

Disfruta viendo crecer tu comida a tu alrededor en . . .

Tu hortiJardín -Cómo hacerlo-

Feliciano Pla-Xiberta

Indice

Primera parte

Del hortiJardinero (45 temas para orientarnos)

-Cómo sintonizar con la Naturaleza-

I **Ideología verde** -Defenderte de ti mismo-

1. Lo que falta es . . .
2. Aprendiendo "El Catón"
3. Milenios de "ecoCultura"
4. Llegó la "permaCultura"
5. La cumbre de los Bioneros
6. De la Arquitectura a la Biotectura
7. El movimiento "bioPolis"
8. Un "ecoMensaje" a García
9. Recordatorio para desmemoriados

II **Salva tu vida** -De tu salud y la del planeta-

1. Lo que comemos
2. Vivir del aire como los Hunza
3. Somos de agua
4. Comestibles o nutrientes
5. Dietas que curan
6. ¡Matad al cocinero!
7. La fibra saludable
8. Ayunar regenera
9. Asociados a las plantas

III **Palabras y preguntas** -Del ecoProgreso-

1. Cuatro palabras para entendernos
2. El poder de la ignorancia
3. Observar es la clave
4. Preguntas de ritual
5. ¿Una ecotopía?
6. Método del caso
7. Secretos del hortiJardinero
8. Un ecoDiseño de ensueño
9. La selva de la abundancia

IV **Regresa al Paraíso** -De diseños permaculturales-

1. De espaldas al norte
2. La herradura de la suerte
3. El invernadero de mis amores
4. Un limonero a la puerta de la cocina
5. Espirales aromáticas
6. Comida flotante
7. Verduras en cascada
8. El bioHábitat alimentario
9. Paseo de frutales

V **Autosuficiencia** -De paraísos urbanos y rurales-

1. Fachadas multicolores
2. Terrazas-despensa
3. Azoteas-hortiJardín
4. Un frutero en la ventana
5. Calles de verde-oxígeno
6. Portales perfumados
7. Prados comestibles
8. El jardín alimentario de Geoff
9. Una parcela-modelo para la autosuficiencia

Segunda parte

Del hortiJardín (45 cuadros de datos para diseñarlo, implantarlo y mantenerlo)

-Cómo hacer que la Naturaleza trabaje por nosotros-

VI. Recordatorio

1. *Permacultura es ecoDiseño* -1-
- 1.1 *Filosofía de la Permacultura* Principios -2-
- 1.2 *Características del permaDiseño* -3-
- 1.3 *Práctica del permaDiseño* -4-
2. *Por qué diseñar tu hortiJardín*
- 2.1 *Tener tu propio hortiJardín* -5-
- 2.2 *Y como una permaCultura, además, . . .* -6-
3. *Preguntas antes de diseñar tu hortiJardín* -7-
- Del clima, estructuras, accesos, agua, animales.
Resumen.
4. *Cómo diseñar tu hortiJardín*
- 4.1 *Características* -8-
- 4.2 *Necesidades* -9-
- 4.3 *Diseña sobre el papel*
- Sitúa junto a la puerta de la cocina . . . -10-
- Camas de cultivo y selecciona especies -11-
- Trepadoras -12-, Otros cultivos -13-,
Especies no comestibles-14-,Aromáticas -15-

Hierbas medicinales y cosméticas -16-, Frutales -17-, Frutales para formar un bosque -18-, Frutales en la pendiente cara al sur -19-, Control de adventicias -20-, Autóctonas -21-, Plagas -24-, Elementos junto a la casa -25-, Otros consejos de diseño -26-.	Asociaciones plantas -22-, Rotaciones -23-,
4.4 <i>Recursos convenientes</i> -27-	
4.5 <i>Agua</i> . Consideraciones -28-	
4.6 <i>Preparar el suelo</i> . Cómo -29-, Material gratis para acolchar el suelo -30-	
4.7 <i>El cultivo de cereales</i> Marc Bonfills, inspirado por Fukuoka . . . -31-	
4.8 <i>Animales domésticos utilitarios</i> (Abejas, cabras, cerdos, gallinas, gansos, patos) -32-	
5. <i>Diseños utilitarios, estéticos e ingeniosos</i> El efecto "borde" -33-, Espirales -34-, Anillos cultivados -35-, Ojo de cerradura-36-, Mandala -37-, Neumaticultura-38-, Cobertizos temporales -39-, Espalderas en zigzag -40-, Setos -41-, Cortavientos -42-, Cortafuegos -43-.	
6. <i>Diseñar invernaderos</i> 6.1 <i>Estructuras (tipos)</i> -44- 6.2 <i>Materiales, condiciones e ingenios</i> -45-	
VII De ecoDiseños	
VIII De textos consultados	
.....	