

Huertos caseros, una alternativa sostenible en tiempos del COVID-19



FOTOS: Ye-Roy Duarte Ramírez

Hilo de media

Por Elisa Morales Viscaya

La Paz, Baja California Sur (BCS). Los acontecimientos mundiales de este año 2020 y sus consecuencias –aislamiento social, confinamiento, crisis económica, desabasto– pueden llegar a ser un punto de partida para reflexionar sobre la

manera en que vivimos y los hábitos de consumo en que muchos estamos inmersos, así como la fragilidad en la que está sostenido este ritmo de vida. Uno de los más notorios es la **inseguridad alimentaria** de buena parte de la población mundial.

*Aquellos que vivimos en casas habitación con poco espacio o en zonas urbanas sin acceso a un jardín podemos sentir que nuestros alimentos sí o sí vendrán de un supermercado o un tercer productor; pero lo cierto es que tenemos la alternativa –y nada descabellada– de generar una parte de nuestros alimentos en casa, a través de un **huerto urbano casero**.*



También te podría interesar: [Teorías conspirativas sobre el coronavirus. La otra pandemia](#)

Una **huerta en casa** es la forma más fácil, económica y saludable para cultivar y obtener nuestras hortalizas,

verduras, hierbas aromáticas, medicinales y hasta frutas. Adecuar un espacio en casa para cultivar algunos de nuestros alimentos es algo que puede parecer tedioso y difícil, sobre todo si no se cuenta con un jardín amplio o cuando se vive en un departamento, pero, en realidad, tanto el espacio necesario como los cuidados que necesita un pequeño huerto son más asequibles de lo que parece y, además, se eleva la calidad de nuestros alimentos.

Los límites para lograr cosechar nuestros alimentos en casa son más bien mentales y de hábitos, que prácticos. Para mantener un **huerto casero**, lo principal es tener un espacio donde haya luz del sol y aire. Si tenemos una ventana en nuestro hogar, podemos cultivar; si tenemos un pequeño balcón, puede ser el hogar de nuestros tomates y espinacas. No hace falta contar con un gran patio o terraza, basta con acordarse de sacar las semillas de tus tomates, o de no tirar el hueso del aguacate, la base de las lechugas o la cabeza de las zanahorias, dependiendo que planta te apetezca cultivar en casa de acuerdo a tus condiciones y gustos personales.

Recipientes y espacio



Dependiendo del espacio que tengamos, el **huerto** puede elaborarse sobre cajones de madera, en pleno suelo, o se puede realizar en macetas (**macetohuerto**) que son recipientes ideales para principiantes, y el tamaño de éstos dependerá del espacio que se le va a destinar. Incluso, si tu hogar es muy pequeño, las macetas colgantes son una buena opción, además le dará un toque especial al ambiente.

Otra manera de iniciar tu **huerto casero** y además hacerlo de manera económica, es reciclar los envases. Se puede improvisar germinadores con el cartón de huevos, vasos de papel, envases de cartón de leche o hasta latas, haciéndoles un agujero al fondo para el drenado de agua.

La tierra y sustratos

Elegido el recipiente, vamos a considerar la tierra en que sembraremos nuestras plantas y semillas, y es que nuestras plantas necesitarán algo de ayuda para alimentarse bien,

porque en el suelo directo las raíces al crecer se expanden buscando zonas donde haya mayor disponibilidad de agua o de nutrientes, pero esto en un recipiente no es posible por lo que debemos asegurarnos que la tierra en que sembramos tenga una buena cama de nutrientes; para obtener deliciosas y jugosas hortalizas, utilizaremos sustratos en nuestras macetas.

El sustrato es un tipo de tierra que tiene nutrientes específicos dependiendo el tipo de cultivo que estemos trabajando, esta debe recrear las condiciones del ecosistema natural de la planta. El sustrato es un producto económico y fácil de obtener en cualquier vivero, donde también te orientan sobre el idóneo para tu cultivo. Entre los sustratos tipo existentes en el mercado, cuando se trate de hortalizas, el sustrato universal y el sustrato de plantación son los recomendados.



¿Con qué comenzar?

Considerando siempre los gustos y necesidades de nuestras familias –de poco sirve cultivar berenjenas en casa si nadie las consume–, las hortalizas más comunes para iniciar nuestro **huerto urbano casero** son los tomates, zanahorias, que pueden sembrarse a lo largo de todo el año y crecen sin gran dificultad, lechugas que pueden sembrarse desde la base de las mismas lechugas de supermercado, y hierbas aromáticas que sin problema se desarrollan en macetas individuales en la ventana de tu cocina.

Hay muchas y variadas opciones, incluso podemos iniciar con aquellos alimentos que, como las lechugas, podemos hacer renacer a partir de lo que solemos considerar como la basura o sobras de los mismos vegetales como el ajo, el apio, la cebolla, la zanahoria y hasta la piña.

¡Pon un huerto en tu vida!

Además del ahorro económico y la satisfacción de llegar a consumir alimentos producidos por nosotros mismos, la propia actividad de preparar y cuidar de un **huerto en casa** representa beneficios a la salud mental y emocional que ayudan a contrarrestar las tendencias depresivas y trastornos de ansiedad que pudieran producirse a raíz del aislamiento social y la situación de estrés que se vive por la pandemia del coronavirus en curso.

Las **huertas caseras** representan la posibilidad de conectarnos con la naturaleza, generando nuevas rutinas que pueden involucrar también a los más pequeños de la familia fomentando en las nuevas generaciones la conciencia sobre los alimentos que consumimos, cultivando en ellos la paciencia, el respeto por la naturaleza y la enseñanza ancestral de que con nuestra dedicación y esfuerzo, podemos obtener resultados que dan vida.

REFERENCIAS

**Este pequeño texto sólo pretende sembrar la semilla de la inquietud sobre los huertos urbanos caseros, así como fomentar su práctica. Para información detallada sobre cómo iniciar un huerto, aquí les comparto diversos enlaces a mis expertos favoritos.*

<https://www.planetahuerto.es/>

<https://www.lahuertinadetoni.es/>

<https://www.ecojuerto.mx/>

<http://mihuertoencasa.mx/>

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.