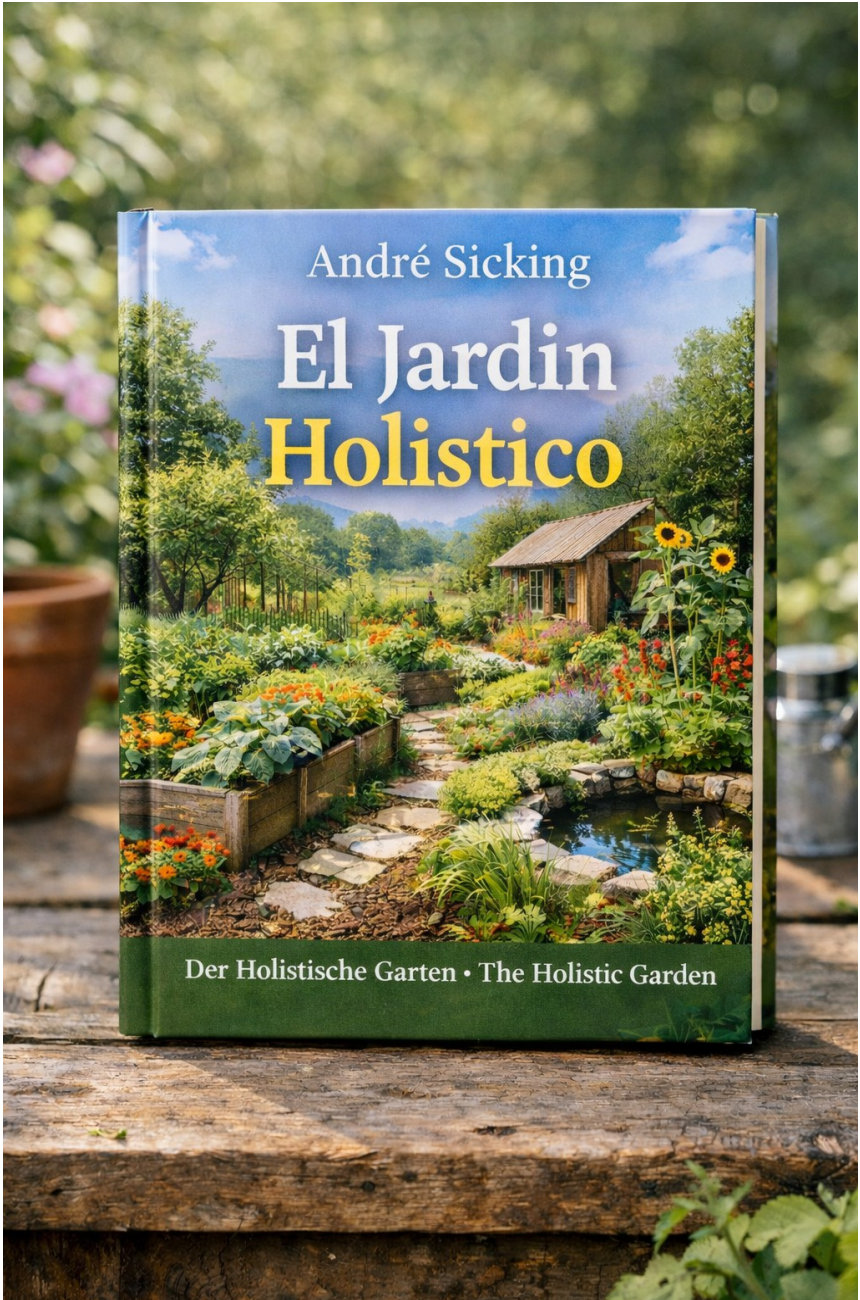


André Sicking

# El Jardin Holistico

Der Holistische Garten • The Holistic Garden



# Jardinería holística

## Índice

Introducción	página 2
Jardinería holística según André Sicking	página 6
El camino hacia la jardinería holística	página 8
La planificación del jardín	página 11
La energía de un lugar	página 14
Crear y preparar los bancales	página 15
Aflojar y preparar el suelo	página 18
Preparar el bancal – paso a paso	página 19
Activar el compost	página 21
Mulch y cuidado del suelo	página 26
Instalar riego por goteo	página 29
Jardín No-Dig	página 30
Algas como fuente natural de minerales	página 37
Electrocultura	página 37
Asociación de cultivos en el jardín	página 42
Germinadores de luz y de oscuridad	página 44
Resumen de semillas	página 47
Protección contra depredadores	página 53
Palabras finales	página 61

## **Introducción**

«Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento.» Esta famosa cita se atribuye a Hipócrates. Pero si somos sinceros, hoy surge una pregunta importante: ¿puede realmente nuestra alimentación seguir siendo nuestra medicina? En las últimas décadas, nuestra agricultura ha cambiado considerablemente. Muchos alimentos que hoy encontramos en el supermercado parecen perfectos por fuera, pero a menudo carecen de aquello que realmente hace valioso a un alimento: nutrientes, vitalidad y vida.

Hoy en día, las plantas crecen con frecuencia en condiciones que tienen poco que ver con los ciclos naturales. Fertilizantes químicos, pesticidas y herbicidas —incluidas sustancias como el glifosato— caracterizan gran parte de la agricultura moderna. Esto permite producir plantas de forma rápida y eficiente, pero a menudo crecen en suelos a los que les faltan muchos oligoelementos importantes.

En realidad, una planta necesita una gran variedad de minerales y oligoelementos para crecer de manera verdaderamente saludable. Sin embargo, en la agricultura convencional se aportan con frecuencia

principalmente tres nutrientes: nitrógeno, fósforo y potasio. Esto es suficiente para un crecimiento rápido, pero no necesariamente para una verdadera vitalidad.

Cuando las plantas crecen en suelos agotados, esto también se refleja en su calidad. Entonces, los alimentos se convierten fácilmente en simples “productos alimenticios”: algo que sacia, pero que no necesariamente nutre de verdad. Y aquí comienza un problema que muchas personas perciben hoy en día: a pesar de una aparente abundancia de alimentos, las enfermedades aumentan.

Nuestro cuerpo depende de recibir una amplia variedad de nutrientes. Si estos faltan durante un largo período de tiempo, el delicado equilibrio de nuestro organismo se altera. La debilidad, las molestias crónicas y muchas enfermedades modernas de la civilización también pueden estar relacionadas con la calidad de nuestra alimentación.

Personalmente, por eso a menudo me resulta extraño comprar verduras con las que no tengo ninguna relación. Cuando cultivamos nosotros mismos o al menos sabemos de dónde provienen nuestros alimentos, surge una conexión completamente distinta. Experimentamos la tierra, las plantas, las esta-

ciones, y volvemos a comprender qué significa realmente el alimento.

Todo en la naturaleza está interrelacionado: la tierra, las plantas, los seres humanos. Cuando volvemos a percibir esta conexión, también cambia nuestra forma de ver los alimentos. Después de todo, nuestro cuerpo es nuestro único "vehículo" para esta vida. Si tuviéramos un coche que tuviera que acompañarnos toda la vida, probablemente lo trataríamos con el mayor cuidado: con buen combustible, mantenimiento regular y atención. Deberíamos tratar nuestro cuerpo exactamente igual.

Quizás la salud comienza precisamente aquí: en suelos vivos, plantas sanas y una relación consciente con nuestra alimentación.

El propio jardín es uno de los lugares más hermosos del mundo. Un lugar donde podemos arraigarnos, donde nuestros pensamientos se vuelven más tranquilos y claros, y donde podemos crear y diseñar en armonía con la naturaleza. Para mí, hay pocas cosas más hermosas que caminar descalzo por el jardín al amanecer con una taza de café en la mano. Sentir el aire fresco, saludar a las plantas, recoger aquí y allá algunas bayas o frutas y comenzar el nuevo día de forma consciente.

En esos momentos, vuelvo a darme cuenta de lo reconfortante que es esta conexión con la naturaleza. El jardín no solo nos proporciona alimento para el cuerpo, sino que también nutre el alma. Nos devuelve a algo esencial, a una sensación de calma, vitalidad y gratitud.

Y quizás ese sea uno de los mayores regalos de un jardín: nos recuerda lo sencillo que puede sentirse el verdadero bienestar. Un jardín que uno mismo ha creado y cuidado a menudo nos da más que muchas ofertas pasajeras de nuestro mundo moderno. Más que el siguiente curso de respiración, un taller de yoga o un retiro de fin de semana.

Todas estas cosas pueden ser inspiradoras, pero por lo general son solo un momento breve. El jardín, en cambio, permanece. Crece con nosotros, cambia con las estaciones y nos acompaña durante muchos años. Mientras que un curso termina después de unos pocos días, el jardín nos ofrece cada día, una y otra vez, calma, conexión y vitalidad.

## Jardinería holística según André Sicking

Qué es la jardinería holística – y por qué he escrito este libro. Mi carrera como jardinero no comenzó con una formación ni en una empresa; comenzó ya alrededor de los ocho años. En aquel entonces, en casa, hice mis primeros pequeños bancos. Planté zanahorias y todo lo que caía en mis manos. Mirando atrás, ese era exactamente el camino que en realidad debería haber seguido toda mi vida. Pero la escuela y la formación me transmitieron otra cosa. Me sugirieron que un “camino correcto” en la vida consistía en ir al banco o trabajar en una oficina, tener un trabajo fijo y seguro, en lugar de “perder el tiempo” en el jardín.



Hoy lo veo como una especie de adoctrinamiento social. Nuestro mundo fuertemente marcado por el materialismo a menudo nos aleja de lo que realmente nos corresponde. Nos educa para poner la seguridad por encima de la vocación. Pero cuando una

persona encuentra su verdadera tarea —lo que algunos también llaman misión del alma— todo cambia. De repente, el trabajo deja de sentirse como trabajo. Uno mejora automáticamente en lo que hace, porque lo hace con pasión. Se siente alegría al hacerlo y probablemente se seguiría haciendo incluso sin recibir dinero por ello.

En mi caso, esa tarea siempre fue la jardinería. Pero como esa pasión me fue desaprendida con los años, probé muchos caminos diferentes. Trabajé como fontanero, como técnico en emergencias sanitarias y como fotógrafo. Tuve un puesto de wok, es decir, un pequeño negocio de comida. Produje joyas, tuve una empresa con diez empleados, una tienda propia, una gran tienda online y vendí en mercados. Además, pasé unos diez años de mi vida viajando. Todos estos caminos fueron interesantes y enriquecedores, pero en el fondo fueron desvíos. Desvíos que surgieron porque la escuela y la formación me habían alejado de mi verdadero sueño: la jardinería.

Solo unos treinta años después me di cuenta de ello. El detonante fue algo muy sencillo: viejas fotos de mi infancia. En ellas aparezco de niño en el jardín, lleno de alegría entre mis bancales. En ese momento comprendí que nunca debería haber abandonado

ese camino. Y me pregunté: ¿qué habría podido lograr si hubiera comenzado de forma constante con la jardinería ya a los 17 o 18 años?

## **El camino hacia la jardinería holística**

Mi dedicación intensiva a la jardinería comenzó realmente hace unos doce años. Al principio me interesaba sobre todo la agricultura ecológica. Quería entender cómo crecen las plantas, cómo funcionan los suelos y cómo se puede cultivar en armonía con la naturaleza. En ese tiempo leí más de cien libros sobre permacultura. Me ocupé del trabajo energético, aprendí a usar la varilla para encontrar corrientes de agua en el suelo y probé muchos métodos de cultivo diferentes. Además, vi cientos de horas de vídeos sobre jardinería, botánica, formación del suelo y ciclos naturales. Mi conocimiento crecía constantemente.

En ese momento todavía tenía un negocio de joyería que funcionaba bien. Pero en algún momento me di cuenta de que quería seguir mi verdadero interés. Así que vendí mi empresa y compré en Tenerife un terreno de aproximadamente una hectárea. Mi plan era claro: cultivo de hortalizas al estilo de la permacultura. Y efectivamente, pronto resultó que era

muy bueno cultivando verduras. Los bancales crecían, las plantas prosperaban y las cosechas eran abundantes. Solo había una cosa que no se me daba especialmente bien: vender.

Aproximadamente el 80 % de mis verduras acababan finalmente en el compost. Disfrutaba muchísimo sembrar, plantar y cosechar, pero había olvidado completamente la distribución. Después de dos años y medio, estaba arruinado económicamente. En retrospectiva, eso fue precisamente mi mayor ventaja. Porque cuando ya no tenía dinero, tampoco podía permitirme sistemas prefabricados ni "soluciones estándar". Así que empecé a experimentar. Probé métodos que no provenían de libros, sino de la observación, la intuición y la experiencia. Y muchos de estos métodos funcionaron sorprendentemente bien. Ese fue mi primer gran momento de revelación.

Con el tiempo me di cuenta de algo que va más allá de la enseñanza clásica de la jardinería. Según mi experiencia, una planta no es solo un organismo biológico. Tiene alma —o al menos está "animada". El ser humano tiene alma. El mundo vegetal también tiene una forma de alma. Y ambos están en resonancia entre sí.

En alemán existe un dicho vulgar pero muy acerta-

do: «De un culo triste no sale un pedo alegre». Lo que esto significa en el jardín es bastante simple: si cuidas tu jardín de mal humor, estresado o con pensamientos negativos, ese jardín rara vez florecerá realmente. Un jardín responde a la energía de su jardinero.

Esto también se observa muy claramente en jardines nuevos. Cuando uno adquiere un terreno por primera vez, a menudo crecen ciertas “malas hierbas”. Según mi experiencia, estas plantas no están allí por casualidad. Cumplen una función. A menudo reflejan temas de la persona que vive en esa tierra.

El dicho popular dice: Dios siempre te da exactamente lo que necesitas. Si tienes problemas pulmonares, de repente crece llantén. Si tienes problemas de parásitos, quizá aparezca artemisa. La naturaleza nos proporciona exactamente las plantas que necesitamos en ese momento. Todo está en resonancia: los seres humanos, los animales, las plantas y el lugar en el que vivimos.

Este principio se me hizo especialmente evidente cuando cuidaba muchos jardines privados. Los jardines se desarrollaban de maravilla. Todo crecía, todo florecía. Pero como Tenerife es una isla turística, muchos propietarios solo estaban presentes una

parte del año. En cuanto los dueños llegaban durante tres meses en invierno, algo empezaba a cambiar. De repente aparecían plagas. Las flores se marchitaban. Las plantas perdían su fuerza.

Según mi observación, esto se debía a menudo a que los propietarios del terreno y del jardín no tenían una resonancia especialmente alta y tampoco miraban el jardín con buenos pensamientos ni con una verdadera conexión. Cuando los propietarios se marchaban de nuevo, el jardín se recuperaba poco a poco. Las plantas volvían a florecer y el equilibrio regresaba.

Ahí fue cuando comprendí por primera vez de verdad lo fuerte que un jardín resuena con las personas que lo poseen o lo cuidan.

## **La planificación del jardín**

Crear un plan del jardín. En primer lugar, hay que pensar dónde debería estar ubicado el jardín. Debe estar protegido del viento y, a ser posible, en un lugar soleado. Para saber si realmente se ha encontrado un buen sitio, existe un método sencillo. En un día soleado y con viento, simplemente hay que tum-

barse —preferiblemente con camiseta y pantalones cortos— en el lugar donde se quiere crear el bancal, para comprobar si uno mismo, como persona, se siente a gusto allí. ¿Hay calma? ¿Hay suficiente sol? ¿Cómo te sientes?

Si en un día de verano te tumbas allí y notas que el viento sigue soplando con fuerza y resulta incómodo o tienes frío, entonces las plantas sentirán lo mismo en ese lugar. Así que basta con tumbarse durante media hora en el sitio donde se quiere crear el bancal, y ya se obtiene una buena sensación para elegir la ubicación correcta.

Después, se debería elaborar un plan. ¿Dónde está mi casa? ¿Dónde debe ir el jardín? ¿Cuál es la dirección principal del viento y cómo es la posición del sol? ¿Desde qué lado llega el sol? A continuación, los bancales deben orientarse, idealmente hacia el sur. Se dibuja un plano con la propia casa, los límites del terreno, y se indica dónde hay árboles, cómo es la dirección principal del viento y cuál es el recorrido del sol.

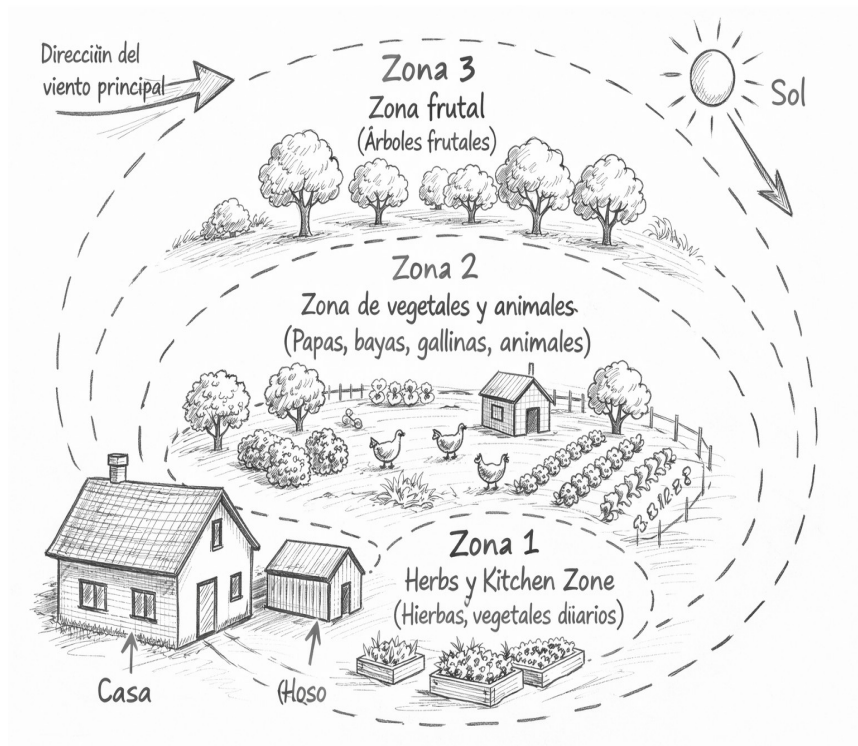
Después, el jardín se divide en tres zonas.

La zona 1 está cerca de la casa. En esta zona se plantan aquellas plantas a las que se necesita acce-

der con frecuencia. Es decir, plantas que requieren mucho cuidado o que se utilizan a diario. Por ejemplo, las hierbas aromáticas. Estas deberían estar lo más cerca posible de la cocina, de modo que se pueda simplemente abrir la ventana y tener acceso directo. No se quiere tener que caminar medio kilómetro por el jardín solo porque se ha olvidado el perejil.

La zona 2 está un poco más alejada. Allí se plantan cosas que se necesitan una vez al día o con regularidad, pero no constantemente. Por ejemplo, patatas, arbustos de bayas o también animales como gallinas o conejos.

La zona 3 es la zona más alejada. Aquí se colocan cosas de las que hay que ocuparse raramente. Por ejemplo, árboles frutales o un huerto frutal más grande.



## La energía de un lugar

Además, recomendaría tener en cuenta también la "energía" de un lugar. En alemán existe el dicho «Ahí no crece ni la hierba», que expresa que en algunos lugares aparentemente nada crece bien. Es muy posible que en el pasado hayan ocurrido cosas en un terreno que influyan en su energía actual. Tal

vez antes hubo allí un cementerio o tuvo lugar una batalla. Este tipo de acontecimientos pueden afectar al entorno y hacer que las plantas no crezcan de forma óptima.

Sin embargo, estas energías también se pueden limpiar o neutralizar. La explicación detallada de estos métodos excedería el alcance de este libro, ya que está pensado como una guía para principiantes. Escribiré sobre este tema en un libro aparte en el futuro, donde lo trataré en profundidad.

## **Medir y estandarizar los bancales**

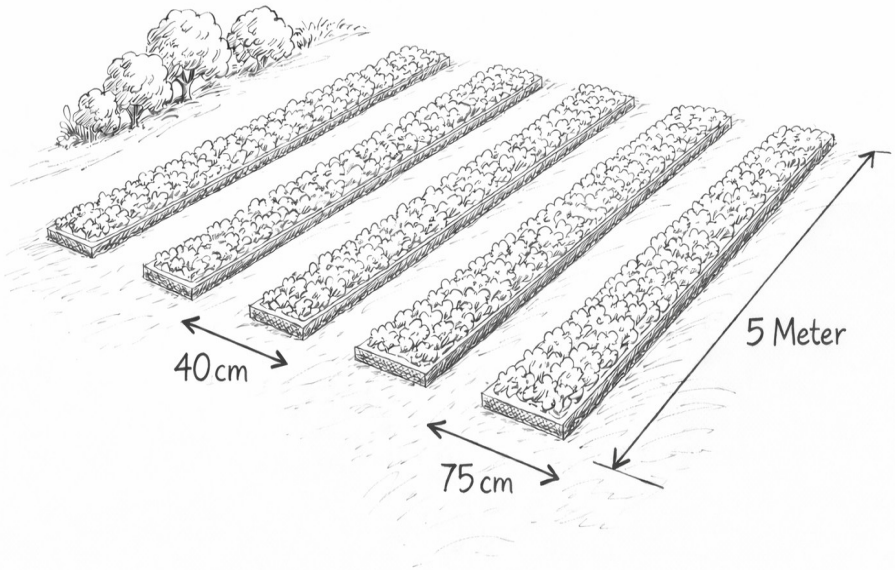
Cuando midáis vuestro jardín, la anchura de los bancales debería ser de 75 centímetros. Esto tiene grandes ventajas, ya que permite acceder muy bien a las plantas desde ambos lados. Si se quiere llegar a otro bancale, se puede simplemente pasar por encima. Esto ahorra mucho tiempo y trabajo.

Los caminos entre los bancales deberían tener al menos 40 centímetros de ancho. Si hay niños pequeños o personas mayores trabajando en el jardín, los caminos pueden ser perfectamente de 50 centímetros, ya que esto hace el trabajo y la cosecha mucho más cómodos.

Es una gran ventaja si estandarizáis la longitud de los bancales. En mi ejemplo utilizo cinco metros. Si decidís una longitud, intentad que todos los bancales tengan la misma. Si hacéis un bancal de cinco metros, entonces todos deberían medir cinco metros. Si los hacéis de diez metros, todos deberían tener también esa longitud.

Esto tiene varias ventajas. En primer lugar, podéis utilizar materiales como láminas o cubiertas en cualquier bancal sin tener que comprobar cada vez si encajan. En segundo lugar, si trabajáis con semillas o utilizáis una sembradora, podéis calcular exactamente cuánta semilla necesitáis, ya que todos los bancales tienen la misma superficie. En tercer lugar, podéis comparar mucho mejor vuestras cosechas. Si todos los bancales son iguales, podéis ver con precisión cuánto habéis cosechado y si habéis logrado mejorar el rendimiento.

## Market Garden

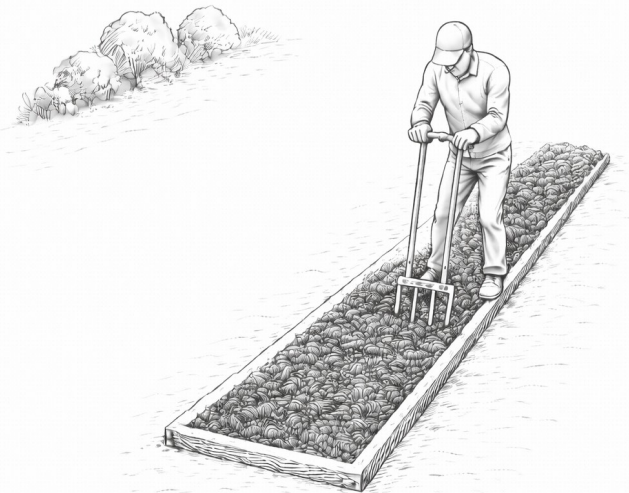


Yo siempre estandarizaría los bancales, porque a largo plazo ahorra mucho trabajo. Para medirlos con exactitud, solo necesitáis un cordel de albañil y una cinta métrica. Con estas dos herramientas sencillas podéis delimitar vuestros bancales de forma rápida y precisa.

## Aflojar el suelo

Una vez que todo esté medido, debéis aflojar el suelo hasta una profundidad de unos 30 centímetros. Para ello hay diferentes posibilidades. Podéis aflojar el suelo, por ejemplo, con una pala. También funciona muy bien con una horca de cavar o una horca ancha (en inglés: Broadfork). Alternativamente, también se puede usar una motoazada, pero solo una vez.

### Airear la tierra



Nuestros bancales se aflojan únicamente una vez al principio. Después, el suelo no se vuelve a cavar nunca más. La razón es que no queremos destruir la estructura del suelo. Si removemos el suelo con regularidad o —como en la agricultura— lo aramos, destruimos muchos organismos importantes del suelo. Entre ellos se encuentran, por ejemplo, las lombrices, los microorganismos y las redes de hongos en el suelo (micorrizas). Sin embargo, estos seres vivos son fundamentales para un suelo sano y fértil.

Por eso, en este sistema se aplica una regla sencilla: aflojar una vez y después dejar el suelo lo más tranquilo posible.

### **Preparar el bancal – paso a paso**

1. Aflojar el bancal. Aflojad primero el bancal hasta unos 30 centímetros de profundidad.
2. Aplicar la primera capa de materia orgánica. Añadid a un bancal nuevo aproximadamente 5 centímetros de materia orgánica. Son adecuados, por ejemplo: compost, estiércol de caballo bien descompuesto, estiércol de vaca bien maduro, estiércol de cabra.

3. Cuidado con el estiércol de gallina. El estiércol de gallina es muy fuerte y debe usarse con precaución.
4. Incorporar la primera capa. Los primeros 8 centímetros de materia orgánica se incorporan en los 15 centímetros superiores del suelo. Podéis hacerlo fácilmente con un rastrillo, mezclando ligeramente la materia orgánica con la capa superior de la tierra.
5. Nivelar el bancal. Después, rastrillad el bancal hasta dejar una superficie lisa y uniforme.
6. Aplicar la segunda capa de materia orgánica. Ahora añadid al menos 10 centímetros de materia orgánica sobre el bancal.
7. No incorporar la segunda capa. Esta capa superior no se mezcla con la tierra. Simplemente se deja sobre el bancal.
8. Alisar la superficie. Por último, podéis rastrillar ligeramente la capa superior para que el bancal tenga un aspecto ordenado.

La materia orgánica sirve como alimento para: lombrices, hongos y microorganismos. De este modo,

vais construyendo poco a poco un suelo vivo y fértil.

La ventaja del compost es que, por lo general, ya no contiene semillas de malas hierbas. Durante el proceso de compostaje se generan altas temperaturas que destruyen muchas semillas y gérmenes. Sin embargo, esto también tiene una desventaja: cuando se utiliza compost comprado, a menudo ha sido sometido a altas temperaturas o muy procesado. Por ello, suele ser biológicamente bastante estéril. Esto significa que contiene pocos microorganismos, hongos y otros seres vivos del suelo.

Por eso, debemos volver a activar biológicamente el compost, para que en el suelo pueda desarrollarse de nuevo una vida sana.

### **Activar el compost – paso a paso**

Si utilizáis compost, recomendaría proceder de la siguiente manera:

1. Regar bien el compost. Regad el compost durante cuatro a seis días, cada día. Podéis hacerlo fácilmente con una manguera o un sistema de riego. Es importante que el compost y también el suelo debajo queden bien húmedos.

2. Añadir microorganismos efectivos. Después de unos días de humedad, añadid microorganismos efectivos (EM). Se pueden pedir fácilmente por internet.
3. Añadir compost viejo. Además, podéis añadir compost viejo y maduro sobre la superficie. Este contiene muchos microorganismos naturales y ayuda a activar la vida del suelo.

Lo mejor es una combinación de ambos: microorganismos efectivos y compost viejo y vivo. Después podéis regar ligeramente todo de nuevo para que los microorganismos se distribuyan bien.

Si vuestra materia orgánica es estiércol de caballo, de vaca o de cabra, recomiendo el siguiente procedimiento:

1. Regar bien el estiércol. Regad la superficie durante cinco o seis días a fondo, preferiblemente a diario. El estiércol y también el suelo debajo deben quedar bien empapados.
2. Añadir microorganismos. A continuación, añadid microorganismos efectivos (EM) sobre la superficie. Además, podéis distribuir compost viejo y maduro si disponéis de él. Así incor-

poráis muchos microorganismos beneficiosos al bancal.

3. Regar ligeramente de nuevo. Después podéis regar ligeramente otra vez para que los microorganismos se distribuyan bien.
4. Colocar una lona negra. Ahora colocad una gran lámina negra sobre el bancal. Lo mejor es usar una lona de ensilado resistente.
5. Sujetar la lona. Sujetad la lona en los bordes con piedras u objetos pesados para que no se la lleve el viento.
6. Dejar la lona. La lona debe permanecer sobre el bancal entre uno y dos meses. Durante este tiempo, muchas semillas de malas hierbas empiezan a germinar debido al calor y la humedad bajo la lona. Sin embargo, al no recibir luz, vuelven a morir.

Momento ideal. Este método funciona especialmente bien durante el invierno. Cuando retiréis la lona en primavera, tendréis un nuevo bancal preparado, en gran parte libre de malas hierbas y ya biológicamente activo.



## **Alternativa: eliminar las malas hierbas con fuego**

Si no podéis esperar uno o dos meses, existe una alternativa más rápida. Después de haber regado el estiércol y aplicado microorganismos efectivos y compost viejo, podéis prescindir de la lona negra.

1. Mantener la superficie húmeda. Mantened el bancal ligeramente húmedo durante los siguientes 10 a 14 días. Esto hace que muchas semillas de malas hierbas comiencen a germinar.



2. Eliminar las malas hierbas con fuego. En cuanto aparezcan las pequeñas malas hierbas, podéis eliminarlas con un quemador (soplete de gas). Para ello se utiliza normalmente una bombona de gas grande con un quemador, como los que también se usan para trabajos de sellado de techos.

3. Pasar brevemente por la superficie. Pasad el quemador lentamente una vez por la superficie del bancal. Las malas hierbas jóvenes se queman y dejan de ser un problema para el bancal.

Es importante: las plantas no necesitan quemarse por completo. Basta con calentarlas brevemente para destruir su estructura celular. Después se secan por sí solas.

## Mulch y riego



El mulch es una parte muy importante del jardín. Una vez que hayáis montado vuestro sistema, incluyendo el riego por goteo, podéis aplicar mulch sobre vuestros bancales. El mulch tiene muchas ventajas: mejora la vida del suelo, protege la superficie de la desecación por el sol y el viento, y crea un hábitat para muchos pequeños organismos del suelo. Al mismo tiempo, el mulch suprime el crecimiento de malas hierbas.

Como material de mulch podéis utilizar diferentes materiales orgánicos, por ejemplo astillas de madera, paja, heno, recortes de césped o también hojas del bosque. El mulch debe aplicarse con un grosor de unos 5 a 10 cm. Una desventaja del mulch es que tendréis que retirarlo brevemente en la siembra directa para poder sembrar con precisión. Además, tened en cuenta que la paja y el heno suelen contener muchas semillas y a veces están contaminados con productos químicos, especialmente la paja convencional. Aquí conviene tener cuidado o prescindir de ellos.

Muy importante: el mulch nunca se mezcla con la tierra, sino que siempre se coloca sobre la superficie. Si queréis trabajar en el bancal, simplemente apartáis el mulch a un lado. Especialmente las astil-

las de madera extraen nitrógeno del suelo si se incorporan. Yo cometí este error una vez y durante varios meses no pude cultivar nada, porque nada crecía.

## **Cubrir los caminos con astillas de madera**

Una muy buena idea es cubrir los caminos entre los bancales con astillas o chips de madera. Aplicad una capa de unos cinco a seis centímetros. Esto tiene varias ventajas. En primer lugar, el jardín se ve inmediatamente más ordenado y estructurado. En segundo lugar, el crecimiento de malas hierbas se reduce considerablemente, ya que bajo una capa gruesa de astillas apenas llega luz al suelo.

## **Mantener limpio también alrededor del jardín**

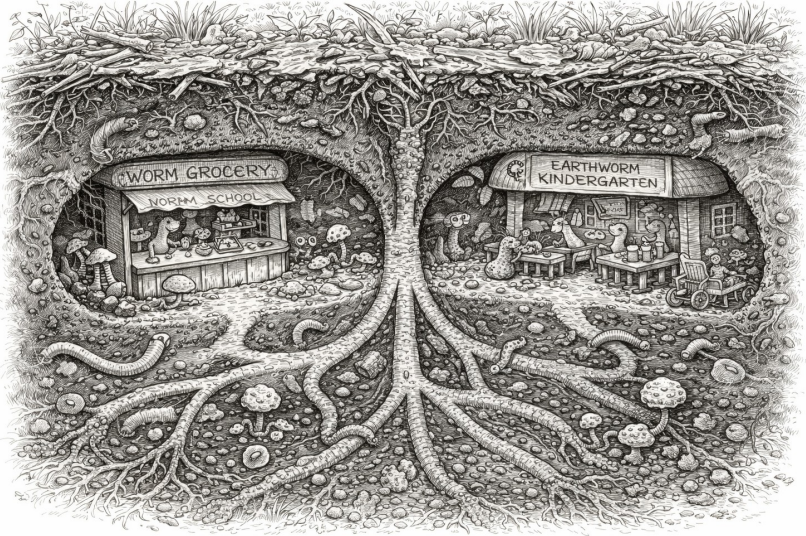
Igualmente importante es eliminar las malas hierbas que ya existen alrededor de los bancales. Si se dejan, sus semillas pueden volver a entrar en vuestros bancales. Si preparáis los bancales como he descrito, podéis crear un jardín casi libre de malas hierbas. Y como después ya no se remueve el suelo, tampoco sacaréis nuevas semillas de malas hierbas desde capas más profundas. Esto significa que ten-

dréis que desherbar mucho menos o casi nada.

## **Instalar riego por goteo**

Si queréis tener poco trabajo en el jardín o vivís en regiones cálidas —por ejemplo en España, Portugal o en general en el sur—, el riego por goteo es muy recomendable. Se trata de mangueras negras de riego de las que el agua se libera lentamente directamente en el suelo. Al final del sistema se puede conectar un programador de riego que controla automáticamente cuándo y durante cuánto tiempo se riega.

Para un bancal de 75 centímetros de ancho, recomiendo colocar tres líneas de goteo. Estas se disponen simplemente de forma recta a lo largo del bancal, de modo que el agua se distribuya uniformemente. La gran ventaja es que el jardín se riega automáticamente y podéis ausentaros varias semanas de vacaciones sin que las plantas se sequen. Al mismo tiempo, se consume mucha menos agua, ya que el agua llega directamente a las plantas.



## **Jardín No-Dig – no volver a cavar**

### **La ciudad de los organismos bajo la tierra**

Nuestro jardín será un llamado jardín No-Dig. Esto significa, simplemente, que ya no volvemos a cavar el suelo. En su lugar, una o dos veces al año colocamos materia orgánica sobre los bancales, sin incorporarla. Puede ser, por ejemplo, compost o estiércol de diferentes animales como caballos, vacas o cabras.

La razón es la vida del suelo. En el suelo viven lom-

brices, microorganismos y hongos que trabajan constantemente entre sí. Si queremos tener plantas sanas y fuertes, debe formarse un equilibrio estable entre estos seres vivos del suelo. Sin embargo, este equilibrio solo puede desarrollarse si dejamos de voltear o arar la tierra cada año.

Se puede imaginar como una pequeña ciudad en el suelo. Los organismos construyen allí un sistema complejo de túneles, conexiones y hábitats. Cuando cavamos, destruimos toda esta estructura. Después, los organismos del suelo necesitan al menos de seis meses a un año para recuperarse. Las redes de hongos en el suelo incluso necesitan en parte de tres a cuatro años para reconstruirse completamente.

Por eso, cavar regularmente es muy perjudicial para el suelo y debería evitarse en la medida de lo posible.

## **Ventajas de un jardín No-Dig**

Si dejamos de cavar el suelo, surgen varias ventajas importantes. En primer lugar: el suelo permanece suelto y esponjoso de forma permanente, porque las lombrices y los microorganismos trabajan continuamente en él. En segundo lugar: el agua se absorbe

y se almacena mucho mejor. En tercer lugar: las plantas crecen más fuertes y sanas, porque reciben nutrientes de forma continua. En cuarto lugar: aparecen muchas menos malas hierbas. Al cavar, siempre se sacan a la superficie semillas antiguas de malas hierbas de capas más profundas del suelo, donde pueden germinar. Si ya no movemos el suelo, estas semillas permanecen enterradas y no pueden brotar.

## **El suelo es más importante que la planta**

Como podéis ver, en este sistema nos ocupamos más del suelo que de las propias plantas. Si el suelo está sano y contiene suficientes minerales, nutrientes, hongos, microbios, lombrices y otros organismos, las plantas crecen casi por sí solas. Las plantas también son importantes, por supuesto. Pero si el suelo está bien, normalmente todo lo demás también lo está.

Cuando compré mi terreno hace unos seis años, mi vecino, que también es agricultor, me dijo que en Arico no había lombrices. Medio año después fuimos juntos a mi terreno y le mostré el suelo. Había lombrices por todas partes. La diferencia era simple: mi vecino trabajaba con químicos, glifosato y otros productos. Yo no utilicé nada de eso. Mis plantas eran

mucho más fuertes. Mis lechugas y mis coles eran en parte el doble de grandes que las suyas. En el caso de las cebollas, yo tenía casi 20 kilogramos por metro cuadrado, mientras que él, con su sistema químico, solo cosechaba entre cuatro y seis kilogramos. Al mismo tiempo, yo casi no tenía que desherbar, porque el sistema funcionaba a través del suelo.

Por cierto, para una familia de cuatro personas suelen ser suficientes unos 15 metros cuadrados netos de bancales para abastecerse muy bien de verduras.

## **Minerales en el suelo**

Existen varias formas de mejorar el suelo para obtener rendimientos mucho mayores que en un jardín convencional. Un método importante es añadir minerales y oligoelementos al suelo. Para ello se pueden comprar mezclas de minerales o de oligoelementos. Estas suelen proceder de rocas volcánicas y contienen muchos minerales importantes como magnesio, calcio, manganeso y otros oligoelementos.

Un saco de 20 kilogramos suele costar entre 50 y 60 euros y es suficiente para una gran superficie. Si lo pensamos bien, esto es bastante lógico: el cuerpo

humano necesita entre 80 y 90 oligoelementos diferentes. Muchas personas compran regularmente suplementos alimenticios para ello. Sin embargo, si estos minerales ya están presentes en el suelo, pasan automáticamente a las plantas y, posteriormente, a nuestros alimentos.

Por eso tiene sentido incorporar estos minerales al suelo de forma regular. Si los minerales están en el suelo, las plantas pueden absorberlos. Y si están en las plantas, nosotros también los absorbemos al comerlas. Porque hay una regla simple: lo que no está en el suelo, no puede estar en la planta.

### **El “foodhole” – alimentar la vida del suelo**

Otra forma de fortalecer la vida del suelo es el llamado foodhole, es decir, un “agujero de comida” en el bancal. Para ello hacéis un pequeño agujero en el bancal con una pala y retiráis unos cinco a diez litros de tierra. En ese agujero podéis poner restos orgánicos de cocina, por ejemplo restos de verduras, cáscaras de fruta u otros alimentos sin cocinar. Es importante que estén crudos y, en la medida de lo posible, sin tratar con químicos.

Podéis recoger restos de cocina durante varios días

hasta reunir unos cinco litros de material orgánico. Luego lo introducís en el agujero y lo cubrís de nuevo con la tierra retirada. Un poco de agua también puede ayudar a que las lombrices y los microorganismos comiencen más rápido la descomposición.

No es necesario hacer este foodhole constantemente. Es suficiente con crear uno nuevo cada cuatro semanas aproximadamente. Podéis ir cambiando de bancal y aseguraros de que los agujeros estén bien distribuidos, a veces al principio del bancal, otras en el centro o al final. Así, la vida del suelo recibe alimento de forma regular sin concentrarse todo en un solo punto.

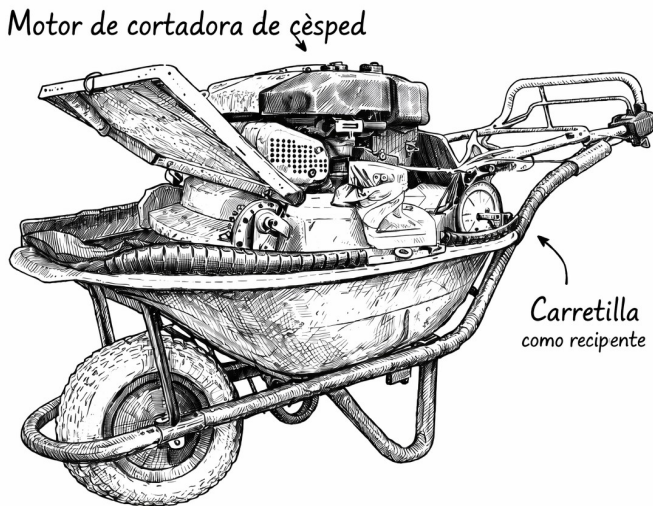
## **Smoothies para la vida del suelo**

Un verdadero cambio radical es un método que dio a conocer el autor Herwig Pommeresche: los smoothies para el suelo. Para ello utilizáis restos orgánicos de cocina, es decir, alimentos frescos, crudos y, si es posible, sin tratar con químicos. Podéis recogerlos durante dos o tres días, siempre que sigan frescos y no empiecen a pudrirse.

Después, colocáis los restos junto con un poco de agua en una batidora y lo trituráis todo hasta obte-

ner un smoothie. Este smoothie lo distribuís después sobre el bancal y lo incorporáis ligeramente en los tres o cuatro centímetros superiores del suelo. Podéis hacerlo cada dos o tres días.

Gracias a la fuerte trituración, las lombrices, los microorganismos y los hongos pueden descomponer el material mucho más rápido y utilizarlo como alimento. Herwig Pommeresche aplicó este método en Noruega y habló de rendimientos extraordinariamente altos, por ejemplo de 20 a 30 kilogramos de cebollas por metro cuadrado.



*Gran Batidora de Plantas para Smoothies del Suelo*

Yo también utilizo este método aquí en Tenerife. En lugar de una pequeña batidora, he construido una solución más grande: una carretilla con un cortacésped montado, con la que puedo producir unos 60 litros de smoothie vegetal de una sola vez. Esto, por supuesto, solo es necesario para superficies grandes. Para la mayoría de los jardines, una batidora de cocina normal es completamente suficiente. Si trituráis vuestros restos de cocina frescos a diario o cada pocos días y los incorporáis ligeramente al suelo, apenas supone un esfuerzo adicional. Además, podéis añadir microorganismos efectivos para acelerar aún más el proceso. Después de algunos meses, notaréis que en el suelo se han establecido muchas lombrices y microorganismos, y que las plantas crecen mucho mejor.

## **Algas como fuente natural de minerales**

Otra fuente muy interesante de minerales para vuestro jardín son las algas marinas. En muchos suelos hoy en día faltan oligoelementos importantes, entre ellos el litio, porque han sido lixiviados durante muchos años o consumidos por la agricultura intensiva. Especialmente el litio suele encontrarse en cantidades muy reducidas en los suelos de jardín

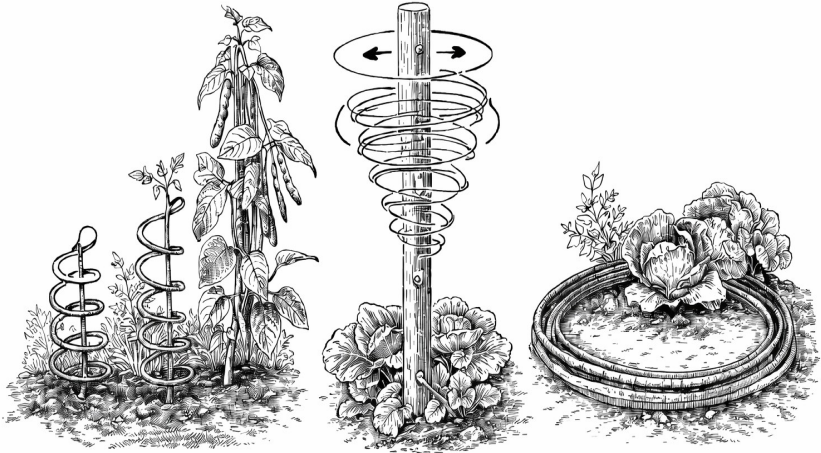
normales. El litio es un oligoelemento que también resulta interesante para el ser humano, ya que se asocia con el pensamiento positivo, la estabilidad emocional y la claridad mental. Si queréis aportar más litio y otros minerales a vuestro suelo, podéis utilizar algas del mar.

Si vivís cerca del mar o estáis de vacaciones en la costa, en días de tormenta a menudo encontraréis grandes cantidades de algas arrastradas a la playa, por ejemplo en el mar del Norte o en el Atlántico. Podéis recoger estas algas y llevarlas a casa. En el jardín, simplemente las colocáis sobre los bancales, de forma similar al mulch. A medida que se descomponen lentamente, liberan muchos minerales y oligoelementos en el suelo, incluido el litio, que se encuentra de forma natural en el agua marina y en las plantas marinas.

Como alternativa, también podéis triturar las algas con un poco de agua en una batidora, como se describió anteriormente, y distribuirlas sobre el suelo como una especie de smoothie vegetal. Gracias a la trituración, las lombrices, los microorganismos y los hongos pueden absorber los nutrientes más rápidamente e incorporarlos al suelo. De este modo, aportáis de forma natural más litio, minerales y oligoele-

mentos a vuestro suelo, lo que a largo plazo puede contribuir a plantas más sanas y a una vida del suelo más activa.

## Electrocultura



*Espirales de cobre*

*Vórtices ascendentes  
y descendentes*

*Espiral de Lakhovsky*

Otro aspecto interesante en el jardín es la electrocultura. Se trata de canalizar energías naturales del entorno —a menudo también descritas como energía del éter— hacia las plantas. De este modo, puede aumentar la energía vital de las plantas y también la

actividad en el suelo. Cuando el suelo está vivo y energéticamente activo, las plantas también se benefician. Y cuando comemos estas plantas, a su vez absorbemos una parte de esa energía vital.

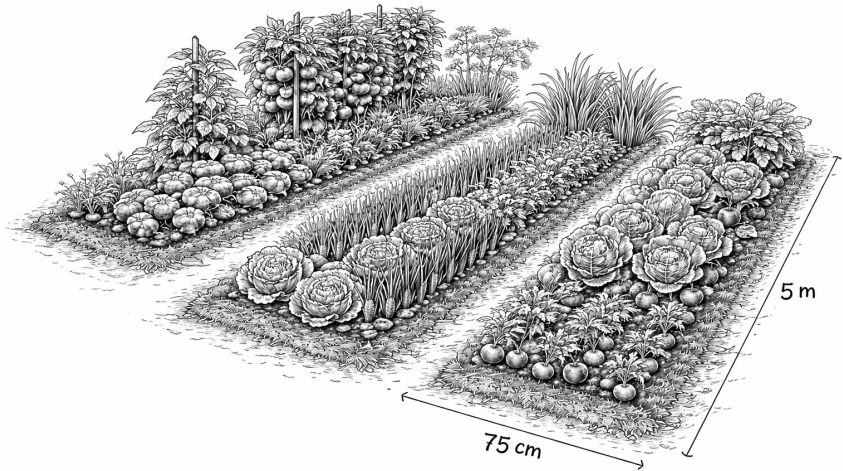
Es importante entender que la frescura juega un papel muy importante. Siempre que sea posible, se deberían consumir las frutas y verduras lo más pronto posible después de la cosecha. Guardar una lechuga u otra verdura durante dos días en el frigorífico ya cambia notablemente su calidad.

Existe una prueba sencilla que podéis hacer vosotros mismos. Id a vuestro jardín y cortad, por ejemplo, un brócoli. Guardadlo en el frigorífico durante un día. Al día siguiente, volved al jardín y recoged un brócoli fresco. Probad primero el brócoli del frigorífico y después el recién cosechado. La mayoría de las personas notan inmediatamente la diferencia: el brócoli recién recolectado tiene un sabor más intenso y parece mucho más fresco que el que ha estado un día en el frigorífico.

La electrocultura ya se utilizaba en el siglo XVIII en Francia, en algunos casos incluso a gran escala. Con el tiempo, este conocimiento se ha perdido en gran medida. La agricultura moderna, en cambio, suele recurrir a productos químicos. Sin embargo, muchos

jardineros que trabajan con electrocultura informan de un crecimiento vegetal considerablemente mayor. En algunos casos incluso se habla de aumentos de crecimiento de hasta un 300 %.

No obstante, el tema de la electrocultura es muy amplio y excedería el alcance de este libro. Yo mismo llevo unos siete años trabajando con diferentes métodos de electrocultura, entre ellos con vórtices ascendentes y descendentes, pero una explicación detallada iría demasiado lejos en este contexto. Quizás algún día dedique un libro propio a este apasionante tema



## **Asociación de cultivos en el jardín**

Os recomendaría plantar varias especies diferentes en un mismo bancal, es decir, crear las llamadas guildas de plantas. Diferentes plantas pueden apoyarse entre sí y ayudar a crear un equilibrio saludable en el jardín. Algunas plantas, por ejemplo, ahuyentan ciertos insectos o mejoran el crecimiento de sus vecinas. Un ejemplo sencillo: si se plantan cebollas entre coles, esto puede ayudar a mantener alejada a la mariposa de la col.

Al combinar diferentes plantas en un mismo bancal se crea un sistema más estable, en el que las plan-

tas se apoyan mutuamente y el jardín en general se vuelve más resistente.

Sin embargo, si queréis gestionar vuestro jardín de forma comercial, recomendaría no mezclar demasiadas plantas en un mismo bancal. En los jardines profesionales, una gran parte del trabajo consiste en la cosecha y el procesamiento posterior, es decir, el lavado y la preparación de los productos. Estas tareas pueden representar hasta el 70 % del tiempo total de trabajo. Si entonces crecen muchas plantas diferentes mezcladas y primero hay que buscar dónde está cada una, la cosecha se vuelve mucho más laboriosa y resulta más difícil trabajar de forma rentable.

En la práctica, suele ser suficiente combinar tres o cuatro tipos diferentes de plantas en un mismo bancal. Funciona especialmente bien una mezcla de plantas de alto consumo de nutrientes, de bajo consumo y plantas que repelen insectos, como las cebollas o las hierbas aromáticas.

## **Asociación de cultivos – buenos y malos vecinos**

**Zanahoria:** bien cebolla, puerro, lechuga | mal judías

**Cebolla:** bien zanahoria, lechuga, col | mal judías, guisantes

**Puerro:** bien zanahoria, apio | mal judías

**Ajo:** bien tomate, fresa | mal guisantes, judías

**Tomate:** bien albahaca, lechuga, cebolla | mal patata

**Pepino:** bien judías, eneldo, lechuga | mal tomate

**Col:** bien apio, cebolla, eneldo | mal fresa

**Brócoli:** bien apio, lechuga | mal judías

**Lechuga:** bien casi todo, especialmente zanahoria, pepino | mal perejil

**Espinaca:** bien col, fresa | mal patata

**Remolacha:** bien cebolla, col | mal espinaca

**Rábano:** bien zanahoria, lechuga | mal pepino

**Judías:** bien pepino, maíz | mal cebolla, ajo

**Patata:** bien judías, col | mal tomate

**Apio:** bien col, tomate | mal maíz

## **Germinadores de luz y de oscuridad**

Si se quiere sembrar hortalizas, se distinguen básicamente dos categorías de semillas. La primera categoría son los germinadores de oscuridad. Estas se-

millas deben cubrirse con tierra para poder germinar. Se colocan, por tanto, a unos pocos milímetros hasta algunos centímetros bajo la tierra.

La segunda categoría son los germinadores de luz. Estas semillas necesitan luz para germinar y por eso se colocan sobre la tierra y, como máximo, se cubren con una capa muy fina de tierra de unos tres milímetros hasta un máximo de medio centímetro.

### **Humedad en germinadores de luz**

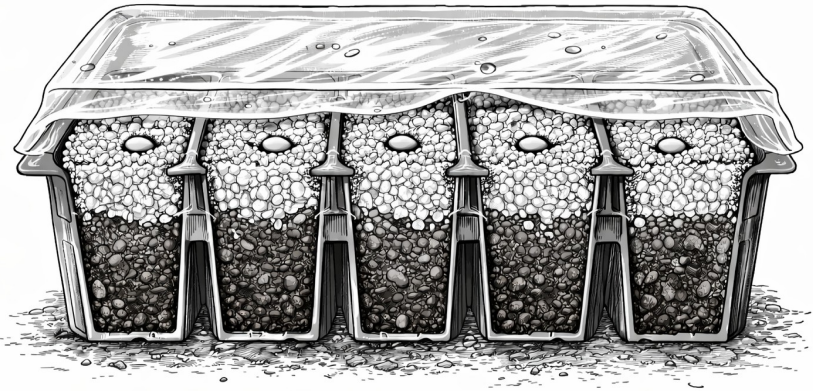
Es importante en los germinadores de luz que las semillas nunca se sequen, ya que de lo contrario no germinarán. Por eso es fundamental mantener la superficie del suelo constantemente ligeramente húmeda durante la fase de germinación. Para ello existen algunos trucos sencillos.

Una posibilidad es el uso de vermiculita, por ejemplo en la siembra de lechuga. La vermiculita es una roca volcánica expandida que retiene muy bien la humedad, pero al mismo tiempo deja pasar la luz. De este modo, las semillas permanecen húmedas durante más tiempo y aun así pueden germinar.

Otro método sencillo es colocar una lámina fina o celofán sobre la superficie después de la siembra.

Esto mantiene la humedad en el suelo y evita que las semillas se sequen. En cuanto aparezcan los primeros brotes, se debe retirar la lámina para que las plantas reciban suficiente aire y luz.

### **Germinadores de luz: siembra en bandejas multicelda con vermiculita y lámina**



## Resumen de semillas

**Lechuga:** germ. luz | profundidad 0–0,5 cm | temp. 10–20 °C | duración 5–10 d | cosecha 30–50 d

**Rúcula:** germ. luz | profundidad 0,5 cm | temp. 10–20 °C | duración 3–7 d | cosecha 25–40 d

**Espinaca:** germ. oscuridad | profundidad 2–3 cm | temp. 5–20 °C | duración 7–14 d | cosecha 35–50 d

**Zanahoria:** germ. oscuridad | profundidad 0,5–1 cm | temp. 10–20 °C | duración 10–20 d | cosecha 70–90 d

**Rábano:** germ. oscuridad | profundidad 1 cm | temp. 8–20 °C | duración 3–7 d | cosecha 25–35 d

**Rábano largo:** germ. oscuridad | profundidad 1–2 cm | temp. 10–20 °C | duración 4–8 d | cosecha 50–70 d

**Remolacha:** germ. oscuridad | profundidad 2–3 cm | temp. 10–25 °C | duración 7–14 d | cosecha 55–70 d

**Acelga:** germ. oscuridad | profundidad 2–3 cm | temp. 10–25 °C | duración 7–14 d | cosecha 50–60 d

**Colinabo:** germ. oscuridad | profundidad 1 cm | temp. 15–20 °C | duración 5–10 d | cosecha 50–70 d

**Brócoli:** germ. oscuridad | profundidad 0,5–1 cm | temp. 15–20 °C | duración 5–10 d | cosecha 70–90 d

**Coliflor:** germ. oscuridad | profundidad 0,5–1 cm | temp. 15–20 °C | duración 5–10 d | cosecha 80–100 d

**Col rizada:** germ. oscuridad | profundidad 1 cm | temp. 10–20 °C | duración 5–10 d | cosecha 60–90 d

**Col china:** germ. oscuridad | profundidad 1 cm | temp. 10–20 °C | duración 5–8 d | cosecha 50–70 d

**Tomate:** germ. oscuridad | profundidad 0,5–1 cm | temp. 20–25 °C | duración 5–10 d | cosecha 70–90 d

**Pimiento:** germ. oscuridad | profundidad 0,5–1 cm | temp. 22–28 °C | duración 10–20 d | cosecha 80–100 d

**Chile:** germ. oscuridad | profundidad 0,5–1 cm | temp. 24–28 °C | duración 10–20 d | cosecha 90–120 d

**Pepino:** germ. oscuridad | profundidad 2–3 cm | temp. 20–25 °C | duración 4–8 d | cosecha 50–70 d

**Calabacín:** germ. oscuridad | profundidad 2–3 cm | temp. 20–25 °C | duración 4–8 d | cosecha 45–60 d

**Calabaza:** germ. oscuridad | profundidad 2–3 cm | temp. 20–25 °C | duración 5–10 d | cosecha 90–120 d

**Judías:** germ. oscuridad | profundidad 3–4 cm | temp. 15–25 °C | duración 5–10 d | cosecha 50–70 d

**Guisantes:** germ. oscuridad | profundidad 3–5 cm |

temp. 8–18 °C | duración 7–14 d | cosecha 60–70 d

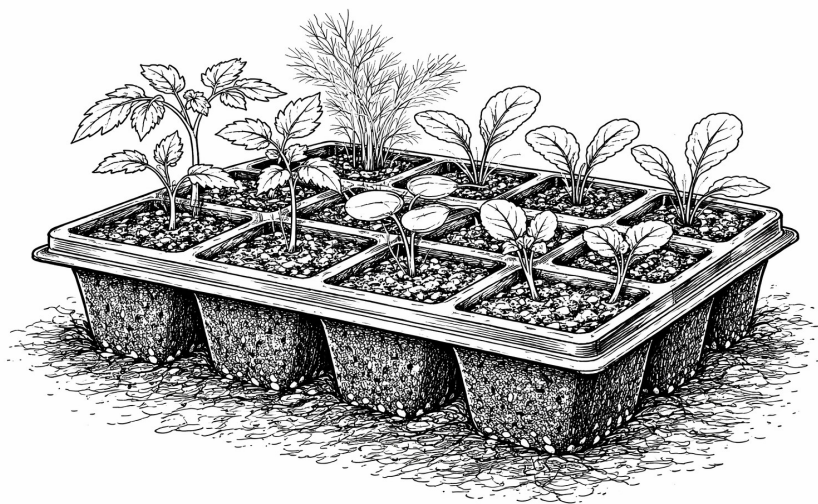
**Cebolla:** germ. oscuridad | profundidad 1–2 cm |  
temp. 10–20 °C | duración 10–20 d | cosecha 90–  
120 d

**Puerro:** germ. oscuridad | profundidad 1 cm |  
temp. 15–20 °C | duración 10–14 d | cosecha 120–  
150 d

**Hinojo:** germ. luz | profundidad 0–0,5 cm | temp.  
15–20 °C | duración 7–14 d | cosecha 80–100 d

**Apio:** germ. luz | profundidad 0–0,5 cm | temp. 18–  
22 °C | duración 14–21 d | cosecha 120–150 d

## **Siembra directa en el bancal y cultivo en bandejas multicelda**



Existen varias formas de cultivar hortalizas. Una posibilidad es la siembra directa en el bancal, en la que las semillas se siembran directamente en su lugar definitivo en el jardín. La segunda opción es el cultivo en bandejas multicelda. En este caso, las semillas se germinan primero en pequeños recipientes, por ejemplo en un invernadero, en el alféizar de una ventana o en un espacio protegido.

La ventaja del cultivo previo es que se puede empezar antes. Mientras afuera todavía hay heladas o las temperaturas son demasiado bajas, muchas plantas ya pueden crecer en casa o en el invernadero. Ejemplos típicos son los tomates, pepinos o calabacines. En cuanto hace suficiente calor en el exterior, las plantas jóvenes se trasplantan a los bancales preparados. De este modo, se obtiene una ventaja clara en el crecimiento y a menudo se puede cosechar antes que si se sembraran directamente en el bancal.

La ventaja de las bandejas multicelda es que se puede controlar con mucha precisión la distancia entre las plantas. Esto es especialmente útil para plantas más grandes, como coles, remolacha o hinojo. También en el caso de los germinadores de luz, el cultivo en bandejas multicelda puede ser útil, ya que estas semillas suelen ser algo más sensibles y

no siempre germinan de manera uniforme.

Para plantas más pequeñas, en cambio, recomendaría la siembra directa en el bancal. Plantas como zanahorias, perejil o espinaca suelen cultivarse de forma más sencilla y rápida directamente en el suelo, sin necesidad de germinarlas previamente en bandejas.

Para la siembra en bandejas multicelda se puede utilizar sustrato de germinación clásico o compost bien tamizado. Una mezcla muy buena se obtiene combinando el compost con un poco de perlita y arena. La perlita asegura que el sustrato se mantenga suelto y retenga bien la humedad, mientras que la arena mejora el drenaje. Así, las raíces de las plantas jóvenes pueden desarrollarse mejor y las plántulas crecen de forma más uniforme.

Un pequeño truco que utilizo a menudo: si notáis que vuestras plantas jóvenes han germinado pero no crecen bien, tienen un aspecto algo amarillento o quizá han permanecido demasiado tiempo en las bandejas, podéis ayudarlas fácilmente.

Tomad plantas verdes —pueden ser incluso malas hierbas comunes— y trituradlas con un poco de agua en una batidora. Mezclad bien todo y luego co-

lad el líquido, de modo que al final solo quede un líquido verde rico en clorofila. Con este líquido podéis regar vuestras plantas jóvenes. En muchos casos veréis que, en tres o cuatro días, las plantas vuelven a tener un aspecto mucho más verde y vigoroso.

## **Siembra directa**



Para la siembra directa en el bancal, lo más sencillo es trabajar con un palo o una vara. Con él se trazan pequeños surcos en la tierra, como se muestra en el dibujo. En estos surcos se siembran las semillas y después se cubren ligeramente con tierra.

Es importante que el bancal se mantenga constantemente húmedo durante los primeros 14 a 15 días, para que las semillas puedan germinar de forma fiable. Un pequeño truco es colocar, por ejemplo, un saco viejo de patatas sobre el bancal después de la siembra. De este modo, la humedad se mantiene mejor en el suelo y la germinación es más uniforme.

Si cultiváis superficies más grandes, puede ser útil utilizar una pequeña sembradora. Con ella podéis trabajar más rápido y las semillas se distribuyen de manera más uniforme.

## **Protección contra depredadores en el jardín**

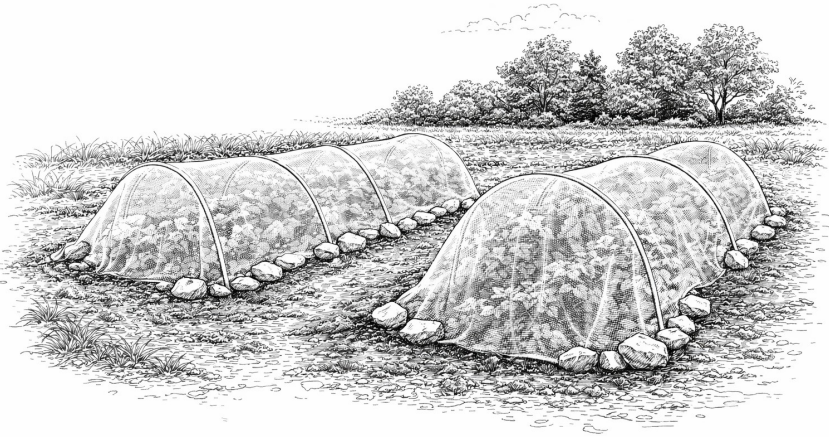
Cada animal en la naturaleza tiene su propia función, aunque a veces no sepamos exactamente cuál es. Por supuesto, debemos proteger nuestras plantas hasta cierto punto de los depredadores, porque

si todo es devorado, al final no quedará nada para nosotros. Sin embargo, es importante no utilizar productos químicos, ni insecticidas ni fertilizantes artificiales. Estos productos destruyen toda la vida del suelo en el jardín.

Especialmente los fertilizantes artificiales consisten básicamente en sales que, en pocos días, pueden dañar gravemente o incluso destruir por completo la vida del suelo. Cuando esto ocurre, a menudo aparecen aún más problemas con plagas y enfermedades.

Sin embargo, si construís un suelo sano, como he descrito en los capítulos anteriores, notaréis que las plagas apenas serán un problema. Las plantas sanas son resistentes. En la naturaleza, los insectos y otros animales suelen eliminar plantas debilitadas o enfermas. En cambio, si las plantas son fuertes y sanas, normalmente no ocurre nada o muy poco.

En mi jardín aquí en Tenerife, casi nunca utilizo ningún tipo de protección. Aun así, las plantas crecen de forma excelente. Por supuesto, puede ocurrir que entre un tres y un cinco por ciento de las plantas sean comidas por orugas o caracoles, pero eso es completamente normal y, por lo general, no representa un problema real.



## **Redes de protección contra insectos**

Una de las formas más sencillas de proteger las plantas en el jardín contra depredadores son las redes antiinsectos. Como nuestros bancales tienen 75 cm de ancho y están estandarizados, estas redes se pueden utilizar muy fácilmente. La gran ventaja es que cada red sirve para cualquier bancal.

Lo más sencillo es comprar el material en rollo. Para ello es adecuada una anchura de aproximadamente 1,50 metros, de modo que el bancal de 75 cm quede completamente cubierto.

Los arcos para la red se pueden fabricar muy fácilmente. Para ello compráis alambre de acero galvanizado de unos 5 mm de diámetro. Cortad piezas de aproximadamente 1,70 metros de longitud. Esto se puede hacer, por ejemplo, con una radial o con unas tenazas resistentes. Después, simplemente dobláis el alambre formando un arco.

Estos arcos se clavan a la izquierda y a la derecha en el suelo junto al bancal, se coloca la red por encima y se fija en los lados. Para ello podéis usar piedras o simples piquetas de camping. Así, la red queda bien sujeta y protege vuestras plantas de forma fiable frente a muchas plagas.

## **Crear un paraíso para las aves**

Un método muy eficaz para apoyar el equilibrio natural en el jardín es crear un paraíso para las aves. Los pájaros ayudan a reducir muchos insectos y plagas en el jardín. Por ello, colgad algunas cajas nido cerca del jardín para que las aves puedan instalarse allí. Cuantas más aves vivan en vuestro jardín, más ayudantes naturales tendréis. Además, podéis plantar girasoles, pero no directamente en el bancal.

A los girasoles les gusta crecer algo aislados y a menudo dejan poco espacio para otras plantas a su alrededor. Por eso, es mejor plantarlos a uno o dos



metros de los bancales, por ejemplo a la izquierda y a la derecha en los bordes del jardín. Dejad que los girasoles florezcan y luego formen semillas. A las aves les encantarán esas semillas y visitarán vuestro jardín con regularidad. De este modo se crea un equilibrio natural del que se beneficia todo el jardín.

## **Ayudantes naturales en el jardín**

Cuando todavía cultivaba hortalizas de forma profesional y gestionaba unos 220 bancales, plantaba una fila de girasoles aproximadamente cada diez bancales. La idea era muy sencilla: los pájaros vienen por las semillas de girasol. Sin embargo, después de algunas semanas, los pájaros se cansan de las semillas y comienzan a buscar otra fuente de alimento.

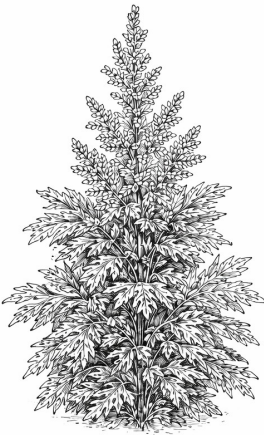
Entonces ocurre algo interesante: un pájaro descubre, por ejemplo, un pequeño agujero en una hoja de lechuga, se posa en el bancal y mira debajo. Allí encuentra quizás una oruga o un gusano. Otros pájaros ven esto y también vuelan hacia allí. A menudo solo se necesitan una o dos horas para que bancales enteros queden libres de orugas. Sin pájaros, muchas veces estas orugas ni siquiera serían descubiertas.

Tuve una experiencia similar hace unos diez años en Tenerife. En mi balcón tenía un bancal de hierbas que de repente estaba lleno de pequeñas orugas verdes. En la ciudad hay menos pájaros, pero yo tenía geckos. Estos pequeños geckos que se adhieren a las paredes normalmente comen más bien insectos voladores. Así que capturé dos geckos y los coloqué temporalmente en un terrario. Allí los ali-

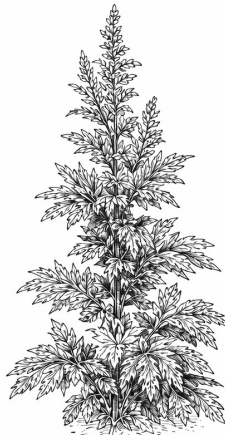
menté con las orugas de mi lechuga. Después de aproximadamente una semana, habían aprendido a aceptar estas orugas como alimento.

Luego los solté de nuevo. Y, se crea o no, tres semanas después no quedaba ni una sola oruga en mis plantas. Los geckos habían aprendido que estas orugas eran comestibles. Cuando más tarde tienen crías, transmiten este comportamiento. Así, puede desarrollarse un equilibrio natural en el jardín, completamente sin químicos.

### **Preparar sprays naturales contra insectos**



*Artemisia canario*



*Ajenjo*



*Ajenjo mayor*

Muchos insectos reconocen las plantas principalmente por su olor. Un buen ejemplo es la mariposa de la col, que vuela específicamente hacia las plantas de col, deposita allí sus huevos y de ellos nacen posteriormente orugas.

Se puede aprovechar este mecanismo preparando extractos naturales de plantas que enmascaren el olor de los cultivos. En Tenerife utilizo, por ejemplo, *Artemisia canario*, una planta que crece de forma silvestre aquí. Para ello recojo la artemisia y la hiervo durante unos 10 minutos en aproximadamente 10 litros de agua. Después, el líquido se filtra con un colador para que solo quede el extracto.

Esta solución se pulveriza sobre las plantas, especialmente sobre las coles. El olor amargo de la artemisia hace que la mariposa de la col ya no reconozca claramente la planta como col y, por lo tanto, deje de visitarla.

Este tratamiento debe repetirse aproximadamente cada dos semanas. Sin embargo, es importante dejar de aplicarlo unas tres semanas antes de la cosecha, ya que de lo contrario el extracto puede dar a las plantas un sabor algo amargo.

Quienes vivan en Europa y no tengan acceso a Arte-

misia canario pueden utilizar en su lugar artemisa común o ajenjo. Ambas plantas tienen un olor igualmente intenso y actúan de forma similar.

## **Palabras finales de André Sicking**

En este libro he intentado acercaros, de forma sencilla y comprensible, las reglas básicas de la jardinería holística o la permacultura. Por supuesto, existen muchos más métodos, trucos y relaciones que podría mostraros y que también me gustaría compartir. Un libro siempre solo puede transmitir una parte de este conocimiento.

Si queréis profundizar en la práctica, podéis asistir a un curso de jardinería conmigo en mi finca en el sur de Tenerife. Estos cursos se realizan regularmente, tanto para principiantes como para avanzados.

Además, doy charlas sobre permacultura y jardinería holística en El Médano. Si estáis interesados, también podéis contratarme para charlas, talleres o asesoramiento personal para vuestro jardín o vuestro huerto de frutales. Estaré encantado de visitaros y ayudaros a transformar vuestro jardín en un

ecosistema vivo, saludable y productivo.

Si tenéis preguntas o queréis poneros en contacto, simplemente escribidme.

Un cordial saludo  
André Sicking

Mail: evergreenheaven333@gmail.com

WhatsApp (no llamadas) 0034 643 0829 54

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/share/g/1BGSEtL3UA/>

**Instagram:**

[https://www.instagram.com/andres\\_natural\\_gardens?igsh=MXMzbmJmYzVmYWRIZw==](https://www.instagram.com/andres_natural_gardens?igsh=MXMzbmJmYzVmYWRIZw==)

