


# Cultivo del horto ecológico en Asturias





Edita: Conseyeiría de Cultura, Política Llingüística y Turismo  
Colaboran: COPAE y Rede de Normalización Llingüística nos Conceyos  
Textos: Ekieko/COPAE  
Diseño y maquetación: Espacio Nube®  
DL: AS 02346 2021

Entidades colaboradoras: Conseyeiría de Salú, Conseyeiría de Medio Rural y Cohesión Territorial, Conseyeiría d'Educación, Programa Alimentación saludable y de producción ecolóxica nos comedores escolares d'Asturias.

Al Asturias d'enguano, como a todas as sociedades del mundo, tócame encarar el reto da sostenibilidad, ese equilibrio social, económico y medioambiental que faga posible tanto a conservación del medio y os recursos naturales como el bienestar da xente y, el qu'é tamén importante, a continuidá d'ese modelo nel futuro. Este concepto, por novedoso que nos pinte, entendíase muito ben na sociedad llabradora tradicional d'Asturias, unde todo se guardaba, todo s'aprovechaba y cada cousa que se fía tía en conta non solo el sou beneficio inmediato, senón el proveto que yes iba fer ás xeneracióis futuras. Nun s'esplica d'outro xeito el cultivo d'árboles como a noceira, que tardan hasta 30 anos en dar a súa produccióm máis grande.

Con ese esfouto na sostibilidad queremos, dende esta Conseyeiría, poñer a disposición dos asturianos y asturianas este manual de cultivo ecolóxico. Por un llao, cua idea de resaltar a importancia del autocultivo qu'hai en Asturias, conocemento que chega al día d'hoi en muitas casas y que nun é namáis fonte d'alimentos saludables, senón tamén d'actividá física, ocupación del tempo llibre y socialización, todos ellos pés nos que se sostén úa vida sana.

Por outro llao, fello nas llinguas propias recórdanos qu'a sostibilidad nun é namáis úa cuestión material y de recursos, senón qu'úa produccióm ecolóxica y apegada al territorio vai ser tamén el que nos deixe actualizar y tresmitir a cultura qu'heredamos dos nosos antepasaos. Esta cultura é a que ye dá carácter propio a esta terra na configuración del paisaxe y, cómo non, das nosas llinguas, el asturiano y del gallego-asturiano, que son ferramentas fundamentales en cualquera actividá humana.

**Berta Piñán Suárez**

*Conseyeira de Cultura, Política Llingüística y Turismo*

Esta publicación quer axudar á xente que quira poñer un horto. É úa guía dos cultivos máis importantes del horto asturiano, pra recoyer alimentos sanos de xeito respetuoso col medio ambiente, seguindo as pautas del agricultura ecolóxica y tendo en conta os conocimientos y tradiciónis da cultura llabradora asturiana.

Esta guía vai dirixida principalmente al ámbito educativo, al alumnao y al sou profesora, pra qu'as escolas podan prantar y cuidar un horto escolar ecolóxico, úa ferramenta multidisciplinar qu'axuda al trabayo en equipo y á convivencia. El horto escolar ecolóxico tamén é un recurso educativo que consigue qu'el alumnao aprenda al través d'esperiencias col sou entorno natural, investigando y fomentando os avezos sanos y a responsabilidad medioambiental.

Os conocimientos y tradiciónis llabradoras son parte del patrimonio histórico y cultural d'úa comunidá que nun perde as reices cua súa terra. A cultura tradicional asturiana mantúvose nel poblo y é un patrimonio qu'hai que recuperar y incorporar á sociedá, polo qu'a súa inclusión na escola ha a axudar a qu'as xeneraciónis que van vir podan identificarse col sito unde viven.

**Carlos Nuño Palacio**

*Director técnico del Consejo da Producción Agraria  
Ecolóxica d'Asturias (COPAE)*

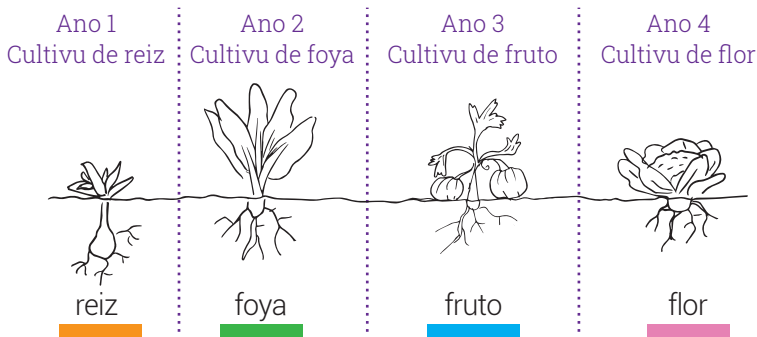
## El agricultura ecolóxica

El agricultura ecolóxica persigue dalgús obxetivos, como preservar y miyorar a salú del tarrén, del augua, das prantas, dos animais y el equilibrio ente ellos, axudar a ter un grao de biodiversidá alto y fer un uso responsable da enerxía y dos recursos naturais como el augua, a terra, a materia orgánica y el aire.

Nel agricultura ecolóxica consérvase a salú dos vexetales con medidas preventivas, como escoyer especies y variedades axeitadas que resistan os parásitos y as enfermidades, as rotacións apropiadas de cultivos, os métodos mecánicos y físicos y a protección dos enemigos naturais das pragas.

A fertilidá y el actividá biolóxica del tarrén mantéñse ou medra cua rotación pluri-anual de cultivos que comprenda as leguminosas y outros cultivos d'abonos verdes y el aplicación de cuito d'animales ou materia orgánica.


Úa rotación de cultivos é úa sucesion de cultivos núa mesma lleira al llargo del tempo. El fin é evitar el agotamento da terra, as pragas y as herbas ruías. Como regra xeneral, precísase cambiar cada tres anos el cultivo d'úa mesma lleira, intentando que seían de familias botánicas diferentes. Del mesmo xeito, tamén podemos reparar nel tipo de cultivo según a parte que se come y demanda nutrientes. D'este xeito é importante seguir esta regra:





## CONTIDO DEL MANUAL

El contido d'este manual é orientativo y informativo. Pr'ampliar y afondar na información, consultar a bibliografía adxunta.


Cada ficha contén esta información:


 **Tipo de cultivo:** Según a parte que se come clasifícanse en raíz, foya, fruto y flor. Asocioas cada ún con un color.

 **Nome:** Indícase el nome común y científico de cada especie de cultivo.


 **Familia botánica á que pertenece:** Pra que se teña en conta al hora de diseñar as rotacióis.


 **Refranes:**

 **¿Qué nos aporta?** Características nutricionales de cada cultivo.


 **¿Cóndo y cómo se llabra?** Pra cada especie indícase el xeito de llabrar y a miyor época.


Ademáis al último das fichas vai un calendario cuas fechas de semar, tresplantar y recoyer os principales cultivos del horto en Asturias.

 **Cultivos prantas favorables:** Cítanse dalgúas das prantas beneficiosas que miyoran a medría de cada cultivo.

 **Cultivos y prantas desfavorables:** Cítanse dalgúas das prantas perxudiciales pra cada cultivo al competir pol espacio y os nutrientes ou compartir pragas y enfermedades.



 **Problemas y remedios:** Pra cada cultivo indícanse as principales pragas, enfermedades y os posibles remedios naturales pra prevenillas y/ou descastallas.

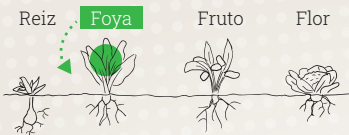
 **Pranta acompañante:** As últimas fichas tratan de dalgúas prantas útiles nel horto, ben pola función atractiva d'insectos qu'axudan ou repelente d'aquello que son ruíos, entre outras cousas.

## ÍNDIZ

CULTIVO	FAMILIA BOTÁNICA	TIPO DE CULTIVO	FICHA
ACELGA	Quenopodiáceas	■	1
ARBEYO	Umbelíferas	■	2
AYO	Leguminosas	■	3
BERZA	Liliáceas	■	4
CALABACÍN	Brasicáceas	■	5
CALABAZÓN	Cucurbitáceas	■	6
CEBOLLA	Cucurbitáceas	■	7
COLIFLOR	Liliáceas	■	8
LLEITUGA	Compuestas	■	9
MEIZ	Gramíneas	■	10
PATACA	Solanáceas	■	11
PIMENTO	Solanáceas	■	12
PORRO	Liliáceas	■	13
REPOLLO	Brasicáceas	■	14
TOMATE	Solanáceas	■	15
VAINAS	Brasicáceas	■	16
ZANORIA	Leguminosas	■	17
CALENDARIU SEMA			18
PRANTA ACOMPAÑANTE			19

Lenda: ■ reiz ■ foya ■ fruto ■ flor

## TIPO DE CULTIVO



# ACELGA

 **Beta vulgaris**

 **Quenopodiáceas**

*"Mayo me moya, mayo m' enxuga,  
mayo me trai a mía calentura".*



1

### ¿Qué nos aporta?

Hortaliza diurética y laxante. Ten ferro y vitaminas A, B1, B2, C y K.

### ¿Cóndo y cómo se llabra?

En pebideiro de xeneiro a marzo. Tresprante en marzo y abril.

Marco de prantación: 30 x 40 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Fabas, zanoria, nabos.

### Cultivos y prantas desfavorables

Albahaca, porro, tomate.

### Problemas y romedios

- Mosca branca: menguar a fertilización nitroxenada y manter a humidá nel tarrén.
- Pulgóis: menguar a fertilización nitroxenada, tratar con augua d'ortigas como preventivo y usar xabón de potasa como medida curativa.
- Llimacos: regar con un fervido de café y botarye cinza de lleña y serrín na terra, de xeito preventivo. Al último, control a mao.



## TIPO DE CULTIVO

Reiz

Foya

Fruto

Flor



# ARBEYO\*

**Pisum sativum**

**Leguminosas**

"Ano mui llimaqueiro,  
ano mui herbeiro"



2

### ¿Qué nos aporta?

Hidratos de carbono, proteínas, vitaminas A, B1, B2, C, E y minerales como el calcio, ferro y magnesio, entre outros.

### ¿Cóndo y cómo se llabra?

Sema directa d'outubre a febreiro.

Marco de prantación: 30-50 x 40-60 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Lleitugas, repollos, patacas y cilantro.

### Cultivos y prantas desfavorables

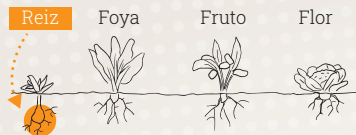
Ayos, cebollas y perexil.

### Problemas y romedios

- Coscos y llimacos: regar con un fervido de café y botarye cinza de lleña y serrín na terra de xeito preventivo. Al último, control a mao.
- Pulgóis: Previr con augua d'ortigas y curar con xabón de potasa.
- Enfermedades criptográficas (mildiu y podrecemento): menguar a fertilización nitroxenada y aplicar un fervido de rabo de burra (*Equisetum arvense*) preventivamente. Al último, queimar ou compostar as prantas afectadas.

\*garbanzos verdes, garbanzos da terra, garbanzos

## TIPO DE CULTIVO



# AYO\*

**Allium sativum**

**Liliáceas**

*"Tantos días pasan de xeneiro,  
tantos ayos perde el ayeiro".*



3

### ¿Qué nos aporta?

Minerales como el magnesio, sílice y yodo, entre outros. Pranta con propiedades anticancerixenas y virtudes antibióticas. Bon en vitaminas A, B, C, E y minerales. Axuda a reducir el colesterol y val prá tensión alta. Recomendase cru y en ayunas.

### ¿Cóndo y cómo se llabra?

De novembro a xeneiro. Sémanse as serugas cua parte picuda pra riba.  
Marco de prantación: 10-12 x 20-30 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Fresas, patacas, lleitugas, tomates.

### Cultivos y prantas desfavorables

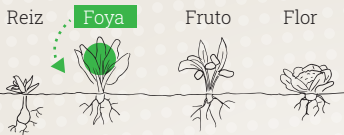
Vainas, arbeyos y fabas.

### Problemas y romedios

- Enfermedades criptográficas y roya: menguar a fertilización nitroxenada y a muita humidá. Aplicar un fervido de rabo de burra (*Equisetum arvense*) preventivamente.

\*Allo

## TIPO DE CULTIVO



# BERZA

**Brassica oleracea**

**Brasicácees**

*"Labrador sin horta, fame á porta".*



4

### ¿Qué nos aporta?

Búa en vitaminas A, C y minerales como calcio y potasio.

### ¿Cóno y cómo se llabra?

Nel pebdeiro de xeneiro a marzo. Tresprante d'abril a xunio.

Marco de prantación: 40-50 x 60-80 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Vainas, lleitugas, arbeyos, patacas y tomates.

### Cultivos y prantas desfavorables

Ayo, cebolla.

### Problemas y romedios

- Mosca branca: menguar a fertilización nitroxenada como preventivo. Tratar con xabón de potasa como medida curativa.
- Coscos: Regar con un fervido de café y botarye cinza de lleña y serrín na terra de xeito preventivo. Al último, control a mao.

## TIPO DE CULTIVO

Reiz

Foya

Fruto

Flor



# CALABACÍN



**Cucurbita pepo**



**Cucurbitáceas**

"En marzo maroín, pranta  
el calabacín".



5



### ¿Qué nos aporta?

Hortaliza pouco nutritiva, con propiedades depurativas y diuréticas. Contén vitaminas A, B, C y minerales como cobre y ferro, entre outros.



### ¿Cóndo y cómo se llabra?

En pebideiro en febreiro y marzo. Tresprante en abril y mayo.

Marco de prantación: 1 x 1 m.



### Cultivos y prantas favorables

Vainas, fabas, meiz, repollos, lleitugas.



### Cultivos y prantas desfavorables

Pataca y pepino.



### Problemas y remedios

- Coscos: regar as prantas con fervido de café y botar cinza de lleña y serrín na terra, como medida preventiva. Al último, control a maó.
- Pulgóis: evitar regar tanto de máis como de menos, menguar a fertilización nitrogenada y aplicar augua d'ortigas como medidas preventivas. Tratar con xabón de potasa curativamente.
- Oídio: previr con cocemento de rabo de burra (*Equisetum arvense*).

## TIPO DE CULTIVO

Reiz

Foya

Fruto

Flor



# CALABAZÓN



**Cucurbita maxima**



**Cucurbitáceas**

"Por setembre, calabazón,  
aunque non sempre".



6



### ¿Qué nos aporta?

Bon en vitaminas A, B, C, E y en minerales como magnesio, potasio y fósforo, entre outros. Bon en fibra.



### ¿Cóndo y cómo se llabra?

En pebideiro en febreiro y marzo. Tresprante en abril y mayo.

Marco de prantación: 1 x 2,5 cm.



### Cultivos y prantas favorables

Vainas, fabas, meiz, ourego y capuchina.



### Cultivos y prantas desfavorables

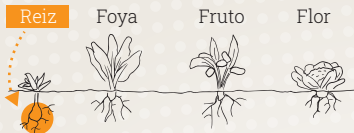
Patacas, rábanos.



### Problemas y romedios

- Oídio: previr con cocemento de rabo de burra (*Equisetum arvense*).

## TIPO DE CULTIVO



# CEBOLLA / CEBOLA

 **Allium cepa**

 **Liliáceas**

"Por San Martín, llabra el cebollín".



7

### ¿Qué nos aporta?

Pranta con propiedades antisépticas y antiinflamatorias, diuréticas y bactericidas.

### ¿Cóndo y cómo se llabra?

En pebideiro en xeneiro y febreiro. Tresprante del cebollín en marzo y abril.

Marco de prantación: 10-15 x 10-15 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Zanoria, pepino, lleituga, fresa.

### Cultivos y prantas desfavorables

Arbeyos, fabas y vainas.

### Problemas y romedios

- Podrecemento y roya: menguar a fertilización nitroxenada y el esceso d'humedad. Aplicar un cocemento de rabo de burra (*Equisetum arvense*) como preventivo.
- Trips: preventivamente, evitar esceso de segura y tratar con fervido d'ayo de xeito curativo.
- Mosca branca: usar a maceración da rama da tomateira de xeito preventivo y el xabón de potasa curativamente.

## TIPO DE CULTIVO

Reiz



Foya



Fruto



Flor



# COLIFLOR



*Brassica oleracea var. botrytis*



Brasicáceas

"Se nun chove en febreiro,  
nin herba nin payeiro".



8



### ¿Qué nos aporta?

Búa en vitaminas A, B1, B2, C, E y minerales como calcio, ferro, magnesio, fósforo y potasio. É un cultivo desintoxicante y anticancerígeno.



### ¿Cóndo y cómo se llabra?

En pebideiro de xeneiro a marzo y de mayo a xunio. Tresprante d'abril a mayo y de xuyín a setembro.

Marco de prantación: 60-70 x 60-80 cm.



### Cultivos y prantas favorables

Berenxena, tomate, romeiro y amenta.



### Cultivos y prantas desfavorables

Ayo y cebolla.



### Problemas y romedios

- Viermo: pódese aplicarye un fervedo d'asento y asociar el cultivo con prantas aromáticas como medida preventiva. Al último, control a mao y en casos estremos aplicarye *Bacillus thuringiensis*.

## TIPO DE CULTIVO

Reiz Foya Fruto Flor



# LLEITUGA/ LEITUGA



**Lactuca sativa**



**Compostas**

*"En terra moyada,  
nun días sachuada"*



9

### ✂ ¿Qué nos aporta?

Búa en vitaminas A, B1, B2, B6, C, D y E. Ten minerais como calcio, cinc y cobre, entre outros. Con propiedades antiespasmódicas, aperitivas y depurativas.

### 📅 ¿Cóndo y cómo se llabra?

En pebideiro de xeneiro a xuyín y tresprante de marzo a setembre.

Ideal pra cultivos intercalaos.

Marco de prantación: 20-25 x 30 cm.

### ♥ Cultivos y prantas favorables

Aveza a combinar con cuase todo.

### 🚫 Cultivos y prantas desfavorables

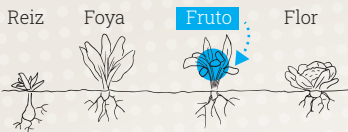
Apio y perexil.

### 🐛 Problemas y romedios

- Coscos y llimacos: regar con fervido de café y botarye cinza de lleña y serrín na terra de xeito preventivo. Al último, control a mao.



## TIPO DE CULTIVO



# MEIZ\*

**Zea mays**

**Gramíneas**

*"Meiz ralo, carga el carro"*



10

### ¿Qué nos aporta?

Bon en hidratos de carbono, destaca pol efecto diurético y nutritivo. Contén vitaminas A, B1, B2, B5, B6, PP y minerales como cobre, ferro y magnesio, entre outros.

### ¿Cóndo y cómo se llabra?

Sema directa d'abril a mayo.

Marco de prantación: 30-50 x 60-80 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Fabas, calabazón y vainas.

### Cultivos y prantas desfavorables

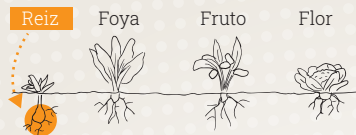
Remolacha y apio.

### Problemas y romedios

- Pulgóis: menguar a fertilización nitroxenada, previr con augua d'ortigas y curar con xabón de potasa.
- Viermos: usar cebo de farello, azucre y polvo de *Bacillus thuringiensis*.

\*Maíz, maïs

## TIPO DE CULTIVO



# PATACA\*

**Solanum tuberosum**

**Solanáceas**

"Unde hai arteira, nun hai pataqueira"



### ¿Qué nos aporta?

Cultivo mui nutritivo, bon en vitaminas del grupo B, vitamina C y K y PP. Ten minerales como el potasio, cobre, fósforo y ferro. Almacena grandes proporcións de nitratos.

### ¿Cóndo y cómo se llabra?

De marzo a mayo, pra ser ben. Sémanse os tubérculos enteros ou en cachos sempre que cada ún teña ún o máis xarmollos.

Marco de prantación: 30-40 x 50-60 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Leguminosas (arbeyos, vainas, fabas), repollos y espinacas.

### Cultivos y prantas desfavorables

Remolacha, xirasol y tomate.

### Problemas y romedios

- Esgarabeyo da pataca: tratamento con augua d'ortigas de xeito preventivo. Control a mao y tratamento con *Bacillus thuringiensis* de forma curativa.
- Mildiu: evitar esceso d'humedá y aplicar fervido de rabo de burra (*Equisetum arvense*) de xeito preventivo.

\*Marina

## TIPO DE CULTIVO

Reiz

Foya

Fruto

Flor



# PIMENTO

 **Capsicum annuum**

 **Solanáceas**

*"Año de nevada, año d'anada"*



12

### ¿Qué nos aporta?

Bon en vitaminas A, C y minerales como cobre, fósforo y ferro.

### ¿Cóno y cómo se llabra?

En pebideiro en febreiro y marzo. Tresprante en abril y mayo.

Marco de prantación: 40-50 x 60-70 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Tomates, berenxena, albahaca.

### Cultivos y prantas desfavorables

Pataca.

### Problemas y romedios

- Pulgón: menguar a fertilización nitroxenada y tratar con augua d'ortigas de xeito preventivo. Xabón de potasa como medida curativa.
- Araña colorada: menguar a fertilización nitroxenada y tratar con augua d'ortigas preventivamente. Usar xabón de potasa como medida curativa.

## TIPO DE CULTIVO

Reiz

Foya

Fruto

Flor



# PORRO



*Allium porrum*



Liliáceas

*"Condo a garza vai pral mar,  
coye os bois y vai arar"*



13

### ✂ ¿Qué nos aporta?

Ten propiedades antisépticas, dixestivas, espectorantes y laxantes. Contén dosis altas de vitaminas A, B, C, PP y minerales como el azufre, bromo y calcio.

### 📅 ¿Cóndo y cómo se llabra?

En pebideiro de febreiro a abril. Tresprante d'abril a agosto.

Marco de prantación: 10-12 x 30 cm.

### ♥ Cultivos y prantas favorables

Zanoria, apio, tomates, fresas.

### ⊘ Cultivos y prantas desfavorables

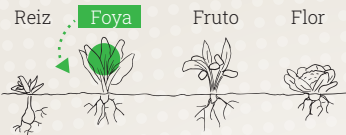
Vainas, arbeyos, repollos, lleitugas, rábanos y remolacha.



### 📖 Problemas y remedios

- Paxarella del porro: Usar a maceración da rama da tomateira y el augua d'ortigas de xeito preventivo.

## TIPO DE CULTIVO



# REPOLLO / REPOLO



***Brassica oleracea var. capitata***



**Brasicáceas**

"Nel mes morto, llabra el horto"



14



### ¿Qué nos aporta?

Pranta con propiedades antianémicas, diuréticas y reconstituintes. Búa en vitaminas A, B1, B2 y B5, entre outras. Destaca el contido en calcio.



### ¿Cón do y cómo se llabra?

En pebideiro de febreiro a marzo y de xuyín a agosto. Tresprante d'abril a mayo y en outubro.

Marco de prantación: 40-60 x 50-60 cm.



### Cultivos y prantas favorables

Lleitugas, vainas, arbeyos, patacas, cebollas y tomates.



### Cultivos y prantas desfavorables

Fresas y ayos.



### Problemas y romedios

- Viermo: pode aplicárseye un fervido d'asento y asociar el cultivo con prantas aromáticas como amenta, romeiro, tomillo y herba abeyeira como medidas preventivas. Al último, control a mao y en casos extremos aplicar *Bacillus thuringiensis*.

## TIPO DE CULTIVO

Reiz

Foya

Fruto

Flor



# TOMATE

 ***Lycopersicon esculentum***

 **Solanáceas**

"Se ques ter un bon hortín,  
llábralo por San Martín"



15

### ¿Qué nos aporta?

Bon sobre todo en vitamina C y minerales como potasio y ferro. Antioxidante y preventivo contra el cáncer, enfermidades cardiovasculares y problemas de próstata.

### ¿Cóndo y cómo se llabra?

En pebideiro de xeneiro a marzo. Tresprante de marzo a mayo.

Marco de prantación: 40-50 x 60-70 cm.

### Cultivos y prantas favorables

Ayos, cebollas, zanorias, porros y perexil.

### Cultivos y prantas desfavorables

Patacas y pepinos.

### Problemas y romedios

- Mildiu: aplicar fervido de rabo de burra (*Equisetum arvense*) de xeito preventivo.
- Pulgón: menguar a fertilización nitroxenada y usar augua d'ortigas como preventivo. Aplicar xabón de potasa curativamente.

## TIPO DE CULTIVO

Reiz

Foya

Fruto

Flor



# VAINAS\*



**Phaseolus vulgaris**



**Leguminosas**

"En todas as casas se cocen  
fabas y na mía a caldeiradas"



16

### ✂ ¿Qué nos aporta?

Búas en vitaminas A, B5, B6, C y E y minerales como calcio y ferro, entre outros.  
Con propiedades diuréticas y depurativas.

### 📅 ¿Cóndo y cómo se llabra?

Sema directa en mayo y xunio.  
Marco de prantación: 25-35 x 40-50 cm.

### ♥ Cultivos y prantas favorables

Meiz, calabacín, repollos, patacas y tomates.

### 🚫 Cultivos y prantas desfavorables

Ayos, cebollas, porros.

### 🧵 Problemas y romedios

- Pulgóis: menguar a fertilización nitroxenada y tratar con augua d'ortigas como preventivo. Usar xabón de potasa como medida curativa.
- Roya y podrecemento: menguar a fertilización nitroxenada y tratar preventivamente con un fervido de rabo de burra (*Equisetum arvense*).

\*fabóis, xudías, fréxoles

## TIPO DE CULTIVO

Reiz

Foya

Fruto

Flor



# ZANORIA



**Daucus carota**



**Umbelíferas**

*"El que nun sema nun recoye"*



17



### ¿Qué nos aporta?

Hortaliza mui nutritiva, diurética y depurativa. Bárbara pral fégado pol sou muito contido en sales minerales.



### ¿Cóndo y cómo se llabra?

Sémase a voleo, d'abril a agosto.

Marco de prantación: 25-30 x 5-8 cm.



### Cultivos y prantas favorables

Porro, cebolla, tomate, salvia y romeiro.



### Cultivos y prantas desfavorables

Acelga, remolacha y amenta.



### Problemas y romedios

- Mosca da zanoria: barruzar con fervido d'ayo y llabrar porros entre os regos de xeito preventivo.
- Nematodos (viermos): botarye borra del café entre os regos, como preventivo.
- Al último, control a mao.



## CALENDARIO SEMA

● CULTIVO ● SEMA DIRECTA ● TRESPRANTE ● RECOYIDA

	Xen	Feb	Mar	Abr	May	Xun	Xuy	Ago	Set	Out	Nov	Dec
ACELGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ARBEYO	●	●		●	●	●	●			●	●	●
AYO	●					●	●				●	●
BERZA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CALABACÍN		●	●	●	●					●	●	
CALABAZÓN		●	●	●	●					●	●	
CEBOLLA	●	●	●	●				●	●			
COLIFLOR	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LLEITUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
MEIZ				●	●						●	●
PATACA			●	●	●	●	●	●	●	●		
PIMENTO		●	●	●	●		●	●	●	●		
PORRO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
REPOLLO		●	●	●	●		●	●		●		
TOMATE	●	●	●	●	●		●	●	●	●		
VAINAS				●	●		●	●	●			
ZANORIA	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●

## ROMEIRO




 Pranta acompañante

 **Rosmarinus officinalis**  **Lamiáceas**

 **¿Qué nos aporta?**

Pranta melecieira e condimentaria d'orixe mediterránea con propiedades antiinflamatorias, diuréticas, tónicas, antioxidantes e culinarias, entre outras. Pode usarse directamente ou en ferventao, y é dixestivo e estimulador da circulación sanguínea. El aceite esencial úsase como antiséptico, antiinflamatorio, antirreumático, antiparasitario, desinfectante, cicatrizante, analxésico y estimulante del peleyo da cabeza.

 **Uso nel horto**

Repelente d'insectos patóxenos pral horto, como chinchas en zanorias y repollos. Por outro llao, chama a toda clas de polinizadores. Pode usarse como vallao y cortaventos.

## SALVIA



 Pranta acompañante

 **Salvia officinalis**  **Lamiáceas**

 **¿Qué nos aporta?**

Pranta d'orixe mediterránea con propiedades antisépticas, cicatrizantes, estróxenas, tónicas y antioxidantes, entre outras. D'uso interno en infusións y como condimento.

 **Uso nel horto**

Repelente da mosca branca, viermos, llimacos. Por outro llao, chama a toda clas de polinizadores. Pode usarse como vallao y cortaventos.

## LAVANDA



 Pranta acompañante

 **Lavandula latifolia**  **Lamiáceas**

 **¿Qué nos aporta?**

Pranta aromática e melecieira con propiedades analxésicas, antisépticas y antiinflamatorias. El aceite esencial sacao das prantas úsase en aromaterapia y perfumearía.

 **Uso nel horto**

Repelente de fornigas y pulgóis. Por outro llao, chama ás abeyas, abeyóis y paxarellas. Pode usarse como vallao y cortaventos.

## BIBLIOGRAFÍA

ESCUTIA, Montse (2009):

*El huerto escolar ecológico*. Barcelona. Ed. Grao.

BUENO, Mariano (2002):

*El huerto familiar ecológico. La gran guía práctica del cultivo natural*. Ed. Integral.

LEFRANÇOISE, Sandra & Jean-Paul THOREZ (2014):

*Plantas compañeras en el huerto ecológico*. Estella. Ed. La fertilidad de la tierra.



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO D'ASTURIAS



**REDE**  
NORMALIZACIÓN  
LINGÜÍSTICA  
CONCEYOS

CONSEJO DE LA PRODUCCIÓN  
AGRICOLA ECOLÓGICA  
**COPAE**  
ES-ECO-012-AS