

# CULTIVAR LEGUMBRES EN BALCONES



## LA NECESIDAD DE HACER MACETOHUERTOS

El crecimiento de las ciudades ha dejado menos espacio para cultivar nuestras hortalizas en las huertas, a diferencia de lo que ocurre en nuestras zonas rurales. Así que el **espacio** es una de las mayores limitaciones para la agricultura. Pero para llevar una dieta sana tienes que **cultivar tus propios alimentos** en tu propia localidad. Así que cultivar alimentos en macetohuertos es uno de los métodos más bonitos para estar sanos y mantener sano nuestro entorno. Para superar las limitaciones de espacio, tenemos que optimizar y utilizar cada centímetro disponible de la forma más eficiente posible. Cultivar legumbres en un balcón o terraza y decidir qué cultivar requiere el conocimiento correcto sobre cómo crear una fuente sostenible de legumbres orgánicas para el consumo. Esta forma de jardinería urbana puede ser un pasatiempo relajante y antiestrés.

Así pues, las funciones de un huerto en el balcón son:

1. Comer alimentos más sabrosos, frescos y sanos,
2. Reconectar con los ritmos de la naturaleza,
3. Evitar los pesticidas y reconstruir nuestra comunidad,
4. Reducir la cantidad de residuos que enviamos diariamente al vertedero.

## TECNICAS DE CULTIVO

### 1. Composición del macetohuerto.

El espacio es uno de los factores más importantes para diseñar un huerto. Y cuando se trata de espacios reducidos en un balcón, es muy importante elegir dónde cultivar las plantas y los recipientes adecuados para ellas. No podemos crear un macetohuerto de balcón "sólo de legumbres". Junto con las legumbres -los guisantes o las judías-, unas cuantas hortalizas verdes o frutales pueden mejorar la salud general del suelo, además de añadir variedad a tu huerto.

### 2. Duración de la luz solar.

El factor más importante a la hora de diseñar un macetohuerto en el balcón es la duración de la luz solar que recibe. Como la mayoría de las legumbres cultivadas para hortalizas son plantas con fruto, deben cultivarse en un balcón orientado al sur o en un balcón orientado al este si recibe 4 horas de luz solar directa sin ningún otro obstáculo como un edificio, un árbol, etc. Un balcón orientado al oeste también es una buena opción para el cultivo. (Todo esto es aplicable al hemisferio norte). Un balcón orientado al norte no recibirá sol en el hemisferio norte porque la luz ambiental simplemente no servirá, necesitas al menos 3-4 h de luz solar directa para cultivar cualquier cosa comestible. La mejor forma de evaluar la cantidad de luz solar que recibe su balcón es salir a esa zona varias veces al día y simplemente observar qué zonas reciben luz solar directa y durante cuánto tiempo. Una vez que hayas calculado qué partes de tu espacio reciben el máximo de luz solar, puedes pasar a diseñar el huerto y decidir qué legumbres cultivar.

### 3. Elección de los maceteros.

Encontrar el lugar adecuado para tus plantas es muy importante para un sistema sostenible. Para tu macetohuerto de balcón, es muy importante elegir los recipientes en los que quieres cultivar las plantas. Debes tener en cuenta: a) el tipo de suelo, b) la profundidad del recipiente, c) el material del recipiente (macetero o jardinera).

#### a) Tipo de suelo

A todas las plantas les gusta la tierra porosa y rica en nutrientes. Para las leguminosas, es preferible un suelo franco. Las leguminosas no necesitan un suelo rico en nitrógeno. La gestión del suelo en un macetohuerto en

maceteros o jardineras es crucial. A veces resulta muy frustrante intentar cultivar hortalizas en macetas con tierra dura, seca y agrietada. Es importante saber cómo evitarlo.

En los maceteros o recipientes, hay dos limitaciones principales en lo que se refiere a la calidad del suelo:

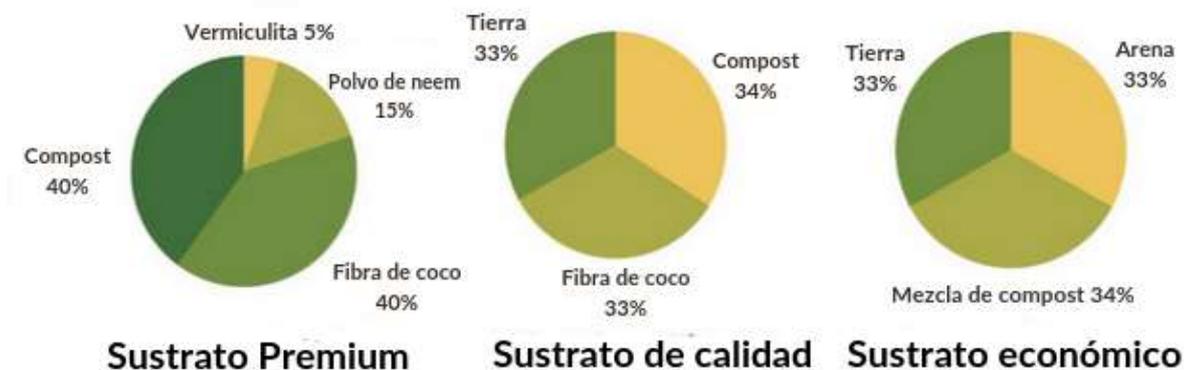
- **La compactación:** la tierra se endurece porque no hay fauna del subsuelo que se encargue de aflojarla.
- **Falta de nutrientes:** Se debe simplemente a la falta de espacio para que las raíces se extiendan y encuentren nutrientes.

### Mezcla de sustratos

Una mezcla ideal para macetas debe ser ligera, aireada, duradera, retener la humedad y contener diversos nutrientes, es decir, la tierra debe tener una buena aireación, drenaje, nutrientes adecuados, microbios y lombrices que descompongan la materia orgánica. Para conseguir todas estas características del suelo necesitamos añadirle diversos ingredientes que deben incluir:

- **Fibra de coco:** Hecho de cáscara de coco en polvo, este medio inerte con excelente capacidad de retención de agua retiene la humedad.. Además, es ligero, lo que ayuda a mantener el suelo desmenuzable y bien aireado.
- **Tierra:** Proporciona a tus plantas un anclaje para que las raíces se agarren y sujeten. También contiene nutrientes de liberación lenta. Para las leguminosas es preferible el suelo franco.
- **Arena:** La adición de arena favorece el drenaje y aumenta la porosidad del sustrato.
- **Abono:** Proporciona el elemento nutritivo de la mezcla: estiércol de vaca seco, vermicompost, compost casero, compost de hojas o, lo mejor de todo, una combinación de diferentes compost.

A las plantas, como a nosotros, también les gusta la variedad en su alimentación. Para acertar con la mezcla para macetas, tendrás que experimentar con los suelos locales y las plantas específicas para ver qué funciona mejor en tu zona.



Recetas de sustratos para macetas

### El acolchado, imprescindible tanto en macetas como en arriates.

El acolchado consiste en colocar sobre el suelo una capa de materia orgánica seca que forma una capa protectora. Puede elegir entre mantillo seco o verde/vivo. El mantillo seco incluye toda la biomasa seca/muerta/marrón como hojas, virutas de madera, fibra de coco, residuos de cultivos, etc. Y el mantillo verde o vivo es una capa de cubierta verde plantada específicamente para enriquecer el suelo. Por ejemplo: alfalfa (*Medicago sativa*), stylo (género *Stylosanthes*), Sesbania bispinosa, sunn hemp (*Crotalaria juncea*) o horse gram (*Macrotyloma uniflorum*). Todas ellas pertenecen también a la familia de las leguminosas.

#### b) Profundidad del macetero.

La elección del macetero o jardinera depende de lo que quieras cultivar, ya que cada planta requiere una profundidad diferente. Como el objetivo es cultivar legumbres, primero hay que seleccionarlas. Las legumbres más comunes son las judías, los guisantes y los tréboles. Algunas de las mejores leguminosas para producir hortalizas son las habas, las judías de goma guar (*Cyamopsis tetragonoloba*) y las judías verdes. Los tréboles, como el trébol rojo, el trébol blanco y el trébol de olor, pueden utilizarse como cultivos de cobertura. No se cultivan de forma aislada, sino con plantas de compañía, como brotes/hierbas, tubérculos, hortalizas de fruto y hortalizas de hoja. Las judías verdes, las habas, los tirabeques, los guisantes pueden cultivarse en macetas de 20-30 cm.



Fenogreco cultivado en una cesta de bambú de 10 cm de profundidad.

### c) Material del macetero o jardinera

Una vez que hayas decidido la profundidad de tus maceteros, tendrás que decidir qué material utilizar. Cada material tiene sus pros y sus contras.

Dependiendo de tu situación concreta, puedes decidir qué te conviene más:

- Recipientes de barro/ terracota
- Plástico virgen de alta calidad.
- Bandejas de fruta recicladas.
- Cestas/cajas de bambú



Diferentes técnicas de jardinería para la agricultura urbana  
imágenes: © Lopamudra Sahu

## ¿QUÉ ESPECIES DE LEGUMINOSAS CULTIVAR EN LOS BALCONES?

Como el espacio es limitado, hay que pensar en las variedades de alto rendimiento.

- Las variedades de judía verde de mata baja son ideales para macetohuertos y pueden dar cosecha a los dos meses de la siembra. Una superficie de 16 pies cuadrados (1,5 m<sup>2</sup>) es suficiente para cultivar judías verdes para una familia de cuatro miembros.
- La haba es otra leguminosa de alto rendimiento y rápido crecimiento que puede cultivarse fácilmente en macetohuertos. Una superficie de 0,75 a 1,5 m<sup>2</sup> es suficiente para obtener una buena cosecha para una familia de cuatro miembros.
- Las variedades trepadoras de judías verdes son muy productivas y tienen poca enredadera, por lo que se pueden cultivar fácilmente en un balcón con un buen soporte vertical para que la planta trepe. Dos plantas de esta legumbre bastan para una familia de tres o cuatro personas.
- Los guisantes de huerta, los tirabeques y los guisantes de mesa, las tres variedades de guisantes son buenas para cultivar en macetohuertos, ya que les encanta trepar por las espalderas y se pueden entrenar fácilmente para que crezcan en vertical en un balcón pequeño.

Los guisantes tirabeques, los guisantes de huerta y los guisantes tiernos tienen un aspecto muy ornamental y unas flores muy bonitas. Si los cultivas en tu huerto en el balcón, no sólo te servirán de alimento, sino que además tendrán un aspecto muy atractivo. No sólo las vainas y las semillas, sino también los brotes tiernos de los guisantes son comestibles.

## EL ARTE DE LA SIEMBRA

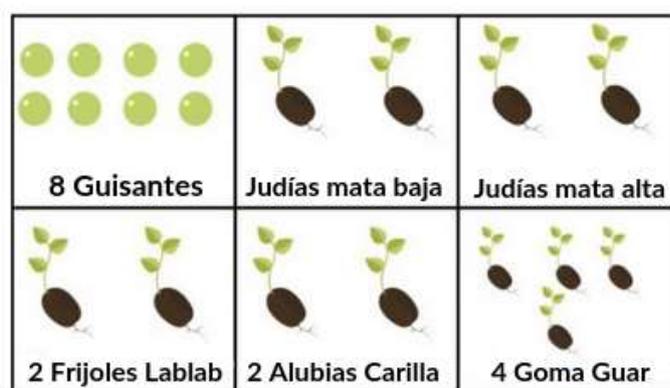
Los nuevos horticultores de balcón a menudo encuentran difícil el proceso de siembra. La primera pregunta que surge es "¿cuántas semillas necesito plantar en un espacio determinado?".

La primera respuesta es observar las etapas de crecimiento de una planta. Mientras sembramos, tenemos que imaginarnos, en nuestra mente, la planta completamente desarrollada. Para ello, observa si una planta crece en forma de arbusto, como la berenjena o la guindilla; o se enredadera hacia arriba como el melón amargo o el

pepino; o se extiende por el suelo como las calabazas; o crece hacia abajo en el suelo como la zanahoria y el rábano; o se eleva hacia el cielo como un árbol de moringa: las posibilidades son infinitas.

Así que, ¡sal y empieza a observar! Una vez que conozcamos nuestras plantas, podremos decidir fácilmente cuánto "espacio vital" necesitan. Sobre esta base, podemos saber cuánto espacio dejar entre las plantas cuando se trata de espacios relativamente pequeños.

Para empezar a desarrollar este sentido, utilizaremos una técnica sencilla llamada "jardinería de un pie cuadrado". Cada casilla del plano representa una superficie de un pie cuadrado, que son cuadrados de 30 cm de lado.



Plan de huerto de legumbres para balcones de un metro cuadrado

La segunda pregunta que hay que hacerse es "¿cuándo sembrar?".

La respuesta depende del lugar donde resides. Las distintas regiones de Europa tienen épocas de siembra diferentes; consulte nuestras fichas de cultivo para obtener orientaciones generales. Por regla general, las habas y los guisantes pueden sembrarse a temperaturas más frescas que cualquiera de las judías verdes o las judías pintas. Por lo tanto, pueden sembrarse directamente en los maceteros o jardineras, independientemente del lugar donde viva. En el norte de Europa, las judías verdes y las judías pintas deben germinarse a una temperatura más cálida en el interior. Una temperatura de 15 °C es ideal. Plántalas en las macetas cuando empiecen a crecer a partir de sus 2 hojas verdaderas. A menos que puedan recibir suficiente luz en el interior, habrá que plantarlas en el exterior antes de que empiecen a carecer de luz y a crecer demasiado débiles y alargadas.

En todos los casos, sin embargo, los maceteros o jardineras en un balcón, sobre todo si se colocan en la parte más cálida del balcón, ofrecerán a las semillas unas condiciones de germinación más cálidas que en campo abierto. También es probable que las criaturas que quisieran comerse las semillas de guisantes o judías les den menos problemas, aunque podría ser aconsejable colocar una malla para proteger las semillas de los pájaros.

Y ahora, a por tus semillas, maceteros y tierra, ¡y a disfrutar de tu macetohuerto!

## Autores:

**Edible Routes** es una organización respetuosa con la tierra y las personas que se dedica a ayudar a la gente a cultivar sus propios alimentos. Es una de las mayores organizaciones de agricultura ecológica de la India y su objetivo es regenerar terrenos baldíos de zonas urbanas para convertirlos en granjas autosuficientes con métodos naturales y sostenibles.

Artículo escrito en colaboración con Nicolas Carton, agrónomo y embajador de las legumbres.



*The Global Bean Project es una red para promover y ampliar el uso y el cultivo de legumbres en nuestras cocinas, jardines y campos..*

**Más información, autores y referencias en línea:**

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



Supported by:



based on a decision of the German Bundestag