

# PLANTAS PARA UN FUTURO

<http://pfaf.org>

## Plantas para un Futuro - Introducción.

Vivimos en un mundo que cada día está más amenazado por problemas del medio ambiente: la contaminación, la pérdida de nuestros bosques, la extinción de especies a un ritmo cada vez más alarmante, el efecto invernadero y una sobre población humana que ejerce una presión cada vez mayor sobre los recursos naturales que día a día se hacen más escasos. Se hace obvio que, a menos que se hagan cambios urgentes en la forma como tratamos a nuestro planeta, éste cada vez será menos capaz de soportar la vida. Creemos que las plantas pueden satisfacer la gran mayoría de las necesidades de la gente y que se puede lograr trabajando por la salud del planeta y no en contra de ésta. Es posible producir la mayoría de la comida que necesitamos y satisfacer muchas otras necesidades con materias primas obtenidas de ellas a través del cultivo de una amplia variedad de plantas útiles, ya sea en el campo o en el jardín, además, esta forma de cultivo es muy atractiva a la vista y al espíritu y ofrece una gran diversidad de nichos ecológicos para nuestra flora y fauna nativa.

### **Pérdida de diversidad.**

Usamos fundamentalmente las plantas para comer. Hay más de 20,000 especies conocidas de plantas comestibles en el mundo y aún así, cada vez limitamos más la variedad de plantas de las que dependemos para comer, de hecho, menos de 20 especies de plantas proveen el 90% de nuestro alimento. Como consecuencia de este empobrecimiento, tenemos grandes áreas laborables dedicadas al cultivo de una sola especie y una dependencia cada vez mayor de fertilizantes químicos, insecticidas, fungicidas y herbicidas para lograr cosechas satisfactorias. Hay una amenaza constante por el desarrollo de nuevas enfermedades o de resistencia de los insectos a los químicos, que pueden causar desastrosas pérdidas en grandes concentraciones de un solo tipo de cultivo. Solo basta considerar la hambruna causada en Irlanda el siglo pasado por el tizón de la papa para imaginar la catástrofe potencial que amenazaría a regiones templadas y subtropicales del mundo si nuestros cultivos de trigo fueran devastados en esa forma.

Los cambios mundiales del clima pueden también causar grandes alteraciones en la agricultura. Podrían provocar que importantes regiones de cultivo, tales como el llamado granero del mundo en Norte América, por ejemplo, fuera incapaz de producir sus tradicionales cosechas. Por esto, se requiere urgentemente implementar una mayor diversificación de los cultivos, solo compare un área de cultivo de trigo con un área de bosque natural. El bosque no recibe ningún tratamiento químico, ni fertilizantes, ni fumigaciones y aún así, año tras año produce un desarrollo lozano de la flora, está vivo, con una amplia diversidad de plantas y animales, a diferencia del campo de trigo que puede mantener solo unas pocas especies. La calidad y profundidad del suelo son conservadas y aún mejoradas cada año en el bosque mientras que la erosión y la pérdida de estructura del suelo hacen los cultivos en el campo de trigo cada año más difíciles.

### **Alimentos alternativos.**

En Plantas para un Futuro ya estamos cultivando muchos cientos de especies diferentes de plantas comestibles de zonas templadas y subtropicales del mundo. A diferencia de la mayor parte de nuestras plantas comestibles cultivadas, la mayoría de estas especies nunca han sido tratadas selectivamente con fin de incrementar su tamaño, su productividad, reducir su amargor, incrementar su dulzura, etc., aún así, muchas de ellas son deliciosas (Compare el sabor de la fresa salvaje con el de la cultivada) y muchas más tienen grandes potenciales. Algunas de estas alternativas incluyen: - El rústico ñame de China, que es delicioso asado. La Oca, tuberosa Sudamericana que tiene un sabor a limón ácido cuando es cosechada pero se torna muy dulce y puede comerse como fruta después de dejarla al sol por unas cuantas semanas. Crataegus arnoldiana es un espino blanco Norte Americano con un delicioso sabor a fruta. La Quinoa es una planta Sudamericana con una semilla comestible. Esta semilla contiene una proteína completa de modo que es ideal como parte de una dieta vegetariana o vegana y puede ser usada en todas las formas en que se usa el arroz, que como ventaja adicional, produce su propio repelente de pájaros. Reichardia picroides es una planta mediterránea con hojas de sabor suave que se produce durante todo el año y es un ingrediente ideal para ensaladas.

## **Plantas medicinales.**

Hay cientos de plantas medicinales que pueden ser cultivadas en climas templados y hay probablemente ventajas adicionales por propiedades aún por descubrir. Simplemente observando algunas de nuestras hierbas comunes: El tomillo ha demostrado que reduce el proceso de envejecimiento manteniendo el vigor de nuestras células; La salvia es un excelente antiséptico para tratar las úlceras de la boca y la garganta; La manzanilla es un tratamiento seguro para los niños en malestares estomacales; El ajo contiene fungicidas y se usa en el tratamiento de Cándida; varias plantas están sujetas a investigación y a prueba como posibles tratamientos de enfermedades tales como el cáncer y el SIDA. Se requiere mucha más investigación en el rango completo de las plantas a fin de encontrar alternativas más seguras y apropiadas que las drogas usadas tan a menudo en nuestros días

## **Otros usos de las plantas.**

Las plantas también nos proveen con fibras para hacer ropa, cuerdas, papel, etc. Usamos numerosos tintes obtenidos de las plantas para dar color a las telas. Muchas plantas tienen semillas ricas en aceites que pueden ser extraídos y usados en múltiples formas. Muchos de ellos son comestibles y también pueden usarse como lubricantes, combustibles, para alumbrado, en pinturas, barnices, como preservativos de la madera, selladores, etc. Hay tantos usos diferentes de las plantas que se pueden llenar libros, no se diga este folleto, pero terminaremos esta lista con unos pocos más ejemplos interesantes, tales como; un camote o cebolla que puede secarse, picarse y usarse como un sustituto del jabón en polvo; el diente de león que produce un hule de alta calidad; un árbol cuya savia puede usarse como un barniz excelente; un arbusto cuyos frutos tienen una delgada cubierta cerosa con la cuál se hacen velas aromáticas; una planta cuyo tallo hace útiles fibras para limpieza de trastos y un bulbo cuya savia produce un adhesivo para papel.

## **Permacultivo.**

No es solo la diversidad de plantas alimenticias por lo que abogamos, sino también por un sistema diferente de cultivar las plantas. Estamos contra el cultivo en grandes extensiones de un solo tipo de planta y proponemos cultivar lado a lado una amplia variedad de especies con énfasis en las perennes, especialmente árboles y arbustos. Por ejemplo, podemos intentar imitar un bosque cultivando nogales y árboles frutales y bajo ellos, arbustos, enredaderas y plantas herbáceas del bosque. Por medio de una cuidadosa selección de especies debe ser posible producir una amplia

variedad de frutos comestibles, semillas, bayas, hojas y raíces durante la mayor parte del año. Existen muchas otras posibilidades aún en pequeña escala, en un jardín, se pueden usar plantas comestibles en los setos, las orillas, en agua y ciénagas, en camas de flores e inclusive como parte del pasto.

## **La maravilla de los árboles.**

Los árboles son literalmente los pulmones del planeta, ayudan a purificar el aire y fijan grandes cantidades de carbón en sus maderas, reduciendo de este modo el efecto invernadero que provoca el dióxido de carbono en la atmósfera. Los árboles protegen también de la erosión, propician las lluvias, previenen inundaciones y regulan el flujo del agua en la tierra durante el año. Muchos árboles producen alimentos, medicamentos, fibras, tintes, aceites y valiosos materiales de construcción, su madera. Las diferentes especies tienen maderas con diferentes propiedades de dureza, elasticidad, durabilidad, lo que las hace útiles para cubrir diferentes necesidades. La madera puede también usarse como combustible (preferentemente en estufas cerradas de alta eficiencia). La corteza puede usarse como cubierta para suprimir las malas hierbas y las hojas muertas forman un maravilloso acondicionador del suelo.

Los árboles también son fuente de breas y resinas, productos que tienen muchas aplicaciones, tales como selladores y preservadores de la madera. Un excelente folletín trata en más detalle el valor de los árboles, se titula: 'Abundant Living in the Coming Age of the Tree' ( Vida abundante en la naciente Era del Árbol.), y puede obtenerse del 'Movement for Compassionate Living' ( Movimiento por una vida compasiva.), 47 Highlands Road, Leatherhead, Surrey, KT22 8NQ. Cuesta 1.50 y vale lo que cuesta.

## **Nuestras actividades.**

Hemos realizado una considerable investigación acerca del uso de plantas que pueden cultivarse en climas templados y, a la fecha, hemos construido una base de datos de más de 6,900 especies útiles. También tenemos un campo de prueba y demostración de alrededor de 12 hectáreas donde desarrollamos nuestra investigación sobre las plantas. El campo de pruebas fue obtenido en 1989 y está sembrado con más de 1,500 especies diferentes de plantas útiles, incluyendo un bosque con más de 10,000 árboles y arbustos y además alrededor de dos y medio kilómetros de seto. Aunque aún inmaduro, este jardín de demostración está abierto, con previa cita únicamente, al público. Podemos proporcionar visitas guiadas a las instalaciones pero, como esto puede tomar varias horas (Dependiendo del interés del visitante.) lo invitamos también a aprovechar el tiempo trabajando con nosotros o a hacer algún otro tipo de donación al proyecto. A medida que aumentemos nuestra colección de estas plantas estaremos también en disposición de ponerlas al alcance de otros que deseen cultivarlas. Las plantas o las semillas serán surtidas libres de cargos a personas que estén desarrollando investigaciones serias. ( Generalmente solo requerimos que paguen los costos del correo y conocer los resultados de esas investigaciones.). En otros casos habrá cargos fijos por las plantas.

## **Cómo puede usted ayudarnos.**

Siempre hay más trabajo que hacer que tiempo para hacerlo, por eso damos la bienvenida a los voluntarios que deseen ayudarnos con el trabajo. Por favor póngase en contacto con nosotros para mayores detalles.

Estamos constantemente en busca de nuevas fuentes de plantas útiles, particularmente de gentes que viajan o viven en otras zonas templadas. Contáctenos si piensa que puede y desea ayudarnos de

algún modo. No requiere conocimiento botánico, solo la voluntad de buscar semillas de plantas de esa zona.

Además, necesitamos más fondos para extender nuestras actividades, difunda esta información a una mayor audiencia y anime a más gente a que se nos una. Somos una organización caritativa que no genera utilidades. Donaciones y legados de cualquier tipo son siempre bienvenidos. También hay disponibles inversiones Morales.

Así como investigamos y cultivamos plantas, somos también una pequeña comunidad vegana basada en la tierra, buscando la autosuficiencia. Nos daría mucho gusto recibir miembros nuevos ya que deseamos en un futuro expandirnos y formar una villa. Para más información vea nuestro folleto [Plants For A Future - the community](#).

(Plantas para un futuro- la comunidad). Plantas para un futuro ofrece un conjunto de folletos adicionales que tratan con detalle diferentes temas, puede encontrar la lista de éstos en la PFAF [home page](#) que además explica los otros servicios que ofrecemos. Si desea más información sobre cualquier aspecto de nuestras actividades, por favor no dude en contactarnos.

## **Jardinería de conservación.**

Difícilmente se puede contradecir el hecho de que día a día el mundo está siendo cada vez más contaminado e incapaz de sostener la vida, día a día leemos o escuchamos nuevas historias acerca de la destrucción forestal, agujeros en la capa de Ozono, lluvia ácida, etc., etc. Es importante entender que esto no solo sucede en otros países, en Inglaterra los delgados remanentes de suelo de nuestros viejos bosques continúan siendo destruidos, las prácticas agrícolas actuales destruyen nuestra capa superior de suelo con una velocidad alarmante, los pronósticos del tiempo incluyen ahora reportes de la calidad del aire y se nos dice que no nos exponamos mucho al sol para evitar el riesgo de contraer cáncer de la piel.

Todo esto produce lecturas depresivas que fácilmente nos desalientan y nos producen un sentimiento de impotencia. Aunque, por supuesto, nosotros podemos contribuir positivamente en la limpieza del planeta y con nuestras acciones alentar a otros para que sigan nuestro ejemplo. En primer lugar podemos adaptar nuestro estilo de vida con el objetivo de reducir a un mínimo nuestra contribución al problema. Hay muchas formas de hacer esto; prefiriendo caminar, la bicicleta o el transporte público en lugar de usar el carro; aislando térmicamente nuestras casas para tener un uso más eficiente de los combustibles; evitando la compra de productos con exceso de empaques o bienes desechables como las navajas de rasurar de un solo uso; reciclando nuestra propia basura haciendo composta de los desechos orgánicos, llevando el vidrio, las latas, los plásticos, el periódico, la ropa usada, etc., a centros de reciclado; y comprando comida orgánica siempre que sea posible.

Si tenemos acceso a algún terreno, aunque sea un pequeño patio, podemos cada uno de nosotros hacer una contribución positiva para mejorar la calidad de vida en nuestro planeta. Sin utilizar fertilizantes artificiales y fumigaciones, usando solo métodos biológicos y compostas, podemos ayudar a crear un microambiente limpio para nosotros y las otras criaturas que compartirán nuestro jardín. Si podemos crear hábitats para estas otras criaturas, gradualmente podremos construir un medio balanceado con sus predadores para mantener el jardín libre de plagas, entonces se reducirá la necesidad de usar cualquier tipo de fumigación en nuestras plantas.

Una de las mejores formas de hacer esto es plantar algunos árboles, de preferencia nativos del lugar, e idealmente una mezcla de los árboles que se encuentran en nuestros bosques locales (especialmente Roble). Los árboles toman un buen espacio de terreno, por supuesto, pero hay muchos árboles pequeños que se adaptan a jardines reducidos. Los árboles proveen un ecosistema para insectos, pájaros y mamíferos. Sus raíces profundizan en la tierra y extraen nutrientes y agua que de otro modo se desaprovecharían en el jardín. Sus hojas muertas se transforman en una cubierta de moho que es un excelente acondicionador del suelo, los árboles extraen bióxido de carbono de la atmósfera y lo convierten en madera liberando oxígeno, lo que ayuda a atenuar el calentamiento global. Aparte de lucir bien en el jardín los árboles nos proporcionan frutos, nueces, hojas comestibles y muchos otros productos. Para grandes plantaciones es posible obtener árboles gratis del Ayuntamiento local - Si tiene cuando menos media hectárea de terreno puede conseguir una concesión de la Comisión Forestal. Nuestro folleto [Edible Trees and Shrubs](#) (Árboles y arbustos comestibles) da una lista de varios cientos de especies.

Un estanque puede realmente embellecer el jardín - puede proveer también un ambiente para que vivan ahí ranas y sapos que pagarán su asistencia comiéndose muchas de las babosas del jardín. El estanque puede variar de tamaño desde solo unos metros cuadrados hasta el tamaño que usted quiera. Puede usar una vieja tina de baño acondicionada en la tierra o estanques preformados, etc. Es mejor no tener peces en el estanque porque se comerían los huevecillos y los renacuajos. Hay, sin embargo, muchas plantas útiles que pueden crecer en un estanque - vea nuestro folleto [The Edible Pond](#) (El estanque comestible) para más detalles.

Los cercos o setos pueden proveer protección, también pueden proteger y alimentar un amplio rango de criaturas. Las especies nativas son, en general, mejores para la conservación del jardín pero hay muchas plantas adecuadas para setos que producen frutos comestibles que alimentarán a los pájaros (y humanos) a lo largo del año. Algunos ejemplos son:

Nativos:

Espino blanco, Acebo, Endrina y el Avellano.

No-nativos:

Berberís, especies *Elaeagnus*, *Cotoneaster*, *Pyracantha* y *Rosa Rugosa*.

Vea nuestro folleto [Hedges](#) (Setos) para más detalle.

La mayoría de los jardines tienen un prado y si algunos de estos pueden sembrarse con flores silvestres nativas que una vez establecidas solo necesitarán cortarse en Agosto, también proveerán un maravilloso hábitat para las mariposas y se verá el jardín muy vistoso en la primavera y a principios del verano. Los cortes de las podas deben removerse para mantener la fertilidad del suelo baja y así promover el crecimiento de las flores e inhibir el crecimiento del pasto. Estos recortes, por supuesto, son una excelente fuente de materia orgánica para la pila de composta. [The Edible Lawn](#) (El prado comestible).

Procure que las plantas que cultive en su jardín provean de alimento a los insectos, las mariposas, los pájaros y mamíferos. Las primulas vespertinas son excelentes para las mariposas nocturnas. La *Buddleia* y el Orégano atraerán nubes de mariposas al jardín, los arbustos frutales como *Cotoneaster*, el Berberís y el Juneberry serán un imán para las aves, Nuestra Hiedra nativa proveerá una fuente tardía de néctar para las abejas y un refugio para aves e insectos. Trate de no mantener su jardín demasiado limpio - los tallos de las flores muertas tienen su propia belleza en invierno, Los pájaros pueden comer sus semillas mientras que las Mariquitas pueden hibernar en ellos (o dentro de ellos). A medida que su jardín se convierta en un área de conservación, probablemente aparezca en él el puerco espín, ¡Cualquier babosa que haya escapado a las ranas y sapos la encontrará el puerco espín!.

En un folleto como este, el espacio es muy poco para entrar en muchos detalles de las plantas. Si lo solicita, podemos proporcionarle información más amplia acerca de cualquiera de las especies anteriores y podemos a menudo proveer las plantas mismas si usted no puede encontrarlas en otro lugar. Toda la información se proporciona sobre la base de donaciones que al menos deben cubrir nuestros costos (10p por hoja más el correo).

## Plantas para la Salud

Nuestra salud depende de plantas:

- Para alimentación,
- Para medicamentos,
- Para crear un ambiente saludable.

## Alimentos

Necesitamos comer plantas para mantenernos saludables. Las frutas, los vegetales, los cereales, las legumbres (chícharos y frijoles), los tubérculos (papas por ejemplo) y las nueces son plantas. Hay una fuerte evidencia que muestra, que por naturaleza, somos animales que comen plantas y evolucionamos a partir de monos arborícolas que comían principalmente frutas, hojas y algunas veces nueces. Nuestros intestinos son largos - como los de los herbívoros, que están diseñados para digerir vegetales. Los intestinos de los carnívoros son cortos para que puedan desechar rápidamente los residuos de carne en descomposición. La carne está llena de toxinas del animal en el momento de su muerte, y estas toxinas pueden ser absorbidas por la sangre, contribuyendo a toda clase de desordenes, incluyendo dolores de cabeza, artritis, cáncer y enfermedades cardíacas. Debido a que nuestro sistema digestivo no está diseñado para comer carne, nuestra salud se resiente si la comemos.

Y aparte de la leche materna para los bebés, muchos de los productos que consumimos diariamente no son una comida natural para nosotros. La leche, el queso, la mantequilla, la crema, etc., causan muchos problemas incluyendo eczema, asma, alergias de todos tipos, fiebre del heno, desordenes digestivos, arteriosclerosis y osteoporosis (una enfermedad donde los huesos pierden el calcio y se hacen frágiles y quebradizos). Aún así, los doctores nos dicen a menudo que tomemos mucha leche para prevenir la osteoporosis. Pero la leche de vaca es difícil de digerir y genera muchas mucosidades en el cuerpo. Su calcio, aunque balanceado, no se asimila fácilmente y de hecho ayuda a crear la osteoporosis. Este problema puede prevenirse con las plantas, esto es, acudiendo a los vegetales verdes, las legumbres y las nueces que son una fuente mucho mejor de calcio (y magnesio - que se necesita para la utilización del calcio).

Es también importante hacer el ejercicio adecuado.

Hay una amplia evidencia médica que demuestra que todo lo que necesitamos en nuestra dieta puede ser obtenida de las plantas (excluyendo la vitamina D - que se obtiene del sol). Aún la vitamina B12, que originalmente se pensaba que solo estaba presente en productos animales - especialmente en el hígado - se puede obtener también de ciertas comidas fermentadas por microorganismos lácticos como el sauerkraut (Col ácida); posiblemente ciertas algas marinas; espirulina, una alga azul-verde; y nuestros propios intestinos (sí están saludables y no se ha abusado de los antibióticos).

# Medicinas

Podemos usar una dieta sana bien balanceada basada en alimentos vegetales naturales para:-

1. Mantener una buena salud y prevenir enfermedades;
2. Combatir enfermedades.

Este uso de la comida se llama Terapia de Dieta. Alimentos enteros frescos, comidos tanto como se pueda en su estado natural, son muy efectivos para permitir que el cuerpo se cure a sí mismo de las enfermedades de la civilización moderna.

Los alimentos procesados y los productos animales, juntos con un estilo de vida divorciado de la naturaleza, son la primera causa de muchas enfermedades. Pero la salud puede ser poco a poco restaurada usando alimentos naturales enteros y hierbas medicinales.

Muchas hierbas tienen también importantes cualidades medicinales - y si no se enreda con plantas venenosas - son totalmente libres de efectos colaterales nocivos, a diferencia de las drogas industriales modernas.

En Plantas para un Futuro, estamos cultivando y haciendo accesibles una amplia variedad de plantas comestibles, incluyendo hierbas, vegetales perennes, árboles y arbustos frutales, árboles productores de nueces, tubérculos comestibles, cereales y legumbres perennes - así como información acerca de ellas.

El uso de remedios herbales, y la incorporación de estos alimentos benéficos en su dieta lo ayudarán a promover la salud, especialmente si son parte de un régimen bien balanceado de alimentos naturales enteros con un mínimo de alimentos procesados y productos animales.

## Creando un medio ambiente saludable.

Las plantas ayudan a promover la salud en otras formas aparte de los alimentos y las medicinas. Las plantas - especialmente los árboles y los arbustos - mejoran la calidad del ambiente en muchas formas. Ellos:-

- Limpian y oxigenan el aire;
- Remueven el dióxido de carbono (un gas de invernadero);
- Afirman el suelo y previenen su erosión;
- Ayudan a controlar el ciclo de las aguas, (promueven las lluvias normales y ayudan a prevenir inundaciones y sequías);
- Moderan las temperaturas extremas.

En estas formas ellos mejoran el clima. Finalmente, pero no lo último, su verdor y vitalidad son muy placenteros y agregan una invaluable calidad al medio ambiente.

En PFAF estamos tratando, más que ninguna otra cosa, de mejorar el medio ambiente. Enfatizamos el uso de plantas perennes porque esto significa un menor maltrato del suelo lo que es indudablemente más benéfico. Esperamos que poniendo al alcance de todos las plantas y la información acerca de ellas, más gente se anime a adoptar un estilo de vida más cuidadoso con el medio ambiente y viva más armónicamente con la naturaleza. En el grado en que nuestra dieta se mejore y apelemos más a las comidas naturales, en el grado en que mejoremos nuestro medio

ambiente con el cultivo de plantas adecuadas - especialmente árboles y arbustos - así se beneficiará nuestra salud.

Uno de los miembros de PFAF, Ariadne Morais, es un de Terapeuta Dietético practicante, y será feliz de contestar cualquier pregunta que usted tenga acerca de la dieta. También lo puede consultar por vía postal.

*Probablemente le agrade leer nuestro [Fruit - Food of the Gods](#) (Las frutas - comida de los dioses) y [Green Leaves](#) (Hojas verdes) que ven los aspectos nutricionales de las frutas y las hojas.*

## ¿Porqué perennes?

Sentado en el ferrocarril de regreso a casa desde Londres, estaba comiendo un aperitivo que incluía castañas tostadas. Frente a mí había una pareja de personas comiendo sándwichs. Empecé a pensar acerca de los diferentes alimentos que comíamos. Nutricionalmente eran en cierto sentido similares, ambos, el trigo y las castañas son una buena fuente de carbohidratos aunque las castañas contienen menos proteína. Pensé en el trabajo involucrado en el cultivo, cosecha y utilización de cada uno de estos alimentos.

Con las castañas dulces todo lo que tiene usted que hacer (una vez que los árboles han sido plantados y son suficientemente viejos para dar fruto) es venir en el otoño y cosechar las semillas las plantas seguirán produciendo posiblemente por cientos de años sin requerir atención de su parte. El trigo, sin embargo, es un asunto muy diferente. En este caso, la tierra debe cultivarse cada año para preparar una cama para las semillas; la semilla debe ser sembrada; debe encontrarse la forma de controlar las yerbas; agregar fertilizantes para obtener una cosecha satisfactoria; agregar fungicidas e insecticidas para controlar las plagas y enfermedades y luego usar maquinaria pesada para levantar la cosecha.

Esto significa mucho trabajo extra, especialmente si considera que aún con todo este esfuerzo de cultivo, la cosecha de trigo es menor que la que se obtendría de castañas en áreas similares de terreno. Esto me hace preguntarme porqué en la tierra la gente ha caído en la trampa de hacer cultivos anuales?.

Cuándo usted se pone a considerar los amplios efectos implicados en las cosechas anuales, tales como la del trigo, comparada con los árboles y otras cosechas perennes, entonces el asunto parece moverse desde lo cómico hasta lo totalmente ridículo. No solo entregamos mucho trabajo extra para obtener bajas recompensas, sino que hemos desarrollado métodos de cultivo de nuestros alimentos que son extremadamente dañinos a nuestro ambiente y a todas las plantas y animales que viven en él (incluyéndonos nosotros por supuesto).

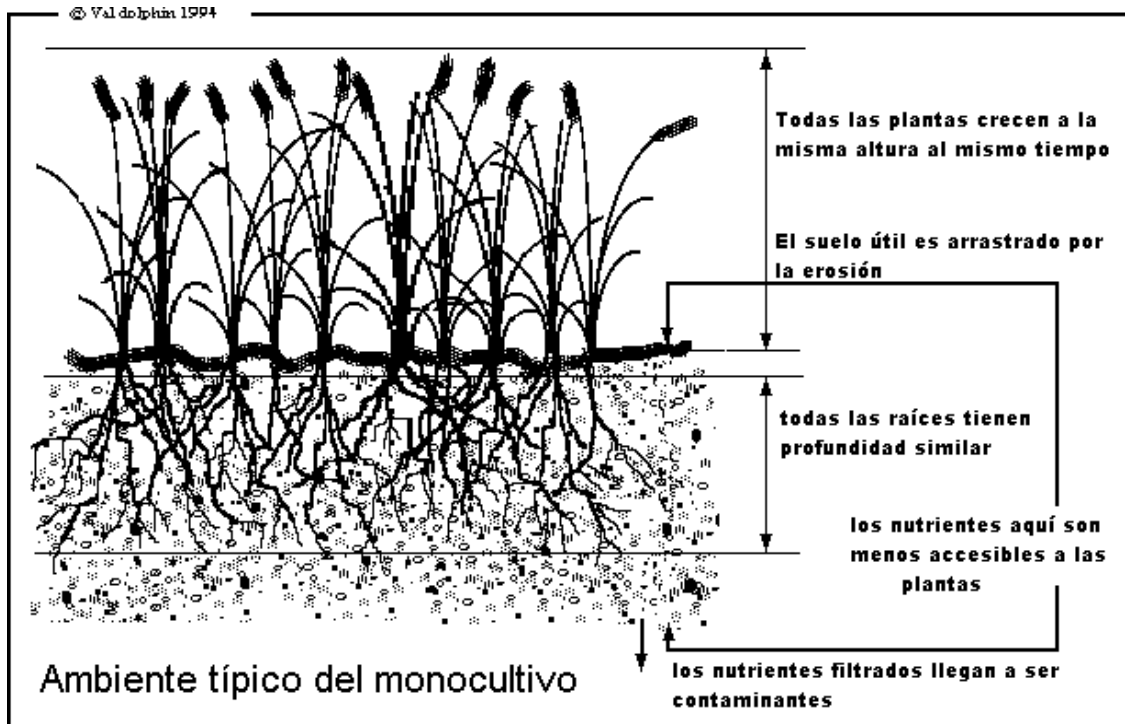
Permítanme tratar de explicar esto en más detalle y, como un ejemplo, analizar un campo de trigo y entonces compararlo con un área de bosque.

### **Monocultura anual.**

Los cultivos anuales desarrollados con sistemas convencionales, demandan que el suelo sea preparado. El simple acto de preparar el suelo sirve para destruir la materia orgánica, mata mucha de la fauna del suelo y lo deja expuesto a la erosión por el viento y la lluvia. La estructura del suelo



se daña y con el cultivo continuo el subsuelo llega a estar muy compactado resultando incapaz de permitir un drenaje adecuado y evitando que las raíces penetren y obtengan los nutrientes necesarios. Cuando llueve el suelo se deslava y es arrastrado con la lluvia. Solo sitúese un día lluvioso en un camino campestre y vea el agua lodosa que corre por sus orillas, éste es el suelo útil y fértil arrastrado por la corriente hacia los arroyos y luego hacia el mar.



En un campo de trigo todas las plantas tienen los mismos requerimientos nutricionales, sus raíces ocupan los mismos niveles de profundidad en el suelo y únicamente serán capaces de obtener nutrientes en este nivel. Los nutrientes arrastrados por el agua por abajo de este nivel no serán aprovechados y eventualmente encontrarán su salida hacia niveles freáticos y ya sea que encuentren su salida al mar o bien contaminen el agua que bebemos. Muy similares genéticamente, todas las plantas serán susceptibles a las mismas plagas y enfermedades y todas tendrán requerimientos climáticos iguales. Si una sufre todas sufren. El sistema es dependiente de grandes aplicaciones de fertilizantes, herbicidas, pesticidas, fungicidas, etc. El suelo es poco más que el medio que sostiene a la planta de pie, y aún esto se pierde a medida que la estructura y profundidad del suelo es destruida. Las "Fenlands", por ejemplo, están perdiendo 30 mm de suelo superficial cada año.

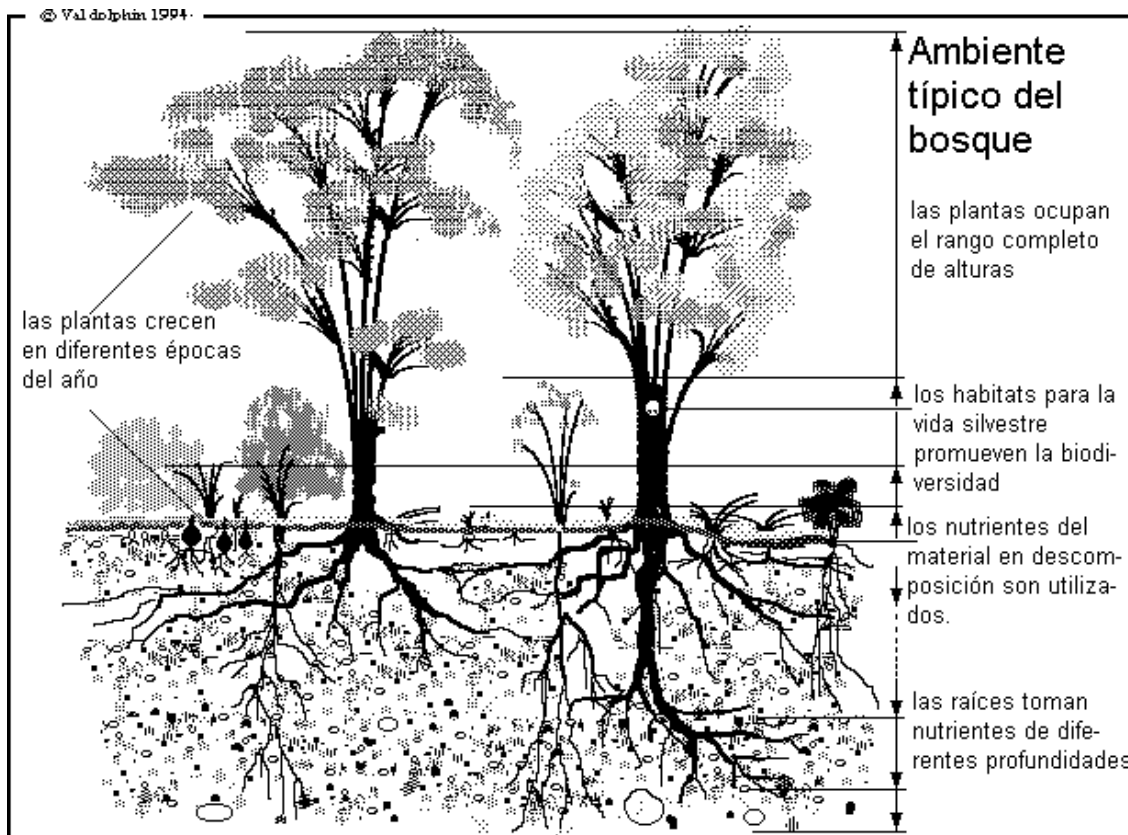
Un campo de trigo es como un desierto para la mayoría de las plantas y animales silvestres el régimen de crecimiento intensivo significa que muy pocas especies de plantas serán capaces de crecer en este campo y consecuentemente muy pocos animales podrán sobrevivir en él. En la edición del 12/08/94 del periódico "The Guardian" había un artículo sobre la declinación de la población de algunas de nuestras más comunes especies de pájaros. Aparentemente, en el período entre 1969 y 1991 la población de tres tipos de gorriones descendió en un 85%, el verderón en un 76%, la perdiz gris en un 73%, la tórtola en 75% y la alondra en el 50%. El artículo culpa de esto a las prácticas actuales de agricultura que destruye setos y cubiertas, arranca praderas y siega los campos antes de que los pájaros tengan tiempo de terminar de criar a sus hijos. Dice que los coros del amanecer, el momento encantador de la mañana cuando el aire se llena del trino y canto de los pájaros, se han perdido en muchas partes de Este de Inglaterra, donde ahora un silencio atemorizante saluda al amanecer.

Se puede alegrar que las cosechas de trigo se han incrementado dramáticamente en los últimos 100 años, desde 1 tonelada por acre al inicio del siglo hasta 3 o más toneladas por acre actualmente.

Pero es esto sostenible? No, no lo es!. De hecho, si toma en cuenta toda la energía gastada para hacer la maquinaria agrícola, en el combustible que usa, en la fabricación de fertilizantes, etc. y todas las otras cosas que se necesitan para producir los alimentos, se usa mucha más energía actualmente para producir los alimentos que la que estos proporcionan!. Esta ridícula situación es solo posible debido a la actual abundancia de combustibles fósiles, pero cuánto tiempo durarán?.

## Sistema de bosques.

Veamos ahora a un bosque natural. Quién lo alimenta con fertilizantes artificiales? Quién esparce fungicidas? Quién aplica los herbicidas y porqué no esta todo devorado por los insectos?. Año tras año el bosque produce grandes masas de alimento y sostiene grandes grupos de mamíferos, aves e insectos. Una amplia variedad de plantas crecen lado a lado, algunas veces compitiendo pero más a menudo ocupando diferentes nichos ecológicos en el bosque. Por ejemplo, algunas plantas tendrán sistemas de raíces profundas y obtendrán sus nutrientes de una mayor profundidad en el suelo, más allá del alcance de otras plantas. Cuando sus hojas mueren en el otoño muchos de sus nutrientes servirán para otros miembros de la comunidad. Otras plantas tendrán raíces superficiales y obtendrán sus nutrientes del estrato inferior de la superficie del suelo. Similarmente, habrá diferentes gradaciones de altura, algunas plantas serán árboles altos, algunas árboles pequeños a arbustos, habrá enredaderas alcanzando altura apoyándose en los troncos de otras plantas, en la superficie del suelo habrá pequeñas plantas perennes capaces de vivir a la sombra del bosque. Algunas plantas pequeñas crecerán a inicios de año, cuando los árboles aun no tengan hojas y completarán su ciclo de vida a inicios del verano. Hay diferentes nichos para las diferentes plantas que ocupan el suelo, arriba del suelo y en diferentes tiempos.



Las ramas y hojas de los árboles altos crean dentro del bosque un ambiente protegido y más estable. Las fluctuaciones de temperatura son menos extremas que a campo abierto, hay menos viento y heladas de modo que las plantas están menos sujetas a las volubilidades de nuestro clima. Los diferentes nichos ecológicos existentes en el bosque permiten que vivan en ellos una mayor

variedad de criaturas y mientras mayor sea la diversidad de vida silvestre en un ecosistema, éste será más estable. La fuerza de la lluvia es amortiguada por los árboles y la rica carpeta orgánica sobre el suelo absorbe la lluvia y permite que el agua se filtre al suelo y mejore su humedad en lugar de que corra hacia los ríos y arroyos y descargue al mar los nutrientes y el suelo fértil que arrastre.

Hay varias actividades de las bacterias y los hongos que ocurren en los sistemas radicales de las plantas del bosque que aumentan la capacidad de las plantas para absorber los nutrientes del suelo y además producen nutrientes que las plantas pueden utilizar. Investigaciones recientes demuestran que mientras mayor es la diversidad de las plantas que crecen en un área mayor es la cantidad de crecimiento que tiene lugar. Entonces, podemos apreciar que el bosque no solo es autosuficiente y altamente productivo, también provoca un aumento gradual de la fertilidad del suelo, a diferencia del suelo cultivado anualmente que necesita insumos constantes para que permanezca fértil.

## **El valor de la diversidad.**

Cultivando varias especies diferentes juntas de tal modo que se evite agrupamientos grandes de una sola especie, los insectos que buscan visualmente una determinada planta pueden ser confundidos por las diferentes formas de las hojas y ser menos capaces de encontrar la planta que buscan. Si usted se imagina a unos pocos insectos de una plaga determinada que llegan a un extenso trigal, una vez que se establecen en una planta no importa para donde se muevan de cualquier modo llegarán a otra planta de trigo pues están totalmente rodeados por ellas. Un paraíso para el insecto, con condiciones ideales de alimentación. El resultado es una explosión demográfica que generalmente solo puede controlarse por medio de costosas aplicaciones de fumigaciones químicas. Si, por otra parte, el campo contiene una diversidad de plantas como en un bosque natural, el insecto tendrá que trabajar más duro para buscar otra planta huésped, moverse más y se arriesgará mientras tanto a encontrarse con predadores, a los cuales la diversidad de plantas, les ofrece más sitios donde vivir. El resultado es un menor daño a las plantas y un mejor balance en las poblaciones de plagas y predadores

Había un artículo en la edición de la primavera de 1994 de la revista 'Kew'. Hablaba de un grupo de chimpancés que viven en una pequeña área boscosa llamada Gombe, en Africa. El bosque es una reserva y está rodeado por tierra de cultivo. El artículo continuaba:

'Fuera de Gombe, la población local esta luchando por vivir con algunos 30 diferentes tipos de alimentos, la mayoría especies de plantas introducidas a la región que crecen en condiciones difíciles en suelos fácilmente erosionables Pero los chimpancés parecen ser botánicos expertos, conocen exactamente donde y cuando se dará la próxima cosecha de fruta. Puede haber solo seis tipos de planta alimenticia cada mes pero, a lo largo del año, utilizan más de 150 especies. Algunas de las frutas que comen son deliciosas y ciertamente pueden enseñarnos mucho acerca de una dieta balanceada y el cuidado de la salud. Pero aunque se conoce bastante acerca del comportamiento social del chimpancé, nuestro entendimiento de sus conocimientos botánicos y su significado está en la infancia para nosotros. Pocas de sus plantas alimenticias han sido probadas en sus propiedades alimenticias y medicinales. " Parece que los chimpancés son más inteligentes que nosotros!"

## **Selección de las plantas.**

Por supuesto, si usted trata de depender para alimentarse durante el año del típico bosque Británico, entonces usted tendrá que elegir entre caer rápidamente en un estado de hambruna o aprender a comer una gran variedad de plantas a veces no agradables de sabor como las bellotas. Es posible que ninguna de estas alternativas sea de su agrado pero hay aún otra alternativa. Es posible planear y diseñar el bosque, usando las guías que la naturaleza nos ha mostrado acerca del bosque y su

desarrollo, pero usando especies que puedan proveernos de frutas, semillas, hojas, raíces y flores apetecibles para nosotros. Bien diseñado, tal sistema puede:

- Ser bastante más productivo que un campo de plantas anuales
- Producir un rango más amplio de alimentos
- Requiere bastante menos trabajo
- Requiere bastantes menos insumos como pesticidas o fertilizantes
- Provee un valioso hábitat para la vida silvestre
- Ser muy agradable estéticamente.

Todo esto se logra mediante la selección adecuada de la mezcla de especies. Hay más de 5,000 especies de plantas comestibles que pueden crecer en el exterior en Bretaña y alrededor de 2,100 de ellas pueden crecer en el bosque, entonces, es grande la variedad de plantas de donde escoger

La principal dificultad es que la gente ha estado cultivando selectivamente las especies tradicionales anuales durante miles de años. En este tiempo las plantas cultivadas han sufrido a menudo cambios dramáticos desde su forma original silvestre (las coliflores, la col de Bruselas y el repollo se derivan de la misma planta silvestre) y mientras tanto el rendimiento de la cosecha y el sabor ha tenido también grandes cambios. La lechuga cultivada fue obtenida de una planta venenosa y amarga y el ancestro silvestre de la zanahoria era una delgada raíz que no era placentero comer.

Este cuidado selectivo, sin embargo, ha tenido también algunas desventajas. Podemos haber obtenido una lechuga con hojas de sabor apetecible que va bien con las ensaladas, pero también tenemos una planta que es muy susceptible a plagas y enfermedades, por esto requiere también una gran atención en su crecimiento ya que es incapaz de competir con muchas otras de las plantas. Entonces, si alguien desea comer lechuga durante todo el año necesita sembrar al menos en 10 ocasiones durante este tiempo lo que significa preparar la tierra, deshierbar, regar si el tiempo es seco, tratar de evitar que la planta asemille si el tiempo es caluroso y prevenir que se pudra si el tiempo es húmedo. Debemos además suplir nutrientes y materia orgánica al suelo si queremos producir una planta de buena calidad. Aún con toda esta atención, produciremos una planta que es considerablemente más pobre en nutrientes que la planta silvestre de donde fue creada.

La mayoría de las plantas perennes que recomendamos para plantaciones boscosas nunca han sido cuidadas selectivamente para mejorar su productividad, sabor, etc. Entonces su cultivo y cuidado deben ser menores que el que ha de darse a un cultivo anual, o puede ser más innecesario pero todas las plantas en la siguiente lista producen cosechas de muy buen gusto. Una vez establecidas estas plantas continuaran proporcionando cosechas por muchos años exigiendo muy poco trabajo y cuidado del hortelano. No solo eso, además tendrán menos tendencia a sufrir por las plagas o enfermedades, no requerirán demasiados fertilizantes y serán más resistentes a las veleidades del clima. Como muy diferentes especies ocuparán el mismo terreno, la productividad puede ser mucho mayor que la de las plantas anuales. Hay también muchas posibilidades de intentar con estas plantas cuidados selectivos para mejorar su productividad y facilidad de cultivo. Cualquier tratamiento selectivo, sin embargo, deberá tomar en cuenta cualquier efecto potencial negativo sobre las plantas.

## **Un jardín arbolado.**

La primer cosa que necesita es un terreno arbolado. Si es suficientemente afortunado para tener ya algunos árboles maduros puede empezar desde luego a plantar las otras plantas del bosque. Si no tiene árboles ya, lo mejor es plantarlos primero y esperar a que crezcan durante unos años hasta que estén plenamente establecidos antes de poner las otras plantas. Hay ciertos puntos generales que recordar cuando este considerando cuando y donde cultivar un jardín boscoso.

1. Es posible que crezcan árboles casi en cualquier lugar en Inglaterra (el 97% de la tierra estaba cubierta con árboles antes de que la gente empezara a talarlos). Lo que es importante es escoger el tipo de árboles correcto para el lugar. Si planta a la orilla de la costa, por ejemplo, necesita árboles que toleren los vientos y la sal en ellos. Una vez establecidos, los árboles proveerán protección contra los elementos de modo que otras plantas menos tolerantes pueden crecer junto a ellos.
2. No necesita grandes áreas de terreno para cultivar su bosque. Escogiendo árboles pequeños es posible tener un mini-bosque aún en un pequeño patio trasero.
3. Defina que frutos o alimentos desea cultivar y escoja las especies apropiadas.
4. Plante los adoradores del sol en el lado más asoleado del terreno. La mayoría de las especies frutales se logran mejor cuando crecen a pleno sol.
5. Los árboles más altos deberán estar en el norte para que no den sombra a las especies más pequeñas.
6. Tome en cuenta el vigor de cada planta y plante de acuerdo a esto. Si por ejemplo, planta una vigorosa enredadera junto a un árbol pequeño es muy probable que la enredadera someta al árbol y lo mate.

No hay espacio en esta hoja para hablar acerca de las plantas que pueden cultivarse en este sistema boscoso si desea más información sobre esto pregunte por nuestro folleto [Woodland Garden Plants](#) (Plantas para jardín arbolado). Sin embargo, me gustaría enlistar a continuación algunas de las plantas que puede cultivar para tener alimento durante el año.

#### Semillas

*Araucaria araucana* (Piñón o pehuén); *Caragana arborescens* (árbol de chícharo siberiano); *Castanea sativa* (Castaño dulce); *Cephalotaxus drupacea harringtonii*; especies *Corylus* (Avellanas); *Juglans regia* (Nogal) y *Quercus ilex* (Bellota de encino) todas se dan bien al menos en algunas partes de Inglaterra.

#### Frutas

Son tantas que solo mencionaré algunas de ellas.

*Actinidia deliciosa* (Kiwi); *Amelanchier alnifolia* (Fresa de junio); especies *Cornus*; especies *Crataegus*; *Elaeagnus x ebbingei*; *Malus sylvestris domestica* (Manzana); *Prunus domestica* (Ciruela); *Pyrus communis* (Pera); especies *Ribes* (Grosella y uva espín) y especies *Rubus* (Frambuesa, zarzamora, etc.). Proveerán una sucesión de frutos durante todo el año.

#### Hojas.

[Allium ursinum](#) (Ajo silvestre); *Campanula persicifolia* (Jacinto silvestre); *Cryptotaenia japonica* (perejil japonés); *Fagopyrum dibotrys* (Trigo sarraceno perenne); *Montia sibirica* (Lechuga del minero); *Myrrhis odorata* (Perifollo); *Rumex acetosa* (Acedera); *Tilia species* (Árboles de lima); *Urtica dioica* (Ortiga espinosa) and *Viola odorata* (violeta dulce) son algunas de las especies a escoger y entre ellas le proporcionarán hojas frescas todo el año.

#### Raíces.

*Erythronium species* (Violeta de diente de perro); *Lathyrus tuberosus*; *Lilium lancifolium* (Lirio de tigre); *Medeola virginica* (Raíz de pepino) y *Streptopus amplexifolius* son algunas de las más interesantes raíces que puede cultivar.

El bosque no es el único sitio donde se pueden cultivar plantas perennes, por supuesto, hay muchos otros hábitats donde pueden crecer. Para mayor información lea las hojas [The Edible Lawn](#) (el prado comestible), [Edible Pond and Bog Garden Plants](#) (Plantas de estanque y ciénaga comestibles) y [Edible Ornamental Plants](#). (Plantas ornamentales comestibles).

# ¿Porque plantas?

## ¿Qué está mal con el uso de animales?

En Plantas para un Futuro estamos tratando de demostrar un estilo de vida que este en armonía con la naturaleza. Buscamos trabajar con la naturaleza - en lugar de trabajar contra la naturaleza - para beneficio mutuo. Nuestro mejor propósito es no explotar - ni a la Madre tierra ni a sus criaturas, ya sean humanas o no. Nuestra meta es una forma de vida sustentable, basada principalmente en el uso de cultivos perennes; esto significa un mínimo de disturbio al suelo y como consecuencia, un mínimo impacto ambiental. El cultivo de árboles y arbustos resulta también en algo más cercano a la "vegetación natural óptima". Ya tenemos un campo de demostración de 13 hectáreas. Ésta estará orientada hacia la autosuficiencia - especialmente en la alimentación, ya que nosotros creemos que podemos obtener todo lo que necesitamos de las plantas comestibles que pueden cultivarse en el exterior en Inglaterra. (No incluimos plantas que necesitan invernadero climatizado para sobrevivir). Por supuesto, la autosuficiencia sería más fácil de lograr en un clima templado - pero esto no significa de ningún modo que sea imposible aquí. En términos generales la Villa Ecológica buscará también la autosuficiencia en otros aspectos tales como:- Medicinas herbales; ropa de fibra de las plantas; combustibles de la madera; aceites vegetales; hule de las plantas que producen látex; y muchas otras cosas. Cultivando éstas plantas y poniendo a disposición de todos los interesados la información obtenida, esperamos animar a otras personas a trabajar por objetivos similares, de modo que podamos sanear al planeta y a nosotros mismos juntos.

## ¿Porqué no usamos animales?

En la sociedad actual, la gente usa los animales principalmente para alimento; pero ellos y sus productos derivados se usan también para:

- Ropa, por ejemplo, lana.
- Materiales impermeables, por ejemplo, plumas.
- Fertilizantes, del estiércol.
- Drogas y pruebas de toxicidad.

En nuestro folleto [Plantas para la salud](#) explicamos porqué una dieta basada en plantas es bastante más saludable que una dieta basada en carne. La cría de animales es a menudo insalubre para los mismos animales. Debido a las terribles condiciones en que son mantenidos en algunos criaderos comerciales y al hecho de que a menudo son forzados a comer sus propios desperdicios o a sus propios muertos, estos pobres animales son presa de muchas enfermedades tales como salmonela, BSE y Listeria. Estas enfermedades son transmitidas frecuentemente a los humanos

En términos ecológicos, una dieta basada en plantas es también más saludable para el planeta. El ganado doméstico produce diariamente grandes cantidades de metano, que es un gas de invernadero que incrementa el calentamiento global. De hecho el metano de 20 a 30 veces más eficiente que el bióxido de carbono para atrapar el calor. El metano también destruye las capas atmosféricas superiores de ozono.

Los fluentes de las grandes cantidades de granjas de crianza, así como los derivados de la limpieza de los equipos de ordeña y de los rastros contaminan los ríos y los mares.

La mayor parte de la tierra en Inglaterra se usa como pastizales o cultivos forrajeros. Y si esto no es suficiente, se importan de otros países grandes cantidades de grano - a menudo de países tropicales

donde la gente sufre hambruna - por ejemplo, Inglaterra siguió importando grano de Etiopía durante la hambruna de 1984!

Con una dieta basada en plantas (basada en cultivos de árboles frutales y productores de nueces), Inglaterra puede fácilmente ser autosuficiente en alimentos con grandes reservas de terreno para cultivar árboles para combustible, construcción, recreación y vida silvestre. Esto liberaría tierra en otros países, tales como los africanos, para que cultivaran su propio alimento en lugar de exportar grano para la alimentación de los animales. Esto reduciría también su necesidad de ayuda exterior.

Usar los animales para alimentación es un tremendo desperdicio en ésta época en que hay millones de hambrientos por falta de alimentos. Como dijo Gandhi, "Hay suficiente para todas nuestras necesidades, pero no para todas nuestras ambiciones". Cuando el grano se da de alimento a animales tales como el ganado vacuno, el animal usa la mayoría de su alimento para su propia supervivencia, y solo una pequeña proporción se conserva como carne. Por ejemplo, de cada diez toneladas de proteína obtenida por el ganado del grano, solo se obtiene una tonelada de proteína como carne. La actual población humana nos indica que simplemente no podemos permitir tal desperdicio. Usando únicamente alimentación vegetal, salvamos recursos de la Tierra y permitimos que una mayor cantidad de gente se alimente - al mismo tiempo que tiene una alimentación más saludable y se desalienta la crueldad insensata involucrada en la matanza de animales para alimentación.

El pastoreo animal y la deforestación a causado mucha erosión y destrucción ambiental. Por ejemplo, en el Mediterráneo, la deforestación y el uso de ganado caprino que evita la regeneración de los árboles y arbustos ha causado que los una vez hermosos montes boscosos sean ahora montes erosionados semidesnudos, pendientes deslavadas. El Sahara desde hace mucho tiempo ha sido de clima seco, pero el desierto se está extendiendo e invadiendo las sabanas y bosques de sus alrededores rápidamente debido a la deforestación y sobre pastoreo. La mayor parte de Etiopía que solía ser un fresco y denso bosque (aún queda algo de ello), son ahora montes erosionados desnudos - de aquí la hambruna. El norte de Africa, del Sahara, fue la canasta de grano del Imperio Romano, hace 2000 años, ahora es demasiado seco para pensar siquiera en sembrar grano.

Las malas prácticas de los granjeros - se usen o no animales - arruinarán la tierra como ha sucedido con la "Cuenca del polvo" del medio oeste Norteamericano. Aún ahora, por cada fanega de grano cosechado en este lugar, 1.5 fanegas de tierra se pierden por erosión. Estos problemas pueden resolverse con una dieta basada en plantas combinada con replantar árboles.

Una dieta basada en plantas es bastante más sostenible. Podemos alimentar mucha más gente con alimentos vegetales que con alimentos animales. Actualmente nos enfrentamos a dos explosiones demográficas - la de los humanos, y la de los animales de granja que compiten con nosotros por alimento, tierra, agua y algunas otras cosas. La agricultura y ganadería industrializada no es la respuesta. No nos ahorra ni tierra ni alimentos, pero nos genera problemas para el manejo de desperdicios y aguas negras, sin mencionar la incomodidad de la gran crueldad con los animales. =BFPorqué no considerar la dieta basada en plantas como la solución? Son principalmente el hábito y la costumbre los que dificultan el cambio, pero el cambio debe darse si queremos sobrevivir.

Una dieta basada en plantas es más compasiva. Mucha gente en nuestros días no comería carne si tuvieran que matar a los animales personalmente. Así como el horror de los rastros esta fuera de nuestra vista, también esta fuera de nuestras mentes. Ir de cacería es actualmente más compasivo que comer un pollo frito de granjas industrializadas, o una rebanada de vaca o puerco criados intensivamente. La crianza intensiva de animales, donde los animales se tienen en pequeñas jaulas y se les alimenta con grandes cantidades de hormonas de crecimiento, etc., es indudablemente muy cruel. Aun en las granjas orgánicas donde los animales están libres sufren de stress y dolor antes de

su eventual matanza. Están restringidos en su área de movimiento y no se les permite vivir con sus grupos sociales naturales.

No solo es una dieta basada en plantas lo que se necesita, también se necesita una agricultura racional y natural, El uso de fertilizantes artificiales, pesticidas y herbicidas es una seria amenaza para todos nosotros. Cada día nuestros ríos están más contaminados y la tierra gradualmente se hace más estéril y cada vez depende de más químicos para obtener las mismas cosechas (No se diga incrementarlas!) y las plagas son resistentes a una mayor variedad de venenos. A medida que se incrementa el uso de productos químicos se incrementa la amenaza para nuestra salud por los residuos que llegan hasta nuestros alimentos.

Muchos criadores orgánicos arguyen que se necesita la crianza de animales para mantener la fertilidad de la tierra. Pero esto no es verdad. Solo alimente la pila de composta con los desperdicios vegetales, cultive pasturas verdes, consuelda y ortigas y tendrá toda la alimentación que quiera para su suelo. Pero aún bajo condiciones de cuidados orgánicos los cultivos anuales producen la pérdida del suelo superficial cada año. Por eso, un cultivo sustentable verdadero se concentra en los árboles, arbustos y especies perennes que requieren muy poco trabajo y alimentación, una vez que se han establecido. Para más información vea nuestros folletos [Vegan-Organics - The Basic Principles](#) [Vegan - orgánica - los principios básicos](#) y [Porqué perennes?](#).

Hay muchas fibras de plantas con las que pueden hacerse ropas y colchas calientes, son buenos sustitutos de la lana. No necesitamos ovejas! (Vea nuestro folleto [Fibre Plants](#).(Fibras de plantas)). Muchas de estas fibras son muy fuertes y cuando se cubren con gomas y resinas repelentes al agua (que también se obtienen de las plantas), pueden usarse como materiales impermeables.

Y, por supuesto, No necesitamos probar nuevas drogas, productos químicos caseros y aditivos para alimentos en los animales! Las medicinas herbales son más efectivas y más seguras que las drogas y no necesitan probarse; han sido usadas durante cientos de años por los Médicos Herbalistas tradicionales. También se pueden conseguir de las plantas agentes limpiadores y jabones naturales - Para que queremos más?. Los aditivos sintéticos para los alimentos son frecuentemente dañinos para la salud por lo cual estamos mejor sin ellos

Entonces, las plantas nos pueden proveer de satisfactores para la mayoría de nuestras necesidades físicas y nos beneficiamos mucho con su uso por lo que nuestra solución es usar plantas. De no ser así debemos prepararnos para regresar a un estilo de vida de cazadores - recolectores, como la de los indios Norteamericanos (que solo es posible para una pequeña población humana), usar los animales como alimento es causar destrucción ambiental y deterioro a nuestra salud.

## **Frutas - Alimento de los Dioses**

### **¿Qué es una fruta?**

Las frutas son producidas por muchas plantas con la finalidad de ayudar a dispersar sus semillas. No es conveniente para una planta dejar caer todas sus semillas directamente bajo ella, por sus raíces, ya que de hacerlo las nuevas plantas competirían con ella y entre ellas mismas. Por eso las plantas han desarrollado diferentes mecanismos con el fin de dispersar sus semillas. Algunas plantas, como el sicomoro, forman frutos similares a tachuelas con pelusas que pueden ser dispersadas por el viento, otras como la Badana tienen barbas y ganchos para asirse por si mismos a



la piel de los animales o a nuestra ropa, pero los frutos en que estamos interesados aquí son las frutas carnosas que las plantas han hecho atractivas para que los animales se las coman.

A medida que las semillas maduran, el ovario y algunas veces también el receptáculo se desarrollan alrededor de la semilla para formar una fruta carnosa, jugosa y a veces dulce. Las semillas en el interior usualmente tienen un recubrimiento protector de modo que cuando el animal las come puedan, si las semillas son pequeñas, depositarlas sin daño con el excremento a alguna distancia de la planta madre como sucede con las pepitas en las frutas suaves, o si la semilla es grande, como en la ciruela, la fruta puede ser transportada lejos y la semilla dejada en cualquier sitio. Normalmente la fruta tiene mal sabor antes de que las semillas maduren, por lo tanto no será comida antes de que las semillas tengan posibilidades de germinar. Las semillas y la fruta maduran al mismo tiempo para asegurar que las semillas estén en la etapa correcta cuando sean tomadas por el animal. De cualquier modo el animal es recompensado con un alimento agradable por el servicio que hace a la planta al dispersar sus semillas.

Una de las cosas maravillosas acerca de las frutas es que realmente estamos comiendo algo que nos ha sido ofrecido por la planta. Suponiendo que tengamos un estilo de vida natural - esto es, que no comamos fruta importada que no tiene posibilidades de crecer en este clima, que comemos fruta fresca que está en su punto, que no comemos variedades sin semilla, que no tiramos las heces al mar por el excusado sino que las reciclamos de una forma natural y no tiramos las semillas y los corazones de las frutas al bote de basura donde pierden la oportunidad de reintegrarse al ciclo natural, entonces la planta deseará que nos comamos su fruto. Por su parte la planta nos ha hecho el favor de producir este delicioso y jugoso bocado lleno de agua filtrada naturalmente, azúcares naturales, sabores, vitaminas, minerales y otros nutrientes. Las frutas son sin duda la comida más deliciosa de la tierra. La mayoría son ligeras y fáciles de digerir y son la comida natural más conveniente ya que normalmente no necesitan ninguna preparación.

## **El valor nutritivo de las frutas.**

La mayoría de las frutas son muy fáciles de digerir porque el alimento está almacenado en la fruta como azúcares. (Las frutas no maduras son altas en almidones y ácidos orgánicos [que dan su sabor muy agrio] que se convierten en azúcares solo cuando la fruta madura). La mayoría de ellas no contienen grasas aunque algunas, como la aceituna y el aguacate tienen muchas. Mientras no sea realmente posible cultivar aquí estos frutos, podemos las bayas *Elaeagnus* y *Hippophae* que contienen los Ácidos Grasos Esenciales (EFA's).

La mayoría de las frutas no contienen proteínas. Las proteínas y grasas están en la semilla que normalmente no nos comemos (por ejemplo la de ciruela) o pasa directamente por el tubo digestivo (las pepitas de las bayas) de modo que las frutas NO SON un alimento completo y no se puede recomendar una dieta exclusiva de frutas. También, a menos que coma algunas bayas especiales (vea más adelante) durante todo el año, se quedará con una deficiencia de minerales. La mayoría de las frutas son particularmente bajas en calcio y magnesio los cuales son necesarios para la salud de los dientes y los huesos.

Las frutas tienen un contenido muy bajo de zinc que es esencial para el funcionamiento del sistema inmunológico, la formación de piel, la cicatrización de las heridas, las funciones cerebrales y es muy importante en la función de los órganos reproductores. Pero no desespere, esta deficiencia puede ser cubierta comiendo hojas verdes en abundancia. (Vea nuestro folleto 'Oro Verde').

Es mejor comer las frutas frescas, maduras y crudas. Normalmente no necesita cocinarlas - a menos que este harto de haber comido muchas y desee conservar algunas envasándolas (lo que puede hacerse sin usar azúcar si su envase tiene un buen sello), o si tiene manzanas que tiró el viento y no

están aún suficientemente maduras para comerlas crudas. Pero es preferible que la fruta cocida solo forme una pequeña parte de su dieta, es mucho más saludable comerlas crudas.

*Una palabra de advertencia acerca de las frutas para aquellos que no acostumbran comerlas con frecuencia:* Como las hojas, las frutas son un alimento mucho muy purificador, capaces de remover y eliminar toxinas que fueron durante largo tiempo quemadas en el cuerpo. (Estas toxinas provienen de ciertos alimentos especialmente "comida chatarra" con aditivos químicos, un exceso de carne, productos procesados, etc. y además contaminantes ambientales). Sin embargo, a diferencia de las hojas verdes, que ayudan a extraer las toxinas del cuerpo, las frutas tienden a removerlas sin extraerlas del cuerpo. De modo que si usted sabe que su dieta no ha sido de lo más sana en los últimos años y que es posible que su organismo esté muy intoxicado, entonces consuma fruta con precaución.

No coma de repente una gran cantidad de fruta en una sentada (especialmente de las bayas más ácidas) hasta que usted sepa que su organismo puede soportarlo. Lo que puede suceder es que muchas toxinas sean removidas y se produzca lo que se llama "crisis curativa" y lo hará sentirse enfermo. Entonces maldecirá la dieta curativa por hacerlo sentirse mal e irá al médico por algunas pastillas. Esto solo suprimirá los síntomas y arraigará las toxinas más profundamente en su cuerpo, además agregará más toxinas, - por lo tanto usted terminará peor de lo que estaba. Así, hasta que usted entienda lo que es la crisis curativa y sepa como manejarla, es mejor que tenga precaución con la fruta si no esta habituado a usarla. Muchos Patólogos naturistas han usado dietas de frutas de corto plazo con fines curativos y han tenido gran éxito. Esto se debe a las maravillosas propiedades purificadoras y curativas de las frutas, especialmente si se acompañan de hojas verdes o jugos de hojas verdes. Sin embargo, esto puede resultar demasiado drástico para la mayoría de la gente en la actualidad porque hay un gran decremento en la salud y nutrición en la generalidad de la población. Esto es aún posible de realizar pero yo recomendaría hacerlo bajo la guía de un Naturopata o Terapeuta Nutricional calificado.

## Los tipos de frutas.

Cuando la que esto escribe, que es una ávida fanática de las frutas, estaba estudiando el Curso de Terapia Dietética se desanimó mucho al oír al maestro menospreciar el valor nutritivo de las frutas mientras exaltaba el valor de los vegetales, especialmente las hojas verdes. Las frutas contienen muy buenos niveles de vitaminas pero son muy pobres en minerales muy importantes. Por si mismas no los proveerán de suficientes minerales. De hecho, conozco a dos personas que comieron durante un tiempo exclusivamente frutas y perdieron todos sus dientes. Por lo tanto yo pienso que es correcto comer grandes cantidades de frutas pero al mismo tiempo comer grandes cantidades de hojas verdes. Sin embargo, cuando estudié las tablas de contenidos minerales de diferentes frutas que había conseguido, noté que hay tres grupos principales.

**1). Las grandes frutas cultivadas como la manzana, las peras y los tomates.** Aunque estas forman el núcleo principal de las frutas que la mayoría de la gente consume, son muy bajas en minerales y vitaminas. Han sido cultivadas selectivamente, algunas veces a lo largo de miles de años, tratando de que sean más grandes, de sabor moderado, más dulces y con mayor contenido de agua. Desgraciadamente el contenido de nutrientes se ha reducido. Como consecuencia, las peras y manzanas silvestres - aunque frecuentemente incomibles por su acidez y astringencia - son actualmente más nutritivas que las cultivadas. Un claro ejemplo de esto puede apreciarse en el tomate. El tomate silvestre no es mayor que una cereza, pero aún así contiene más vitaminas y minerales que un grande y hermoso tomate cultivado. ¡Cuándo comparamos el tamaño de cada fruta empezamos a comprender cuántos nutrientes hemos perdido en muchos de nuestros alimentos cultivados!

## 2). Pequeñas bayas tales como la fresa, frambuesa, zarzamora, grosella negra y uva espina.

Son bastante más ricas en minerales que el otro grupo ¡Pero el maestro no las tomo en cuenta y continuo diciendo que las frutas no son muy útiles en la dieta!. Aunque estas bayas también han sido cultivadas selectivamente para mejorar su tamaño, sabor, etc., se han conservado más cerca de su estado natural que las frutas grandes, y en consecuencia son más ricas en nutrientes. *Sin embargo, aún así no se comparan al valor nutritivo de las hojas verdes.* Las bayas son también más altas en fibras (¡Las pepitas realmente ayudan contra el estreñimiento!) y son bajas en calorías.

3). **Las bayas especiales.** Son normalmente plantas silvestres que no han sido cultivadas selectivamente y por lo tanto no han perdido sus vitaminas y minerales a consecuencia de esto. Son mucho más ricas en nutrientes que las demás frutas y también son a menudo de un gran valor medicinal. Algunos ejemplos de éstas se mencionan a continuación:

- **Hippophae y Elaeagnus** Estas, y especialmente el "Ramno de mar de hoja de Sauce" (Hippophae), son las frutas especiales por excelencia. Son probablemente las frutas más nutritivas que usted puede cultivar en la zona templada y son una fuente muy rica de vitaminas y minerales. En particular son muy buenas fuentes de vitamina C y bioflavonóides, además contienen los ácidos grasos (EFA's). (*Vea los folletos sobre [Hippophae salicifolia](#) y [Elaeagnus x ebbingei](#) para más detalles.*)
- **Rosehips (Fruto de Rosa).** La cápsula de las semillas de la Rosa silvestre es extremadamente nutritiva, pero la mayoría de ellas son pequeñas y difíciles de cosechar y usar ya que la capa de carne que cubre las semillas pilosas es muy delgada. Sin embargo, la Rosa rugosa tiene cápsulas grandes que pueden comerse con mayor facilidad (y ciertas variedades tienen más grandes frutos que otras). Es otra buena fuente de vitamina C, también contienen algunos ácidos grasos esenciales (EFA) y son también muy altos en caroteno o provitamina A, precursor de la vitamina A. Mientras que la verdadera vitamina A o retinol, que solo se encuentra en productos animales es tóxica si se consume en grandes cantidades, el caroteno se encuentra en las plantas y es totalmente inocuo. El cuerpo solo hace a partir de él la vitamina A que necesita. Las frutas maduras de la Rosa rugosa son también deliciosas - ¡verdadera ambrosía!
- **Espino blanco (Hawthorns).** Aún cuando los frutos de nuestros dos espinos blancos nativos son comestibles poca gente querrá comer muchos de ellos. Sin embargo, hay varias especies con frutas del tamaño de una cereza que son absolutamente deliciosas. Estas frutas también son ricas en bioflavonóides y vitamina C. Tienen también varias propiedades medicinales muy útiles entre ellas un buen tónico cardiaco que al mismo tiempo baja la presión arterial y los niveles de colesterol en la sangre. Vea nuestro folleto [hawthorns](#) para mayor información.
- **Berberis (Barberries).** Estas frutas tienen generalmente un fuerte sabor ácido, pero aún así son placenteras y quedan muy bien en un muesli. Tienen efectos particularmente benéficos en el sistema urinario al que estimulan y limpian.

Es especialmente importante que consumamos vitamina C ya que muchos de nuestros alimentos actualmente son cocinados por lo que pierden mucha de ella. Además, durante nuestra evolución nuestro organismo ha perdido la capacidad de producir la vitamina A por lo que estamos en desventaja con la mayoría de los animales que si lo hacen. Esta es la razón de que necesitemos comer buenas cantidades de comida fresca y cruda. La vitamina C es útil para tratar muchas enfermedades que van desde el resfriado hasta el cáncer.

Elaeagnus y Hippophae son muy ricos en bioflavonóides, que son pigmentos benéficos de las plantas que ayudan en la utilización de la vitamina C y se dice que mejoran las funciones del cerebro. También benefician a nuestra salud en muchas otras formas. Por ejemplo, los

bioflavonoides que se encuentran en las frutas de todas las especies de *Elaeagnus* y *Hippophae* han demostrado ser preventivos efectivos en el tratamiento del cáncer.

Los ácidos grasos esenciales (EFA's) son esenciales para la formación de membranas celulares saludables y muchas de las funciones corporales especialmente el sistema inmunológico. En consecuencia estas frutas son extremadamente benéficas, pero lo son en particular para los que padecen enfermedades del sistema inmunológico tales como MS, ME, Artritis Reumática, diabetes juvenil, cáncer y sida. Esto es especialmente cierto para el *Hippophae*. Considerando también que los altos niveles de vitamina C, vitaminas B y minerales ayudan al sistema inmunológico, estas bayas son especialmente un buen alimento, tónico y medicina para cualquiera con el sistema inmunológico decaído.

Por lo tanto, la conclusión general es que toda la fruta es buena para usted pero algunas son más nutritivas que otras. No son tan nutritivas como las hojas verdes pero tienen mejor sabor porque la planta deliberadamente ensalza la fruta con azúcares y sabores placenteros para invitarnos a comerla.

## **La estación de la fruta fresca.**

Es importante, tanto como sea posible, comer la fruta fresca, madura y de la estación. Las frutas cortadas antes de madurar nunca tendrán su sabor, su dulzura ni su valor nutritivo pleno porque la planta aún no ha alcanzado a poner todo lo que quiere en la fruta. La fruta que ha sido transportada al otro extremo del mundo normalmente se corta antes de madurar y se refrigera o trata químicamente para retrasar su pudrición. No está tampoco en armonía con la zona climática en que vivimos por lo que es mucho menos buena para nosotros y contribuye a una contaminación innecesaria durante el proceso de transportación. La forma ideal de comer la fruta es comerla directamente desde la planta. Después de cortada empieza a envejecer y pierde su valor nutritivo en la misma forma que cualquier otra parte de la planta lo hace.

Planeándolo cuidadosamente es posible recoger fruta fresca en su jardín durante 10 ó incluso 11 meses del año. La estación empieza con el *Elaeagnus* siempre verde a principios de abril. Continuará produciendo hasta mediados o finales de mayo cuando los *Berberis* y las primeras fresas maduran. La variedad de frutas se incrementa considerablemente con la gran abundancia que aparece a finales del verano y principios del otoño. Hay, sin embargo, muchas diferentes frutas que pueden cosecharse a finales del otoño y principios del invierno. Estas incluyen la *Hippophae*, que generalmente puede cosecharse hasta mediados de enero, y varias *Gaultherias* que hemos recolectado tan tarde como en marzo. Sin embargo, estas cosechas tardías generalmente son muy pequeñas en cantidad - más un aperitivo que una comida real.

## **Frutas que se almacenan.**

Con el fin de prolongar la estación, hay ciertas frutas que se almacenan muy bien con poca pérdida de nutrientes. Así usted puede asegurar una provisión de fruta fresca durante el invierno, la primavera y los inicios del verano son pocas o de plano no hay bayas disponibles. Unas pocas de estas frutas se detallan a continuación:

- La manzana es el mejor ejemplo para este clima. Hay muchas variedades de maduración tardía que se mantendrán almacenadas por un tiempo variable, las últimas almacenándose por un año completo o más en buenas condiciones. Estas manzanas tardías no están listas para comerse cuando se cosechan. Durante el almacenamiento, los almidones y ácidos de la fruta se convierten gradualmente en azúcares y la fruta llega a madurar a lo largo de un

período de semanas o meses. Si las manzanas tardías fueran dejadas a madurar en el árbol serían dañadas por el clima y se las comerían los pájaros antes de madurar apropiadamente, de modo que no se almacenarían después de todo. Aunque no son las frutas más nutritivas, son muy buenas para asegurar la provisión de frutas frescas durante el año en este clima.

- Ciertas variedades de pera se mantendrán por varios meses en forma similar a las manzanas pero algunas variedades maduran en un período más corto de tiempo de modo que puede terminar repentinamente con una gran cantidad de fruta que se pasara de madura y se pudrirá rápidamente si no se la come a tiempo.
- En contra de la opinión popular, el kiwi puede cultivarse exitosamente en la mayor parte de Inglaterra. Si las frutas se recogen en noviembre, pueden almacenarse refrigeradas por varios meses. Los Kiwis son muy nutritivos, muy altos en contenido de vitamina C y son también buenas fuentes de caroteno y ácido fólico (debido a su color verde).
- He oído historias de que los Victorianos almacenaban uvas en el sótano durante el invierno. Las uvas pueden cultivarse en este clima pero la mayoría de las variedades tienden a ser pequeñas y ácidas a menos que se cultiven en invernadero porque nuestros veranos no son suficientemente calientes para que la fruta madure. Intente cultivar variedades como la Brandt ó Isabella que se dan mucho mejor aquí. También seleccione su lugar de cultivo cuidadosamente - un muro con vista al sur o al oeste dará los mejores resultados. En términos de valor nutritivo las uvas pueden clasificarse posiblemente con las bayas. Tienen una cantidad moderada de ácido fólico debido a su color verde. (Las uvas púrpura tienen también algo de verde en ellas.)
- La baya Dorada es un pariente cercano de los tomates, pero tiene un sabor más rico. Cualquier fruto verde dejado en la planta cuando llegan las primeras heladas puede almacenarse en un lugar fresco y madurará lentamente en pocos meses.
- Las frutas sobre maduras. Ciertas frutas, tales como *Mespilus germanica* (el níspero) y *Sorbus domestica*, (serba) no maduran completamente en este clima. Se recolectan a finales de otoño y madurarán lentamente en almacenamiento. No estarán comestibles crudas hasta que estén casi al punto de empezar a pudrirse (un proceso llamado podredumbre incipiente), pero cuando están en este estado tienen un sabor delicioso a fruta tropical. Sin embargo, necesita ser cuidadoso porque si la fruta se pasa de punto fermentará en su estomago causándole problemas digestivos.

Entonces con las bayas del verano y del otoño, y las manzanas almacenadas (y posiblemente las peras y los kiwis) a lo largo del invierno y la primavera, puede ser totalmente autosuficiente en frutas en este clima.

## En conclusión

Las frutas son con mucho el más paladeable y delicioso alimento de la Tierra, y a diferencia de otros alimentos, es producido intencionalmente por la planta para que sea comido. Esto no es altruismo puro en su consideración, sino simbiosis o cooperación, porque en reciprocidad ellas quieren que sus semillas sean dispersadas. Ellas son también un alimento saludable ya sea como comida o como entremés o botana porque usted solo necesita cortarla y comerla - generalmente no necesita preparación - solo esté seguro de que está madura.

La fruta más convencional comprada en el mercado es una fuente razonable de vitaminas, dependiendo de su frescura, pero no es muy rica en minerales. La fuente ideal de vitaminas y minerales son las hojas verdes (Vea el folleto "Oro Verde" (Green Gold).

Las pequeñas bayas silvestres y semisilvestres son con mucho más ricas en nutrientes porque están más cerca de su estado natural y el cultivo selectivo no ha hecho que pierdan sus nutrientes. Algunas bayas tales como *Elaeagnus*, *Hippophae*, *Rosa Rugosa* y *Crataegus* son especialmente ricas

en nutrientes y tienen numerosas propiedades benéficas para la salud. Es buena idea incluir más bayas en su dieta, de preferencia las bayas especiales. La mejor y más fácil forma de hacer esto es cultivarlas usted mismo porque esto asegura su disponibilidad, su frescura y le permite cortarlas en su mejor punto de maduración (¡suponiendo que los pájaros no se las ganen!) (Vea el folleto acerca de "Frutas alternativas" ([alternative fruits](#)) para más detalles).

Son las frutas un alimento saludable y deleitable, pero por favor tenga en mente que están muy lejos de ser un alimento (¡a menos que sea usted un murciélago frugívoro!) De modo que no dependa demasiado de ellas - ¡o sus dientes pueden caérsele por falta de algunos minerales! (Esto es particularmente cierto con la fruta comercial desbalanceada).

En la mayoría de las frutas el alimento está almacenado en forma de azúcares por lo que son muy ligeras y fáciles de digerir. Los problemas digestivos responderán muy bien a una dieta temporal de frutas para dar descanso al estómago de las comidas pesadas.

Algunas pocas frutas contienen grasas. La mayoría de las frutas no tienen o virtualmente no tienen proteínas. Estas están almacenadas en sus semillas.

Las frutas limpian y desintoxican el organismo con mucha efectividad por lo que son muy útiles en el combate de las enfermedades. Si usted tiene un resfrío, influenza u otra infección, una dieta de frutas (y hojas verdes) lo ayudará a sanar pronto. Son también muy útiles en el tratamiento de enfermedades crónicas. Pero a menos que esté usted muy seguro de lo que está haciendo y pueda sobrellevar la posibilidad de una "crisis curativa" SIN ir al doctor para que le de drogas que supriman los síntomas, entonces este uso de la fruta debe hacerse bajo supervisión de un practicante calificado. (Uno de los miembros de Plantas para un Futuro es un Terapeuta Dietético calificado).

Bien, espero que este folleto le haya dado algunas nuevas luces acerca de las frutas y que considere cultivarlas y comer más de estos maravillosos alimentos.

## Cultivos alimenticios alternativos

Hay literalmente miles de especies de plantas comestibles que pueden cultivarse en Inglaterra, aunque la mayoría de la gente únicamente conoce algo así como 30 especies que son las que encuentra en las verdulerías, y muchas de estas han de ser importadas. En este folleto le daremos una pequeña selección de las plantas alimenticias poco conocidas que actualmente se están cultivando en Plantas para un Futuro (PFAF). Todas ellas son fáciles de cultivar en la mayoría de los suelos y a menudo requieren menos atención que muchos de los cultivos tradicionales que nos son familiares. Todas las plantas son perennes a menos que se diga otra cosa.

### **Raíces:**

Ñame (*Dioscorea batatas*) - Poca gente sabe que los Ñames pueden cultivarse en el exterior en Inglaterra. Es una especie perenne perfectamente resistente originaria de China y su raíz es deliciosa asada. El único inconveniente es que, en buenos suelos, puede alcanzar 90 centímetros de longitud con la parte más gruesa de la raíz en el fondo - lo que la hace difícil de cosechar y es probablemente la razón de que no se cultive comercialmente. Su propagación puede hacerse ya sea replantando la parte superior de la raíz, con tallos cortados al final de la primavera o por tubérculos - Pequeños

tubérculos que se forman en la base de las hojas de las plantas viejas y se tratan como semillas, se siembran en maceta en el invernadero, de preferencia tan pronto como maduran.

Oca (*Oxalis tuberosa*) - Originaria de S. América. Al menos tan resistente como la papa y crece en forma similar, sin embargo, no necesita extraerse de la tierra y no sufre todas las enfermedades que sufren las papas. Los tubérculos se forman hasta finales del verano y durante el otoño, por lo que si en la región hay heladas tempranas, la cosecha será pobre a menos que proteja las plantas. Recién cosechados los tubérculos tienen un agradable sabor de limón ácido y pueden comerse crudos o cocidos. Almacenándolos expuestos a la luz, los tubérculos se hacen dulces y algunas variedades en S. América (que aún no hemos obtenido), llegan a ser tan dulces que se comen como fruta.

Chícharo de tierra (*Lathyrus tuberosa*) - Es una planta rara, nativa o naturalizada en Inglaterra. No se logran grandes cosechas, desgraciadamente, pero sus tubérculos ricos en almidón son deliciosos asados. Plántese en primavera.

Nuez del Tigre (*Cyperus esculentus*) - No es una nuez sino otra tuberosa. Esta planta es una hierba en los trópicos y subtropicos pero ha demostrado resistir también los climas templados. Se cultiva en España y ocasionalmente se encuentra a la venta en Inglaterra. Crece mejor en suelo húmedo, los tubérculos tienen el tamaño de los cacahuetes y se producen en abundancia. Si los come crudos, son un agradable y conveniente aperitivo cuando se viaja. Es muy poco usual que éste tipo de tubérculo sea rico en aceite. Este aceite se extrae ocasionalmente para usos industriales y culinarios. La planta forma los tubérculos en primavera y se cosechan a finales de otoño. Les encantan a los ratones así que este pendiente de cualquier signo de su presencia.

## Hojas:

Malva (*Malva verticillata 'Crispa'*) - Una de las muy pocas plantas anuales en esta lista, esta Malva es a veces cultivada en el mediterráneo. Las hojas tienen un sabor suave que la hace apropiada para usarse en cantidad en las ensaladas y puede ser cosechada durante muchas semanas. Siémbrese en el sitio deseado desde abril hasta junio.

Jacinto (*Campanula versicolor*) - Esta planta mediterránea adornará cualquier jardín con sus hermosas flores azules en forma de campanilla. Es una perenne siempre verde, sus hojas de sabor suave y ligeramente dulce pueden ser agregadas en abundancia a las ensaladas durante todo el año. Siembre las semillas entre marzo y abril en macetas y trasplante al exterior cuando estén suficientemente grandes o divídalas en primavera. Puede no resistir en las regiones más frías de Inglaterra.

Planta de la Cruz de Hierro (*Oxalis deppei*) - Otra más para el jardín de flores, esta planta bulbosa S. Americana es mi hoja comestible favorita, y sus hojas son quizá aún mejores. Tienen un sabor a limón ideal para agregarlas a las ensaladas pero no deben comerse en exceso porque contienen ácido oxálico. Plante los bulbos en abril y proveerán hojas frescas a lo largo del verano. Coseche los bulbos cuando la planta se acabe por las heladas, cada bulbo debe haber producido un grupo de bulbos en el tope de un tallo radical blanco. Este tallo radical puede comerse crudo o cocido - tiene la textura de una manzana crespa pero muy poco sabor.

Hisopo anisado (*Agastache anethiodorum*) - Un miembro Norteamericano de la familia de la menta, las hojas tienen un rico sabor anisado, delicioso en ensaladas. Generalmente es una de las hojas que más gustan a nuestros visitantes cuando las prueban en nuestras instalaciones. Siémbrela en macetas en primavera y trasplántela cuando estén suficientemente grandes.

## Frutas:

*Elaeagnus Species* - Un género de arbustos de hoja caduca y siempre verdes originarios principalmente de Asia. Un buen número de sus especies tiene un gran potencial como cultivos frutales. Se cultivan fácilmente en la mayoría de los suelos (pero le disgustan los suelos muy húmedos), tolera situaciones muy expuestas y secas, virtualmente está exento de plagas y enfermedades y produce nódulos de nitrógeno en sus raíces por lo que incrementa la fertilidad del suelo. Algunas de las especies siempre verdes (notablemente *E. pungens* - *E. x. ebbingei*) maduran sus frutos en abril y mayo antes que cualquiera de nuestros frutales comunes maduren, por lo que son especialmente valiosas. Otras especies que se pueden probar de preferencia son las de hoja caduca *E. angustifolia* y *E. multiflora*.

Arbol de pasas Japonesas (*Hovenia dulcis*) - Arbol de hoja caduca, Yo no he probado el fruto aún, pero como su nombre sugiere, debe saber como las pasas.

*Crataegus schraderiana* - Un espino blanco del mediterráneo. La fruta madura es deliciosa, suave, dulce y que literalmente casi se derrite en la boca.

Tomatillo (*Physalis ixocarpa*) - Es una planta Norteamericana anual que se cultiva en la misma forma que los tomates (pero no se necesita entrenamiento) y se usa en la misma forma en que usted cocinaría los tomates. Agrega un agradable sabor a los guisados, es fácil de cultivar, es productivo y hasta ahora aún no ha sufrido por plagas y enfermedades con nosotros.

## Semillas:

*Lupinus mutabilis* - Un Altramuz Sudamericano anual con semillas comestibles. La semilla tiene un valor nutritivo similar al del frijol de soya pero es bastante más fácil de cultivar y tiene mayor productividad en climas templados. Se han estado desarrollando nuevas variedades con semillas dulces, nuestra variedad desdichadamente tiene semillas amargas, pero lo amargo se le quita remojándolo toda la noche. La semilla se siembra en abril/mayo en su lugar definitivo.

La Quinoa (Epazote) (*Chenopodium quinoa*) - Otra planta anual Sudamericana de fácil cultivo y semillas comestibles. Sus semillas se parecen un poco al Mijo y pueden usarse en las mismas formas que se usa el arroz en platillos dulces o sazonados. La semilla está cubierta con una sustancia amarga (saponinas) que previene que sea comida por los pájaros. Estas saponinas se remueven fácilmente remojándolas durante la noche y enjuagándola abundantemente. Las hojas tiernas hacen una sabrosa espinaca. Se siembra en Abril en su lugar definitivo - tenga cuidado de no arrancar las plantas pues se parecen mucho la hierba "Gallina gorda", que también puede comerse como espinaca.

*Araucaria (Araucaria araucana)* - Un árbol siempre verde de Chile. Si usted tiene suficiente terreno y puede esperar de 30 a 40 años o le gustaría dejar a las futuras generaciones algo valioso, considere seriamente sembrar un bosquecillo de estos árboles. La planta hembra produce una deliciosa semilla grasosa del tamaño de una almendra que es un alimento muy importante en el hábitat natural de los árboles. Los árboles se desarrollan mejor en la parte oeste de Gran Bretaña y pueden soportar exposición severa. Las nueces se producen en conos del tamaño de la cabeza de una persona, cada cono contiene más de 200 semillas y cuando madura cae a tierra antes de soltar las semillas, por lo que la cosecha es muy fácil

Arbol de culantrillo (*Ginkgo biloba*) - Un árbol de hoja caduca de China. Cuando los árboles macho y hembra crecen juntos, la hembra produce en otoño unos frutos amarillos parecidos a la ciruela.



Cuando caen a la tierra y son apachurrados despiden un olor francamente desagradable, pero dentro del fruto hay una semilla que se considera una delicia en China, donde normalmente se asa antes de comerla. Es otro árbol fácil de cultivar.

## Frutas aternativas

Inglaterra es un país que puede cultivar y cultiva en abundancia frutas sabrosas. Sin embargo, demasiado a menudo nos limitamos a nosotros mismos a cultivar solo algunas pocas de las frutas que nos son familiares, no nos damos cuenta la abundante variedad de otros sabores que nos estamos perdiendo. Este folleto tratará de algunas de estas frutas tan ignoradas, con la esperanza de animarlo a encontrar espacio en su jardín, en un terreno o donde quiera que usted pueda cultivarlas y experimentar algunos de estos sabores.

Aunque solo trataremos sobre las frutas no comunes que pueden cultivarse aquí, también recomendamos mucho que cultive algunas de más tradicionales. De hecho, debo advertirle que se asegure de haber plantado algunas de las frutas bien conocidas antes de que empiece a considerar algunas de las que tratamos en este folleto.

¿Entonces cuáles son las frutas de las que no trata este folleto? Árboles frutales tales como el manzano, el peral, el cerezo y el ciruelo que se tratan ampliamente en todos los libros importantes sobre el cultivo de frutales, así como las frutas suaves como la frambuesa, la zarzamora, las grosellas roja, blanca y negra, uva crespas o espín, la baya azul y la fresa. Hay también varias otras frutas que están en el límite de la tolerancia climática en nuestra región, pero no son ignoradas en la mayoría de los buenos libros. Estas son; la uva, el higo, el durazno y la nectarina.

Habiendo eliminado todas las frutas de clima templado que la mayoría de la gente conoce, ¿De cuales vamos a hablar?. Unas buenas cartas, como creo que estarán de acuerdo conmigo después de leer este folleto. Todas las frutas que trataremos aquí son, en general, de fácil cultivo. A menos que se diga otra cosa, son resistentes virtualmente en toda Inglaterra, progresarán en la mayoría de los suelos razonablemente fértiles y fructificarán mejor cuando se cultiven en un lugar soleado, aunque también tolerarán bien la media sombra. Casi todos ellos son árboles o arbustos y así, con planeación cuidadosa, será posible cultivarlos juntos con otros frutales para lograr mejores cosechas de la tierra y también para conservar e incluso mejorar la fertilidad del suelo. Para más detalles sobre esto vea nuestro folleto llamado [Why Perennials](#) (¿Porqué perennes?).

La mayoría de las plantas tratadas aquí no han sido cultivadas o alimentadas selectivamente para aumentar su productividad o su sabor. No obstante yo pienso que usted encontrará que dan buenas cosechas, si no excelentes, y, aunque el gusto individual varía mucho, estoy seguro que encontrará que al menos algunas de las frutas mencionadas aquí son absolutamente deliciosas. Otra ventaja de la mayoría de las plantas que mencionamos es que, en general, son muy resistentes y menos susceptibles a las plagas y enfermedades. Uno de los problemas en la historia del cultivo selectivo a sido el de que, así como hemos seleccionado por sabor y productividad, sin saberlo hemos seleccionado también las plantas que son menos resistentes a las plagas y las enfermedades, y que son también menos tolerantes a extremos climáticos. Muchas de las plantas mencionadas adelante son criaturas muy tenaces y sobrevivirán y fructificarán generosamente con muy poca atención del hortelano.

La lista de plantas que se mencionan a continuación de ningún modo es exhaustiva, pero representan algunas de nuestras frutas favoritas. Espero que usted disfrute cultivando y comiendo algunas de ellas.

#### *Especies Actinidia.*

Todos los miembros de éste género de plantas altas producen frutos comestibles, aunque no todos se dan bien en Inglaterra. La especie mejor conocida *A. deliciosa*, el **Kiwi**. Es muy común encontrarla en las fruterías Inglesas, aunque muy poca gente se da cuenta de que puede ser cultivada aquí con éxito, al menos en las partes menos frías del país. Si usted quiere fruta que pueda recolectar necesitará podar las plantas para mantenerlas pequeñas - ¡si no las poda crecerán con libertad y pueden llegar a alcanzar 20 metros o más de altura! Hay dos dificultades principales con este cultivo. La primera, que aunque la planta durmiente es muy resistente al frío, los brotes jóvenes de primavera son muy susceptibles a las heladas y se dañan fácilmente. Es preferible cultivarlos de modo que estén protegidos del sol de la mañana pero que aún así tengan el calor pleno de la luz del sol. El segundo problema es que las plantas generalmente son hembra o macho, de modo que necesita cultivar cuando menos una planta macho por cada 4 ó 5 plantas hembra para que obtenga buenos frutos. Hay algunas variedades que no necesitan un macho para fertilizarse pero se dice que estas tienen frutos de calidad inferior. Cuando se siembra por semilla, la gran mayoría de la semilla produce plantas masculinas, de modo que es preferible comprar variedades nominadas. *Heywood* es la forma hembra que se ofrece con más frecuencia, aunque se pueden encontrar otras. Se dice que la variedad *Tomuri* produce una buena polinización.


De las otras especies, probablemente la mejor para probar en nuestro país es *A. arguta*, la **Viña Tara**. Esta es aún más resistente que el Kiwi, sus frutos son más pequeños pero no están cubiertos de pelos por lo que se pueden comer sin pelar.

#### *Especies Amelanchier.*

Esta es una de mis frutas favoritas de mediados de verano. También se llaman **Juneberries (Bayas de Junio)**, La fruta madura alrededor de mediados de julio. El fruto es un poco menor que la grosella negra, es dulce y jugoso y tiene un sabor definido a manzana. El problema con esta planta es que también es la favorita de los pájaros por lo que se establece una competencia para ver quien la obtiene primero. Si usted quiere saborearla perfectamente madura probablemente necesite usar alguna red u otro medio de protección. Hay muchas especies para escoger, mi favorita es:-

- *A. alnifolia*. Es un arbusto que raramente crece más de 2 a 3 metros de altura en este país por lo que es relativamente fácil protegerlo de los pájaros. Produce el fruto más jugoso y dulce que yo haya probado. Una vez establecida, esta planta produce a menudo vástagos y puede formar arboleda.
- *A. alnifolia semiintegrifolia* es una planta muy parecida a la anterior pero con frutos más pequeños que maduran una o dos semanas después.
- *A. laevis* es quizá la especie más alta que puede alcanzar 9 metros de altura.
- *A. lamarckii* crece más de 6 metros de altura.
- *A. stolonifera*. Este es un arbusto de crecimiento relativamente lento, a menudo no crece a más de 2 metros de altura. Puede formar vástagos con abundancia aunque solo forma arboledas ralas muy lentamente. Una fruta muy sabrosa, siendo junto con *A. alnifolia* mi favorita en el género.

#### *Arbutus unedo*

**madroño,  rvedo (Strawberry Tree)** Es una vistosa planta siempre verde (vivaz) para el jardín. La especie puede crecer hasta 9 metros de altura, aunque hay variedades que raramente sobrepasan los 2 metros. La planta produce hermosas flores parecidas a las del lirio del valle a finales del otoño y son particularmente llamativas en esta temporada, ya que al mismo tiempo, están madurando sus frutos de la floración del año anterior. Estos frutos se ven casi como fresas, especialmente desde lejos, pero desgraciadamente no saben como las fresas. De hecho, mucha gente los encuentra demasiado suaves y el nombre en latín *unedo* significa "Me como uno [únicamente]" sugiriendo que no son un alimento que merezca atención. Sin embargo, yo los encuentro dulces y sabrosos, aunque tienen una textura áspera. Pero cuando usted está disfrutando una fruta succulenta en noviembre o diciembre puede olvidarse de esa pequeña aspereza. Esta planta no se da bien en las partes más frías del país. Es sorprendentemente tolerante al viento, sin embargo, y crece bien cerca de las costas. Si quiere una variedad enana, busque las variedades *Compacta*, *Elfin King* ó *Rubra*. (Vea nuestro [Plant Portrait](#) (Retrato de una Planta) acerca de esta planta para más detalles).

#### *Especies Berberis.*

Todos los miembros de este género tienen frutos comestibles, aunque tienden a ser algo ácidos de sabor y tienen demasiadas semillas. Nuestra planta nativa *B. vulgaris* es cultivada por sus frutos, que maduran a finales del verano. Había una variedad sin semillas, aunque no se si aún se cultive (si usted sabe algo de esto, por favor mándeme una línea). Es un arbusto de hoja caduca, crece bien en setos, aunque se considera una plaga en áreas de cultivo de cereales ya que es un huésped alterno de algunas enfermedades de los cereales.

Mi favorita en este género es *B. darwinii*. Es un arbusto siempre verde que puede crecer hasta 3 ó 4 metros de altura y forma un excelente cerco de protección contra el viento, teniendo éxito aun en áreas marinas. El fruto madura entre julio y agosto y es adorado por los pájaros. Al principio es muy ácido pero si se le permite madurar completamente pierde mucha de su acidez y adquiere un amable sabor.

#### *Especies Cornus .*

Hay algunas frutas maravillosas en este género. *C. masi*, la **Cereza Cornelian** es un arbusto de hoja caduca que puede alcanzar 5 o más metros de altura. Produce flores amarillas a mediados de invierno y es especialmente atractivo en este tiempo. El fruto madura al final del verano pero necesita estar completamente maduro o resulta muy astringente. Hay muchas variaciones en tamaño y calidad del fruto, se cultivaban algunas variedades especiales, pero no se si aún existan. Los mejores frutos que comí de esta especie tenían más de 2 cm de largo y 1.5 cm de ancho, eran deliciosas y jugosas sin ningún tipo de astringencia. Esta especie también se puede cultivar como seto o protección y es tolerante al viento. *C. kousa*, el **Dogwood Japonés**, es un árbol de hoja caduca que puede crecer hasta más de 10 metros de altura. Sus frutos maduran a finales del verano, son del tamaño de fresas muy grandes y tienen una carne succulenta y un sabor exquisito. La cáscara es muy suave y puede comerse también, pero tiene un sabor amargo. Lo que yo hago es hacer un orificio en la cáscara y chupar la pulpa. Es realmente como una azucarada fruta tropical. La variedad que se encuentra más frecuentemente en los jardines es *C. kousa chinensis*, dicen que crece y fructifica mejor que otras especies, aunque yo en realidad no he visto mucha diferencia.

#### *Especies Crataegus.*

El **Espino blanco** es uno de los géneros que mejor fructifica en áreas templadas. No voy a entrar en detalles aquí ya que en el folleto [Crataegus species - the Hawthorns](#) (Especie Crataegus - Espino blanco) se trata exclusivamente esta planta. Hay muchas especies con frutos deliciosos, en particular recomendamos los siguientes. En general el fruto tiene un tamaño parecido al de la cereza y madura al final del verano:-

- *C. arnoldiana*. Un árbol de 7 metros de altura, su fruto es jugoso y dulce.
- *C. baroussana*. Un arbusto de alrededor de 2 metros, el fruto no es tan agradable como en las especies anteriores. Esta planta probablemente solo sea rústica y el sur de Inglaterra.
- *C. douglasii*. Crece hasta más de 9 metros de altura, el fruto es similar a *C. arnoldiana*.
- *C. ellwangeriana*. Más de 6 metros de altura, con un fruto muy similar al de *C. arnoldiana*.
- *C. festiva*. Crece de 3 a 4 metros de altura, el fruto es uno de los mejores de éste género.
- *C. pensylvanica*. Un arbusto grande de 9 metros de altura, parece que siempre produce abundantes cosechas de frutos muy sabrosos.
- *C. schraderiana*. Un árbol de 6 metros de altura, es una de mis frutas favoritas. Cuando está completamente madura literalmente se derrite en mi boca
- *C. tanacetifolia*. Crece hasta más de 10 metros de altura, su fruto es de color amarillo y su sabor es el de una manzana muy sabrosa.

#### *Especies Diospyros.*

Un género de árboles de hoja caduca, el verdadero Dióspiro (**Persimmon**), *D. kaki*, no es un árbol que fructifique con confianza en este país, lo cual es una pena ya que es una de las más exquisitas frutas que se pueden comer. Sin embargo, las siguientes especies producen frutos con sabor similar aunque de menor tamaño:-

- *D. lotus*. El Ciruelo dátil (DATE PLUM) crece hasta más de 9 metros de altura. El fruto frecuentemente cae del árbol antes de madurar, pero si lo deja en la tierra cuando cae en octubre, o lo recoge y lo guarda en un sitio fresco tal como una cochera, continuará su maduración. No lo coma hasta que esté suave como un molusco o estará agrio y astringente.
- *D. virginiana*. El Dióspero Americano (**American Persimmon**) puede ser un árbol masivo en su lugar nativo, aunque rara vez alcanza más de 10 metros de altura en nuestro país. El fruto puede tener más de 2 cm de diámetro y se colecta y usa en la misma forma que el *D. lotus*.

#### *Especies Elaeagnus.*

Estas son tratadas en detalle en nuestro folleto [Elaeagnus x ebbingei - a plant for all reasons](#) (*Elaeagnus x ebbingei* - una planta para todas las razones). Si usted desea cosechar una fruta fresca de su jardín en abril, ¡ésta es la planta para usted! Las siguientes especies son recomendadas en especial:-

- *E. cordifolia*. Un arbusto que crece hasta cerca de 4 metros de altura y de ancho, probablemente no resista las zonas más frías de nuestro país. Produce muy temprano y los frutos más grandes.
- *E. macrophylla*. Crece cerca de 3 metros de altura y de ancho. No es resistente en las áreas más frías del país. Las variedades selectas tienen frutos de muy buen tamaño
- *E. x ebbingei*. Una planta de seto muy común, puede tener cosechas muy abundantes cuando tiene las condiciones adecuadas.

#### *Especies Fuchsia.*

Un género de arbustos de hoja caduca, aunque la mayoría de ellas no son muy rústicas y actúan más como herbáceas perennes en las áreas medias del país. **Fuchsia** es cultivada comúnmente como ornamental, todas ellas producen frutos comestibles, aunque los frutos a menudo dejan un mal sabor de boca. Mi favorita es *F. splendens* - pero es algo delicada y

solo tendrá éxito en el exterior en las áreas medias del país. Crece mejor en una posición sombreada y lo hace bien junto a una pared con vista al norte. Se desarrollará bien a pleno sol pero puede verse un poco marchita en ese lugar. El fruto tiene el tamaño y la forma del dedo de un niño, es suave y jugoso con una ligera acidez placentera. Si no puede cultivar esta planta en su región puede conseguir otras variedades más rústicas. Lo mejor que puede hacer es probar algunas frutas de plantas que usted o sus amigos tengan ya en crecimiento. Si no puede encontrar ninguna que le guste, trate las variedades *Tresco* ó *Globosa*.

#### *Gaultheria shallon.*

Un arbusto siempre verde de alrededor de 1.2 metros de altura, crece bien en la sombra abigarrada de las arboledas. Requiere suelo ácido y produce sus frutos durante la segunda mitad del verano. Este es del tamaño de una grosella negra, es placenteramente jugoso aunque no tiene un sabor fuerte. Si lo que usted desea es sabor fuerte, entonces su pariente diminuto, *G. procumbens* debe ser la planta para usted. Es otra planta para suelo ácido y la sombra abigarrada del bosque, crece solo a 15 cm de altura y es una buena cubierta para el suelo. El fruto madura por un largo período de tiempo, he comido frutos del último verano durante el final del invierno. Estos frutos tienen el tamaño de una grosella negra grande y tienen un sabor distintivo que recuerda mucho el olor del desinfectante de ¡Una sala de espera de hospital! Sorprendentemente hay un buen número de personas a las que les gusta realmente esta fruta, yo la encuentro aceptable en pequeñas dosis y ciertamente deja una sensación en la boca de frescura y limpieza.

#### *Hippophae salicifolia.*

El Ramno de mar de hoja de sauce (**Willow-Leaved Sea Buckthorn**) es un arbusto grande y vigoroso que produce vástagos libremente y por eso no es adecuado en lugares en que el terreno escasea. Es una especie ligeramente exigente, no fructificará bien en la sombra. Una bacteria que vive en sus raíces fija el nitrógeno de la atmósfera, por lo cual la planta ayuda a fertilizar el suelo y a alimentar a las plantas vecinas. El fruto tiene solo 5 milímetros de diámetro y tiene un agudo sabor a limón. No puede comerse crudo en ninguna cantidad, pero se obtiene de él un jugo excelente, miel ó jalea. Investigaciones recientes han mostrado que esta planta produce el fruto más nutritivo de las zonas templadas, su uso regular puede prevenir el cáncer mientras que en grandes cantidades ha mostrado que es capaz de revertir el crecimiento de tumores cancerosos. El fruto esta maduro en septiembre y se cuelga bien de la planta - lo hemos cortado de ella tan tarde como a principios de febrero. (Vea nuestro folleto [Plant Portrait](#) (Retrato de una planta) para más detalles de esta planta).

#### *Morus nigra.*

La Mora Negra (**Black Mulberry**) es ampliamente conocida, pero es muy raro que se cultive por su fruto. Es un árbol de hoja caduca, puede alcanzar 10 metros de altura, aunque generalmente es más chico. El fruto madura a finales del verano, se parece a una gran frambuesa, es muy jugoso y tiene un refrescante sabor ácido.

#### *Myrtus ugni.*

Tendrá que vivir en un área muy moderada del país para disfrutar esta fruta, pero es una de mis favoritas. Es un arbusto vivaz, crece hasta 2 metros de alto y ancho y es razonablemente resistente a los vientos. El fruto, ligeramente más pequeño que una grosella negra, tiene un sabor aromático delicioso que ha sido descrito como una mezcla entre la fresa silvestre y la guayaba. De hecho ninguna palabra hará justicia a esta fruta - tendrá que comerla para creerlo, para mí es justamente ambrosía.

#### *Physalis peruviana.*

La Baya dorada (**Goldenberry**) es otra planta de las áreas moderadas del país. Es un arbusto vivaz en su ambiente tropical nativo, las hojas y retoños serán destruidas por las primeras heladas del otoño. Sin embargo, la planta puede crecer como una planta anual en forma muy parecida al tomate, y en las áreas moderadas del país las raíces sobrevivirán el invierno y crearán nuevos retoños al final de la primavera. Ayudará a esto la aplicación de una buena cubierta en el otoño. El fruto se produce en su propia bolsa de papel, como las linternas

Chinas con las cuales se relaciona. Cuando el fruto está completamente maduro, estas bolsas se tornan café y se secan. El fruto es amarillo dorado y de alrededor de 25 milímetros de diámetro, aunque puede variar considerablemente. En cierta forma se parece al tomate en sabor y apariencia, aunque su sabor es mucho más rico, con tintes de lujuria tropical. Los frutos empiezan a madurar entre mediados y finales del verano, los que maduran tardíamente pueden almacenarse en sus propias bolsas por cerca de tres meses.

#### *Rosa rugosa.*

La Rosa (**Ramanas Rose**) es una planta de seto común en Inglaterra. Es un arbusto de hoja caduca de crecimiento rápido y vigoroso y que crea muchos vástagos, que alcanza hasta 2 metros de altura. Es muy tolerante a la exposición marítima y al suelo arenoso pobre. El fruto madura de mediados al final del verano, es deliciosamente dulce y tiene un sabor muy rico. Es sin embargo, un fruto difícil de comer ya que tiene solo una delgada capa de pulpa alrededor de un centro con muchas semillas. Es importante comer solo la pulpa pues el fruto tiene unos pelillos sobre las semillas muy irritantes para el estómago.

#### *Especies Rubus.*

Hay muchos miembros de este género que se usan como alimento. Probablemente ya conoce la zarzamora, la frambuesa, loganberries y algunas de las muchas zarzas híbridas tales como sunberries. Hay un par de especies menos conocidas que quisiera mencionar aquí. *R. nepalensis*, la Frambuesa de Nepal (**Nepalese Raspberry**), es un arbusto vivaz de crecimiento muy lento que sirve como un excelente cultivo de cubierta. La planta rara vez alcanza más de 20 cm de altura, pero manda muchos tallos rastreros que echan raíces a intervalos a medida que crece el tallo. Aunque los libros dicen que la planta es resistente solo en las partes moderadas del país, está creciendo y fructificando en los Jardines Botánicos de Cambridge, que tiene inviernos bastante severos. El fruto se produce de mediados a finales del verano. Tiene 2/3 del tamaño de las frambuesas tradicionales y un agradable sabor ácido.

Otro miembro de este género que me gusta especialmente es *R. phoenicolasius*, el **Japanese Wineberry**. Un arbusto de hoja caduca que puede crecer hasta 3 metros de altura. Produce tallos cada dos años en la misma forma que otros frambuesos, los nuevos tallos que se producen cada año, florecen en su segundo año y luego mueren. El fruto color naranja tiene alrededor de 10 milímetros de diámetro y se produce a finales del verano. Es muy jugoso y tiene un sabor muy agradable a frambuesa. Un aspecto muy útil de ese fruto es que la planta lo envuelve convenientemente en el cáliz de la flor, y solo lo descubre cuando madura. Esto significa que esta casi libre de gusanos.

#### *Taxus baccata.*

El Tejo (**Yew**) Es un árbol vivaz de crecimiento lento, eventualmente puede alcanzar los 15 metros de altura aunque pueden conseguirse variedades más pequeñas. Es una planta muy tolerante, se desarrolla en condiciones alcalinas y ácidas, en el sol o la sombra (fructifica bien incluso en sombra densa) y en lugares aiosos. Todas las partes de la planta son muy tóxicas, exceptuando el fruto dulce y jugoso. Éste madura desde finales del verano a través del otoño. La mayoría de la gente que ha probado este fruto lo encuentra delicioso, aunque algunos lo rechazan por su textura que es algo mucilaginoso (o mucoso para decirlo llanamente). Se debe ser cuidadoso de no morder la semilla al comer este fruto - es mejor escupirla aunque si se traga sin morder no hace daño. Si accidentalmente muerde y rompe la semilla (lo que notará de inmediato por el fuerte sabor amargo en su boca), debe de escupirla de inmediato para evitar cualquier envenenamiento. Si esto le preocupa, le diré que mi hijo de 2 años adora esta fruta y la come en abundancia. Me aseguro de que escupa la semilla antes de darle otra y hasta ahora nunca ha mordido ninguna semilla.

Las anteriores son algunas de las frutas más excitantes que hemos cultivado en nuestro campo de pruebas. Espero que este folleto lo anime a probar al menos el cultivo de una de ellas.

Para más detalles sobre las propiedades nutritivas de las frutas vea nuestro folleto [Fruit - Food of the Gods](#) (La fruta - comida de los Dioses)

## El prado comestible

La mayoría de los jardines contienen un prado - esto es, un área donde podemos caminar, jugar y relajarnos, nuestra propia pequeña área de relativa privacidad. En algún momento podemos decidir ser muy prácticos y arrancar el pasto para plantar vegetales, pero aparte de sentir que perdemos nuestra área de relajamiento, nos sentimos también limitados por lo convencional y queremos que nuestro jardín conserve su apariencia aceptable. Hay, sin embargo, un compromiso. Suponiendo que no deseamos el llamado "prado perfecto" que consiste casi completamente de pasto y, aparte de tener un aspecto muy aburrido, ofrece muy poca diversidad de hábitat para la amplia variedad de pájaros, mamíferos, insectos, etc. que potencialmente puedan visitarlo. Podemos introducir diversas plantas que pueden proveer comida para nosotros y la vida silvestre, y crear un área más atractiva a la vista con flores la mayor parte del año. Hay problemas involucrados con esto - puede ser que tengamos que dejar que el pasto crezca un poco más alto, pero todas las plantas que se describen más adelante tolerarán libremente cortes regulares y la mayoría no objetará que caminen sobre ellas a menudo. Básicamente, si elevamos la altura de las navajas del cortador de pasto por algo así como 12 milímetros no habrá problema. El corte regular del prado asegurará una fuente constante tiernas hojas suculentas. Sería también agradable si se deja sin cortar el pasto durante unas pocas semanas del verano para permitir que las plantas más altas florezcan. A menos que se establezca otra cosa, todas estas plantas son perennes y nativas de Inglaterra.

*Achillea millefolium* - *Milenrama*: Esta es una 'hierba' común en los prados y progresa aún cuando el pasto se corte muy bajo. Las hojas jóvenes son una sabrosa adición para las ensaladas. Es una buena planta de compañía para el pasto, y sus recortes enriquecerán grandemente la pila de composta. Si en algún momento durante el verano la deja un mes sin cortar, producirá algunas bonitas flores. Las hojas son muy ricas en minerales y tienen propiedades medicinales. Se dice que la planta repele escarabajos, hormigas y moscas.

*Ajuga reptans* - *Consuelda media*: Para que progrese, debe permitirse al pasto crecer un poquito más de lo habitual, crece bien en las áreas húmedas, ligeramente sombreadas y sus retoños pueden comerse con las ensaladas. Si no se corta florea de mayo a julio, sus flores son muy atractivas para las abejas.

*Alchemilla vulgaris* - *Alquímila; pie de León*: Requiere un pasto ligeramente más largo de lo normal. Si se le permite, florece entre abril y junio. Las hojas jóvenes se comen crudas o cocidas y se dice que su raíz es comestible pero es astringente. Con las hojas se hace un té herbal.

*Allium oleraceum* - *Ajo del campo* y *Allium vineale* - *Ajo del cuervo*: Ambos crecen bien en el pasto. Las hojas pueden usarse como sustituto del ajo. Si se les permite, florecerán en julio.

*Anthemis nobilis* - *Manzanilla*: Crece muy bien en el prado y florece aún si se le corta regularmente. Con las flores se hace un té herbal muy refrescante que es muy bueno para el estomago, se recomienda especialmente para los niños. Las hojas podadas enriquecerán mucho la pila de composta. Las flores se pueden usar como shampoo para el pelo por aquellos escasos de pelo. Florea de julio a octubre

*Bellis perennis* - *Margarita*: Una 'hierba' común en el prado, capaz de tolerar constantes cortes y aún así florear. Puede producir flores aún en medio del invierno. Las hojas jóvenes se comen crudas o cocidas.

*Cichorium intybus* - *Achicoria*: Una maravillosa planta con un profundo tallo de raíz que recoge minerales desde lo profundo del subsuelo. Tolerar una poda de frecuencia regular pero no si el pasto se corta muy bajo. Las hojas son una fuente extremadamente valiosa de nutrientes y pueden comerse en ensaladas. La raíz también se come, o puede secarse, tostarse y molerse para hacer un sustituto del café. Si se le permite, florea entre julio y octubre, pero, como le gusta crecer arriba de 1.5 metros, usted decide si mejor lo mantiene corto.

*Leontodon hispidus* - *Falso Diente de León*: Parecido en su aspecto al diente de león, esta planta se encuentra frecuentemente creciendo silvestre en el prado y el jardín. Prefiere un suelo calizo. Las hojas pueden comerse crudas o cocidas. Florece entre mayo y septiembre.

*Melilotus officinalis* - *Trébol dulce, meliloto*: A esta planta bianual, debe permitírsele que floree si desea conservarla en el prado. Puede cortarse regularmente hasta principios del verano y dejarse sin cortar hasta que haya desarrollado sus semillas. Puede crecer hasta 1.2 metros de altura así que usted sabrá si la conserva en su prado. Sin embargo, sus flores son muy atractivas para las abejas, sus hojas pueden comerse en ensaladas y sus flores y semillas pueden cocerse con otros vegetales. Usted puede podarla regularmente por supuesto, para evitar su floración y sembrar semillas nuevas cada año.

*Plantago lanceolata*, *Plantago major*, *Plantago media* - *Llantén*: 'Hierba' muy común en los prados. Puede cortar el pasto tantas veces y tan corto como quiera sin causarle ningún inconveniente a la planta, ¡Y aún así formará un tallo floral casi inmune al trabajo y habilidades de los cortadores de césped! Use únicamente las hojas jóvenes ya sea cocinadas o en ensalada.

*Prunella vulgaris* - *Sanícula*: Es capaz de tolerar el corte regular, aunque de preferencia no muy corto, y aún así florear. Las flores son muy atractivas para las abejas. Prefiere suelo húmedo y realmente no les gusta el suelo calizo. Las hojas jóvenes pueden comerse crudas o cocidas. Se usa medicinalmente para tratar cortaduras y magulladuras.

*Sanguisorba minor* - *Pimpinela*: Esta planta se cultiva ocasionalmente en el jardín de hierbas de olor pero crece muy bien en el prado especialmente si se permite que crezca un poquito más alto de lo usual. Las hojas tiernas se comen en ensaladas, mucha gente opina que recuerdan el sabor del pepino. Prefiere suelo calizo y florea entre mayo y agosto.

*Taraxacum officinale* - *Diente de León; Amargón*: Una planta superior para cultivar en el prado, capaz de tolerar el corte regular y el pisoteo. La calidad de las hojas es mejor si se deja que el pasto crezca un poco más de lo usual, pero esto no es esencial. Floreará aunque se corte regularmente, y un prado de Diente de León en flor es una vista hermosa en primavera, aunque producirá flores dispares en otras épocas del año. Las hojas son extremadamente nutritivas y son mejor si ser comen crudas aunque pueden cocinarse. Las raíces, como las de achicoria, son un sustituto del café que siempre encontrará si tiene suficientes plantas en el prado. Las hojas viejas o recortes de la poda son un excelente adición a su pila de composta

*Trifolium repens* - *Trébol blanco*: Otra 'hierba' común en los pastos. Florea y prospera aún cuando se corte regularmente y corto. Es una importante fuente de alimento para muchas orugas, las hojas son atractivas para las abejas y las mariposas, y podemos comerlas - crudas o cocidas - y las flores y retoños. Es una excelente planta de compañía para las demás pues con la ayuda de bacterias en sus nódulos radicales puede proporcionar nitrógeno al suelo.



*Tussilago farfara* -*Tusilago*: Esta planta produce tallos florales en marzo y abril antes de que sus hojas aparezcan y es un signo seguro de que la primavera está una vez más con nosotros. Estos botones florales pueden comerse crudos o cocidos. Las hojas aparecen durante abril y mayo y también son comestibles. También se usan medicinalmente contra la tos y el resfrío. La planta prefiere suelo húmedo, pesado y una posición asoleada.

## Plantas ornamentales comestibles

A muchos jardineros les gusta cultivar plantas ornamentales, aunque a este aspecto de la jardinería se le da preferencia generalmente sobre la producción de comida. Es posible, sin embargo, combinar los dos aspectos, lo ornamental y lo comestible, este artículo intenta darnos algunos ejemplos de como puede lograrse esto. Cierta número de plantas tradicionales comestibles tales como la acelga roja, el frijol de enredadera y alcachofa de globo no se ven fuera de lugar como bordes de bancos de flores - la gente podrá hacer sus propias apreciaciones acerca de los méritos de incluir tales plantas en sus áreas ornamentales. En este folleto veremos, en lugar de eso, algunas de las plantas ornamentales que se cultivan con más frecuencia que también son comestibles, por razones de espacio, nos limitaremos a bulbos y herbáceas perennes. Para mayor información sobre otras plantas ornamentales comestibles vea nuestro folleto Arbustos Comestibles ([Español](#), [English](#)) o establezca comunicación con nosotros a la dirección que se muestra más adelante.

La familia *Campanulaceae* contiene muchas plantas muy bonitas, algunas de las cuales son comestibles. Todas las plantas en el género *Campanula*, que incluye a nuestra nativa *Campanilla* (Jacinto silvestre o campanilla azul, si usted vive en Escocia), tienen hojas comestibles y algunas también producen raíces comestibles. La mayoría de ellas se cultivan fácilmente en suelo bien drenado y sol o media sombra. Una de las más bonitas es *C. versicolor* de Europa, Las hojas son muy aceptables crudas y son ricas en vitamina C. Otras que merecen consideración por sus hojas son dos nativas de Bretaña *C. latifolia* y *C. persicifolia*. La Norteamericana *C. rapunculoides* produce una bonita raíz comestible pero invade rápidamente el lugar. El género *Adenophora* esta relacionado cercanamente con las Campanulas. *A. latifolia* y *A. ilifolia* son particularmente bonitas y ambas producen raíces dulces que pueden comerse crudas o cocidas. Crecen fácilmente en sitio tibio y asoleado, pero desafortunadamente resienten que se moleste a sus raíces de modo que no se pueden dividir fácilmente. Sin embargo, crecen fácil de semilla y brotes jóvenes pueden pasarse a macetas donde crecerán bien. *Codonopsis* es otro pariente de la campanula, produce raíces que pueden ser comidas crudas o cocinadas. A la fecha, no hemos tenido éxito con este género, se dice que las plantas prefieren un suelo ligeramente ácido y bien drenado en sol o media sombra y también resienten que perturben a sus raíces. *C. ussuriensis* ha sido nuestro único éxito real hasta la fecha, es una planta muy bonita pero tiene un extraño olor a comida frita sobre-cocinada. Otras para probar incluyen *C. lanceolata*, *C. ovata* y *C. pilosula*.

*Canna indica*, a menudo conocido como "Indian Shot", es cultivado comúnmente en camas en verano, parece una planta de plátano y da un aire exótico al jardín. Aunque es tropical, es sorpresivamente resistente y a menudo sobrevive el invierno en el exterior especialmente con una buena cubierta. De otro modo puede protegerse en un lugar a salvo de heladas durante el invierno pero debe tenerse cuidado de que no se seque. La raíz es algo fibrosa pero muy agradable cocinada, en las Indias Occidentales la raíz se seca y se hace harina para usarse como complemento. Fácilmente crece de la semilla pero generalmente se compra como planta ya que hay muchas variedades nominadas.

*Commelina coelestis*, La hierba de la araña azul, es una planta mexicana que es casi tan rústica como la Dalia, sobrevive en el exterior inviernos moderados, aunque generalmente se protege al interior durante el invierno de las heladas. Muy fácil de cultivar de la semilla, prefiere un suelo ligero bien drenado y un lugar asoleado, al final del primer verano cada planta debe haber producido un grupo de raíces tuberosas de más de 10 cm. De largo y del grueso de un dedo de niño. Estas raíces son comestibles, son feculosas pero sin sabor fuerte. El grupo de raíces puede ser dividido para replantar en primavera pero debe tener cada tubérculo una yema para crecer.

*Tigridia pavonia*, La flor del Tigre, es otra planta mexicana y tiene los mismos requerimientos que la *Commelina* aunque parece ser más dura pues sobrevive el invierno al exterior, tanto aquí como en Surrey. Muy fácil de lograr de las semillas, florece en su segundo año con hermosas flores de 10 cm. o más de diámetro. Cada flor dura solo un día pero florece continuamente desde junio hasta octubre en un buen año. El bulbo, asado, es similar a la papa dulce.

Otro bulbo mexicano, que es particularmente bonito, es la planta de la Cruz de Hierro, *Oxalis deppei*. Tan resistente como la *Commelina* y con los mismos requisitos, Esta planta provee una sucesión de hojas jóvenes y flores a lo largo del verano. Ambas, las hojas y las flores tienen un agradable sabor a limón ácido y son un delicioso complemento para la ensalada, aunque no deben comerse en grandes cantidades ya que contienen ácido oxálico. Las plantas nunca han asemejado con nosotros, pero pueden obtenerse bulbos fácilmente y se plantan en abril. La planta muere a finales de otoño y si escarba encontrará que cada bulbo habrá formado una raíz de más de 10 cm. de largo y 2 cm. de diámetro y un grupo de bulbos al final. Conserve los bulbos para el próximo año y coma la raíz cruda o cocida. Tiene la textura de una manzana jugosa pero, desafortunadamente, tiene poco sabor aunque a veces desarrolla un suave sabor a limón. Pensamos que depende del clima y los métodos de cultivo.

Los asfodelos, especies *Hemerocallis*, son plantas de jardín muy comunes, y por eso, son de fácil cultivo en la mayoría de los suelos y situaciones aunque prefieren al menos un poco de sol. Algunas especies se cultivan en el Oriente por sus flores comestibles, pueden comerse crudas pero generalmente se secan y se usan como saborizante para las sopas. Los brotes jóvenes en la primavera se pueden comer cocinados mientras que la raíz, que tiene sabor a nuez, puede comerse cruda. Puede probarse con cualquier miembro de este género, recomendamos *H. fulva* (especialmente la variedad Kwanso ó Kwanso verde) y *H. lilio-asphodelus*. Para más detalles vea nuestro folleto [Hemerocallis Species - The Day Lilies](#) (especies *Hemerocallis* - Los asfodelos).

Las *Violas* son plantas de jardín muy comunes y generalmente muy fáciles de cultivar. Todos los miembros de este género tienen hojas y botones de flores comestibles aunque es preferible evitar las especies de flores amarillas pues pueden ser muy laxantes si se comen en abundancia. Comidas crudas o cocidas, las hojas a menudo se usan para espesar sopas. Nosotros solo hemos cultivado *V. odorata*, *V. mandschurica* y *V. tricolor* Pero hay muchas más para probar.

Hay una gran cantidad de cebollas ornamentales, las *Allium*. Todos los miembros de este género tienen hojas comestibles, flores y a menudo bulbos cuyos sabores varían entre el de la cebolla dulce y el fuerte ajo. La mayoría son fácilmente cultivados en una posición asoleada y un suelo bien drenado. Entre las especies más ornamentales *A. cernuum*, *A. neopolitanum*, *A. senescens* y *A. victorialis*, Todas tienen sabores fuertes. *A. urinum*, nuestro ajo silvestre nativo, luce hermoso en primavera, creciendo bien en sombra húmeda pero se propaga vigorosamente y se ve desaliñado después de florear por eso es mejor tenerlo en un jardín silvestre.

La familia de los Lirios o azucenas contiene muy bonitas plantas y algunas de ellas son comestibles. Muchos bulbos de lirio, por ejemplo, son comestibles cocinados y algunas especies se cultivan como vegetales en China y Japón. Quizá la más fácil de cultivar sea *Lilium lancifolium*, Lirio de

tigre. Esta especie resisten los efectos de enfermedades virales que son una gran peste para el cultivo de los Lirios, pero como dan abrigo a estas enfermedades, no deben plantarse junto a otros Lirios. Muchas especies son difíciles de cultivar pero algunas de las más fáciles con las cuales se puede intentar son *L. bulbiferum*, *L. candidum*, *L. pardalinum* y *L. speciosum*.

*Camassia Quamash* es un bulbo Norteamericano emparentado con los lirios, el bulbo tiene un delicioso sabor a castaña cuando se hornea y es fácil de cultivar en la mayoría de los suelos y posiciones. Se obtiene fácil de semilla, usualmente florece en su tercer año y de ahí en adelante se divulga libremente por división. También puede usarse *C. leitchlinii*.

Las Violetas de diente de perro, especies *Erythronium*, son otros parientes del Lirio para suelos ligeros a algo de sombra. *E. dens-canis* es una planta Europea, es muy lenta para germinar de semilla pero por bulbos se divide libremente en buenas condiciones y se naturalizará en pasto fino. El bulbo es comestible ya sea cocinado o seco y convertido en harina, las hojas pueden ser cocinadas. Otras especies a probar son *E. americanum* y *E. grandiflorum*. Una palabra de advertencia, los bulbos pueden causar dermatitis en algunas personas sensibles.

*La Smilacena racemosa*, o Falsa Espicanardo, es una planta para la mayoría de los suelos con algo de sombra. Las semillas pueden ser muy lentas para germinar pero por otra parte la planta no presenta problemas para su cultivo. El fruto puede ser comido crudo o cocinado y tiene un sabor agridulce, puede laxar si se come con abuso. Los brotes jóvenes en la primavera pueden sustituir al espárrago, Los rizomas son también comestibles pero deben remojarlos un tiempo primero para quitar un sabor amargo. *S. stellata* tiene usos similares y quizá un fruto más agradable.


Las especies *Asclepias*, son también plantas ornamentales con muchos usos, vea nuestro folleto [The Milkweeds](#). (Las asclepias)

## Arbustos comestibles

Hay muchos arbustos ornamentales y árboles pequeños con frutos, hojas, etc., comestibles, que se ven frecuentemente creciendo en jardines ornamentales. Abajo hay una lista con algunas sugerencias por si usted considera cultivarlos. La principal dificultad al escribir este artículo no fue tanto que plantas incluir, sino cuales dejar afuera para que la lista no fuera demasiado larga. Existen otros folletos que dan detalles de las plantas que pueden cultivarse en jardines ornamentales, acuáticos o de ciénaga, pero si usted tiene alguna planta en su jardín que no está incluida en ninguna de las listas y piensa que puede ser comestible o tener otros usos útiles, entonces siempre podrá escribirnos (SAE por favor) dando detalles de la planta incluyendo el nombre botánico (si lo sabe), el nombre común y una descripción (si es árbol/arbusto/herbácea perenne, etc., siempre verde/hoja caduca, altura, etc., etc.). Cualquier información que nosotros tengamos será enviada a usted con gusto.

*Amelanchier species*: La baya de junio (Juneberries) produce frutos jugosos parecidos a la grosella negra en julio (¡Por eso la llamamos baya de junio!). Si usted la puede obtener antes que los pájaros encontrará que estos frutos tienen un placentero sabor parecido al de la manzana. El principal problema es que a los pájaros les gustan mucho y a menudo se los comen antes de que estén completamente maduros y no dejan mucho que probar. Las plantas son muy hermosas cuando florecen a principios o mediados de la primavera. Todos los miembros de este género producen frutos comestibles, aunque algunos no son muy apetecibles, y las plantas varían en tamaño desde

pequeños arbustos hasta árboles altos. Nuestra favorita es *A. alnifolia*, crece alrededor de 2 metros de alto y produce golosinas. La fruta que es muy jugosa y relativamente grande, puede protegerse de los pájaros con relativa facilidad gracias al pequeño tamaño de las plantas. Otros que también nos gusta incluir son *A. canadensis*, un árbol de golosinas que crece alrededor de 6 metros de alto y se ha naturalizado en Inglaterra y *A. lamarckii* que alcanza cerca de 6 metros de alto -esta especie no es golosina. Hay también otro cultivo, *A. 'Ballerina'* que a menudo se encuentra en centros de jardinería, esta planta tiene frutos más grandes que el promedio y con un placentero sabor dulce.

*Arbutus unedo* - madroño,  *Arvedo (Strawberry tree)* Un árbol siempre verde que puede crecer arriba de los 9 metros de altura, pero hay variedades más pequeñas. Una que ha sido recomendada particularmente es la 'Croome', de la que se dice que fructifica más abundantemente y tiene un atractivo tinte rojo en las flores. El árbol crece exitosamente en la mayoría de los suelos y produce frutos comestibles a finales del otoño. Es particularmente hermoso en este tiempo porque también está en floración. Aunque no de sabor intenso, los frutos tienen un agradable y sutil sabor. (Vea nuestro folleto [Arbutus unedo](#) para mayor información acerca de esta planta).

*Arundinaria species* y *Phyllostachys species* - *Bambus*: Plantas siempre verdes que son especímenes muy vistosos en prados y pueden usarse también como pantallas. Muchas especies tienen retoños comestibles en primavera y sus cañas son un buen soporte para otras plantas.

*Berberis species* - *Berberis*: Este género incluye algunos arbustos de hoja caduca y siempre verdes extremadamente ornamentales y tienden a tolerar la mayoría de los suelos y locaciones. Ninguno de ellos tiene frutos venenosos aunque muchos de ellos son incomibles. *B. vulgaris* fue cultivado comúnmente en los jardines de frutas pero esta práctica ha sido abandonada recientemente. Esta planta es también un hospedaje alternativo del polvo negro del tallo del trigo, de tal modo que está siendo erradicada de los setos y áreas arboladas por los granjeros. Otras especies a considerar incluyen *B. aggregata*, *B. angulosa*, *B. aristata*, *B. asiatica*, *B. buxifolia*, *B. darwinii* y *B. lycium*. Los frutos son ácidos pero pueden comerse crudos (están mejores después de una helada) o usarse para hacer conservas, jaleas, etc. Pueden también secarse y usarse como sustituto de la uva pasa. Algunas especies pueden usarse para hacer setos muy ornamentales. (*B. darwinii* es especialmente buena).

*Chaenomeles species* - *Membrillos*: No el verdadero membrillo, el cual es *Cydonia oblonga*, pero los frutos de estos arbustos de hoja caduca son tan similares que difícilmente notará la diferencia. Varían en tamaño desde los 60 cm. hasta los 4.5 mt. y, para que tengan una mejor producción de fruta, deben crecer en una posición asoleada, aunque no son demasiado exigentes. Aunque el fruto crudo es de sabor aspero y es astringente, la fruta asada o cocida es muy aromática y puede combinarse con otras frutas cocidas (especialmente manzanas) o usada para hacer mermeladas, jaleas, etc.

*Comptonia peregrina asplenifolia* - *Helecho dulce*: No es un helecho, pero es un hermoso arbusto de hoja caduca de 1.2 mt. De altura con hojas parecidas a las de los helechos. Requiere un suelo libre de cal, en su hábitat natural crece en suelos pobres, secos y arenosos, de modo que no necesita mucha alimentación. Los frutos pueden comerse crudos, las hojas secas hacen un te refrescante y las hojas frescas se usan como forro en las canastas de frutas para ayudar a preservarlas.

*Cornus mas* - *Cereza cornerina*: Un arbusto de hoja caduca de más de 5 mts. de altura, pero puede mantenerse pequeño por cultivo. Normalmente cultivado por sus frutos, ahora se encuentra frecuentemente en jardines de ornato donde es muy apreciado por sus flores a principios de la primavera. Prefiere terreno de greda pero tolera la mayoría de los suelos y sus frutos son mejores si está en un lugar asoleado. La fruta puede comerse cruda, de sus semillas puede extraerse un aceite comestible y su madera, que es muy tenáz, es muy valiosa para hacer herramientas, dientes para

ruedas, etc. Las especies *Crataegus*. Este género incluye nuestro espino blanco nativo (vea nuestro folleto acerca de plantas para seto para más detalles de este). Todos los miembros de este género tienen frutos comestibles pero, aunque el fruto del espino blanco es comestible, dista mucho de que sea apetecible. Sin embargo hay varios miembros del género que tienen frutos absolutamente deliciosos y los recomendamos ampliamente como un cultivo frutal. Los árboles son muy fáciles de cultivar, toleran la mayoría de los suelos y localizaciones incluyendo terrenos secos y ocasionalmente cenagosos. Son muy decorativos cuando florecen en la primavera y también cuando fructifican. La mayoría de las especies dan abundante fruto en Inglaterra. Nuestros dos favoritos especiales *C. arnoldiana* y *C. schraderiana*. Sus frutos son del tamaño de una cereza grande y generalmente tienen un grupo de 5 semillas en el centro. Estas semillas están muy apiñadas de modo que parece que se está comiendo un fruto con una semilla grande. La pulpa suave y jugosa tiene muy buen sabor y puede comerse en abundancia. Yo ciertamente prefiero un frutero de este fruto que uno de fresas. Otros miembros de este género que también tienen frutos muy agradables *C. azarolus* (es algunas veces cultivada en el Mediterráneo pero nosotros no hemos probado con ella aun), *C. douglasii*, *C. durobrivensis*, *C. ellwangeriana*, *C. opaca* y *C. tanacetifolia*. Estas últimas especies tienen carne mucho más firme y decididamente su sabor es como el de la manzana.

*Elaeagnus species*: Muchas de las especies de este género tienen frutas de sabor muy agradable y a menudo son cultivadas, especialmente en el Oriente, por sus frutas que se usan para hacer refrescos y sorbetes. Es otro grupo de arbustos que no son muy exigentes acerca de las condiciones del suelo aunque tienden a fructificar mejor en suelo ligero no muy enriquecido y en lugar soleado, y muchos de ellos pueden crecer como setos informales. Las especies a considerar incluyen a *E. angustifolia*, *E. commutata*, *E. x. ebbingei*, *E. glabra*, *E. macrophylla*, *E. multiflora* y *E. pungens*, que se dice que es la mejor del género.

*Diospyros lotus* y *D. virginiana*: Estos dos árboles producen algunas de las más deliciosas frutas que jamás hemos comido de las plantas que crecen en Inglaterra. Están relacionadas con el dióspiro o fruto de sharon que algunas veces se ven en los departamentos de verduras y frutas, y son muy similares en su forma pero menores, variando en tamaño desde el de una cereza grande hasta una pequeña manzana silvestre. Solo coma esta fruta cuando esté bien madura suave, de otro modo será astringente y dejara un sabor desagradable en su boca. Completamente madura sabe como a jalea de albaricoque. Las plantas requieren un buen verano para madurar apropiadamente sus frutos de modo que crecen mejor en el sudeste. El fruto es también más agradable después de las heladas, deje el fruto que caiga naturalmente del árbol y déjelo sobre el terreno (si los pájaros no se lo comen) hasta que haya una helada o dos. Entonces recójalo y almacénelo en un lugar fresco hasta que esté realmente suave, de hecho hasta el momento en que esté a punto de empezar a pudrirse. *D. lotus* es algunas veces llamado el ciruelo dátil y puede crecer hasta 9 metros de altura. *D. virginiana* es el dióspero americano y puede ser mucho más alto, es el de mejor cosecha y de acuerdo a mi experiencia el de mejor sabor. En América se consiguen algunas variedades nominadas de esta planta.

*Gaultheria species* - *Gualteria*: arbusto siempre verde que requiere un suelo libre de cal y algo de sombra. Varía de tamaño desde algunos decímetros hasta metro y medio, todos ellos tienen frutos comestibles. Dos especies que se cultivan comunmente en Inglaterra son *G. procumbens*, de alrededor de 15 centímetros de altura y *G. shallon* que crece arriba de 1.2 metros. El fruto es muy aromático con un sabor que de algún modo nos recuerda ¡la sala de espera de un hospital!. Algunas personas lo aman, otros no están muy seguras de ello. Las hojas pueden usarse para hacer un te refrescante, y el aceite destilado de estas plantas (aceite de Gualteria) es a menudo usado como linimento en el tratamiento de dolores y padecimientos musculares.

*Laurus nobilis* - *Laurel*: Un arbusto siempre verde o árbol pequeño cuyas hojas se usan para dar sabor a la comida. Solo resiste en las partes medias de Inglaterra, este árbol es muy adaptable para

crecer en maceta de modo que puede protegerse en invierno al interior y sacarlo al jardín durante los meses templados. Tolerancia a la poda de modo que frecuentemente se cultiva como planta ornamental.

*Mahonia aquifolium* - *Uva de Oregón*: Un arbusto siempre verde que crece hasta 1.2 metros de altura, esta es realmente una de las plantas más tolerantes, progresando en la mayoría de las situaciones, incluyendo sombra densa, y sobreviviendo incluso a la negligencia total. Sin embargo, la producción de frutos se incrementará enormemente si se le da un poquito de atención. El fruto es ácido y puede comerse crudo (está mejor después de una helada) o usarse en conservas, jaleas, mermeladas, etc. Todos los otros miembros del género tienen frutos comestibles.

*Morus nigra* - *Mora*: Un árbol de hoja caduca que alcanza los 5 metros de altura, de crecimiento lento y larga vida. Es una especie de árbol fino en el prado, y prospera mejor en la mitad sur del país. Prefiere suelo ligero en una posición asoleada, bien protegida y húmeda. El fruto, que parece una zarzamora grande, madura intermitentemente al final del verano durante un periodo de cerca de 4 semanas. Es delicioso cuando está totalmente maduro pero debe comerse de inmediato pues se destruye fácilmente al manipularlo. Se dice que este árbol es un muy buen compañero para las viñas. Si se permite al viñedo crecer entre los morales, dará dos cosechas de frutas en el espacio de una.

*Poncirus trifoliata*: Un arbusto de hoja caduca que crece hasta metro y medio de altura, este es el único arbusto frutal de la familia de la naranja que es genuinamente resistente en Inglaterra. El fruto, desafortunadamente, es incomible crudo, aunque puede ser usado en conservas. Este arbusto desarrolla sus hojas esparcidas, mucha de la fotosíntesis se desarrolla en los brotes jóvenes, pero tiene grandes espinas que lo hacen atractivo y efectivo como barrera cuando crece en un seto. Fructifica mejor en una posición asoleada. Un híbrido entre esta planta y la naranja, llamada 'Citrange', es resistente en el sur oeste de Inglaterra donde proporciona a veces frutos agradables.

*Prunus dulcis* - *Almendro*: Un pequeño árbol de hoja caduca que puede cultivarse como árbol ejemplar en el prado. Florea muy temprano en la primavera y se ve muy hermoso - desafortunadamente no siempre nos da sus nueces comestibles en este país. Si se cultivan por parejas para asegurar la polinización cruzada y se les da protección a las flores durante el tiempo de heladas, y quizá recurriendo a la polinización manual, podría mejorarse su producción.

*Prunus cerasifera* - *Cerezo ciruelo*: Un arbusto de hoja caduca o pequeño árbol que puede crecer hasta los 10 metros de altura por lo que solo puede tenerse en jardines grandes. Puede cultivarse como seto o rompe vientos para protección con el premio de proveer un fruto que, como su nombre lo dice, es una cruz entre la cereza y la ciruela. Algunas veces fructifica abundantemente pero a menudo nos desilusiona. Progresa mejor en una posición asoleada en suelo bien drenado.

*Rhus typhina* - *Zumaque de cuerno de ciervo*: Arbusto de hoja caduca que puede crecer hasta 6 metros de altura, es un espectáculo impactante en invierno cuando sus ramas desnudas tienen espigas púrpuras de frutos en sus puntas. Cuando se remojan en agua fría por un tiempo, estas espigas producen una bebida refrescante que en América se usa como sustituto de la limonada. Otros miembros de este género con frutos que pueden usarse en la misma forma son *R. aromatica* y *R. glabra*. Algunos miembros de este género son venenosos - pueden distinguirse fácilmente por sus frutos: los frutos venenosos son lisos mientras que los que no son venenosos tienen vello. Estos arbustos son dióicos (ver nota en *Taxus bacata*).

*Ribes species* - *Grosellas y uva espín*: Arbustos de hoja caduca variando en tamaño desde el de una hierba hasta 3 o más metros. Además de nuestras grosellas y uva espín cultivadas, este género tiene también algunas especies ornamentales. Tienden a ser ampliamente tolerantes de las condiciones

del suelo pero muchas de ellas requieren de posiciones asoleadas para fructificar satisfactoriamente. Todos los miembros de este género tienen frutos comestibles aunque muchos no son muy apetecibles. Aquellas con méritos para intentar probar son *R. americanum*, *R. aureum*, *R. bracteosum*, *R. cereum*, *R. montigenum*, *R. niveum* y *R. rotundifolium*.

*Rosa species - Rosas:* Estos arbustos de hoja caduca son un cultivo muy común en los jardines. Sus frutos son una buena fuente de vitamina C, pero solo tienen una delgada capa de pulpa comestible y justo bajo ella hay una capa de pelillos irritantes que no deben ser comidos. Algunas especies, sin embargo, tienen una capa carnosa más gruesa y, por eso, fueron cultivados específicamente por sus frutos. Es mejor esperar a que el fruto haya suavizado antes de cortarlo (generalmente después de una helada) y entonces resulta muy apetitoso crudo - de hecho, puede ser dulce y delicioso. Las frutas pueden usarse para hacer conservas, jaleas, etc. y una bebida rica en vitamina C, los pétalos de las flores se comen en algunos países y de las flores se extrae un aceite esencial que se usa en perfumería, las flores secas hacen un sustituto del té. Las mejores especies para probar son *R. acicularis*, *R. canina* (nuestra rosa de perro nativa), *R. rubiginosa* y *R. rugosa* (ambas hacen muy buenos setos floreados), y *R. villosa* que dicen que es la que tiene los más grandes frutos en este género y se cultiva como arbusto frutal.

*Rubus species:* Este género de arbustos tanto de hoja caduca como siempre verdes, donde están nuestros propios frambuesos y zarzamoras, incluye también a varias especies ornamentales con frutos comestibles. Prefieren un buen suelo moderadamente margoso y las mejores especies a probar son *R. amabilis*, *R. biflorus*, *R. laciniatus*, *R. odoratus* (prefiere media sombra), *R. parviflorus*, *R. phoenicolasius* (de la cual el fruto se desarrolla dentro del cáliz y no es, al menos hasta donde yo sé, atacado por orugas), *R. spectabilis* y *R. tricolor* (una buena planta de cubierta para posiciones sombreadas).

*Taxus baccata - Tejo:* Un árbol nativo siempre verde que puede crecer más de 15 metros de alto, aunque se pueden conseguir muchas variedades que son de mucho menor tamaño. Este árbol, aunque de lento crecimiento, es notablemente tolerante a la poda y es excelente como seto, progresando en la mayoría de los suelos y tolerando sombra ligera. Todas las partes de esta planta, exceptuando la cubierta carnosa alrededor de la semilla, son muy venenosas, pero la cubierta carnosa de la semilla está completamente libre de toxinas y es de buen sabor. Si usted accidentalmente se traga la semilla mientras paladea la pulpa no hay problema ya que ésta pasa por el tracto digestivo sin ser digerida y, de hecho, germinará mejor después de esta experiencia. No mastique las semillas ya que esto si liberará sus toxinas. El árbol del Tejo es dióico (las flores macho y hembra están en diferentes árboles) de modo que se necesitan que haya una planta hembra y un macho cerca una de otra para asegurar la fructificación.

*Yucca filamentosa:* Un arbusto siempre verde que crece hasta 80 cm. de altura, esta resistente planta le da a su jardín una apariencia sub tropical. Requiere una posición asoleada y un suelo bien drenado. En su hábitat natural, las flores de esta planta solo pueden ser polinizadas por una especie de insecto especialmente adaptado, de modo que para producir frutos en este país las flores deben de ser polinizadas en forma manual. Aparte de esto, la planta es de fácil cultivo y se dice que su fruto es un sustituto del dátil - puede comerse crudo o seco para uso en invierno. Otros usos de esta planta incluyen la utilización de una fibra obtenida de sus hojas que se usa para hacer telas, etc. y un jabón que se obtiene al cocer sus raíces. Se dice que también la flor es comestible. Otros miembros de este género con usos similares son: *Y. baccata* (solo resiste en el sur oeste de Inglaterra, pero da el mejor fruto), *Y. glauca* e *Y. whipplei*.

*Zanthoxylum piperitum - Arbol Japonés de la pimienta:* Un arbusto de hoja caduca que crece alrededor de 5 metros, prefiere un suelo margoso pero no es demasiado exigente ni con el suelo ni

con la localización. Las semillas se usan como sustituto de la pimienta mientras que la corteza y las hojas se usan como especia.

## Retrato de una Planta - *Allium ursinum*, El Ajo silvestre

*Este artículo apareció originalmente en el ejemplar de Enero de 1997 del periódico [Friends of PFAF](#) (Amigos de PFAF).*

Fue a finales de Diciembre cuando estaba decidiendo que plantas incluir en esta edición del periódico. Estábamos en las garras de un período de tiempo muy frío que había visto la tierra endurecerse de hielo por segunda vez en los siete años que tengo de vivir en Cornwall. Caminaba a lo largo de una vereda campestre y mis pensamientos se iban hacia delante hacia la primavera y el tiempo tibio. Inicé pensando acerca de los primeros signos de la primavera - para nosotros es el tiempo de la campanilla blanca y el ajo silvestre. De pronto recordé que en no más de seis semanas estaría cosechando ajo silvestre de los bancos de tierra a los lados de la vereda en que caminaba. De pronto, la primavera no me pareció tan lejana.

El ajo silvestre crece en abundancia en esta parte de Cornwall, y también en muchas otras áreas del país. Es una planta que rara vez necesita ser cultivada, solo déle una posición medio sombreada, preferiblemente bajo los árboles, y déjela que se cuide sola. Tendrá éxito en la mayoría de los suelos y prefiere condiciones de humedad, aunque también prosperará donde el suelo está muy mojado en el invierno. Cuando tiene condiciones adecuadas, formará una densa alfombra de crecimiento y puede ser muy invasiva. La planta empieza su crecimiento de la mitad al final del invierno, florece en la primavera y se marchita completamente a mediados del verano. Esto permite que otras plantas que empiezan su crecimiento en primavera crezcan en el mismo espacio.

Es una excelente planta de compañía en el jardín, crece bien con la mayoría de las plantas y parece afectar positivamente su salud y su capacidad para resistir plagas y enfermedades. No parece crecer bien con plantas de las familias del chícharo y el frijol, muchos jardineros notan que ambas especies reducen su crecimiento y su vigor. También se dice que repelen a los topos del jardín, Aunque yo no estoy muy seguro de que los topos hayan leído también ese reporte ¡o que estén de acuerdo con él si lo leyeron!

Nosotros comemos todas las partes de esta planta en cantidad cuando está en estación. Las hojas son deliciosas crudas o cocidas y las hemos cosechado tan temprano como mediados de enero si el invierno no ha sido muy severo. Tienen un distintivo sabor a ajo, aunque más suave que el del diente de ajo, y en realidad le agrega algo especial a las ensaladas de invierno. Cuando se cocina, normalmente lo usamos para sazonar las sopas, los estofados, etc., aunque a veces lo usamos como la espinaca.

A medida que las flores empiezan a abrir a mediados de la primavera, las hojas empiezan a perder su vitalidad. En este tiempo nosotros simplemente cambiamos nuestra atención hacia las flores, usándolas exactamente en la misma forma que a las hojas. Las flores tienen un sabor algo más fuerte y son una adición muy sabrosa y decorativa para las ensaladas. Las cabezas de floración pueden aún ser comidas cuando las vainas de las semillas se están formando, aunque el sabor es aún más fuerte a medida que las semillas maduran.



El bulbo puede también comerse crudo o cocido, y puede cosecharse durante todo el año, aunque se usa mejor cuando la planta está durmiendo desde julio hasta diciembre o enero. Tiene un fuerte sabor a ajo, el bulbo es pequeño y se pierde mucho tiempo para cosecharlo.

Desde la perspectiva de la salud, el ajo silvestre tiene la mayoría de los beneficios del ajo cultivado, *A. sativum*. Es por esto una adición muy benéfica en la dieta, promueve la salud general del organismo cuando se usa regularmente. Es particularmente efectivo para reducir la hipertensión y el nivel de colesterol en la sangre. El jugo de esta planta se ha usado como un desinfectante general casero.

Una vez que usted tiene esta planta en cultivo, no querrá estar sin ella, ni necesitará propagarla. Sin embargo, puede desear introducirla en un nuevo sitio, esto es muy fácil de hacer. Puede ya sea coleccionar la semilla a principios del verano y sembrarla inmediatamente en donde desea (si usted tiene mucha semilla) o en almácigo. Generalmente germina bien y producirá plantas de tamaño suficiente para cosechar en el tercer año de crecimiento.

Alternativamente, desentierre algunos bulbos en verano una vez que la planta se ha marchitado y plántelos inmediatamente en el nuevo sitio. Estarán listas para cosechar desde su segundo año de crecimiento.

Puede consultar nuestro folleto acerca de las Cebollas perennes ([Español](#) [English](#)) para ver otros miembros interesantes de la familia de la cebolla.

## Especies *Allium* - Las cebollas perennes

Este género contiene algunas especies que son cultivadas comúnmente como plantas comestibles. La mayoría de la gente que cultiva sus propios vegetales cultivará cebollas y Puerro, a menudo tendrá también ajo, chalotes y cebollinos, mientras que aquellos que son más aventurados estarán cultivando ajo-cebollín, cebollas de árbol, cebolla perenne y cebolla de Gales. Todas estas son cosechas importantes y productivas pero hay muchos otros miembros de este género que son más que merecedoras de un lugar en el jardín de alimentos. Muchas de estas especies alternativas son también muy ornamentales y a menudo se cultivan en el jardín de flores.

### Usos comestibles.

Todos los miembros de este género son, al menos teóricamente, comestibles. Sus sabores varían desde la cebolla dulce y el poro hasta la cebolla de sabor fuerte y el ajo. Todas las partes de la planta son comestibles - generalmente nos limitamos a las hojas y las flores, pero muchas especies producen bulbos que también pueden ser comidos, aunque ellos serán mucho más chicos que los bulbos de cebolla cultivada. Las flores tienden a tener un sabor más fuerte que las hojas y las cabezas de semillas jóvenes en desarrollo aún más fuerte.

Comemos las hojas y las flores en ensaladas principalmente, y normalmente tenemos una fuente plena de ellas durante todo el año. Las hojas pueden cocinarse como saborizante junto con otros vegetales en las sopas, etc. o pueden ser usadas como un guisado verde, aunque esto es probablemente demasiado de una buena cosa para la mayoría de la gente. Unos pocos tienden a ir más allá, ¡si usted es como nosotros incrementará la cantidad que use con el paso del tiempo!.

### Otros usos

Hay una gran evidencia que demuestra los grandes beneficios a la salud que se obtienen al incluir Alliums en la dieta. El ajo, por ejemplo, tiene una muy larga historia popular sobre su uso en el tratamiento de un amplio rango de enfermedades, particularmente en padecimientos como la tiña, la candida y la vaginitis donde sus propiedades fungicidas, antisépticas, tónicas y parasiticidas han probado su efectividad. Se dice también que es activo contra el cáncer y estudios demográficos sugieren que el uso del ajo es responsable de la baja incidencia de arteriosclerosis en áreas de Italia y España donde se consume en abundancia.

Los componentes que hacen al ajo tan potente medicinalmente (y le dan su sabor distintivo) también se encuentran en muchos otros miembros del género, aunque usualmente en menores concentraciones. Los mismos componentes, en grandes concentraciones, pueden ser dañinos a la salud. Se requiere una cantidad espantosa de cebollas para causar problemas a la mayor parte de la gente, aunque se han registrado casos ocasionalmente. La mayoría de los mamíferos pueden ser afectados por ellas, y por alguna razón, los perros parecen ser los más susceptibles de todos.

Así como son benéficos para su salud, la especie Alliums es también una buena compañía para las plantas que crecen en su jardín. Crecen bien con la mayoría de las plantas, especialmente rosas, zanahoria, betabel y manzanilla, pero inhiben el crecimiento de las legumbres. Cuando crecen cerca de otras plantas tienden a incrementar la resistencia de esas plantas a las enfermedades y reducen la infestación de insectos. Por ejemplo, muchos jardineros plantan cebollas con zanahorias para reducir el daño de estas por la mosca de la raíz. Sin ser 100% efectivo, reduce los ataques de la mosca a la zanahoria pues el olor de la cebolla enmascara el olor de la zanahoria. Sin embargo, si la mosca ve la zanahoria, no se dejará engañar por el olor. También se dice que la especie Alliums detiene a los conejos y a los topos, pero con nosotros no sucedió así. ¡Encontramos topos haciendo sus madrigueras justo bajo las cebollas!

Usted puede hacer tónico excelente para rociar las plantas a partir de bulbos de cebolla o de ajo que aumentará la resistencia de las plantas contra las plagas y las enfermedades, en tanto que los bulbos de ajo se han usado en el pasado como fungicidas. Simplemente pique los bulbos y déjelos remojar durante la noche en agua fría. Nosotros acostumbramos poner unos cuantos dientes en medio litro de agua, en realidad yo no acostumbro manejar cantidades exactas. A menudo agregamos también algunas flores de manzanilla ya que esto parece aumentar su efectividad.

El jugo de la cebolla común se usa como repelente de la polilla. Puede también usarse como preventivo de la corrosión en los metales y como abrillantador para el cobre y el vidrio. No veo por que otros miembros del género no puedan ser usados en la misma forma, pero no hemos experimentado aún en este sentido.

## **Cultivo**

La mayoría de los miembros de este género prefiere lugares soleados pero protegidos en un suelo ligero y bien drenado, aunque son sorprendentemente tolerantes en otras condiciones. Muchas especies progresarán en suelos muy pesados, si estos han sido mejorados con la adición de bastante materia orgánica. En teoría al menos, la mayoría de las especies no crecerán bien en áreas de mucha lluvia o humedad. Sus posibilidades de éxito serán mejores si siembra en el lado oeste de Inglaterra. En la práctica no siempre sucede así, hay una excelente colección de especies de Allium creciendo en Cumbria, por ejemplo, donde la cantidad de lluvia anual debería causar la muerte de la mayoría de ellas. El truco es estar seguro de que el suelo esté muy bien drenado, si hay agua estancada las plantas se pudrirán. Hay excepciones a cada regla y, de las especies mencionadas más adelante en este artículo, A. Ursinum es una especie nativa del bosque que a menudo se encuentra en suelos muy húmedos.

Generalmente las plantas están muy libres de plagas y enfermedades, el único problema real que hemos tenido a lo largo de los años han sido las babosas. De acuerdo a nuestra experiencia solo son atacadas las especies con sabor a cebolla, con nuestro clima húmedo de Cornish algunas veces hemos perdido cientos de plantas, literalmente hablando. De las especies que cultivamos, la cebolla de Gales (*A. fistulosum*) y algunas variedades de la cebolla común (*A. cepa*) han sido las más afectadas. No usamos pesticidas, pero gradualmente hemos desarrollado un ecosistema balanceado en nuestra tierra tomando medidas tales como alentar la existencia de puerco espín y crear estanques para alentar la población de ranas. Esto ha tenido efectos gradualmente, pero es un proceso lento.

A menos que el texto lo establezca de otra manera, todas las especies mencionadas a continuación serán resistentes en la mayor parte del país, siempre y cuando se tenga cuidado en sus necesidades de cultivo.

La mayoría de las especies en este género provienen de áreas con muy diferentes estaciones y una temporada seca durante al menos una parte del año, cuando ellas y la mayoría de las otras plantas están durmiendo. En el clima húmedo de Inglaterra, donde las hierbas tienden a crecer durante todo el año, Los *Alliums* no compiten bien y la mayoría de las plantas mencionadas abajo desaparecerán en el curso de un año o algo así si no se deshierba ocasionalmente. Una excepción es *A. ursinum* ya mencionada y que forma una gran carpeta de plantas en el bosque. Nuestra nativa *A. ampeloprasum* y la naturalizada *A. triquetrum* crecen silvestres en setos y tolerarán bastante bien la competencia de las hierbas.

## Propagación

La propagación es un asunto muy simple. Si se usa el método de semillas, debe sembrarse a finales del invierno o inicios de la primavera en un invernadero frío - siembre ralo y solo cubra ligeramente las semillas. La germinación es generalmente rápida y buena. En tanto no siembre la semilla muy tupida, es posible que el primer año crezcan sin necesidad de clarear o trasplantar. Aplique alimento líquido ocasionalmente para estar seguro de que las plantas no tienen hambre. Nosotros generalmente trasplantamos a un bote o maceta tan pronto como se puedan manejar, ponemos tres plantas en una maceta de 8 cm. de diámetro. Aunque es más trabajo, generalmente logra plantas más grandes al final de la estación. Cierta número de especies de tipo de clima mediterráneo generalmente crece en el otoño, florecen en primavera y mueren en el verano. Nosotros sembramos las semillas de estas especies en el inicio del otoño y las cultivamos durante el invierno. Debe tener cuidado de que la humedad no acabe con ellas. *A. neapolitanum*, mencionada adelante, es un buen ejemplo de estas.

Algunas especies crecen muy vigorosas a partir de semilla y pueden ser plantadas en el exterior en el verano del primer año. La mayoría de las especies que nosotros cultivamos, sin embargo, son más lentas y aprecian pasar cuando menos su primer año en invernadero. Estas se trasplantarán en el exterior a finales de primavera de su segundo año de crecimiento, o a veces un año después si la planta es aún muy pequeña.

La especie *Alliums* es muy fácil de dividir. Esto puede hacerse en la primavera en las especies que descansan en invierno, o al final del verano en las que descansan en verano. Las especies siempre verdes pueden dividirse en cualquier tiempo del año, aunque la primavera es el mejor momento. El método de división depende del hábito de crecimiento de la planta. En algunas especies, como el cebollino, el bulbo se está constantemente dividiendo y se forman grupos de bulbos. Es fácil desenterrar el grupo de bulbos, dividirlo en pequeñas secciones (que pueden ser tan pequeñas como un bulbo) y replantar. En otras especies, cierto número de pequeños bulbos, o vástagos, se forman en la base del bulbo original. Para un rápido incremento, es posible desenterrar cada año la planta y

plantar los bulbos o vástagos - si son muy pequeños es posible obtener mejores resultados si se ponen en maceta cuando menos hasta que han crecido suficiente. Alternativamente, puede dejar las plantas durante varios años para que se desarrollen grupos de bulbos más grandes, desenterrándolos y dividiéndolos cuando usted tenga ganas o si parece que setén perdiendo vigor. Puede comerse cualquier bulbo retirado, por supuesto

Otro grupo de especies no forma bulbos definidos claramente, pero forman grupos de rizomas parecidos a raíces. En este caso saque el grupo en la primavera, córtelo en secciones con un cuchillo filoso (asegúrese de que cada sección tenga al menos una yema de crecimiento) y replántelo en el sitio.

Otro grupo de especies produce también pequeños bulbos en el tope del tallo de florecimiento. Algunas veces se producen junto con las flores y otras en lugar de ellas. Posiblemente el mejor ejemplo de esto es el árbol de cebolla (*A. cepa proliferum*) aunque muchos jardineros han visto también estos bulbillos en las plantas de ajo. Estos bulbillos permiten una forma muy fácil de propagar la planta - simplemente siémbrelas tan pronto como puedan desprenderse fácilmente del tallo floral. Una palabra de advertencia, algunas especies de *Allium* pueden llegar a ser hierbas nocivas y generalmente son aquellas con bulbillos las culpables. No debe tener miedo del árbol de cebolla o ajo si van en el alboroto, pero si cultiva especies que forman bulbillos trátelas con alguna precaución.

## Las especies.

Veamos ahora a algunas de las especies que estamos cultivando. De ningún modo es una lista exhaustiva, pero incluye aquellas especies que nos han dado un mejor resultado. Eso no quiere decir que usted no experimente con otras especies.

*Allium ampeloprasum*: El puerro silvestre es nativo de Inglaterra, creciendo en setos. Las hojas son pequeñas en el tiempo áspero, pero las plantas crecen en el otoño y pueden ser cosechadas en el invierno y la primavera. Hay dos formas del puerro silvestre que son posiblemente las más interesantes para el cultivador de alimentos. El ajo elefante se ve como un bulbo de ajo gigantesco con cuatro grandes dientes. Es mucho más suave en sabor que el ajo verdadero, debe ser un consuelo escuchar esto, y hace un agradable saborizante para los guisados. El cultivado 'Perlzwiebel' se siembra en Alemania por los bulbillos que produce en lugar de flores. Estos bulbillos son sólidos en lugar de estar hechos por capas y son popularmente usados como encurtidos. Este cultivo no se encuentra actualmente en Inglaterra, aunque esperamos asegurar su abastecimiento en un futuro cercano.

*Allium canadense* : Llamado ajo silvestre en Norteamérica, pero no debe confundirse con nuestro ajo nativo silvestre, *A. ursinum*. Estas especies crecen cerca de 50 cm. de altura y pueden difundirse libremente cuando están bien situadas. Hay una forma que produce bulbillos y se considera una hierba mala en América. La forma accesible en este país, sin embargo, tiene mucho mejor comportamiento. Tanto las hojas como las flores tienen un sabor suave y delicioso mientras que el bulbo es frágil y suave con un placentero sabor que lo hace un sustituto del puerro o el ajo de acuerdo con aquellos criterios de gusto en que usted cree.

*Allium cepa*: Así como la cebolla común y el chalote, estas especies también incluyen un grupo de otras formas interesantes. *Allium cepa* 'Perutile' es una cebolla perenne, una variedad siempre verde que es capaz de proporcionar hojas frescas todo el invierno. Tiene un sabor como el de la cebolla de primavera. *Allium cepa proliferum* es la cebolla de árbol, produce bulbillos en lugar de flores, estos bulbillos tienen un agradable sabor a cebolla y pueden ser usados crudos, cocinados o como encurtidos

*Allium cernuum*: La cebolla nutante crece hasta cerca de 50 cm. de altura y es una de mis especies favoritas. No solo es una planta extremadamente bonita, además sus flores y sus hojas tienen un fuerte y delicioso sabor a cebolla - las flores lucen especialmente atractivas en una ensalada mixta. Las hojas pueden obtenerse muy temprano en la primavera hasta finales de otoño, y las flores a mediados del verano. La variedad 'Major' es una forma más vigorosa y con mayores grupos de flores.

*Allium fistulosum*: La cebolla de Gales es una especie muy resistente que algunas veces se cultiva en el jardín por sus hojas y pequeños bulbos comestibles. Se usa como una cebolla de primavera y puede producir durante el invierno si este no es muy severo. Es un vegetal popularmente cultivado en el Oriente, las variedades que crecen ahí se conocen como cebolla jorobada y tiende a ser más resistente y más robusta que la cebolla de Gales.

*Allium moly*: Este bulbo crece hasta 30 cm. de altura y es a menudo cultivado en el jardín de flores. Probablemente no resista los lugares más fríos del país, aunque los bulbos hibernantes probablemente soporten temperaturas del suelo hasta de -10° C. Los bulbos son pequeños pero se producen con abundancia y tienen un suave sabor a ajo muy agradable. Algunas formas de estas especies, especialmente *A. moly bulbiferum*, producen bulbillos en la cabeza de floración y pueden ser muy invasivos. Este tipo de especies algunas veces se consideran también invasivas, aunque esto no está comprobado, de modo que con mayoría de la gente y en al menos un jardín húmedo, ha probado ser útil para naturalizarlo entre arbustos y también crece bien en la base de cercos de Haya.

*Allium neapolitanum*: El ajo narciso resiste únicamente en las partes de clima moderado del país, tolerando temperaturas mínimas entre -5 y -10°C. Este bulbo crece hasta 30 cm. de altura, crece durante el otoño proveyendo hojas comestibles durante todo el invierno siempre y no lo coseche excesivamente. Tiene un placentero sabor suave de ajo, las flores se producen en la primavera y su sabor es más fuerte. La planta se ha difundido libremente en nuestros campos, tanto por semilla como por bulbos. De hecho, cuando está bien situada se difundirá por sí sola hasta el grado de fastidiar.

*Allium sativum*: El Ajo es ampliamente conocido de modo que no hablaré mucho de él. Sin embargo, no solo se puede usar el bulbo. Los Chinos a menudo lo cultivan especialmente por sus hojas, que pueden ser aprovechadas a mediados del invierno, en inviernos benignos, y tienen un suave sabor a ajo. Los tallos de floración también pueden ser usados como saborizante, mientras que la semilla puede espolvorearse sobre las ensaladas. Otros usos de las plantas incluyen la utilización del jugo del bulbo como repelente de insectos, el jugo tiene un olor muy fuerte y algunas personas preferirían ser picadas por los insectos, sin embargo, si ya le picaron, póngase jugo de ajo en el piquete para calmar el dolor. Para hacer un insecticida mezcle en un litro de agua 3 - 4 cucharadas de ajo picado y 2 cucharadas de jabón desmenuzado y deje enfriar. También puede hacer un excelente pegamento con el jugo y usado para unir vidrio y porcelana.

*Allium schoenoprasum*: El cebollino es otra planta bien conocida que no requiere que hable mucho de ella. Cultivamos muchas de estas plantas y además otras sub-especies más vigorosas como *A. schoenoprasum sibiricum*. Estas plantas nos proveen con una abundancia de hojas desde principios de la primavera hasta el final del otoño.

*Allium triquetrum*: El poro de tres esquinas crece hasta 30 cm. de altura y se ambienta bien en setos y en las orillas de terreno arbolado en algunos lugares de Inglaterra. Nos provee con una muy buena cantidad de hojas comestibles desde octubre hasta abril, además de sus flores en primavera y sus pequeños bulbos durante casi todo el año. La planta no resiste los lugares más fríos del país, tolera temperaturas hasta -10°C.

*Allium tuberosum*: El ajo cebollino es ampliamente cultivado en el Este por sus hojas y sus tallos florales, hay muchas variedades nominadas. Esta siendo más conocido en Inglaterra, pero aun no se cultiva tanto como debería de ser. Es una planta muy adaptable, prospera tanto en climas templados como tropicales y parece ser plenamente resistente en toda Inglaterra. Las plantas permanecen verdes hasta que la temperatura baja de 4 - 5°C. Entonces muere y vuelve a crecer en la primavera cuando la temperatura sube de 2 - 3°C. Aquí en Cornwall podemos cosechar sus hojas a menudo, durante 10 - 11 meses en el año.

*Allium ursinum*: El ajo silvestre es una planta nativa de terreno boscoso, que crece alrededor de 30 cm. de altura y frecuentemente forma grandes y densos tapetes verdes creciendo a principios de la primavera. Hemos promovido que esta planta se ambiente a lo largo de nuestros setos, donde ha empezado a prosperar agradablemente. Normalmente no necesita cuidados - proporciónale las condiciones adecuadas y ella se cuidará de si misma. Las hojas forman una adición muy recomendable a nuestras dietas cuando aparecen a finales de invierno. Nosotros comemos bastantes, ya sea cruda o cocida y gozamos su sabor suave a ajo. Durante su desarrollo, en abril nos comemos las flores y a principios de verano terminamos comiendo sus vainas de semillas tiernas, mucho más fuertes de sabor. (Vea nuestro folleto sobre [Wild garlic](#) (ajo silvestre) para más información sobre esta planta).

Estas especies son solamente algunas de las que comemos a lo largo del año. Se pueden disfrutar crudas o cocinadas y crecen fácilmente por lo general. Son muy benéficas para la salud tanto para la nuestra como para la de nuestros jardines. ¿Por qué no trata de cultivar algunas de ellas, y quizá experimentar con alguno de los cientos de especies en el Género?

## El jardín urbano

Un jardín urbano puede variar en tamaño desde una jardinera de ventana hasta un área de varios cientos de metros cuadrados y, no importa cual sea el tamaño, se pueden utilizar las técnicas de permacultivo para el cuidado de las plantas ya sea que se deseen para obtener alimentos o alguna otra cosa. Este artículo analizará algunas posibilidades de cultivar alimentos en un jardín urbano y mencionará algunas plantas alternativas con las cuales usted puede experimentar, pero eso no significa que no pueda usted cultivar muchas de las especies tradicionales que pueden adaptarse muy bien dentro del concepto de la permacultura. De hecho, recomendamos que cualquiera que quiera establecer un sistema de permacultura en su jardín o lote, empiece con un grupo de plantas con las que este familiarizado, introduciendo plantas alternativas poco a poco para poder ver como se ambientan y desarrollan en el lugar.

Lo primero que hay que hacer cuando se planea un jardín es ir al lugar y observarlo para ver cuales son las posibilidades. No solo lo observe una vez, obsérvelo varias veces durante el año para ver que plantas están creciendo ahí y como pueden estas ajustarse dentro de su diseño. Habrá lugares con problemas, un área húmeda en la parte baja del lugar, una pared sombreada protegida de la lluvia y consecuentemente un área siempre seca - tome nota de todos los aspectos positivos y negativos del lugar y piense como puede trabajar en él. A veces resulta fácil resolver situaciones difíciles, puede drenar un área para secarla, pero a menudo encontrará que es mejor y más fácil adaptarse al problema y buscar plantas adecuadas, a las que les guste ese tipo de ambiente

La esencia de un buen diseño es la capacidad de agrupar cierto número de especies diferentes dentro de un esquema armonioso. Si el espacio se lo permite siempre debe de tener al menos un árbol. Hay

árboles frutales convencionales con los proveedores de plantas enanas o limitadas en su crecimiento que se ajustan al cultivo en jardines urbanos, algunos pueden incluso cultivarse en macetas o en el patio trasero de su casa. Si usted piensa cultivar manzanas porque le gustan mucho, que fácilmente puede conseguir en el supermercado, a lo mejor prefiere comprarlas y usar su terreno para cultivar algo que no pueda conseguir fácilmente. Trate de cultivar moras (*Morus nigra*). Esta fruta, que es una baya grande y oscura, madura a finales de junio y tiene un sabor exquisito pero es muy suave y delicada para manejarse por lo que no es comercial, la fruta no resiste su traslado a al mercado. Hay también árboles ornamentales que pueden cultivarse con fines alimenticios. Por ejemplo, la baya de junio (*Amelanchier* spp.) es hermosa en la primavera cuando se cubre de flores blancas. Su fruto, de tamaño parecido al de la grosella negra, madura a principios de junio y, si se las gana a los pájaros, disfrutará de su sabor parecido al de una manzana dulce y jugosa. Trate de cultivar 'Ballerina', tiene frutos más grandes y dulces que los usuales. Nuestro árbol nativo, el Tejo (*Taxus baccata*) tiene un fruto dulce y delicioso a finales del verano y durante el otoño. Sin embargo, tenga cuidado con este árbol ya que todas las demás partes de la planta, incluyendo las semillas, son muy venenosas. Crecerá casi en cualquier suelo y lugar y eventualmente será un árbol grande, crece lentamente y toma muchos años para completar su crecimiento. Madroño ([Arbutus unedo](#)) madura sus frutos en noviembre y diciembre. También florece en esta temporada del año, la fruta toma 12 meses para madurar, y muestra entonces una singular belleza. Sin un sabor tan fuerte, el fruto es superficialmente similar a la fresa en tamaño, forma y textura. A algunas gentes les gusta mientras que otras no se entusiasman mucho. Hay algunas plantas pequeñas que fructifican bien mientras son aún jóvenes, una que recomendamos particularmente es la 'Rubra', Hemos visto una de solo un metro de altura cubierta literalmente de flores y frutos, un espectáculo increíble.

Muchos arbustos pueden cultivarse bajo y alrededor de los árboles frutales. Los cultivos convencionales que puede considerar incluyen a: la frambuesa, la grosella negra, la zarzamora y la uva espín. Otros que puede usted probar incluyen a *Elaeagnus ebbingei*, una planta de permacultura superior que produce fruto maduro en abril y mayo, mucho antes que las demás cosechas convencionales estén listas. Tiene éxito en terrenos sombreados, suelos pobres y secos, es extremadamente resistente al viento y produce nódulos de nitrógeno en sus raíces que alimentan al suelo e incrementan la productividad de las plantas que crecen a su alrededor. Nunca ha sido cultivada para aprovechar sus frutos pero su productividad puede ser muy buena, aunque se requiere más trabajo e investigación para determinar las condiciones y atenciones que producen más cosecha. Poner plantas de *E. pungens* cerca una de otra puede ayudar a la polinización cruzada. El sabor del fruto es muy aceptable cuando está completamente maduro, la semilla es también comestible y a alguna gente le recuerda al cacahuete. Muchos Berberís (*Berberis* spp) y Mahonias (*Mahonia* spp.) crecen muy bien a la sombra de los árboles, su fruto es ácido y no a todos les gusta crudo, pero pueden también cocinarse. Una novedad interesante para probar es la *Decaisnea fargesii*, produce un fruto azul brillante a finales de verano y parece algo así como vaina de frijol o salchicha. No tiene mucho sabor pero es muy divertido ver la cara que pone una persona cuando usted se lo ofrece para comer. *Gaultheria shallon* es un arbusto para suelos ácidos que produce cosechas copiosas de pequeñas y sabrosas frutas en el verano.

Los arbustos anteriores también crecen bien en lugares asoleados. *Atriplex halimus* es un arbusto siempre verde que demanda una posición asoleada y un suelo bien drenado. Tiene hojas comestibles de sabor salado que pueden comerse crudas y cocidas a la mayoría de la gente que se las hemos ofrecido les han gustado. Si usted vive en la parte media del país pruebe a cultivar *Myrtus ugni* en un lugar razonablemente asoleado y protegido. Este arbusto siempre verde produce un fruto delicioso durante finales del verano y el otoño con un sabor que recuerda el de la fresa y la guayaba. Los membrillos enanos (*Chaenomeles* spp.) a menudo se cultivan en jardines, su fruto madura a fines de otoño y se puede almacenar durante el invierno. Demasiado áspero para comerlo crudo, se cocina bien y puede usarse como mermelada o jalea o como saborizante con otras frutas, especialmente manzanas.

Se pueden cultivar muchas especies de bulbos y plantas perennes entre los arbustos y en las orillas soleadas de este sistema de plantación. A la mayoría de los lirios les gusta crecer con sus raíces en la sombra y sus tallos altos a la luz del sol. Todos tienen bulbos comestibles, aunque algunos son amargos. De estos los más bonitos y fáciles de cultivar son *L. amabile*, *L. bulbiferum*, *L. candidum* y *L. superbum*. Las violetas de diente de perro (*Erythronium* spp) son plantas de terreno boscoso superiores. Florecen en primavera y desaparecen a principios de verano. Los bulbos generalmente se desarrollan con mucha libertad y pueden dividirse durante la estación de hibernación, cualquier bulbo separado puede comerse. Quamash (*Camassia quamash*) puede cultivarse en una parte soleada del jardín. Florece en el verano y se desarrolla especialmente bien en pasto corto en hortaliza. Los bulbos pueden comerse casi en cualquier época del año, aunque están probablemente mejor en el otoño, y si se asan tienen un sabor similar al de la papa dulce. Hay varias especies de cebollas silvestres que pueden cultivarse (*Allium* spp.). Pruebe a cultivar el ajo silvestre (*A. ursinum*) en los lugares más sombreados, proveerá hojas con sabor de ajo suave desde febrero, en medio del invierno, hasta mayo. En áreas soleadas pruebe la cebolla siempre verde (*A. cepa* 'Perutile'), permanece verde todo el invierno y sus hojas pueden agregarse a las ensaladas.

*Peltaria alliacea* es una perenne siempre verde que se propaga libremente y produce una cubierta protectora que suprime las malas hierbas tanto en sombra ligera como a pleno sol. Las hojas tienen un sabor mezclado de ajo y mostaza, no para cualquier gusto pero muy agradable como saborizante en las ensaladas. Están en su mejor punto en invierno, y pueden tornarse amargas en verano, especialmente si están en un lugar soleado. La *Smilacena stellata* crece muy bien en la sombra profunda de los árboles. Sus retoños jóvenes de la primavera pueden comerse en la misma forma que los espárragos pero su mejor parte es el fruto que se produce a finales de verano. Este tiene un sabor ligeramente amargo, muy fuerte para comerse en grandes cantidades pero excelente en forma moderada. Los lirios de un día (*Hemerocallis* spp.), son plantas libres de problemas y muy fáciles de cultivar. En el Oriente se cultivan frecuentemente por sus hojas comestibles, pueden comerse crudas o cocinarse y a menudo se usan para espesar sopas. Todas las partes de la planta pueden comerse, los tallos jóvenes pueden usarse como espárragos, las hojas viejas como espinacas y las raíces, en muchas especies, son suficientemente grandes para comerlas, tienen sabor a nuez. La variedad más comúnmente cultivada por sus flores es la *H. fulva* 'Kwanso' pero cualquier especie o variedad puede probarse. El cacahuete de cerdo (*Amphicarpaea bracteata*) es una perenne a la que le gusta la sombra parcial. Produce semillas comestibles en la misma forma que el cacahuete, aunque sabe más a frijol que a cacahuete. Aunque no muy productiva. *Apios americana* y *Lathyrus tuberosus* son dos especies con raíces absolutamente deliciosas. Crecen en las partes más soleadas del jardín, cosechélas en el otoño y hornéelas. Una vez más, su productividad no es muy alta pero ambas especies son potencialmente comercializables si se cultivan y atienden selectivamente. El trigo sarraceno perenne (*Fagopyrum dibotrys*) es un vigoroso pariente del trigo sarraceno anual. Las hojas están disponibles desde finales de primavera hasta el otoño y pueden comerse crudas o cocinarse, nosotros preferimos cocinarlas. La semilla también es comestible pero aún no la producen nuestras plantas.

Mirando hacia otras partes del jardín, hay a menudo paredes que pueden ser utilizadas para proveer micro-climas para cultivar plantas que no pueden desarrollarse con éxito en el jardín abierto. Por ejemplo, una pared que de al sur será mucho más caliente durante el día y tibia durante la noche. Es posible cultivar la fruta del Kiwi (*Actinidia deliciosa*) sobre tal pared, pensando que esta requiere muy poco espacio porque solo se requiere una planta macho para fertilizar a las hembras. Sin embargo, la planta hembra puede ser muy productiva en frutos que madurarán a finales de otoño y puede ser almacenada durante el invierno.

La tierra en la base de las paredes suele ser muy seca, en parte porque la pared puede protegerla de la lluvia y además porque absorbe la humedad de la tierra. Aplicando una cantidad generosa de cubierta orgánica en estos sitios es posible aliviar la situación, por otra parte, es posible seleccionar



plantas que prefieran estas condiciones secas. Un ejemplo de esto es la Tigre Irisada (*Tigridia pavonia*) de México. No tan resistente en Inglaterra, se desarrolla muy bien al pie de un muro seco con vista hacia el sur y en esa situación está protegida y puede dejársela al exterior durante el invierno Británico. El bulbo es muy pequeño, pero es delicioso horneado y la flor es increíblemente hermosa, solo dura un día pero la planta produce una sucesión de flores desde julio hasta octubre. La Campanula versicolor es una planta perenne que no es suficientemente resistente en algunas partes de Inglaterra, pero se desarrolla bien al pie de un muro asoleado. Tiene hojas comestibles de sabor regular y están disponibles a lo largo del invierno, haciendo una ensalada ideal para esta temporada del año. Si el muro está en una posición sombreada pruebe el cultivo de uva espín (*Gooseberries*) y un cerezo Morello con *Montia sibirica*, una perenne de vida corta que generalmente se propaga con libertad, plantada bajo de ellas. Produce hojas comestibles de sabor medio durante todo el año estando mejores en el invierno.

La mayoría de los bulbos y perennes mencionadas anteriormente pueden crecer con éxito hasta en una jardinera en la ventana, de modo que aun cuando no tenga usted jardín es posible que cultive algún alimento según las líneas de la permacultura. Un bulbo muy bueno para cultivar en jardinera es la planta de la Cruz de Hierro (*Oxalis deppei*). Esta produce en abundancia hojas con sabor a limón desde junio hasta octubre, son deliciosas crudas aunque debe tener cuidado de no comer demasiadas porque, como el ruibarbo, contienen ácido oxálico. Las flores tienen aun mejor sabor y son un agregado muy decorativo para las ensaladas.

Hay muchas plantas potencialmente útiles que pueden cultivarse en jardines urbanos al grado que el mayor problema para escribir este folleto fue decidir cuales plantas dejar fuera de él. Todas las plantas descritas son fáciles de cultivar pero si desea más información y detalles del cultivo y uso de alguna de ellas, o desea saber de otras plantas para probar en su jardín, entonces por favor escribanos a la dirección que se muestra más adelante. Por favor díganos en forma detallada lo que desea saber, es muy difícil contestar a una carta que simplemente pregunta por algo vago tal como 'una lista de plantas que pueda cultivar en mi jardín'. Escribanos en Inglés pues no sabemos Español. Un donativo que cubra el costo será apreciado.

## **Vegan-Orgánica Los principios básicos.**

La horticultura Vegan - orgánica es una forma de cultivo que evita el uso de fertilizantes químicos, fumigaciones, etc., y sin usar ningún producto animal (excepto aquellos obtenidos de humanos). Es un sistema de cuidado del suelo en una forma continua para asegurarse que retiene su fertilidad para las generaciones futuras. Un método de cultivo que trabaja en armonía con la naturaleza, procurando una amplia variedad de vida vegetal y animal que comparta la tierra con nosotros.

Esta hoja es una guía general de los principios básicos del sistema vegano-orgánico. Si desea una información más específica, al final listamos algunas publicaciones cuya lectura sugerimos.

### **Los principios básicos:**

#### ***1. Siempre que sea posible, evite remover la tierra***

Hay muchas razones para esto:

- En la tierra viven muchas criaturas y organismos que ayudan a crear en ella drenaje y la

fertilizan. Al remover la tierra matamos a muchas de ellas y rompemos el drenaje natural que crearon.

- Al remover la tierra provocará una descomposición más rápida de la materia orgánica. Entonces, si desea mantener la fertilidad del suelo, usted caerá en un círculo vicioso, ya que tendrá que obtener más materia orgánica para fertilizar el suelo y necesitará remover la tierra para que esa nueva materia orgánica se descomponga exigiéndole un mayor trabajo y esfuerzo.
- Al remover la tierra la expone a la erosión por la lluvia y el viento. También aumenta la pérdida de nitrógeno y otros nutrientes solubles al agua perdiendo fertilidad.
- Al remover la tierra sacará a la superficie semillas de hierbas que rápidamente germinarán y crecerán creándole la necesidad de desherbar el terreno.
- Remover la tierra no es en realidad un ejercicio saludable, exige un gran esfuerzo de la espalda y a menudo causa lesiones.

Entonces, ¿Cuáles son las alternativas?

### *Cubiertas*

Si su suelo está aceptablemente libre de semillas de hierbas, es posible simplemente aplicar anualmente una cubierta de materia orgánica o composta, de preferencia al final del invierno o principios de la primavera. Aplique alrededor de 5 cm cubriendo todo el terreno. Si a su suelo le falta humus, verá como ésta cubierta será asimilada rápidamente en el curso del año. Aplique otra cubierta similar cada año, hasta lograr un suelo fértil de 5 cm de profundidad. A medida que la fertilidad del suelo aumenta, notará que cada año requiere menos material de cubierta pues será mayor la cantidad de la cubierta anterior que quede sobre el terreno. Este método para mejorar el suelo requiere, al principio, una fuerte inversión de materia orgánica - el siguiente párrafo da detalles acerca de cómo obtenerla.

### *Cubriendo terrenos infestados de hierba..*

La mayoría de los jardineros orgánicos, cuando se enfrentan a un terreno altamente infestado de hierbas, inmediatamente traerán sus herramientas de trabajo y pasarán muchas horas removiendo la tierra laboriosamente retirando tantas hierbas como sea posible. No sólo es un trabajo excesivamente pesado, sino además, la mayor parte de las veces es poco exitoso. Muchas de las hierbas, tales como el zacate o los cardos, pronto brotarán con renovada energía si queda en el terreno la más mínima parte de su raíz. Habrá también una germinación explosiva de las grandes cantidades de semilla enterradas en el suelo, que tendrán las mejores condiciones para germinar al remover el terreno. El reluciente terreno muy pronto estará cubierto de hierbas otra vez. La alternativa, otra vez, es cubrirlo. Pero esta vez, debe ponerse una barrera bajo la cubierta que evite que las hierbas crezcan a través de ella. Hemos encontrado que el cartón con el que se hacen las cajas es la barrera ideal. Se obtiene fácilmente como desperdicio en las tiendas locales y formará una excelente barrera durante un año cuando menos, en este tiempo habrán muerto la mayoría de las semillas persistentes y el cartón mismo se degradará integrándose a la materia orgánica fertilizando el suelo. Otros materiales que pueden usarse incluyen el papel periódico (pero evite sobremanera los que tienen tintas de color y menos los use si va a cultivar alimentos) y alfombras (solo las hechas de materiales biodegradables y naturales). Es muy importante asegurarse de que la barrera de cubierta es suficientemente gruesa, de otro modo, las semillas de más vitalidad tales como cardos y bardanas encontrarán su camino a través de ésta. Serán normalmente suficientes; un tapete que no esté demasiado gastado y abierto, cajas de cartón dobladas pero no extendidas o abiertas ó papel periódico con 15 hojas de espesor. Asegúrese de que las orillas del cartón, papel o cualquier cosa que use, se traslapen al menos 8 cm, de otro modo las hierbas tendrán un camino

fácil hacia la superficie. El final del invierno es el tiempo ideal para cubrir estos terrenos, pero puede hacerse en cualquier época del año con tal de que el terreno esté húmedo (la cubierta ayuda a retener la humedad del suelo, pero también puede evitar que el suelo se humedezca, por eso, si se pone la cubierta sobre un suelo seco, éste permanecerá seco hasta que haya suficiente humedad para atravesar la cubierta). Es posible plantar dentro de esta cama cubierta dentro de los tres primeros meses después de cubrirla. Simplemente haga un agujero en el cartón y siembre en este agujero, algunas hierbas crecerán en él pero será fácil controlarlas a mano. Usando este método, es posible obtener un suelo aceptable a partir del terreno infestado de hierbas, a mediados del siguiente verano

*Métodos sin remover la tierra.*

Una vez que ha cubierto una buena superficie de su terreno, ¿puede plantar y sembrar en él?. Suponiendo que la materia orgánica que usó es suficientemente fina (tal como una composta bien degradada) entonces simplemente trate la cubierta igual que a la superficie de su terreno, sembrando y plantando directamente en él. Si usó un material más grueso como pedazos de cortezas y ramas o bien hojas comprimidas, la siembra de semillas no tendrá éxito a menos que use semillas tales como el chícharo o frijol. Sin embargo, es posible sembrar papa o hacer trasplantes desde macetas.

## ***2. Agregue tanta materia orgánica como le sea posible.***

Esto es esencial, si quiere mantener o incrementar la fertilidad natural del suelo, asegúrese de que aplica suficiente materia orgánica. El aspecto más difícil del cultivo orgánico es a menudo obtener suficiente materia orgánica. Hay varias fuentes potenciales

*Composta de jardín.*

No desperdicie la más mínima porción de materia orgánica que encuentre en su jardín o su casa. Cualquier cosa que vivió se degradará y proveerá nutrientes al suelo y a las plantas que crecen en él. Casi nunca se justifica quemar materia orgánica, las únicas excepciones ocurren cuando la planta fuente de la materia orgánica estaba enferma, y las causas de su enfermedad no pueden ser destruidas en el proceso de degradación. Por ejemplo, gangrena del manzano, madera infestada con hongos de la miel, etc., Si no puede obtener suficiente materia orgánica de su jardín (pocos podemos) puede acudir a muchas otras fuentes. Muchos otros jardineros acostumbran mantener muy limpio su jardín y tiran las podas y las hojas caducas, estarían muy contentos si usted las recoge. Los verduleros a menudo le permiten recoger todo el desperdicio que ellos tiran. Cuando activa su pila de composta utilice orina, es un recurso absolutamente gratuito y un fertilizante muy valioso que también es generalmente desperdiciado. Si no se puede recurrir a la orina, aún así su pila de composta se degradará por su propia cuenta, aunque tomará más tiempo. Puede acelerar la degradación agregando capas de material rico en nitrógeno tales como ortigas, algas marinas o recortes tiernos de zacate, o puede usar activador herbal QR, aunque este puede contener mieles.

*Algas marinas.*

Mucha de la fertilidad natural de la tierra se va al mar. Las lluvias fuertes, por ejemplo, arrastran suelo y nutrientes a los ríos y de ahí al mar. La mayoría de nosotros al defecar al excusado mandamos valiosas cantidades de fertilizantes a una húmeda tumba. Tiene sentido entonces, que recuperemos parte de la fertilidad perdida usando en nuestras tierras las algas

marinas. Si vive cerca de las costas las podrá recolectar usted mismo, si no, puede conseguir harinas de algas marinas en los centros de jardinería. No use algas marinas calcificadas, vea más adelante las razones.

#### *Desperdicios de lúpulo..*

*Si usted vive cerca de alguna cervecería puede ser bastante afortunado para obtener grandes cantidades de este material gratis. Es un acondicionador de la tierra excelente, pero si es posible úselo junto con harinas de alga marina o composta para incrementar sus contenidos minerales.*

#### *Hojas de árboles..*

*Son otro excelente acondicionador del suelo. Es posible obtenerlas en otoño en grandes cantidades de los árboles en la calle. Puede inclusive lograr que las recojan por usted, si conoce algún concejal simpático o un barrendero local que esté dispuesto a juntarle algunos sacos de hojas. Sin embargo, se deben tener algunas precauciones, si las hojas provienen de avenidas de mucho tráfico, pueden estar contaminadas con grandes cantidades de plomo debido a los gases de escape de los vehículos.*

#### *Consuelda.*

*Muchos jardineros orgánicos cultivan una cama de consuelda. Al mismo tiempo que obtienen material para la pila de composta, puede ser usada como cubierta alrededor de las plantas o en surcos antes de plantar papas o sembrar chícharo, ejote, frijol, etc. Es posible segarla varias veces al año, con la primer siega en abril. Asegúrese de dejarla secar en el sol por varias horas para que vuelva a enraizar y se vuelva un problema. Hay algunos tipos de consuelda que no asemillan por lo que no causan problemas en su jardín. Trate de obtener Bocking 14, que se puede obtener de muchos buenos proveedores para jardinería orgánica.*

#### *Desperdicio biodegradado de jardín.*

*Muchos municipios tienen ya centros de reciclado donde los desperdicios de jardín son molidos y biodegradados. Es igual en calidad que la mayoría de la composta hecha en casa. Este material frecuentemente se empaqueta y se vende como acondicionador para la tierra bajo varios nombres comerciales. Si tiene usted suerte, puede conseguir permiso para recolectar gratis material sin empacar, o con un pequeño cargo, obtenerlo directamente del centro de reciclado.*

#### *Abonos verdes.*

*Hay muchas plantas que pueden cultivarse con la finalidad de incrementar la fertilidad del suelo. Básicamente entierra la semilla y deja que la planta crezca durante algunas semanas antes de cortarla. Muchos jardineros entierran las plantas mezclando con la tierra, aunque también es posible dejarlas degradar sobre el terreno o recolectarlas y descomponerlas en una pila de composta. Algunos abonos verdes, en particular los chícharos y el frijol, enriquecen la tierra con nitrógeno y materia orgánica. Los abonos verdes tienen muchos beneficios y pueden cultivarse en terrenos que de otra manera estarían vacíos. Las especies a considerar incluyen el trigo sarraceno, centeno, algarroba de invierno, tréboles, girasol y alfalfa*

*Hay algunas fuentes de materia orgánica que no recomendamos:*

#### *Turba.*

*Ha habido mucha publicidad acerca de pantanos de cieno o turba destruidos con el fin de proveer material para composta, cubiertas, etc. Evite usar este material si es posible.*

#### *Algas calcificadas..*

*Aunque es un excelente fertilizante y acondicionador del suelo, especialmente para suelos ácidos, Se obtiene de arrecifes de coral en forma destructiva e inadecuada.*

#### *Desperdicio de composta para cultivo de hongos.*

*Solo en caso de que no lo sepa, este material esta compuesto de estiércol de caballo y esta*

*muy contaminado con productos químicos que se usan en el cultivo de los hongos*  
*Bagazo de coco.*

*Se esta usando cada vez más como reemplazo de la turba. Pensamos que, aunque es un excelente acondicionador del suelo, es preferible dejarlo en su lugar de origen para que mantenga la fertilidad de su suelo.*

### **3. Nutrientes líquidos.**

*La mayoría de las plantas, si no todas, se benefician al recibir alimentos concentrados durante la estación de crecimiento. Las anuales, especialmente, se benefician porque ellas no tienen el sistema organizado de raíces de las perennes. Es posible comprar alimentos líquidos veganos o puede hacerlos usted mismo. El proceso es simple. Llene un contenedor, quizá un recolector de basura, con materia vegetal tan apretada como sea posible y llénelo con agua (se sorprenderá de la cantidad de agua que necesita para llenarlo) déjelo en reposo por una o dos semanas. Para entonces estará muy oloroso, dilúyalo en una relación de 10 a 1 con agua y vacíelo en la tierra alrededor de las plantas. Alternativamente, puede rociarlo sobre sus hojas, de preferencia ya puesto el sol o en días nublados. Algunos materiales que puede usar son:*

*Algas marinas.*

*Puede coleccionarlas de la playa o comprarlas como líquido en centros de jardinería. Es un excelente nutriente general, muy rico en una amplia variedad de minerales.*

*Consuelda.*

*Es muy buena fuente de potasio, especialmente buena para papas y tomates. Las ortigas proveen nitrógeno y son muy ricas en minerales o usando una mezcla de pastos de jardín se obtendrán muy buenos nutrientes para uso general*

### **4. Plagas y enfermedades.**

*Se pueden conseguir una amplia variedad de fumigantes orgánicos para tratar las plagas y enfermedades de las plantas. En general, sentimos que éstos deben ser armas a usarse como un último recurso ya que también matan a otras criaturas, muchas de ellas, benéficas para el cultivo. Si cree que es esencial usar estos materiales necesita investigar cuál es el mejor. Lea un buen catálogo de un proveedor orgánico, es a menudo una guía suficiente. Hay también varios pesticidas que pueden ser hechos usando plantas de jardín. Aunque debe usted ser un buen conocedor antes de usarlas, pues a menudo, estas pueden ser más dañinas para la vida silvestre que las compradas. Si usted quiere considerar alternativas a los pesticidas le presentamos algunas opciones:*

*Manzanilla y ajo.*

*Agregue un ajo machacado y un manojo de flores de manzanilla a medio litro de agua hirviendo. Apártelo del fuego, cúbralo y déjelo reposar 12 horas. Obtendrá un excelente tónico para las plantas que las ayudará a luchar contra las plagas y enfermedades.*

*Mezcla y asociación de plantas.*

*Las plagas y las enfermedades de las plantas cunden más rápidamente cuando hay un gran grupo de plantas de la misma especie creciendo juntas. Trate de mezclar más sus plantas - encontrará que esto lo ayudará a obtener mayores beneficios de su tierra. Sembrando plantas aromáticas entre sus cultivos notará que la incidencia de plagas y enfermedades disminuye. En este caso son muy útiles la manzanilla, el ajo y muchas de las hierbas Mediterráneas.*

*Promueva la vida silvestre.*

*Hay muchas criaturas que amarán el poder compartir su jardín con usted, y como*

*agradecimiento se comerán muchas de las plagas que lo atacan. Construya un estanque, por ejemplo, y cualquier rana que viva en él comerá grandes cantidades de babosas. El puercoespin y las culebras también lo limpiarán de babosas y caracoles. Los tordos son también útiles en este caso, pero ellos además desearán compartir sus frutas con usted.*

#### **Control biológico.**

*Hay ahora muchas compañías que ofrecen criaturas parásitas que puede introducir en su sembradío o invernadero para controlar plagas. Yo tengo cierta resistencia a usarlas, especialmente si no son especies nativas. Sin embargo, estos parásitos son muy específicos para la plaga que deben controlar, por lo que son mucho más seguros para el ambiente que las fumigaciones.*

#### **Técnicas de jardinería.**

*Hay muchos pequeños trucos que usted puede usar para reducir la incidencia de plagas y enfermedades. Por ejemplo, dejando la siembra principal de zanahoria hasta principios de junio se reduce el riesgo de que aparezca la mosca de la raíz. Dejar hojas de ruibarbo sobre el terreno atraerá las babosas y se cubrirán con ellas - entonces solo es cuestión de recoger las babosas y tirarlas donde quiera que usted quiera tirarlas. Cualquier buen libro de jardinería orgánica incluirá muchas de estas técnicas. Es muy importante ser muy ordenado y limpio en la jardinería. Dejar cosas tiradas, por ejemplo, les dará a las babosas y caracoles un sitio para cubrirse. No hay problema si esta usted dispuesto a revisar todos estos lugares a diario - pero si hay, si le da flojera y no esta dispuesto a hacerlo. Si tiene una enfermedad en las plantas, trátelas tan pronto como sea posible. Remueva las plantas enfermas quemándolas si es absolutamente necesario.*

## **5. Promueva la vida silvestre.**

*Ya hemos mencionado el valor que tiene la vida silvestre en el jardín para el control de plagas y enfermedades. Es también importante que tratemos de proveer condiciones adecuadas para el desarrollo de la fauna nativa, para remediar de algún modo la destrucción de sus nichos ecológicos, que esta ocurriendo en este país. Hay una gran área de terreno ocupada por jardines y lotificaciones que pueden proveer un hábitat adecuado para un amplio rango de criaturas. Promover la vida silvestre no significa arrojar todos los días migajas de comida a los pájaros o poner un paquete de cacahuets en un alimentador de pájaros. Aunque es adorable mirarlos comerse los bocados, lo que esta haciendo es hacerlos dependientes de usted para su alimentación. Si deja de alimentarlos, por que se mude de casa o cualquier otra razón, estos animalitos habrán perdido su fuente de alimentación y pueden morir.*

*Es mejor proveerles de una fuente de alimentación más natural y permanente sembrando las plantas apropiadas para ellos. Por ejemplo, hay muchos árboles y arbustos frutales que proveerán de alimento a pájaros y otras criaturas silvestres. Otras plantas proveerán polen y néctar para abejas y mariposas. Un estanque atraerá una amplia variedad de insectos, anfibios y otros. Cultive un lote de flores silvestres y se sorprenderá de la cantidad de mariposas, palomitas, abejas, etc., que acudirán a agradecerlo - y probablemente será invitado a verlos en sus cacerías de insectos en el pasto bajo donde éstos abundarán. Siempre que sea posible, escoja especies nativas para su promoción de la vida silvestre, aunque hay muchas que sin ser nativas pueden ser también muy útiles (buddleia y cotoneasters).*

## **6. Cultive especies perennes cuando sea posible.**

*El mundo de la jardinería, especialmente tratándose de cultivar alimentos, ha llegado a ser entorpecido con los cultivos anuales. Estos requieren un trabajo mucho más duro, simplemente porque hay que preparar almácigos, sembrar las semillas, desherbar, etc., cada año, si quiere*

*obtener una buena cosecha. Hay disponible una gran variedad de alternativas en el cultivo de especies perennes frutales. Son mucho más fáciles de cultivar - una vez establecidas producirán cosechas año tras año con poca atención. Pueden ser también más productivas - especialmente si se hacen plantaciones mixtas o con plantas complementarias*

## Lectura adicional.

Hay muchos buenos libros sobre jardinería orgánica - aquí hay algunos de donde escoger.

**L. Hills.** Grow your own Fruit and Vegetables

Excelente guía básica.

**M. E. Bruce.** Commonsense Compost Making. Faber. 0-571-09990-4

Excelente librito que trata sobre la forma de hacer buena composta usando hierbas.

**J. Larkcom.** Salads all the Year Round. Hamlyn's

Guía sobre plantas para ensalada de clima templado.

**L. Woodward.** Green manures. Elm Farm

Cosechas de abonos verdes para áreas templadas.

**P. Allardice** A - Z of Companion Planting Cassell, 0-304-34324-2

Bien realizado y muy comprensible.

---

Esta hoja fue realizada en asociación con el [Vegan-Organic Horticulture And Agriculture Network](#), (Red de agricultura y horticultura Vegan-orgánica) Anandavan, 58 High Lane, Chorlton, Manchester. M21 9DZ. Teléfono 0161 860 4869

---

Traducción de [Leonel A. del Río Valdés](#). Saltillo, Coahuila, México.

**Nota del traductor:** Los nombres comunes de las plantas que se citan en este folleto son traducciones con base a diccionarios, literales de la palabra en inglés y en algunos casos dejé el nombre común en inglés por no encontrar uno equivalente, sin embargo, la referencia fundamental debe ser el nombre científico, los nombres comunes varían mucho con cada región.

**Nota de Rich Morris:** Por favor si me envía algún email hágalo en inglés, pues no comprendo el español.

All the information contained in these pages is [Copyright](#) (C) Plants For A Future, 1996-2003. Last modified: June 2004 (may well have been modified since!)

Plants For A Future is a charitable company limited by guarantee, registered in England and Wales. Charity No. 1057719, Company No. 3204567,

HTML version prepared by Rich Morris - [Home Page](#)



This work is licensed under a [Creative Commons License](#). You can copy, distribute, display this works but: Attribution is required, its for Non-Commercial purposes, and it's Share Alike (GNUish/copyleft) i.e. has an identical license. We also ask that you let us know ([webmaster@pfaf.org](mailto:webmaster@pfaf.org)) if you link to, redistribute, make a derived work or do anything groovy with this information.