Plan del huerto

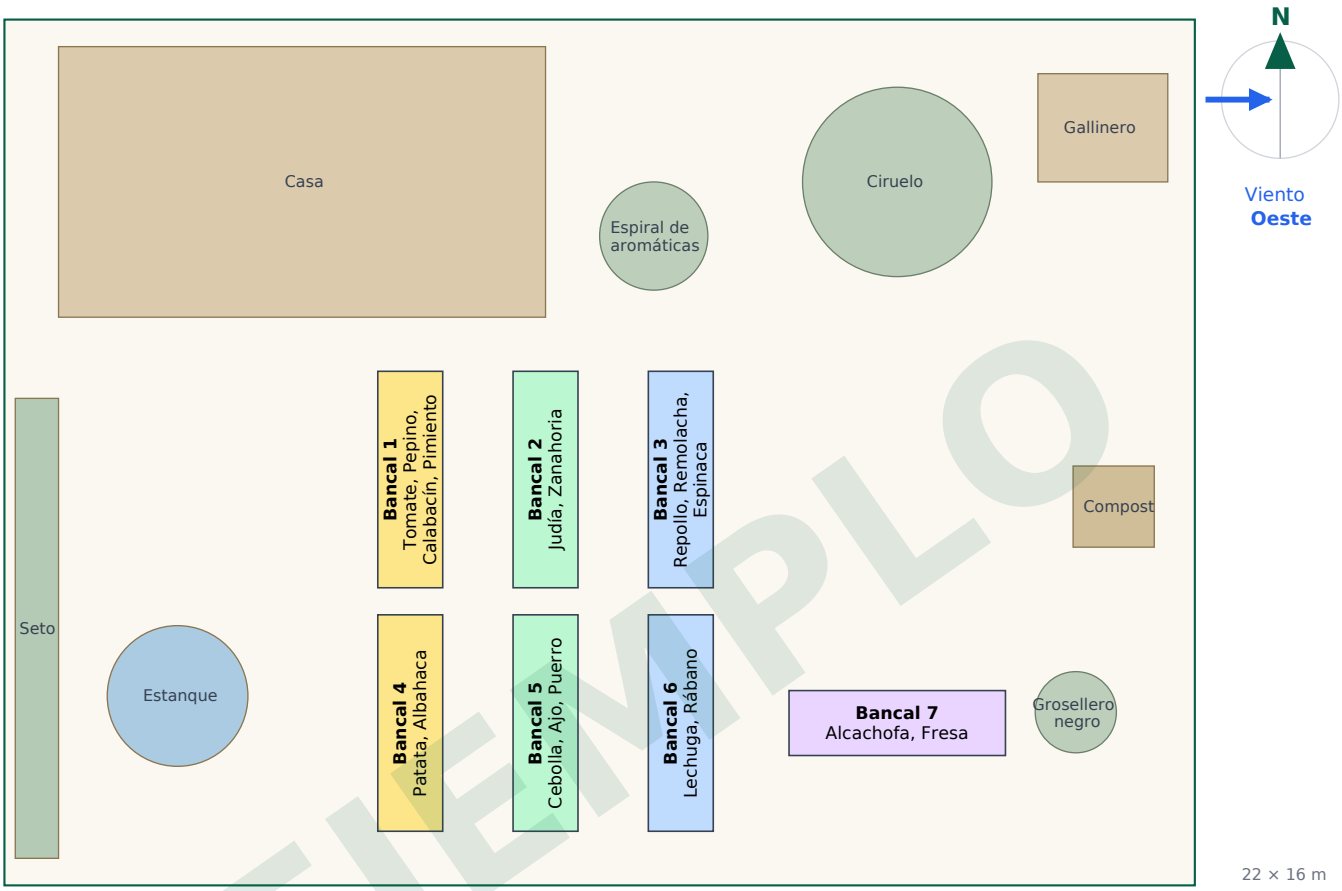
Zona USDA 9 · elaborado el 01.11.2026

Ejemplo: un huerto natural cerca de Madrid

Última helada de primavera ≈ 1 abr. · primera helada de otoño ≈ 10 nov.

Bancales: 7 · 33.6 m² · cultivos: 18

Plano del terreno (año 1)



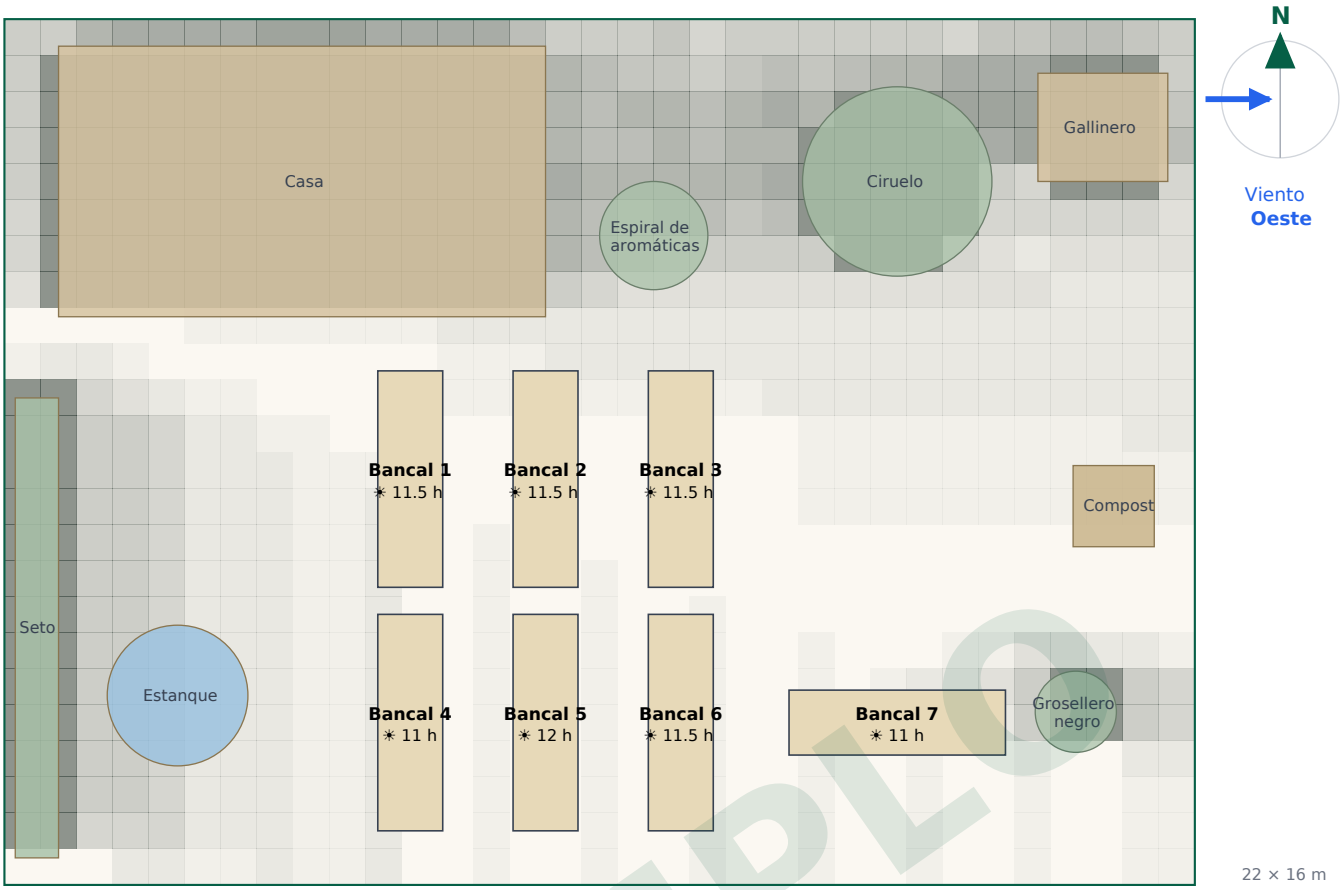
EJEMPLO

Exigentes · Leguminosas y raíces · Coles y hojas

Perennes · Sombra · Descanso

Como en tu plano de la parcela; el color de un bancal es su grupo de cultivos del año 1 y sus cultivos van escritos en él.

Plano de la parcela



Sombra: cuanto más oscuro, menos horas de sol directo en un día de verano. ☀ — horas de sol en el bancal.

• Lluvia de los tejados (49.8 m²): unos 450 l por cada 10 mm de lluvia — buena razón para un depósito para la sequía.

• Zonas de permacultura: junto a la casa lo que cosechas a diario (lechuga, aromáticas, tomates), más lejos patatas, calabazas y ajos. Más cerca de la casa: Bancal 1; más lejos: Bancal 7.

• Gremio del frutal: trébol blanco bajo la copa (nitrógeno), borraja o consuelda para cortar y dejar de acolchado, eneldo, facelia y manzanilla para la fauna auxiliar, un anillo de ajos o cebollino junto al tronco contra plagas, fresas y capuchinas como cubierta. Deja sin hierba un círculo de 1 m alrededor del tronco.

• Espiral de aromáticas (Mollison): un montículo de piedras y tierra de unos 2 m de ancho y 1 m de alto, plantado a lo largo de una espiral. Arriba, al sol, las de secano — romero, lavanda, ajedrea, hisopo; abajo, en lo húmedo, menta, perifollo y perejil, junto a un pequeño estanque si lo tienes. Ponla junto a la puerta de la cocina: las aromáticas se cogen a diario.

• Gallinero: las gallinas son buenas trabajadoras en otoño — tras la cosecha, suéltalas unas semanas en los bancales: comen plagas, babosas y semillas de malas hierbas y entierran su estiércol escarbando. En primavera y verano mantenlas fuera de los bancales (o vállalos). Su gallinaza va al compost, nunca fresca a los bancales.

Rotación a 3 años

Bancal	Año 1	Año 2	Año 3
Bancal 1	Exigentes Tomate, Pepino, Calabacín, Pimiento	Leguminosas y raíces Judía, Zanahoria	Coles y hojas Repollo, Remolacha, Espinaca
Bancal 2	Leguminosas y raíces Judía, Zanahoria	Coles y hojas Repollo, Remolacha, Espinaca	Exigentes Tomate, Pepino, Calabacín, Pimiento
Bancal 3	Coles y hojas Repollo, Remolacha, Espinaca	Exigentes Tomate, Pepino, Calabacín, Pimiento	Leguminosas y raíces Judía, Zanahoria
Bancal 4	Exigentes Patata, Albahaca	Leguminosas y raíces Cebolla, Ajo, Puerro	Coles y hojas Lechuga, Rábano
Bancal 5	Leguminosas y raíces Cebolla, Ajo, Puerro	Coles y hojas Lechuga, Rábano	Exigentes Patata, Albahaca
Bancal 6	Coles y hojas Lechuga, Rábano	Exigentes Patata, Albahaca	Leguminosas y raíces Cebolla, Ajo, Puerro
Bancal 7	Perennes Alcachofa, Fresa	Perennes Alcachofa, Fresa	Perennes Alcachofa, Fresa

EJEMPLO

Exigentes (solanáceas, cucurbitáceas, maíz) → Leguminosas, raíces y aliáceas → Coles y hortalizas de hoja → Exigentes (solanáceas, cucurbitáceas, maíz)

Año 1: qué hacer y cuándo

Mes	Tareas
Enero	Sembrar plantel en casa: Puerro (inicio ene.)
Febrero	Sembrar plantel en casa: Tomate (inicio feb.), Pimiento (inicio feb.), Repollo (inicio feb.) Abono verde entre cultivos: Mostaza blanca (med. feb. – fin feb.)
Marzo	Sembrar plantel en casa: Albahaca (inicio mar.) Sembrar en tierra: Zanahoria (inicio mar. – inicio jun.), Remolacha (inicio mar. – inicio jun.), Espinaca (inicio mar. – inicio abr.), Lechuga (inicio mar. – inicio may.), Rábano (inicio mar. – inicio may.) Trasplantar el plantel: Repollo (inicio mar. – inicio abr.), Puerro (inicio mar. – inicio abr.) Plantar bulbillos, tubérculos, dientes o plantas: Patata (inicio mar. – inicio may.), Cebolla (inicio mar. – inicio abr.), Alcachofa (inicio mar. – inicio may.), Fresa (inicio mar. – inicio may.)
Abril	Sembrar en tierra: Pepino (inicio abr. – inicio jun.), Calabacín (inicio abr. – inicio jun.), Judía (inicio abr. – inicio jul.) Trasplantar el plantel: Tomate (inicio abr. – inicio jun.), Pimiento (inicio abr. – inicio jun.), Albahaca (inicio abr. – inicio jun.) Abono verde entre cultivos: Trigo sarraceno (med. abr. – inicio may.) Plantar la espiral de aromáticas: Romero, Lavanda, Tomillo, Hisopo, Ajedrea, Orégano, Cebollino, Albahaca, Cilantro, Perejil, Perifollo, Menta, Fresa silvestre (inicio abr. – fin abr.)
Mayo	Abono verde entre cultivos: Trigo sarraceno (inicio may. – inicio jun.)
Junio	Arrancar lo plantado el otoño pasado y sembrar allí un abono verde: Ajo (med. jun.) Abono verde entre cultivos: Trigo sarraceno (med. jun. – med. jul.)
Agosto	Volver a sembrar para cosechar en otoño: Zanahoria (med. ago. – inicio sept.), Repollo (med. ago. – inicio sept.)
Septiembre	Volver a sembrar para cosechar en otoño: Remolacha (inicio sept. – med. sept.), Espinaca (fin sept. – med. oct.), Lechuga (med. sept. – med. oct.), Rábano (fin sept. – med. oct.)
Octubre	Tras la cosecha, sembrar abono verde: Avena, Facelia, Veza común, Cebada, Guisante forrajero Plantar antes del invierno, para la cosecha del año próximo: Ajo (fin oct. – med. nov.)

Año 1: qué crece dónde

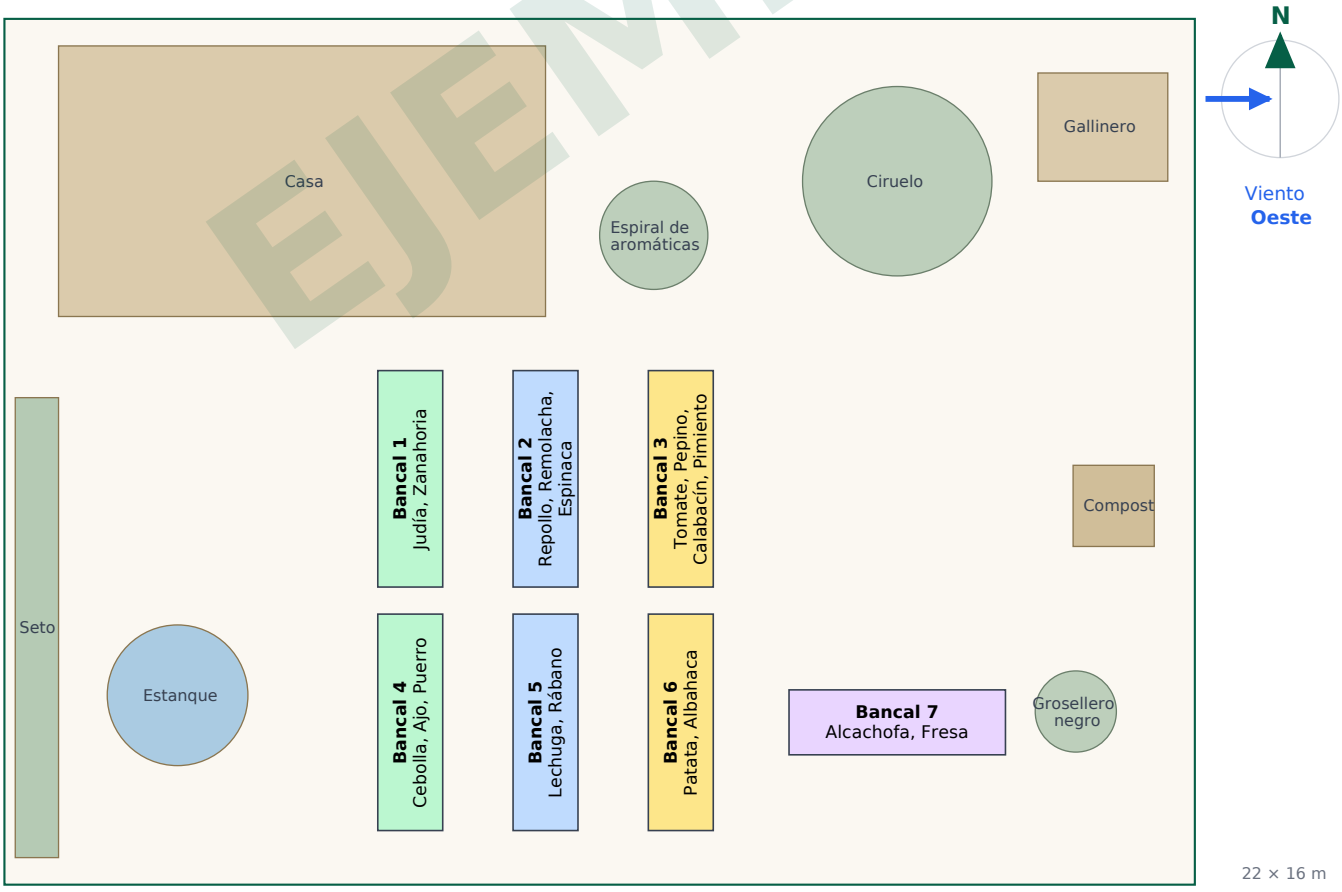
Bancal	Cultivo	m²	Uds.	En tierra	Disposición	Protectoras (borde)
Bancal 1	Tomate	1.85	7	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio feb.	altas al norte: Tomate, Pepino	Albahaca × 6, Eneldo × 6, Tagete × 5
	Pepino	1.11	6	inicio abr. – inicio jun.		
	Calabacín	1.11	1	inicio abr. – inicio jun.		
	Pimiento	0.74	4	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio feb.		
Bancal 2	Judía	2.88	130	inicio abr. – inicio jul.		Ajedrea × 9, Romero × 8 (en maceta)
	Zanahoria	1.92	770	inicio mar. – inicio jun.		
Bancal 3	Repollo	2.4	9	inicio mar. – inicio abr. · semillero: inicio feb.		Menta × 6 (en maceta), Hierba gatera × 6 (en maceta), Manzanilla × 5
	Remolacha	1.44	140	inicio mar. – inicio jun.		
	Espinaca	0.96	95	inicio mar. – inicio abr.		

EJEMPLO

Bancal	Cultivo	m²	Uds.	En tierra	Disposición	Protectoras (borde)
Bancal 4	Patata	4.66	38	inicio mar. – inicio may.		Rábano picante × 9 (en maceta), Tagete × 8
	Albahaca	0.14	2	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio mar.		
Bancal 5	Cebolla	2.4	240	inicio mar. – inicio abr.		Manzanilla × 9, Apio × 8
	Ajo	1.2	83	fin oct. – med. nov. · plantado el otoño anterior, se arranca en julio		
	Puerro	1.2	53	inicio mar. – inicio abr. · semillero: inicio ene.		
Bancal 6	Lechuga	3.2	51	inicio mar. – inicio may.		Borraja × 9, Perifollo × 8
	Rábano	1.6	640	inicio mar. – inicio may.		
Bancal 7	Alcachofa	1.92	1	inicio mar. – inicio may.	altas al norte: Alcachofa	Manzanilla × 9, Borraja × 8
	Fresa	2.88	32	inicio mar. – inicio may.		

EJEMPLO

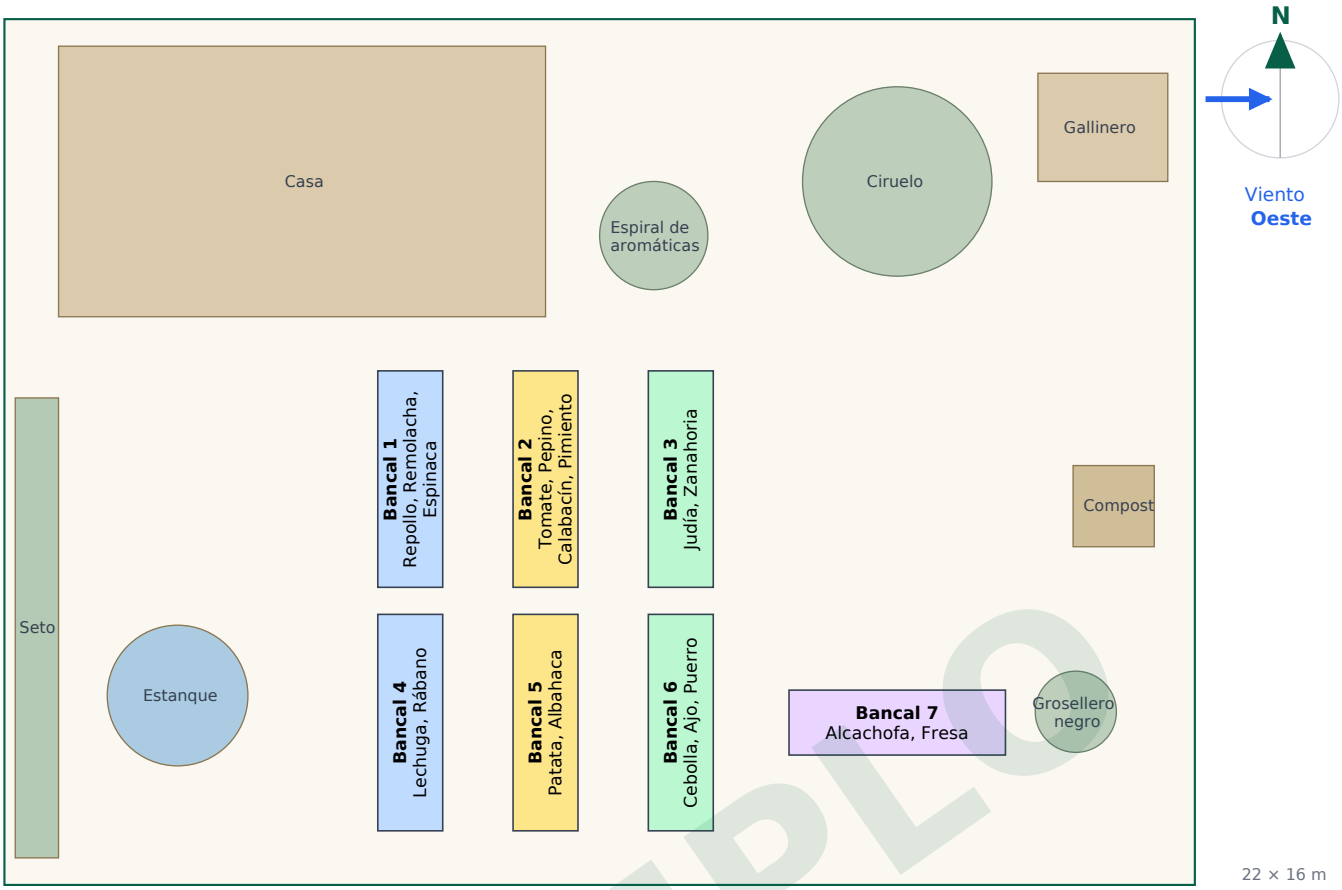
Año 2: qué crece dónde



Bancal	Cultivo	m²	Uds.	En tierra	Disposición	Protectoras (borde)
Bancal 1	Judía	2.88	130	inicio abr. – inicio jul.		Ajedrea × 9, Romero × 8 (en maceta)
	Zanahoria	1.92	770	inicio mar. – inicio jun.		
Bancal 2	Repollo	2.4	9	inicio mar. – inicio abr. · semillero: inicio feb.		Menta × 6 (en maceta), Hierba gatera × 6 (en maceta), Manzanilla × 5
	Remolacha	1.44	140	inicio mar. – inicio jun.		
	Espinaca	0.96	95	inicio mar. – inicio abr.		
Bancal 3	Tomate	1.85	7	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio feb.	altas al norte: Tomate, Pepino	Albahaca × 6, Eneldo × 6, Tagete × 5
	Pepino	1.11	6	inicio abr. – inicio jun.		
	Calabacín	1.11	1	inicio abr. – inicio jun.		
	Pimiento	0.74	4	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio feb.		
Bancal 4	Cebolla	2.4	240	inicio mar. – inicio abr.		Manzanilla × 9, Apio × 8
	Ajo	1.2	83	fin oct. – med. nov. · plantado el otoño anterior, se arranca en julio		
	Puerro	1.2	53	inicio mar. – inicio abr. · semillero: inicio ene.		
Bancal 5	Lechuga	3.2	51	inicio mar. – inicio may.		Borraja × 9, Perifollo × 8
	Rábano	1.6	640	inicio mar. – inicio may.		
Bancal 6	Patata	4.66	38	inicio mar. – inicio may.		Rábano picante × 9 (en maceta), Tagete × 8
	Albahaca	0.14	2	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio mar.		
Bancal 7	Alcachofa	1.92	1	inicio mar. – inicio may.	altas al norte: Alcachofa	Manzanilla × 9, Borraja × 8
	Fresa	2.88	32	inicio mar. – inicio may.		

EJEMPLO

Año 3: qué crece dónde



Bancal	Cultivo	m²	Uds.	En tierra	Disposición	Protectoras (borde)
Bancal 1	Repollo	2.4	9	inicio mar. – inicio abr. · semillero: inicio feb.		Menta × 6 (en maceta), Hierba gatera × 6 (en maceta), Manzanilla × 5
	Remolacha	1.44	140	inicio mar. – inicio jun.		
	Espinaca	0.96	95	inicio mar. – inicio abr.		
Bancal 2	Tomate	1.85	7	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio feb.	altas al norte: Tomate, Pepino	Albahaca × 6, Eneldo × 6, Tagete × 5
	Pepino	1.11	6	inicio abr. – inicio jun.		
	Calabacín	1.11	1	inicio abr. – inicio jun.		
	Pimiento	0.74	4	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio feb.		
Bancal 3	Judía	2.88	130	inicio abr. – inicio jul.		Ajedrea × 9, Romero × 8 (en maceta)
	Zanahoria	1.92	770	inicio mar. – inicio jun.		
Bancal 4	Lechuga	3.2	51	inicio mar. – inicio may.		Borraja × 9, Perifollo × 8
	Rábano	1.6	640	inicio mar. – inicio may.		

EJEMPLO

Bancal	Cultivo	m²	Uds.	En tierra	Disposición	Protectoras (borde)
Bancal 5	Patata	4.66	38	inicio mar. – inicio may.		Rábano picante × 9 (en maceta), Tagete × 8
	Albahaca	0.14	2	inicio abr. – inicio jun. · semillero: inicio mar.		
Bancal 6	Cebolla	2.4	240	inicio mar. – inicio abr.		Manzanilla × 9, Apio × 8
	Ajo	1.2	83	fin oct. – med. nov. · plantado el otoño anterior, se arranca en julio		
	Puerro	1.2	53	inicio mar. – inicio abr. · semillero: inicio ene.		
Bancal 7	Alcachofa	1.92	1	inicio mar. – inicio may.	altas al norte: Alcachofa	Manzanilla × 9, Borraja × 8
	Fresa	2.88	32	inicio mar. – inicio may.		

Espiral de aromáticas

Nivel	Hierbas y cuántas
Arriba: seco, pleno sol, arena y piedras	Romero × 1, Lavanda × 1, Tomillo × 3, Hisopo × 2, Ajedrea × 3
Centro: sol, tierra normal	Orégano × 3, Cebollino × 4, Albahaca × 4, Cilantro × 12
Abajo: húmedo, sombra ligera	Perejil × 7, Perifollo × 7, Menta × 2 (en un cubo sin fondo: se extiende), Fresa silvestre × 4

Planta después de la última helada de primavera (la albahaca es delicada). Las hierbas que se helarían en tu zona van en maceta enterrada en la espiral y se guardan dentro en otoño. Las perennes duran años: recórtalas tras la floración; resiembra las anuales (albahaca, cilantro, ajedrea, perifollo) cada primavera.

EJEMPLO

Para tu familia: 1 personas

Cultivo	Necesario, m²	En el plan, m²	¿Alcanza?
Tomate	2.5	1.9	suficiente
Pimiento	1	0.7	suficiente
Pepino	1.5	1.1	suficiente
Calabacín	1.5	1.1	suficiente
Patata	10	4.7	**poco**
Albahaca	0.3	0.1	**poco**
Zanahoria	2	1.9	suficiente
Judía	3	2.9	suficiente
Cebolla	2	2.4	suficiente
Ajo	1	1.2	suficiente
Puerro	1	1.2	suficiente
Repollo	2.5	2.4	suficiente
Lechuga	1	3.2	**más de lo que se consume**
Remolacha	1.5	1.4	suficiente
Rábano	0.5	1.6	**más de lo que se consume**
Espinaca	1	1	suficiente
Fresa	3	2.9	suficiente
Alcachofa	2	1.9	suficiente

Cifras aproximadas: verdura fresca en temporada y algo para el invierno. Lechuga, rábano y espinaca resembrados cada 2–3 semanas dan más del mismo bancal; lo que sobra se seca, se congela o se regala.

Abonos verdes: entre cultivos y tras la cosecha

Bancal	Año 1	Año 2	Año 3
Bancal 1	En primavera, antes de plantar (tomate, pepino, calabacín, pimiento): Mostaza blanca 15 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En otoño, tras la cosecha: Avena — 87 g	En primavera, antes de plantar (judía): Mostaza blanca 9 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En verano, tras la cosecha (judía): Trigo sarraceno 29 g, sembrar fin jun. – inicio jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. En otoño, tras la cosecha: Facelia — 8 g	En verano, tras la cosecha (remolacha): Trigo sarraceno 15 g, sembrar fin may. – inicio jun., segar al empezar la floración, último corte antes del 18 ago. En verano, tras la cosecha (espinaca): Trigo sarraceno 29 g, sembrar fin abr. – inicio may., segar al empezar la floración, último corte antes del 8 sept. · siembras este verano: 3 En otoño, tras la cosecha: Mezcla: Veza común 48 g + Avena 39 g
Bancal 2	En primavera, antes de plantar (judía): Mostaza blanca 9 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En verano, tras la cosecha (judía): Trigo sarraceno 29 g, sembrar fin jun. – inicio jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. En otoño, tras la cosecha: Facelia — 8 g	En verano, tras la cosecha (remolacha): Trigo sarraceno 15 g, sembrar fin may. – inicio jun., segar al empezar la floración, último corte antes del 18 ago. En verano, tras la cosecha (espinaca): Trigo sarraceno 29 g, sembrar fin abr. – inicio may., segar al empezar la floración, último corte antes del 8 sept. · siembras este verano: 3 En otoño, tras la cosecha: Mezcla: Veza común 48 g + Avena 39 g	En primavera, antes de plantar (tomate, pepino, calabacín, pimiento): Mostaza blanca 15 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En otoño, tras la cosecha: Avena — 87 g

EJEMPLO

Bancal	Año 1	Año 2	Año 3
Bancal 3	En verano, tras la cosecha (remolacha): Trigo sarraceno 15 g, sembrar fin may. – inicio jun., segar al empezar la floración, último corte antes del 18 ago. En verano, tras la cosecha (espinaca): Trigo sarraceno 29 g, sembrar fin abr. – inicio may., segar al empezar la floración, último corte antes del 8 sept. · siembras este verano: 3 En otoño, tras la cosecha: Mezcla: Veza común 48 g + Avena 39 g	En primavera, antes de plantar (tomate, pepino, calabacín, pimiento): Mostaza blanca 15 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En otoño, tras la cosecha: Avena — 87 g	En primavera, antes de plantar (judía): Mostaza blanca 9 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En verano, tras la cosecha (judía): Trigo sarraceno 29 g, sembrar fin jun. – inicio jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. En otoño, tras la cosecha: Facelia — 8 g
Bancal 4	En primavera, antes de plantar (albahaca): Mostaza blanca 1 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En verano, tras la cosecha (patata): Trigo sarraceno 94 g, sembrar fin jun. – inicio jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. · siembras este verano: 2 En otoño, tras la cosecha: Cebada — 65 g (no en los 1.2 m² de ajo plantados para el año próximo)	En verano, tras la cosecha (cebolla, ajo): Trigo sarraceno 72 g, sembrar med. jun. – med. jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. · siembras este verano: 2 En otoño, tras la cosecha: Mezcla: Guisante forrajero 58 g + Avena 29 g	En verano, tras la cosecha (lechuga): Trigo sarraceno 64 g, sembrar inicio may. – med. may., segar al empezar la floración, último corte antes del 1 sept. · siembras este verano: 2 En verano, tras la cosecha (rábano): Trigo sarraceno 49 g, sembrar med. abr. – fin abr., segar al empezar la floración, último corte antes del 15 sept. · siembras este verano: 3 En otoño, tras la cosecha: Facelia — 8 g
Bancal 5	En verano, tras la cosecha (cebolla, ajo): Trigo sarraceno 72 g, sembrar med. jun. – med. jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. · siembras este verano: 2 En otoño, tras la cosecha: Mezcla: Guisante forrajero 58 g + Avena 29 g	En verano, tras la cosecha (lechuga): Trigo sarraceno 64 g, sembrar inicio may. – med. may., segar al empezar la floración, último corte antes del 1 sept. · siembras este verano: 2 En verano, tras la cosecha (rábano): Trigo sarraceno 49 g, sembrar med. abr. – fin abr., segar al empezar la floración, último corte antes del 15 sept. · siembras este verano: 3 En otoño, tras la cosecha: Facelia — 8 g	En primavera, antes de plantar (albahaca): Mostaza blanca 1 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En verano, tras la cosecha (patata): Trigo sarraceno 94 g, sembrar fin jun. – inicio jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. · siembras este verano: 2 En otoño, tras la cosecha: Cebada — 87 g
Bancal 6	En verano, tras la cosecha (lechuga): Trigo sarraceno 64 g, sembrar inicio may. – med. may., segar al empezar la floración, último corte antes del 1 sept. · siembras este verano: 2 En verano, tras la cosecha (rábano): Trigo sarraceno 49 g, sembrar med. abr. – fin abr., segar al empezar la floración, último corte antes del 15 sept. · siembras este verano: 3 En otoño, tras la cosecha: Facelia — 8 g	En primavera, antes de plantar (albahaca): Mostaza blanca 1 g, sembrar med. feb. – fin feb., en cuanto se deshiele el suelo, segar antes del 24 mar. En verano, tras la cosecha (patata): Trigo sarraceno 94 g, sembrar fin jun. – inicio jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. · siembras este verano: 2 En otoño, tras la cosecha: Cebada — 65 g (no en los 1.2 m² de ajo plantados para el año próximo)	En verano, tras la cosecha (cebolla, ajo): Trigo sarraceno 72 g, sembrar med. jun. – med. jul., segar al empezar la floración, último corte antes del 17 sept. · siembras este verano: 2 En otoño, tras la cosecha: Mezcla: Guisante forrajero 58 g + Avena 29 g

Artículo	Cuándo	Para qué
Avena	Principios de primavera o ago.–sept.	Mejora la estructura del suelo; en zonas frías se hiela en invierno y deja un acolchado listo.
Cebada	Primavera; cortar al espigar	Sus raíces ramificadas desplazan las malas hierbas; crece incluso en suelo pobre; va bien mezclada con veza o guisantes.
Facelia	De primavera a finales de verano; florece en 6–8 semanas	Encaja antes de cualquier cultivo (no emparentada con las hortalizas); excelente planta melífera; mulle el suelo.

EJEMPLO

Artículo	Cuándo	Para qué
Guisante forrajero	Principios de primavera o en agosto	Aporte rápido de nitrógeno antes de cultivos exigentes como la col.
Mostaza blanca	Principios de primavera o tras la cosecha (ago.–sept.)	Sanea el suelo y aleja el gusano de alambre. Nunca antes de coles.
Trigo sarraceno	Tras las heladas, finales de primavera–verano	Biomasa en 30–40 días; moviliza el fósforo; ahoga las hierbas.
Veza común	Primavera o final del verano; cortar al empezar la floración	Fija mucho nitrógeno — se compara con el estiércol; crece rápido y ahoga las malas hierbas. Siémbrala con avena, que la sostiene.

Lista de compras para el año 1

Artículo	Cantidad
Semillas para sembrar en tierra	
Calabacín	semillas para 1.11 m² (≈1 plantas)
Espinaca	semillas para 0.96 m² (≈95 plantas)
Judía	semillas para 2.88 m² (≈130 plantas)
Lechuga	semillas para 3.2 m² (≈51 plantas)
Pepino	semillas para 1.11 m² (≈6 plantas)
Remolacha	semillas para 1.44 m² (≈140 plantas)
Rábano	semillas para 1.6 m² (≈640 plantas)
Zanahoria	semillas para 1.92 m² (≈770 plantas)
Plantel (comprar o criar en casa)	
Albahaca	2 uds. · semillero: inicio mar.
Pimiento	4 uds. · semillero: inicio feb.
Puerro	53 uds. · semillero: inicio ene.
Repollo	9 uds. · semillero: inicio feb.
Tomate	7 uds. · semillero: inicio feb.
Material de plantación (bulbillos, tubérculos, dientes, plantas)	
Ajo	83 plantas
Alcachofa	1 plantas
Cebolla	240 plantas
Fresa	32 plantas
Patata	38 plantas
Semillas de abono verde	
Avena	154 g
Cebada	65 g
Facelia	15 g
Guisante forrajero	58 g
Mostaza blanca	24 g
Trigo sarraceno	350 g
Veza común	48 g
Plantas protectoras	
Ajedrea	9 plantas
Albahaca	6 plantas
Apio	8 plantas
Borraja	17 plantas

EJEMPLO

Artículo	Cantidad
Eneldo	6 plantas
Hierba gatera	6 plantas
Manzanilla	23 plantas
Menta	6 plantas
Perifollo	8 plantas
Romero	8 plantas
Rábano picante	9 plantas
Tagete	13 plantas
Espiral de aromáticas (plantones, matas, semillas)	
Ajedrea	3 plantas
Albahaca	4 plantas
Cebollino	4 plantas
Cilantro	12 plantas
Fresa silvestre	4 plantas
Hisopo	2 plantas
Lavanda	1 plantas
Menta	2 plantas
Orégano	3 plantas
Perejil	7 plantas
Perifollo	7 plantas
Romero	1 plantas
Tomillo	3 plantas

Consejos para tu terreno

No caves: mulle. Voltear la tierra mata lombrices y vida del suelo y despierta semillas de malas hierbas. En primavera, en cuanto se va la nieve, mulle los bancales a 2–5 cm con una azada plana (el «ploskorez» de Fokin) sin voltear la capa; el resto del año mantén el suelo cubierto de acolchado o abono verde. Las lombrices y las raíces trabajan en profundidad (Ovsinski, Fokin).

Orientación de los bancales. Los bancales norte–sur reciben luz por igual en ambos lados — lo mejor para la mayoría de cultivos. En bancales este–oeste, pon los cultivos altos en el borde norte y los bajos en el borde sur para que no se den sombra.

Montón de compost. Tus bancales necesitan unos 1200 litros de compost al año (5 cm bajo los cultivos exigentes, 2–3 cm en el resto). Pon el montón a media sombra, sobre tierra desnuda, cerca de los bancales; de 1 × 1 × 1 m o dos cajones juntos. Alterna verde (peladuras, hierba fresca, abono verde cortado) y marrón (hojas secas, paja, cartón) más o menos 1:2, mantenlo húmedo como una esponja escurrida y voltéalo cada pocas semanas. Listo en 6–12 meses, cuando huele a tierra de bosque. El estiércol bien hecho también vale — nunca estiércol fresco en los bancales.

Plantas melíferas. Abejas y abejorros polinizan pepinos, calabazas, fresas y tomates — que haya algo en flor de primavera a otoño. En tu plan encontrarán: Ajedrea, Albahaca, Borraja, Calabacín, Facelia, Fresa, Hierba gatera, Menta, Pepino, Romero, Veza común. Deja florecer algunos trozos de abono verde (facelia, trigo sarraceno, trébol) antes de cortarlos y no fumigues nunca en floración.

Abonos verdes entre cultivos. No dejes la tierra desnuda semanas: en primavera, antes de los cultivos de calor, mostaza o avena; en verano, tras una cosecha temprana, trigo sarraceno o facelia. Siégalos al empezar la floración, antes de que den semilla, y déjalos como acolchado en el bancal; siembra el cultivo siguiente 1–2 semanas después, cuando la masa fresca se haya asentado. Si el verano es largo, vuelve a sembrar tras segar.

EJEMPLO

Leguminosas y bacterias de los nódulos. Judías, guisantes, veza, altramuz y tréboles fijan nitrógeno solo con las bacterias de los nódulos (Rhizobium) en sus raíces. Donde hace años que no crecen leguminosas pueden faltar: antes de sembrar, humedece la semilla con un inoculante para ese cultivo concreto («inoculante de rizobio»), siembra el mismo día y a la sombra. El rendimiento y el nitrógeno que queda para el cultivo siguiente suben claramente. En verano busca nódulos rosados en las raíces: señal de que funciona.

Acidez del suelo. La mayoría de las hortalizas quiere un suelo casi neutro (pH 6–7). Compruébalo con tiras de jardinería o así: un terrón que burbujea con vinagre es calizo, uno que burbujea con una pasta de bicarbonato y agua es ácido. Cola de caballo, acedera y musgo delatan suelo ácido. En suelo ácido (pH por debajo de 6), cada 2–3 años en otoño echa dolomita 300–500 g/m² o ceniza de madera 100–200 g/m², no junto con el estiércol. En suelo calizo nada de ceniza: compost y acolchado de hojas y acículas de pino.

Siembras escalonadas e intercaladas. Siembra lechuga, rábano, eneldo y espinaca un poco cada 2–3 semanas hasta mediados del verano: cosecharás toda la temporada y no todo de golpe. Pon los cultivos rápidos entre los lentos: rábano en las líneas de zanahoria (nace primero y marca las líneas), lechuga entre coles y tomates jóvenes, eneldo en el borde. Cuando el cultivo principal ocupe su sitio, los rápidos ya estarán cosechados.

Perennes. No cortes los espárragos los dos primeros años, que hagan raíces; desde el tercero, cosecha 4–6 semanas en primavera y luego deje crecer el follaje. Renueva las fresas cada 3–4 años con plantas jóvenes de los estolones en otro sitio. En zonas frías, recorta y protege la alcachofa en invierno. Cada otoño, una capa de compost y acolchado en los bancales de perennes, sin cavar.

Riego. Riega menos a menudo pero a fondo: con calor, 10–20 litros por m² cada 5–7 días, por la mañana y al pie, no sobre las hojas: las raíces bajan y las hojas se mantienen sanas. Compruébalo con el dedo: seco a 5 cm, toca regar. Un acolchado de 5–10 cm reduce el riego casi a la mitad. El goteo o una olla de barro enterrada junto a las plantas ahorran agua y tiempo; lo mejor, agua de lluvia templada del depósito.

Viento dominante: oeste. Ya tienes protección por ese lado — seto, árboles o edificios: detrás hay más calma y calor, y los cultivos altos también pueden ir en ese borde. Una protección frena el viento en unas 10 veces su altura; más allá, entutora igualmente las plantas altas. Acolcha: el viento seca el suelo.

Este plan es una recomendación basada en la práctica general de la permacultura y los cultivos asociados. Las fechas de siembra son orientativas: guíate por la fecha local de las últimas heladas y la temperatura del suelo. Los resultados dependen del tiempo, del suelo y de los cuidados.

EJEMPLO