

Cultivu del güertu ecolóxicu n' Asturias





Edita: Conseyería de Cultura, Política Llingüística y Turismu
Collaboren: COPAE y Rede de Normalización Llingüística nos Conceyos
Testos: Ekieko/COPAE
Diseñu y maquetación: Espacio Nube®
DL: AS 02315 2021

Entidaes collaboradores: Conseyería de Salú, Conseyería de Mediu Rural y Cohesión Territorial, Conseyería d'Educación, Programa Alimentación saludable y de producción ecolóxica nos comedores escolares d'Asturies.

A l'Asturies d'anguaño, como a toles sociedaes del mundu, tóca-y encarar el retu de la sostenibilidá, esi equilibriu social, económicu y medioambiental que faga posible tanto'l caltenimientu del mediu y los recursos naturales como'l bienestar de les persones y, lo que ye igualmente importante, la continuidá d'esi modelu nel futuru. Esti conceptu, por novedosu que nos paeza, enténdiase perbién na sociedá campesina tradicional d'Asturies, onde too se guardaba, too s'aprovechaba y cada cosa que se facía tenía en cuenta non solamente'l so beneficiu inmediatu, sinón el provechu que-yos diba facer a les xeneraciones vinientes. Nun s'esplica d'otra manera'l cultivu d'árboles como la nozal, que tarden hasta 30 años en dar la producción máxima.

Con esi enfotu na sostenibilidá queremos, dende esta Conseyería, poner a disposición de los asturianos y asturianas esti manual de cultivu ecolóxicu. Per un llau, cola idea de sorrayar la importancia del autocultivu qu'hai n'Asturies, conocimientu que llega al día de güei en munches cases y que nun ye namás fonte d'alimentos saludables, sinón tamién d'actividá física, ocupación del tiempu llibre y socialización, toos ellos pegollos nos que s'afita una vida sana.

Per otru llau, facelo nes llingües propies recuérdanos que la sostenibilidá nun ye namás una cuestión material y de recursos, sinón qu'una producción ecolóxica y apegada al territoriu va ser tamién lo que nos dexa actualizar y tresmitir la cultura qu'heredamos de los nuestros antepasaos. Esta cultura ye la que-y da calter propiu a esta tierra na configuración del paisaxe y, cómo non, de les nuestros llingües, l'asturianu y el gallego-asturianu, que son ferramienta fundamental en cualquier actividá humana.

Berta Piñán Suárez

Consejera de Cultura, Política Llingüística y Turismu

Esta publicación quier valir d'ayuda a les persones que quieran echar a andar un güertu. Ye una guía de los principales cultivos de la güerta asturiana, pa obtener alimentos sanos de forma respetuosa col mediu ambiente, siguiendo les pautes de l'agricultura ecolóxica y teniendo en cuenta los conocimientos y tradiciones de la cultura campesina asturiana.

Esta guía ta dirixida especialmente al ámbitu educativu y al profesoráu, pa que los centros educativos puedan implantar y mantener un güertu escolar ecolóxicu, una ferramienta multidisciplinar que facilita'l trabayu n'equipu y la convivencia. El güertu escolar ecolóxicu tamién ye un recursu educativu que posibilita que l'alumnáu aprienda d'esperiencies cola contorna natural, cola actividá investigadora y el fomentu de vezos saludables y de responsabilidad medioambiental.

Los conocimientos y tradiciones campesines formen parte del patrimoniu históricu y cultural d'un pueblu que nun pierde les raíces cola tierra. La cultura tradicional asturiana caltúvose nel mediu rural, y ye un patrimoniu que ye menester recuperar y incorporar na sociedá, polo que la inclusión na escuela va ayudar a que les xeneraciones venideres puedan identificase col llugar onde viven.

Carlos Nuño Palacio

*Director técnico del Conseyu de la Producción Agraria
Ecolóxica d'Asturies (COPAE)*

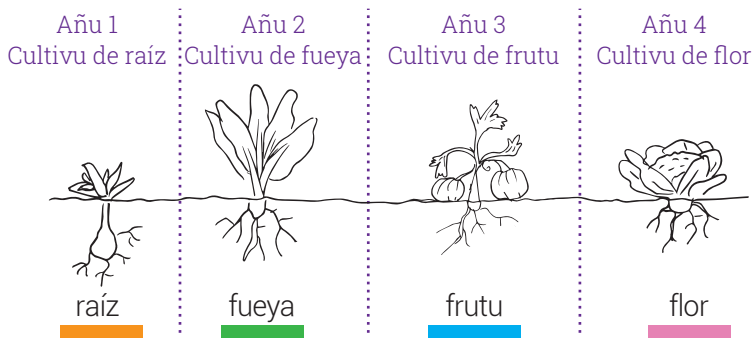
L'agricultura ecolóxica

L'agricultura ecolóxica persigue dellos oxetivos, como preservar y meyorar la salú del suelo, l'agua, les plantes, los animales y l'equilibriu ente ellos, ayudar a algamar un grau de biodiversidá altu y facer un usu responsable de la enerxía y de los recursos naturales como l'agua, el suelo, la materia orgánico y l'aire.

Na agricultura ecolóxica consérvase la salú de los vexetales con midies preventives, como la escoyeta d'especies y variedaes apropiades que resistan a los parásitos y a les enfermedaes, les rotaciones apropiades de cultivos, los métodos mecánicos y físicos y la protección de los enemigos naturales de les plagues.

La fertilidá y l'actividá biolóxica del suelo mantiénse o aumenta cola rotación pluriannual de cultivos que comprenda les lleguminoses y otros cultivos d'abonos verdes y l'aplicación de cuchu animal o materia orgánico.

Una rotación de cultivos ye una sucesión de cultivos nuna mesma estaya a lo llargo del tiempu. L'oxetivu ye evitar l'agotamientu del suelo, les plagues y les males yerbes. Como regla xeneral precísase cambiar añu tres añu'l cultivu d'una mesma estaya intentando que pertenezan a families botániques distintes. De la mesma manera tamién podemos reparar nel tipu de cultivu según la parte comestible y demanda de nutrientes. D'esta manera ye importante seguir esta regla:



CONTENÍU DEL MANUAL

El conteníu d'esti manual ye orientativu y informativu. P'ampliar y afondar na información, consultar la bibliografía axunta.

Cada ficha contién esta información:



Tipu de cultivu: Según la parte comestible clasifíquense en raíz, fueya, frutu y flor., asociaos caún con un color.



Nome: Indícase'l nome común y científicu de cada especie de cultivu.



Familia botánica a la que pertenez: Pa que se tenga en cuenta a la hora de diseñar les rotaciones, alternando especies de families distintes.



Refranes: Inclúise un dicir tradicional referíu a esi cultivu en concreto o a l'agricultura en xeneral.



¿Qué nos aporta? Característiques nutricionales de cada cultivu.

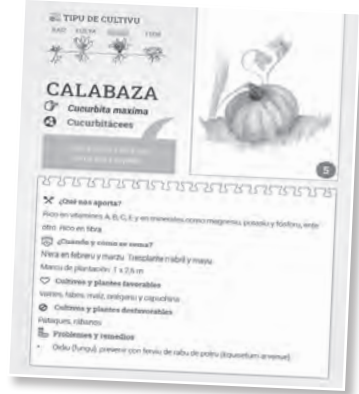


¿Cuándo y cómo se sema? Pa cada especie indícase'l métodu de sema y la meyor época.

Amás al final de les fiches inclúise un calendariu coles feches de sema, tresplante y recoyida de los principales cultivos de la güerta n'Asturies.



Cultivos y plantes favorables: Cítense delles de les plantes beneficioses que meyoren la medría de cada cultivu.



Cultivos y plantes desfavorables:

Cítense delles de les plantes dañibles pa cada cultivu al competir pol espaciu y los nutrientes o compartir plagues y enfermedaes.



Problemes y remedios:

Pa cada cultivu indíquense les principales plagues, enfermedaes y los posibles remedios naturales pa preveniles y/o desaniciales.



Planta acompañante:

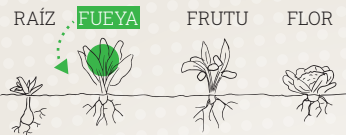
Les últimes fiches faen referencia a delles de les plantes útiles en güertu, bien pola función atractiva d'insectos auxiliares o repelente d'aquellos dañibles, ente otres coses.

ÍNDIZ

PLANTA	FAMILIA BOTÁNICA	TIPU DE CULTIVU	FICHA
ACELGA	Quenopodiácees	■	1
ARBEYU	Lleguminoses	■	2
AYU	Liliácees	■	3
BERZA	Brasicácees	■	4
CALABACÍN	Cucurbitácees	■	5
CALABAZA	Cucurbitácees	■	6
CEBOLLA	Liliácees	■	7
CENAHORIA	Umbelíferes	■	8
COLIFLOR	Brasicácees	■	9
LLECHUGA	Compuestes	■	10
MAÍZ	Gramínees	■	11
PATACA	Solanácees	■	12
PIMIENTU	Solanácees	■	13
PUERRU	Liliácees	■	14
REPOLLU	Brasicácees	■	15
TOMATE	Solanácees	■	16
VAINES	Lleguminoses	■	17
CALENDARIU SEMA			18
PLANTA ACOMPAÑANTE			19

Lleenda: ■ raíz ■ fueya ■ frutu ■ flor

TIPU DE CULTIVU



ACELGA

Beta vulgaris

Quenopodiácees

"Luna con cercu, agua en güertu"



1

¿Qué nos aporta?

Hortoliza diurética y laxante. Tien fierro y vitaminas A, B1, B2, C y K.

¿Cuándo y cómo se sema?

N'era de xineru a marzu. Tresplante en marzu y abril.

Marcu de plantación: 30 x 40 cm.

Cultivos y plantes favorables

Fabes, cenahories, nabos.

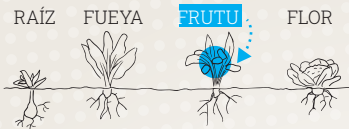
Cultivos y plantes desfavorables

Albahaca, puerru, tomate.

Problemes y remedios

- Mosca blanca: limitar la fertilización nitroxenada y conservar la humedad en suelu.
- Pulgones: limitar la fertilización nitroxenada, tratar con agua d'ortigues como preventivu y usar xabón de potasa como medida curativa.
- Llimiagos: regar con ferviu de café y echar ceniza de lleña y serrín na tierra de forma preventiva. A lo último, control manual.

TIPU DE CULTIVU



ARBEYU

 ***Pisum sativum***

 **Lleguminoses**

"Al platu vendrás arbeyu, si nun ye de mozu sedrá de vieyu".



¿Qué nos aporta?

Hidratos de carbonu, proteínes, vitaminas A, B1, B2, C, E y minerales como'l calciu, fierro y magnesiu, ente otro.

¿Cuándo y cómo se sema?

Sema directa d'ochobre a febreru.

Marcu de plantación: 30-50 x 40-60 cm.

Cultivos y plantes favorables

Llechugues, repollos, pataques y cilantru.

Cultivos y plantes desfavorables

Ayos, cebolles y perexil.

Problemes y remedios

- Cascofos y llimiagos: regar con ferviu de café y echar ceniza de lleña y serrín na tierra de forma preventiva. A lo último, control manual.
- Pulgones: prevenir con agua d'ortigues y curar con xabón de potasa.
- Enfermedaes criptogámiques (mildiu y podrén): limitar la fertilización nitrogenada y aplicar un ferviu de rabu de potru (*Equisetum arvense*) preventivamente. A lo último, quemar o compostar les plantes afectaes.

TIPU DE CULTIVU



AYU

 **Allium sativum**

 **Liliácees**

"Ayín, ayín. ¿Por qué me salisti tan ruin? Porque nun me plantasti per Samartín".



3

¿Qué nos aporta?

Minerales como'l magnesiu, siliz y yodu, ente otro. Planta con propiedaes anticancerixenes y virtúes antibiótiques. Rica en vitamines A, B, C, E y minerales. Ayuda a reducir el colesterol y val pa la tensión alta. Recomiéndase crudo y n'ayunes.

¿Cuándo y cómo se sema?

De payares a xineru. Sémense les serugues cola parte picuda pa riba.

Marcu de plantación: 10-12 x 20-30 cm.

Cultivos y plantes favorables

Freses, pataques, llechugues, tomates.

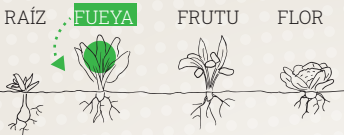
Cultivos y plantes desfavorables

Vaines, arbeyos y fabes.

Problemes y remedios

- Enfermedaes criptogámiques y roya: limitar la fertilización nitroxenada y l'escesu d'humedá. Aplicar fervíu de rabu de potru (*Equisetum arvense*) preventivamente.

TIPU DE CULTIVU



BERZA

Brassica oleracea

Brasicácees

"A más tocín, mayor berza".



4

¿Qué nos aporta?

Rico en vitamina A, C y minerales como calcio y potasio.

¿Cuándo y cómo se sema?

N'era de xineru a marzu. Tresplante d'abril a xunu.

Marcu de plantación: 40-50 x 60-80 cm.

Cultivos y plantes favorables

Vaines, llechugues, arbeyos, pataques y tomates.

Cultivos y plantes desfavorables

Ayu, cebolla.

Problemes y remedios

- Mosca blanca: limitar la fertilización nitrogenada como preventivo. Tratar con xabón de potasa como medida curativa.
- Cascofos: Regar con ferviu de café y echar ceniza de lleña y serrín na tierra de forma preventiva. A lo último, controlar manualmente.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ FUEYA **FRUTU** FLOR



CALABACÍN

Cucurbita pepo

Cucurbitácees

"En marzu marcín, planta'l calabacín".



5

¿Qué nos aporta?

Hortoliza poco nutritiva, con propiedades depurativas y diuréticas. Tienen vitaminas A, B, C y minerales como cobre y hierro, entre otros.

¿Cuándo y cómo se siembra?

Siembra en febrero y marzo. Traslante en abril y mayo.

Módulo de plantación: 1 x 1 m.

Cultivos y plantas favorables

Vainas, fabes, maíz, repollos, lechugas.

Cultivos y plantas desfavorables

Pataca y pepinú.

Problemas y remedios

- Cascoxos: regar las plantas con hervido de café y echar ceniza de lleña y serrín na tierra, como medida preventiva. Al último, control manual.
- Pulgones: evitar el exceso o la falta de riego, limitar la fertilización nitrogenada y aplicar purín de ortigas como medidas preventivas. Tratar con jabón de potasa curativamente.
- Oídio (fungo): prevenir con hervido de rabu de potru (*Equisetum arvense*).

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ FUEYA FRUTU FLOR



CALABAZA

 **Cucurbita maxima**

 **Cucurbitácees**

"Labra fondo y bina más,
sema alto y coyerás".



6

¿Qué nos aporta?

Rico en vitaminas A, B, C, E y en minerales como magnesiu, potasiu y fósforu, ente otro. Rico en fibra.

¿Cuándo y cómo se sema?

N'era en febreru y marzu. Tresplante n'abril y mayu.

Marcu de plantación: 1 x 2,5 m.

Cultivos y plantas favorables

Vaines, fabes, maíz, oriéganu y capuchina.

Cultivos y plantas desfavorables

Pataques, rábanos.

Problemes y remedios

- Oídiu (fungu): prevenir con fervíu de rabu de potru (*Equisetum arvense*).

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ FUEYA FRUTU FLOR



CEBOLLA

Allium cepa

Liliácees

"N'abril ten preparada la güerta y
sema'l cebollín".



7

¿Qué nos aporta?

Planta con propiedades antisépticas y antiinflamatorias, diuréticas y bactericidas.

¿Cuándo y cómo se sema?

N'era en xineru y febreru. Tresplante de cebollín en marzu y abril.

Marcu de plantación: 10-15 x 10-15 cm.

Cultivos y plantas favorables

Cenahoria, pepinu, llechuga, fresa.

Cultivos y plantas desfavorables

Arbeyos, faba y vaines.

Problemes y remedios

- Podrén y roya: limitar la fertilización nitrogenada y l'escesu d'humedá. Aplicar ferviu de rabu de potru (*Equisetum arvense*) como preventivu.
- Trips: preventivamente, evitar l'escesu de seca y tratar con ferviu d'ayu de forma curativa.
- Mosca blanca: usar la maceración de la planta del tomate de forma preventiva y el xabón de potasa curativamente.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ FUEYA FRUTU FLOR



CENAHORIA

 **Daucus carota**

 **Umbelíferes**

“Con cenahoria borracha y pan de centenu, llenando la tripa too ye bueno”.



8

¿Qué nos aporta?

Hortoliza mui nutritiva, diurética y depurativa. Bárbara pal fégadu pol gran conteníu en sal mineral.

¿Cuándo y cómo se sema?

Sémase a puñu d'abril a agostu.

Marcu de plantación: 25-30 x 5-8 cm.

Cultivos y plantes favorables

Puerru, cebolla, tomate, salvia y romeru.

Cultivos y plantes desfavorables

Acelga, remolacha y menta.

Problemes y remedios

- Mosca de la cenahoria: Pulverizar con fervíu d'ayu y semar puerru ente los riegos de forma preventiva.
- Nematodos (guxanos): Echar borra del café ente los riegos, como preventivu.
- A lo último, controlar manualmente.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ

FUEYA

FRUTU

FLOR



COLIFLOR



Brassica oleracea var. botrytis



Brasicácees

*"Quien quier la col,
quier les fueyes d'alredor".*



9



¿Qué nos aporta?

Rico en vitaminas A, B1, B2, C, E y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio. Ye un cultivu desintoxicante y anticanceríenu.



¿Cuándo y cómo se sema?

N'era de xineru a marzu y de mayu a xunu. Tresplante d'abril a mayu y de xunetu a setiembre.

Marcu de plantación: 60-70 x 60-80 cm.



Cultivos y plantes favorables

Berenxena, tomate, romeru y menta.



Cultivos y plantes desfavorables

Ayu y cebolla.



Problemes y remedios

- Gata: Pue aplicase un fervíu d'axenxu y asociar el cultivu con plantes aromátiques como midíes preventives. A lo último, control manual y en casos estremos aplicar *Bacillus thuringiensis*.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ

FUEYA

FRUTU

FLOR



LLECHUGA



Lactuca sativa



Compuestes

*"En tierra moyada,
nun deas fesoriada"*



10

✂ ¿Qué nos aporta?

Rico en vitaminas A, B1, B2, B6, C, D, E. Tien minerales como calcio, cinc y cobre, ente otro. Con propiedades antiespasmódiques, aperitives y depuratives.

📅 ¿Cuándo y cómo se sema?

N'era de xineru a xunetu y tresplante de marzu a setiembre.

Ideal pa cultivos intercalaos.

Marcu de plantación: 20-25 x 30 cm.

♥ Cultivos y plantes favorables

Suel combinar con casi too.

⊘ Cultivos y plantes desfavorables

Apiu y perexil.

🧵 Problemes y remedios

- Cascoxo y llimiagos: Regar con fervú de café y echar ceniza de lleña y serrín na tierra de forma preventiva. A lo último, control manual.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ

FUEYA

FRUTU

FLOR



MAÍZ



Zea mays



Gramínees

*"Ente'l maizón y el maicón tien que
caber la cabra y el cabritín".*



11



¿Qué nos aporta?

Rico n'hidratos de carbonu, destaca pol efectu diuréticu y nutritivu. Contién vitamines A, B1, B2, B5, B6, PP y minerales como cobre, fierro y magnesiu, ente otro.



¿Cuándo y cómo se sema?

Sema directa d'abril a mayu.

Marcu de plantación: 30-50 x 60-80 cm.



Cultivos y plantes favorables

Fabes, calabaza y vaines.



Cultivos y plantes desfavorables

Remolacha y apiu.



Problemes y remedios

- Pulgones: limitar la fertilización nitroxenada, prevenir con agua d'ortigues y curar con xabón de potasa.
- Cocu: usar cebu de fariellu, azucre y polvu de *Bacillus thuringiensis*.

TIPU DE CULTIVU



PATACA

 **Solanum tuberosum**

 **Solanácees**

"Onde nun hai mata, nun hai pataca".



¿Qué nos aporta?

Cultivu mui nutritivu, ricu en vitaminas del grupu B, vitamina C, K y PP. Tien minerales como'l potasiu, cobre, fósforu y fierro. Almacena grandes proporciones de nitratos.

¿Cuándo y cómo se sema?

De marzu a mayu, pa bien ser. Sémense los tubérculos enteros o en cachos siempre que caún tenga ún o más guaños.

Marcu de plantación: 30-40 x 50-60 cm.

Cultivos y plantas favorables

Lleguminoses (arbeyos, vaines, fabes), repollos y espinaques.

Cultivos y plantas desfavorables

Remolacha, xirasol y tomate.

Problemes y remedios

- Escarabayu de la patata: tratamientu con agua d'ortigues de forma preventiva.
- Control manual y tratamientu con *Bacillus thuringiensis* de forma curativa.
- Mildiu: evitar escesu d'humedá y aplicar ferviu de rabu de potru (*Equisetum arvense*) de forma preventiva.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ FUEYA **FRUTU** FLOR



PIMIENTU

Capsicum annuum

Solanácees

*"Ayu, sal y pimiento,
y lo demás ye too cuentu".*



13

¿Qué nos aporta?

Rico en vitaminas A, C y minerales como cobre, fósforo y hierro.

¿Cuándo y cómo se sema?

N'era en febreru y marzu. Tresplante n'abril y mayu.

Marcu de plantación: 40-50 x 60-70 cm.

Cultivos y plantas favorables

Tomates, berenxena, albahaca.

Cultivos y plantas desfavorables

Pataca.

Problemes y remedios

- Pulgón: limitar la fertilización nitroxenada y tratar con agua d'ortigues de forma preventiva.
- Xabón de potasa como medida curativa.
- Araña colorada: limitar la fertilización nitroxenada y tratar con agua d'ortigues preventivamente. Utilizar xabón de potasa como medida curativa.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ

FUEYA

FRUTU

FLOR



PUERRU

 **Allium porrum**

 **Liliácees**

"Añu de muncho, viéspora de nada".



14

¿Qué nos aporta?

Tien propiedades antiséptiques, digestives, espectorantes y laxantes. Contién dosis altas de vitamina A, B, C, PP y minerales como l'azufre, bromu y calciu.

¿Cuándo y cómo se sema?

N'era de febreru a abril. Tresplante d'abril a agostu.

Marcu de plantación: 10-12 x 30 cm.

Cultivos y plantas favorables

Cenahories, apiu, tomates, freses.

Cultivos y plantas desfavorables

Vaines, arbeyos, repollos, llechugues, rábanos y remolacha.

Problemes y remedios

- Caparina del puerro. Usar la maceración de la planta del tomate y l'agua d'ortigues de forma preventiva.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ FUEYA FRUTU FLOR



REPOLLU



Brassica oleracea var. capitata



Brasicácees

"El repollu de xineru sabe a corderu".



15



¿Qué nos aporta?

Planta con propiedades antianémicas, diuréticas y reconstituyentes. Rica en vitaminas A, B1, B2 y B5, entre otras. Destaca el contenido en calcio.



¿Cuándo y cómo se sema?

Época de febrero a marzo y de junio a agosto. Se siembra de abril a mayo y de octubre.

Módulo de plantación: 40-50 x 50-60 cm.



Cultivos y plantas favorables

Llechugas, vainas, arboyes, patatas, cebollas y tomates.



Cultivos y plantas desfavorables

Fresas y ayos.



Problemas y remedios

- Gata: puede aplicarse un hervido de axenxu y asociar el cultivo con plantas aromáticas como menta, romero, tomillo y abeyera como medidas preventivas. Al último, controlar manualmente y en casos extremos aplicar *Bacillus thuringiensis*.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ FUEYA **FRUTU** FLOR



TOMATE

 ***Lycopersicon esculentum***

 **Solanácees**

"L'eru ensin sallu más caru cuesta
arriandalu".



16

¿Qué nos aporta?

Rico sobre manera en vitamina C y minerales como potasiu y fierro. Antioxidante y preventivu contra'l cáncer, enfermedaes cardiovasculares y problemes de próstata.

¿Cuándo y cómo se sema?

N'era de xineru a marzu. Tresplante de marzu a mayu.

Marcu de plantación: 40-50 x 60-70 cm.

Cultivos y plantes favorables

Ayos, cebolles, cenahories, puerros y perexil.

Cultivos y plantes desfavorables

Pataques y pepinos.

Problemes y remedios

- Mildiu: aplicar ferviu de rabu de potru (*Equisetum arvense*) de forma preventiva.
- Pulgón: limitar la fertilización nitroxenada y utilizar agua d'ortigues como preventivu. Aplicar xabón de potasa curativamente.

TIPU DE CULTIVU

RAÍZ FUEYA **FRUTU** FLOR



VAINES*

Phaseolus vulgaris

Lleguminoses

*"En toles cases cuecen fabes y
na mía a calderaes".*



17

¿Qué nos aporta?

Riques en vitamins A, B5, B6, C y E y minerales como calciu y fierro, ente otro. Con propiedaes diurétiques y depuratives.

¿Cuándo y cómo se sema?

Sema directa en mayu y xunu.

Marcu de plantación: 25-35 x 40-50 cm.

Cultivos y plantes favorables

Maíz, calabacín, repollos, pataques y tomates.

Cultivos y plantes desfavorables

Ayos, cebolles, puerros.

Problemes y remedios

- Pulgones: limitar la fertilización nitroxenada y tratar con agua d'ortigues como preventivu. Usar xabón de potasa como medida curativa.
- Roya y podrén: limitar la fertilización nitroxenada y tratar preventivamente con un ferviu de rabu de potru (*Equisetum arvense*).

* frésoles, vainilles, caxines


CALENDARIU SEMA

● ERA
 ● SEMA DIRECTA
 ● TRESPLANTE
 ● RECOYIDA

	Xin	Feb	Mar	Abr	May	Xun	Xune	Ago	Set	Och	Pay	Avi
ACELGA												
ARBEYU												
AYU												
BERZA												
CALABACÍN												
CALABAZA												
CEBOLLA												
CENAHORIA												
COLIFLOR												
LLECHUGA												
MAÍZ												
PATACA												
PIMIENTO												
PUERRU												
REPOLLU												
TOMATE												
VAINES												

ROMERU



 Planta acompañante

 **Rosmarinus officinalis**  **Lamiácees**

 **¿Qué nos aporta?**


Planta melecinal y condimentaria d'orixe mediterraneu con propiedaes antiinflamatorias, diuréticas, tónicas, antioxidantes y culinaries, ente otres. Pue usase directamente o en ferviatu, y ye dixestiva y estimuladora de la circulación sanguínea. L'aceite esencial úsase como antisépticu, antiinflamatoriu, antireumático, antiparasitariu, desinfectante, cicatrizante, analxésicu y estimulante de la piel de la cabeza.

 **Usos nel güertu**

Repelente d'insectos patóxenos pal güertu, como chinches en cenahories y repollos. Per otru llau, atraí tou tipu de polinizadores. Pue usase como sebe y cortavientos.

SALVIA



 Planta acompañante

 **Salvia officinalis**  **Lamiácees**

 **¿Qué nos aporta?**


Planta d'orixe mediterraneu con propiedaes antiséptiques, cicatrizantes, estróxenes, tónicas y antioxidantes, ente otres. D'usu internu en fervinchos y como condimentu.

 **Usos nel güertu**

Repelente de mosca blanca, gates, llimiagos. Per otru llau, atraí a tou tipu de polinizadores. Pue usase como sebe y cortavientos.

LAVANDA



 Planta acompañante

 **Lavandula angustifolia**  **Lamiácees**

 **¿Qué nos aporta?**

Planta aromática y medicinal con propiedades analxésiques, antiséptiques y antiinflamatorias. L'aceite esencial sacao de les plantes úsase n'aromaterapia y perfumería.

 **Usos nel güertu**

Repelente de formigues y pulgones. Per otru llau, atraí abeyes, abeyones y caparines. Pue usase como sebe y cortavientos.

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.



GOBIERNU DEL
PRINCIPALU D'ASTURIAS



REDE
NORMALIZACIÓN
LLINGÜÍSTICA
CONCEYOS

CONSEJO DE LA PRODUCCIÓN



COPAE AGRARIA ECOLÓGICA
ES-ECO-012-AS