darán, luz y colores espectaculares en nuestras terrazas y balcones. Como son las siguientes que os mostramos:
Azalea, ciclamen, col ornamental, caléndula y prímula

Ciclamen

Col ornamental

Caléndula

Azalea

Prímulas

TRUCOS PARA EL OTOÑO

1: Enraizar con éxito en el jardín: cuando alojemos nuevas plantas en esta etapa de transición optaremos por remojar durante varios minutos en un barreño el cepellón antes de pasarlo a la tierra. El siguiente paso es practicar el agujero apropiado y echar abono en el fondo, por ejemplo algo de mantillo. Finalmente situamos la planta y regamos para asentarla. Añadiremos algún complemento al riego para ayudar estos ejemplares y que tengan vitaminas y minerales.

2: Extraer las semillas de las plantas: Es posible que quiera retirar las semillas de algunas hortalizas u otro tipo de plantas e intentar sembrarlas para tener nuevos ejemplares sin necesidad de gastar un solo céntimo. Si es así, le ofrecemos dos maneras para extraerlas: En aquellas plantas en las que las semillas se secan, que suelen estar en el exterior, como la lechuga, procederemos a extraerlas en un día soleado para que estén en condiciones óptimas. Cuando se haya secado la parte que contiene las semillas pasaremos a retirarlas con cuidado, a limpiarlas y almacenarlas en un sobre.

En el lado opuesto tenemos las semillas que crecen dentro del fruto, como las de calabacín. En este caso hay que sacarlas primero del fruto, en el que se encontrarán en un ambiente húmedo, para limpiarlas después y secarlas bien en un papel absorbente. Esto puede llevarnos varios días de reposo hasta que estén secas y sin trazas de pulpa. El fruto del que extraiga las semillas debe estar maduro.

3: Consejos sobre semilleros: como verá, hemos

aprovechado en gran parte esta sección de trucos para que se anime a hacer semilleros en casa donde germinen diferentes semillas con el mayor porcentaje de éxito posible, ya que pronto llegará el invierno y la siembra protegida es de las pocas opciones que tenemos para empezar un cultivo. Ha aquí algunos trucos para tener los mejores semilleros:

- Sitúelos en una orientación sur o sudeste, para que le llegue una buena cantidad de sol, preferiblemente con una suave inclinación que favorezca aprovechar más el sol, similar a los paneles de energía solar pero no tan pronunciada. Se tratará de cubrir el conjunto con una cúpula protectora transparente de vidrio o plástico (se puede obtener reutilizando envases).

- Cuide mucho el sustrato que le suministra a sus semillas: está a la venta una mezcla especial para semilleros que suele favorecer el drenado y es bastante rica en materia orgánica. Puede hacerla usted mezclando mantillo, arena para plantas y carbón de leña, todos los componentes en igual proporción y bien desmenuzados o triturados. El resultado debe ser un lecho ligero y sin tendencia a la compactación.

- Para esparcir las semillas, si son muy pequeñas se recomienda primero mezclarlas con un mantillo muy seco, y luego emplear el método del voleo. Cada semilla tiene su profundidad específica de siembra, pero en cualquier caso tras arrojarlas (de la manera más uniforme posible) cubriremos con otra capa de mantillo o del sustrato preparado para semilleros, por lo que no llene del todo el semillero en primera instancia.
- Al principio, sombra y humedad: tras la siembra haremos un riego inicial y mantendremos el sustrato húmedo con riegos frecuentes pero escasos. En los primeros días tras la siembra la planta está más cómoda en un ambiente donde no le llegue mucho sol directo. Cuando empieza a asomar en la tierra le vendrá bien el sol.
- Aclareo: se hace cuando la panta mide unos 4 centímetros y tiene 3 hojas, o lo antes posible sin dañar los ejemplares. Consiste en separar las plantas que han ido creciendo juntas en un mismo semillero para darles espacio separadas, así como eliminar los ejemplares más débiles. Utilice unas pinzas pequeñas para no dañar los brotes.
- Con unas buenas raíces y cierta envergadura (10 centímetros y 4 o 5 hojas verdaderas) se puede trasplantar a una maceta o al suelo. Procure enterrar la planta lo suficiente en la tierra para que cuando siga creciendo no quede endeble. Deje las primeras hojas verdaderas a ras de suelo.

4.- Semilleros reciclados: Seguimos con los semilleros, ahora con un truco para hacer recipientes con un rollo de papel higiénico, para así reutilizar este tubo de cartón en favor de nuestras (futuras) plantas. Para ello tomaremos

el rollo de cartón y practicaremos cuatro incisiones en su base – longitudinales y paralelas dos a dos – de unos 2 o 3 centímetros de profundidad, creando así cuatro pestañas que se pueden doblar. Buscaremos su mejor encaje de forma alterna creando así la base del semillero. Es posible que haya que ayudarse empujando con los dedos sobre la propia mesa. No se preocupe sí la estructura parece algo inestable, pues cuando echemos la tierra, con su propio peso ya quedará perfecto. Es importante no utilizar cola blanca u otros pegamentos en las solapas, ya que este semillero tiene una gran ventaja que se anularía: es biodegradable, así que podemos colocar directamente el rollo con el plantón en una maceta, en el huerto o en el jardín, pues con los riegos se irá deshaciendo el cartón dejando paso al libre crecimiento de la planta. Puede crear varios de estos germinadores y ubicarlos en algún recipiente de plástico transparente con tapa para que sirva de invernadero.

5.- Trucos para las frutas con hueso: melocotones, nísperos, ciruelas… todos ellos tienen en común ser frutas que en el centro tienen una parte llamada hueso, que

contiene en su interior una semilla (o varias) para crear nuevos ejemplares mediante su siembra. Cuando se coma la fruta se debe limpiar bien el hueso para no dejar ningún resto de la fruta, y acto seguido podemos romper con mucho cuidado el hueso en lo que puede ser un meticuloso trabajo. Hay que ir dando sucesivos toques con un martillo y algún instrumento bien afilado para que se abra el cascarón sin dañar la semilla que está en su interior la cual extraeremos y meternos en la nevera unos días para acelerar el proceso de germinación. Si no rompemos la protección la semilla tardará más tiempo en germinar.
En un recipiente con tapa colocaremos un papel absorbente humedecido en el fondo y situaremos todos los huesos o semillas que deseemos germinar, poniendo otra capa de papel mojado encima, cerrando con tapa y ubicándolo en un lugar donde no esté expuesto al frío. Podemos abrir de vez en cuando el recipiente o cambiar la capa de papel húmedo, y pronto irán naciendo las raíces. Finalmente, en cuanto surjan estas raicillas, pasaremos las semillas germinadas a un semillero o maceta con tierra rica y algún material que favorezca el drenado. Este sustrato debe estar siempre húmedo pero no encharcado.

6.- Trucos para sus bulbos: es el momento de plantar aquellos que florecerán a finales de invierno o principios de primavera, para así, escalonadamente, tener una variedad floral siempre presente. Pero antes habrá que extraer los bulbos de verano que vayan secando su follaje para recortarlos y conservarlos en un lugar seco fresco y sombrío. En lugar de encerrarlos en una caja, puede poner una capa de turba encima de los bulbos y dejarlos al descubierto en un emplazamiento con sombra para que estén ventilados. En cuanto a la plantación, es preferible un suelo ácido, aunque realmente se adaptan a casi cualquier terreno, con tal de que este sea ligero y fino. En cuanto a la profundidad, en rizomas y bulbos, puede variar desde un centímetro (begonias), hasta 22 (fritilarias).

7.- Aprenda a diferenciar los tipos de poda: Hay diferentes formas de hacerlo:
Poda verde o en verde: se lleva a cabo durante la fase vegetativa, con la savia en movimiento y no cuando está en reposo. Se practica en setos para conservar su forma y en algunas especies para retirar las flores.
Para las plantas con flor: las que florecen en invierno o principios de primavera se han de podar justo al acabar la floración, mientras que las de verano y otoño se pueden podar tras las floración o en su etapa de descanso.
Poda de mantenimiento: se lleva a cabo durante el reposo a finales del invierno, y se trata de recortar solamente lo indispensable para el bienestar de la planta.
Poda de formación: puede ser más severa que la anterior y consiste en aportarle a las plantas la forma deseada recortando su follaje para fomentar un determinado crecimiento. Se suele hacer en plantas jóvenes.
Desmoche: se trata de recortar los brotes que sobresalen en la parte superior de la planta para fomentar el crecimiento lateral. Muy usado en setos y árboles. De la misma manera, se puede recortar lateralmente una planta en la que queramos fomentar un desarrollo vertical.

EL ARCE

Un espectáculo para sus ojos

El árbol que esta vez nos ocupa es uno de los más característicos del otoño, con sus tonos rojos y amarillos, alfombrando el suelo en forma de hojas secas. Quién más quién menos, todos hemos paseado alguna vez por una calle o un parque poblado de arces, que también pueden ser reconocidos por sus frutos alados. Su nombre científico, Acer, viene del latín y significa afilado, por la forma que suelen tener sus hojas, en ocasiones picudas o bien por la dureza que presenta su madera, muy apreciada para todo tipo de usos. Y hablando de su utilidad, el arce es un gran partido ya que de él se extrae el tan querido (en algunas zonas del mundo) sirope de arce, que se caracteriza por su particular dulzor y ese toque a madera. Hay que tener en cuenta que se trata de un árbol apreciado ya desde los primeros tiempos de nuestra era, con escritos que lo demuestran, y posiblemente mucho antes.

Asimismo, su hoja es todo un icono, representada en diversas banderas siendo quizás la más popular la de Canadá. En inglés se llama maple y es un imprescindible de nuestro jardín, siendo además uno de los árboles más importantes de cara a la producción de polen para las abejas. Es muy fácil contar con uno en nuestras dependencias, y no es importante si no disponemos de mucho espacio, pues hay una gran variedad que se adapta a todos los lugares, incluso a las terrazas.

CONOCIENDO EL ARCE

Cuando hablamos de arces, de la manera más amplia, nos estamos refiriendo a un gran grupo de plantas que pertenecen a las Sapindáceas, la misma familia que los castaños de Indias, que suelen crecer de forma natural en zonas cálidas del hemisferio norte. Existen más de 100 plantas pertenecientes al género "Acer". Sus hojas palmeadas y opuestas son muy características y lo convierten en un árbol fácilmente reconocible. Los arces suelen ser plantas de hoja caduca que caerá en otoño para renovarse. Tiene flores pequeñas que generalmente emergen entre el final del invierno y el inicio de la primavera. Se trata de un árbol que puede alcanzar grandes alturas, hasta los 30 metros que hacen de los ejemplares más grandes imponentes arces, además con un diámetro considerable. Su porte varía entre la irregularidad y las formas redondeadas.

CUIDADOS GENERALES

Estamos ante una planta de fácil cultivo y muy recomendable para el jardín debido a su robustez, si bien es cierto que dependiendo de la variedad concreta que queramos plantar pueden variar algunos de sus cuidados. Por eso al final de este artículo le detallamos los arces más comunes para que tenga algunos consejos de cada uno de ellos. La finalidad es que considere la idea de poner un arce en sus dependencias.

Los arces son unos árboles casi todoterreno, es decir, se adaptan a diversos tipos de suelos y de climas, aunque en este último aspecto prefiere lugares donde las temperaturas no sean ni demasiado altas ni, sobre todo, demasiado bajas (suelen soportar mal el frío), y a ser posible, donde haya cierta humedad ambiente. En el caso de España podríamos ubicarlo en zonas costeras de Catalunya o en la mitad norte de la península. Pero recalcamos que se adapta bien a todos los lugares mientras no sean extremos. Y en cuanto al terreno, debe saber que prefiere suelos ácidos o neutros, es decir, mejor que no supere el índice 7 en el nivel de pH. Para tener un buen ejemplar cuide que no le falte agua, pues la sequía es algo que no lleva demasiado bien, gustándole la humedad ligera constante pero nunca el

encharcamiento. Pero, atención, a partir de los dos años de vida el arce necesita mucha menos agua, y en general muchos menos cuidados… de ahí que sea tan apreciado por su poca demanda. Otro aspecto importante es que debe estar apartado de las largas y duras exposiciones del sol cada día, y de las ráfagas fuertes de viento, especialmente los ejemplares jóvenes cuyo crecimiento se puede ver comprometido si no recibe los debidos cuidados.

Plantaremos los arces de raíz desnuda o cepellón entre noviembre y marzo, época en la que el árbol está en reposo. Sin embargo si son de contenedor se pueden plantar en cualquier momento del año, tratando de evitar los meses de climas más extremos. En cuanto a las podas que necesita, cuando se trata de un arce joven las llevaremos a cabo una vez al año para sanearlo,

mientras que cuando ya tiene cierto porte y es un ejemplar maduro, es posible llegar a podar dos veces al año. Una vez al año añadiremos compost a su suelo para aportarle nuevos nutrientes y que continúe con su buen crecimiento.
Su enfermedad más común son las manchas foliares, lo que evitaremos recogiendo las hojas caídas lo antes posible, y en lugar de césped ubicar un acolchado alrededor del árbol. De esta manera evitaremos la proliferación y el contagio de hongos por humedad, causantes de estas manchas.

NO SOLO APRECIADO POR SU MADERA

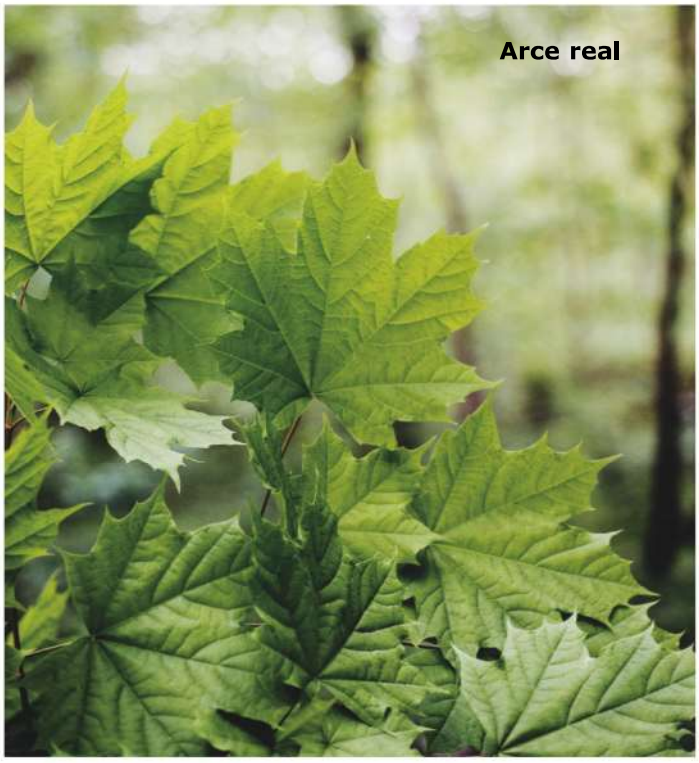
Estamos ante un árbol del que se aprovecha casi todo. Como en otros, sus hojas secas sirven para hacer compost o acolchados, pero además debido a su preciosa

apariencia fuera de lo común son geniales para decorar el hogar en otoño, con esos tonos marrones, anaranjados, rojizos y hasta morados tan característicos. Pero no solo eso, que es lo más básico, sino que su madera es sumamente apreciada, siendo muy polivalente y no demasiado cara debido a que en algunas zonas abunda. Se trata de una madera fácil de trabajar, normalmente de color claro, sin imperfecciones y a su vez bastante resistente según el ejemplar. Es perfecta para barnizar o tintar y se emplea en la fabricación de muebles, suelos, puertas, bates de béisbol e instrumentos musicales. Y vamos más allá, pues existe un producto de especial aceptación en Estados Unidos y Canadá, el famoso sirope de arce que se suele esparcir en las tortitas del desayuno. Pues bien, este se elabora a partir de la savia del árbol, habiendo procesos desde los más complejos a los más sencillos: perforando el árbol y extrayéndolo gota a gota mediante un sistema de tubos. Los meses más propicios para la extracción son febrero y marzo. La savia se cuece y si obtiene aproximadamente un litro de sirope de cada cuarenta de savia. Es empleado como sustituto del azúcar o de la miel en la cocina vegana, y Quebec es el mayor productor de este líquido a escala mundial.

ALGUNAS VARIEDADES

Arce menor *(Acer campestre):* también llamado arce campestre, este ejemplar llega a los 15 metros de altura y tiene un crecimiento bastante rápido. Se caracteriza por unas ramificaciones frondosas y tupidas, y su madera es especialmente apreciada en ebanistería. No es muy recomendable como ejemplar aislado, pues no tiene el porte adecuado, siendo mejor idea plantar varios y formar un muro de arces. Este ejemplar es resistente a la sequía, tolera cualquier suelo y no necesita demasiadas podas, simplemente saneamientos de ramas secas o partes dañadas tras el invierno.

Arce real *(Acer platanoides):* este es uno de los arces favoritos en los jardines, en el cual son vistosos hasta sus frutos, que parecen seres vivos alados. Gusta mucho por el poco mantenimiento que requieren y su gran resistencia, especialmente a la polución, razón por la cual no es extraño verlo en ciudades. Se trata de uno



de los arces más altos, que puede alcanzar ese tope de 30 metros, y debido a su densidad foliar es ideal para arrojar sombra, pero hay que tener en cuenta que a sus pies no crecerán plantas que necesiten sol. También es conocido por el nombre "arce de Noruega".

Arce "luna llena" *(Acer japonicum):* arce pequeño-mediano que gusta mucho por su capacidad ornamental y su porte reducido. Es originario de Japón y de Corea del Sur, y se caracteriza por unas bonitas hojas que en otoño se tornan rojizas antes de caer, pues es caducifolio. También llamado "arce afelpado japonés", es un ejemplar que soporta bien las bajas temperaturas.

Arce palmado japonés *(Acer palmatum):* al ser de pequeño porte, esta variedad palmeada puede ser considerara también un arbusto en función de su desarrollo.

Arce palmado japonés

No es muy amigo de largas exposiciones al sol, y se suele ver en estado salvaje en bosques sombríos. Tiende a crecer en forma de pirámide o de domo, y puede tener varios troncos que emergen del suelo. Existen muchas variaciones de esta planta y tres subespecies. Su follaje es muy elegante, con tendencia a los tonos rojizos.

Arce japonés enano (Acer palmatum *'Atropurpureum'):* este arce, que es una variación de anterior, es pequeño pero de crecimiento lento. Sus flores – y sus hojas en otoño – adoptan colores rojos y púrpuras que lo convierten en un ejemplar muy apreciado, ideal para macetones. Cada tres años se puede realizar un cambio a una maceta un poco más grande. Prefiere la semisombra y riegos espaciados, si bien en verano gusta de buenas dosis de agua. Un truco para que germinen sus semillas – obtenidas en verano – es dejarlas dos días en agua caliente antes de plantarlas.

Arce rojo *(Acer rubrum):* también llamado "arce de Canadá", este árbol tiene un crecimiento rápido y normalmente supera los 10 metros de altura. Su nombre se debe a los tonos rojo intenso que pueden llegar a adquirir sus hojas en otoño, y tiene su hábitat en EE.UU. y Canadá. Es conocido por ser un arce todoterreno, que crece en humedales y en lugares secos, con más sol o con más sombra, y con todo tipo de suelos en cuanto a niveles de acidez. Además de su resistencia es un bonito ejemplar para el jardín.

Arce rojo

Arce negundo *(Acer negundo):* se trata del arce americano, por ser su hábitat los EE.UU. No tiene un gran tamaño, es un ejemplar mediano, muy ramificado aunque de consistencia irregular, siendo de los pocos arces que necesitan una poda de ramas. Esta se hará en primavera cada dos años con cortes pequeños, ya que tarda mucho en cicatrizar. Se trata de un árbol muy ornamental cuyas hojas pueden tener un veteado color crema. Es muy resistente, tolera la sequía y distintos tipos de suelo. Por ello se emplea en ciudad para adornar los paseos. También tiene un crecimiento rápido.

Arce negundo

Arce blanco *(Acer pseudoplatanus):* este arce es el llamado "falso plátano", y tiene su origen en Europa, por lo que se ve bastante en ciudades europeas. Es de los más grandes que hay, pudiendo alcanzar más de 20 metros de altura y más de 10 de diámetro. Crece bastante rápido en su juventud, y es un árbol muy adaptable y resistente, por lo tanto muy recomendando para plantar en su jardín, por ejemplo creando sombra como ejemplar aislado para tener un buen protagonismo. Los ejemplares jóvenes han de ser podados en invierno para despejar el tronco y favorecer un crecimiento en altura.

Arce blanco

Arce menor *(Acer monspessulanum):* el arce de Montpellier es de pequeña envergadura, y rara vez llega a los 10 metros. Tanto es así que es considerado arbusto, con su peculiar denso follaje compuesto por hojas que parecen las patas de algún ave acuática. Sus flores emergen en primavera y los frutos estarán listos para su recolección en verano, obteniendo así las semillas para tener nuevos arces. Resiste bien el frío y el sol, aunque prefiere la semisombra. Donde más se puede ver en España es en la mitad norte del país.

Arce menor

Arce de plata *(Acer saccharinum):* como hemos podido observar, cada arce tiene su localización, que también le da su nombre común. Pues bien, este es el arce de Florida, un gran ejemplar en cuanto a sus proporciones, cuya madera se aprovecha para construcciones y mobiliario. Tolera tantos suelos con tendencia a la humedad, como aquellos que suelen estar secos, y estéticamente queda mejor en grupos de hileras.

Arce de plata

Arce de Tataria *(Acer tataricum):* este arce procede de ciertas zonas de Europa y Asia, tiene un crecimiento rápido y un porte que tiende a esférico. Su floración se da especialmente en mayo, y se trata del típico arce con su facilidad para aceptar cualquier terreno, aunque prefiere los ligeramente ácidos y bien drenados. Muy apreciado para decorar por sus tonos rojizos, no solo en hojas sino también en frutos.

Arce de Tataria

Arce piel de serpiente *(Acer davidii):* el arce de David tiene su origen en China. Es de tamaño mediano y bueno para decorar en cualquier época del año, ya que cuando pierde sus bonitas hojas puede lucir su no menos apreciada corteza, la que le da su nombre común. Acepta todo tipo de suelos, aunque prefiere neutros y ácidos, y una ubicación en la semisombra.

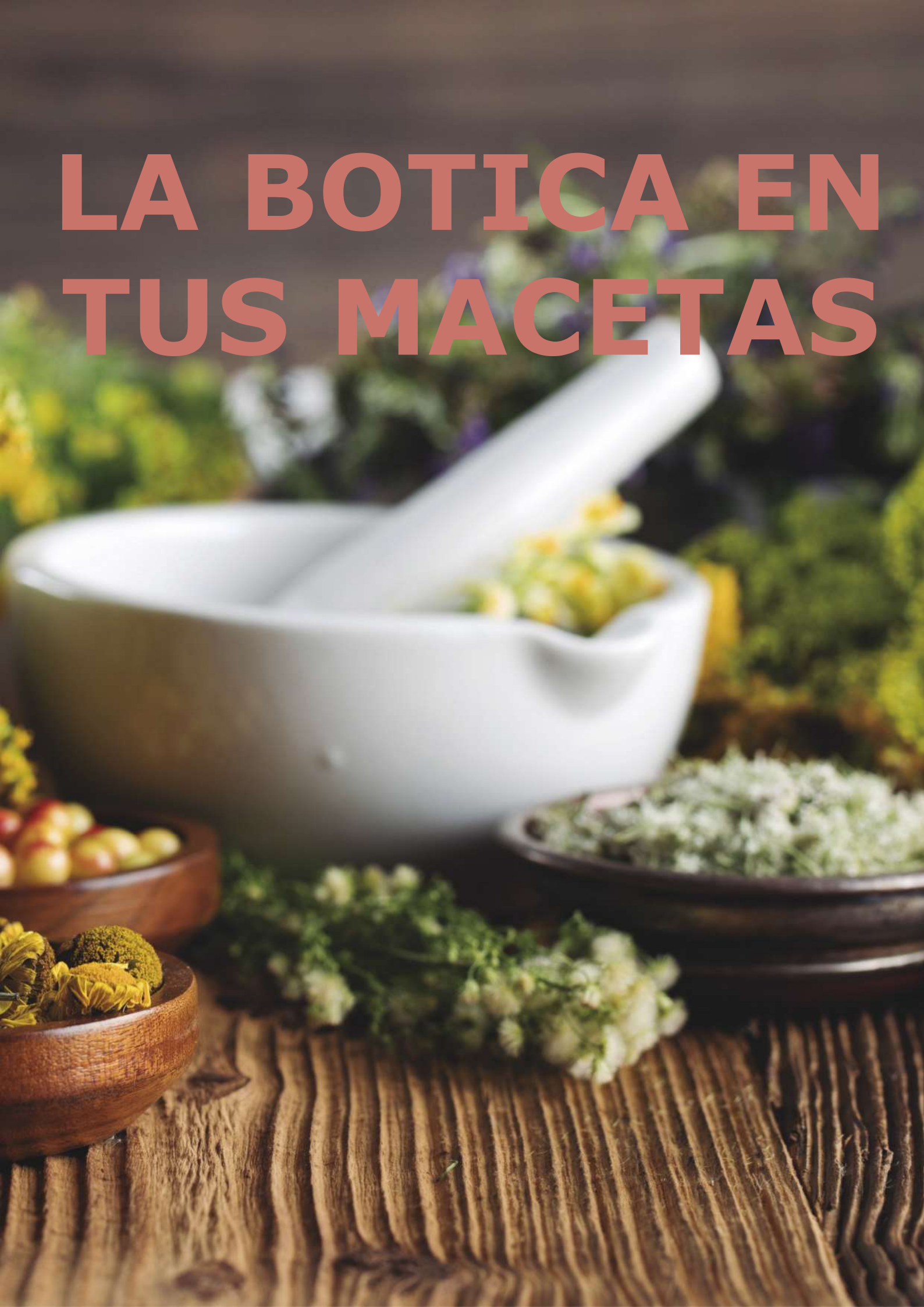
Acer_davidii-Abrahami/ Creative Commons

Arce de papiro *(Acer griseum):* ejemplar de pequeño o mediano tamaño que ronda los 10 metros, cuyo origen hay que buscarlo en China. Es uno de los menos exportados porque tiene ciertas dificultades para crecer y para ser cuidado. No debe recibir mucho sol y debemos podar en invierno su parte baja para que el tronco no quede cubierto de hojas. Lo bueno que presenta este arce es que, además de por semillas, puede propagarse mediante esquejes.

Como puede ver existe casi un arce para cada persona, para cada clima o ambiente, partiendo de la base de que en general todos son bastante adaptables. Ahora es su turno de seleccionar preferiblemente una especie que tenga afinidad con la zona en la que habita, o incluso que sea autóctona. Para ello infórmese bien en su vivero más cercano y ¡Ponga un arce en su vida!

PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS

LA BOTICA EN TUS MACETAS



AMAPOLA

AMAPOLA *(Papaver rhoeas):* una vieja conocida de grandes propiedades

Tal vez estemos ante una de las flores más conocidas del reino botánico de la que hay referencias a su cultivo y usos desde la Edad de Piedra. Ha sido considerada una "mala hierba" por su capacidad para crecer espontáneamente en caminos, descampados o en el campo, por lo que no es difícil que haya visto más de uno de estos toques de rojo entre el verdor o el amarillo del paisaje rustico. Aunque es cierto que se encuentran ejemplares aislados, uno de los espectáculos que nos brinda la naturaleza es poder admirar un campo repleto de amapolas. La amapola silvestre *(Papaver rhoeas)*, también llamada "ababol" es la especie concreta que se aprovecha por sus propiedades medicinales. No confundir con la *Papaver somniferum*, también conocida como adormidera u opio, cuyos frutos y savia seca contienen alcaloides y son empleados por las empresas farmacéuticas, por ejemplo para elaborar la morfina.

Ficha técnica

De la familia de las Papaveráceas, la amapola es una planta anual que puede llegar a los 70 u 80 centímetros de longitud, con tallos color verde intenso, hojas alternas y unas características flores acampanadas de color rojo intenso con cuatro pétalos muy finos. Su centro lo culminan unos estambres negros que le dan ese contraste tan llamativo. La etapa de floración se presenta en primavera, y tras esta saldrán los frutos en forma de cápsulas verdes con un sinfín de diminutas semillas bastante empleadas para diferentes propósitos. Su origen podemos encontrarlo casi en todas partes del mundo, aunque estaría entre Europa, Asia y el norte de África.

Cultivo y cuidados

Al ser una planta silvestre no tiene unos cuidados muy exigentes. Le basta con recibir el pleno sol y un suelo que no retenga humedad, seco y no necesariamente rico en nutrientes, pues se conforma con un sustrato estándar. Por otra parte la amapola soporta con dificultades los climas fríos, especialmente las heladas. En cuanto a los riegos, deben ser espaciados – basta con una vez por semana si el tiempo no es seco – y no muy abundantes en cantidad. Combinan muy bien en grupos, en solitario o en compañía de arbustos, cereales, y otros cultivos afines.

Propiedades medicinales y otros usos

Quizás su efecto más conocido sea el sedante, pudiéndose tomar en infusiones o diluyendo unas gotas del extracto, tanto de sus hojas como de sus pétalos, reservando las semillas para otras preparaciones. Por tanto la propiedad más reconocida gracias a los alcaloides que posee, es la sedante y antiespasmódica, ayudando a rebajar los espasmos y convulsiones. Se trata de una planta con fama de calmante empleada desde tiempos remotos y que aparece en varios escritos en los que se desvela su poder. También se ha mencionado que ayuda a detener las náuseas, las inflamaciones y los problemas respiratorios, siendo expectorante.

Sin embargo tiene un grado de toxicidad que, aunque es muy bajo, hace de la amapola un remedio no recomendando en determinadas personas, como los niños o las embarazadas (en cualquier caso, como siempre señalamos, consulte a un especialista antes de tomarla).

Infusión de amapola: un té sedante para tomar después de cenar y facilitar la transición al sueño estaría compuesto por una cucharilla pequeña y no colmada de pétalos secos en medio litro de agua hirviendo que detendremos su ebullición y echaremos las hierbas, dejando reposar cinco minutos antes de consumir.

Jarabe de amapola: un remedio natural para calmar la tos que debe ser previamente consultado con algún experto en fitoterapia. Se produce con los pétalos secos de la amapola a razón de dos cucharadas en medio litro de agua hirviendo que apagaremos, de la misma manera que en la infusión (antes de echar los pétalos). Colaremos la mezcla tras 5 minutos de reposo y echaremos unas cuantas cucharadas de azúcar al gusto hasta que la mezcla tenga la textura de jarabe. La posología recomendada es dos cucharadas de café diarias.

Además de esto se ha utilizado como tinte para medicinas, para tejidos e incluso para dar color al vino, debido a su rojo intenso. También en rituales mágicos simboliza la fertilidad y el amor, haciéndose saquitos con sus semillas y un cuarzo para atraer los bienes en estos dos campos.

Usos culinarios
Debido a que sus pétalos tienen efectos sedantes no se utilizan en cocina a excepción de algún preparado alcohólico. Lo que sí se emplea, sobre todo en masas, son las semillas que se unen a ciertos cereales para hacer deliciosos panes, bizcochos, galletas… usted mismo puede probar a añadir un puñado cuando prepare alguna de estas sugerencias, y le dará un original toque crujiente. Le damos una idea más: cuando termine de juntar en el bol todos los elementos de la ensalada, añada un puñado de estas semillas, aliñe y mezcle bien. Las semillas de amapola son un producto relativamente fácil de encontrar en herbolarios.

ANÍS

ANÍS *(Pimpinella anisum):* el aliado de las buenas digestiones
Si contábamos sobre la amapola que es una planta empleada desde muy antiguo, el anís no se queda corto, siendo considerada una de las primeras plantas oficialmente usadas como medicinas por sus efectivas propiedades. Entre los mayores productores de anís para su uso industrial está España junto con otros países mediterráneos como Italia o Turquía. No en vano en España existe una gran variedad de bebidas relacionadas con esta planta, siendo las más famosa la tradicional marca de licor anisado, "Anís del mono", que se ha convertido en todo un símbolo por su particular etiquetado y envasado. Otros nombres que recibe son "Matalahúva", o "Hierba dulce".

Ficha técnica
Se trata de una planta herbácea anual que no suele alcanzar grandes alturas (uno 60 centímetros) su tallo verde es muy delgado y erguido. El anís procede de Asia, aunque fue exportado a las regiones mediterráneas hace ya cientos de años, donde se ha cultivado excelentemente debido a las condiciones climáticas presentes. Sus flores crecen pequeñas pero abundantes, agrupadas en ramilletes de color blanco. Suelen aparecer a principios del verano, especialmente a partir de junio. Sin embargo lo que interesa de esta planta son sus frutos, muy aromáticos, que al secarse se pueden emplear de diferentes maneras. También interesan para el consumo las semillas. Hay otro anís que también es usado para infusiones, cuyos frutos tienen formas que recuerdan a una estrella *(Illicium verum)*, que bajo ningún concepto debe ser confundido con *Illicium anisatum*, el anís estrellado japonés (de frutos similares), altamente tóxico y solamente empleado como incienso. Tiene un sabor tan característico que a otros alimentos de gusto similar se les etiqueta como "de sabor anisado", y al igual que la canela, tiene sus seguidores y sus detractores.

Cultivo y cuidados:
Esta planta requiere climas templados y una prolongada exposición al sol, la mayor que podamos concederle, aunque por otra pare no es muy amiga de la sequedad. Le proporcionaremos un sustrato calcáreo ligero que absorba bien el agua, procurando que no quede encharcado. El anís no tiene grandes necesidades en cuanto a abonado, por lo que es preferible – si la planta tiene buena apariencia – prescindir de esto.
El anís se suele sembrar en marzo en un lugar sombrío hasta que asome el brote en unas tres semanas. Después eliminaremos los ejemplares más débiles y trasplantaremos a una maceta o un macizo floral las plantas.

Propiedades medicinales: El consumo de una infusión de anís, frecuentemente combinada con manzanilla, nos sirve para ayudar a la digestión y efectos carminativos, aminorando los gases que provocan algunos alimentos, como la mayoría de legumbres y coles. A las mujeres las ayuda en sus ciclos menstruales y favorece la secreción de leche para los bebés. Además abre el apetito, asienta el estómago, tiene propiedades expectorantes y ayuda a mejorar el aliento. No se debe consumir en exceso porque puede provocar intoxicación, así que tomaremos un máximo de dos o tres tazas diarias.

Infusión digestiva: hoy en día está muy de moda el "hazlo tú mismo", y vuelven a hornearse panes en casa, elaborarse cervezas caseras, etc. por eso está al alcance de su mano confeccionar su propia infusión digestiva. Para ello necesita unos filtros desechables o bien unas bolitas de infusión (suelen ser metálicas o de silicona).Dentro colocaremos una mezcla a partes iguales de anís, manzanilla, melisa e hinojo. Hay muchas otras combinaciones, si quiere, también puede añadir azahar, cuyas propiedades comentaremos a continuación.

Usos culinarios

El licor de anís no es solo famoso en España, sino que lo hay en casi toda la Europa mediterránea e incluso en algunos países latinoamericanos. Suele tener una graduación a partir de los 30º, por lo que en algunos lugares se consume mezclado con agua y con grandes hielos. Esta bebida alcohólica se emplea también en numerosos platos de repostería para darle un toque inigualable. Algunas personas lo añaden al café para endulzarlo y aprovechar las propiedades digestivas, al igual que se hace con los orujos.

Asimismo los frutos se añaden a diferentes preparaciones como bizcochos, pastas, panes, ensaladas, salsas para pescados y mariscos, etc. Cuando la planta está tierna se pueden incluso comer sus hojas, con cierto parecido al apio.

Panecillos de anís: sencilla receta para la que necesitamos mezclar en un bol 500 gramos de harina de fuerza, 250 mililitros de agua, 5 gramos de levadura de panadería y una cucharada sopera de aceite de oliva y un puñado de granos de anís y una pizca de sal (o azúcar si lo queremos dulce). Tras reposar la masa al menos media hora hacemos bolitas y las colocamos en una bandeja con papel de hornear dejando espacio suficiente para que fermenten de nuevo. Precalentamos el horno a 200º y, cuando tengan el doble de su tamaño, horneamos unos 10 minutos o hasta que pinchemos y salga limpio. ¡Listo!

Además, el anís se ha empleado como planta para atraer las energías, o los estados alterados de conscienciа necesarios, de cara a efectuar rituales mágicos.

AZAHAR

AZAHAR *(Citrus aurantium)*: más que un mágico aroma.

En primer lugar aclarar que se denomina azahar a las flores de distintos cítricos como el naranjo o el limonero, pero en este caso nos centraremos en el denominado "naranjo amargo" (Citrus aurantium var. amara). Otro rasgo de su variedad de ejemplares está en el origen de su nombre, que en árabe vendría a significar, simplemente "flor blanca". El olor de estás flores impregna algunas ciudades de levante y andaluzas como Málaga o Sevilla, de la cual se han escrito incluso letras para canciones "Sevilla sigue teniendo su

duende, me siegue oliendo a azahar…". Como hemos recalcado nos centraremos en la naranja, cuyos azahares son los más apreciados porque concentran más aromas y propiedades medicinales.

Ficha técnica

En primavera e inicios de verano percibiremos por su aroma las floraciones del naranjo dulce (Citrus sinensis), el naranjo amargo (Citrus aurantium), el limonero (Citrus limon) o el cidro (Citrus medica).

El naranjo amargo procede, al igual que muchos cítricos, de Asia, y se trata de un árbol de hoja perenne que alcanza con facilidad los tres metros de altura. Sus hojas son duras, verde oscuro, lanceoladas y también desprenden aroma. Obviando su fruto, lo más importante en este caso son sus flores olorosas, pequeñas, con cinco pétalos de color blanco que salen a la luz coincidiendo con la Semana Santa, hecho por el cual el azahar es uno de los símbolos de la pascua, especialmente en Andalucía.

Cultivo y cuidados

El naranjo es una planta de las Rutáceas muy apreciada por su variedad y su gran potencial ornamental, así como por los frutos y flores que concede. Se suele adaptar al espacio que tiene, mientras se cumplan unos mínimos, hecho por el cual se ven a veces en plazas y calles ejemplares de poca envergadura, así como existen también otros enanos que pueden estar en macetones. Esta planta necesita bastante sol, aunque puede recibir también algo de sombra. No requiere un suelo demasiado rico o con alguna cualidad especial, siempre que se riegue con cierta frecuencia. Se debe ubicar protegido de las corrientes fuertes de viento.

De sus frutos se pueden extraer las pepitas o semillas que plantaremos al poco tiempo de extraer, y que suelen dar buenos resultados con altos porcentajes de éxito.

Propiedades medicinales y otros usos
Al igual que la amapola, tiene propiedades calmantes, relajantes, ansiolíticas, algo hipnóticas y antiespasmódicas. Y de la misma manera que el anís, tiene efecto carminativo, ayuda a asentar el estómago y a combatir la diarrea. No está recomendado para embarazadas, niños y personas con problemas de gastritis y Parkinson.

Recolectar las flores de azahar: para disfrutar de su aroma cortaremos las flores sin dañarlas y las ubicaremos en un lugar seco y a cubierto, donde no les alcance ni el sol ni las rachas de aire. Con ellas podremos preparar infusiones o añadirlas a la miel.
Su esencia está asociada a hechizos de amor para atraer a un ser querido, sencillamente empleando su aroma en forma de fragancia o agua de colonia.

CANELA

CANELA (Cinnamomum zeylanicum): polivalente y muy aromática
Estamos ante una de las plantas más apreciadas por su aroma y sabor, empleada en un sinfín de platos. Se cultiva en diferentes lugares del mundo, como India o Brasil, habitualmente en países de climas muy suaves ya que es una planta que agradece la calidez. Se cree que por sus propiedades ha sido empleada desde cientos de años antes de Cristo por los chinos, y su nombre científico proviene del griego "madera dulce", mientras que el nombre común procede del italiano canella o "pequeño tubo". Pero no solo tiene propiedades medicinales y un peculiar sabor, también es muy apreciado su olor, que en aromaterapia es uno de los más empleados. Como curiosidad, en el Antiguo Egipto era uno de los "condimentos" que se esparcían al difunto en el proceso de momificación.

Ficha técnica
El árbol de la canela procede de Sri Lanka, actualmente su mayor productor, y se trata de un ejemplar muy alto, llegando fácilmente a los 10 metros de longitud, aunque de forma industrial esto no es tan eficiente y se cultiva en forma de arbustos. La corteza es de donde se extraen sus aromas y se caracteriza por tener un color marrón y comportamiento perenne. Las hojas de la canela, perennes, son ovaladas y terminadas en punta, similares a las del laurel. Sus flores salen en verano y son blancas o amarillentas y carecen de interés. Sus frutos o bayas tienen un color oscuro y son muy picantes.

Cultivo y cuidados
Para cultivar la canela necesitamos unas condiciones climáticas especiales, tales como bastante calor y humedad. Necesita un suelo muy rico, bien drenado y suelto para crecer correctamente. A este árbol le viene muy bien cierta humedad ambiental, pero además copiosos riegos con distancia temporal. Por último, lo ubicaremos en un lugar donde no le alcance mucha luz directa del sol.

Propiedades medicinales y mágicas: Esta planta tiene muy famosas propiedades para el aparato digestivo: combate los gases, ayuda a curar úlceras, proveniente los vómitos, previene la acidez y estimula los jugos gástricos ayudando a la digestión.
También en el aparato respiratorio, ayudando en casos de bronquitis, resfriados y tos.
Asimismo estimula el sistema nervioso favoreciendo la concentración, ayudando la circulación sanguínea y su aceite esencial, con cinnamaldehido, es anticancerígeno.
En las mujeres se usa para menstruaciones complicadas y de forma externa para las infecciones vaginales. Al igual que otras plantas, su consumo está restringido para ciertas personas y puede su exceso provocar dolores de cabeza.

Recolectar canela: en Sri Lanka se hace en los meses más lluviosos, como son mayo, junio, octubre y noviembre, podando algunas ramas del árbol, pero no todas para que puedan crecer nuevos brotes. Después se raspa y se corta para extraer la corteza, dejando posteriormente que se seque al sol, que le da ese aspecto de tubo enrollado hacia dentro. El trabajo se hace más fácil sobre ramas jóvenes.

Se venden inciensos, velas y aceites para quemadores con esencia de canela debido a su poder en la aromaterapia. Empleado como estimulante, afrodisiaco y antidepresivo.
Propiedades fungicidas, empleado en polvo para alejar los hongos de manera preventiva en las plantas recién trasplantadas.

Usos culinarios
Es un condimento que se vende en rama o en polvo, y se usa mucho en dulces como las natillas, el arroz con leche, las torrijas, los rollitos de canela, etc., y al igual que el azahar combina a la perfección con la miel. Pero también lo encontramos en platos de cordero, en la morcilla, y otros guisos, como una especia más, muy apreciada en oriente.

PLANTAS de

Lachenalia
(Lachenalia aloides)

Es una planta bulbosa perteneciente a un género de más de 100 especies pequeñas y procedentes de Sudáfrica. Su constitución es básicamente una roseta basal de hojas planas y unos tallos erectos que nos proporcionan las flores. Son óptimas tanto para macetas como para el suelo del jardín.
Flores: aparecen en primavera y son pequeñas y tubulares. Sus colores varían en tonos amarillos, naranjas…
Ambiente: luminoso, con sol directo.
Riego: regulares pero no abundantes.
Otros cuidados: abonar cada 15 días mientras estén en la maceta. Después de la floración se deja secar, se sacan los bulbos, se limpian y se almacenan correctamente hasta la próxima temporada.

Lantana
(Lantana camara)

Las lantanas son plantas muy apreciadas por sus flores, que pueden ser incluso de varios colores, como la llamada "bandera española". Tienen su origen en Sudamérica, y se trata de una planta perennifolia bastante extendida en las regiones templadas. Se caracteriza por abundantes floraciones y un crecimiento rápido.
Flores: muy prolongada durante el año, especialmente a finales de primavera y en verano. Colores rojos, amarillos, blancos…
Ambiente: soleado o semisombra, evitando en todo caso los rincones más fríos.
Riego: contenido, aunque más copioso en verano. Pulverizar las hojas de vez en cuando.
Otros cuidados: podamos profundamente a finales de invierno. Abonar a principios del verano.

Oreja de león
(Leonotis leonurus)

Planta sudafricana que lleva ya varios siglos en Europa y el resto del mundo. Su nombre científico también hace alusión, en griego, a la oreja del león, que a su vez hace referencia a la similitud de las flores con esta parte del felino. Se trata de una planta perennifolia que prospera con facilidad.
Flores: de color naranja, desde primavera hasta otoño.
Ambiente: pleno sol, mantenerla alejada del frío.
Riego: moderado, resiste la sequía.
Otros cuidados: podaremos espontáneamente para quitar las partes secas o deterioradas, y una vez al año, en primavera, poda intensiva. Se puede multiplicar por división de mata.

Medinilla
(Medinilla magnifica)

Este arbusto perenne no podrá estar en todos los hogares, pues necesita unas condiciones climáticas concretas y que no sean demasiado variables. Es algo frágil, pero su preciosa floración merece la pena. Tiene su origen en Filipinas, de ahí que necesite unas condiciones tropicales.
Flores: en primavera, color rosa. Emergen en grupos con sus grandes brácteas.
Ambiente: luminoso y cálido, pero no con sol directo. Prefiere un ambiente húmedo
Riego: más abundante durante su floración. Pulverizar frecuentemente.
Otros cuidados: en invierno la planta reposa y necesita menos luz y una temperatura algo más fresca (nunca inferior a 15ºC)

e INTERIOR

Azucena (*Lilium spp.*)

Posiblemente estamos ante una de las plantas decorativas que gozan de mayor número de admiradores, y no es para menos. Se trata de una planta bulbosa milenaria, muy resistente y con grandes flores olorosas. Se planta en otoño o en primavera (en las regiones frías), y es mejor ubicar un bulbo por cada maceta.

Flores: con forma de trompeta o embudo Tiene muchos híbridos con distintas combinaciones de colores.
Ambiente: lugar luminoso y fresco sin sol directo.
Riego: frecuente, le gusta la humedad.
Otros cuidados: aplicar fertilizante cuando empiezan a crecer los tallos de los que emergerán las flores.

Leucospermum (*Leucospermum reflexum*)

Forma parte de las proteas, unas plantas con flores muy peculiares y espectaculares procedentes en su mayoría de Sudáfrica. El leucospermum es conocida también como la flor araña o el pompón por la forma que adepta su inflorescencia. Nos vale como flor cortada, pues aguanta más de una semana sin marchitarse.
Flores: su colorido es muy amplio. Florece a finales de invierno o principios de primavera.
Ambiente: luz directa y temperaturas templadas o calurosas. Alejarla del viento y del frío.
Riego: muy espaciados, pues acepta bien la sequía.
Otros cuidados: necesita un terreno blando bien drenado. Cuidado con los hongos y las plagas que acechan esta planta.

Malvavisco (*Malvaviscus arboreus*)

Hay que tener cuidado si se aloja en el interior porque en libertad este popular arbusto sudamericano puede llegar a los 3 metros de altura. Otra planta también llamada malvavisco es la Althaea officinalis, de bonitas flores blancas y propiedades medicinales.
Flores: abundante, alargada, de color rojo intenso.
Ambiente: luminoso y protegido del viento
Riego: más frecuente en verano.
Otros cuidados: podar para controlar su excesivo y rápido crecimiento. Quitar también las ramas muertas, secas, etc. Se multiplica por esquejes.

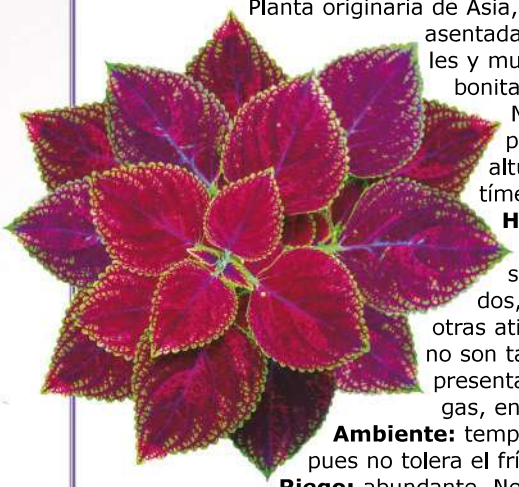
Mussaenda (*Mussaenda philippica*)

Planta originaria de zonas tropicales como Filipinas o Nueva Guinea, y también recibe el nombre de "lámpara de Buda". Al igual que la anterior planta es un arbusto que puede alcanzar casi los 3 metros así que habrá que controlar su desarrollo.

Flores: pequeñas, tubulares y con la boquilla en forma de estrella, generalmente blancos, rosas, rojos o amarillos. Floración de primavera a otoño.
Ambiente: solo o semisombra, protegida del viento.
Riego: regular.
Otros cuidados: aportar un suelo rico en materia orgánica. Multiplica por esquejes o estacas. La única poda que requiere de forma obligatoria es para retirar las partes secas o marchitas.

PLANTAS de

Cóleo (*Coleus blumei*)



Planta originaria de Asia, especialmente asentada en climas tropicales y muy apreciada por sus bonitas y variadas hojas. No alcanza grandes portes, teniendo una altura de unos 40 centímetros como máximo.
Hojas: en forma de corazón, de diversos colores combinados, a veces con motas, otras atigrados… Las flores no son tan imponentes, se presentan azules, en espigas, en otoño-invierno.
Ambiente: temperaturas suaves, pues no tolera el frío. Luz indirecta.
Riego: abundante. No pulverizar las hojas
Otros cuidados: si sus hojas están mustias necesita un riego. Abonado en primavera y verano. Necesita podas para controlar su formación, de las cuales se pueden sacar esquejes para nuevas plantas.

Campanilla (*Convolvulus L.*)

Se trata de un género de más de 200 plantas diferentes que pueden ser anuales o perennes, y que van de herbáceas a arbustivas. Las más grandes alcanzan los 2 metros, y lo más apreciado son sus flores características. Las campanillas encajan muy bien en un jardín de rocalla, son grandes tapizantes. Una de las más cultivadas son las campanillas azules (Convolvulus sabatius). Valen para interior y para exterior.

Flores: de primavera a otoño, en forma de trompeta, de diferentes colores blancos, rosados, violáceos…
Ambiente: fresco, semisombra.
Riego: regular.
Otros cuidados: abonar durante la floración. Aportar un suelo calcáreo. Retirar las flores marchitas.

Muguete (*Convallaria majalis*)

También llamado "lirio de los valles", esta planta de la familia de las Liliáceas crece muy bien en las zonas de clima mediterráneo. Se trata de un ejemplar rizomatoso que necesita un tiempo para crecer con fuerza, hecho por el que se considera una planta difícil.
Flores: en primavera y verano nos da florecillas acampanadas color blanco o rosado que suelen ser olorosas.
Ambiente: semisombra.
Riego: frecuente. Tras la floración será más distanciado hasta que en invierno pierda el follaje.
Otros cuidados: ubicar para cubrir superficies horizontales. Plantar los rizomas en otoño. Al final del invierno podaremos severamente el follaje para dejar limpio el rizoma y que crezca

Crassula (*Crassula L.*)

Este género engloba centenares de plantas de las Crasuláceas, muchas de las cuales coinciden en su procedencia sudafricana. Estas plantas pueden ser anuales o perennes, adoptando la forma de arbustos. Es de muy fácil cultivo y sale adelante con facilidad, asimismo es una buena planta para rocallas.
Flores: entre el otoño y el invierno, de consistencia similar a las hojas, con forma estrellada.
Ambiente: sol o semisombra. Soporta las heladas.
Riego: regular. Resiste bien la sequía
Otros cuidados: se reproduce muy bien por esquejes. Abonar con moderación.

e EXTERIOR

Cornejo
(Cornus controversa)

Planta asiática originaria de China y Japón que adopta la forma de un árbol que puede alcanzar los 15 metros de altura. Es caducifolio, y muy apto para la jardinería ornamental por su variedad y colorido de hojas.
Flores: en verano pequeñas y abundantes flores blancas.
Ambiente: semisombra, evitando el sol en las horas centrales del día.
Riego: regular, sin abusar.
Otros cuidados: evitar los terrenos con mucha cal.

Coronilla
(Coronilla L.)

Incluye más de 100 plantas de las Leguminosas entre las que encontramos la Carolina del jardín (Coronilla valentina subsp. glauca), o la Coroneta (Coronilla emerus). Muchas de ellas se han cultivado históricamente en regiones mediterráneas, así que se adaptan mejor a este clima. Es apreciada por su valor ornamental, especialmente en taludes y rocallas.

Flores: abundante, desde el invierno a la primavera, con colores generalmente amarillos.
Ambiente: soleado.
Riego: espaciado.
Otros cuidados: le gustan los terrenos secos y calizos. Para sembrarlas remojaremos las semillas durante un día e inmediatamente después las ubicaremos en el semillero. Se puede podar tras la floración.

Cotoneaster
(Cotoneaster)

Se trata de un género de las Rosáceas, nativa de Europa, Asia y el norte de África. Crecen en forma de arbustos de hasta 5 metros de altura, y pertenecen a un grupo que se ha visto con mucha frecuencia en la montaña. Hay algunas especies de hoja caduca y otras perennifolias. Sus pequeños frutos rojos son muy vistosos.
Flores: en el extremo de los tallos, generalmente solitarias de colores crema o rosado. En la mayoría de los casos salen en primavera.
Ambiente: sol o semisombra. Al ser una planta de montaña resiste bien el frío.
Riego: espaciado.
Otros cuidados: se adaptan a todo tipo de suelos. En invierno debe recibir una poda mantenimiento quitando todas las partes inservibles que presentan mal estado.

Crocosmia
(Crocosmia spp)

Planta de la familia de las Iridáceas procedente de Sudáfrica. Crece bastante densa. La mayoría de plantas de este género son perennes o bulbosas, y algunas pueden alcanzar el metro de altura. Tienen una gran tendencia a la hibridación.
Flores: flores anaranjadas o rojizas que crecen en espigas entre la primavera y el verano.
Ambiente: sol o semisombra.
Riego: una vez a la semana.
Otros cuidados: requieren un suelo rico y bien drenado. Se reproducen por división o bien por semillas.

GUIA

DE SETAS

PARTE 1: EL CULTIVO

Qué mejor época que el otoño para empezar a hablar sobre este delicioso alimento que podemos encontrar mientras paseamos por el monte, pero que también podemos cultivar en casa. La variedad de setas comestibles es mayor de lo que se imagina, a pesar de que solamente llegan a nuestros hogares un número limitado de estas. Empezaremos prácticamente de cero para empezar a conocer las setas, algunas de sus especies y su comportamiento, ya que tienen sus particularidades. ¿Se le abre el apetito? Por suerte no tendrá que esperar tanto como cuando se plantan ciertas hortalizas.

¿Qué define a una seta?

Para empezar la seta es técnicamente la parte de un hongo, concretamente aquello que emerge al exterior desde la tierra, desde un árbol, etc. Esto es lo que llamamos setas, a un conjunto de filamentos o micelios que partieron del hongo y en un momento dado se fueron acumulando o agrupando dándole a la seta su particular forma de paraguas.

Cuando tomamos una seta podemos observar tres partes básicas: redondeado y abultado, en la parte superior vemos el sombrero, que por debajo tiene unas axilas en forma de finas membranas radiales llamadas laminillas. De la parte central del sombrero, y de donde parten las laminillas, tenemos el pie, con forma tubular que se encarga de sostener el conjunto y que puede ser más o menos largo, y más o menos grueso en función de cada hongo. Volviendo a las laminillas, allí es donde se producen las esporas, que son el método de reproducción de estos hongos. Se trata de unas capsulas microscópicas que la seta genera por miles y en muy corto espacio de tiempo con el objetivo de propagar esta semilla, que debe caer en un medio propicio para que germine, para que se acabe formando el micelio. Para simplificar, generalmente deben unirse esporas masculinas y femeninas para que finalmente afloren las setas, las partes exteriores que vemos por el campo.

Los hongos no se fabrican sus nutrientes de la misma manera que las plantas, sino que necesitan extraerlo de la materia orgánica, por eso se suelen ver adheridos a la corteza del árbol, del cual están tomando parte de su alimento. Su alimentación es más compleja de lo que parece, y puede traer de cabeza a aquellos que quieran cultivar setas, siendo la humedad también un factor importante a tener en cuenta. Por tanto un hongo necesita para generar buenas setas nutrientes, humedad, temperatura correcta, ventilación, luz (o la ausencia de la misma), y protección contra las enfermedades y las plagas.

¿Cómo se realiza el cultivo de setas?

A pesar de que no está aún muy extendido, cada vez más personas se animan a realizar el cultivo de hongos en casa, el cual se puede hacer desde diferentes etapas, si bien es cierto que hay unos pasos a seguir muy concretos. Aun así, hoy en día se venden unos sencillos kits de setas (generalmente setas ostra) donde el hongo ya está listo en una bolsita a la que hay que practicar un par de incisiones a través de las cuales regaremos mediante un pulverizador y en unos días empezaremos a tener setas. Pero como en este artículo queremos también aprender cómo se hace desde cero, vamos a detallar las fases del cultivo de setas:

1- Preparación: lo primero que tenemos que hacer es crear un sustrato apto para el hongo. Cada uno tiene sus requerimientos así que habría que informarse de forma individual, pero en cualquier caso no es tan sencillo como con las plantas. En algunos viveros de hongos utilizan aquellos que son afines y emplean un sustrato que apenas varía entre hongos. Una mezcla tipo para aquellos que gustan de crecer en troncos (los Pleurotus, por ejemplo) sería la siguiente: cuatro partes de serrín de árboles de hoja ancha, a ser posible que no sea reciente; una parte de salvado de arroz o de trigo, y un poco de yeso (una parte ínfima). Otros hongos se cultivan con paja de cereales, en troncos, etc., habiendo muchas posibilidades. Sea cual sea el elegido, tendremos que humedecerlo abundantemente, llegando a duplicar el peso del sustrato al añadirle agua, y dejar que todo se mezcle y se asiente, formando un todo, una masa. El pH preferido de la mayoría de los hongos es neutro, o 7 puntos. Aún queda una operación más que se trata de esterilizar el sustrato sometiéndolo a una pasteurización en la que reciba calor constante durante un tiempo determinado (los valores varían en cada especie). Un método sencillo es colocar el sustrato sobre una rejilla bajo un recipiente con agua que tenga una fuente de calor debajo para que hierva, y exponerlo durante el tiempo necesario. Si se van a plantar sobre troncos podemos saltarnos este paso.

2- "Sembrar" o incubar:
lo ponemos entre comillas porque no se trata exactamente de una siembra al uso, pero una vez preparado el sustrato debemos asegurarnos de que tiene un 70% de humedad y la temperatura adecuada para que crezca el micelio. En un lugar limpio y desinfectado se mezcla el sustrato con la cantidad correspondiente de micelio del hongo que deseamos cultivar. Generalmente tras este

Shitake

paso se envasa la mezcla en una bolsa con apertura para el aireado y se llevan a un lugar donde se cumplan las condiciones de temperatura propuestas para cada especie en esta fase de incubación. Los 25ºC son una buena referencia general para muchas de las setas comestibles. En el caso de los troncos se realizan pequeñas perforaciones a través de las cuales se va introduciendo el micelio, que es lo que se suele hacer con las setas Shiitake.

3- Producción de setas:
como hemos dicho la seta es una parte del hongo, que habrá ido madurando (incubando). El micelio tiene que

haber invadido el sustrato y empezar a asomar por la parte superficial, lo que indica que hay que cambiar el ambiente para que ahora se dedique a crear setas y podamos recolectarlas. Este cambio ha de ser brusco, en forma de descenso de las temperaturas de unos 15ºC, pero cada especie tendrá sus condiciones concretas. Además de esto, se suele proporcionar humedad, luz y reducir el dióxido de carbono en esta etapa. Para este último consejo basta con aportarle más ventilación al micelio. La humedad debe aumentar al 95%, llegándose incluso a regar el sustrato en algunas ocasiones. Si el micelio ha crecido y se ha estabilizado tanto, asomando incluso, que se ha formado una costra que impida el paso del agua, la rasparemos un poco.

4- Extracción de setas: con los debidos cuidados las setas irán creciendo por oleadas a los pocos días de iniciar en la producción. Las setas deben ser extraídas lo antes posible cuando ya estén formadas para dar pie a una nueva tanda, pues aunque parezca que ya no van a salir más, tras la primera debería ir una segunda. Una vez hechas todas las recolecciones (normalmente se sacan dos o tres tandas), debemos deshacernos del sustrato para evitar que atraiga plagas, pues ya no merece la pena reutilizarlo.

Cultivo casero: fácil y sin prisa

Ciertamente se puede hacer un cultivo fácil y no demasiado exigente a un nivel bastante pequeño de consumo individual sin mayores pretensiones. Dedicaremos una zona húmeda de nuestros terrenos para sembrar el micelio a una cantidad alta para que gane en competencia con otros hongos de crecimiento silvestre. Nos olvidaremos de que tenemos plantado este hongo, sencillamente regaremos con cierta frecuencia la zona donde está alojado y en otoño es muy posible que emerjan las setas. Eso sí, debemos aprender a reconocerlas con total precisión y no confundir con otras tóxicas que pueden crecer en este mismo espacio.

Cultivo de champiñón
Pradejoniensis/
Creative Commons

Plagas que afectan a las setas

Colémbolos: pequeños insectos sin alas que "excavan" por dentro la seta comiéndosela. Se encuentran más entre las setas silvestres que en las cultivadas.
Dípteros: moscas y mosquitos que dañan el hongo a través de sus larvas, las cuales se comen el micelio.
Ambas plagas se combaten con insecticidas específicos
Respecto a las enfermedades, son muy difíciles de tratar, y suelen estar causadas por otros hongos.

ALGUNOS EJEMPLARES

Pleurotus ostreatus: también llamada "seta ostra", puede presentarse de distintas coloraciones y tamaños. Suele adoptar colores claros, blancos o grisáceos su pie es pequeño y su sombrero no tiene forma uniforme. Para su crecimiento suele encontrarse con mayor facilidad alrededor de troncos y tocones de árboles de hoja ancha. Por ello para cultivarlo se necesita un sustrato con parte de madera o bien directamente en madera, con bastante humedad como todos los hongos. Para su incubación se requieren entre 20 y 25ºC envuelto en una bolsa, y para la recolección destaparlo y ubicarlo a un máximo de 15ºC. Hoy en día es relativamente fácil conseguir el micelio en tiendas especializadas para que podamos sembrarlo directamente, lo cual es más que aconsejable si no se tiene la experiencia y las instalaciones necesarias.

Cultivo de setas ostra
Pradejoniensis/
Creative Commons

Flammulina velutipes: en Asia es conocida por el nomnre "Enoki" o "seta aguja de oro". Su sombrero suele ser plano cuando el ejemplar es adulto, y más picudo,

pequeño y blanco cuando son jóvenes. Se pueden encontrar de ambas maneras en el mercado, pero casi siempre se come únicamente el sombrero, pues es la parte más tierna. Sus tonos varían de amarillos a anaranjados. También se encuentran sobre troncos y tocones en otoño e invierno, en España sobre todo en el norte. Para cultivar el micelio usaremos un lecho de serrín con un poco de salvado de arroz, con un 60% de humedad y temperaturas de entre 21 y 25ºC. Para generar las setas necesitamos airear la mezcla del micelio y someterla a unas temperaturas de entre 10 y 15ºC.

Stropharia rugosoannulata: este hongo genera setas con sombreros abiertos de tonos rojizos o marrones oscuro. El pie oscila entre los tonos blancos y ocres, y es bastante robusto, con un anillo estriado en su parte superior. El cultivo se realiza en sustrato de paja de cereales, especialmente de trigo, con un 70% de humedad, y

en este caso no es tan recomendable esterilizarlo. Esto se debe a que prospera mejor con ciertos microorganismos a su alrededor. La temperatura óptima es entre 25 y 28ºC, y 25ºC para que crezcan las setas. Es un hongo que con el debido sustrato y cuidados se puede "sembrar" incluso en una maceta. Cuando el sombrero esté convexo podrán recolectarse las setas.

Coprinus comatus: hongo que produce unas setas de extraña forma, alejadas de la imagine representativas que tenemos. Esto lo propicia su sombrero con forma ovoide, cuyo color además lo hacen parece casi un huevo duro. Su pie es también blanquecino, cilíndrico y largo. Su carne es muy tierna y de agradable sabor, pero debe ser consumida al poco tiempo de su recolección, ya que después cambiará su color y su consistencia, motivo por el cual solamente se encuentra a la venta en conservas y no fresco. Se suele cultivar en una mezcla de paja mojada y estiércol de caballo que se dejará 12 días para que fermente. Puede tener algunos componentes más, como

sulfato amónico y carbonato cálcico, así que es posible que prefiera comprar un sustrato ya preparado para alojar el micelio, o un micelio ya creado, listo para dar setas. Se incuba a 20-26ºC, con algo de luz, y para el cultivo de las setas a 15-20ºC con una buena ventilación.

Agaricus bisporus: este es el popular champiñón, de color blanco, con sombrero redondo, convexo y pequeño. Crecen en ramilletes, especialmente bien en compost y paja de trigo, donde prospera bien el micelio y aporta bastantes ejemplares en cada tanda. Necesita tempera-

turas de incubación de entre 22 y 26ºC y para la producción de setas sobre los 20ºC.

Lentinus edodes: llamado por los japoneses Shiitake. Se cultiva mucho en Asia, donde es tan popular como el champiñón en Europa. Su sombrero es convexo de color anaranjado o marrón, mientras el pie es color crema o blanquecino. Son setas de un tamaño mediano muy apreciadas en la gastronomía actual. Para su cultivo, se desarrolla muy bien sobre troncos o tocones, en temperaturas de 24 a 28ºC, y para su recolección entre 10 y 17ºC, normalmente en invierno.

Rissoto de champiñones

INGREDIENTES
500 gr de arroz
300 gr de champiñones en láminas o setas
3 dientes de ajos
1 cebolla grande
1 cucharada de mantequilla
1 vaso de vino blanco
1 paquete de parmesano rayado
1 Caldo de pollo o verduras
Aceite de oliva
Sal

MODO DE HACERLO
En primer lugar prepararemos todos los ingredientes de esta manera, los ajos y cebolla picarlos muy pequeños, preparar caldo de pollo o verduras la cantidad suficiente para la medida de arroz con un poco de sal y cortar los champiñones o las setas en láminas.

En una cazuela echar la cucharada de mantequilla y un chorro de aceite de oliva, cuando esté derretida ésta, añadir la cebolla y los ajos remover hasta que estén dorados, añadir el arroz y rehogar.

Seguidamente agregar el vino blanco, seguir moviendo hasta que se consuma. Ir añadiendo poco a poco y sin dejar de mover con una cuchara de madera el caldo de pollo.

Cuando lleve aproximadamente unos 8 minutos cociendo, añadir los champiñones y la bolsita de parmesano. Seguir removiendo sin parar y terminar de echar el caldo que necesitemos hasta que esté hecho el arroz. Éste tiene que quedar cremoso.

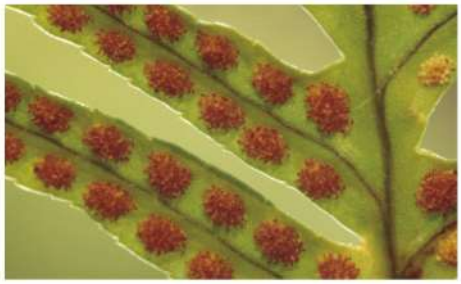
Servir en una fuente y decorar como muestra la fotografía y comer inmediatamente

HELECHOS

Una planta muy original muy particular con sus características definitorias. Esto es el helecho, cuyo origen se pierde en las arenas del tiempo, siendo todo un enigma prehistórico. Efectivamente, carecen de algunos aspectos que sí tienen otras plantas, pero saben suplirlos con su sencillez y exuberancia, con sus vistosas hojas y su gran capacidad ornamental. Se trata de una planta que puede ubicarse en el interior, donde además es muy apreciada por ser fácil de situar, pero también en el exterior, aunque generalmente habrá que buscar una ubicación lejos del sol directo en algún lugar cerca de un muro o bajo un árbol de tupida copa donde disfrute de la sombra y el frescor. Los helechos tienen unos sencillos cuidados, pero hay que conocerlos y respetarlos para que la planta prospere en óptimas condiciones. No son como las demás plantas, son una original opción para nuestra colección.

CONOCIENDO A LOS HELECHOS

Son unas plantas muy particulares, antiquísimas en cuanto a su historia, descritas como vasculares y carentes de semillas. Sus hojas o frondes suelen ser de gran tamaño, pinnadas y dentadas. Hay cierta confusión respecto a su origen y a sus clasificaciones, ya que algunas plantas denominadas helechos, para algunos botánicos no lo son. Pertenecen a las vivaces, es decir, sus hojas suelen tener un ciclo vital tras el cual se pierden, pero de manera subterránea tienen un sistema para generar nuevos brotes. En general se trata de una planta que gusta de climas cálidos, húmedos y sombríos.



Es decir, estamos ante un tipo de planta que no genera flores ni tampoco semillas por lo que destacan por sus variopintas hojas. También poseen unos receptáculos llamados esporangios empleados para su reproducción mediante esporas (explicaremos algo más adelante). Algunos helechos como los Nephrolepis y los Adiantum, se reproducen por división de mata una vez esta tiene la entidad y el porte necesarios para poder partirla en dos desde su sistema radicular. También en el Nephrolepis veremos que emergen unos estolones que pueden llegar a crear nuevas plantas si llegan a tocar el suelo.

Truco para la reproducción por esporas:
si observamos el envés de las hojas del helecho es posible que veamos unos bultitos que se llaman soros, los cuales contienen semillas. Deben presentarse maduros, de un color marrón oscuro o negro, lo que suele ser al comenzar la primavera. Los separaremos raspando con cuidado para no dañar las hojas, y lo haremos sobre un folio en blanco para observar con facilidad dónde han ido cayendo estos saquitos de semillas. Basta con tener una maceta con una mezcla de turba y arena, donde colocaremos lo antes posible estas esporas, sin sumergirlas en el sustrato (que debe haber sido humedecido con anterioridad). Intentaremos esparcir las esporas lo más homogéneamente posible para que vayan brotando uniformemente. El recipiente con las esporas sembradas debe ser tapado con un plástico transparente y situado en un lugar caluroso pero donde no lleguen los rayos del sol. De hecho es mejor que al principio esté en un lugar poco iluminado, para después recibir más luz indirecta. Por lo demás, solo hay que asegurar a estos futuros helechos una humedad abundante y constante, regando siempre que el sustrato se presente mínimamente seco.

De esta forma irán creciendo los plantones en masa, que iremos dividiendo en partes que separaremos en diversos tiestos hasta que, con unos 5 centímetros de altura, podemos ya ubicar cada planta en una maceta propia. Siga estos pasos con sus helechos y así obtendrá nuevas plantas, lo cual es muy gratificante.

CUIDADOS NECESARIOS

No se trata de un tipo de plantas con unos cuidados muy difíciles, pero se deben conocer qué cosas le gustan y cuáles no. Si hay algo que define a los helechos es la necesidad imperiosa de humedad incluso en el ambiente. Si tenemos la planta en casa conviene pulverizar el ambiente que rodea al helecho con cierta frecuencia. También frecuente debe ser el riego, manteniendo siempre húmedo el sustrato del mismo, pero sin llegar a encharcarlo. Hay quien prefiere regar el helecho con dos pulverizaciones intensas sobre la planta. Tampoco gustan demasiado de las fuertes corrientes de aire que agitan y dañan sus hojas.

ALGUNOS HELECHOS Y SUS CARACTERISTICAS

Cuerno de alce *(Platycerium bifurcatum)*: es una planta epífita que crece alrededor de troncos por lo que suele ser cultivada con cortezas o en restos de árboles. Admite algo de luz directa pero no en las horas centrales del día, cuando más fuerte pega. Se trata de un helecho que admite algo de sequedad mediante una pelusa que cubre sus hojas, la cual no debemos retirar. Regar por inmersión de la maceta. Puede estar sin cambiar de maceta años y años.

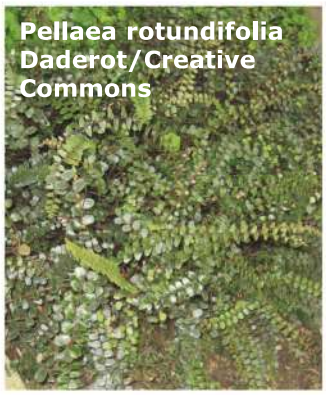
Blecno *(Blechnum gibbum)*: también llamado "yerba del papagayo" por su parecido con las plumas de este animal, suele adoptar considerables tamaños con troncos de hasta un metro de alto, y frondas de hasta medio metro de largo. Cada primavera, este helecho vuelve a sacar nuevas y fuertes hojas dejando secar y morir las más antiguas. Este es uno de los que más luz puede tolerar, necesita menos riegos y su reproducción es un poco compleja mediante el sistema de recolección de esporas.

Culantrillo *(Adiantum capillus):* uno de los helechos más extendidos, este necesita una buena dosis de luz indirecta, calidez en cuanto a temperaturas y bastante humedad, tanto en sus frondes como en el propio sustrato, así que regaremos abundantemente con agua tibia y a través del platillo, debajo de la maceta. Esta peculiaridad en los riegos, junto con la inmersión, les gusta mucho a los helechos. Así como necesita calor, nunca debe estar cerca de una calefacción. Esparcir fertilizante líquido en uno de los riegos por platillo cada dos semanas en primavera. Ojo a las cochinillas y a los hongos, que tienen predilección por el Culantrillo.

Nido de ave *(Asplenium nidus)*: este helecho, en cambio, gusta de zonas sombrías donde no llegue mucha luz directa o indirecta, siempre y cuando le llegue un poco diariamente. Es bastante resistente y se ha visto, por ejemplo, en cuartos de baño donde la humedad suele ser alta, no tiene por qué tener luz natural, y también suele ser un lugar caluroso. Sus riegos serán abundantes, mediante el platillo, pero algo espaciados (dos por semana como medida general). En verano abonaremos en líquido cada 15 días. Respecto al trasplante, resiste bien en la misma maceta hasta dos años consecutivos, haciéndose esta labor en primavera.

Helecho espada *(Nephrolepis exaltata):* al contrario que el anterior, este helecho no aguanta tanto tiempo en la misma maceta, y es recomendable trasplantarlo cada primavera. Es otra de las especies más comercializadas, y quizás más icónicas por cómo representa a los helechos, siendo muy características sus frondes. Requiere unas pulverizaciones frecuentes del follaje y abonado cada 15 días en primavera. Este tipo de helecho tolera mejor ambientes frescos (sin que bajen de 5ºC) que aquellos calurosos y secos, por lo que tenga esto en consideración a la hora de buscarle una ubicación. No tiene problemas a la hora de recibir poca luz natural.

Davalia *(Davallia mariesii):* planta procedente de Asia que tiene la peculiaridad de poseer unos poderosos rizomas que suelen asomar por encima de la maceta. Sus frondes pueden alcanzar el medio metro de altura pero prefiere ubicarse como planta colgante. Admite bastante luz, incluso directa y tolera bien un ambiente seco, típico en la mayoría de las casas que no estén cerca de alguna masa de agua. Habremos de espaciar los riegos de la Davalia de tal forma que quede seco el sustrato entre cada uno de ellos, que deben ser preferiblemente desde abajo para no mojar el rizoma. Podemos abonarla una vez al mes en primavera y la trasplantaremos cada dos años, también en primavera. Se puede reproducir por división de rizoma.



Helecho botón *(Pellaea rotundifolia):* planta originaria de Australia y Nueva Zelanda, de tipo vivaz y también rizomatosa. Adquiere este nombre por la forma redondeada de sus frondes, alejada de las típicas piramidales de muchos otros helechos. Tiene un porte colgante muy bonito y sus cuidados dependen de un lugar luminoso, humedad ambiental y riegos abundantes pero separados. Podemos abonarlo en primavera y verano, cada dos semanas, e iremos cortando las frondes secas a medida que se vayan presentando, sin esperar. Se multiplica también por división de rizoma.

TU HUERTO EN OTOÑO

Entramos en el otoño y con él llega una etapa de reflexión, de recolección y terminar con ciertos cultivos, pero también de idear las futuras hortalizas que vendrán a nuestros cajones, macetas o suelo. Si durante el resto del año ha realizado buenos cuidados en sus plantaciones, ahora toca recoger los frutos de muchas de ellas y saborear el esfuerzo depositado en ellos. Muchos frutales están dando sus últimas piezas, que deben ser recogidas en cuanto toquen el suelo para que no se cubran de moho. Una práctica ideal es elaborar con ellas mermeladas que resistirán más tiempo hasta que sean consumidas. En caso de querer almacenarlas, tome las que estén sanas y guárdelas en un lugar donde no llegue demasiada luz y estén bien ventiladas y frescas. Veamos qué labores de mantenimiento podemos llevar acabo ahora.

LABORES PARA EL HUERTO EN SEPTIEMBRE

Cuidar el terreno: en verano el suelo que no se ha utilizado habrá quedado seco, así que habrá que removerlo y humedecerlo con el fin de poder reutilizarlo. En caso de

haber usado el terreno con sus plantas posiblemente ahora haya aparecido una costra que no permite airearse ni efectuar correctamente los riegos. Por ello, respetando las plantas, se puede ir removiendo con una paleta y excavando la tierra con el objeto de que quede suelta.

Abonado: los últimos cultivos de temporada necesitarán una ayuda extra para dar lo mejor de sí y recuperarse del sacrificado verano. Por ello optaremos por añadir algo de abono orgánico.

Riego: prestar mucha atención a la cantidad de agua que suministramos a nuestras plantas en esta etapa de transición hacia el otoño. En algunos lugares, dependiendo de la fecha puede hacer calor casi como en pleno verano y

hará falta un riego más copioso que en otros puntos en los que hace más fresco y hay lluvias torrenciales que convertirán en innecesarios, por el momento, nuestros riegos. Observación para ir con el clima, y no a nuestro propio ritmo. Asimismo las plantas jóvenes que repueblan ahora nuestra huerta tendrán una mayor demanda de agua que los ejemplares adultos.

El blanqueo es una práctica que se da más en agricultura de huerto en suelo que en huertos urbanos, sencillamente porque no ha sido muy divulgada entre los aficionados a las hortalizas en ciudad. Por ello vamos a aportarle algunos datos para que pueda llevarlo a cabo, ya que se puede dar en hortalizas tan comunes como algunos tipos de lechugas. Se suelen blanquear entre 1 y 2 semanas antes de la recolección hortalizas como el puerro, el apio o la escarola, y se trata de lograr que las hojas más tiernas – normalmente las interiores – queden de un color lo más claro posible con dos objetivos: el estético, que es el menos importante, y aportarle un sabor más suave y una textura más tierna en detrimento del amargor y sequedad que pueden tener las hojas oscuras. Para ello hay que cubrir la planta durante los momentos más duros en cuanto a exposición solar, protegiéndolas de los rayos de este astro, que lo que fomentan es el oscurecimiento de la planta.

El método más elemental es el recalce o aporque, que consiste en amontonar tierra alrededor de la base de la planta formando un montoncito cónico que tape parte de la misma. Esta técnica tiene sus ventajas e inconvenientes: por una parte incrementa la estabilidad estructural de la planta y la protege del frío. Pero por otra la ensucia más, siendo contraproducente para el blanqueo, ya que una de sus ventajas es que el vegetal se recolecta más limpio al estar protegido.

O URBANO

Por otra parte, cuanta más parte de la planta esté en contacto con la tierra, más posibilidades hay de que contraiga ciertas enfermedades, aunque si este aspecto lo tenemos bajo control no será un problema. Sea como fuere esta técnica se emplea bastante en endivias, acelgas y cardos. Existen otras maneras de hacer el blanqueo, como el atado de plantas de grandes hojas como la lechuga, sacrificando las hojas exteriores para proteger las interiores. También podemos cubrir con un papel, cartón o plástico opaco aquellas partes que queramos blanquear, como se hace con las escarolas, o plantarlas muy juntas para que entre ellas se cubran y protejan de los rayos del sol, lo cual funciona muy bien con los apios. Para plantas en maceta, el blanqueo puede ser tan sencillo como introducirla dentro de casa, en una habitación sin luz natural en las horas del día en las que le llegue más sol. Como curiosidad, existen ya variedades de algunas plantas que no requieren blanqueo porque no llegan a oscurecerse, las cuales se están empleando mucho, sobre todo en agricultura industrial.

LABORES PARA EL HUERTO EN OCTUBRE

Traslados: ahora empezaremos a llevar al hogar diversas hierbas aromáticas que son algo sensibles a las bajas temperaturas que están por venir y probablemente llegarán en noviembre. Desenterramos con mucho cuidado, dividimos matas si así lo consideramos, y pasamos a alojar estas plantas, como el perejil o el cebollino, en macetas acorde a su tamaño que podemos incluso dejar cerca de la cocina para ir disponiendo de ellas en nuestros guisos.

Plagas: en los jóvenes cultivos destinados al invierno pueden empezar a hacer mella desde octubre una serie de plagas, como es el caso de toda la familia de las coles, que tiene una oruga especializada en estas hortalizas (Pieris brassicae) cuyo aspecto es alargado, de color blanco, con motas negruzcas. Su modus operandi es la ingesta de hojas. Riegue la planta con un purín de ortiga blanca y pulverice sobre las hojas para alejar estos indeseables invitados. Cuidado también con las babosas y caracoles, que pueden ser neutralizados con una trampa de cerveza. Evite que lleguen a las partes verdes. Proteja con plásticos sus cultivos cuando vaya a granizar.

FRUTALES

Octubre es un buen mes para comenzar la plantación de frutales pequeños o medianos como las frambuesas o grosellas, o bien las variedades enanas que existen a la venta, las cuales pueden ser ubicadas en macetones, jardineras y apoyadas en espalderas en caso de que sean trepadoras, o si la planta está en sus primeras etapas y es algo endeble, procuraremos proporcionarle una estructura de tutor acorde a sus necesidades. Estos no ocupan demasiado espacio y de cara al próximo año pueden obsequiarnos con deliciosas frutas.

El kiwi, la fruta estrella: *(Actinidia chinensis):* de las Actinidáceas, esta planta caducifolia adopta la forma de enredadera trepadora, y es famosa por sus frutos recubiertos de una fina pero firme capa de pelillos cuyo interior es comestible.

Por su constitución donde mejor encaja es en las pérgolas, para que se adapte a la estructura y vaya colgando sus frutos. Se recomienda ir desenredando de vez en cuando las ramitas de la planta, pues de lo contrario puede arremolinarse dificultando el crecimiento.
En cuanto a sus cuidados, necesita bastante luz sin importar si le llega algo de sol directo, aunque lo ideal es que encuentre también algo de sombra en las horas centrales del día. Sus riegos y abonados serán frecuentes, pues en este sentido es una planta con bastante demanda. Respecto a las temperaturas, le viene bien una cierta exposición al frío invernal para generar mejores frutos, aunque por debajo de los -5ºC empieza a sufrir. Apórtele una tierra suelta, bien drenada y en caso de alojarlo en un recipiente, debe ser una gran maceta con bastante profundidad. Octubre es un buen mes para plantar una mata de kiwis, y se recomienda realizar una primera poda cuando la planta esté ya asentada para favorecer el crecimiento de brotes nuevos que puedan empezar a trepar, y en primavera tengamos más frutas.

Asimismo podemos recoger peras, manzanas, uvas, ciruelas, sandía, higo, manzana, granada, melocotón, caqui, castaña, nuez…

HORTALIZAS PARA SEPTIEMBRE Y OCTUBRE

Acelga *(Beta vulgaris var. cicla)*: las hay de pencas amarillas y moradas con bonito efecto ornamental
Siembra: en julio.
Recolección: entre 2 y 3 meses.
Ambiente: sombra o semisombra.
Riego: abundante, requiere humedad en el sustrato.
Maceta: 30 centímetros de ancho y de profundo.

Canónigo *(Valerianella locusta)*: de fácil cultivo, crece espontáneamente en diversas zonas de Europa y Asia. En el mercado la encontramos en invierno. Una vez cosechada la conservaremos en frío, aunque resiste muy poco antes de pudrirse.
Siembra: en agosto
Recolección: otoño-invierno
Ambiente: adaptable, pero no resiste bien las heladas.
Riego: frecuente.
Maceta: mediana.

Cebolla *(Allium cepa):* una planta fundamental en cuando a sus múltiples usos culinarios, de fácil cultivo y con diferentes variedades con cultivos tempranos, diferentes colores y tamaños.
Siembra: en septiembre y octubre
Recolección: entre 3 y 5 meses.
Ambiente: pleno sol.
Riego: escaso.
Maceta: preferiblemente un buen cajón.

Repollo *(Brassica oleracea)*: la col rizada, similar, pertenece a la variedad acephala.
Siembra: en julio y agosto.
Recolección: entre 4 y 5 meses.
Ambiente: prefiere el frescor, aunque puede resistir un calor relativo.
Riego: abundante.
Maceta: grande, mínimo de 40x40 centímetros.

Coliflor *(Brassica oleracea var. botrytis):* esta hortaliza ocupa mucho espacio en el huerto, por lo que se suelen comprar los plantones de manera moderada (dos o tres en un cajón). Le gusta mucho que el sustrato esté húmedo en todo momento. Existen variedades tempranas muy apetecibles.
Siembra: en septiembre.
Recolección: en 5 meses
Ambiente: soleado y templado, no resiste bien temperaturas bajo cero
Riego: abundante
Maceta: grande.

Escarola *(Cichorium endivia)*: tras su maduración emitirá unas flores azuladas. Su corazón es lo más delicioso y menos amargo. Requiere un blanqueo cubriendo sus hojas desarrolladas para que no amarguen.
Siembra: en julio y agosto.
Recolección: de 2 a 5 meses.
Ambiente: muy adaptable, pero el amargor aumenta en todos los vegetales si hay mucho sol.
Riego: cada dos días en general. Requiere una ligera humedad constante.
Maceta: mediana.

Espinaca *(Spinacia oleracea):* existen variedades para verano, otoño e invierno, así que se trata de una planta de diversas temporadas.
Siembra: en julio.
Recolección: escalonada, desde los 2 meses.
Ambiente: evitar el exceso de calor.
Riego: soporta bien cierta sequía, pero agradece ligera humedad en el sustrato.

Guisante *(Pisum sativum):* el inconveniente de esta planta para el huerto urbano es que necesitaremos varios ejemplares para que los guisantes que obtengamos sean suficientes para una comida. Existen variedades enanas perfectas para el balcón siempre y cuando tengan la estructura de tutor.
Siembra: en septiembre y octubre.
Recolección: a partir de los 3 meses.
Ambiente: templado o fresco, no soporta bien el calor excesivo.
Riego: moderado en cuanto a frecuencia.
Maceta: jardinera grande.

Haba *(Vicia faba):* plata de fácil cultivo, similar al guisante ya que lo mejor se encuentra dentro de la vaina, aunque en algunas variedades se puede ingerir también el envoltorio. Las que se siembran en otoño serán las variedades más tempranas.
Siembra: en septiembre y octubre.
Recolección: a partir de los 3 meses.
Ambiente: cálido o templado
Riego: escaso
Maceta: grande

Nabo *(Brassica napus):* gran vegetal con muchas propiedades quizás infravalorado en la cultura del huerto, pero que se puede usar, por ejemplo, en sopas, guisos y caldos. La variedad "Bola de oro" es la más suave y dulce.
Siembra: en septiembre.
Recolección: los más tempranos al mes y medio.
Riego: escaso.
Maceta: una mediana será más que suficiente.

Puerro *(Allium porrum):* se trata de una de las verduras que necesitan blanqueo. Dos meses después de la siembra hay podar un tercio de raíces y de hojas y trasplantar.
Siembra: en septiembre y octubre.
Recolección: en unos 5 meses.
Ambiente: fresco, evitando el exceso de calor.
Riego: escaso
Maceta: de gran profundidad, mejor en cajón.

Zanahoria *(Daucus carota):* el primer año puede no darnos grandes resultados. A partir del segundo mejorará. Tres formas de la zanahoria: grandes, alargadas pero finas y pequeñas.
Siembra: en julio.
Recolección: de 3 a 4 meses.
Ambiente: adaptable, pero prefiere el calor al frío.
Riego: frecuentes, nos exige bastante agua, sobre todo en verano.
Maceta: 30 x 30.

Remolacha *(Beta vulgaris var. conditiva)*: hay tres tipos, con raíz aplanada, redondeada o alargada, siendo esta ultima la más tardía.
Siembra: en julio.
Recolección: entre 3 y 4 meses.
Ambiente: rechaza el exceso de calor, resiste bien las heladas.
Riego: frecuente.
Maceta: cajón o jardinera alta.

* Si no pudieran sembrarse al descubierto, se hará en semilleros protegidos con invernadero y evitando situarlos en el exterior por la noche. Asimismo se protegerán de las tormentas frecuentes en estas fechas mediante plásticos transparentes o bolsas de la compra reutilizadas que retiraremos cuando cese el temporal.

En septiembre se cosecha: albahaca, acelga, apio, cardo, berenjena, col, espinaca, judía, maíz, patata, pepino, pimiento, remolacha y tomate
En octubre se cosecha: además de todas las anteriores empiezan a sacarse calabaza, canónigo, escarola, guisante y nabo.

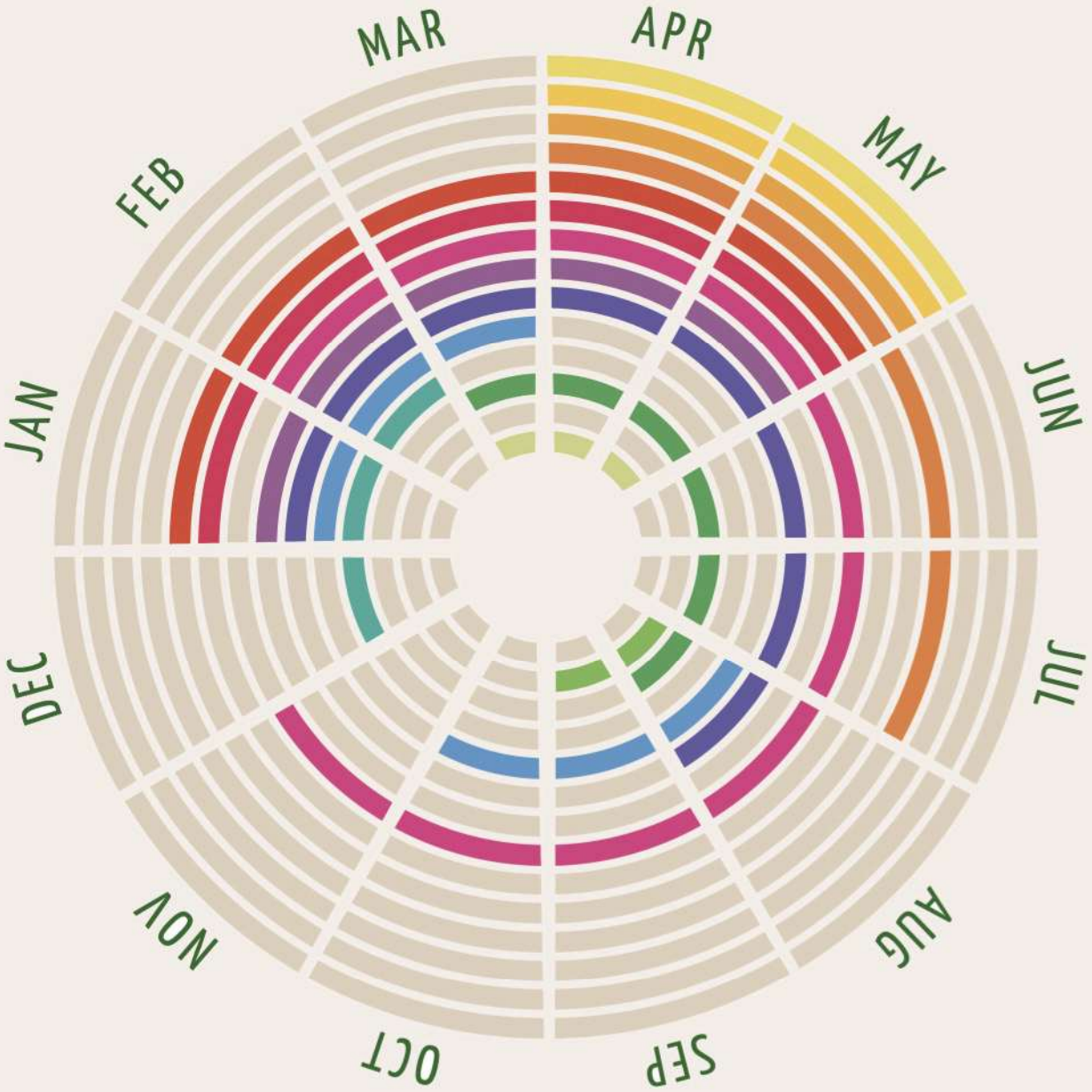
SEGÚN LA LUNA...

En septiembre, con luna creciente sembraremos sin protección perejil, rábano, hinojo, coles y achicorias tardías. Se trasplantan acelgas, coles, achicorias, hinojo, endibia y lechuga.

En septiembre, con luna menguante sembraremos sin protección cebolla blanca, achicoria de corte, repollo y canónigos. También trasplantar los puerros, remolacha, achicoria y calabacín. Se recalzan o aporcan el hinojo, alcachofa, apio y puerro para su blanqueo, sembrar plantas para abono verde, y preparar el nuevo compost.

En octubre, con luna creciente sembraremos sin protección el rábano y aprovecharemos para reproducir por división de mata las aromáticas perennes.
En octubre, con luna menguante sembraremos sin protección ajos, lechuga de corte, espinaca, canónigo y repollo. También trasplantar la cebolla de semillero, abonar con compost los cajones para las próximas plantas y blanquear puerros, achicorias, escarola rizada e hinojo.

Calendario del huerto



¡Ya en tu quiosco!

MUNDO MISTERIOSO

Publicación bimestral
Número 7
P.V.P 3.90 €

LA CASA ENCANTADA DE CATALUÑA
Can Busquets

Psicofonia

PSICOFONÍAS
Diálogos con el "MÁS ALLÁ"

ESPAÑA EN SEPIA
El enigma del CUADRO MILAGROSO

CRIPTOZOOLOGÍA
Animales imposibles

ENTREVISTA A ALEJANDRA SILVAIN
Abducida con solo 6 años

Actualidad: Avistamientos, meditación, redes diabólicas, sucesos paranormales, abducciones, quiromancia, brujería, etc...

¡Ya en tu quiosco!