

Prontuario de un hortiJardinero

Compilador: Feliciano Pla-Xiberta

INDICE

Presentación de Pere Pla i Pujol

I Sabiduría para consultar

II De la energía

1. Energía humana
Fuentes de energía -1-
Se pierde o aprovecha la energía -2-
2. Energía de la Naturaleza
Energías que afectan a los seres vivos -3-
3. Energías Yin-Yang
Fenómenos físicos expresión del Yin-Yang -4-
Fenómenos biológicos -5-
El Yin produce el Yang y viceversa -6-

III De la comida (ESPC-64, 82)

1. Glosario de la alimentación
Alimento, Grupos de alimentos -1-,
Nutriente, Agua, Enzima, Metabolismo, Procesos opuestos en los tejidos -2-,
Caloría, La teoría de las calorías es falsa, Necesidad de calorías diarias -3-,
Dieta, Proteínas, Hidratos de carbono, Glúcidos buenos o malos,
Índices glucémicos -4-, Grasas. Lecitina,
Fibras alimentarias. Fibras de algunos alimentos -5-
Alimentos clasificados -6-, Vitaminas. Tipos -7-, Vitaminas más conocidas -8-,
Sales minerales -9-, Oligoelementos -10-
2. Contenido de los alimentos
2.1 Proteínas-Calorías-Vitaminas-Minerales de . . .
Frutos secos -11-, Frutos tiernos -12-, Hortalizas y tubérculos -13-,
Leguminosas -14-, Cereales y derivados -15-, Setas -16-,
Azúcar y dulces -17-, Aceites y Grasas -18-, Huevos -19-, Lácteos -20-,
Carnes y pescados -21-, Bebidas -22-, Otros -23-
2.2 Requerimientos mínimos diarios:
Vitaminas -24-, Minerales -25-
3. Fibra de los alimentos (gr por 100 gr) -26-
4. Nutrientes de las hortalizas por grupos:
Feculentas -27-, De raíz -28-, Legumbres -29-,
Nitrogenadas -30-, Dulces o de fruto -31-,
Mucilaginosas o salinas -32-, Ácidas -33-,
De condimentos o esencias -34-
5. Comida y condimentos
5.1 Comida cultivada procedente de América -35-
5.2 Verduras y cereales (73) -36-
5.3 Frutos frescos, secos y asimilables (112) -37-
5.4 Condimentos y otros (36) -38-
6. Comida silvestre y cómo prepararla:
Hojas crudas -39-, Hojas hervidas -40-,
Frutos -41-, Flores -42-, Otras -43-
7. Comida para conservar
7.1 Procesos de conservación
Esterilización, Encurtidos, Ejemplos -44-
7.2 Hortalizas y frutos conservables -45-
8. Plantas que nutren y curan
8.1 Verduras-medicina -46-
8.2 Frutas-medicina del mundo -47-
9. Nutrición equilibrada
9.1 El equilibrio Yin-Yang
Tablas de alimentos (Cereales, Verduras, Carnes, Pescados,
Condimentos, Frutas, Lácteos, Bebidas, Otros) -48-
Cómo comer macrobiótico -49-
9.2 Salud y energías de las plantas . . .
En el hombre -50-, En los animales -51-

IV Del lugar y la horticultura

1. Manual del usuario
2. Registro de datos del lugar:
General -1-, Suelo-Aire -2-, Sol -3-, Luna -4-, Agua -5-,
Fuego -7-, Plantas -8-, Animales -9-, Gente -10-,
Estructuras -11-, Residuos -12-, Otros.
3. Mirar el paisaje de frente
3.1 Diagrama de sectores-13-
3.2 Plantas y estructuras que resuelven problemas y aprovechan energía -14-
4. Mirar el paisaje de perfil -15-
5. Reglas de conservación de la energía -16-
5.1 Aprovechamiento de la radiación solar
Recibida por el suelo -17-, Fotoperíodo -18-
6. Estudio previo a un cultivo
6.1 Dictamen -19-
6.2 Elección de cultivos -20-
7. Huertos en el campo y la ciudad -21-
8. Microhuertos urbanos
8.1 Cultivo en contenedores -22-

Viento -6-,

- Sustratos -23-, Fertilizantes -24-, Trucos -25-,
Polución -26-, Otros detalles -27-, Cultivos culinarios -28-,
Neumaticultura de patatas-29-, Otras neumaticulturas -30-,
8.2 Huerto interior -31-,
Cultivo en macetas -32-, Cultivo desde semillas -33-,
Cultivo desde tallos -34-, Germinados -35-,
Cultivos hidropónicos -36-
- 8.3 Invernaderos de ventana -37-
- 9. Las horticultras
 - 9.1 Objetivos de las horticultras -38-
 - 9.2 Filosofía de las horticultras -39-
Convencional, Tradicional, Orgánica, Biodinámica
 - 9.3 Filosofía de la Permacultura
- V Del suelo** (ESPC- 9, 10, 13, 46, 84,134)
 - 1. Suelo para cultivar comida
 - 1.1 Suelo: soporte y nutriente
 - 1.2 Conservar el suelo. *Protección de la erosión* -1-
 - 1.3 La fertilidad del suelo y su "pH" -2-
 - 1.4 "pH" de algunas soluciones comunes -3-
 - 1.5 "pH" de las plantas más usadas -4-
 - 2. El suelo según . . .
 - 2.1 El suelo según los sentidos -5-
 - 2.2 El suelo según otros indicadores -6-
 - 2.2 El suelo según otros i
 - 2.3 El suelo según el laboratorio
Proceso del análisis del pH del suelo -7-,
Composición de soluciones -8-,
Colores y valores del pH -9-,
Cal necesaria para aumentar el pH -10-,
Azufre necesario para reducir el pH -11-,
Prueba de las sustancias alimentarias primarias -12-,
Reactivos, Prueba del Nitrógeno, Factores requeridos,
Prueba del Fósforo, Factores requeridos,
Prueba del Potasio, Factores requeridos,
Cálculo de requerimientos de fertilizante -13-
 - 3. Las plantas silvestres indican las condiciones del suelo
Plantas y tipo de suelo que invaden -14-,
Plantas y nutrientes que toman del suelo -15-
 - 4. Fertilizar
Entradas-salidas de nutrientes -16-
 - 4.1 Abonado ecológico
Objetivos -17-, *Principios* -18-
 - 4.2 Humus Cualidades -19-
Vermicultura (Producción de humus de lombriz)
 - 4.3 Compuesto y formación -20-
Composición material compostado -21-,
Consejos para acelerar el compostaje -22-,
Compuesto de los Templarios -23-,
Qué hacer con los residuos de cosechas -24-
 - 4.4 Abonos líquidos *Preparación y uso* -25-
 - 4.5 Acolchado. *Materiales para acolchar* -26-
 - 4.6 Mantillo
 - 4.7 Abono verde y su uso
Plantas usadas como abono verde -27-,
Plantas no leguminosas que fijan Nitrógeno -28-
 - 4.8 Fertilizantes biodinámicos
Preparaciones dinamizadas para el suelo y las plantas -29-,
Preparaciones para el compuesto -30-,
Fertilización biodinámica y los planetas -31-,
Prácticas de la agricultura biodinámica -32-
 - 4.9 Otros fertilizantes -33-
Ventajas de las rocas silíceas pulverizadas -34-,
Fertilizantes para frutales y porcentaje de elementos
Vegetales -35-, *Animales* -36-
Productos autorizados como abono y mejora del suelo -37-
 - 5. Un estudio de nutrientes
Compuestos -38-, *Productos residuales de los animales* -39-,
Estiercol de los animales -40-, *Productos de plantas* -41-,
Productos de la madera -42-
 - 6. Rotaciones fertilizantes (Ver XIV.3)
Para mejorar un suelo pobre -43-
 - 6.1 Rotación de familias de hortalizas
Familias -44-, *Necesidades nutritivas* -45-, *Ciclo más usado* -46-
 - 6.2 Otras rotaciones -47-
 - 6.3 Rotaciones favorables y no favorables -48-
 - 7. Otros métodos orgánicos -49-
 - 8. Operaciones de cultivo convencional -50-
 - 9. Labrar ¿Para qué?
Laboreo mecánico -51-, *Laboreo biológico, Adventicias, Voltear el suelo,*
Laboreo invertido de Jean-Mari Le Pen -52-, *Mejor no labrar,*
El suelo y la Permacultura -53-, *Lo que hace Fukuoka* -54-

VI Del agua (ESPC-74, 75, 86, 89, 90)

1. El agua y las plantas (ventajas/inconvenientes).
Clases de agua -1-
2. El agua y el microclima
 - 2.1 Consejos -2-
 - 2.2 Formas de riego -3-
 - 2.3 Aprovechar el agua -4-
 - 2.4 Aprovechar el agua en casa -5-
3. El agua en el territorio
 - 3.1 Acciones para rehumidificar el paisaje -6-
 - 3.2 El agua en regiones húmedas -7-
 - 3.3 El agua en regiones semiáridas -8-
 - 3.4 Sistemas de almacenaje de agua -9-
 - 3.5 Corrección con vados de infiltración -10-
4. Acuicultura. *Acuicultura integrada -11-*
5. Tratamiento de aguas
 - 5.1 Qué hacer con las aguas residuales
*Aguas de lluvia, usadas, grises y negras -12-,
Sistema de excusado seco -13-,
Sistema digestor de biogas -14-*
 - 5.2 Plantas que limpian -15-
 - 5.3 Sistemas de reciclaje
*De Mollison, De balsas, De cañas, De lagunaje -16-,
"Flowforms -Formas de flujo-" -17-*

VII De las plantas

1. Alimentación, población y cultivos
Población -1-, Dieta de origen vegetal -2-, Cultivos principales -3-
 - 1.1 Familias de plantas interesantes -4-
 - 1.2 ¿Qué, dónde y cuándo cultivar?
*Aprovechamiento de la radiación solar -5-,
Calorías obtenidas por cada una invertida -6-*
2. Hortalizas (ESPC- 8, 83,)
 - 2.1 Hortalizas más usadas -7-
 - 2.2 Hortalizas y nutrientes que requieren -8-
 - 2.3 Hortalizas que se podan -9-
 - 2.4 Hortalizas tradicionales poco frecuentes en el mercado -10-
3. Trepadoras (ESPC-16, 17, 18, 23, 27)
 - 3.1 Lo que dicen que hacen y lo que hacen realmente -11-
 - 3.2 Trepadoras más usadas -12-
 - 3.3 Trepadoras para un bioHábitat -13-
4. Frutales (ESPC-15, 77, 112)
 - 4.1 Consejos para tener frutales
*Generales -14-, Sobre semillas -15-,
Estratificación -16-, Tipos de injertos -17- Porta-injertos -18-,
Plan de poda -19-, Proceso de poda -20-*
 - 4.2 Frutales más usados -21-
 - 4.3 Frutales por familias -22-
 - 4.4 Frutales por fruto y riego -23-
 - 4.5 Frutales por forma de propagación -24-
 - 4.6 Setos xéricos para frutales -25-
 - 4.7 Espalderas de frutales -26-
 - 4.8 Cómo formar un vergel cercado por un muro -27-
 - 4.9 Calendario de operaciones en frutales -28-
5. Acuáticas (ESPC-28) *Más usadas -29-*
6. Hierbas aromáticas culinarias y medicinales (ESPC-26, 39, 57)
 - 6.1 Acciones de las hierbas en el cuerpo humano -30-
 - 6.2 Forma de preparar las plantas -31-
 - 6.3 Aplicaciones externas de las plantas -32-
 - 6.4 Plantas aromático-culinarias y sus usos -33-
7. Plantas tintoreras (ESPC-47)
 - 7.1 Plantas más usadas -34-
 - 7.2 Complementos y cualidades.
Mordientes -35-, Colores -36-, Tonos -37-
8. Las plantas por sus usos
 - 8.1 Plantas comestibles -38-
 - 8.2 Plantas no comestibles -39-
 - 8.3 Plantas que atraen insectos -40-
 - 8.4 Plantas para tejer cestos, . . . -41-
9. Calendario de siembra/cosecha de hortalizas/frutas -42-

VIII De plagas (ESPC-7, 8, 105)

1. Suelo sano - plantas sanas
 - 1.1 Control en ecosistemas naturales -1-
 - 1.2 Origen de plagas y enfermedades -2-
 - 1.3 Métodos de ecoprevención -3-
 - 1.4 Métodos de ecocontrol -4-
 - 1.5 Huerto sano con un Neem -5-
2. Cómo evitar plagas
 - 2.1 Por un método de cultivo -6-
 - 2.2 Mediante acciones especiales -7-
3. Daños

- 3.1 Daños que soportan las plantas más usadas -8-
- 3.2 Daños en las hortalizas.
*Daños en la raíz -9-, Enfermedades en la raíz -10-,
Daños en partes aéreas -11-, Enfermedades en partes aéreas -12-*
- 3.3 Daños en los frutales
*Producidos por plantas -13- , Por enfermedades criptogámicas -14-,
Por mamíferos -15-, Por aves -16-, Moluscos -17-,
Por otros animales -18-, Por insectos -19- En general -20-*
- 3.4 Enfermedades de los frutales -21-
- 4. Biocontrol de plagas pasivo
 - 4.1 Por compatibilidad vegetal benéfica.
*Asociaciones de hortalizas y hierbas -22-,
Acciones especiales de algunas aromáticas -23-,
Otros consejos de uso de las aromáticas -24-*
 - 4.2 Por asociación de aromáticas con hortalizas y frutales -25-
- 5. Biocontrol de plagas activo
 - 5.1 Predadores más conocidos.
Mamíferos -26-, Aves -27-, Anfibios-28-, Otros -29-
 - 5.2 Enemigos naturales de las plagas más frecuentes -30-
 - 5.3 Cómo alentar predadores -31-
*Plagas e insectos predadores asociados a ellas -32-
Combinaciones de semillas para atraer insectos predadores -33-*
 - 5.4 Otras acciones antiplagas
*Alentar predadores con . . . -34-, Barreras -35-, Trampas -36-
Trampas especiales para . . .-37-*
 - 5.5 Acciones antipájaros -38-
 - 5.6 Preparaciones de hierbas aromáticas-39-
 - 5.7 Otras preparaciones y mojanter -40-
 - 5.8 Lucha biológica (Biotecnologías) -41-
- 6. Otros métodos de control -42-
- 7. Lo semejante se cura por lo semejante -43-
- IX De la Luna (ESPC-108)**
 - 1. La Luna y el hombre -1-
 - 2. La Luna y el agua -2-
 - 3. La Luna y las plantas
 - 3.1 Ciclos de la Luna y las plantas -3-
 - 3.2 Relaciones cósmicas biodinámicas
*Principios basados en la Antroposofía -4-,
Influencias en partes de la planta -5-,
La Luna y las rotaciones de cultivos -6-,
Rendimiento y calidad de los cultivos -7-*
 - 3.3 Hortalizas
*Interés alimentario de partes de las hortalizas -8-,
Influencia de la Luna en las hortalizas -9-*
 - 3.4 Cereales -10-
 - 3.5 Frutales -11-
 - 4. La Luna y las constelaciones -12-
 - 5. Consejos ancestrales (Viña, árboles, otros) -13-
 - 6. La Luna y el tiempo -14-
- X. Del diseño (Ver en Tu hortiJardín)**
- XI. De textos recomendados**
- XII Epílogo**
 - Mensaje del recopilador