

Mini Manual para el Agricultor: Mini Cultivo Sustentable CULTIVE BIOINTENSIVAMENTE®

Principio 6: Cultivo de Calorías

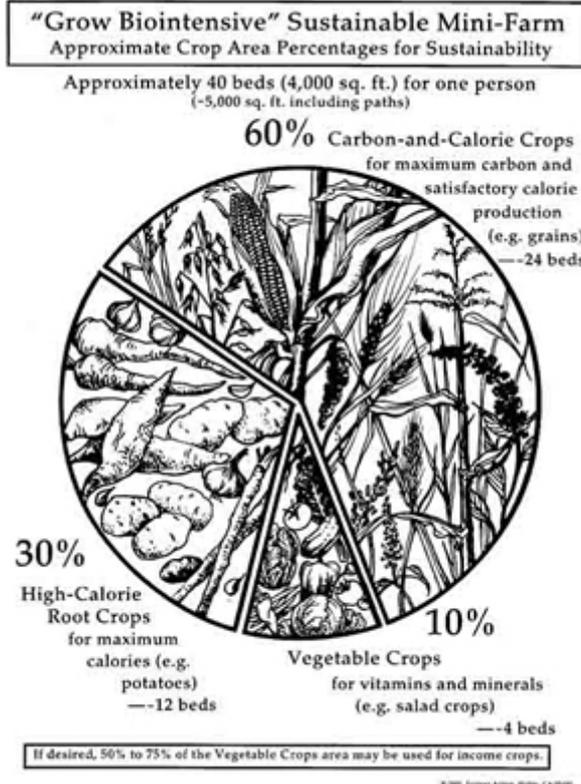
Meta: Cultivar una dieta completa en el área más pequeña posible

Cuando hablamos de calorías nos referimos a la energía que se encuentra en los alimentos que consumimos. Las calorías son esenciales para la vida de los seres humanos y se encuentran en cierto grado en todos los alimentos. El cultivo de calorías produce una dieta completa en el espacio más pequeño posible al enfocarse en cultivos especiales de tubérculos que son densos en calorías y dan buenos rendimientos en un área pequeña. Estos cultivos específicos son: papa, camote, chirivía, puerro, ajo, alcachofa Jerusalén y salsifí. Yuca o malanga y ñame son ejemplos de cultivos de las zonas tropicales. Un huerto que dedica el 30% de su área para cultivos especiales de tubérculos maximiza la producción eficiente de calorías en el área y puede producir una dieta completa en el espacio más pequeño posible.

Consejo:

Todo lo que produzca en su huerto y después venda, contiene materia orgánica y nutrientes que no regresan a su suelo. Considere elegir cultivos para vender teniendo como objetivo minimizar esa pérdida y de ser posible recuperarlos, quizá sus clientes o amigos puedan darle desechos de cocina para la composta.

Tras sembrar cultivos de carbón y los de tubérculos especiales, el 10% restante del área puede ser utilizada para cultivar vegetales con el objeto de tener una dieta nutritivamente diversa y un ingreso modesto. Los vegetales de color naranja y verde oscuro ayudan a estimular la presencia de vitaminas y minerales importantes en la dieta, particularmente las vitaminas A, C y hierro.



Pase el cursor sobre la foto con el ratón para ver la segunda imagen

Imágenes 1: La proporción 60/30/10 para la siembra de carbón, calorías y vegetales;

2: Un grupo escolar de niños descubre que cultivar calorías es ¡divertido!

ES POSIBLE CULTIVAR UNA DIETA COMPLETA DE MANERA SUSTENTABLE EN UN ÁREA PEQUEÑA CON CULTIVOS ESPECIALES DE TUBÉRCULOS, VEGETALES NUTRITIVOS Y GRANOS CON ALTO CONTENIDO DE CALORÍAS.

¡Recuerde que el propósito del huerto es alimentar a la gente! Todos los horticultores cultivan calorías y los horticultores inteligentes saben qué cultivos producen la mayor cantidad de calorías en el área más pequeña, qué cultivos proporcionan nutrientes valiosos y qué cultivos de carbón producen granos con un alto contenido de calorías.

Reto para el horticultor Biointensivo:
Poco a poco intente cultivar su propia dieta en el área más pequeña posible, incluyendo más de estos tubérculos especiales en su dieta y en su huerto.

[página anterior<<<](#)

[>>>página siguiente](#)

Ecology Action ha sido una pequeña organización 501 (c) (3) sin fines de lucro desde 1972. © 2010 Ecology Action.