



¿No sabes cómo hacerlo? Busca avuda online para sacar tu provecto adelante o asiste a talleres para aprender a cultivar.

Emprendedores hortofrutícolas

Yolanda y Javi, asesores de huertos urbanos. comenzaron su aventura en el mundo de los cultivos de ciudad con uno blog (elbalconverde. com) donde compartían sus experiencias con su propio huerto urbano. Y así, lo que al principio era un hobby se convirtió en una gran pasión. Decidieron compartir toda su experiencia v comenzar a impartir talleres en Barcelona (por el precio de 15 €) para aprender a cultivar espacios verdes urbanos. "Mucha gente -apunta Yolanda-

comienza a cultivar por curiosidad v porque es muy gratificante plantar tus propias hortalizas, el hecho de llegar a casa y salir al balcón y recolectar unas hoias de lechuga y unos tomates v poder prepararte una ensalada es algo que no tiene precio. Consumir hortalizas ecológicas que son más saludables es otro de los motivos que hacen que la gente comience a cultivar". El momento más delicado llega cuando las plantas no crecen bien o enferman y entonces muchos se desaniman v abandonan, lo deian, Pero es cuestión de paciencia y no desanimarse: poco a poco se va aprendiendo a mejorar. La práctica es fundamental

Necesitas apovo? Desde el Balcón Verde te avudan online a sacar tu proyecto adelante y, además, organizan talleres presenciales de iniciación para principiantes; avanzados para los que tienen un poco más de experiencia, y también específicos para aprender a cultivar plantas aromáticas y medicinales. También hacen cursos temáticos una vez al año, por ejemplo para aprender a cultivar setas en casa y también y a hacer tus propias conservas. El interés por el mundo ecológico y la belleza ha permitido a esta pareja impartir también talleres de cosmética casera y ecológica.



Claves para sacar adelante

Tener al menos 6 horas de sol al día sobre todo en verano. Las hortalizas de verano lo necesitan.

Legir Elegir aguellas hortalizas que más nos agraden y que realmente vayamos a consumir en casa.

5 Elegir los contenedores adecuados para cada hortaliza, aquellas que crecen poco como rúcula, lechugas, espinacas, rabanitos... solo necesitan recipientes con una profundidad de 20 x 20 cm de diámetro. Las hortalizas que se hacen más voluminosas como tomates, berenjenas v pimientos necesitarán recipientes al menos de 40 x 40 cm.

4 No intentar cultivar muchas hortalizas distintas y elegir aquellas sencillas de cultivar v que crezcan rápido. Al principio es todo muy nuevo y siempre es mejor comenzar poco a poco, y cuando se tenga un poco más de experiencia continuar con nuevas

Elegir bien el producto que vamos a cultivar, el sustrato y el lugar es fundamental para conseguir una cosecha. 5 El sustrato es otro de los puntos importantes y debe ser específico para productos de huerta: hay que utilizar tierra ecológica para el cultivo de hortalizas o bien una mezcla de fibra de coco y humus de lombriz. Si utilizamos sustrato para plantas ornamentales nuestras hortalizas no tendrán los nutrientes adecuados para su

Si tenemos poco espacio es meior cultivar hortalizas de crecimiento rápido como lechugas, escarolas, espinacas, rabanitos, rúcula, acelgas; porque hay hortalizas de crecimiento lento como cebollas, puerros y zanahorias que necesitan al menos 6 meses para ser recolectadas.

crecimiento, y no crecerán

correctamente y enfermarán.

Z Es muy divertido y a la vez práctico cultivar junto a las hortalizas

algunas plantas aromáticas como tomillo, romero. lavanda. melisa, salvia o albahaca.

Estas especies son nuestras mejores aliadas para combatir las típicas plagas de verano como pulgones. mosca blanca y araña roja, y además las podemos utilizar en la cocina recién recolectadas.

8 Lo más importante es cultivar con cariño y paciencia. Esta actividad te invita a seguir los ritmos de la naturaleza.



(todo lo grande o pequeño que necesitéis)

El primero es el placer de conseguir con tus propias manos alimentos que luego utilizas en la cocina.

Poder disfrutar de unas hortalizas sanas v saludables que no tienen productos químicos ni pesticidas y además de Km 0.

Te vuelves más social al necesitar los conocimientos de otros v compartir los tuvos. Y es una actividad muy familiar ideal para los niños porque descubren muchas cosas sorprendentes v se conciencian de la importancia de mantener el ecosistema.

Reduce el estrés. La paciencia que debes desarrollar para cultivar plantas es la mejor cura. Dedicarle aunque sea unos minutos al día al huerto es muy gratificante y relajante, te ayuda a desconectar.

Las diferentes labores agrícolas v el tener que priorizar en función de las necesidades que surian te ayuda a estructurar y organizar tu cerebro.

Es un hobby relativamente económico que nos permite cuidar la naturaleza y devolverle un poco de todo lo bueno que nos aporta.