

# ALCOBENDAS

## UN HUERTO EN TU TERRAZA



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

Llegando el frío es momento de limpiar el huerto de los antiguos cultivos de primavera y verano.

Es buena época para preparar semilleros con plantones que trasplantaremos para el buen tiempo. (Berenjenas, pimientos, rabanitos, cebollino, zanahoria...)

Hacer compost , que servirá de abono, con los residuos de plantas y frutos, raíces, hojas...etc.

Poner acolchado orgánico en el suelo (hojas secas, compost, serrín...)

Preparar y limpiar las herramientas que se vayan a utilizar en el año.

A finales del invierno, descompactar la tierra y fertilizarla con los abonos naturales.

---

# QUÉ PUEDES PLANTAR EN INVIERNO

- Plantar dientes de ajo
- Plantas aromáticas: La Caléndula
- El cultivo de Habas
- Frutos rojos: La Frambuesa



**Como plantarlos:** A una profundidad mínima en tierra bien drenada, ya que es un cultivo muy sensible a la humedad. Guarda una distancia de 10 centímetros entre diente y diente.

**Riego:** Una vez enterrados se les da un primer riego suave y a partir de ese momento, suelen tardar unas 2 semanas sólo en germinar.

**Propiedades:** El **ajo** es un ingrediente que nos aporta una gran cantidad de **propiedades** medicinales que son muy interesantes para nuestro bienestar, antibiótico natural, antifúngico, ideal para combatir virus, reduce el colesterol, la presión sanguínea, antioxidante.



**Como plantarlos:** Necesita estar expuesta al sol aunque tolera la semi-sombra. También soporta el frío siempre y cuando no supere los  $-3^{\circ}\text{C}$ . La tierra debe ser permeable y lo ideal es mezclarla con arena.

**Riego:** . Hay que evitar el exceso de agua pues la tierra no debe estar demasiado húmeda.

**Propiedades:** Posee un gran poder cicatrizante y antiséptico, además de regenerar la piel y producir colágeno, por lo que es muy recomendable para curar heridas, tratar cicatrices, pies y manos agrietadas, pieles quemadas o con acné, úlceras bucales y eccemas.



**Periodo de Cultivo:** Las habas se siembran durante los meses de otoño e invierno

**Riego:** Las habas llegan a requerir de un riego constante, pero sin producir encharcamiento, ya que son sensibles a la falta de agua, especialmente durante la época de floración y llenado de vainas. El riego durante las primeras etapas de crecimiento es importante para evitar una reducción en la cosecha. El método de riego más adecuado para el cultivo del haba es el riego por goteo.

**Propiedades:** Son una importante fuente de fibra. Tienen un alto contenido en ácido fólico, contienen vitamina B1.

Minerales: Cobre, fósforo, hierro, manganeso, magnesio, zinc y potasio.

Alto contenido en Proteínas.



**TRASPLANTE:** Pueden ser sembradas en **macetas** pero debe tener un diámetro de al menos 30 cm. Estos deben tener orificios en la parte baja para que el agua de riego se escurra y evite un estancamiento.

**Riego:** Se riega una vez por semana y mantener la humedad de la tierra.

**Propiedades:** Son ricas en calcio, potasio, vitamina B9 (ácido fólico) y vitamina C. Favorece la salud ocular y de la piel. Su contenido en ácido fólico la hace recomendable para las embarazadas. Ayuda a controlar la diabetes.





ALCOBENDAS

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |  