

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2024

DOSSIER #13

# CULTIVOS EN HORTAS ECOLÓXICAS EN GALICIA: OUTONO E INVERNO

TIPOS DE CULTIVOS, PRÁCTICAS E TÉCNICAS  
PARA UNHA PRODUCCIÓN EXITOSA



# Cultivos ecolóxicos en outono e inverno

## Introdución

A agricultura ecolóxica é un modelo que busca a sustentabilidade, o respecto polo medio ambiente e a promoción da biodiversidade. En Galicia, co seu clima temperado e a rica tradición agrícola, **as hortas ecolóxicas son unha excelente opción para cultivar alimentos de maneira natural.**

Neste documento, exploraremos os **cultivos que se poden plantar nas hortas ecolóxicas durante o outono e inverno en Galicia**, así como as prácticas e técnicas necesarias para garantir unha produción exitosa.

## Climatoloxía e características do solo en Galicia

Galicia destaca por un **clima atlántico** caracterizado por:

- **Temperaturas suaves:** Os invernos son moderados, cunha media que raramente baixa de 0 °C.
- **Precipitación abundante:** Galicia recibe unha media de 1.200 mm de choiva ao ano, o que favorece o crecemento de diversas especies.
- **Humidade elevada:** Esta condición permite un bo desenvolvemento das plantas, pero tamén require atención no control de pragas e enfermidades.

**Os solos galegos son en xeral ácidos e ricos en materia orgánica**, o que é favorable para a agricultura ecolóxica. É fundamental realizar un análise de solo para determinar a súa composición e as necesidades de nutrientes.



# Cultivos recomendados para outono e inverno

## Hortalizas de tempada fría

As hortalizas son o pilar das huertas ecolóxicas. A continuación, presentamos os cultivos recomendados para outono e inverno.

### COLES

As coles son resistentes ao frío e ofrecen diferentes variedades, como:

- **Col branca:** perfecta para ensaladas e pratos quentes.
- **Col rizada (kale):** Alta en nutrientes e moi resistente as xeadas.
- **Col lombarda:** Ideal para ensaladas, rica en antioxidantes.

**Plantación:** As coles deben ser plantadas **entre agosto e setembro**. É importante escoller un solo ben drenado e rico en materia orgánica.

### BRÓCOLI

O brócoli é un cultivo de inverno ideal para a agricultura ecolóxica.

**Plantación:** Sémbranse en **xullo e agosto**, recolléndose entre decembro e xaneiro. Requiren un solo fértil e ben regado.

### ESPINACAS

As espinacas son perfectas para o inverno, dado que son resistentes ao frío e ao xeadado.

**Plantación:** Sémbranse de **setembro a outubro**, preferindo solos húmidos e ben drenados.

### ACELGAS

As acelgas son moi nutritivas e permiten colleitas continuas.

**Plantación:** Sémbranse en **agosto e setembro**, podendo recollese durante todo o inverno.

### ALLO

O allo é un cultivo fácil e versátil que se planta no outono.

**Plantación:** Sémbranse en **agosto e setembro**, podendo recollese durante todo o inverno.



## Cultivos de raíces

As raíces son importantes pola súa resistencia e valor nutritivo.

### NABOS

Os nabos son unha opción tradicional para o inverno.

**Plantación:** Sémbranse de **agosto a outubro**, requirindo un solo solto e húmido.

### CENORIAS

As zanahorias son ricas en vitaminas e adaptámonos ben ao clima frío.

**Plantación:** Sémbranse en **agosto e setembro**, para colleitar en inverno. Prefiren solos areosos e ben drenados.

### REMOLACHA

A remolacha é nutritiva e pode consumirse de múltiples maneiras.

**Plantación:** Sémbranse en **agosto e setembro**, recolléndose en inverno.

## Cultivos de leguminosas

As leguminosas son importantes para a fertilidade do solo.

### FABAS

As fabas son unha leguminosa tradicional e moi nutritiva.

**Plantación:** Sémbranse en **setembro** e recóllense en outono. Necesitan un solo rico en nitróxeno.

### CHÍCHAROS

Os chícharos son fáciles de cultivar e ofrecen unha colleita rápida.

**Plantación:** Sémbranse en **setembro e outubro**, prefiren un solo ben drenado e húmido.



# Prácticas de xestión na horta ecolóxica

## Preparación do solo

A preparación do solo é fundamental para o éxito da horta ecolóxica. Os pasos a seguir son:

- **Limpeza:** Retirar malas herbas e restos de cultivos anteriores.
- **Labranza:** Soltar o solo para mellorar a aireación e drenaxe.
- **Enriquecemento:** Incorporar materia orgánica, como compost ou estércol, para mellorar a fertilidade.

## Sementes e plantación

Ao sementar, é importante considerar:

- **Distancia entre plantas:** Respetar as distancias recomendadas para evitar a competencia por nutrientes.
- **Profundidade:** Sembrar as sementes a unha profundidade adecuada, dependendo do tipo de cultivo.
- **Rexistro de datas:** Manter un control das datas de sementeira e colleita.

## Regado

O rego é crucial, especialmente no outono, cando as chuvias son frecuentes. Consideracións importantes:

- **Frecuencia:** Mantéñase o solo húmido sen encharcar.
- **Métodos:** O rego por goteo é ideal para evitar a evaporación e maximizar a eficiencia.

## Control de pragas e enfermidades

As pragas e enfermidades son un reto na agricultura ecolóxica. Para controlalas:

- **Observación regular:** Inspeccionar as plantas para detectar sinais de problemas.
- **Métodos naturais:** Usar insecticidas naturais, como infusións de ajo ou plantas repelentes.

## Mulching

O mulching consiste na aplicación de materiais orgánicos sobre o solo:

**Conservación da humidade:** Axuda a manter o solo húmido.

**Control de malas herbas:** Impide o crecemento de malas herbas competidoras.

**Aislamento térmico:** Protexe as raíces do frío.

## Colleita

A colleita é un momento importante na huerta. É fundamental:

- **Observar madurez:** Colleitar no momento adecuado para garantir a frescura e calidade.
- **Métodos de colleita:** Usar ferramentas adecuadas para evitar danar as plantas.

# Coidados específicos para o inverno

## Protección contra o frío

Durante o inverno, é importante protexer as plantas:

- **Follas de plástico:** Cubrir as plantas con mantas térmicas ou plásticos nas noites de xeados.
- **Invernadoiros:** Instalar invernadoiros para ampliar a tempada de cultivo e protexer as plantas.

## Fertilización

A fertilización durante o inverno é esencial para preparar o solo para a primavera:

- **Compostaxe:** Incorporar compost maduro no solo para enriquecer os nutrientes.
- **Fertilizantes orgánicos:** Usar fertilizantes naturais para evitar a contaminación do solo.

## Planificación para a primaveira

Aproveitar o inverno para planificar os cultivos da primavera é unha práctica recomendable:

- **Anotar resultados:** Rexistrar o que funcionou ben e o que non no outono e inverno.
- **Elaborar un plan de cultivo:** Decidir que especies se van plantar na próxima tempada, tendo en conta a rotación de cultivos.



# Beneficios da agricultura ecolóxica

A agricultura ecolóxica presenta numerosos beneficios:

- **Salud e nutrición:** Os produtos ecolóxicos son máis saudables e ricos en nutrientes.
- **Sustentabilidade:** Promove prácticas que respectan o medio ambiente e conservan a biodiversidade.
- **Economía local:** Fomenta a economía local e a autosuficiencia.

## Conclusión

Cultivar unha horta ecolóxica en Galicia durante o outono e inverno **é unha experiencia enriquecedora que require atención e dedicación**. Coñecer os cultivos adecuados e as prácticas de xestión específicas é fundamental para obter unha boa colleita.

A rica tradición agrícola galega, xunto coa diversidade de cultivos, ofrece infinitas posibilidades para aqueles que desexan adentrarse na agricultura ecolóxica. **Con paciencia e bo coñecemento, calquera pode desfrutar dos froitos do seu traballo, contribuíndo así á saúde do planeta e ao benestar da comunidade.**

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

