



HORA DE SEMBRAR

Texto de **Antonio Orti**

En la antigua Grecia, tras la muerte de Alejandro Magno y el declive de su imperio, muchos ciudadanos reivindicaron los huertos como remedio para encontrar la felicidad en medio del caos político. Salvando las distancias, algo parecido parece estar ocurriendo ahora con el auge de los huertos caseros. “Con las semillas se aprende muchas cosas. Por ejemplo, a tener paciencia. Te permiten contactar con la naturaleza y entender que cada planta nace y crece en una época distinta. Y el hecho de comer

después lo que has sembrado es una sensación única. Al final, las cosas sencillas son las que realmente importan”, indica Elisabet Sayrach, creadora de El Meu Hortet Urbà, una tienda donde es posible encontrar todo lo necesario para cultivar esta afición: simientes (de hinojo, rúcula, soja verde, mostaza blanca, ajo chino, trigo xeixa, alfalfa, etcétera), mesas de cultivo, tierra...

Plantar y cosechar los propios alimentos es un pasatiempo agradecido: con unas pocas semillas es posible obtener una mata de tomate cherry que produzca hasta 250

tomatitos. Y con los sobres de semillas para aficionados, por un euro y medio es posible obtener alrededor de mil semillas de algunas especies, detalla Elisabet Fitó, fundadora de Sembra, una nueva línea de Semillas Fitó para iniciarse en el autocultivo.

Son muchas las razones que dan los nuevos hortelanos (de todas las edades) para volver a la tierra: hay quien busca alimentos más saludables, quien ve en la naturaleza la mejor escuela y quien defiende construir el futuro sin olvidar el pasado, en vista de la pérdida de biodiversidad. ○

TOMATE CHERRY

El tomate es una planta de crecimiento rápido. El primer paso es elegir la variedad, pues cada semilla es diferente (tomate de colgar, en forma de pera, raf...).
ORIGEN: Centroamérica y Sudamérica.
ÉPOCA DE SIEMBRA: Elisabet Fitó señala que la

siembra en semillero se realiza de enero a junio en clima mediterráneo, y de febrero a mayo en clima continental.
SIEMBRA: poner 3-4 semillas por hoyo, a un cm de profundidad. Sembrar a pleno sol pero regar frecuentemente y con regularidad.
RECOLECCIÓN: junio-agosto.

PEREJIL

Su nombre genérico, *Petroselinum*, proviene del griego *petrol*, que significa piedra o roca, por los suelos en que suele crecer.
ORIGEN: se discute su procedencia; algunos lo sitúan en el Mediterráneo.
ÉPOCA DE SIEMBRA: desde principios de marzo hasta

septiembre.
SIEMBRA: 2-3 semillas en cada espacio a 1-2 cm de profundidad. Separar las plantas 15 cm. Necesita sombra y riego frecuente. El recipiente que contiene las semillas ha de estar constantemente húmedo.
RECOLECCIÓN: El sembrado en invierno tarda un mes en nacer, y en verano, de 14 a 16 días.



LECHUGA MARAVILLA DE VERANO

Esta variedad forma un cogollo bastante compacto y hojas ligeramente onduladas.
ORIGEN: se especula con que procede de Europa oriental. Ya era cultivada en el antiguo Egipto.

ÉPOCA DE SIEMBRA: a partir de febrero o marzo.
SIEMBRA: poner 1-2 semillas por hoyo, a un cm de profundidad. A pleno sol y con riego frecuente y abundante.
RECOLECCIÓN: a partir de las 5-6 semanas del trasplante.



ZANAHORIA

Existen multitud de variedades. Cruda o cocida es de fácil digestión. Las zanahorias de invierno son más gruesas.
ORIGEN: algunos historiadores ubican su origen en Afganistán. En el Mediterráneo se consume desde hace 2.000 años una

variedad púrpura o amarillenta, larga y delgada, que nada tiene que ver con la actual.
ÉPOCA DE SIEMBRA: todo el año, excepto los meses de frío extremo.
SIEMBRA: a 1 cm de profundidad. Exige sol y riego regular.
RECOLECCIÓN: a los tres meses de la siembra.



RABANITO LARGO ROJO MURCIANO

Esta variedad es de raíz larga. Mientras que por fuera es rojo, la carne es blanca y un poco picante.
ORIGEN: aunque no está claro, se cree que procede de Oriente Próximo y se extendió en la época de los romanos.
ÉPOCA DE SIEMBRA: abril-enero en clima

mediterráneo y abril-octubre en el continental.
SIEMBRA: poner 3-4 semillas por hoyo, a 1 cm de profundidad. A pleno sol y con riego regular y frecuente.
RECOLECCIÓN: junio-abril en clima mediterráneo y junio-enero en continental. Si se cosecha tarde, se vuelve amargo.



JUDÍA PEROLAR

Produce vainas tiernas de color verde claro.
ORIGEN: las judías las cultivaban los pueblos nativos de América del Sur, que las utilizaban como alimento y moneda de cambio.
ÉPOCA DE SIEMBRA: de abril a julio.

SIEMBRA: poner 3-4 semillas por hoyo a 3-4 cm de profundidad. Prefieren el calor, pero exigen riego regular.
RECOLECCIÓN: cuando están tiernas y bien formadas, generalmente de junio a septiembre.



CALABACÍN VERDE

Es una mata muy productiva, pero ocupa mucho espacio, por lo que se recomienda cultivarlos con las lechugas, por ser de ciclo corto, y se desaconseja junto a puerros, espárragos y tomates.
ORIGEN: se sitúa en Centroamérica y Sudamérica, pero

egipcios, griegos y romanos los consumían.
ÉPOCA DE SIEMBRA: de marzo a mayo.
SIEMBRA: poner 6-7 semillas por hoyo a 4-5 cm de profundidad. A pleno sol, pero con riego frecuente y abundante.
RECOLECCIÓN: entre finales de junio y principios de octubre. Es importante recolectarlos tiernos.



HABA

Es antigua y fácil de cultivar. La primavera es una temporada propicia para comer habas frescas que se han sembrado en invierno.
ORIGEN: Oriente Próximo. Desde allí se extendieron por la cuenca mediterránea. Muy

consumida durante la edad media.
ÉPOCA DE SIEMBRA: entre octubre y noviembre.
SIEMBRA: poner 2-3 semillas por hoyo a dos cm de profundidad. Se planta a pleno sol, pero requiere riego frecuente.
RECOLECCIÓN: primavera (entre marzo y abril).



MELÓN PIEL DE SAPO

Su peso medio es de 2,3 kg, y el 14,4% es azúcar. Se puede cultivar junto al maíz, que le proporciona sombra en los días más calurosos.
ORIGEN: Asia. Griegos y romanos lo popularizaron en el Mediterráneo.
ÉPOCA DE SIEMBRA: si se realiza sobre la tierra, de marzo a mayo en clima

mediterráneo, y en abril o mayo en clima continental. En semilleros, marzo-mayo.
SIEMBRA: 6-7 semillas por hoyo, a 3-4 cm de profundidad. Se planta al sol. Poco riego.
RECOLECCIÓN: entre julio y septiembre. El fruto está maduro si aparece una cicatriz en el extremo donde se inserta el pedúnculo.



ENCONTRAR E INTERCAMBIAR SEMILLAS

Para obtener una semilla basta con elegir una variedad de hortaliza, verdura, etcétera cuyo sabor nos haya encantado y separar sus semillas. Federico Aparici, fundador de Naranjas Lola, empresa familiar que vende sus cosechas por internet, explica que, por ejemplo, hay que seleccionar un tomate de la mata que sea especialmente bonito y dejarlo madurar un poco más de lo normal. “Cuanto más madure, más grande será la semilla”, recalca este agricultor de Cullera (Valencia). “Después, se abre el tomate por la mitad –sigue– y con una cuchara se extraen las semillas y depositan en un cuenco. Se quita con agua la membrana gelatinosa que cubre la pepitas, con ayuda de un colador y pasando el dedo para separar los restos. Y se extienden las semillas en un trapo. Al cabo de unos días, cuando están bien secas –nosotros utilizamos un desinfectante natural para quitarles el moho–, se meten en un frasco de cristal (para que quede herméticamente cerrado) y se guarda en un sitio oscuro y seco, para que no coja calor”. Bernat Martí, responsable de los huertos de la Fundación Alicia, recomienda algunas direcciones para intercambiar semillas:

WWW.LLAVORSDACI.ORG EL

OBJETIVO DE ESTA ASOCIACIÓN ES PROMOVER LA BIODIVERSIDAD EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

WWW.LESREFARDES.COM EMPRESA CATALANA QUE PROMUEVE EL INTERCAMBIO DE SEMILLAS ECOLÓGICAS AUTÓCTONAS

WWW.REDSEMILLAS.INFO RED DE INTERCAMBIO DE SEMILLAS QUE CONTIENE DIRECCIONES DE REDES Y GRUPOS LOCALES EN TODA ESPAÑA