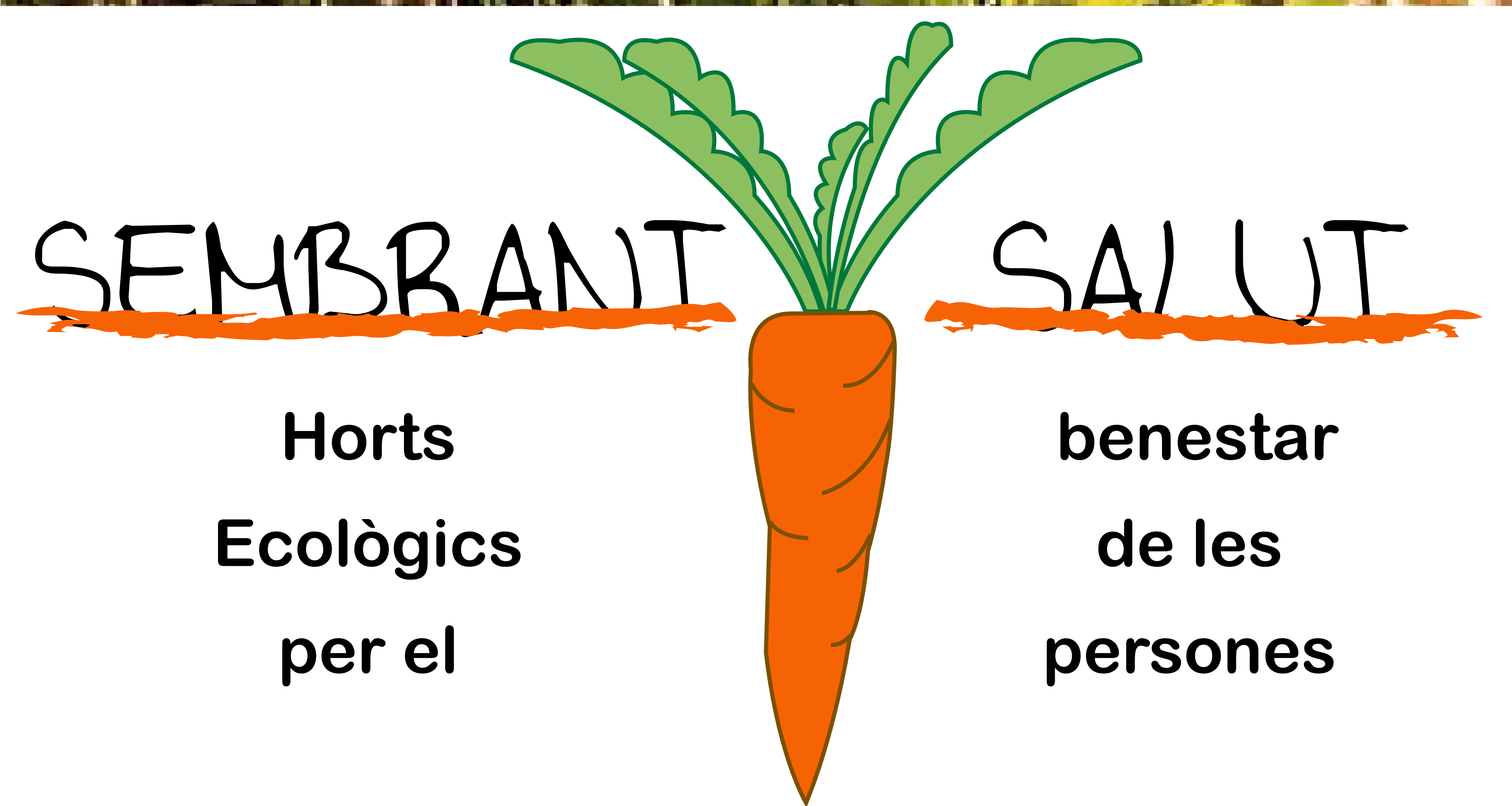
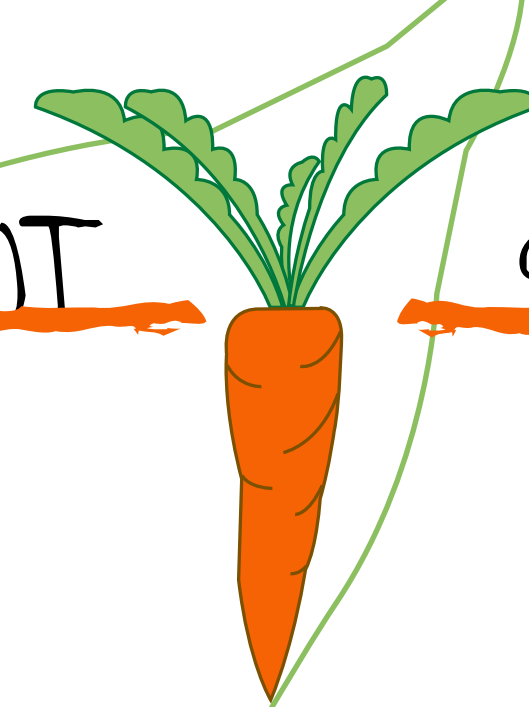




Cada vegada més a prop de les persones





Horts per el benestar de les persones

L'hort és un espai de relaxació en contacte amb la natura, d'estímul dels sentits, de relacions socials, d'exercici físic, ... en resum, un espai de benestar



Sabies que?

La majoria de persones tenen biofil·la: tendència innata a dirigir l'atenció cap a la vida i els processos vitals

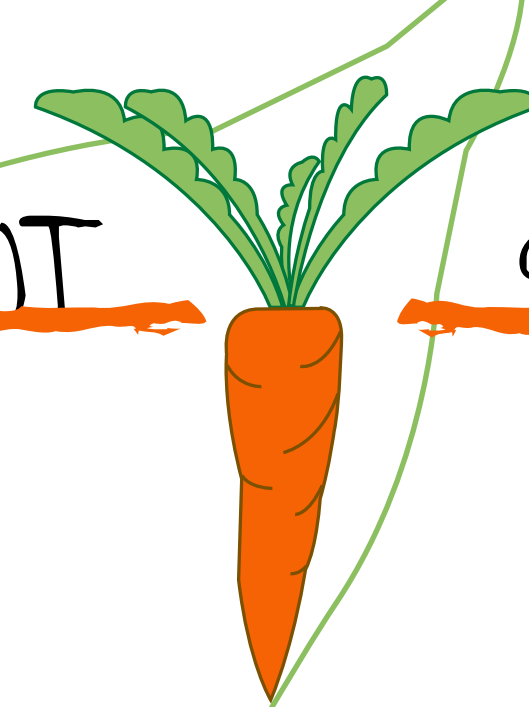
Hortoteràpia

La teràpia hortícola es basa en una interacció contínua entre el pacient i el cicle de cultiu de les hortalisses.

Persones majors
 Malaltia de parkinson
 Demència
 Malaltia d'alzheimer
 Esclerosis múltiple
 ortopèdica
 Lesió medul·lar
 Traumatismes cerebrals
 Artritis
 Distrofia muscular
 Autisme
 Síndrome d'Asperger
 Rehabilitació cardiovascular
 Amputacions i rehabilitació
 Accidents cerebrovasculars
 Discapacitat visual i/o auditiva
 Hiperactivitat i dèficit d'atenció
 Paràlisi cerebral
 Síndrome de Down



Esquizofrènia
 Trastorns depressius
 Desordres afectius
 Adicció a l'alcohol
 Adicció a les drogues
 Anorèxia
 Problemes d'aprenentatge
 Risc de fracàs escolar
 Trastorns de conducta
 Estrès posttraumàtic
 Víctimes de violència de gènere
 Nins i joves conflictius
 Reinserció de població reclusa



Varietats Locals

Sabors, textures, adaptació a les condicions climàtiques, bé cultural,... tot això és el què ens ofereixen les varietats locals. Val la pena conservar-ho!



“Antigament les llavors eren molt importants, a cada casa tenien les llavors molt geloses perquè havien dedicat un temps, anys a la selecció de les millors llavors, i sabien que si no tenien llavors pel següent any no tendrien fruits, i això ara no és així”

Les varietats locals de les Illes Balears, 2012
Aina Maria Socies

Varietats Locals de les Illes Balears

Mongeta careta

Mongeta rossa



Mongeta negra

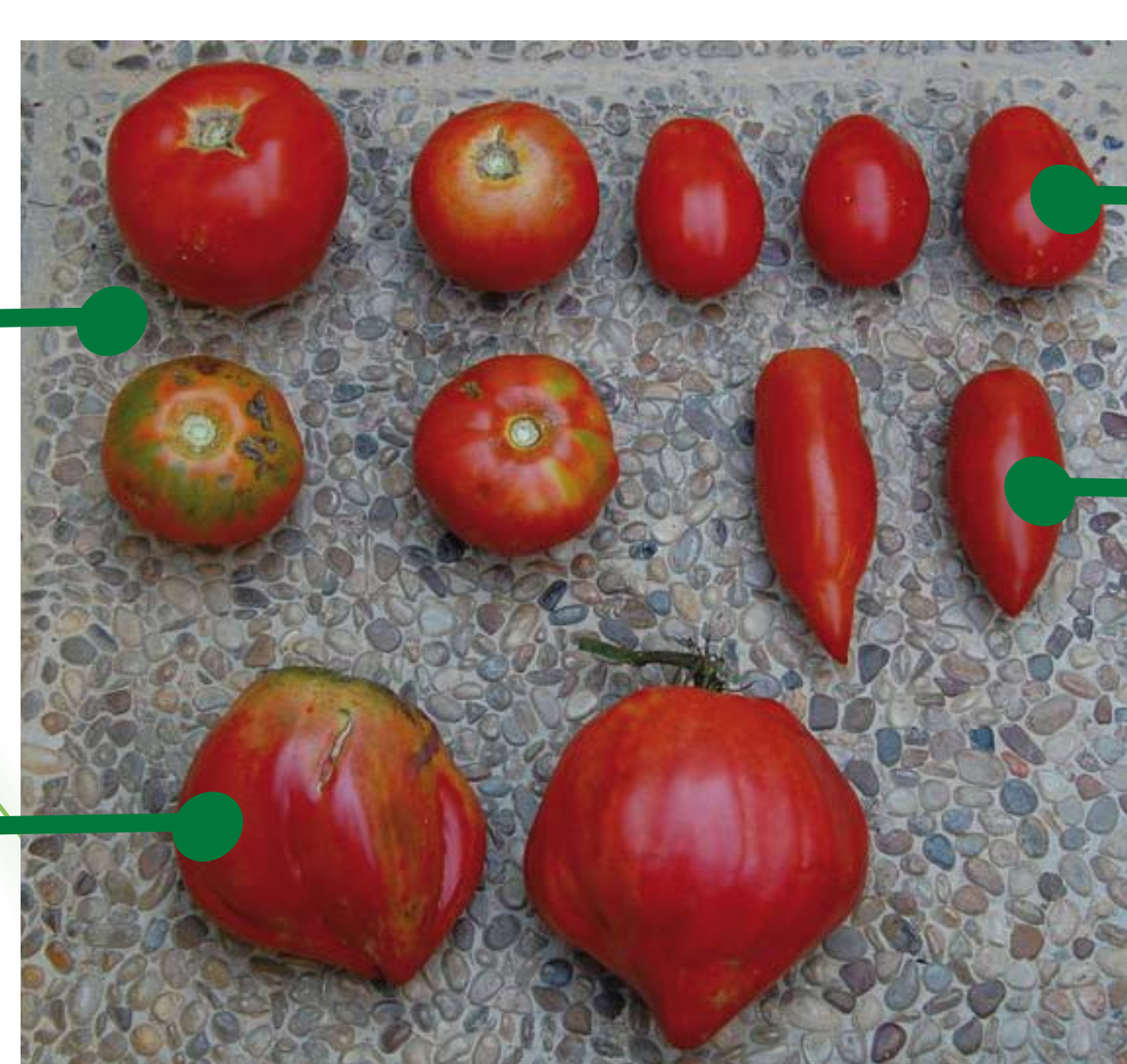
Fesol fava de Sóller

Tomàtiga valldemossa

Tomàtiga pera

Tomàtiga pebre

Tomàtiga cor de bou



Albergínia morada



Rave mallorquí



Ceba blanca mallorquina



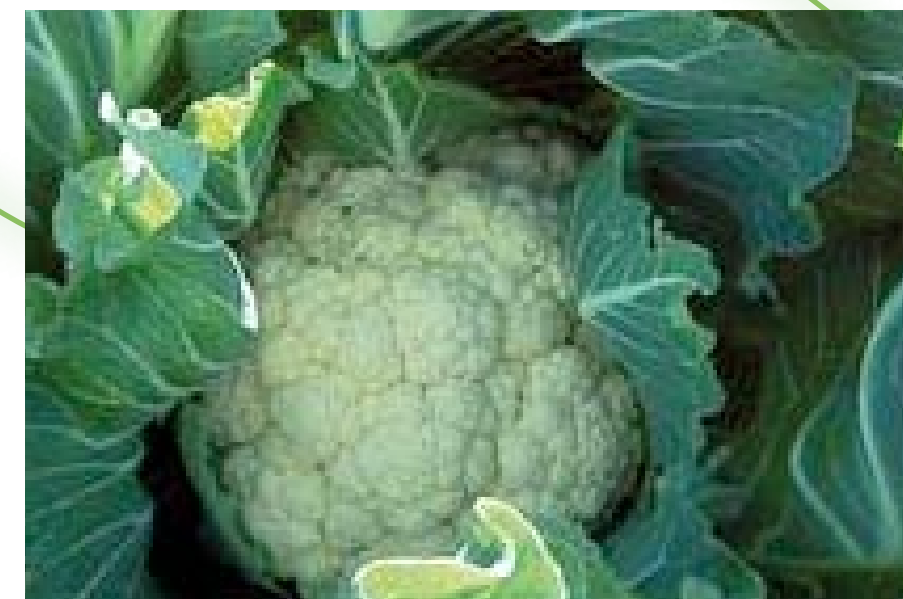
Meló blanc retxat



Sindria de pinyol vermell



Pebre ros



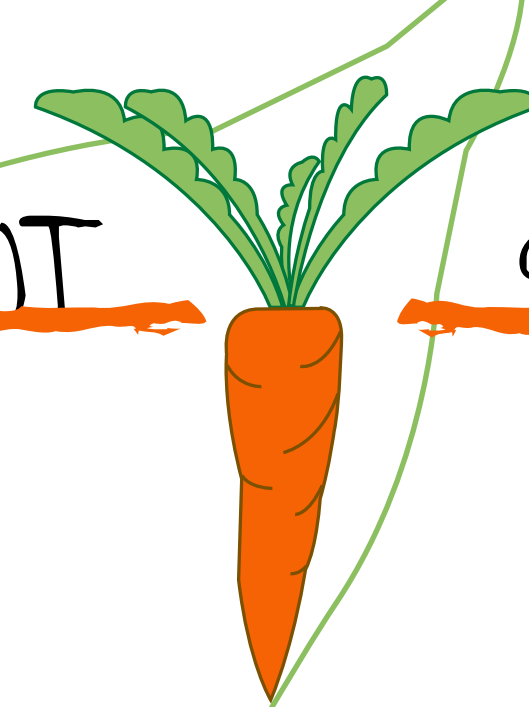
Colflori...



Col borratxó gros



Tomàtiga de ferro



Posa un hort a la teva vida!

Horts en balcons, terrasses, finestres, taules de cultiu,... les possibilitats són tantes que no hi ha excusa per no posar un hort a la teva vida.



Diferents models de taules de cultiu



Reciclant caixes de plàstic



Jardineres



Jardineres verticals



Reciclant garrafes d'aigua



Jardineres verticals



Terrasses comestibles



Reciclant palets



Reciclant botelles



Horts a finestres

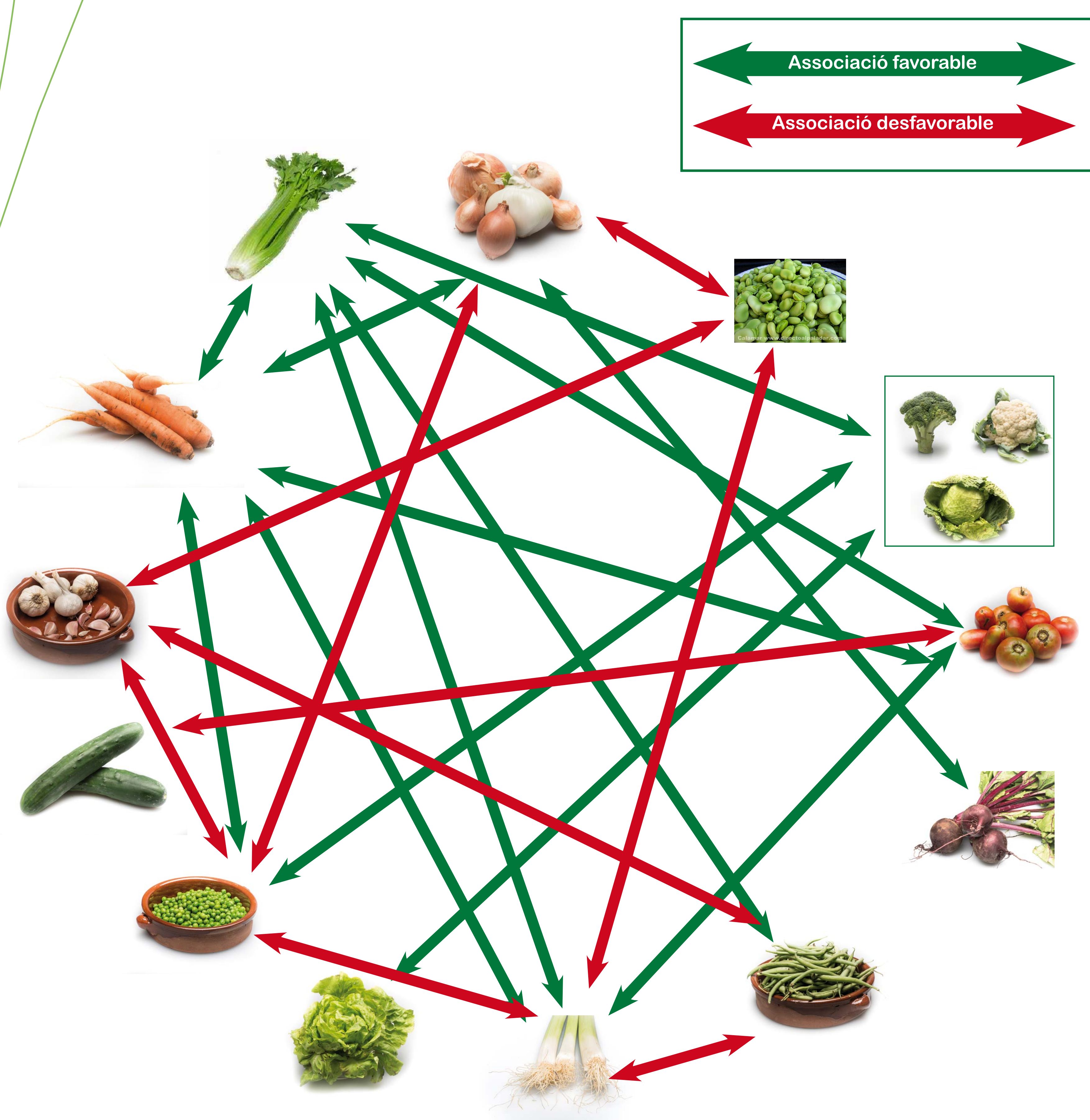


Horts a finestres

Associacions i rotacions

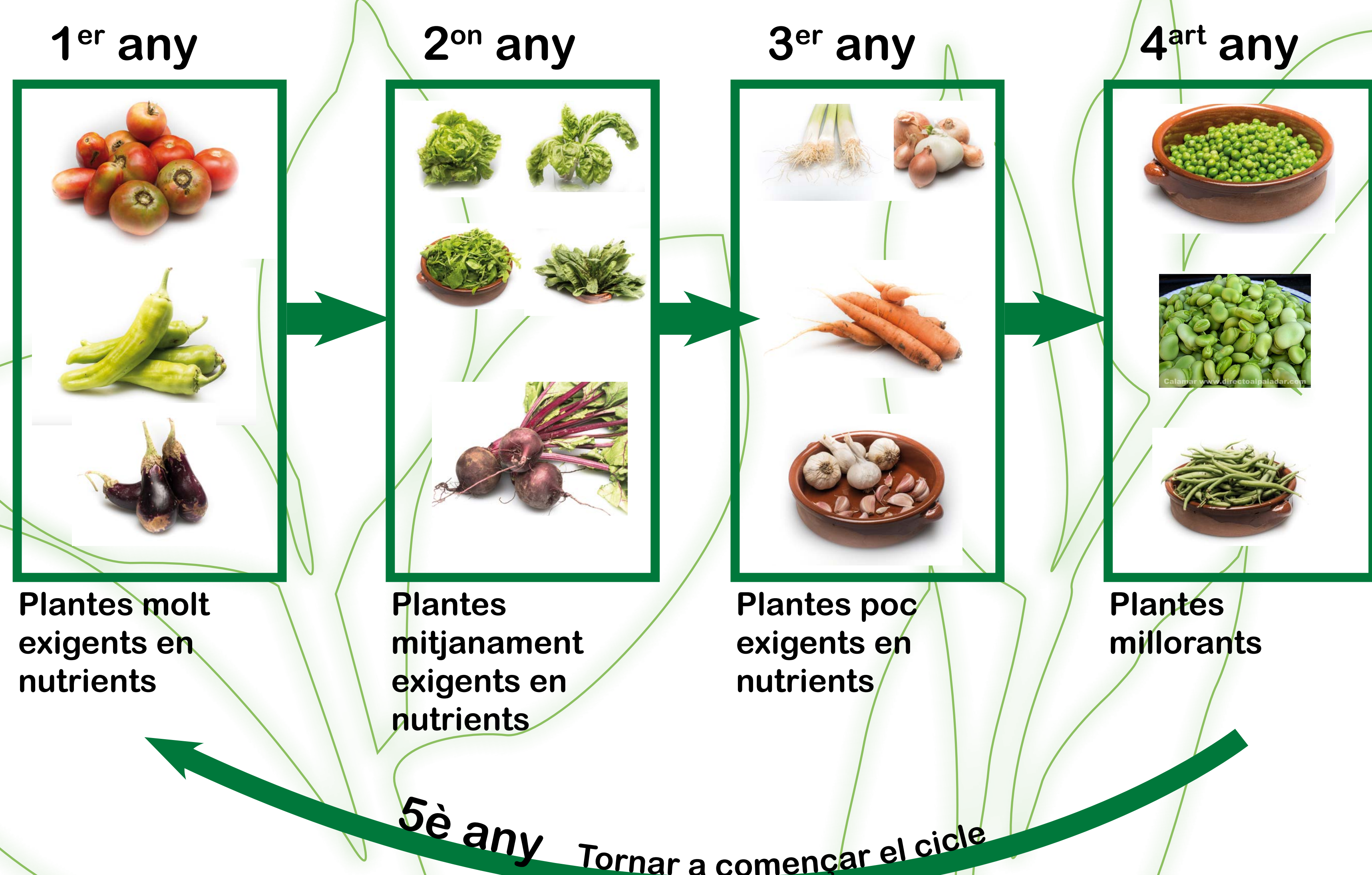
La proximitat, en el temps o l'espai, d'algunes hortalisses poden afavorir o desfavorir el seu desenvolupament mutu.

Associacions més importants



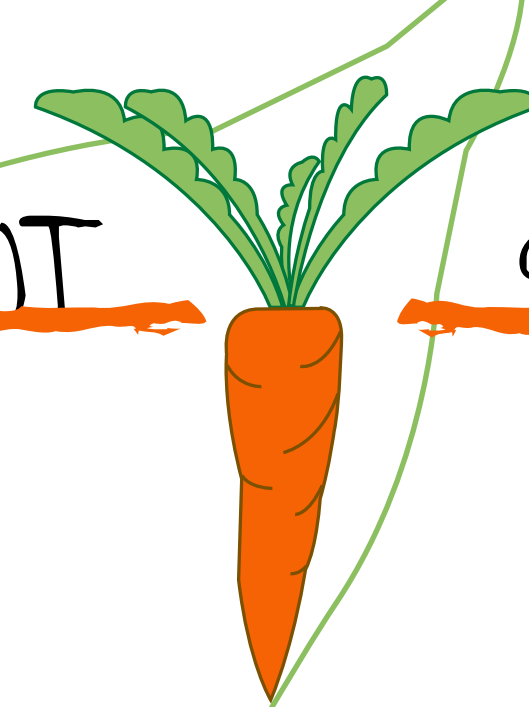
Rotacions de cultius

En el mateix bancal, no hem de posar els mateixos cultius un any rera l'altre, sinó alternar hortalisses en funció de la seva exigència en nutrients



SEMBRANT

SALUT



Hortalisses i plantes per l'hort

Insolació, adob i humitat són les característiques principals que determinaran el cultiu de cada hortalissa.



Rec escàs



Tolera l'ombra



Escassa necessitat de compost



Rec abundant i freqüent



Mínim 5 hores diàries a ple sol

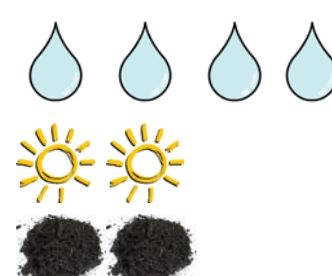


4-6 Kg de compost per m²

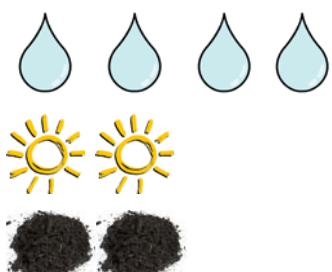
Hortalisses de fulla



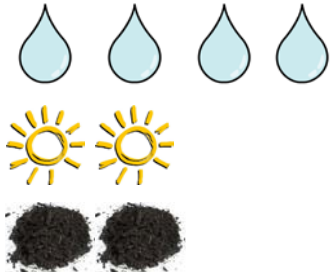
Lletuga



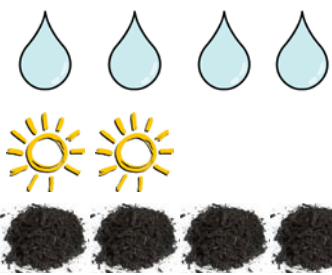
Bleda



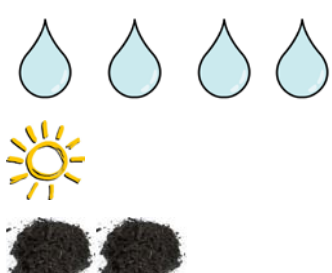
Espinacs



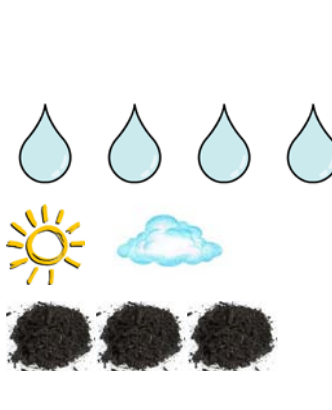
Col



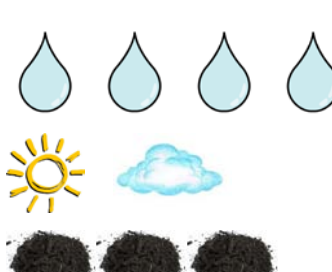
Rúcula



Àpit



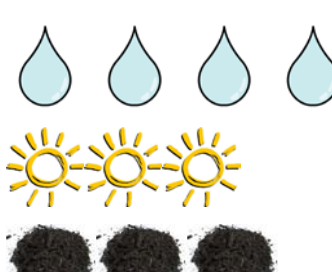
Porro



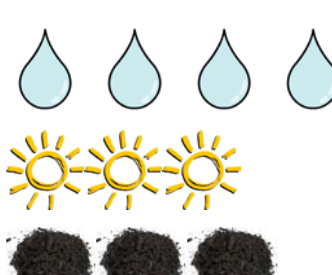
Hortalisses de flor



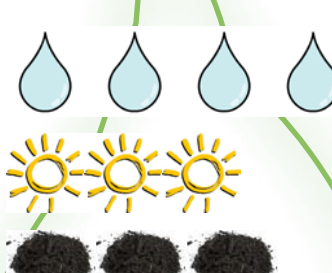
Carxofa



Colflori



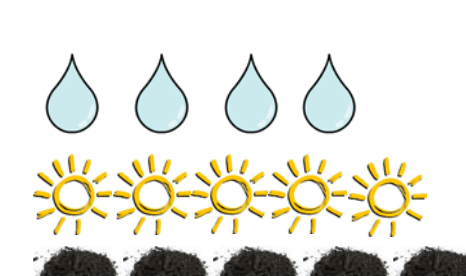
Bròquil



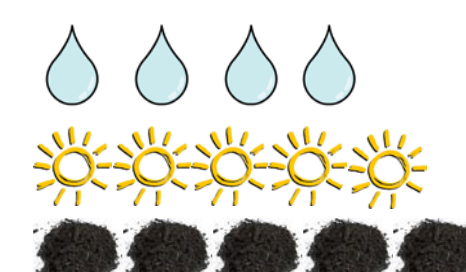
Hortalisses de fruit



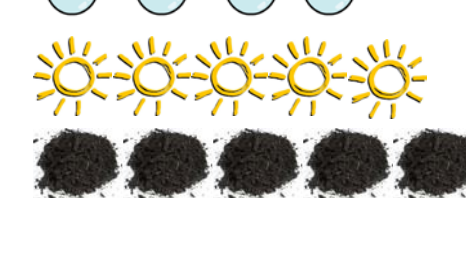
Tomàquet



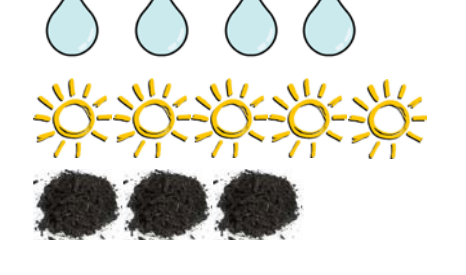
Pebres



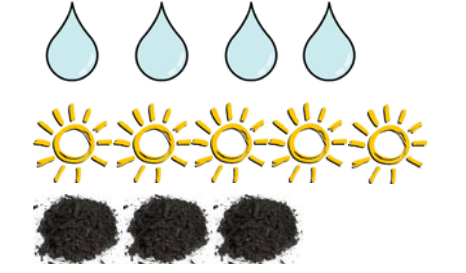
Albergínia



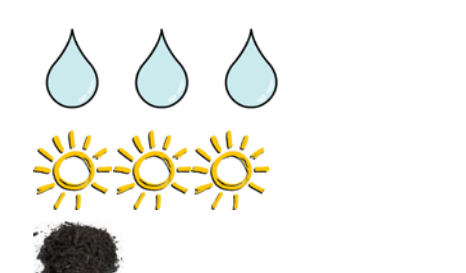
Carbassó



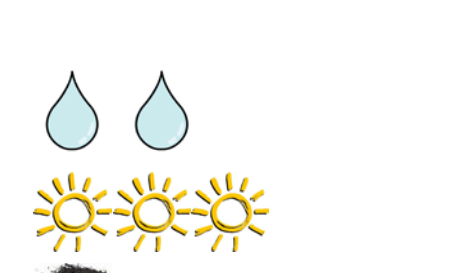
Carabassa



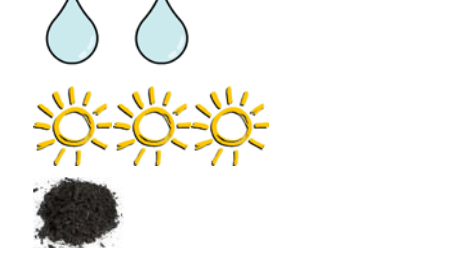
Pèsols



Faves



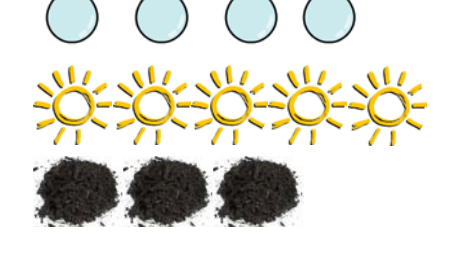
Mongetes



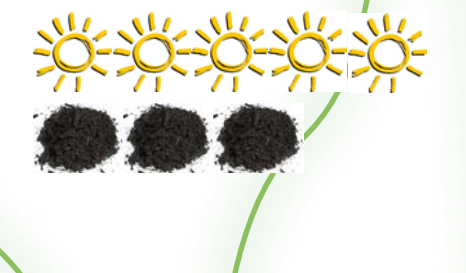
Cogombre



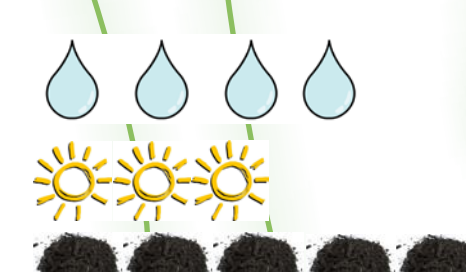
Síndria



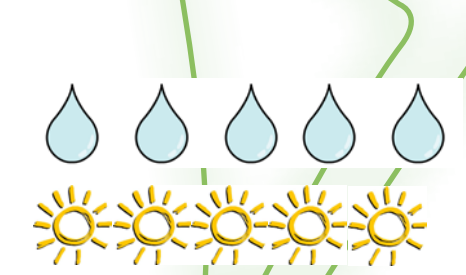
Meló



Fraules



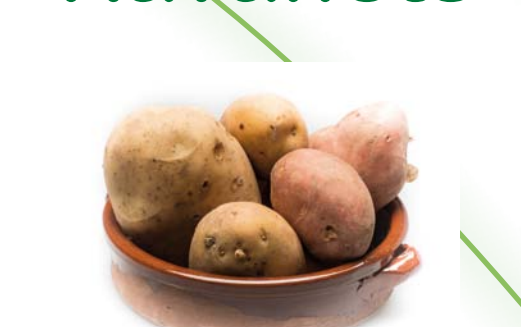
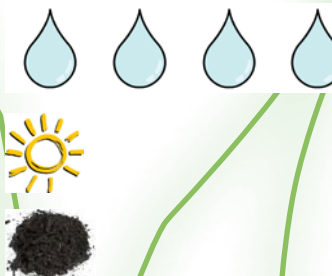
Blat d'índies



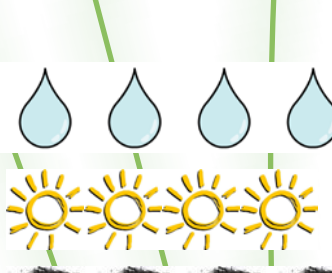
Hortalisses d'arrel



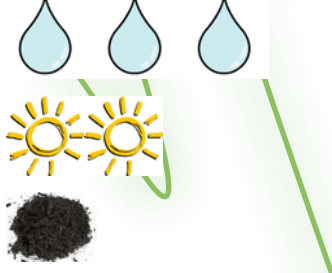
Ravanets



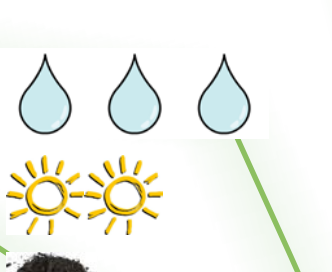
Patates



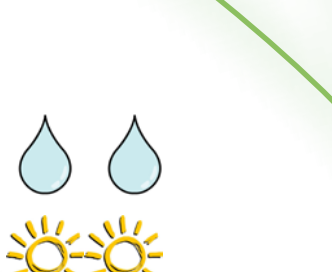
Pastanagues



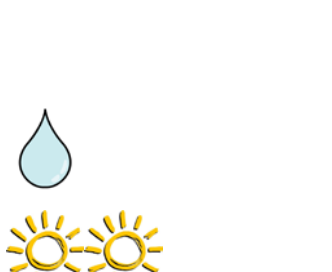
Remolatxa



Ceba



Alls



Formació de bancals o “parades”

Els bancals o “parades” són espais plans de terra fèrtil, on es sembren o planten directament les hortalisses.

Bancals elevats



- A 30-50 cm del terra
- Millor per zones humides
- Bon drenatge

Parades en Crestall



- Arran de terra
- Menys treball inicial i de manteniment
- Per zones àrides, reté millor l'humitat

Com fer bancals elevats pas a pas

1^{er}



Delimitar i despedregar les parcel·les

2^{on}



Llaurar bé la terra

3^{er}



Formar els bancals amb la terra dels passadissos

4^{art}



Escampar compost

Per començar és millor una parcel·la petita, amb Sol directe, amb una profunditat mínima d'uns 30 cm de terra, sense contaminants importants i neta de residus

5^è



Instal·lar sistema de reg i plantar

6^è



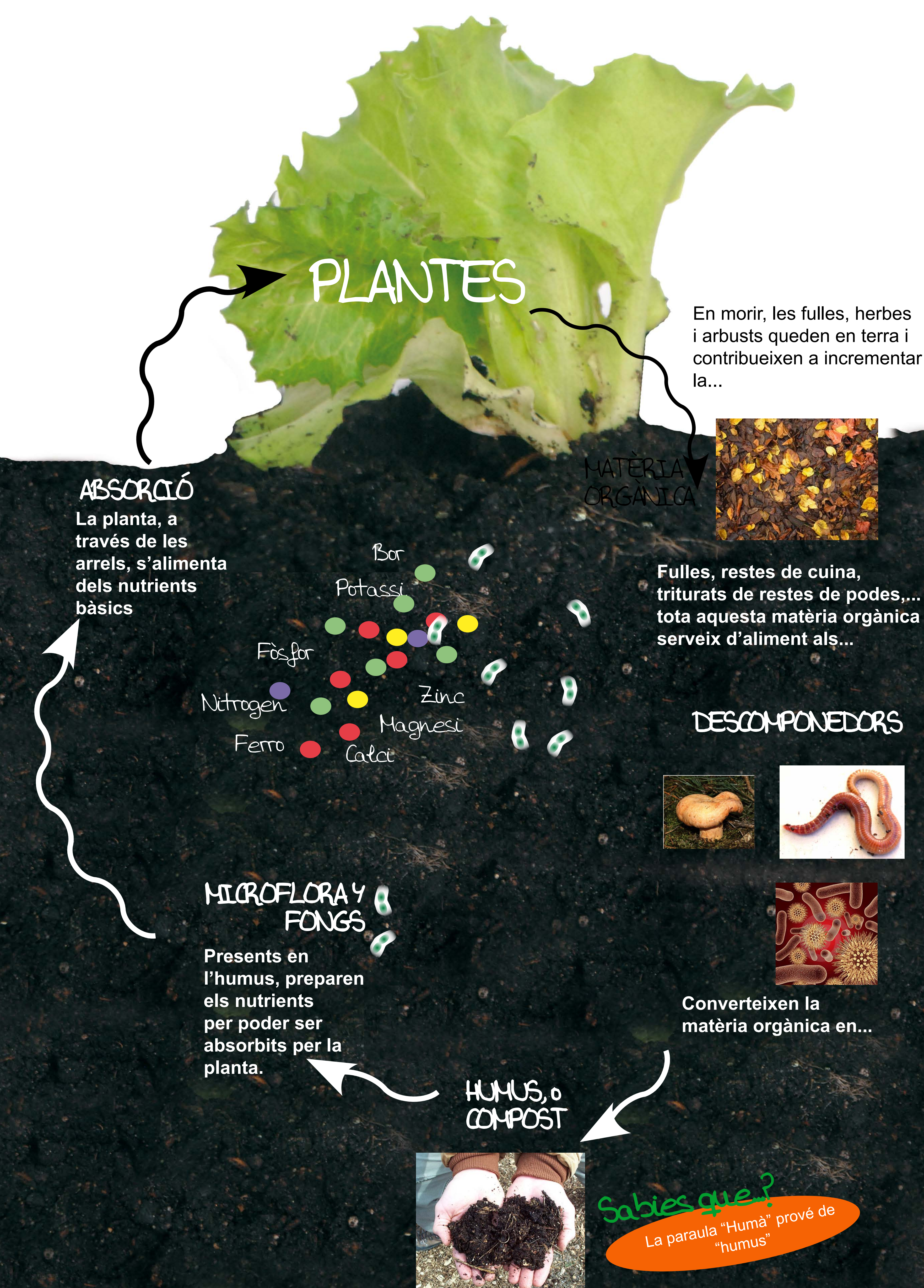
Posar la coberta o “mulching”

La fertilitat de la terra

El mètode principal en agricultura ecològica per obtenir **bones collites** és crear i mantenir la fertilitat de la terra.

Una terra viva, no un suport inert

L'objectiu és aconseguir una terra amb una gran quantitat d'organismes vius, els quals garantitzen la disponibilitat i absorció d'aliments per les plantes.

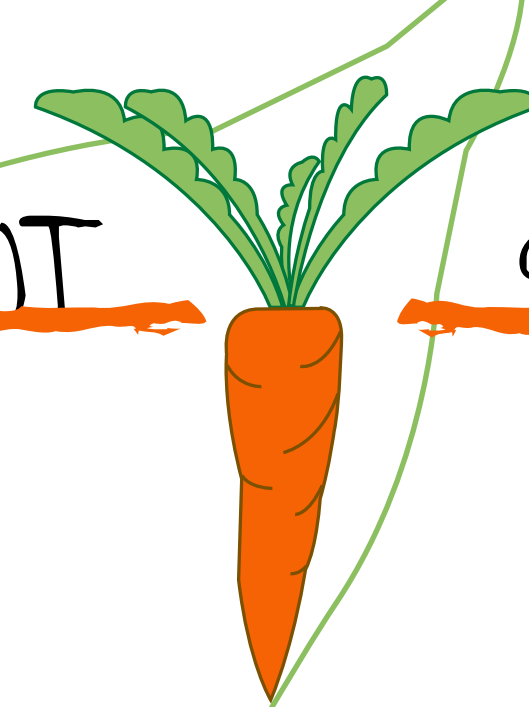


La seva presència és un indicador distintiu de la qualitat de la vida de la terra.

- Els seus excrements enriqueixen la terra en gran mesura
- Airejen la terra amb una important xarxa de galeries (pot arribar a més de 200 metres lineals per m²)
- Fragmenten la matèria orgànica i l'amasen amb la terra i els microorganismes, repoblant la microflora del sòl

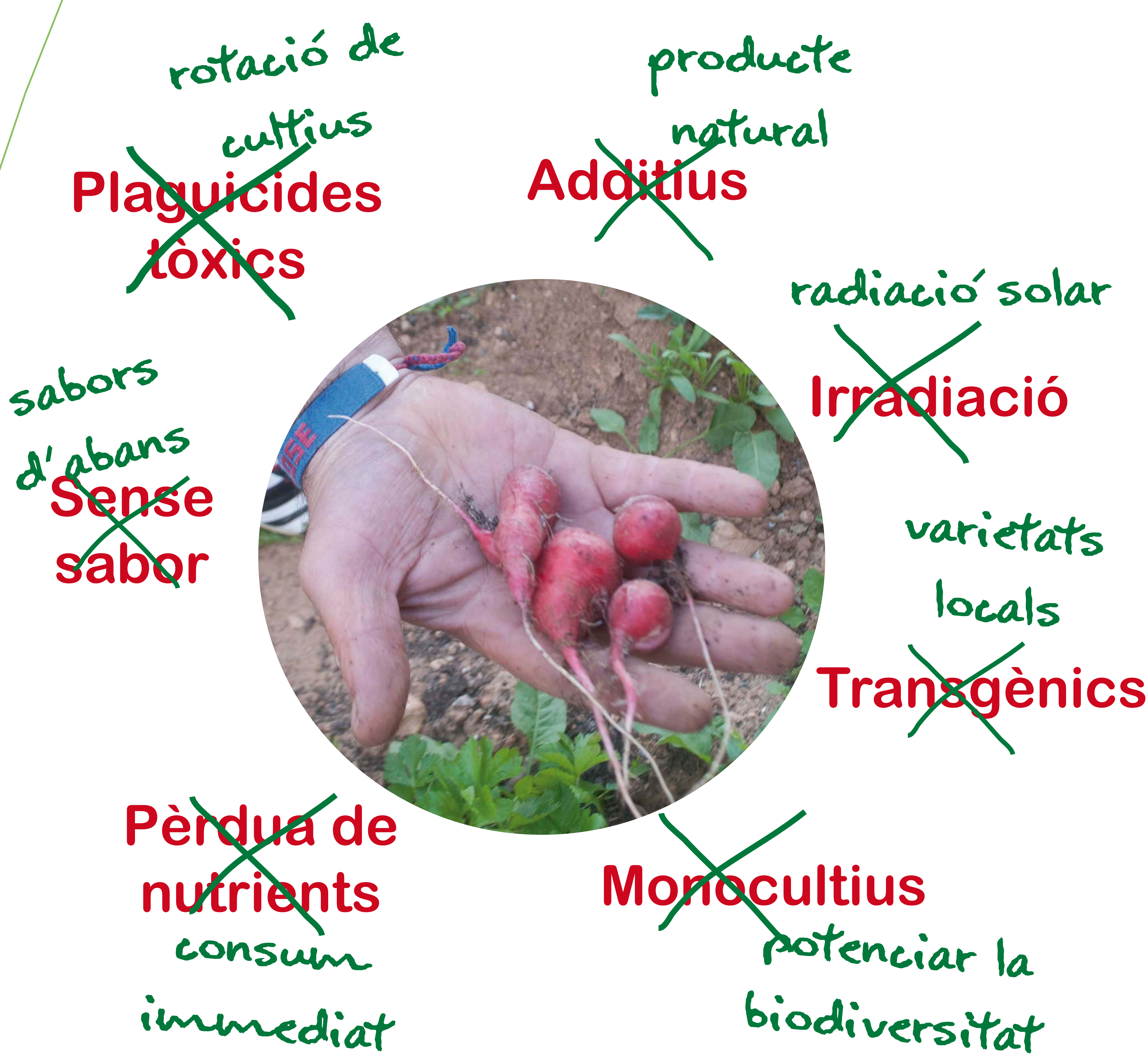
SEMBRANT

SALUT



Alimentació saludable

Aliments frescos de temporada, cultivats sense productes tòxics, i recollits poc abans de ser ingerits. L'hort ecològic ens pot proporcionar tot això i molt més.



Sabies que?

Alguns dels millors restaurants i cuiners del món utilitzen productes ecològics de forma habitual

“Alta cuina” a l’abast de tothom

Collir en el moment just

Podem tenir hortalisses i verdures amb el punt just de maduració que vulguem.



Cuinar amb flors

La més coneguda és la flor del carbassó, que és exquisita arrebossada, però també es mengen la clavellina, gerani, rosa, pensament, calèndula,...



Cuinar amb plantes silvestres

Algunes de comestibles poden créixer de forma silvestre a l'hort o als voltants: sauc, ortigues, fonoll, dent de lleó, malva, etc.



Utilitzar plantes aromàtiques fresques

Permeten gaudir dels seus aromes i sabors més intensos, aportant aquests beneficis als plats que preparem.



Cultivar varietats que no estan al mercat

Tomàtiques de Valldemossa, col-i-flor d'orella d'ase, mongeta careta, pebre d'envinagar, ... són sabors, aromes i colors que no trobarem envasats als supermercats

