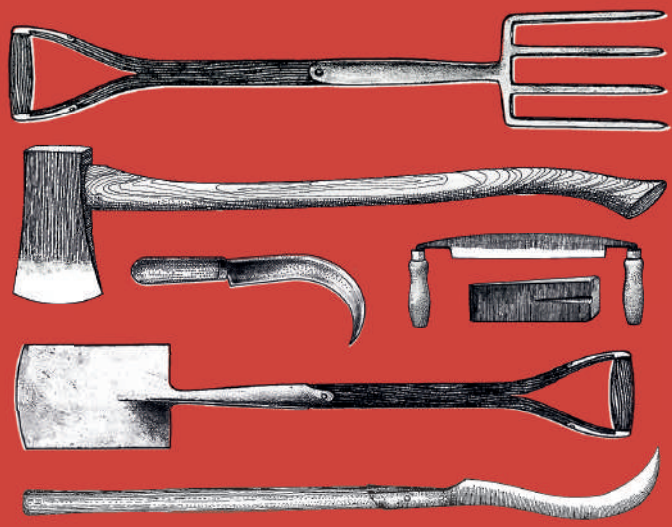
·NUEVA EDICIÓN·





GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA PARA

EL HORTICULTOR AUTOSUFICIENTE Y LA VIDA EN EL CAMPO





BLUME

JOHN SEYMOUR

Los autores

JOHN SEYMOUR

John Seymour nació en Essex, Inglaterra, en 1914. Se educó en Suiza y luego fue al Wye Agricultural College, en Kent. A los 20 años dejó Inglaterra para ir a África en busca de aventuras. John viajó por toda África; dirigió granjas, trabajó en una mina de cobre y fue capitán de un pesquero. Cuando estalló la segunda guerra mundial se alistó en los fusileros reales de África y luchó en la agotadora campaña de Burna; de los 40 oficiales que iniciaron la campaña él fue uno de los tres que sobrevivieron hasta el final.

Tras la guerra regresó a Inglaterra. Vivió en un autobús durante muchos años hasta que se mudó a una gabarra holandesa. En aquel tiempo había empezado a escribir; principalmente libros de viajes (uno sobre África, uno sobre la India y libros de navegación). También comenzó a dar charlas radiofónicas en la BBC.

John se casó con Sally en 1953 y cuando nació su primer hijo alquilaron una casa de campo perdida sin agua ni electricidad en Suffolk. Con la inspiración y el conocimiento de John y la practicidad de Sally, empezaron a obtener todo lo que necesitaban de sus tierras.

John escribió su primer libro de autosuficiencia, *The Fat of the Land*. Hoy todavía está disponible.

Después de un tiempo decidieron que necesitaban más tierra, por lo que se trasladaron a Gales, todavía con muy poco dinero y con una hipoteca del 100 % sobre la granja de 28 hectáreas. Una vez en Gales John escribió *The Complete Book of Self-Sufficiency* y Sally dibujó las ilustraciones. Después, en 1981, John decidió «retirarse» y entregar su granja a sus hijos y trasladarse a Irlanda. Una vez más, John y su joven compañera Angela Ashe, siguieron siendo autosuficientes pero se adentraron más en cuestiones medioambientales. En 1992, John y Angela crearon una escuela sobre autosuficiencia.

En 1998 se convirtió en uno de los ahora famosos siete de Arthurstown que fueron arrestados por destruir parte del negocio experimental de Montsanto de cultivos de remolacha azucarera «modificada genéticamente».

John regresó a Gales en 2002 para estar con su familia. Pasó su último verano con Sally y revivieron muchas de sus aventuras juntos. Murió en paz, rodeado de su familia, el 14 de septiembre de 2004. Su entierro fue autosuficiente tal y como él deseaba; la lápida salió de la tumba fue que cavada por sus amigos y familiares, su ataúd estaba hecho de madera y su sudario, de lana de sus propias ovejas.

A lo largo de su vida, John escribió más de 40 libros y realizó muchas películas y programas de radio para la BBC y RTE.

WILL SUTHERLAND

Nacido en 1945, Will creció en la granja mixta tradicional de su padre en Northumberland. Después de graduarse en Física teórica y Derecho en la Universidad de Cambridge, donde recibió un diploma en Dirección de Granjas y un máster en Economía Agrícola, emprendió un año de aprendizaje en la granja familiar. Fascinado por las razones por las cuales las civilizaciones humanas han sucumbido al paso del tiempo, Will se hizo funcionario de Whitehall y llegó a ser secretario particular y provisionalmente un tesorero «mandarín». En 1979, la carrera en el sector público de Will se interrumpió por su doble deseo de diseñar y construir su propio campo de golf ecológico (el «Millbrook Course de Belfordshire») y crear una organización mundial de *windsurfing*, deporte en el que había sido campeón nacional del Reino Unido en varias ocasiones. Una vez cumplidos los dos deseos Will volvió al sector público en 1983 y llegó a ser jefe de la unidad de policía del ayuntamiento de Westminster y después un asesor de organización con Arthur Young (ahora Ernst y Young) en la City (el sector financiero de Londres).

En 1989 dejó la consultoría a tiempo completo para editar y publicar una revista de política alternativa llamada *Ideas for Tomorrow Today*. Mientras organizaba una conferencia, antes de la Cumbre de la Tierra en Río, Will conoció a John Seymour en Londres. Después de participar en el Foro de los Ciudadanos de Río de Janeiro, Brasil, en 1992, Will dedicó los 18 meses siguientes a editar y publicar en una ONG *Alternative Treaties*, que ahora se publica en varios idiomas. Will se trasladó a Irlanda en 1993 para trabajar con John Seymour y Angela Ashe, que llevaban conjuntamente una escuela de autosuficiencia. Más tarde Will se casó con Angela y ahora tienen tres hijos.

PRÓLOGO DE HUGH FEARNLEY-WHITTINGSTALL

Hugh Fearnley-Whittingstall es un escritor y locutor galardonado con múltiples premios y ampliamente reconocido por su compromiso inquebrantable con la comida de temporada producida de forma ética. Su serie para la BBC y Channel 4 y sus libros premiados de River Cottage, le han ganado un gran número de seguidores. Sus campañas contundentes como Chicken Out!, que ha aumentado la proporción de pollos ecológicos vendidos en el Reino Unido, y la enormemente influyente Fish Fight, que provocó cambios en la legislación a nivel europeo, son prueba de su compromiso con la vida sostenible del siglo XXI.

Título original *The New Complete Book of Self-Sufficiency*

DK REINO UNIDO
Edición Amy Slack, Poppy Blakiston-Houston, Stephanie Farrow
Edición de arte Christine Keilty
Diseño Tessa Bindloss, Steven Marsden (cubierta)
Preimpresión Tony Phipps

DK INDIA
Edición Madhurika Bhardwaj, Soma B. Chowdhury
Diseño Pushpak Tyagi
Preimpresión Sunil Sharma

Traducción Diorki Traductores, Remedios Diéguez Diéguez (textos nuevos)
Coordinación de la edición en lengua española Cristina Rodríguez Fischer

El material que aparece publicado en este libro tiene su origen en la *Guía práctica ilustrada para la vida en el campo* (publicado por primera vez en 1976) y *Guía práctica ilustrada del horticultor autosuficiente* (publicado por primera vez en 1978).

Primera edición en lengua española 2020
Reimpresión 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

© 1976, 1978, 1996, 2003, 2008, 2009, 2020 Naturart, S.A.

Editado por BLUME
Carrer de les Alberes, 52, 2.º, Vallvidrera
08017 Barcelona

© 1976, 1978, 1996, 2003, 2008, 2009, 2019 Dorling Kindersley Limited, Penguin Random House
© 1976, 1978, 1996, 2003, 2008, 2009, 2019 del texto John Seymour, Anne Sears, Will Sutherland
© 2019 del prólogo Hugh Fearnley-Whittingstall

La edición original de esta obra fue publicada en 2019 en el Reino Unido por Dorling Kindersley, sello editorial de Penguin Random House, con el título *The New Complete Book of Self Sufficiency.*

I.S.B.N.: 978-84-18459-06-1

Impreso en China

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET

MIXTO
Papel
FSC™C018179

Para mentes curiosas
www.dk.com

GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA PARA

EL HORTICULTOR AUTOSUFICIENTE Y LA VIDA EN EL CAMPO



·NUEVA EDICIÓN·

GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA PARA

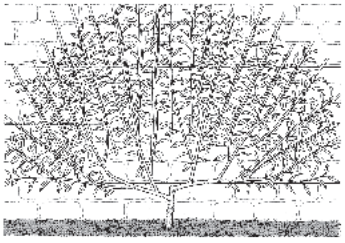
EL HORTICULTOR AUTOSUFICIENTE Y LA VIDA EN EL CAMPO

JOHN SEYMOUR



BLUME

Contenido



Prólogo de
Hugh Fearnley-Whittingstall 7
Prefacios a la edición de 2019 8
Prólogos de ediciones anteriores 10
Introducción 12

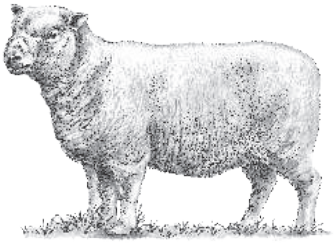
CAPÍTULO 1
EL SIGNIFICADO DE LA AUTOSUFICIENCIA

El camino hacia la autosuficiencia 18
El hombre y su entorno 20
El ciclo natural 24
Las estaciones 26
El huerto urbano 28
La parcela 30
La finca de media hectárea 32
La finca de dos hectáreas 37

CAPÍTULO 2
ALIMENTOS DEL HUERTO

El huerto productor de alimentos 42
El bancal profundo 46
Siembra y plantación 48
Cultivos protegidos 50
Protección de plagas 52
Plagas, hongos y enfermedades 54





Índice ilustrado de hortalizas, frutos y hierbas aromáticas 57
Las partes comestibles de las plantas 58
Raíces 62
Tallos 64
Hojas 66
Hortalizas 74
Semillas y legumbres 76
Frutas 80
Cultivos de abono verde 88
El cultivo de las hortalizas 89
El cultivo de las hierbas aromáticas 143
El cultivo de los frutales 155
El cuidado de los árboles frutales 178
Las hortalizas y sus temporadas 180
Invierno 182
Primavera 184
Principios de verano 186
Finales de verano 188
Otoño 190
El invernadero 192

CAPÍTULO 3
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Animales de granja 196
Vacas 198
Carne de vacuno 204



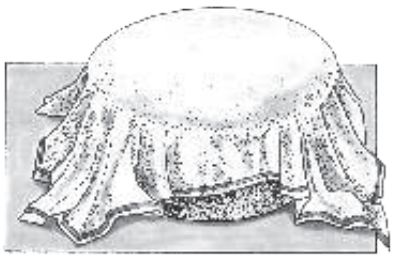


Cabras 206
Cerdos 208
Ovejas 215
Aves de corral 220
Conejos 226
Las abejas y la miel 227

CAPÍTULO 4
ALIMENTOS DEL CAMPO

Cómo desbrozar el terreno 232
Cómo drenar el terreno 234
Irrigación del terreno 236
Aprovechamiento del bosque 237
Construcción de setos y cercas 240
El caballo de labor 244
¿Tracción animal o tractor? 246
Preparación de la tierra y siembra 247
La recolección 250
Cereales 252
Trigo 254
La molienda 255
Avena y centeno 256
Cebada 257
Maíz 258
Arroz 259
Plantas oleaginosas 260
Cultivos de raíz 261
Las gramíneas y el heno 268





CAPÍTULO 5

CAZA, PESCA Y PRODUCTOS SILVESTRES

La caza 274
Pescados y mariscos 276
Plantas, frutos y frutos secos 280
Setas 282

CAPÍTULO 6

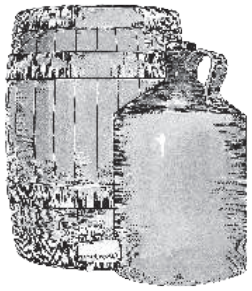
EN LA VAQUERÍA

El henil y el establo 286
La lechería 288
Elaboración de mantequilla y nata 290
Elaboración de queso 293

CAPÍTULO 7

EN LA COCINA

La despensa orientada al norte 298
Recolección y conservación 300
Panificación 302
Conservas 306
Congelación 308
Envasado 310
Encurtidos y *chutneys* 312
Almíbares y mermeladas 314
Pasteles, bizcochos y budines 316



Carnes 317
Pescados 318
Hortalizas 319

CAPÍTULO 8

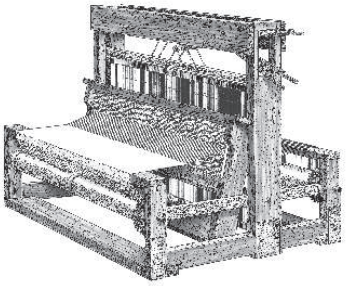
ELABORACIÓN DE CERVEZA Y VINO

Bases de la elaboración de cerveza 322
Malteado de la cebada 323
Fabricación de cerveza 324
Elaboración de vino 328
Elaboración de sidra y vinagre 332

CAPÍTULO 9

ENERGÍA Y DESPERDICIOS

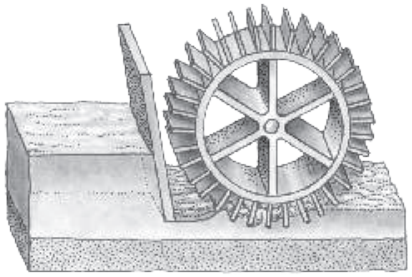
Alimento para el huerto 336
El inodoro seco 338
Tratamiento de los desperdicios 340
Ahorro de energía 342
Fuerza hidráulica 344
Calor del sol 346
Energía solar 348
Combustible a partir de residuos 349
Energía eólica 350



CAPÍTULO 10

ARTESANÍA Y HABILIDADES

El taller 354
Construcción 356
Manantiales y fontanería 359
Nudos y cordaje 360
Cestería 362
Alfarería 364
Hilatura de lana y algodón 366
Tintes y tejidos 368
Hilatura de lino 370
Curado y curtido 371
Fabricación de ladrillos y tejas 372
Trabajos de cantería 374
Trabajos con metales 376
Construcción y techado 378
La guadaña, cuidados y usos 380
Trabajos en madera 382
Artículos caseros 386
Construcción de charcas y viveros 388
El horno multiuso 389
Convertirse en autosuficiente 390
Glosario 400
Índice 402
Recursos/Agradecimientos 407
Acerca de los autores 408



NOTA SOBRE EL TEXTO:

El texto original de este libro fue escrito por John Seymour en la década de 1970. Se han reeditado sus palabras con algunos cambios mínimos. No obstante, algunas de las referencias a pesticidas y químicos que Seymour recomienda ya no resultan recomendables o no están disponibles. El editor ha realizado el máximo esfuerzo para identificar esos productos mediante asteriscos.
En caso de duda acerca de estas o cualquier otra recomendación vertida en este libro, y ante el mundo en constante cambio en el que vivimos, busque información actualizada. El editor no se responsabiliza de los posibles daños provocados por el uso de pesticidas o por seguir cualquiera de los consejos de este libro.

Introducción

En la vida que llevamos actualmente, damos muchas cosas por sentadas; pocos de nosotros recordamos por qué tantas civilizaciones «avanzadas» del pasado simplemente han desaparecido. Cuando dejé la universidad fui a África y vagué durante seis años. Cabalgué por la altiplanicie de Karroo, en Sudáfrica, cuidando ovejas; dirigí una granja de ovejas en Namibia, al borde del desierto del Namib; cacé gamos y disparé a leones. Pasé un año faenando en alta mar y seis meses trabajando en una mina de cobre en lo que ahora es Zambia. Después viajé durante dos años por toda África central, vacunando ganado autóctono.

Uno de los mejores amigos que encontré durante el tiempo que pasé en África fue un hombre de la vieja Edad de Piedra. Como hombre blanco, incapaz de pronunciar su verdadero nombre, que era una sucesión de chasquidos, le llamé Joseph. Era un bosquimano del desierto del Namib que había sido capturado por un granjero blanco que le hizo trabajar, por lo que conocía el africaans. Yo conocía algo este idioma y pude comunicarme con él.



Solía ir de caza con Joseph, quien antes confiaba el rebaño de ovejas a su mujer; después íbamos al bosque en busca de orix. Joseph tenía una asombrosa destreza para saber dónde encontrarlos. Cuando me conoció mejor me pidió que dejara mi rifle atrás; metió el brazo en un arbusto espinoso y sacó la punta de una lanza. Para un «nativo» era totalmente ilegal poseer una lanza. Cortó una vara de un arbusto, colocó en ella la punta de lanza, y con tres perros logramos llevar un gamo a la bahía, donde Joseph pudo matarlo con la lanza. Después me llevó a una expedición para presentarme a su gente. Vivían en la más desolada e inhóspita parte de África, pero todavía vivían bien. Cazaban acechando cerca de charcas y disparando pequeñas flechas envenenadas. Se abastecían de agua al abrir el estómago del orix y beber su contenido, lo cual aprendí a hacer solo. A veces encontraban una insignificante enredadera y, tras excavar debajo de ella, extraían una masa vegetal empapada de agua del tamaño de una pelota de fútbol. Chupaban el líquido, que aunque tenía un sabor desagradable, cuando menos les mantenía vivos.

Esta gente no «trabajaba». Podían caminar más de 60 km en una noche y tenían una paciencia inagotable mientras esperaban las presas. En este clima cruel la vida era dura, pero se pasaban la mayoría de las noches bailando y cantando y contando historias a la luz de las hogueras. Estaban completamente integrados en su entorno natural y conocían cada ser vivo que habitaba en él. Nunca percibieron que estuvieran en un sitio especial o aparte del resto de la naturaleza.

Cuento todo esto porque quiero hacer notar el enorme cambio en el estilo de vida que se produjo cuando los seres humanos empezaron a practicar la agricultura. Solo hace 10 000 o 12 000 años que, repentinamente, descubrieron que podían cultivar plantas y domesticar animales. Pero había solo unos pocos lugares donde las condiciones naturales lo hacían posible año tras año (principalmente los valles fértiles de los ríos) y permitían el desarrollo de las ciudades. Como muestra la historia, muy pocas civilizaciones han desarrollado culturas lo suficientemente sabias y fuertes para durar más de unos miles de años: sencillamente agotaron el suelo o fueron conquistadas por vecinos más agresivos.



En la actualidad hemos dejado atrás la revolución industrial, la tecnológica y estamos en medio de la revolución de la información, que otra vez está provocando grandes cambios. Está trayendo una gran prosperidad material a la minoría que ostenta el poder o se aglutina entorno a él.

Por otra parte, la mayoría del género humano vive en condiciones espantosas, forzado a trabajar en zonas marginales y superpobladas por salarios inhumanamente bajos y al son de las grandes multinacio-

nales. Los agricultores y los ganaderos pasan hambre o se ven forzados a adoptar métodos que saben que son perjudiciales para la tierra. Por todo el planeta la tierra sufre erosión a causa del cultivo con tractor y absorbe lentamente el veneno de los productos químicos del comercio agrícola. Hemos creado estilos de vida que simplemente no son sostenibles ni agradables. A pesar de todo, hay muchos cambios sencillos que las personas pueden hacer en su estilo de vida y que podrían darle un vuelco a la situación. Y, si somos juiciosos, no esperaremos al Apocalipsis antes de hacer algunos ajustes. No le pido que siga ciegamente mis sugerencias, pero téngalas en cuenta de cara al futuro.

LA ENERGÍA

Un día me invitaron a asistir a un simposio público sobre la energía en el que participaba un jefe de relaciones públicas de la industria de la energía nuclear. Este nos presentó a todos un alarmante gráfico que mostraba el consumo de energía mundial desde 1800 hasta hoy. El gráfico comenzaba prácticamente en el cero y subía con gran rapidez hasta un crecimiento casi vertical. ¡Lo que no advirtió fue que la línea apuntaba directamente a la señal de «SALIDA» que estaba arriba! Hoy en día basta una breve reflexión para darse cuenta de que no se puede vivir con los niveles de consumo energético que prodiga el mundo occidental del siglo XXI. Por supuesto, durante miles de años la energía muscular y el calor del fuego era todo de lo que los humanos dependían. Cuando nací, en 1914, las cosas empezaron a cambiar radicalmente al descubrirse cómo explotar el petróleo; actualmente se ha liberado tanto carbono a la atmósfera que nadie puede predecir qué consecuencias tendrá. ¿Pero qué puede cambiar (puede preguntarse el lector) si subo la escalera andando en lugar de usar el ascensor o si bajo la calefacción un par de puntos o voy en bicicleta en lugar de en coche? No obtengo beneficios monetarios apreciables porque nadie puede pagarme realmente por beneficiar al «prójimo». Esta es la tragedia de los mortales, que nadie paga por mantener limpios los océanos y el aire.



Pero si es verdad que la única persona de cuya conducta tengo control soy yo mismo, entonces importa lo que hago. Puede que le importe un comino al resto del mundo, pero me importa a mí. Por suerte hay un factor importante que puede ayudarnos a ahorrar energía. No solo el uso de nuestros músculos ayuda al planeta, sino que también nos mantiene en forma y con buena salud. Por supuesto que hay muchas otras fuentes de energía benigna. La energía solar, la energía eólica y la energía hidráulica (*véase* el capítulo sobre la energía) son tres alternativas obvias que cada vez son más fáciles de aprovechar con la tecnología moderna. Repoblar con árboles o plantarlos para su explotación constituye uno de los mejores recursos para acumular la energía solar. No debe olvidarse que la energía ahorrada es tan buena como la energía comprada. A menudo es más barato comprar equipos de ahorro de energía que pagar por la energía empleada por sistemas menos eficaces.

EL TRANSPORTE

A menos que se proceda de una raza nómada, la gente suele ser bastante «local». Vive en alguna parte, y lo que pasa en la localidad en donde reside es mucho más importante que lo que ocurre en París, Londres o Washington D. C. Si se pudiera poner en marcha otra vez el mundo a escala local, con decisiones tomadas desde una perspectiva local, muchos de los problemas hubieran detenido su trayectoria. Déjenme explicar el concepto «local» con la comparación de dos aldeas: están en Creta pero podrían estar en cualquier parte. Una de ellas está en lo alto de las montañas, justo al sur de la cueva donde nació Zeus. Solo se puede acceder a ella por una carretera sin pavimentar llena de baches y bastante intransitable para



los autocares. El único contacto con el mundo exterior que pude ver fue un hombre con un camión muy resistente que cada semana se atrevía con los baches y traía pescado desde el pequeño puerto pesquero situado abajo en la costa. La aldea vendía ovejas para conseguir el dinero que le permitía comprar pescado.

Si se exceptúa este intercambio, la comunidad de la montaña era autárquica. Había suficientes terrazas pequeñas para cultivar trigo, viñas y olivos. Tenían un molino de aceite para prensar las aceitunas. Había gran cantidad de nogales, además de limoneros, higueras y otras muchas clases de frutales. Tenían colmenas y las ovejas proporcionaban carne en abundancia. Las casas de la aldea de la montaña eran hermosas, sencillas y confortables para aquel clima. Las mujeres hacían los vestidos. En una aldea vecina había un fabricante de telares, en otra un artesano zapatero y todavía en otra un taller de cuchillería. Podría preguntar: ¿Había cultura? Bien, había baile, canciones y música en abundancia. Había pocos libros, pero se podían conseguir si los aldeanos los necesitaban. No pagaban impuestos y solo tenían un policía. Conocían sus propias leyes y las acataban.

La otra pequeña aldea cretense que deseo describir estaba situada más abajo en la montaña y tenía una «buena» carretera que daba acceso a la ciudad, pero también permitía que la ciudad tuviera acceso al campo. Al llegar el dinero de la ciudad se compró mucha tierra, los viejos olivos y viñedos se arrancaron y en su lugar se plantaron olivos de rápido crecimiento, que proporcionaban una cosecha de aceitunas que se podía comercializar. Ahora los aldeanos han de pagar por su propio aceite de oliva y se han visto rápidamente inmersos en la economía monetaria. Toda clase de negociantes tienen acceso a la aldea y se ha abierto un pequeño supermercado. De repente los aldeanos han descubierto que «necesitan» todo tipo de cosas que nunca habían necesitado antes. Ha llegado la televisión y con ella anheladas fantasías. La gente joven de la aldea ya no canta ni baila; ahora escucha música pop y bebe Coca-Cola. Aunque su espléndida carretera parecía un camino hacia la libertad, realmente ha sido un camino hacia la tristeza, la esclavitud del salario y el descontento del que los jóvenes no podrán regresar.

EL TRABAJO

Una vez conocí a una vieja señora que vivía sola en el valle Golfen de Herefordshire. Era una de las ancianas más felices con que me he encontrado. Me describió todo el trabajo que ella y su madre solían hacer cuando ella era una niña: el lunes lavar, el martes hacer mantequilla, el miércoles ir al mercado, y así sucesivamente. «Todo esto suena a mucho trabajo», le dije. «Sí, pero entonces nadie nos lo dijo», dijo ella con su acento de Herefordshire. «¿Decirles qué?». «¡Decirnos que no había nada malo en el trabajo!». Actualmente la palabra trabajo tiene mala prensa y la mayor parte de la gente haría cualquier cosa por dejar de trabajar. Decir de un invento que ahorra trabajo es el elogio más alto que puede recibir, pero parece que nunca se le ocurre a nadie que el trabajo podría haber sido agradable.

Yo he arado todo el día detrás de una yunta de caballos ¡y me ponía triste cuando llegaba el final del día!



Este libro trata de cómo cambiar la manera en que vivimos, y soy muy consciente de que el tema está lleno de dificultades. La pareja de jóvenes que se ha hipotecado para comprar una casa, que ha de pagar mucho dinero por el abono mensual del transporte para ir al trabajo, que tiene letras bancarias y deudas con los tiburones de las tarjetas de crédito, no están en condiciones de ser muy exigentes acerca del trabajo que realizan. ¿Pero por qué deberíamos vernos en tal situación? ¿Por qué deberíamos trabajar para enriquecer a los bancos (porque esto es lo que hacemos)? No hay nada necesa-

riamente malo en las actividades lucrativas. Pero cuando el «lucro» se convierte en el motivo dominante empieza el ciclo del desastre.

En mis indagaciones sobre la autosuficiencia he conocido a cientos de personas de muchos países y de los cuatro continentes que habían dejado el trabajo convencional en las grandes ciudades y se habían instalado en el campo. Casi todos ellos habían encontrado maneras de vivir satisfactorias, honestas y útiles. Algunos están bastante bien económicamente hablando y otros son pobres en este sentido, pero todos son ricos en cosas que realmente importan. Son la gente del futuro. Si no están endeudados son hombres y mujeres felices.

EL HOGAR

El verdadero hogar debería ser un lugar donde se reaviva la hospitalidad real, la cultura y la cordialidad verdadera, la diversión legítima, el confort estable y, sobre todo, la verdadera civilización. Lo más creativo que se puede hacer en este mundo es formar un hogar verdadero. Y es que el ama de casa es tan importante como la casa, y serlo es la tarea más creativa y más importante de la Tierra.

Una de las características esenciales de un buen hogar es la «artesanía». Me parece que todos los artefactos hechos por el hombre emiten una especie de radiación cultural que depende de cuánto amor y arte se ha puesto en su elaboración. Los muebles fabricados en serie que proceden de fábricas de alta tecnología y alta productividad utilizan plásticos y a menudo trabajan con madera que ha sido triturada y después engomada. El ruido y el olor de estas fábricas son bastante desagradables. Y estos desperdicios producidos en serie, aunque pueden parecer bonitos durante unos pocos años, solo son adecuados para ir al vertedero (no se pueden quemar, ya que desprenden dioxinas). Por el contrario, el mueble fabricado por un artesano está hecho con cuidado y con amor hacia la madera. Durará generaciones y será un faro constante de belleza en el hogar. Por supuesto que no estoy sugiriendo que cada uno debería construir su propio hogar y sus propios muebles. Después de todo, si las casas estuvieran bien construidas y la población fuera estable, todo el mundo debería heredar una buena casa. Lo que estoy diciendo es que construir sus propios muebles, o su casa, bien con sus propias manos o con la ayuda de un constructor, es una tarea maravillosa.

LOS ALIMENTOS



Es cierto que nuestros amigos de los supermercados han hecho muchos «avances» en la complejidad de las comidas preparadas. Pero lo triste es que ahora nuestros alimentos recorren miles –sí, miles– de kilómetros desde el lugar donde se producen hasta nuestras bocas. La mayoría de la gente nunca tiene la oportunidad de probar alimentos frescos cultivados en la zona donde vive; no saben lo que se están perdiendo. Este libro trata de la calidad de vida, y yo sostengo que si no hay calidad en los alimentos que se comen, entonces solo se debe esperar pasar por la vida tan rápidamente como sea posible. Debido a que las fuentes de donde proceden los alimentos están cada vez más lejos de nuestras mesas y los alimentos se someten a más y más procesos industriales, el único aspecto de la calidad que se considera importante hoy día es la durabilidad. Pero los alimentos con fecha de caducidad son alimentos muertos: se les ha sacado toda la vida. El mejor alimento de todos procede del propio huerto y de la propia tierra. Le siguen los alimentos producidos en una granja autóctona o comercializados directamente por sus productores y después vienen los alimentos de comercios autóctonos. Si uno se toma la molestia de buscar alimentos buenos, de verdad y «llenos de sabor» se estará beneficiando a sí mismo y, al mismo tiempo, ayudará a aquellos que se toman la molestia de producirlos.

El huerto urbano

Es asombroso lo que puede caber en un huerto urbano; incluso el espacio más pequeño se puede hacer productivo. ¿Qué podría ser más atractivo que contemplar suculentos frutos y hortalizas bien cuidados justo al salir por la puerta trasera? Si tiene espacio piense en un invernadero (*véase* pág. 192); prolongará su período de cultivo y le brindará la oportunidad de cultivar productos más exóticos. No olvide que una colmena (*véase* pág. 228) enviará sus pequeñas recolectoras a recoger el néctar de todas las flores de sus vecinos (¡kilogramos de preciosa miel procedentes de un «robo» que es perfectamente legal!).

Cuando estuve en California, una vez me encontré con un hombre fascinante que se ganaba la vida creando huertos urbanos de hortalizas «de fácil manejo» para la gente mayor y los enfermos. Todos estaban sobre lechos elevados construidos con ladrillo o madera tratada. Estos lechos elevaban el nivel del suelo a una altura cómoda para desherbar y recolectar y, al mismo tiempo, proporcionaban más luz a las plantas y le daban al huerto un agradable efecto tridimensional. Este diseño de huerto es caro, pero cuando escasea la tierra en una ciudad proporciona una mayor superficie de plantación.

Los huertos elevados que vi en California eran del tipo «bancal profundo». Estos contenedores elevados hechos con viejas traviesas, ladrillos o bloques de construcción se llenaban de tierra de excelente calidad hasta una profundidad de por lo menos 45 cm. Esto permite plantaciones muy densas, una gran productividad y un enraizado vigoroso y resistente a la sequía. Cuanto más pequeña sea su parcela, más intensamente podrá cultivarla.

En el otro extremo del huerto urbano de fácil manejo está la parcela tradicional. Se pueden ver, por ejemplo, junto a las vías del tren, con sus pequeñas barracas de madera, judías trepadoras tutoradas y coles de invierno bien protegidas. La mayoría de las ciudades tienen algún tipo de asociación de amigos del huerto; busque información en el ayuntamiento o en la biblioteca. Probablemente no construya en su parcela un lecho elevado, pero puede muy bien desarrollar plantaciones en bancal profundo o incluso en un pequeño politúnel.

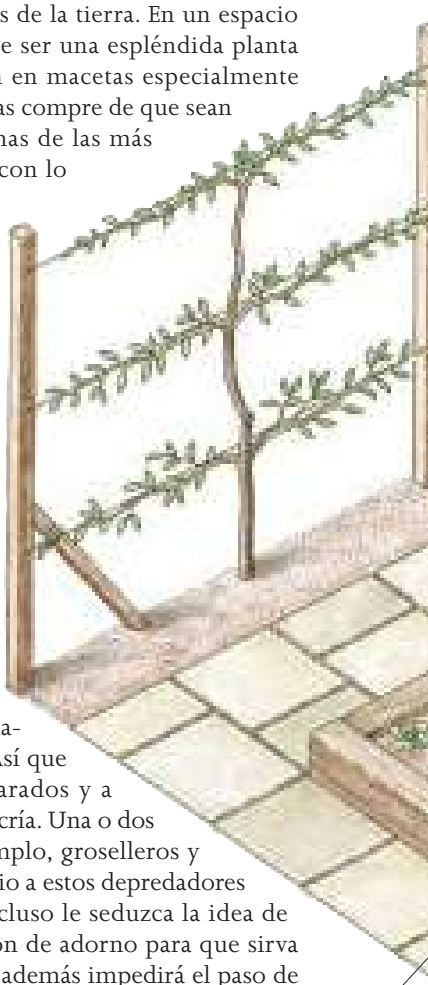
Cómo planificar su huerto urbano

Es un pasatiempo agradable y un gran lujo estar soñando en pleno invierno con su futuro huerto, pero finalmente llega el momento de la verdad: ¿qué va a poner exactamente en cada sitio? Lo primero es pensar en la orientación del lugar: ¿de dónde viene el sol y dónde hay sombra? No querrá poner plantas altas en el lado sur del huerto (al menos en el hemisferio norte); del mismo modo que pensará en construir alguna pared o valla que esté orientada al sur para las plantas que necesitan sol, como por ejemplo los frutales en espaldera. Idealmente, querrá separar la zona de cultivo en áreas más pequeñas utilizando plantas perennes, como arbustos de frutos blandos o alcachofas.

A continuación tendrá que decidir qué clase de productos quiere cultivar. En parte, este es un asunto de preferencias personales, pero también depende de lo que el terreno pueda sustentar. Algunas plantas (por ejemplo, las calabazas y las moras) son muy grandes y agresivas. Este tipo de plantas «con carácter» le resultarán incómodas en su pequeño huerto urbano. Igualmente, las patatas ocupan mucho espacio para un rendimiento realmente muy pequeño, pero puede obtener fácilmente patatas de primera clase de otras fuentes. Como mucho podría plantar unas pocas patatas tempranas. Es maravilloso cultivar hortalizas para luego hacer ensaladas, ya que tienen un sabor excelente recogidas frescas del huerto o parcela. Los tirabeques son especialmente deliciosos cuando son frescos. El cultivo de judías trepadoras resulta apasionante, pues son plantas tridimensionales que producen gran cantidad de vainas en un espacio muy pequeño. Unos pocos arbustos de frutos blandos y frambuesos resultan rentables desde el punto de vista del trabajo invertido y el espacio ocupado, así como los árboles frutales en espaldera. Podría también considerar el ruibarbo, que es una bonita hortaliza de cosecha temprana, mientras los espárragos suelen ocupar mucho espacio, al igual que el maíz dulce.

Las zanahorias son hortalizas ideales y tienen un sabor verdaderamente delicioso recién cogidas de la tierra. En un espacio reducido, el tomate también puede ser una espléndida planta productiva. Las fresas crecen bien en macetas especialmente diseñadas, pero asegúrese cuando las compre de que sean a prueba de heladas, ya que muchas de las más baratas no lo son y se agrietarán, con lo que se echará a perder la deseada cosecha. Además de cultivar fresas en macetas también puede hacerlo en pequeñas fisuras que tengan los muros de piedra. Creo que en el huerto urbano es la mejor opción.

El mejor consejo que puedo darle a la hora de planificar su huerto urbano es recordarle que cuanto más uso haga de las tres dimensiones, tanto mejor será el huerto y la producción. Un aspecto notable del mundo natural es que las plagas como los pulgones o los conejos crían muy rápidamente. Cuando lo hacen, su número aumenta de forma exponencial y pueden dar cuenta rápidamente de su parcela de hortalizas. Así que es vital tener depredadores preparados y a punto cuando empiece la época de cría. Una o dos plantas perennes tupidas (por ejemplo, groselleros y frambuesos) proporcionarán refugio a estos depredadores durante el invierno. Puede que incluso le seduzca la idea de poner un pequeño seto en un cajón de adorno para que sirva de bonito margen tradicional, que además impedirá el paso de gatos y perros.



El bancal profundo central
Es como la «bestia de carga» de su huerto. Mantenga el suelo fértil y en buenas condiciones aplicando periódicamente estiércol descompuesto y compost. Para evitar enfermedades, asegúrese de variar cada año las plantas que cultiva.

UN MICROHUERTO URBANO
Utilice todo el espacio de su huerto teniendo en cuenta las tres dimensiones. El pavimentado y los ladrillos evitan el lodo y eliminan las malas hierbas.

Soportes de alambre
Como soporte use madera tratada y alambre galvanizado. Mejor aún, busque alambre de acero inoxidable, que es menos abrasivo para la corteza.

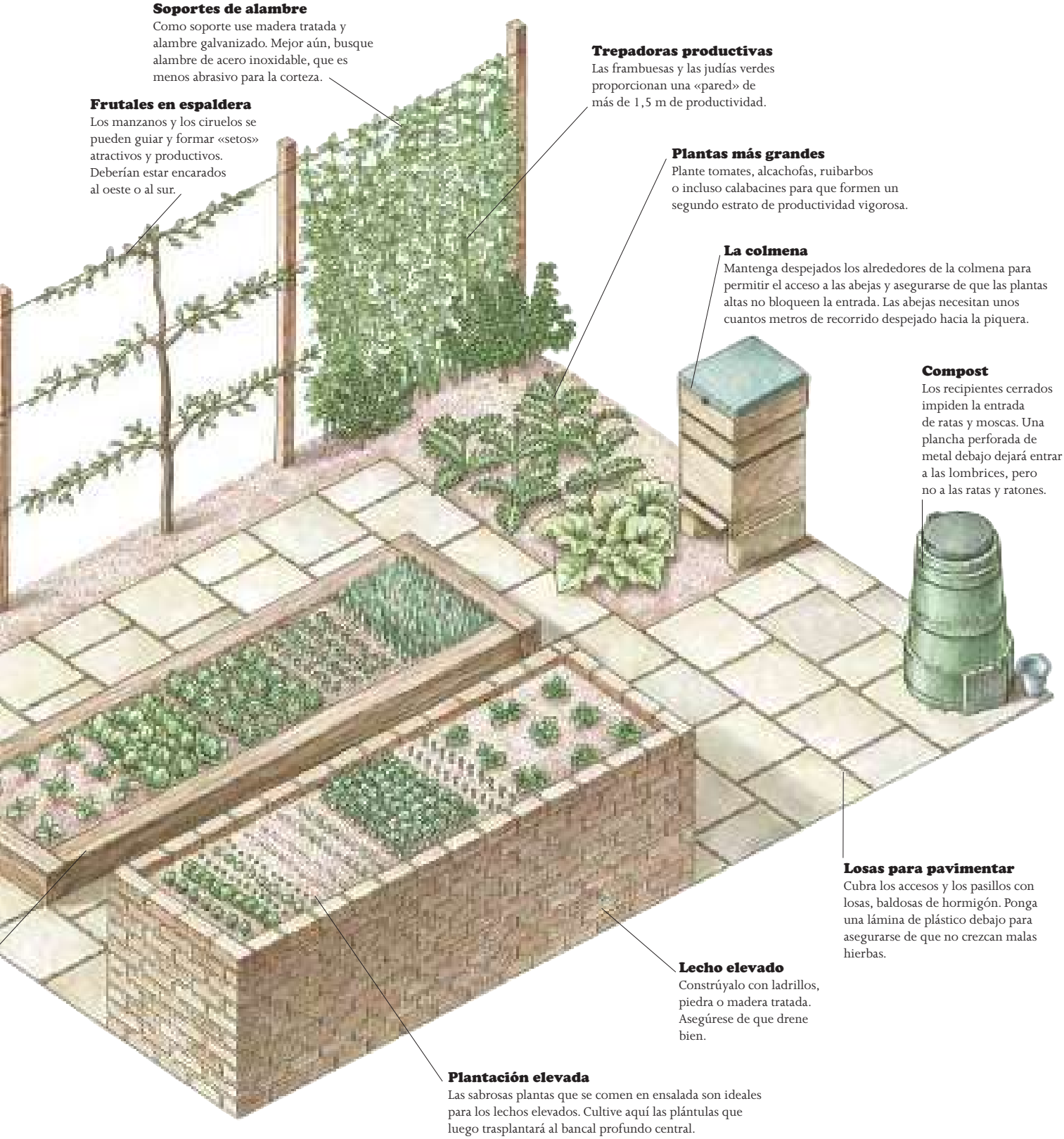
Frutales en espaldera
Los manzanos y los ciruelos se pueden guiar y formar «setos» atractivos y productivos. Deberían estar encarados al oeste o al sur.

Trepadoras productivas
Las frambuesas y las judías verdes proporcionan una «pared» de más de 1,5 m de productividad.

Plantas más grandes
Plante tomates, alcachofas, ruibarbos o incluso calabacines para que formen un segundo estrato de productividad vigorosa.

La colmena
Mantenga despejados los alrededores de la colmena para permitir el acceso a las abejas y asegurarse de que las plantas altas no bloqueen la entrada. Las abejas necesitan unos cuantos metros de recorrido despejado hacia la piquera.

Compost
Los recipientes cerrados impiden la entrada de ratas y moscas. Una plancha perforada de metal debajo dejará entrar a las lombrices, pero no a las ratas y ratones.



Losas para pavimentar
Cubra los accesos y los pasillos con losas, baldosas de hormigón. Ponga una lámina de plástico debajo para asegurarse de que no crezcan malas hierbas.

Lecho elevado
Constrúyalo con ladrillos, piedra o madera tratada. Asegúrese de que drene bien.

Plantación elevada
Las sabrosas plantas que se comen en ensalada son ideales para los lechos elevados. Cultive aquí las plántulas que luego trasplantará al bancal profundo central.

Melocotones y albaricoques



El melocotonero y el albaricoquero son muy similares y deben cultivarse del mismo modo; comparten las mismas plagas y enfermedades. Hay infinidad de variedades de uno y otro que se diferencian por la lisura o color de la piel, la adherencia de la pulpa al hueso, etcétera. Son las pavías, griñones, duraznos, fresquillas; botánicamente son idénticos. En climas frescos solo merece la pena cultivarlos si ya se tienen suficientes manzanos, perales y ciruelos. En cambio, en climas más cálidos pero no subtropicales se los puede considerar como frutales principales. Se cultivan también en invernadero.

Suelo y clima

Los melocotoneros y albaricoqueros crecen en arena o en suelos muy arenosos o abundantes en grava, siempre que dispongan de humus en abundancia. Gustan de veranos muy calurosos e inviernos bastante fríos. Lo ideal es que la temperatura invernal esté por debajo de los 4 ºC durante algunas semanas para que gocen de un período de inactividad, aunque sin que llegue a hacer excesivo frío. Ambos han de estar en un lugar soleado y no se los debe cultivar en donde se formen bolsas de aire helado (*véase* pág. 156). Un sitio muy adecuado es una pendiente hacia un lago, un río o un estuario. En climas templados frescos, son de cultivo difícil al aire libre, aunque es posible tener éxito si se los despliega en abanico contra una pared orientada al sur. Sin embargo, si hay que tenerlos en lugar abierto es mejor una pendiente orientada al norte que al sur. Esto se debe a que de este modo no florecen temprano con lo cual se libran de las heladas tardías.

Tratamiento del suelo

Hay que hacer una buena cava e incorporar humus abundante, aunque no demasiado rico en nitrógeno. El exceso de este elemento vuelve a los melocotoneros exuberantes y tiernos y, por lo tanto, más vulnerables a los daños de la helada. La turba* y el mantillo son muy buenos. Lo ideal es un pH de 6 o algo más.

Multiplicación

Los melocotoneros se plantan a comienzos de la primavera, excepto en climas muy suaves, ya que el tiempo frío les perjudica en su primer año. Debe elegirse una variedad de la que se sepa que es apta para la zona (para ello se pregunta en un vivero local) y se plantan del mismo modo que los manzanos (*véase* pág. 178). Se cultivan también en bancal profundo circular. Existe la posibilidad de adquirirlos ya injertados o de preparar usted mismo el injerto (*véase* pág. 178). Si se quiere un árbol pequeño, «St. Julien A» es un buen patrón; «Brompton» es el mejor para los ejemplares grandes. En la actualidad se están obteniendo variedades resistentes y especiales de melocotonero que no requieren injerto.

Cuidados durante el crecimiento

La fruta sale solo en la vegetación leñosa del año anterior, hecho que conviene recordar al podar. Al plantar un arbolito joven hay que recortarlo hasta unos 60 cm sobre el nivel del suelo exactamente por encima de una rama. A principios del verano se le hace otra poda intensa; se cortan todas las ramas hasta 2,5 cm del tronco (no a ras de este). Las nuevas ramas se desarrollan durante el primer verano al lado de los muñones de las viejas. Se eliminan todas excepto tres que constituirán el «esqueleto» del árbol.

Lo que se persigue ahora es hacer que la más recta de las nuevas ramas ascienda en vertical y forme un tronco o, mejor aún, que las tres crezcan hacia arriba separadas entre sí formando un trípode invertido. Todas las podas subsiguientes, que deben hacerse cada año a principios del verano, deben mantener esta forma. Se eliminan los brotes dirigidos hacia el interior y se recortan todos los que hayan muerto en su ápice hasta lograr madera blanca sin manchas marrones en el medio. Hay que proteger todas las heridas con pintura.

En climas fríos, a los melocotoneros hay que aplicarles nitrógeno a principios de la primavera a razón de 28 g por cada año de crecimiento del árbol. Esta cantidad dosificada permite que el árbol crezca con vigor y fructifique en verano pero detenga su desarrollo antes de la llegada del invierno, cuando las heladas dañarían la nueva vegetación.

Los frutos deben aclararse hasta obtener uno cada 25 cm de rama. Lo mejor es hacerlo en dos fases: hacia mediados del verano se aclaran a 10 cm y unas cuatro semanas después, cuando los frutos sean del tamaño de una nuez, a 25 cm.



Rizado del melocotonero

Plagas y enfermedades

RIZADO DEL MELOCOTONERO Es una enfermedad muy común en Europa. Las hojas se rizan y se arrugan. Hay que rociar con caldo bordelés* (*véase* pág. 266) a mediados del invierno y de nuevo un mes más tarde. Vuelve a rociarse en otoño antes de la caída de la hoja.

MANCHAS DE LAS HOJAS Es una enfermedad bacteriana que produce manchas pardas sobre las hojas y que llega a resultar grave. Si un árbol la contrae, añádale mucho estiércol y la superará.

Recolección y almacenamiento

Cuando los melocotones se ponen amarillos y algo blandos, es el momento de recogerlos. Girando un poco el fruto este se desprende. Puede estar almacenado hasta una quincena en un sótano fresco; otros destinos son la congelación (*véase* pág. 308) o el envasado (*véase* pág. 310). Los albaricoques se cogen y consumen cuando están maduros, o bien se arrancan un poco antes, y se ponen a secar. Para hacer esto se parte el fruto por la mitad y se retira el hueso. Se dejan después en bandejas al sol, con la cara de partición hacia arriba, hasta tres días.

Ciruelas



Las ciruelas son cultivos sencillos comparados con las manzanas, las peras y los melocotones. Son bastante resistentes, no sufren excesivas enfermedades y dan abundante cosecha por espacio de varios años.

Suelo y clima

Los ciruelos prefieren suelo profundo pero prosperan también en arcillas o margas profundas bien drenadas, pero no en las superficiales y secas. Los damascenos toleran algo mejor los suelos poco profundos. Los ciruelos florecen temprano y son vulnerables a las heladas primaverales por lo que no se los debe plantar en lugares en donde se remansen bolsas de aire frío (*véase* pág. 156). Lo mismo que otros frutales de climas templados, necesitan pasar por una fase de inactividad durante los inviernos fríos.

Tratamiento del suelo

El mejor es un suelo de reacción neutra, con un pH de 7 más o menos, por lo que habrá que encalar si es ácido. Se labra (cava profunda) la tierra antes de plantarlos y si es posible se cultivan una o incluso dos cosechas de abono verde. Se las entierra después con la azada o con el motocultor. El terreno debe estar bien drenado. De lo contrario; hay que llenar el fondo del hoyo con una capa de 30 cm de piedras y enterrar una tubería que conduzca el agua hasta un foso o un terreno más bajo.

Multiplicación

Los ciruelos comunes y los damascenos han de injertarse siempre, como también lo estarán casi siempre los adquiridos en vivero. «Myrobalan B» es un buen patrón para árboles grandes de fruto abundante que toleren la arcilla. «St. Julien A» y «Common Plum» son mejores para ejemplares pequeños. Los ciruelos se plantan igual que los manzanos (*véase* pág. 178). No son autopolinizantes por lo que hay que plantar al menos dos, o más variedades compatibles.

Hay que dejar 7 m entre los árboles formados (o pie alto) si están sobre patrón «Myrobalan», y 4,5 m entre los ejemplares plantados sobre patrón enano como por ejemplo «St. Julien». Los ciruelos se plantan también en bancal profundo circular. La plantación se hace a comienzos del invierno, pero en las regiones de inviernos excepcionalmente fríos se efectúa al inicio de la primavera.

Cuidados durante el crecimiento

La abundancia de abono favorece a los ciruelos. Es muy conveniente soltar gallinas u otras aves por debajo de ellos; si no, hay que aplicar una buena cobertura de compost o estiércol de establo o de vacuno.

PODA Los ciruelos se podan para darles las formas descritas en la página 179. La primera poda se hace en el momento de plantar el árbol, y las posteriores a comienzos del verano, ya que si se realizan en invierno existe el peligro de aparición del mal del plomo. Los ciruelos producen algunos años un peso considerable de fruto y como sus ramas suelen ser bastante débiles, aquellas que tengan mayor cantidad de fruta requieren soporte. Hay dos maneras de hacerlo. Puede construir un andamio de madera en forma de T firmemente enraizado al lado del tronco y asegurado con una cinta de plástico. Las cuerdas de la parte superior de la T se pueden atar alrededor de las ramas caídas. La otra solución es usar una rama bifurcada como soporte. Proteja la rama con arpillera para evitar rozaduras.



ACLARADO DE CIRUELAS
Si la cosecha es excesivamente abundante las ciruelas serán pequeñas e insípidas, por lo que habrá que aclarar los frutos una vez que alcancen la mitad de su tamaño definitivo. No debe arrancarse el pecíolo al despuntar la ciruela y hay que dejar unos 5-8 cm entre las demás ciruelas.

Plagas y enfermedades

Los ciruelos sufren las mismas plagas y enfermedades que los manzanos (*véase* Manzanas), aparte de algunas propias.

MAL DEL PLOMO El síntoma es que las hojas se platean, pero la enfermedad ataca y mata a todo el árbol. Lo causa un hongo que crece sobre madera muerta. Cuando se hace la poda intensa del verano hay que quemar el ramaje cortado y cubrir las heridas con pintura: así no cogerá la enfermedad.

TIZÓN BACTERIANO Se evidencia primero en forma de rayas negras sobre los brotes jóvenes. Aparecen más tarde manchas negras sobre las hojas y los frutos, que se vuelven incomestibles. No hay más cura que podar y quemar la madera cortada. Algunas variedades son más resistentes que otras. El patrón «Myrobalan» confiere cierto grado de inmunidad.

PUDRICIÓN DEL CORAZÓN Se produce a veces cuando se dejan en el árbol tocones serrados; los tocones curan con lentitud por lo que las bacterias pueden penetrar y matar la madera de debajo de la corteza. Para evitarlo, corte todas las ramas a ras del tronco.

Recolección y almacenamiento

Para preparar mermeladas o jaleas, o para envasar (para lo cual las ciruelas son excelentes), se recogen los frutos cuando aparece el vello sobre ellos aunque antes de que se vuelvan blandos. Para consumo fresco se las recoge cuando están maduras, que es cuando se arrancan con facilidad del árbol. En los climas secos y cálidos las ciruelas destinadas a ser pasas se dejan en el árbol hasta que están bien secas y caen con facilidad. Se las seca después en bandejas al sol. En climas húmedos hay que hacerlo por medios artificiales.

Elaboración de mantequilla y nata

NATA

Si se deja reposar un poco de leche, la nata subirá a la superficie, de donde podrá extraerse. Esto se hace con una desnatadora, que es un un disco metálico, ligeramente cóncavo, provisto de orificios por los que se derrama la leche pero se retiene la nata. También se puede dejar la leche en un plato llano con un orificio de desagüe en el fondo para separar la leche y que la nata quede adherida al plato. Después simplemente se recoge la nata.

Otro método consiste en usar un separador, o sea, una centrifugadora, que expulsa la leche, más pesada, y retiene la nata, más ligera. Luego expulsa ambos productos por conductos diferentes. La nata obtenida mediante un separador contiene un 35 % de grasa (un 15 % más que la leche descremada). Para separar la nata de la leche, esta debe estar caliente.

Cuanto más fría esté la leche, antes subirá la nata a la superficie. En cualquier caso, siempre es conveniente enfriar la leche en cuanto se extrae de la vaca. Enfriarla retrasa la acción de los microorganismos capaces de agriarla. Y, desde luego, cuanto más ancha y menos profunda sea la cazuela en la que se vierte la leche, más pronto subirá la nata a la superficie.

Cuajada

Se deja reposar la leche fresca durante 12 horas, se calienta a 92 ºC y se deja enfriar inmediatamente. Tras otras 24 horas de reposo se desnata; lo que se obtiene es la leche coagulada.

MANTEQUILLA

Se elabora batiendo la nata, pero no se conseguirá hasta que la nata haya «madurado», es decir, hasta que las bacterias productoras de ácido láctico hayan convertido parte de la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico.

La mantequilla comercial se hace pasterizando nata, para destruir todas las bacterias, incluso las productoras de ácido láctico, e inoculándole luego un cultivo puro de bacterias. No podemos ni queremos proceder de un modo tan científico, pues se puede elaborar una mantequilla igualmente buena reservando la nata hasta que la más vieja tenga al menos 24 horas. Puede guardarse el doble de este tiempo si todo está suficientemente limpio. A cada ordeño se agrega más nata, a una temperatura aproximada de 20 ºC, a la ya existente. Y conviene asegurarse de que la última tanda de nata se haya agregado al menos 12 horas antes de empezar a batirla.

Mantequera

La mantequera más conocida es un simple barril en el que se agita la nata una y otra vez de modo que vaya a parar de un extremo al otro y se bata. También existen mantequeras, como la de soplado, que baten la nata mediante paletas giratorias. Y puede hacerse mantequilla en pequeñas cantidades batiendo nata con una cuchara o una espátula de madera, mediante un émbolo que suba y baje dentro de un cilindro o incluso con un batidor de varillas, o sea, mediante cualquier procedimiento que bata bien la nata. Si esta posee más o menos el grado correcto de acidez y se halla a la temperatura conveniente, se pondrá en su punto, esto es, se convertirá súbitamente en pequeños glóbulos de mantequilla al cabo de dos o tres minutos nada más. Si no cuaja en 10 minutos, se mide la temperatura y si es incorrecta se pone la nata a 20 ºC y se intenta de nuevo.

No importa que la nata esté más o menos agria cuando se bata, con tal de que no esté estropeada. Se prueba y si está mala se desecha. Una vez cuajada la mantequilla se drena el líquido. (Este suero resultará la bebida más deliciosa del mundo si se ha mantenido la nata en buen estado). Luego se purifica la mantequilla para eliminar cualquier resto de nata, suero o agua.

El amasador de mantequilla

Existe un magnífico utensilio llamado amasador de mantequilla: un rodillo estriado de madera montado en una artesa del mismo material que sirve para escurrir el agua. Hay que seguir rociando la mantequilla con agua fría y limpia y escurriéndola hasta que salga completamente limpia y clara, sin restos de leche. La mantequilla estará lista cuando se haya exprimido o escurrido la última gota de agua. A partir de entonces no hay que exponerla demasiado a la luz o al aire; si se guarda envuelta durará mucho más.

Si no se tiene un amasador de mantequilla, no hay por qué preocuparse. Puede efectuarse el lavado y escurrido sobre una tabla limpia con una paleta de madera. Muy pocos principiantes en el oficio de hacer mantequilla la lavan siempre lo suficiente, por eso la mantequilla que hacen suele tener un sabor rancio, especialmente al cabo de una semana aproximadamente. Hay que escurrirla una y otra vez.

Salado

Si se desea hacer mantequilla salada se puede usar salmuera en el último lavado o espolvorear con sal seca la mantequilla y mezclar ambas completamente. Si al probar la mantequilla se encuentra demasiado salada puede extraerse parte de la sal lavándola. Y si se quita demasiada sal, se añade un poco más. Así de sencillo.

Para conservar la mantequilla se le agrega sal a razón del 2,5 % de su peso, del modo siguiente: se escalda un tarro de loza, un tonel o un barril y se deja secar al aire y al sol si es posible. A continuación se extiende un puñado de mantequilla por el fondo del recipiente del modo más compacto posible, a fin de suprimir todo el aire de la mantequilla. Se prosigue la operación, espolvoreando sal después de cada capa y golpeando la mantequilla con el puño para sacarle el aire.

Cuando el recipiente esté lleno o no se tenga más mantequilla, se cubre con una última capa de sal y con papel impermeable a la grasa o alguna tapa. Se conservará durante meses. Si la mantequilla queda demasiado salada, simplemente se lava parte de la sal antes de consumirla. Quedará tan buena como si fuera fresca. Pero recuerde que deberá lavarla antes.

Mantequilla tradicional de la India (*Ghee*)

Es un buen sucedáneo de origen hindú. Se pone la mantequilla en una olla, se derrite a fuego lento en un horno suave y se deja hervir durante una hora. Se retira la espuma. Se vierte la mantequilla fundida en un recipiente esterilizado y se protege del aire con una tapa; así se conservará durante meses. No sabe a mantequilla, sino a mantequilla india. Es muy buena para cocinar y da a la genuina salsa curry su sabor peculiar.

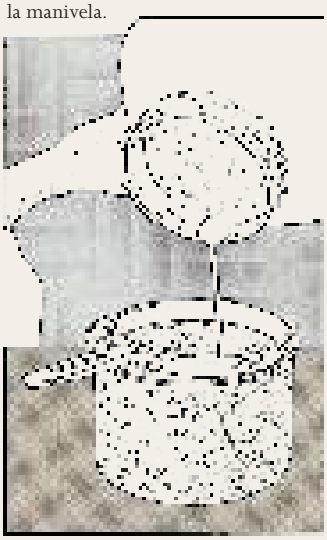


ELABORACIÓN DE MANTEQUILLA

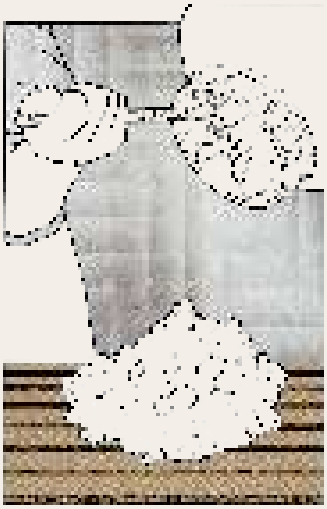
La mantequilla se hace batiendo nata madurada. Es imprescindible, pues, disponer de algún tipo de mantequera. Para moldear la mantequilla una vez terminada use dos paletas de madera o, mejor aún, un molde de madera para mantequilla a la antigua usanza.



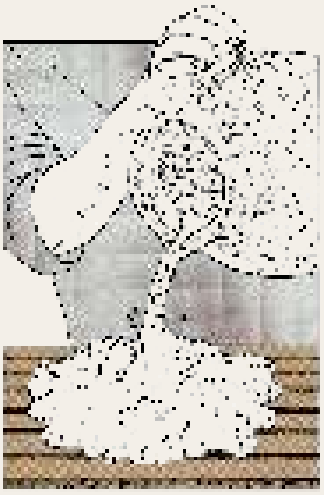
1 Yo utilizo una mantequera de soplado. Llénela de nata y gire la manivela.



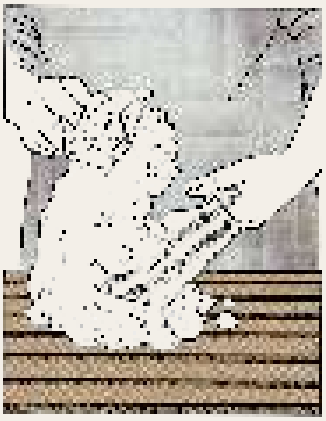
2 Cuando la mantequilla se coagule o se «ponga a punto», drene el suero.



3 Vacíe la mantequilla sobre una tabla de escurrir limpia o un amasador de mantequilla.



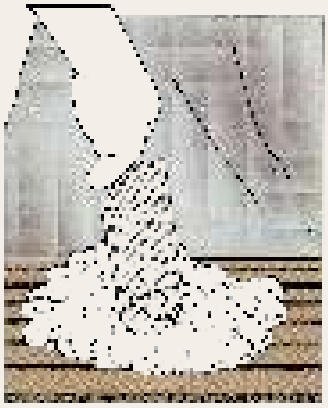
4 Lave perfectamente la mantequilla mezclándola con agua fría repetidas veces y comprimiéndola.



5 Escúrrala bien hasta eliminar toda el agua y los restos de suero.



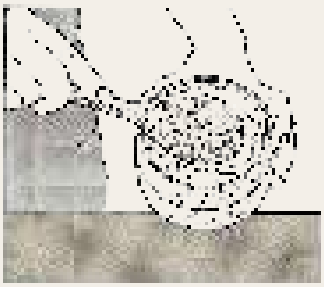
6 Añada sal al gusto y, si se quiere conservar la mantequilla mucho tiempo, añada mayor cantidad.



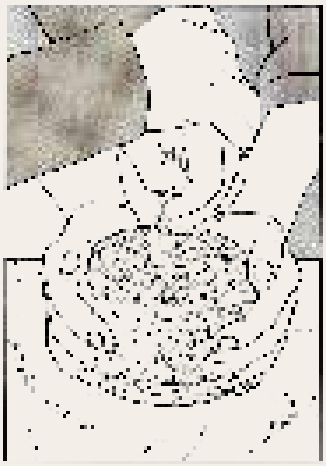
7 Mezcle bien la sal. Siempre será posible lavarla nuevamente.



8 Moldee la mantequilla con paletas de madera húmedas, y asegúrese de que se escurre toda el agua restante. El secreto para hacer buena mantequilla es lavarla bien y escurrir toda la leche y el agua.



9 Existen diversos moldes y cubos de madera para el moldeado y el estampado final de la mantequilla, que se mete apretadamente en un molde de modo que desaparezcan todas las bolsas de aire.



10 Quizá necesite ayuda para compactar la mantequilla y depositarla en el papel parafinado.



11 La mantequilla se puede moldear de forma oblonga o poner en moldes que le impriman un dibujo como por ejemplo cardos, vacas o gavillas de trigo.

La despensa orientada al norte

En este libro, la correcta conservación es absolutamente indispensable para cualquiera que quiera ser autosuficiente. Al igual que el cultivo, la crianza y la elaboración de cerveza son las partes más importantes de la autosuficiencia, una conservación buena y efectiva también tiene su recompensa. Lamentablemente, y esto solo se aprende con experiencias desagradables, muchos maravillosos productos del huerto se convierten en forraje inútil para la pila de compost antes de que se puedan comer. Simplemente, uno no puede comerse todos los alimentos que cultiva tras cosecharlos; aunque por otro lado nadie querría hacerlo, ya que el punto principal de la autosuficiencia es tener alimentos caseros en casa durante todo el año.

Despensas, almacenes caseros, lecherías y bodegas

Durante miles de años, los humanos se las han arreglado para vivir sin neveras, congeladores, latas de conserva, envases de plástico y otras comodidades de los días modernos del consumismo. No hace tanto que las casas se construían siempre con despensas, almacenes caseros, lecherías y bodegas. Si se miran las viejas granjas tradicionales, se verá cómo los constructores tuvieron en cuenta la orientación de la tierra. Todas las viejas granjas de Northumberland están orientadas de este a oeste: se quería simplemente asegurar de que el frente de la casa estuviera directamente orientado al sur, lo que proporcionaba el calor del sol durante el día. Todas la habitaciones (excepto la despensa y la lechería) estaban orientadas al sur. Los pasillos y las escaleras estaban en el lado norte de la casa, con lo que formaban una barrera aislante frente a los vientos del norte.

Si se es tan afortunado de tener una casa con bodega se habrán resuelto todos sus problemas de almacenamiento. Si uno se construye su propia casa o la amplía, hay que pensar cuidadosamente cómo se podrá incorporar una bodega (al menos parte de ella debería estar por debajo del nivel del suelo). Al estar bajo tierra, una bodega mantiene una temperatura fría y constante. Una vieja bodega tenderá a estar húmeda y poco ventilada. Hay que tener cuidado con esto y tomar medidas para mantener los productos almacenados sin humedad. Incluso se puede aumentar la ventilación haciendo un par de orificios que den al exterior y colocando una malla para evitar que entren las moscas y los ratones.

Desgraciadamente en algunos países las bodegas no son corrientes, por lo que muchos granjeros autárquicos tendrán que improvisar una: una despensa encarada al norte es mi sugerencia para resolver el problema. Si no se pueden reunir los recursos para construirla, queda al menos la opción de un artilugio más pequeño y simple: la fresquera. Yo prefiero construir una zona de almacenaje contra la pared norte de la casa o la pared este si la primera no resulta adecuada. Con ello se persiguen las seis condiciones siguientes:

1 Temperatura Para una buena conservación la temperatura debería ser fría, pero sin que llegue a helar, y no debería oscilar rápidamente. Esto beneficiará a los vinos, cervezas, mermeladas, encurtidos y todas las hortalizas. La bodega o el sótano es la solución perfecta en cuanto a la temperatura, pero adolecerá de falta de ventilación y puede que sea difícil de proteger contra las moscas y las ratas. Un almacén orientado al norte o la tradicional despensa pueden evitar estos problemas, aunque puede ser más cálida de lo que sería conveniente durante el buen tiempo.

2 Humedad En un lugar demasiado húmedo se desarrollan mohos y hongos, se pudren las cuerdas y las gasas y el papel se echa a perder. Por otra parte, si el almacenaje es demasiado seco, las hortalizas se marchitarán rápidamente. Para la mayoría de productos la humedad relativa del aire resulta razonable (en un clima del norte). Si hay bastantes hortalizas en el almacén, también aportarán su propia humedad al evaporarse lentamente el agua que contienen.

3 Seguridad contra las plagas Las ratas y los ratones entran a través de los orificios más pequeños y roen implacablemente la madera, el cemento o el plástico cuando olfatean posibles alimentos. El plástico y la madera pueden traer problemas en la base de las puertas, mientras que las chapas de aluminio son un buen material resistente si realmente se quieren mantener fuera las plagas. Colgar los alimentos de una viga es una protección inútil contra las ratas, pero si se colocan aros atornillados en un techo liso se conseguirá mantener a raya a los animales. La presencia de gatos, perros o halcones también puede bloquear las salidas de las ratas o ratones.

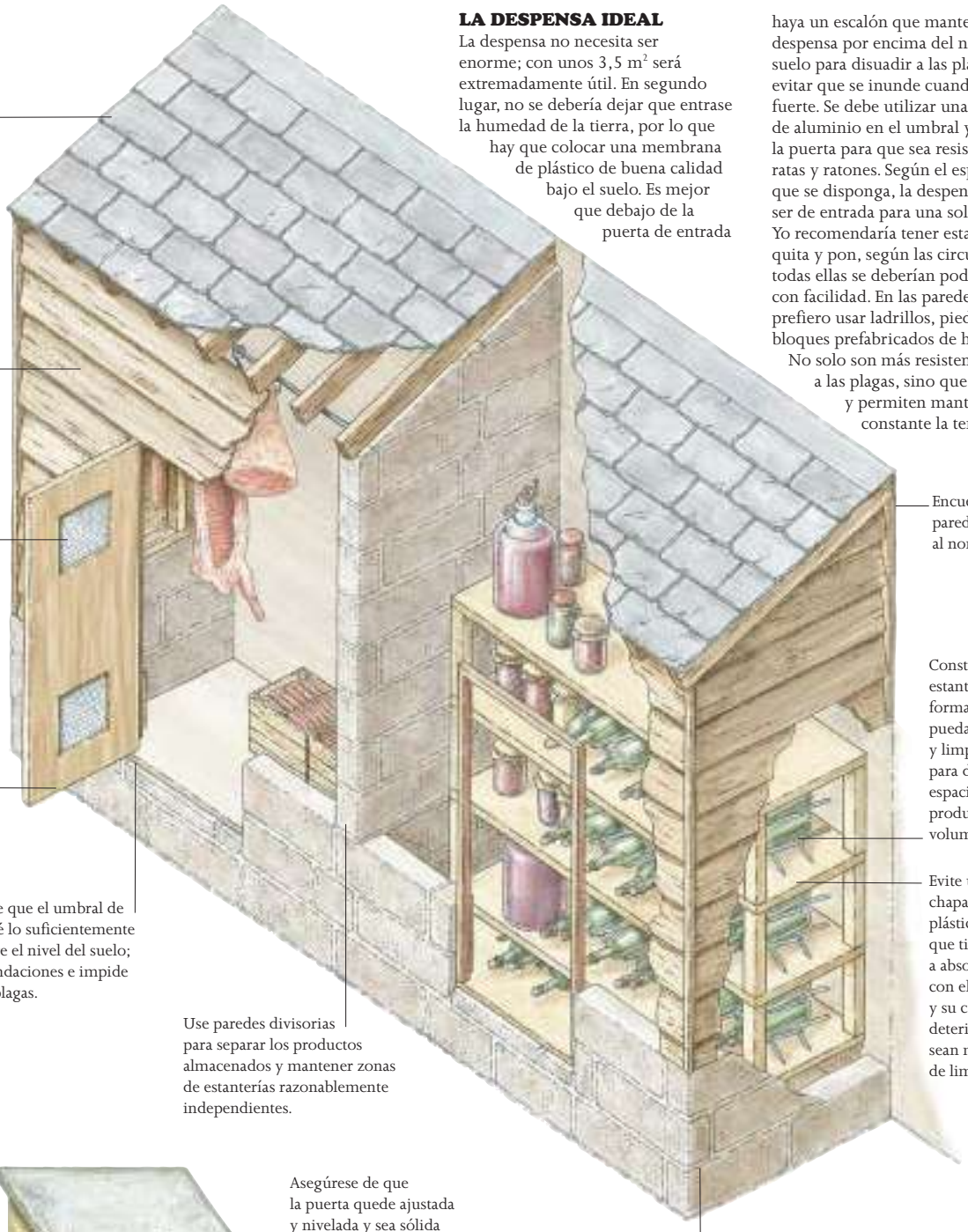
4 Ventilación Es fundamental utilizar tela mosquitera (y mucha). Hay que asegurar que la ventilación sea buena en la parte alta y baja del almacén o que vaya en la dirección del viento predominante con el fin de mantener un flujo a través del almacén. La ventilación evita la formación de mohos y hongos, si bien tiende a desecar los alimentos; así que si el tiempo es muy cálido y ventoso se tendrán que tapar algunas de las aberturas de ventilación.

5 Moscas A menos que se plantee almacenar carnes crudas, no es necesario que esté perfectamente protegida por tela mosquitera. Yo prefiero tener una «fresquera» específicamente para este propósito, tan a prueba de moscas como se quiera. Obviamente, cuantos más impedimentos se pongan a las moscas tanto mejor, y no solo a las moscas sino también a las polillas, que podrían poner sus huevos de larvas devoradoras de hortalizas en los alimentos. Si le preocupan, debe cubrir individualmente los alimentos con gasa.

6 Luz solar La luz directa del sol no solo provoca un calentamiento indeseable sino que también puede decolorar y desecar los alimentos. Los vinos y las cervezas se deberían proteger de la luz mientras maduran: de aquí el uso tradicional de las botellas de vidrio de color marrón.

Otros métodos tradicionales de refrigeración

No hay que olvidar que se pueden mantener las cosas frías simplemente colocándolas en agua, a la sombra, tapadas con un paño. Así el agua empapará el paño, que se secará con el viento. Quienes estudiaron física en la secundaria sabrán que el agua tiene un elevado calor latente de evaporación, ya que no puede convertirse en vapor si no absorbe el calor de su entorno. Por eso, cuando el viento evapora el agua, produce un significativo efecto refrescante. El mismo principio se aplica a los grandes árboles que crecen alrededor de las plazas de las ciudades; los miles de litros de agua que se evaporan cada hora por la acción del sol y del viento enfrían la temperatura del aire.



Utilice pizarra, tejas o fieltro de buena calidad para hacer un tejado duradero e impermeable.

Disponga las tablas solapadas para que proporcionen un aislamiento adicional y mejoren el aspecto de los bloques de hormigón.

Tape los orificios de ventilación con tela mosquitera y asegúrese de que las aberturas sean de malla resistente a las moscas.

Use tiras de aluminio o plancha galvanizada para proteger la parte superior del escalón frente a las ratas y ratones.

Asegúrese de que el umbral de la puerta esté lo suficientemente elevado sobre el nivel del suelo; evita las inundaciones e impide que entren plagas.

Use paredes divisorias para separar los productos almacenados y mantener zonas de estanterías razonablemente independientes.

Encuentre una pared orientada al norte o al este.

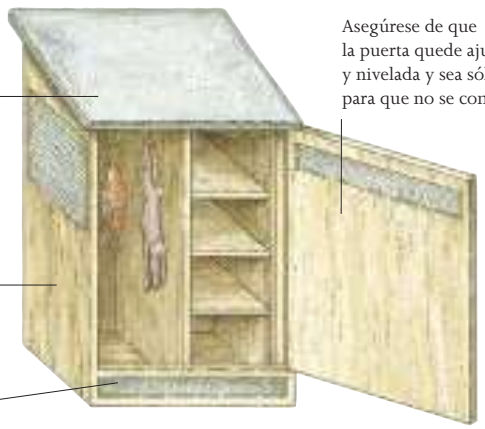
Construya las estanterías de forma que se puedan sacar y limpiar o para dejar más espacio a los productos más voluminosos.

Evite usar tablas chapadas de plástico, ya que tienden a absorber agua con el tiempo y su calidad se deteriora, aunque sean muy fáciles de limpiar.

Asegúrese de que el suelo esté bien aislado de la humedad colocando debajo material antihumedad de plástico de buena calidad. Un suelo húmedo pudre la arpillera o los sacos de papel.

LA DESPENSA IDEAL

La despensa no necesita ser enorme; con unos 3,5 m^2 será extremadamente útil. En segundo lugar, no se debería dejar que entrase la humedad de la tierra, por lo que hay que colocar una membrana de plástico de buena calidad bajo el suelo. Es mejor que debajo de la puerta de entrada haya un escalón que mantenga la despensa por encima del nivel del suelo para disuadir a las plagas y evitar que se inunde cuando llueva fuerte. Se debe utilizar una plancha de aluminio en el umbral y la base de la puerta para que sea resistente a las ratas y ratones. Según el espacio de que se disponga, la despensa podría ser de entrada para una sola persona. Yo recomendaría tener estanterías de quita y pon, según las circunstancias; todas ellas se deberían poder limpiar con facilidad. En las paredes también prefiero usar ladrillos, piedras o bloques prefabricados de hormigón. No solo son más resistentes a las plagas, sino que aislan y permiten mantener constante la temperatura.



Emplee contrachapado con fieltro o plancha de aluminio para que el techo sea impermeable.

Los lados pueden ser de madera contrachapada o machihembrado de buena calidad. Si es necesario de barniza o se pinta.

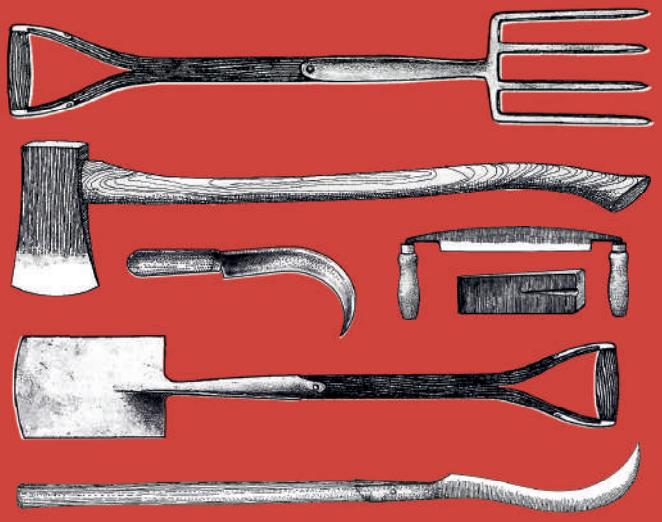
Cubra la abertura de ventilación situada bajo la puerta con tela mosquitera.

Asegúrese de que la puerta quede ajustada y nivelada y sea sólida para que no se combe.

FRESQUERA

La fresquera es el colmo de la simplicidad, pero aun así sirve para muchos usos. Básicamente es una caja bien ventilada protegida con una tela mosquitera que se puede situar en cualquier lugar donde no dé el sol. Resulta ideal para conservar la caza recién muerta, colgar las piezas cobradas y conservar todo tipo de carnes curadas. No necesita ser especialmente grande: bastarán unas dimensiones de 30 x 60 x 90 cm. Es una manera simple y eficaz de conservar todo tipo de carne. Debe ser a prueba de moscas y de plagas.





La guía clásica para vivir de manera más sostenible, de uno de los padres del movimiento por la autosuficiencia.

Desde hace más de cuarenta años, John Seymour es una fuente de inspiración para miles de personas que pretenden vivir de manera más responsable y ecológica. Su apreciado manifiesto para vivir «la buena vida» abarca todo lo que necesita saber para vivir de manera independiente: cómo partir leña, cultivar sus propios productos, elaborar cerveza y queso, e incluso criar y sacrificar ganado.

Aunque no todos tenemos la posibilidad de huir al campo, sí podemos dar pequeños pasos hacia una vida mejor. Esta guía atemporal servirá de inspiración a cualquiera que en alguna ocasión haya buscado la paz lejos del mundanal ruido del mundo moderno.

«Seymour vivió una gran vida. Trabajó muy duro y disfrutó de las maravillosas recompensas, y por eso este libro resulta tan acreditado como accesible».
– Hugh Fearnley-Whittingstall

MIXTO
Papel
FSC™C018179

BLUME

ISBN 978-84-18459-06-1