

Del huerto a los fogones



Del huerto a los fogones

Lucy Mora

Siembra, cultivo y recetas para entusiastas de la horticultura



Librooks

La siembra, el cultivo y las recetas para entusiastas de la horticultura y amantes de la gastronomía.

Librooks

Del huerto a los fogones



Los huertos son la mejor expresión de la generosidad de la naturaleza. Aunque solo dispongas de un espacio reducido o de unas pocas macetas, podrás satisfacer buena parte de tus necesidades alimentarias.

Del huerto a los fogones es una entretenida guía con la que plantar, cultivar y cocinar durante todo el año.

- ◊ Más de 55 frutales y hortalizas
- ☑ Tabla de cultivo
- 📖 Recetas informales y deliciosas
- 🌱 Cultivo en macetas
- 👉 Y gran cantidad de consejos e ideas...

De manzanas, brócolis y coliflores a calabazas, tomates y mucho más... sácale todo el partido a tu huerto, vivas donde vivas y tengas el espacio que tengas.

Cooking

Librooks

www.librooks.es



Del huerto a los fogones

Lucy Mora

Siembra, cultivo y recetas para entusiastas de la horticultura



Librooks

Una entretenida guía ilustrada para plantar, cultivar y cocinar lo cosechado durante todo el año.

***Del huerto a los fogones* es una publicación que sigue la corriente actual de retorno al mundo rural y el cultivo de alimentos para el propio consumo.**

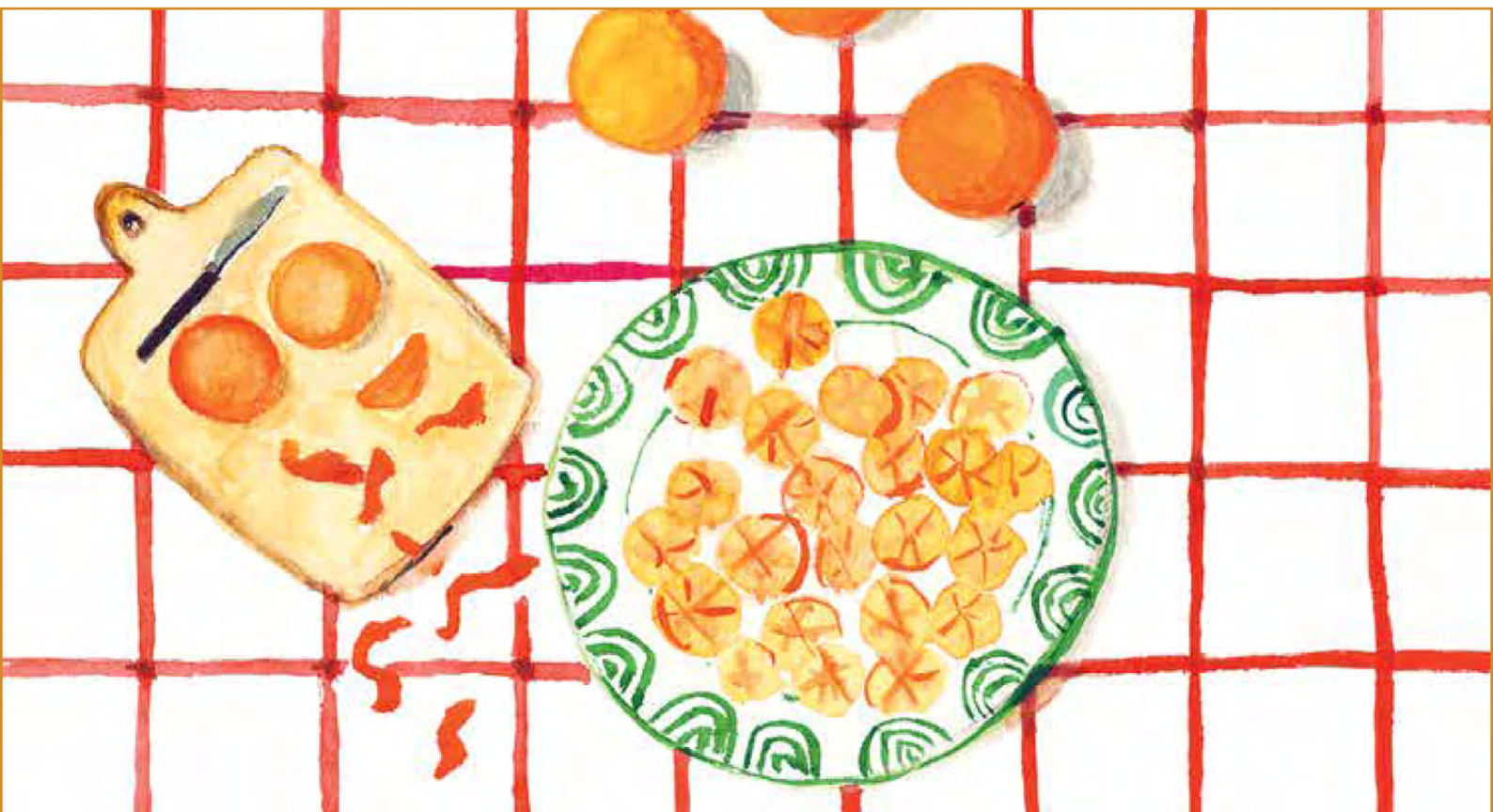
Aporta **información útil y detallada sobre como cultivar hortalizas**, bien sea en huertos urbanos o terrenos dedicados especialmente a ello. **Este libro es indicado tanto para la persona amateur** que desea cultivar algunas especies en su terraza o en el jardín, **como para personas experimentadas** que disponen de más metros cuadrados de espacio cultivable.

Desde un **profundo conocimiento del mundo rural**, la autora, creadora también de las ilustraciones, se

explaya en este libro con los procesos de cultivo **más 55 de frutales y hortalizas**: sus necesidades y peculiaridades, su época y calendario óptimos, su aporte nutricional, así como las variedades y tipologías que existen de cada uno de ellos para que se pueda conocer a fondo cada vegetal.

Incluye, asimismo, múltiples recursos y explicaciones detalladas, como una tabla de cultivo estacional, indicaciones para el cultivo en macetas, desglose de los tipos de plantas comestibles, apuntes y consejos sobre las variantes de malas hierbas y las posibles plagas, **y un sinfín de otros consejos y trucos prácticos** para optimizar al máximo los recursos.

Del huerto a los fogones

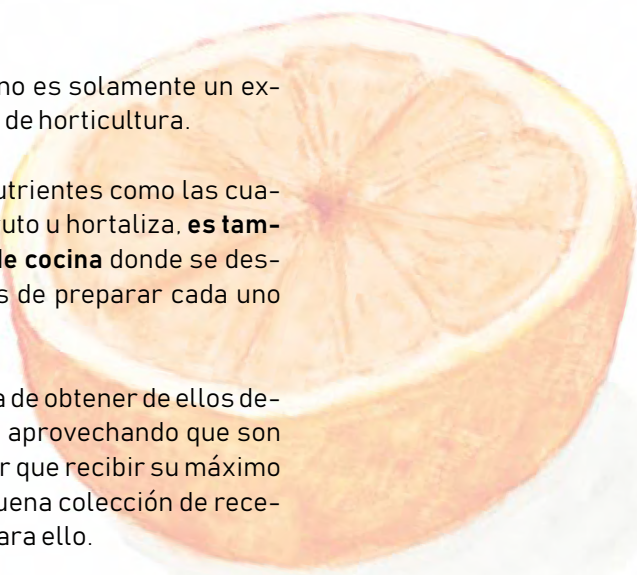


Del huerto a los fogones no es solamente un extraordinario y completo libro de horticultura.

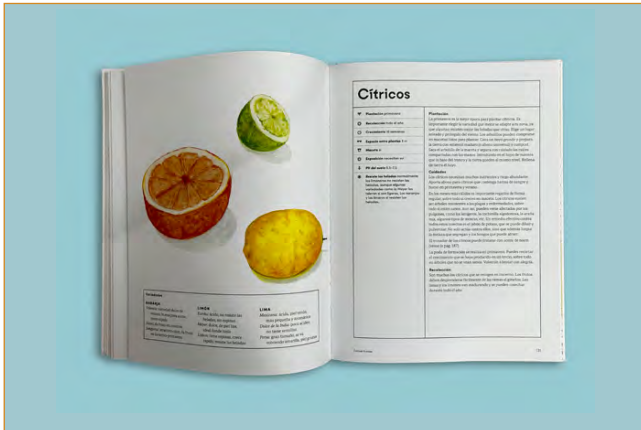
Para aprovechar tanto los nutrientes como las cualidades gustativas de cada fruto u hortaliza, **es también un recetario y un libro de cocina** donde se describen las distintas maneras de preparar cada uno de los vegetales cultivados.

Porque no solamente se trata de obtener de ellos deliciosos platos y conservas; aprovechando que son cultivados en casa, qué mejor que recibir su máximo aporte nutricional con una buena colección de recetas creadas expresamente para ello.

Un libro formalmente excepcional que se complementa con las maravillosas acuarelas de la autora y unos acabados de gran calidad.



Del huerto a los fogones



Alimentación Km0 autogestionada

Usar las malas hierbas, entender las plagas, recursos y recetas

Plantar, cultivar, recolectar y cocinar durante todo el año

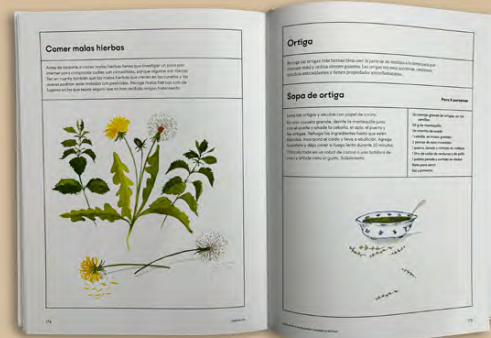
Con tablas de cultivo para todo el año



Aficionados a la horticultura

Cultivo de hortalizas en macetas, en jardín o el terreno

Amantes de la gastronomía



Del huerto a los fogones



© Lucy Mora. De todas las ilustraciones

Lucy Mora

Es autora e ilustradora de Melbourne que vive en la campiña en Newstead. En este contexto natural, se ha especializado en los procesos de cultivo y preservación de los alimentos vegetales y de la huerta.

Del huerto a los fogones



Variedades
Florescia: dulce, planta pequeña, bulbo de buen tamaño
Carmo: bulbo grueso, liso y blanco
Romanesco: fiable, plano, sabor dulce

Hinojo

☞ **Plantación** primavera, verano, otoño

⊖ **Recolección** otoño, invierno, primavera

⊖ **Crecimiento** 12-22 semanas

↔ **Espacio** entre plantas 30 cm

☞ **Maceta** posible

☞ **Exposición** pleno sol

☞ **pH del suelo** 6,8-7,5

✳ **Resiste** las heladas si

♥ **Asociación favorable** albahaca, eneldo

⊖ **Asociación desfavorable** judía, haba, pimiento, tomate, cilantro, berenjena

Plantación

Prepara el suelo con estiércol bien maduro y compost (véase la pág. 159). Siembra las semillas directamente en la tierra en primavera y verano, a una profundidad de 2,5 cm y a ser posible en hileras. Aclara las plántulas si hay demasiadas. El hinojo necesita unos 30 cm de espacio y produce un único bulbo. En caso necesario puedes iniciar la siembra bajo cubierto (véase la pág. 166).

Cuidados

Mantén las plantas bien regadas. Aporta regularmente abono líquido. Amontona tierra alrededor de cada bulbo (es decir, aporcal) para que se blanquee y tenga un sabor más dulce.

Recolección

Algunas variedades pueden cosecharse cuando el bulbo alcanza el tamaño deseado; por ejemplo, el «dulce de Florencia» puede recogerse pequeño o grande en función de las necesidades. La planta tarda entre 3 y 5 meses en madurar. Los bulbos se arrancan enteros, aunque también puedes cortarlos por la base para que rebroten.

Ensalada de naranja e hinojo

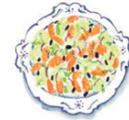
Para 8 personas

Adaptación de la receta de Frank Fariello

Corta el hinojo en rodajas finas con una mandolina intentando que mantenga la forma de flor. Para ello, corta los bulbos por la mitad de arriba abajo y seca las rodajas del lado cortado.

Pela las naranjas con un cuchillo afilado siguiendo este proceso: corta primero el extremo superior e inferior de la naranja y apóyala sobre una superficie de manera que se sostenga. Ahora pélaela realizando movimientos con el cuchillo de arriba abajo, retirando también el albedo. Sujeta la naranja pelada con la mano y ve cortando y extrayendo los gajos uno a uno, de manera que todos queden sin lo blanco. Dispón la naranja, el hinojo y la cebolla (opcional) en una fuente y esparce por encima las aceitunas y las hojas de hinojo. Sazona con sal en escamas y pimienta y aliña con aceite de oliva.

3 o 4 bulbos de hinojo pequeños; reserva las hojas
 4 o 5 naranjas
 ½ cebolla roja, en rodajas finas (opcional)
 Un puñado de aceitunas negras, secas o de Kalamata
 Sal en escamas y pimienta negra molida gruesa
 Aceite de oliva virgen extra para aliñar



Plantar en primavera

33

Una segunda vida

Aunque resulte sorprendente, algunas hortalizas rebrotan a partir de los restos. En algunos casos solo rebrota la parte foliar, que se puede aprovechar en ensaladas y salteados, mientras que otras plantas pueden volver a plantarse y se desarrollarán de nuevo. Lo más importante de todo es mantener el agua fresca.

Verduras que pueden reciclarse:

Cebolla, puerro, cebolleta: la base que se ha cortado, con la raíz, puede ponerse en un plato no muy hondo con agua y a la vez haya vuelto a brotar, trasplantarse.

Apio: es la estrella del club de los rebrotadores. Basta con cortarlo por la base y dejar tallos de unos 5 cm de largo. La base se sumerge en agua y al cabo de una semana más o menos vuelve a brotar. Puedes ir recogiendo las hojas o plantarlo de nuevo para que se desarrolle otro apio completo.

Hinojo: sirve el mismo método que con el apio.

Hortalizas de raíz (zanahoria, colinabo, chirivía, remolacha): corta la raíz cerca de las hojas pero dejando un par de centímetros. Pónlo de pie en una bandeja con agua. Las hojas que broten pueden emplearse en ensaladas o salteados y la raíz se puede replantar en el huerto.

Lechuga, col: no las arranques de la tierra: córtalas por la base y rebrotarán de la raíz.

Hierbas aromáticas: pon en un vaso de agua los tallos, de 10 cm de largo, con cuidado de que las hojas queden bien por encima del líquido. Cuando veas que las raíces vuelven a desarrollarse, planta el tallo en el huerto.



Del huerto a los fogones: consejos prácticos

183

Buenas compañías

Algunas plantas son asociaciones favorables, es decir, se benefician mutuamente cuando se plantan cerca unas de otras, ya sea porque mantienen a raya las plagas, ayudan a polinizar, aprovechan mejor el espacio, atraen a determinados insectos o aumentan la productividad.

Los defensores de la permacultura apuestan por plantar de forma dispersa en vez de en grupos o en hileras, donde es más probable que se asienten las plagas. Las asociaciones favorables son un sistema inteligente que ayuda a mantener saludables las plantas y trabaja en armonía con el entorno sin abusar de pesticidas ni productos químicos. Todas las hortalizas que recoge en este libro se acompañan con una lista de buenas compañías.

Cultivar flores entre las hortalizas atrae a las abejas y a otros insectos, lo que aumenta la probabilidad de que sean polinizadas. Las flores amarillas y naranjas atraen a los insectos. Las plantas altas pueden proteger a otras plantas más delicadas o servir de estructura para las trepadoras. Algunas plantas son buenas compañías porque sus raíces crecen a distintas profundidades, por lo que no compiten por el agua o los nutrientes. Las leguminosas (por ejemplo los guisantes o las judías) favorecen el crecimiento de las plantas cercanas porque son capaces de fijar el nitrógeno.

Las asociaciones favorables también son una buena manera de engañar a los fastidiosos bichos. Las hierbas aromáticas pueden tapar el olor de otras plantas y frenar las plagas. Las flores de colores brillantes también atraen a los bichos y así los alejan de tus preciadas hortalizas (consulta la tabla de cultivo de la pág. 194).

ASOCIACIONES FAVORABLES:

Cebollino cerca de zanahoria (mosca de la zanahoria), manzano, bayas, guisante, tomate (pulgón)

Espílogo cerca de brásicas (aleja muchas posibles plagas)

Borraja cerca de la mayoría de hortalizas (funciona con numerosas plagas)

Capuchina cerca de judía (pulgón), pepino (escarabajo del pepino), manzano, patata, calabaza y rábano

Albahaca cerca de tomate (mosca blanca), berenjena, lechuga, pimiento

Romero cerca de coles y otras brásicas (mariposa de la col), guisante, judía (picudos, gorgojo de las habas)

Salvia cerca de brásicas (mariposa de la col)

Menta cerca de la mayoría de las plantas (bobos)



170

Capítulo 06

Del huerto a los fogones



© Lucy Mora. De todas las ilustraciones

Argumentos de venta

- Las **búsquedas de “vegano” en Google han aumentado un 700%** en los últimos cuatro años.
- Este libro responde al creciente **interés por la alimentación y la agricultura sostenibles**.
- Enseña a cultivar **los mejores productos en cada temporada** y también a **cocinarlos** con recetas innovadoras y accesibles.
- **Horticultura en macetas o en el terreno**, cualquier opción es viable si se siguen las instrucciones de este libro.
- Ilustrado con **coloridas acuarelas** por la misma autora, experta en la materia.
- **Edición fantástica**, para presumir en la cocina.

El target

- Cocineros y *foodies* que quieran incorporar nuevos ingredientes a sus platos.
- Aficionados a la jardinería y la botánica, horticultores, agricultores, etc.
- Público general sensibilizado con la sostenibilidad y con interés en el autoconsumo.
- Personas que desean emprender una nueva aventura alimentaria, ya sea para adoptar una dieta con más presencia vegetal, ya sea para cultivar de manera particular estas plantas.
- Amantes de libros ilustrados, con intereses en el diseño gráfico y la ilustración.
- Ideal para libro-regalo.

Del huerto a los fogones

Lucy Mora

Siembra, cultivo y recetas para entusiastas de la horticultura



Librooks

Autora: Lucy Mora

Encuadernación: tapa dura

Formato: 20 x 25 cm

Páginas: 208

Idioma: castellano

P.V.P.: 30 €

Público: general/adulto

ISBN: 978-84-127253-3-9

Del huerto a los fogones



Disponible en librerías a partir del 19 de febrero

Para más información:

Tel: 930110110 / info@librooks.com

Síguenos en:

Tuiter: [@Librooks_es](https://twitter.com/Librooks_es) / Facebook: [librooks.es](https://www.facebook.com/librooks.es) / Instagram: [@librooks_bcn](https://www.instagram.com/librooks_bcn)

Librooks