

Guia de les espècies d'horta més comunes a Catalunya



Guia de les espècies d'horta més comunes a Catalunya

© Guia de les espècies d'horta més comuns a Catalunya.

© Maleta pedagògica "**de l'hort a casa**".

Obra Social "la Caixa".

Generalitat de Catalunya

Direcció: Josep Maria Mora Verdeny. Carles Vallès Casademont.

Coordinació: Josep Maria Mora Verdeny. Angeles Parra Garcia. Carles Vallès Casademont

Textos originals: Montse Escutia Acedo. Josep Maria Mora Verdeny. Carles Vallès Casademont.

Correcció lingüística: Anna Sánchez Escutia

© **Disseny i maquetació:** Àngel Garcia.

© **Il·lustracions:** Àngel Sauret. Àngel Garcia.

© **Disseny de portada:** Àngel Garcia.

© **Fotografia:** Jordi Aranda. Sara Camps. J. Brew. J. Grifols. G. Brett. A. Bell. V. Jacinto.

M. Escutia. W. Franklin. S. Martín. J. Matsuyama. J.M. Mora. C. Rieger. D. Valke. C. Vallès.



**Generalitat
de Catalunya**



Obra Social "la Caixa"



Tiratge: 300 unitats

Octubre de 2009

Imprès a Catalunya

Imprimeix: El Tinter SAL

Carrer La Plana 8. 08032 Barcelona

A DOS disseny amb cartró S.L.

Dipòsit Legal:

La reproducció total o parcial dels materials que compta la maleta pedagògica "de l'hort a casa" per qualsevol procediment, començant-hi la reprografia i el tractament informàtic com també la distribució d'exemplars mitjançant lloguer i préstec, resten rigorosament prohibides sense l'autorització escrita dels autors i estaran sotmeses a les sancions establertes per la llei.



- Papa, quant temps fa que tens l'hort ?
- Jo... tota la vida, 80 anys. A partir dels 5 anys ja ajudava a la meva mare, la teva padrina, a recollir amb una galleda pels carrers del poble el fem que deixaven al passar les mules i els rucs per dur-ho a l'hort. Era el millor adob per les plantes. Abans l'hort era el rebost d'una casa, tothom tenia un tros de terra en un racó o altre del terme.

El llistat de plantes d'horta que configuren la **Guia de les espècies d'horta més comunes a Catalunya** s'ha confeccionat parlant amb els homes i dones del territori que porten cultivant l'hort tota la seva vida, més de 80 anys. Homes i dones que encara avui dia tenen l'hort com a l'element més preuat per mantenir la salut i com a font de producció d'aliments de qualitat. Així, hem parlat amb la Sra. Lurdes Mestre, de l'Ametlla del Montsec (la Noguera); la Sra. Marina Rigat, de Castelló d'Empúries (Alt Empordà); el Sr. Joan Planas, de Dosrius (Maresme); el Sr. Antonio García, de Barcelona (Barcelonès); el Sr. Paquito Delaurens, de Bossost (Vall d'Aran); la Sra. Joanita, de Can Serra de Lladorre (Pallars Sobirà); la Sra. Maria Verdeny, de la Pobla de Segur (Pallars Jussà); el Sr. Miquel Castellà, de Canovelles (Vallès Oriental); la Sra. Teresa Sobirós, de Sant Jaume de Llierca (la Garrotxa), i la Sra. Maria Farré, de Torredembarra (Tarragona), entre d'altres. Tots ells avis i àvies del nord, del sud, de l'est i de l'oest de casa nostra, que han dedicat la seva vida al treball de la terra. No és d'estranyar, doncs, que quan aquesta generació de gent s'adreça al metge aquest els preguntí si tenen un hort i que per poc que puguin el mantinguin en actiu.

D'aquestes alliçonadores entrevistes n'ha sortit el llistat de plantes que confeccionen la guia, no es tracta d'un llistat exhaustiu, però si que és el que han fet servir durant dècades una generació d'homes que coneixen el sòl com el palmell de la seva mà, que han tingut entre els seus dits més cols, patates, enciams i tomates que bolígrafs. Una generació de gent que

sap molt sense necessitat d'escriure res, convertint l'hort en un autèntic i complet espai d'aprenentatge que cal valorar, potenciar i introduir en els centres escolars que encara no han fet el pas de dissenyar el seu **hort escolar ecològic**.

Aquesta guia que teniu a les mans complementa la resta de materials didàctics que es troben en la maleta pedagògica "**de l'hort a casa**".

L'estructura de la guia és molt senzilla, es tracta d'un quadern d'identificació d'espècies a nivell visual i descriptiu amb informació referent a les característiques de la planta, l'època de sembra, rec, fertilització, el seu valor nutritiu, ... amb la intenció de poder esdevenir un element de consulta bàsic i clar per a ser utilitzada a l'hort de l'escola per part dels alumnes i mestres. També hem volgut afegir altres elements útils per a l'hortolà com un calendari de sembres, un calendari de consum de fruites i verdures, una petita guia dels amics de l'hort o una fitxa de recollida de dates meteorològiques. La guia consta, doncs, de set parts.

- a.- Fitxes descriptives de les espècies d'horta.
- b.- Els amics de l'hort.
- c.- Calendari de sembra.
- d.- Calendari de consum.
- e.- Índex alfabètic d'espècies.
- f.- Registre de dades meteorològiques.
- g.- Quadern de notes.

Les espècies de plantes d'horta que es troben a la guia responen al criteri esmentat de les entrevistes realitzades i segueixen la línia ideològica de l'hort ecològic que proposem, on la biodiversitat i els cultius associats són un dels valors més preuats. Les plantes a cultivar s'han classificat en tres grups:

- Arbres i arbustos fruiters.
- Plantes d'horta.
- Plantes aromàtiques, culinàries i medicinals.

És evident que la convivència de totes les espècies en un sol espai

dependrà de la grandària d'aquest i del tipus d'hort que es realitzi. Però sempre podem trobar la manera d'introduir al nostre hort el màxim de biodiversitat, potenciant la presència de flors entre els cultius, introduint varietats poc conegudes o dissenyant refugis per a la fauna. Cadascun dels elements tindrà el seu valor dins d'aquest "nou" ecosistema pseudomesticat que és un hort ecològic.

Així doncs, només ens queda agafar les eines i començar a remenar el sòl, ben segur que el seu resultat serà un paradís per a les nostres sensacions... serà un viatge pel món dels sentits.

Els autors,



Arbres i arbustos fruiters

Fitxa núm.1

Nom català: Albercoquer

Nom castellà: Albaricoque

Nom en llatí: *Prunus armeniaca*

Sòl: S'adapta bé a sòls calcaris i àrids, on produeix fruits més dolços.

Clima: Necessita un clima temperat i una exposició assolellada.

Resisteix bé les gelades hivernals però és sensible a les gelades de la primavera. Necessita molta calor a l'estiu perquè madurin els fruits.

Reg: No té gaires necessitats de reg. Només una mica durant l'estiu. No s'ha de regar des que el fruit comença a agafar color fins que està madur.

Fertilització: Podem fer aportacions de compost madur a la tardor.

Poda: No s'ha d'esporgar gaire especialment quan l'arbre és petit. La forma més adient és la de vas lliure que adopta de forma natural.

Cultiu: És un arbre rústic que no necessita gaires atencions.

Plagues i malalties: No pateix gaires problemes especialment si està en un clima adient. L'excés de poda produeix goma i per això és millor no tocar gaire l'arbre. Potser actualment el problema més important és la mosca de la fruita. Es poden penjar un parell de trampes (mosquers) a la cara sud de l'arbre per capturar la mosca i disminuir els atacs sobre la fruita.

Propietats nutritives: Ric en fibra i provitamina A. El seu consum ens ajuda a protegir la pell del sol.

Nom català: Ametller

Nom castellà: Almendro

Nom en llatí: *Prunus amygdalus*

Sòl: És un arbre molt rústic que s'adapta a sòls àrids, pedregosos i calcaris. No li agraden els sòls massa pesats i humits.

Clima: És poc tolerant al fred i com que floreix a finals de gener s'ha de cultivar en zones amb baix risc de gelades. En canvi s'adapta molt bé a la sequera.

Reg: No li cal. Un excés d'humitat al sòl el perjudica.

Fertilització: No té grans requeriments de nutrients. Es pot aportar una mica de compost distribuït en tres moments: tardor, primavera i després de la recol·lecció.

Podar: El més recomanable és formar l'arbre en vas lliure. Un cop format només s'ha d'anar esporgant de tant en tant per eliminar les branques trencades o malaltes.

Cultiu: Un dels factors més importants a tenir en compte és que els ametllers no es poden pol·linitzar amb el seu propi pol·len. Per això s'han de plantar al costat d'altres varietats que siguin de pol·len compatible.

Plagues i malalties: No acostuma a tenir gaires problemes de plagues. Les principals com els pugons o caparretes estan associades a un excés d'adob nitrogenat. El barrinador és un petit escarabat que forada la fusta. Per evitar-lo cal treure de la finca les branques seques o l'esporga i triturar-la abans de compostar-la.

Propietats nutritives: Les ametlles, riques en greixos no saturats, són una bona font d'energia. A la vegada contenen molt de calci i també ferro, fòsfor, potassi i magnesi.

Nom català: Avellaner

Nom castellà: Avellano

Nom en llatí: *Corylus avellana*

Sòl: Li agraden els sòls francs i fèrtils. No li van bé sòls massa sorrencs ni massa argilosos perquè l'excés d'humitat al sòl limita el seu creixement.

Clima: És un arbre de clima temperat que necessita temperatures fredes a l'hivern per donar fruit. S'estima més els climes humits que els excessivament secs.

Reg: La manca d'aigua paralitza la producció de fruit. Necessita reg durant l'època seca.

Fertilització: És sensible a la falta de calci. Si el sòl no és calcari podem aportar compost enriquit amb pols de roques calcàries.

Podar: L'avellaner és un arbust i per tant cal respectar la seva tendència a produir rebrots. De totes maneres, cal anar eliminant-ne uns quants i deixar els que substituiran les branques que es van esgotant.

Cultiu: L'avellana és un fruit que quan madura cau i es recull del terra. Per això la base de l'avellaner s'ha de mantenir lliure d'herba o segada molt curta per no dificultar la collita.

Plagues i malalties: Potser la plaga més significativa és el diabló, un petit coleòpter que posa els ous a l'avellana perquè la larva s'alimenti d'ella. Tradicionalment es controlava sacsejant les branques a primera hora del matí i fent-lo caure damunt d'un llençol.

Propietats nutritives: Les avellanes són riques en magnesi, fòsfor, potassi i una font molt important de vitamina E.

Nom català: Cirerer

Nom castellà: Cerezo

Nom en llatí: *Prunus avium*

Sòl: Podem trobar peus de cirerer adaptats a sòls calcaris i a sòls àcids. Tot i així s'estima més sòls fèrtils i sobretot ben drenats.

Clima: És un arbre de muntanya i per això creix bé en climes temperats o freds però sense gelades tardanes que malmeten les flors.

Reg: Només durant els primers anys de vida. Quan és adult no li cal a no ser que estigui en una zona molt àrida.

Fertilització: Aportacions de 30-50 kg de compost madur per arbre a la tardor.

Podar: No s'ha d'esporgar. Si s'esporga produeix goma. Si s'ha de treure alguna branca millor fer-ho a l'estiu després de la collita.

Cultiu: No té gaires complicacions. El millor és mantenir una coberta vegetal a sota i mantenir-la segada.

Plagues i malalties: No té plagues importants. Es poden produir atacs de pugons als brots tendres si hi ha un excés d'adob nitrogenat. Si tenim una varietat que produeix les cireres a l'estiu podem tenir problemes de mosca que es combaten amb trampes penjades a l'arbre.

Propietats nutritives: Les cireres són riques en substàncies antioxidants i ens ajuden a prevenir infeccions. A més són riques en fruita i aigua.

Nom català: Codonyer

Nom castellà: Membrillo

Nom en llatí: *Cydonia vulgaris*

Sòl: Necessita sòls fèrtils, fondos, ben drenats i no excessivament calcaris.

Clima: Planta de clima temperat és menys resistent que la pomera al fred hivernal.

Reg: Si la pluviometria no és gaire escassa no li cal reg. En climes àrids cal una mica de suport a l'estiu.

Fertilització: Hi ha prou a aportar compost durant la tardor.

Poda: És un arbre amb port arbustiu que no creix en excés i per això no s'acostuma a esporgar i es deixa que creixi lliure.

Cultiu: És un arbre molt rústic que no necessita cures especials.

Plagues i malalties: No n'hi ha cap d'important.

Propietats nutritives: No conté gaires vitamines ni minerals però és molt ric en un tipus de fibra que va bé en cas de diarrea. No es pot consumir cru i s'acostuma a elaborar codonyat, que és un aliment molt energètic pel contingut de sucre.

Nom català: Esbarzer

Nom castellà: Zarzamora

Nom en llatí: *Rubus sp.*

Sòl: Necessita sòls rics en matèria orgànica, neutres i ben drenats. No li agraden els sòls massa argilosos ni calcaris.

Clima: És una planta de climes frescos i humits amb hiverns no gaire freds.

Reg: Les varietats silvestres són molt resistents a la manca d'aigua però les cultivades necessiten un reg constant.

Fertilització: Necessita aportacions moderades però constants de nitrogen. Per això podem adobar amb compost o fèms durant la tardor o l'hivern.

Podar: El millor és esporgar a la sortida de l'hivern rebaixant totes les branques fins els 35 cm de longitud.

Cultiu: Les varietats silvestres creixen en camps abandonats i als marges dels camins. Un cop es desenvolupen són molt difícils d'eliminar i es converteixen en plantes invasores. Hi ha varietats que s'han seleccionat per al seu cultiu, que no tenen espines i fan uns fruits més grans.

Plagues i malalties: La principal plaga són els trips. Podem posar trampes cromàtiques de color blau i controlar de no passar-nos amb l'adob.

Propietats nutritives: Els seus fruits són molt rics en vitamines C, ferro i calci.

Nom català: Figuera

Nom castellà: Higuera

Nom en llatí: *Ficus carica*

Sòl: S'adapta a qualsevol tipus de sòl.

Clima: És un arbre de climes càlids i el que necessita és calor durant els mesos d'estiu.

Reg: No li cal reg i és molt resistent a la sequera.

Fertilització: Poc exigent en nutrients. Podem fer petites aportacions de compost durant la tardor.

Poda: No li cal ja que no és un arbre que creixi gaire.

Cultiu: Només cal controlar que no hi hagi gaire humitat al seu voltant i per això no és bo deixar créixer gaire les herbes a sota, tot i que la mateixa ombra de la figuera ja exerceix un cert control.

Plagues i malalties: No li acostumen a afectar. Només és un problema la mosca que pon els ous dins les figues i que es pot controlar penjant trampes a les branques. Si té un excés de fertilització nitrogenada poden aparèixer caparretes.

Propietats nutritives: Les figues seques són una font d'energia i un bon substitut dels dolços. A més, tenen molta fibra i minerals com el calci, el magnesi i el potassi.

Nom català: Gerd

Nom castellà: Frambueso

Nom en llatí: *Rubus idaeus*

Sòl: S'estima més un sòl lleugerament àcid o neutre, ric en matèria orgànica i lleuger. No creix bé en sòls massa compactes o argilosos.

Clima: Necessita hiverns freds i estius frescos i per això s'adapta bé a les zones de muntanya.

Reg: Si no està plantat en una zona de pluges generoses per damunt dels 700 mm li cal reg de suport.

Fertilització: Cal mantenir el sòl amb un bon nivell de matèria orgànica i per això farem aportacions regulars de compost.

Podar: El gerd és un arbust que necessita d'un suport que pot ser de fusta o amb filferros. Com que fa la fruita en els brots de l'any cada any cal tallar els que ja han donat fruit perquè en creixin de nous.

Cultiu: El gerd és molt útil per crear petites cledes a l'hort. Li afavoreix el *mulching* amb palla o branques triturades que impedeixen que surtin males herbes i ajuden a enriquir el sòl amb matèria orgànica.

Plagues i malalties: Potser els principals problemes estan associats a l'aparició de fongs. Per això hem de triar un lloc on no hi hagi problemes de gaire humitat al sòl. Les aplicacions amb decocció de cua de cavall ajuden a prevenir l'aparició de fongs.

Propietats nutritives: Com totes les fruites vermelles el gerd és ric en vitamina C, àcid cítric i altres substàncies antioxidants que ens ajuden a prevenir un bon grapat de malalties.

Nom català: Ginjoler

Nom castellà: Azufaifo

Nom en llatí: *Ziziphus sp.*

Sòl: Admet qualsevol tipus de sòl tot i que està adaptat als més secs i pobres. És sensible a sòls entollats i massa humits.

Clima: És un arbust de climes secs i càlids tot i que tolera un cert grau de fred a l'hivern i agraeix el reg durant els estius.

Reg: Només de suport en els mesos més càlids.

Fertilització: és un arbre molt rústic que no necessita una fertilització específica.

Poda: Només cal durant la formació i netejar les branques mortes o malaltes a l'hivern.

Cultiu: No necessita tècniques especials perquè és un arbre molt rústic.

Plagues i malalties: No li afecta cap plaga de forma important.

Propietats nutritives: El fruit quan és madur és dolç, ric en sucres i en vitamina C.

Nom català: Llimoner

Nom castellà: Limonero

Nom en llatí: *Citrus limon*

Sòl: Sòls fèrtils, equilibrats amb baix contingut d'argila, pH neutre i amb bona estructura.

Clima: Necessita un clima temperat sense canvis sobtats de temperatura. No tolera les gelades, que li poden fer perdre tota la collita però pot suportar temperatures elevades a l'estiu.

Reg: Cal regar-lo regularment durant els períodes de sequera.

Fertilització: Després de la plantació i els primers 5 anys es recomanen adobs verds. Per a arbres adults, aplicacions de compost a la tardor.

Podar: Té tendència a adoptar una forma arrodonida i per això el més recomanat és el vas lliure i anualment eliminar les branques trencades, seques o malaltes. També eliminar les branques internes massa vigoroses i verticals. S'esporga a la sortida de l'estiu.

Cultiu: El reg permet mantenir una coberta vegetal permanent sota l'arbre que ajudarà a prevenir la clorosi fèrrica en sòls calcaris.

Plagues i malalties: Les principals plagues són diferents tipus de cotxinilles com l'acanalada, la caparreta blanca, el cotonet i la serpeta. Totes elles tenen diferents enemics naturals que cal potenciar. També cal anar amb compte de no esporgar massa l'arbre i no excedir-nos amb l'adob nitrogenat. Els tractaments amb sabó de potassi eliminen la negreta que es posa a les fulles dels arbres amb cotxinilles i que és un fong que s'alimenta de la melassa segregada per les cotxinilles. A més, fa que les cotxinilles s'assequin perquè els elimina la capa de cera protectora que tenen al damunt.

En els arbres més petits pot causar danys el minador de les fulles, però els depredadors l'acostumen a controlar i l'arbre es recupera ràpidament. La mosca de la fruita es pot controlar posant un parell de trampes o mosquers a la cara sud de l'arbre.

Propietats nutritives: Les llimones són riques en vitamina C i àcid cítric. Ajuden a reforçar el sistema immunitari a la tardor i l'hivern i prevenir gripes i refredats. A més, contenen substàncies astringents i per això el suc de llimona es recomana en cas de diarrea.

Nom català: Magraner

Nom castellà: Granada

Nom en llatí: *Punica granatum*

Sòl: S'adapta bé a qualsevol tipus de sòl excepte aquell on l'aigua no circula bé i és massa humit.

Clima: S'estima els climes càlids.

Reg: No li cal. És resistent a la sequera.

Fertilització: Requereix pocs nutrients.

Podar: Té un port de petit arbre o arbust gran i per això no cal esporgar-lo.

Cultiu: No necessita cap cura especial.

Plagues i malalties: No presenta problemes de plagues o malalties.

Propietats nutritives: Les magranes són molt riques en vitamines i porten molt de ferro. A més, tenen propietats antibiòtiques que ens protegeixen dels refredats.

Nom català: Mandariner

Nom castellà: Mandarinero

Nom en llatí: *Citrus reticulata*

Sòl: Sòls fèrtils, equilibrats amb baix contingut d'argila, pH neutre i amb bona estructura.

Clima: Necessita un clima temperat sense canvis sobtats de temperatura. No tolera les gelades, que li poden fer perdre tota la collita, però pot suportar temperatures elevades a l'estiu.

Reg: Cal regar-lo regularment durant els períodes de sequera.

Fertilització: Després de la plantació i els primers 5 anys es recomanen adobs verds. Per a arbres adults, aplicacions de compost a la tardor.

Podar: Té tendència a adoptar una forma arrodonida i per això el més recomanat és el vas lliure i anualment eliminar les branques trencades, seques o malaltes. També eliminar les branques internes massa vigoroses i verticals. S'esporga a la sortida de l'hivern.

Cultiu: El reg permet mantenir una coberta vegetal permanent sota l'arbre que ajudarà a prevenir la clorosi fèrrica en sòls calcaris.

Plagues i malalties: Les principals són diferents tipus de cotxinilles com l'acanalada, la caparreta blanca, el cotonet i la serpeta. Totes elles tenen diferents enemics naturals que cal potenciar. També cal anar amb compte de no esporgar massa l'arbre i no excedir-nos amb l'adobat nitrogenat. Els tractaments amb sabó de potassi eliminen la negreta que es posa a les fulles dels arbres amb cotxinilles i que és un fong que s'alimenta de la melassa segregada per les cotxinilles. A més, fa que les cotxinilles s'assequin perquè els elimina la capa de cera protectora que tenen al damunt.

En els arbres més petits pot causar danys el minador de les fulles, però els depredadors l'acostumen a controlar i l'arbre es recupera ràpidament.

La mosca de la fruita es pot controlar posant un parell de trampes o mosquers a la cara sud de l'arbre.

Propietats nutritives: Són riques en vitamina C, provitamina A, àcid fòlic i fibra. Ajuden a reforçar el sistema immunitari a la tardor i l'hivern i prevenir gripes i refredats.

Nom català: Micaquer

Nom castellà: Caqui o palosanto

Nom en llatí: *Diospyros kaki*

Sòl: Li agraden els sòls fèrtils i rics en matèria orgànica.

Clima: S'adapta molt bé al clima mediterrani i necessita llum i calor durant l'estiu.

Reg: No li cal, tot i que a l'estiu podem regar-lo un cop cada tres setmanes si no hi ha cap pluja.

Fertilització: Li agrada molt la matèria orgànica. Per això farem aportacions de compost durant la tardor.

Poda: La forma a què millor s'adapta és a la de piràmide amb diferents pisos. De totes maneres, les podes han de ser lleugeres, principalment destinades a escorçar les branques perquè no es trenquin amb el pes del fruit.

Cultiu: No li agrada gens que es treballi el sòl a prop seu pel trencament d'arrels que es produeix. Per això és millor fer servir un *mulching* quan és petit i després mantenir una coberta vegetal permanent.

Plagues i malalties: La principal és la mosca de la fruita. Es poden reduir els atacs penjant mosquers a cada branca i recollint els fruits caiguts. Els ocells també es poden menjar part dels fruits.

Propietats nutritives: És molt ric en sucres i per tant energètic. També és ric en vitamines C i betacarotens, que es transformen en vitamina A al nostre organisme.

Nom català: Nectarina

Nom castellà: Nectarina

Nom en llatí: *Prunus persica* var. *nectarina*

Sòl: S'adapta bé tant a terres sorrencs com a argilencs. Tanmateix, com el presseguer, és molt sensible a la clorosi fèrrica lligada a un excés de calcària al terra.

Clima: Resisteix els freds hivernals però és molt sensible a les gelades tardanes ja que sol florir precoçment (març-abril). Prefereix els climes càlids i no tolera els excessivament humits.

Reg: Necessita reg de suport durant l'estiu tot i que cal deixar de regar quan el fruit comença a estar madur per evitar que s'esquerdi.

Fertilització: Aportarem 5-10 kg de compost per arbre durant la tardor o a la primavera.

Podar: És un arbre que no es desenvolupa en excés i és millor no podar-lo gaire perquè és sensible a la producció de goma. Normalment se li sol donar una forma en vas lliure.

Cultiu: La nectarina és un préssec que no té la pell peluda degut a una mutació produïda de forma natural i per això el seu cultiu és idèntic al del presseguer. Com al presseguer li va bé un *mulching* realitzat amb restes vegetals al voltant de l'arbre.

Plagues i malalties: La malaltia més comuna és l'arrufat del presseguer. Per prevenir-la el millor són tractaments amb polisulfur de calç durant l'hivern. Si eliminem les malalties l'arbre en produirà altres de noves lliures del fong. Els pugons també poden ser un problema. Per evitar-los hem de ser prudents amb la fertilització nitrogenada, evitar regs excessius i polvoritzar l'arbre amb purí d'ortigues. Una vegada s'instal·la la plaga podem tractar l'arbre amb sabó de potassa.

Les varietats que maduren a l'estiu són fortament atacades per la mosca de la fruita. Per disminuir els atacs posarem un parell de mosquers a l'arbre.

Propietats nutritives: La nectarina és més rica en sucres que el préssec i aporta més vitamina C. A l'igual que el préssec és rica en betacarotens que al cos es transformen en vitamina A.

Nom català: Nesprer

Nom castellà: Níspero

Nom en llatí: *Eriobotrya japonica*

Sòl: Li agraden els sòls francs amb un pH neutre.

Clima: Necessita un clima càlid sense gelades a l'hivern, que és quan floreix.

Reg: No li cal, excepte en climes excessivament àrids durant l'estiu.

Fertilització: Aportarem compost durant la tardor.

Poda: No li cal perquè és un arbre que no creix gaire.

Cultiu: Arbre molt rústic que no necessita cures especials.

Plagues i malalties: No en té cap d'important excepte els ocells, que piquen els fruits quan estan madurs.

Propietats nutritives: El nespre no és gaire ric en vitamines, però aporta una bona dosi de magnesi i de calci així com de fibra.

Nom català: Noguer

Nom castellà: Nogal

Nom en llatí: *Juglans regia*

Sòl: Li agraden els sòls neutres, profunds i fèrtils.

Clima: És un arbre de clima temperat sensible a les gelades de primavera i de tardor.

Reg: No s'adapta a la sequera. Si la pluviometria de la zona és inferior als 700 mm serà necessari regar-lo.

Fertilització: Només cal un adobat de manteniment que es pot fer amb compost a la tardor.

Podar: El millor és fer-la entre que es cull el fruit i la caiguda de la fulla, és a dir, a finals d'estiu, principis de tardor. S'ha de limitar a treure les branques seques o malaltes i escurçar les principals si no volem que creixi gaire.

Cultiu: És un arbre rústic que no necessita excessives cures. Els adobs verds li van bé per ajudar al control de males herbes.

Plagues i malalties: En cultiu ecològic no acostuma tenir gaires problemes excepte algun cuc que pugui entrar a alguna nou.

Propietats nutritives: La nou és el fruit que conté més ferro i gràcies a la presència de vitamina C s'assimila molt bé.

Nom català: Olivera

Nom castellà: Olivo

Nom en llatí: *Olea europaea*

Sòl: És molt rústic i s'adapta bé als sòls marginals, calcaris i fins i tot salins. En canvi creix malament en sòls massa humits i compactes.

Clima: És una planta típica de clima mediterrani, molt resistent a la sequera i tolerant, fins a cert grau, a les temperatures fredes de l'hivern.

Reg: En principi no li cal. Si a l'estiu hi ha una sequera forta es pot donar reg de suport.

Fertilització: És una planta rústica que és millor no adobar en excés.

Poda: No s'ha d'esporgar gaire. Només un cop cada dos anys per eliminar branques mortes o aclarir una mica la copa.

Cultiu: És un arbre molt rústic que no presenta gaires problemes. Pot conviure bé amb una coberta vegetal que serà verda a l'hivern i s'assecarà a l'estiu.

Plagues i malalties: Hi ha nombroses plagues que l'afecten, com la mosca, les caparretes, els barrinadors i els fongs, però en cultiu ecològic i si no ens passem amb la fertilització i el sòl està ben drenat no acostuma a donar gaires problemes. Potser el més important és la mosca, que es pot reduir fent servir un mosquer penjat a l'arbre.

Propietats nutritives: Les olives no es poden menjar directament perquè són molt aspres. Es consumeixen confitades i en aquest cas tenen massa sal i no convé abusar-ne. El seu oli si és verge és molt bo per a la salut pels àcids grassos que conté, que són protectors de les artèries i del cor.

Nom català: Perera

Nom castellà: Peral

Nom en llatí: *Pyrus communis*

Sòl: Podem trobar peus per a les pereres que s'adaptin a tot tipus de sòls però s'estima més els fèrtils i no gaire calcaris. És molt sensible a sòls compactes on l'aigua s'entolla.

Clima: Arbre de clima temperat, li agraden més els estius frescos que els massa càlids.

Reg: És necessari en les zones càlides durant els mesos d'estiu.

Fertilització: Posar compost madur durant la tardor (20-50 kg/arbre).

Podar: És un arbre que accepta molts tipus de formació, des de les més lliures com el vas o el fus, fins a les més forçades en espatllera.

Cultiu: És millor mantenir una coberta vegetal al terra quan l'arbre és adult i un encoixinat per evitar la competència amb les herbes quan és petit i s'està formant.

Plagues i malalties: Els principals problemes de la perera es deuen a malalties produïdes per fongs. Per això convé situar-les en llocs ben airejats i sobretot on l'aigua del sol circuli bé. Els fongs es poden tractar amb compost de coure aplicat a l'hivern.

Propietats nutritives: La pera és molt rica en potassi i aporta fibra, aigua i sucres.

Nom català: Pomera

Nom castellà: Manzano

Nom en llatí: *Malus domestica*

Sòl: Necessita sòls fèrtils, fondos, ben drenats i no excessivament calcaris.

Clima: S'estima més els climes freds, sobretot a l'hivern, amb pluges abundants a la tardor i l'hivern i dies assolellats a la primavera i estiu.

Reg: Si es cultiva en climes càlids cal regar-la durant els mesos més secs.

Fertilització: Es recomana uns 30 kg de compost madur per arbre aplicat a la tardor.

Poda: Per a l'hort escolar és millor optar per formes lliures, que són més senzilles de portar.

Cultiu: Els primers anys cal eliminar l'herba que creix sota l'arbre. Després és millor mantenir una coberta vegetal que segarem. Si l'arbre produeix massa pomes és millor eliminar-ne unes quantes perquè no quedin massa petites i esgotin l'arbre, que a l'any següent tindrà poca producció.

Plagues i malalties: El principal problema de la pomera és la papallona o carpocapsa. Podem instal·lar trampes de feromones per capturar les papallones abans de la posta o fer tractaments amb granulovirus (perquè siguin efectius cal fer les aplicacions quan les erugues són petites i abans que entrin dins les pomes). És recomanable eliminar sempre la fruita caiguda i lligar cartró ondulat al voltant del tronc on les erugues es refugien per passar l'hivern. Les erugues es posen enmig dels plec del cartró, que es treuen i es cremen a finals de la tardor.

Els pugons, especialment el pugó llanut, pot ser un problema si ens excedim amb la fertilització o a l'arbre li falta aigua. Es poden eliminar amb sabó de potassa.

Propietats nutritives: La poma és rica en fibra i conté moltes substàncies antioxidants i d'altres que li confereixen moltes propietats dietètiques.

Nom català: Presseguer

Nom castellà: Melocotón

Nom en llatí: *Prunus persica*

Sòl: S'adapta bé tant a terres sorrencs com a argilencs. En terres calcaris els préssecs tenen més sabor i es conserven millor. Tanmateix el presseguer és molt sensible a la clorosi fèrrica lligada a un excés de calcària al terra. Per evitar-la el millor és tenir un terra amb una bona activitat dels microorganismes.

Clima: Resisteix els freds hivernals però és molt sensible a les gelades tardanes ja que sol florir precoçment (març-abril). Prefereix els climes càlids i no tolera els excessivament humits.

Reg: Necessita reg de suport durant l'estiu encara que existeixen algunes varietats de secà.

Fertilització: Aportarem 5-10 kg de compost per arbre durant la tardor o a la primavera.

Podar: És un arbre que no es desenvolupa en excés i és millor no podar-lo gaire perquè és sensible a la producció de goma. Normalment se li sol donar una forma en vas lliure.

Cultiu: Al préssec li va bé un realitzat amb restes vegetals al voltant de l'arbre. Això manté una gran activitat microbiana al terra i ajuda a prevenir la clorosi fèrrica.

Plagues i malalties: La malaltia més comuna és l'arrufat del presseguer. Per prevenir-la el millor són tractaments amb polisulfur de calç durant l'hivern. Si eliminem les malalties l'arbre en produirà altres de noves lliures del fong. Els pugons també poden ser un problema. Per evitar-los hem de ser prudents amb la fertilització nitrogenada, evitar regs excessius i polvoritzar l'arbre amb purí d'ortigues. Una vegada s'instal·la la plaga podem tractar l'arbre amb sabó de potassa.

Les varietats que maduren a l'estiu són fortament atacades per la mosca de la fruita. Per disminuir els atacs posarem un parell de mosquers a l'arbre.

Propietats nutritives: Encara que sigui una fruita de gust més aviat àcid és de les més riques en contingut de sucre. També és rica en betacarotens que el cos transforma en vitamina A.

Nom català: Prunera

Nom castellà: Ciruelo

Nom en llatí: *Prunus domestica*

Sòl: No és gaire exigent respecte al tipus de terra però és preferible no plantar-la en terres massa pesats i humits.

Clima: En ser de fulla caduca suporta bé el fred hivernal però li poden afectar les gelades tardanes. No li agrada un clima excessivament sec.

Reg: Només és necessari en zones d'estius molt calorosos.

Fertilització: És un arbre rústic sense gaires exigències en nutrients. Aportarem compost a la tardor.

Poda: Produeix els fruits a les branques d'un any i per això se n'ha de deixar a l'arbre un nombre equilibrat i eliminar les més velles o mortes.

Cultiu: Les pruneres tenen tendència a rebrotar a la base i per això haurem d'anar eliminant els brots. En els anys que produeixin molt fruit és millor eliminar-ne uns quants per no esgotar l'arbre.

Plagues i malalties: El principal problema de les pruneres són els pugons. Hi ha varietats especialment sensibles i poden arribar a afectar greument l'arbre. Per evitar els atacs hem de ser prudents amb la fertilització nitrogenada, evitar regs excessius i polvoritzar l'arbre amb purí d'ortigues. Una vegada s'instal·la la plaga podem tractar l'arbre amb sabó de potassa.

Propietats nutritives: Les prunes són molt riques en fibres i tenen un lleu efecte laxant. Porten vitamina E, provitamina A i potassi.

Nom català: Raïm

Nom castellà: Uva

Nom en llatí: *Vitis vinifera*

Sòl: La vinya és una planta que necessita sòls pobres per produir bons fruits. Creix bé en sòls calcaris i pedregosos.

Clima: És una planta de clima mediterrani però s'adapta bé a tot tipus de climes. Necessita molta llum a l'estiu.

Reg: És una planta de secà que no necessita reg suplementari.

Fertilització: Normalment en les finques de vinya ecològica hi ha prou amb un adob verd que s'incorpora al sòl a la primavera amb les restes de poda triturades.

Poda: La poda pot ser en forma de vas o en espatllera. Tradicionalment en molts llocs es deixa créixer formant una parra per donar ombra.

Cultiu: La vinya es una planta rústica que no necessita gaires atencions.

Plagues i malalties: Les principals són degudes als fongs. La cendrosa en zones més seques es combat amb sofre, i el míldiu, que afecta en anys més plujosos, amb tractaments amb una sal de coure.

Propietats nutritives: El raïm és una fruita molt rica en sucres, àcid fòlic i vitamina B6. També conté moltes substàncies amb propietats antioxidants.

Nom català: Taronjer

Nom castellà: Naranja

Nom en llatí: *Citrus aurantium*

Sòl: Sòls fèrtils, equilibrats amb baix contingut d'argila, pH neutre i amb bona estructura.

Clima: Necessita un clima temperat sense canvis sobtats de temperatura. No tolera les gelades, que li poden fer perdre tota la collita, però pot suportar temperatures elevades a l'estiu.

Reg: Cal regar-lo regularment durant els períodes de sequera.

Fertilització: Després de la plantació i els primers 5 anys es recomanen adobs verds. Per a arbres adults, aplicacions de compost a la tardor.

Podar: Té tendència a adoptar una forma arrodonida i per això el més recomanat és el vas lliure i anualment eliminar les branques trencades, seques o malaltes. També eliminar les branques internes massa vigoroses i verticals. S'esporga a la sortida de l'hivern.

Cultiu: El reg permet mantenir una coberta vegetal permanent sota l'arbre que ajudarà a prevenir la clorosi fèrrica en sòls calcaris.

Plagues i malalties: Les principals són diferents tipus de cotxinilles com l'acanalada, la caparreta blanca, el cotonet i la serpeta. Totes elles tenen diferents enemics naturals que cal potenciar. També cal anar amb compte de no esporgar gaire l'arbre i no excedir-nos amb l'adobat nitrogenat. Els tractaments amb sabó de potassi eliminen la negreta, que es posa a les fulles dels arbres amb cotxinilles i que és un fong que s'alimenta de la melassa segregada per les cotxinilles. A més, fa que les cotxinilles s'assequin perquè els elimina la capa de cera protectora que tenen al damunt. La mosca de la fruita es pot controlar posant un parell de trampes o mosquers a la cara sud de l'arbre.

Hi ha d'altres malalties produïdes per fongs i virus que són difícils de controlar. Per als fongs és important assegurar un bon drenatge del sòl perquè no s'acumuli l'aigua a les arrels de l'arbre.

Propietats nutritives: Les taronges són riques en vitamina C, betacarotens, antioxidants i fibra. Ajuden a reforçar el sistema immunitari a la tardor i a l'hivern i a prevenir gripes i refredats.

1. Albercoquer

6



2. Ametller

7



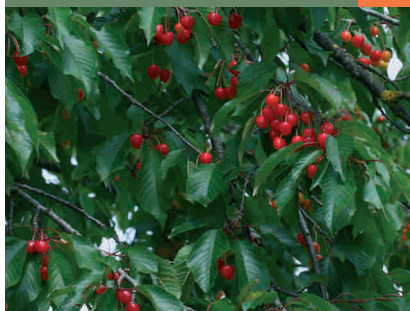
3. Avellaner

8



4. Cirerer

9



5. Codony

10



6. Esbarzer

11



7. Figuera

12



8. Ger

13



9. Ginjoler

14



10. Llimoner

15



11. Magraner

16



12. Mandarininer

17



13. Micaquer

18



14. Nectarina

19



15. Nesprer

20



16. Noguer

21



17. Olivera

22



18. Perera

23



19. Pomera

24



20. Presseguer

25



21. Prunera

26



22. Raïm

27



23. Taronger

28



Nom català: Albergínia

Nom castellà: Berenjena

Nom en llatí: *Solanum melongena*

Família: Solanàcies

Sòl: Li agraden els sòls rics en humus i ben amollits.

Clima: És una planta de clima càlid que no tolera les gelades ni la falta de sol.

Sembra: Les albergínies se sembren en planters protegits i es trasplanten quan ha desaparegut el risc de gelades.

Reg: Necessita regs abundants i regulars.

Fertilització: Com totes les solanàcies és una planta molt exigent en nutrients, per la qual cosa serà necessari aportar una bona quantitat de per al seu cultiu (10 kg/m²).

Associacions favorables: No s'associa gaire bé. Amb mongetes de mata baixa i patates.

Rotacions: Després d'una lleguminosa o una planta poc exigent com els alls.

Tasques de cultiu: És una planta que s'adapta molt bé al cultiu amb encoixinament de palla, que li proporciona humitat constant i que ajuda a controlar les males herbes.

Plagues i malalties: La principal plaga és l'escarabat de la patata, que mostra una gran predilecció per les albergínies. El millor és recollir-lo manualment o controlar les d'ous a l'anvers de les i eliminar-lo. Si tenim moltes plantes les podem tractar amb *Bacillus thuringiensis*.

Propietats nutritives: Encara que no és una hortalissa especialment nutritiva pel seu alt contingut d'aigua és molt digestiva i estimula el fetge.

Nom català: All

Nom castellà: Ajp

Nom en llatí: *Allium sativum*

Família: Liliàcies

Sòl: El principal problema dels alls és un excés d'humitat a la terra. Per això prefereixen els sorrencs i solts.

Clima: És una planta de clima sec que no suporta els excessos d'humitat però que s'adapta bé al fred.

Sembra: Els alls es reproduïxen a partir dels seus grans. Existeixen dues èpoques de cultiu. En algunes zones se sembren entre octubre i novembre i en altres entre gener i febrer. És important sembrar els alls en lluna minvant.

Reg: No és necessari tret que hi hagi una forta sequera en les primeres fases de cultiu.

Fertilització: Els alls no suporten la matèria orgànica fresca i no són gaire exigents. Com totes les arrels, consumeixen molt potassi i per això els van bé els aportaments de cendra de fusta.

Associacions favorables: Maduixes, pastanagues, remolatxes i enciams.

Rotacions: Després de plantes exigents en nutrients cols o plantes de fruit. Aprofita els nutrients que queden a la terra sense necessitat de nous aportaments.

Tasques de cultiu: Competeix malament amb les males herbes però el fet que es conreï durant l'hivern fa que en les primeres fases del cultiu els problemes no siguin excessius. Hem d'anar amb compte quan arriba la primavera i les males herbes comencen a proliferar.

Plagues i malalties: Els únics problemes estan relacionats amb malalties produïdes per fongs quan hi ha un excés d'humitat.

Propietats nutritives: L'all es considera una planta medicinal a més de culinària. És molt ric en minerals i vitamines però allò que el fa especial són uns compostos de sofre que el converteixen en antisèptic i depuratiu.

Nom català: Api

Nom castellà: Apio

Nom en llatí: *Apium graveolens*

Família: Umbel·líferes

Sòl: Li agrada els sòls rics en humus, amb pH més aviat neutre, profunds i no excessivament humits i pesats.

Clima: És una planta de clima mediterrani que no suporta els freds hivernals de les zones d'interior.

Sembra: Se sembra en planters i es trasplanta al seu lloc definitiu durant l'estiu per al cicle d'hivern (en zones de costa) i a finals d'hivern per al cicle de primavera.

Reg: Necessita abundant aigua quan el temps és sec i calorós.

Fertilització: No és una planta gaire exigent en nutrients. Si el cultiu anterior ha tingut un bon adob ens el podem estalviar per a cultius d'hivern. Per al cicle de primavera aportarem compost ben descompost.

Associacions favorables: Enciams, cols, porros, pèsols i tomàquets.

Rotacions: Va bé després d'una planta de fruit conreada a l'estiu per al cicle d'hivern i després d'una lleguminosa per al cicle de primavera.

Tasques de cultiu: Els apis se solen per blanquejar les seves tiges. En algunes zones fredes s'emboliquen en paper de diari perquè no es gelin durant l'hivern.

Plagues i malalties: No és gaire sensible a malalties. El poden afectar alguns fongs si hi ha un excés d'humitat a la terra.

Propietats nutritives: És un aliment poc calòric que aporta diferents vitamines en quantitats discretes però ric en olis essencials que el fan diürètic i depuratiu.

Nom català: Blat de moro

Nom castellà: Maiz

Nom en llatí: *Zea mays*

Família: Gramínies

Sòl: S'adapta gairebé a tots els sòls però els que més li agraden són els neutres, profunds i rics en matèria orgànica.

Clima: És un cereal de països càlids i per això necessita llum i calor per desenvolupar-se.

Sembra: Se sembra quan s'ha acabat el risc de gelades, normalment a l'abril o maig.

Reg: Necessita molta aigua i per tant regs constants.

Fertilització: Com que és una planta que es desenvolupa molt necessita molts nutrients. Cal aportar quantitats importants de compost o fems.

Associacions favorables: Amb mongetes i carabasses.

Rotacions: Després d'una lleguminosa.

Tasques de cultiu: Només cal controlar les males herbes quan la planta és petita.

Plagues i malalties: Les principals són els barrinadors, que foraden la canya i fan caure la planta. Si podem sembrar aviat evitarem el cicle d'aquesta plaga.

Propietats nutritives: Com tots els cereals la seva aportació principal és energètica però també conté vitamines i minerals. El blat de moro és molt digestiu i apte per a celíacs.

Nom català: Bleda

Nom castellà: Acelga

Nom en llatí: *Beta vulgaris*

Família: Quenopodiàcies

Sòl: S'adapta bé a qualsevol terra encara que prefereix els lleugerament àcids als calcaris.

Clima: És resistent i s'adapta bé a diferents tipus de clima encara que requereix una humitat regular i no aguanta les gelades gaire rigoroses.

Sembra: En climes temperats es pot sembrar en qualsevol època de l'any i en zones fredes se sembra a partir de març-abril.

Reg: Necessita humitat constant.

Fertilització: No és una planta gaire exigent però com totes les hortalisses de fulla requereix un adob regular i desenvoluparà les seves fulles en funció de la quantitat de nutrients disponibles. Per evitar que acumuli molt nitrogen el millor és adobar amb compost madur.

Associacions favorables: Mongetes de mata baixa, pastanagues, naps i raves.

Rotacions: Millor després d'una lleguminosa o una hortalissa poc exigent en nutrients.

Tasques de cultiu: Competeix bé amb les males herbes, encara que si no utilitzem embuatat haurem d'anar controlant-les per evitar un desenvolupament excessiu.

Plagues i malalties: Els principals problemes de les bledes es deuen a fongs. Per prevenir-los el millor és utilitzar un sistema de reg que no mulli les fulles. També es poden embuatar amb palla, però llavors poden veure's afectades per cargols i llimacs, que també solen ser una plaga típica de les bledes. En aquest cas convé instal·lar trampes de cervesa.

Propietats nutritives: La bleda és molt rica en minerals com potassi, sodi, iode, ferro i magnesi. A més, conté quantitats importants d'acid fòlic, provitamina A i una mica de vitamina C.

Nom català: Bròquil

Nom castellà: Brócoli o brécol

Nom en llatí: *Brassica oleracea, var. botrytis subvar. cymosa*

Família: Crucíferes

Sòl: S'adapta bé a tot tipus de terra encara que prefereix els lleugerament alcalins i rics en humus.

Clima: És una planta resistent al fred i a les gelades, per la qual cosa se sol conrear a l'hivern encara que hi ha varietats d'estiu.

Sembra: Se sembra en planter i es trasplanta a finals d'estiu per al cicle de tardor-hivern i a finals d'hivern o principis de primavera per al cicle de primavera-estiu.

Reg: Necessita reg regular si volem que assoleixi una mida adequada. Pot resistir la falta d'aigua però sempre serà en detriment de la seva mida.

Fertilització: És una planta exigent en nutrients que requereix una bona aportació de compost abans del seu trasplantament.

Associacions favorables: Enciams, mongetes de mata baixa, pèsols, cebes, tomàquets, cogombres, apis, patates i remolatxes.

Rotacions: Millor després de plantes que enriqueixin la terra, com les lleguminoses, o que hagin rebut un aportament important de nutrients, com les plantes de fruit. Té moltes plagues específiques i per això és millor no repetir-la sobre el mateix terreny abans de 4 anys.

Tasques de cultiu: Una vegada s'ha desenvolupat competeix bé amb les males herbes. Per afavorir un nivell d'humitat constant es pot embuatar amb palla.

Plagues i malalties: La principal és la papallona de la col, que es combat amb aplicacions de *Bacillus thuringiensis* quan les larves són petites.

L'hèrnia de la col és un fong que produeix nodositats a la tija i l'arrel i que acaba matant la planta. Per evitar-ho el millor són les rotacions llargues i no usarem mai fems frescos com a adob.

Els cargols i els llimacs solen aprofitar només les fulles més externes i per tant no causen seriosos problemes.

Propietats nutritives: Diuen que és l'hortalissa més nutritiva. És una font excel·lent de vitamina C, àcid fòlic i niacina, i una bona font de provitamina A (betacarotè), vitamina B1 i E.

Nom català: Calçot

Nom castellà: -

Nom en llatí: *Allium cepa*

Família: Liliàcies

Sòl: Degut a les característiques del cultiu el millor són els sòls sorrencs, fàcils de treballar i que drenen ràpidament.

Clima: Com el seu cultiu es fa a l'hivern necessita climes suaus sense gaires gelades importants.

Sembra: Es fa de setembre a novembre a partir d'una ceba que es ven especialment per al cultiu del calçot i que té la propietat de produir brots laterals.

Reg: Només li cal a l'inici del cultiu si no hi ha pluges.

Fertilització: No suporta la matèria orgànica fresca i no és gaire exigent. Després d'un cultiu que hagi tingut un bon aportament d'adob no és necessari posar-n'hi més. Com totes les arrels, consumeix molt de potassi i per això li van bé els aportaments de cendra de fusta.

Associacions favorables: Enciams, cols, pastanagues.

Rotacions: Després de tomàquets, pebrots, albergínies o enciam.

Tasques de cultiu: Els calçots reben aquest nom perquè s'han d'anar calçant diverses vegades al llarg del seu cultiu. D'aquesta manera els brots laterals de la ceba o calçots es van allargant i blanquejant.

Plagues i malalties: Com que es cultiven a l'hivern no acostumen a tenir plagues, només es poden produir atacs de fongs si hi ha un excés d'humitat al sòl.

Propietats nutritives: Els calçots són rics en vitamines i minerals. Contenen compostos de sofre que fan que siguin depuratius i antisèptics.

Nom català: Carbassa

Nom castellà: Calabaza

Nom en llatí: *Cucurbita sp.*

Família: Cucurbitàcies

Sòl: Perquè les carbasses es desenvolupin bé necessiten un terra amollit en profunditat, ric en humus.

Clima: És una planta amant de la calor que no suporta les gelades ni les baixes temperatures.

Sembra: En planters protegits i trasplantats quan ja no hi ha risc de gelades. També es pot sembrar directament de maig a juliol en clots amb 3 o 4 llavors.

Reg: Necessita humitat constant per fer una bona producció.

Fertilització: Necessita una gran quantitat de matèria orgànica encara que es tracti de compost o fems frescos.

Associacions favorables: En ser una planta de gran desenvolupament no s'associa gaire bé amb altres excepte en el cas de l'associació precolombina amb blat de moro i mongetes de mata alta.

Rotacions: Després d'una planta de fulla o arrel. No repetir-la abans de dos anys.

Tasques de cultiu: Una vegada s'ha desenvolupat competeix molt bé amb les males herbes. L'encoixinament amb palla li és beneficiós però cal anar amb compte amb els cargols i els llimacs, que són grans amants de les plantes de carbassó, especialment quan són petites.

Plagues i malalties: No té gaires problemes, excepte els cargols i els llimacs quan la planta és petita i l'oïdi quan hi ha excés d'humitat. Per prevenir l'oïdi cal empolverar la planta amb sofre.

Propietats nutritives: És rica en betacarotens i vitamina C. També té quantitats apreciables de vitamina E, àcid fòlic i vitamines del grup B com B1, B2, B3 i B6.

Nom català: Carbassó

Nom castellà: Calabacín

Nom en llatí: *Cucurbita pepo*

Família: Cucurbitàcies

Sòl: Perquè els carbassons es desenvolupin bé necessiten un terra amollit en profunditat, ric en humus.

Clima: És una planta amant de la calor que no suporta les gelades ni les baixes temperatures.

Sembra: En planters protegits i trasplantats quan ja no hi ha risc de gelades. També es pot sembrar directament de maig a juliol en clots amb 3 o 4 llavors.

Reg: Ha de ser abundant i regular.

Fertilització: Necessita una gran quantitat de matèria orgànica encara que es tracti de compost o fems frescos.

Associacions favorables: En ser una planta de gran desenvolupament no s'associa gaire bé amb altres excepte en el cas de l'associació precolombina amb blat de moro i mongetes de mata alta.

Rotacions: Després d'una planta de fulla o arrel. No repetir-la abans de dos anys.

Tasques de cultiu: Una vegada s'ha desenvolupat competeix molt bé amb les males herbes. L'encoixinament amb palla li és beneficiós però cal anar amb compte amb els cargols i els llimacs, que són grans amants de les plantes de carbassó, especialment quan són petites.

Plagues i malalties: No té molts problemes excepte els cargols i els llimacs quan la planta és petita i l'oïdi quan hi ha excés d'humitat. Per prevenir l'oïdi cal empolverar la planta amb sofre.

Propietats nutritives: El carbassó és una carbassa que no ha madurat i per això, tot i que conté les mateixes vitamines, les té en menys quantitat. L'única que no conté són betacarotens. El carbassó és una hortalissa molt digestiva.

Nom català: Card

Nom castellà: Cardo

Nom en llatí: *Cynara cardunculus*

Família: Compostes

Sòl: Té una potent arrel que li permet créixer bé en terres més aviat argilencs, però si està molt compacte es desenvolupa malament en els seus inicis.

Clima: És una planta de clima mediterrani que es desenvolupa bé amb el fred moderat de l'hivern però que necessita calor elevada a l'estiu.

Sembra: Se sembra a partir de llavors posant 3 o 4 en cada forat. Quan es desenvolupen s'han d'aclarir i deixar només la més vigorosa.

Reg: Li va bé el sòl amb humitat constant però sense gaire aigua.

Fertilització: Cal posar compost en el moment de la sembra i després anar-ne afegint al llarg del conreu.

Associacions favorables: És una planta que es desenvolupa molt i per això s'ha de sembrar als marges de l'hort.

Rotacions: És una planta plurianual que es pot mantenir al mateix lloc durant molts anys.

Tasques de cultiu: Per evitar que surtin males herbes al seu peu podem posar un encoixinament de palla.

Plagues i malalties: Els principals problemes són els cargols, especialment quan la planta és petita, que combatrem amb trampes, i els pugons, que es posen a les tiges i les flors. Per treure'ls polvoritzarem amb una dissolució de sabó de potassa.

Propietats nutritives: És molt ric en fibres, ferro i calci. Els cards tenen propietats protectores del fetge.

Nom català: Carxofa

Nom castellà: Alcachofa

Nom en llatí: *Cynara scolymus*

Família: Compostes

Sòl: La carxofera té una potent arrel que li permet créixer bé en terres més aviat argilencs però si estan molt compactes es desenvolupa malament en els seus inicis.

Clima: Planta de clima mediterrani que es desenvolupa bé amb el fred moderat de l'hivern però que necessita calor elevada a l'estiu.

Sembra: La carxofera es reproduïx vegetativament a partir de les gemmes o ulls que hi ha a la base de les estaqués que queden una vegada ha produït les carxofes. La millor època de trasplantament és durant el mes d'agost. Cal cavar amb una aixada petita la base de la carxofera i tallar cada una de les estaqués amb unes quantes arrels i 3-4 gemmes. A la carxofera mare hem de deixar 2-3 estaqués.

Reg: Necessita aigua constant però no suporta un excés d'humitat a les arrels.

Fertilització: Necessita grans aportaments de compost tant en el moment del trasplantament com al llarg del seu cicle, que és plurianual.

Associacions favorables: Quan no s'ha desenvolupat s'associa bé amb enciams, cols, faves i pèsols.

Rotacions: Es tracta d'una planta plurianual i esgotadora de les reserves del sòl, per la qual cosa una vegada finalitzat el seu cicle és millor esperar almenys 4 anys abans de tornar a plantar-la.

Tasques de cultiu: És una planta que competeix bé amb les males herbes quan s'ha desenvolupat però a l'inici el seu desenvolupament és lent. Haurem de treballar la terra per eliminar les males herbes o encoixinar-la amb palla.

Plagues i malalties: Els principals problemes són els cargols, especialment quan la planta és petita, que combatrem amb trampes, i els pugons, que es posen a les tiges i les carxofes. Per treure'ls polvoritzarem amb una dissolució de sabó de potassa.

Propietats nutritives: Les carxofes són molt riques en fibres, ferro i calci i tenen propietats protectores del fetge.

Nom català: Ceba

Nom castellà: Cebolla

Nom en llatí: *Allum cepa*

Família: Liliàcies

Sòl: Li agraden els sòls ben airejats i frescos. Com als alls, no li van bé els sòls pesats i humits.

Clima: S'adapta bé a tots els climes i resisteix des de les gelades fins a la calor intensa. És sensible a la manca de llum i per això es conrea millor en climes meridionals.

Sembra: Les cebes tenen un cicle bastant llarg i de fet als països freds són bianuals. Al nostre país se sembren en planter i es trasplanten de novembre a gener o de maig a juny.

Reg: Només necessita reg de suport a l'inici del cultiu.

Fertilització: No suporta la matèria orgànica fresca i no és gaire exigent. Després d'un cultiu que hagi tingut un bon aportament d'adob no és necessari adobar-la. Com totes les arrels, consumeix molt potassi i per això li van bé els aportaments de cendra de fusta.

Associacions favorables: Pastanagues, enciams, cols, maduixes i remolatxes.

Rotacions: Després de plantes de fruits.

Tasques de cultiu: Competeix molt malament amb les males herbes, per la qual cosa es recomana un encoixinament amb palla o intercalar-la amb altres cultius, com ara enciams o cols.

Plagues i malalties: Un excés d'humitat a la terra la fa sensible a plagues produïdes per fongs. La mosca de la ceba es foragita associant la ceba amb pastanagues. En èpoques de molta calor pot tenir un atac de trips que es combat amb trampes enganxoses de color blau o insecticides vegetals.

Propietats nutritives: És rica en minerals com potassi, fòsfor, ferro i magnesi i en vitamines com l'àcid fòlic, B3 i B6.

Nom català: Cogombre

Nom castellà: Pepino

Nom en llatí: *Cucumis sativus*

Família: Curcubitàcies

Sòl: Com els carbassons i la resta de cucurbitàcies necessita sòls ben amollits en profunditat i rics en humus.

Clima: És una planta de clima càlid que no tolera les gelades.

Sembra: Se sembra en planters protegits a finals de l'hivern i es trasplanta quan ja no hi ha risc de gelades. També es pot sembrar directament a partir de maig.

Reg: Necessita regs abundants i constants.

Fertilització: És una planta exigent que suporta la matèria orgànica no gaire descomposta.

Associacions favorables: Cebes, cols, mongetes, enciams i raves.

Rotacions: Després de plantes de fulla o d'arrel. No repetir-la al mateix lloc abans de tres anys.

Tasques de cultiu: El cogombre funciona molt bé si s'enrama. Es pot fer una espècie de gàbia de malla metàl·lica d'uns 50 cm d'alt que es col·loca al voltant de la planta i per la qual anirà creixent. Quan arribi a la part superior es pot pinçar i eliminar el borró terminal dels brots principals per afavorir que produeixi brots laterals. Als cogombres la humitat no els va bé i d'aquesta forma els allunyem del terra.

Plagues i malalties: Quan les plantes són petites poden desaparèixer devorades pels cargols. L'oïdi també els pot afectar en temps humit. Per això quan reguem no hem de mullar les fulles. Podem empolverar la planta amb sofre per prevenir-ho.

Propietats nutritives: És molt refrescant i depuratiu tot i que no conté quantitats importants de vitamines o minerals.

Nom català: Col

Nom castellà: Repollo

Nom en llatí: *Brassica oleracea*

Família: Crucíferes

Sòl: S'adapta bé a tot tipus de sòl encara que prefereix els lleugerament alcalins i rics en humus.

Clima: És una planta resistent al fred i a les gelades, per la qual cosa se sol conrear a l'hivern encara que hi ha varietats d'estiu.

Sembra: Se sembra en planter i es trasplanta a finals d'estiu per al cicle de tardor-hivern i a finals d'hivern o principis de primavera per al cicle de primavera-estiu.

Reg: Necessita reg regular si volem que assoleixi una mida adequada. Pot resistir la falta d'aigua però sempre serà en detriment de la seva mida.

Fertilització: És una planta exigent en nutrients que requereix una bona aportació de compost abans del seu trasplantament.

Associacions favorables: Enciams, mongetes de mata baixa, pèsols, cebes, tomàquets, cogombres, apís, patates i remolatxes.

Rotacions: Millor després de plantes que enriqueixin la terra, com les lleguminoses, o que hagin rebut un aportament important de nutrients, com les plantes de fruit. Millor no repetir-la sobre el mateix terreny abans de 4 anys.

Tasques de cultiu: Una vegada s'ha desenvolupat competeix bé amb les males herbes. Per afavorir un nivell d'humitat constant es pot encoixinar amb palla.

Plagues i malalties: La principal és la papallona de la col, que es combat amb aplicacions de *Bacillus thuringiensis* quan les larves són petites.

L'hèrnia de la col és un fong que produeix nodositats a la tija i l'arrel i que acaba matant la planta. Per evitar-ho el millor són les rotacions llargues i no usarem mai fems frescos com a adob.

Els cargols i llimacs solen aprofitar només les fulles més externes, per la qual cosa no causen seriosos problemes.

Propietats nutritives: Les cols són molt riques en vitamines i minerals, a més de moltes substàncies antioxidants. Serveixen per netejar l'organisme i són un aliment reconstituent.

Nom català: Col de Brussel·les

Nom castellà: Col de Bruselas

Nom en llatí: *Brassica oleracea var. Gemmifera*

Família: Crucíferes

Sòl: S'adapta bé a tot tipus de sòl encara que prefereix els lleugerament alcalins i rics en humus.

Clima: És una planta de clima temperat o fred que no suporta la calor. Per això només es conrea en cicles de tardor-hivern.

Sembra: Se sembra en planter i es trasplanta a finals d'estiu.

Reg: Necessita reg regular si volem que assoleixi una mida adequada. Pot resistir la falta d'aigua però sempre serà en detriment de la seva mida.

Fertilització: És una planta exigent en nutrients que requereix una bona aportació de compost abans del seu trasplantament.

Associacions favorables: Enciams, mongetes de mata baixa, pèsols, cebes, tomàquets, cogombres, apis, patates i remolatxes.

Rotacions: Millor després de plantes que enriqueixin la terra, com les lleguminoses, o que hagin rebut un aportament important de nutrients, com les plantes de fruit. Té moltes plagues específiques i per això és millor no repetir-la sobre el mateix terreny abans de 4 anys.

Tasques de cultiu: Una vegada s'ha desenvolupat competeix bé amb les males herbes. Per afavorir un nivell d'humitat constant es pot encoixinar amb palla.

Plagues i malalties: És més resistent que la resta de les cols i no acostuma a tenir problemes. Només pot tenir algun atac de pugons o algun cargol pot rosegat una mica els cabdells per fora.

Propietats nutritives: Les cols de Brussel·les són molt riques en vitamines i minerals i tenen moltes substàncies antioxidants. També serveixen per netejar l'organisme i són un aliment reconstituent.

Nom català: Coliflor

Nom castellà: Coliflor

Nom en llatí: *Brassica oleracea var. botrytis*

Família: Crucíferes

Sòl: S'adapta bé a tot tipus de sòl encara que prefereix els lleugerament alcalins i rics en humus. No suporta els excessos de calç al sòl.

Clima: És una planta resistent al fred i a les gelades, per la qual cosa se sol conrear a l'hivern encara que hi ha varietats d'estiu.

Sembra: Se sembra en planter i es trasplanta a finals d'estiu per al cicle de tardor-hivern i a finals d'hivern o principis de primavera per al cicle d'estiu.

Reg: Necessita reg regular. Pot resistir la falta d'aigua però sempre serà en detriment de la seva mida.

Fertilització: És una planta exigent en nutrients que requereix una bona aportació de compost abans del seu trasplantament.

Associacions favorables: Patates i cebes.

Rotacions: Millor després de plantes que enriqueixin la terra, com les lleguminoses, o que hagin rebut un aportament important de nutrients, com les plantes de fruit. Té moltes plagues específiques i per això és millor no repetir-la sobre el mateix terreny abans de 4 anys.

Tasques de cultiu: Una vegada s'ha desenvolupat competeix bé amb les males herbes. Per afavorir un nivell d'humitat constant es pot encoixinar amb palla.

Plagues i malalties: La principal és la papallona de la col, que es combat amb aplicacions de *Bacillus thuringiensis* quan les larves són petites.

L'hèrnia de la col és un fong que produeix nodositats a la tija i l'arrel i que acaba matant la planta. Per evitar-ho el millor són les rotacions llargues i no usarem mai fems frescos com a adob.

Els cargols i els llimacs solen aprofitar només les fulles més externes, per la qual cosa no causen seriosos problemes.

Propietats nutritives: Les coliflors no són tan nutritives com la resta de la família de les cols, encara que contenen quantitats significatives de vitamines i minerals.

Nom català: Col llombarda

Nom castellà: Col lombarda

Nom en llatí: *Brassica oleracea var. capitata*

Família: Crucíferes

Sòl: S'adapta bé a tot tipus de sòl. Tot i preferir els lleugerament alcalins i rics en humus.

Clima: Resistent al fred i a les gelades, per la qual cosa se sol conrear a l'hivern encara que hi ha varietats d'estiu.

Sembra: Se sembra en planter i es trasplanta a finals d'estiu per al cicle de tardor-hivern i a finals d'hivern o principis de primavera per al cicle de primavera-estiu.

Reg: Necessita reg regular. Pot resistir la falta d'aigua però sempre serà en detriment de la seva mida.

Fertilització: És una planta exigent en nutrients que requereix una bona aportació de compost abans del seu trasplantament.

Associacions favorables: Enciams, mongetes de mata baixa, pèsols, cebes, tomàquets, cogombres, apis, patates i remolatxes.

Rotacions: Millor després de plantes que enriqueixin la terra, com les lleguminoses, o que hagin rebut un aportament important de nutrients, com les plantes de fruit. Té moltes plagues específiques i per això és millor no repetir-la sobre el mateix terreny abans de 4 anys.

Tasques de cultiu: Una vegada s'ha desenvolupat competeix bé amb les males herbes. Per afavorir un nivell d'humitat constant es pot encoixinar amb palla.

Plagues i malalties: La principal és la papallona de la col, que es combat amb aplicacions de *Bacillus thuringiensis* quan les larves són petites.

L'hèrnia de la col és un fong que produeix nodositats a la tija i l'arrel i que acaba matant la planta. Per evitar-ho el millor són les rotacions llargues i no usarem mai fems frescos com a adob.

Els cargols i els llimacs solen aprofitar només les fulles més externes, per la qual cosa no causen seriosos problemes.

Propietats nutritives: Són molt riques en vitamines i minerals i tenen moltes substàncies antioxidants. També serveixen per netejar l'organisme i són un aliment reconstituent.

Nom català: Enciam

Nom castellà: Lechuga

Nom en llatí: *Lactuca sativa*

Família: Compostes

Sòl: Li agraden els sòls rics en matèria orgànica, que mantinguin la humitat però sense entollar-se.

Clima: Hi ha multitud de varietats que s'adapten a diferents climes. És necessari anar amb compte amb situacions d'excés de calor.

Sembra: Se sembra en planter i es trasplanta al lloc definitiu quan té entre 4 i 6 fulles. Tenim varietats d'enciam per a qualsevol època de l'any.

Reg: Necessita humitat constant especialment quan forma el cabdell.

Fertilització: Aportarem compost ben descompost i si té dificultats de desenvolupament polvoritzarem amb purí d'ortigues.

Associacions favorables: Amb la majoria de plantes de l'hort.

Rotacions: Després de plantes de fruit.

Tasques de cultiu: Al principi hem de controlar el desenvolupament de males herbes. Després hi competeix bé. Algunes varietats com la romana es lliguen per afavorir el blanquejat de les seves fulles.

Plagues i malalties: Un excés d'humitat pot afavorir les podridures al cabdell. Per això és millor no mullar les fulles en regar.

Els excessos d'adob nitrogenat afavoreixen el desenvolupament de pugons, que són difícils de controlar perquè estan ben protegits per les fulles. Els cargols i els llimacs les devoren amb entusiasme, especialment quan són petites. Si en tenim molts utilitzarem trapes de cervesa.

Propietats nutritives: L'enciam és ric en vitamines i minerals, té propietats sedants i per això va bé menjar-ne per sopar.

Nom català: Escarola

Nom castellà: Escarola

Nom en llatí: *Cichorium endivia*

Família: Compostes

Sòl: Existeixen nombroses varietats adaptades a diversos tipus de sòl. Li agraden els sòls més aviat neutres i rics en matèria orgànica.

Clima: És un cultiu que aguanta bé els freds hivernals i les gelades. També hi ha varietats de cultiu durant l'estiu.

Sembra: És millor fer-la en planters i trasplantar-la al seu lloc definitiu a l'octubre per a les varietats d'hivern i al març-abril per a les d'estiu.

Reg: Com totes les plantes de fulla, l'escarola necessita regs regulars. És sensible a la falta d'aigua, especialment en el moment de formar el cabdell.

Fertilització: Convé un bon aportament de compost abans del seu cultiu. Si es desenvolupa poc perquè el terra és poc fèrtil es poden anar regant amb purí d'ortigues.

Associacions favorables: S'associa bé amb qualsevol tipus de cultiu.

Rotacions: Després de plantes d'arrel o de fruit.

Tasques de cultiu: El més característic és la necessitat de blanquejar-la perquè les seves fulles siguin més tendres i menys amargues. El normal és lligar-les amb un cordill però també es poden tapar amb algun objecte pla (plat de plàstic amb una pedra a sobre, una rajola petita, etc.).

Plagues i malalties: És una planta molt rústega. Pot tenir problemes de podridura si s'acumula un excés d'humitat a la zona del cabdell. Per això és important regar-la amb reg localitzat i no mullar les fulles. No és especialment apetitosa per a cargols i llimacs.

Propietats nutritives: És l'hortalissa més rica en àcid fòlic. També conté minerals com el ferro, el magnesi, el zinc i el potassi.

Nom català: Espàrrec

Nom castellà: Espárrago

Nom en llatí: *Asparagus officinalis*

Família: Liliàcies

Sòl: Li agraden els sòls calcaris i més aviat sorrencs o ben estructurats, sense pedres per sortir sense problemes.

Clima: És molt sensible a les variacions de temperatura. L'esperguera emet espàrrec quan hi ha temperatures suaus, és a dir, a la primavera.

Sembra: Les esparregueres es planten a la primavera i no produeixen espàrrecs fins a la primavera següent. Duren fins a 10 anys.

Reg: No és un cultiu exigent en aigua. Cal regar-lo en el moment de la plantació perquè arrela, quan està produint, i a l'estiu durant el desenvolupament de la part aèria.

Fertilització: No és una planta exigent. Es pot aportar compost cada dos anys durant la tardor o l'hivern.

Associacions favorables: Lleguminoses.

Rotacions: S'ha de plantar en una zona marginal de l'hort degut a la seva llarga durada.

Tasques de cultiu: Quan la planta produeix els espàrrecs caldrà eliminar manualment les males herbes. Si volem que els espàrrecs siguin blancs els hem d'anar enterrant a mesura que creixen. Quan deixa de produir espàrrecs i ja ha acumulat prou reserves per a l'any següent la part aèria s'asseca. Llavors es millor tallar la planta a nivell de la base de la tija.

Plagues i malalties: La principal malaltia que l'afecta és el rovell de l'esperguera, que ataca la planta a l'estiu. Cal fer tractaments preventius amb una sal de coure.

Propietats nutritives: És ric en vitamines, antioxidants i minerals com ferro, fòsfor, iode i potassi.

Nom català: Espinac

Nom castellà: Espinaca

Nom en llatí: *Spinacea oleracea*

Família: Quenopodiàcies

Sòl: És una planta que s'adapta bé a sòls argilencs ja que necessita humitat constant a les arrels.

Clima: És una planta de climes més aviat freds. Suporta les gelades però no les temperatures excessives ni la sequera de l'estiu. Si volem plantar-lo a l'estiu haurem de fer-ho a l'ombra.

Sembra: Se sembra directament al terra a finals d'estiu per a varietats d'hivern i a començaments de primavera per a varietats de primavera-estiu.

Reg: Regular per poder mantenir la humitat constant.

Fertilització: No tolera l'adob orgànic fresc. Per això és millor sembrar-lo després d'un cultiu en què haguem aportat bones dosis de compost, com tots els de fruit. Per estimular el creixement podem fer aplicacions de purí d'ortigues.

Associacions favorables: Pèsols, maduixes, api, enciam, faves i cols.

Rotacions: Després de plantes de fruit: tomàquets, albergínies, cogombres, etc.

Tasques de cultiu: Com se sembra a ruix de vegades és necessari eliminar algunes de les plàntules per permetre que es desenvolupi bé. Als primers estadis hem de vigilar que no es desenvolupin excessivament les males herbes.

Plagues i malalties: No té excessius problemes de plagues excepte que resulta apetitosa per als llimacs. Si tenim atacs forts posarem trampes de cervesa.

Propietats nutritives: És molt ric en vitamines A, C, E i moltes del grup B. També en minerals com ferro, magnesi, calci, iode, potassi i sodi.

Nom català: Fava

Nom castellà: Haba

Nom en llatí: *Vicia Faba*

Família: Lleguminoses

Sòl: S'adapta bé a qualsevol tipus de sòl encara que prefereix els calcaris als molt àcids.

Clima: S'adapta bé al fred i suporta gelades moderades mentre que la calor excessiva afecta el seu creixement. Per això és un cultiu d'hivern.

Sembra: Se sembra directament des d'octubre fins a gener a les zones més fredes.

Reg: A causa del seu cicle no és necessari reg sempre que les pluges siguin suficients.

Fertilització: Són lleguminoses i com els pèsols no necessiten una fertilització de suport tret que partim d'una terra molt pobre.

Associacions favorables: Carxofes, enciams i api.

Rotacions: Va bé després d'una planta exigent en nutrient ja que ajuda a recuperar la terra.

Tasques de cultiu: Competeix bé amb les males herbes. Només seran necessàries algunes tasques a l'inici del cicle, quan la planta és petita.

Plagues i malalties: La principal és el pugó negre. Si n'hi ha massa podem tractar amb sabó de potassi.

Propietats nutritives: Les faves són riques en vitamina C i en minerals com el calci, el fòsfor, el ferro, el magnesi, el potassi i el ferro.

Nom català: Gira-sol

Nom castellà: Girasol

Nom en llatí: *Helianthus annuus*

Família: Compostes

Sòl: S'adapta gairebé a tots els sòls però els que més li agraden són els neutres, profunds i rics en matèria orgànica.

Clima: És una planta de clima càlid que se sembra en cicle de primavera-estiu.

Sembra: Se sembra a la primavera quan ja no hi ha risc de gelades.

Reg: Necessita un reg constant.

Fertilització: És exigent en nutrient i per això cal aportar una bona dosi de compost.

Associacions favorables: No n'hi ha cap de coneguda degut al seu port i al fet de ser tan exigent en nutrients.

Rotacions: Després d'una lleguminosa.

Tasques de cultiu: Només cal treure les males herbes al principi. Després el seu desenvolupament fa que no siguin un problema. Quan la flor ja està desenvolupada i les pipes estan madures es talla la flor i es deixa assecar uns quants dies.

Plagues i malalties: La principal plaga són els ocells, que es voldran menjar les pipes.

Propietats nutritives: Degut al seu contingut d'oli les pipes són molt energètiques. Els olis que contenen són poliinsaturats i per tant són bons per a la salut. A més contenen vitamina E, B1, àcid fòlic, minerals com ferro i zinc i una quantitat important de substàncies antioxidants.

Nom català: Maduixa

Nom castellà: Fresa

Nom en llatí: *Fragaria vesca*

Família: Rosàcies

Sòl: És una planta originària de zones boscoses i per això prefereix els sòls lleugerament àcids i rics en humus.

Clima: S'han desenvolupat varietats adaptades a molts climes diferents però prefereix els temperats i frescos. No tolera les gelades fortes ni la calor extrema.

Sembra: Es reproduceix vegetativament a partir d'estolons o per divisió de mates.

Reg: Necessita una humitat constant però sense entollar-se.

Fertilització: És una planta exigent en nutrients i hem d'aportar una bona quantitat de compost ben descompost en el moment de plantar-la. Com que és plurianual haurem d'anar posant compost cada tardor.

Associacions favorables: Alls, cebes, enciams.

Rotacions: És plurianual. La podem plantar després d'un cultiu en què haguem aportat força quantitat de compost i després dels 4 o 5 anys que dura hauríem de sembrar una lleguminosa per recuperar la terra.

Tasques de cultiu: No necessita gaires atencions. Hem de controlar que no l'envaeixin les males herbes. Per prevenir-ho el millor és recórrer a l'embutat.

Plagues i malalties: Els excessos d'humitat poden provocar l'aparició de fongs, per la qual cosa hem de limitar el reg. L'associació amb alls és una bona mesura preventiva. En canvi, si hi ha massa sequedat pot sofrir atacs d'aranya vermella. Les maduixes poden ser devorades per cargols i llimacs. Per prevenir-ho posarem trapes de cervesa.

Propietats nutritives: Les maduixes són riques en vitamina C i àcids orgànics com l'àcid cítric, salicílic, màlic i oxàlic, que tenen propietats bones per a la salut.

Nom català: Meló

Nom castellà: Melón

Nom en llatí: *Cucumis melo*

Família: Cucurbitàcies

Sòl: Com els carbassons i la resta de cucurbitàcies necessita sòls ben amollits en profunditat i rics en humus.

Clima: És una planta de clima càlid que no tolera les gelades.

Sembra: Se sembra en planters protegits a finals de l'hivern i es trasplanta quan ja no hi ha risc de gelades. També es pot sembrar directament a partir de maig.

Reg: No necessita reg. Els melons més dolços són els de secà.

Fertilització: És una planta exigent i hem d'aportar uns 4 kg/m² de compost ben descompost.

Associacions favorables: A causa de la gran superfície que ocupa a l'hort se sol plantar sol.

Rotacions: Després de plantes de fulla o d'arrel. No repetir-la al mateix lloc abans de tres anys.

Tasques de cultiu: Per afavorir la producció de melons, aquests es poden podar eliminant en una primera fase la tija principal, i així aconseguirem desenvolupar-ne dos de secundaris. Si s'elimina el brot terminal de les branques secundàries apareixeran branques terciàries.

Plagues i malalties: Quan les plantes són petites poden desaparèixer devorades pels cargols. L'excés d'humitat afavoreix l'aparició de malalties fúngiques que poden podrir la planta. Per això és millor no regar o si és necessari regar poc sense mullar la planta.

Propietats nutritives: Els melons són rics en vitamina C, provitamina A i minerals com sodi, calci, potassi i magnesi.

Nom català: Mongeta

Nom castellà: Judía

Nom en llatí: *Phaseolus vulgaris*

Família: Lleguminoses

Sòl: Les mongetes, a diferència de les faves, prefereixen els sòls àcids als excessivament calcaris, però tot i així només creixen amb dificultats en els excessivament humits.

Clima: És una planta de climes càlids que no creix amb fred i no tolera les gelades. Per aquestes raons es conrea en cicles de primavera-estiu.

Sembra: Se sembren directament quan ja no hi ha risc de gelades.

Reg: Necessita humitat constant al terra però sense excés d'aigua. Durant la floració és millor no regar-la.

Fertilització: És una lleguminosa i per això no necessita que la fertilitzem.

Associacions favorables: La de mata baixa s'associa millor perquè la de mata alta quan es desenvolupa produeix una ombra excessiva per a altres cultius. S'associa bé amb enciams, carbassons, cogombres, tomàquets i patates.

Rotacions: Va bé després d'una planta exigent en nutrient i ajuda a recuperar la terra enriquint-la amb nitrogen.

Tasques de cultiu: Les mongetes poden ser de mata baixa i de mata alta. És necessari proporcionar un suport a les de mata alta perquè s'enramin. Mentre són petites anirem eliminant les males herbes, tret que tinguem un encoixinament de palla, molt apropiat per a aquest cultiu.

Plagues i malalties: Els pugons poden ser un problema i si la seva presència és excessiva tractarem amb sabó de potassa. A la mongeta també l'afecten els àcars quan la terra és massa seca i sense humitat. Per evitar els atacs dels àcars hem de mantenir una humitat constant. També podem tractar amb sofre en pols.

Propietats nutritives: Les mongetes són riques en vitamina C, A, B2, B6 i àcid fòlic. A més, contenen minerals com calci, ferro, potassi, iode, fòsfor i magnesi.

Nom català: Moniato

Nom castellà: Boniato o batata

Nom en llatí: *Ipomoea batata*

Família: Convolvulàcies

Sòl: Necessita sòls fèrtils i rics en matèria orgànica. No li agraden els sòls compactes ni els massa sorrencs.

Clima: És una planta de clima subtropical que cal conrear a l'estiu.

Sembra: A finals de l'hivern es posen els tubercles enterrats en compost dins d'un test en un lloc càlid. De cada tubercle surten uns quants brots i quan fan uns 20 cm es talla cada brot amb un tros del tubercle i es posa en un test perquè arrel·li. Quan ha arrel·lat i al camp ja no fa fred es trasplanten al seu lloc definitiu.

Reg: Necessita humitat constant al sòl.

Fertilització: En el moment de trasplantar posarem uns 5 kg/m² de compost madur.

Associacions favorables: Blat de moro.

Rotacions: Després d'una lleguminosa.

Tasques de cultiu: És una planta que s'escampa pel terra com una heura i evita que surtin males herbes. Els tubercles es desenterren al final de l'estiu, principis de tardor, quan les plantes es comencen a posar grogues.

Plagues i malalties: És una planta molt rústega que no té problemes de plagues.

Propietats nutritives: Aporta moltes calories i és molt més digestiu que la patata. És ric en vitamina A.

Nom català: Nap

Nom castellà: Nabo

Nom en llatí: *Brassica rapa*

Família: Crucíferes

Sòl: No li agraden gaire els sòls calcaris i prefereix els lleugerament àcids o neutres. Com totes les plantes d'arrel prefereix sòls solts i amollits.

Clima: No li agrada la calor, i per tant en zones càlides es conrea durant l'hivern.

Sembra: Se sembra directament a començaments de tardor. Quan neixen les plàntules és necessari aclarir-les perquè les arrels tinguin espai per desenvolupar-se.

Reg: No és necessari si no hi ha un període excessivament llarg de sequera.

Fertilització: No és una planta gaire exigent i sol aprofitar el que ha quedat del cultiu anterior.

Associacions favorables: Api, enciams i pèsols.

Rotacions: Després de plantes de fruit.

Tasques de cultiu: Només és necessari el control de males herbes a l'inici del cultiu.

Plagues i malalties: Encara que l'afecten les mateixes plagues que a les cols, aquestes plagues no suposen un problema excessiu ja que la part que consumim en aquest cas és l'arrel.

Propietats nutritives: Els naps són rics en vitamina C i àcid fòlic. També tenen minerals com potassi, iode, fòsfor i calci. Les fulles dels naps que tradicionalment es consumeixen a Galícia (grelos) són molt més riques en vitamines i minerals que l'arrel.

Nom català: Pastanaga

Nom castellà: Zanahoria

Nom en llatí: *Daucus carota*

Família: Umbel·líferes

Sòl: La pastanaga prefereix sòls solts i rics en humus, que no s'entollin i mantinguin una humitat constant.

Clima: És una planta adaptada a qualsevol tipus de clima.

Sembra: Se sembra directament formant línies per facilitar l'eliminació de les males herbes. Per tenir pastanagues tot l'any comencem a sembrar a finals de l'hivern i anem sembrant escalonadament fins a finals d'agost. Les pastanagues sembrades a l'agost romandran en el camp al llarg de tot l'hivern i les podrem anar consumint fresques.

Reg: La humitat ha de ser constant. Les pastanagues tenen unes llavors que triguen molt a germinar i mentrestant la terra ha d'estar humida. Si les pastanagues no tenen aigua suficient són més dures i menys sucoses.

Fertilització: Un excés d'adob provoca l'emissió de petites arrels a la pastanaga. És millor un adob equilibrat realitzat amb compost ben descompost.

Associacions favorables: Porros, alls, cebes, raves, pèsols i enciams.

Rotacions: És sensible a nematodes i per això és millor no tornar a sembrar-la al mateix lloc abans de quatre anys. Va bé després de plantes de fruit.

Tasques de cultiu: És precís controlar les males herbes mentre les pastanagues són petites.

Plagues i malalties: La plaga més important és la mosca de la pastanaga, que posa els seus ous a la base de la planta i les larves s'alimenten de l'arrel. El problema és major quan es tracta de les pastanagues sembrades a l'agost per consumir al llarg de l'hivern. El millor en aquest cas és associar-la amb porros per foragitar la mosca.

Propietats nutritives: Les pastanagues tenen moltes vitamines i minerals. És important el contingut de provitamina A i per això van bé per a la vista i la pell.

Nom català: Patata

Nom castellà: Patata

Nom en llatí: *Solanum tuberosum*

Família: Solanàcies

Sòl: A les patates els agraden els sòls neutres o lleugerament àcids, solts, rics en humus i profunds.

Clima: És una planta que creix bé en climes frescos i humits i per això es conrea bé en zones de muntanya.

Sembra: Es reproduïx vegetativament a partir d'un tros de patata que contingui un o dos ulls. El cicle més comú és el de primavera-estiu, encara que en algunes zones més temperades es pot sembrar a l'agost per collir-la a l'hivern.

Reg: Necessita reg si es planta en zones caloroses i seques, però no ha de ser gaire abundant perquè a les patateres no els agraden els excessos d'humitat.

Fertilització: Necessita un bon adob de fons amb 3-5 kg/m² de compost ben descompost.

Associacions favorables: Amb albergínies, cols i mongetes.

Rotacions: És una planta bastant exigent que convé no repetir abans de 3 anys. Cal sembrar-la després de lleguminoses d'hivern, com les faves o els pèsols.

Tasques de cultiu: Les patateres es calcen per augmentar la producció de tubercles quan assoleixen uns 10 cm. Fins a aquell moment cal anar treballant la terra entre les línies de cultiu per eliminar les males herbes.

Plagues i malalties: La principal plaga és l'escarabat de la patata, que es pot eliminar manualment si no n'hem plantat gaires o amb tractaments de *Bacillus thuringiensis* per a grans superfícies.

El mildiu és un fong que també pot afectar les patateres en condicions d'humitat alta. Si hi ha perill de plaga podem tractar amb sulfat de coure.

Propietats nutritives: Les patates són bàsicament una font d'hidrats de carboni i per tant d'energia. També són riques en potassi. Les parts verdes són tòxiques i s'han d'eliminar.

Nom català: Pebrot

Nom castellà: Pimiento

Nom en llatí: *Capsicum annuum*

Família: Solanàcies

Sòl: Prefereix sòls solts, ben drenats i rics en humus.

Clima: És una planta tropical que necessita calor i molt de sol. No tolera les gelades.

Sembra: Se sembra en planters protegits i es trasplanta quan ja no hi ha risc de gelades.

Reg: Necessita regs i humitat constants durant el seu desenvolupament.

Fertilització: És una planta exigent en nutrients que necessita aportaments de compost ben descompost.

Associacions favorables: Amb albergínies.

Rotacions: Després de plantes de fulla o d'arrel. Cal esperar tres anys abans de tornar a plantar-la al mateix lloc.

Tasques de cultiu: El millor és un encoixinament amb palla per evitar la proliferació de males herbes. Si no, serà necessari anar treballant la terra per eliminar-les al llarg del cultiu.

Plagues i malalties: No sol tenir problemes de plagues ja que n'és més resistent que altres membres de la seva família, com els tomàquets o les albergínies.

Propietats nutritives: Els pebrots són molt rics en vitamina C, especialment els vermells, que tenen més del doble que taronges o maduixes.

Nom català: Pèsol

Nom castellà: Guisante

Nom en llatí: *Pisum sativum*

Família: Lleguminoses

Sòl: Les lleguminoses creixen bé en sòls no excessivament rics. S'adapten bé a un ampli ventall de pH però hem d'evitar els sòls molt àcids i els molt calcaris.

Clima: Prefereix un clima fred i humit i no suporta la calor. Per això sol conrear-se durant l'hivern i la primavera.

Sembra: Se sembra directament a finals de tardor a les zones càlides i a finals d'hivern en zones fredes.

Reg: No sol necessitar reg ja que es conrea en èpoques en què acostuma a ploure.

Fertilització: Les lleguminoses tenen la capacitat de fixar nitrogen de l'atmosfera amb l'ajut d'uns bacteris que tenen a les arrels, però si hi ha nitrogen al terra no ho fan. Per això és millor no posar-los adob tret que partim d'una situació de terra molt pobre.

Associacions favorables: Enciams, raves, naps, remolatxes.

Rotacions: Després d'una planta que extregui molts nutrients del sòl.

Tasques de cultiu: Les varietats enfiladisses necessiten un suport que pot realitzar-se a base de canyes o de branques seques.

Plagues i malalties: El principal problema són els cucs del pèsol, que excaven galeries al gra. Si tenim atacs importants farem tractaments amb *Bacillus thuringiensis*, encara que és important saber el moment apropiat, just quan la larva no ha penetrat dins de la beina del pèsol.

Propietats nutritives: Els pèsols són rics en hidrats de carboni, vitamines del grup B, vitamina C, fòsfor i magnesi.

Nom català: Porro

Nom castellà: Puerro

Nom en llatí: *Allium porrum*

Família: Liliàcies

Sòl: Necessita sòls solts i ben drenats. Creix bé en sòls calcaris i en àcids si són rics en humus.

Clima: És una planta rústega que suporta bé el fred però que pateix amb temperatures molt altes i ambient sec.

Sembra: Se sembra en planter i es trasplanta a finals d'estiu per al cicle tardor-hivern i a finals d'hivern per al cicle primavera-estiu.

Reg: Només és necessari en climes calorosos i secs en els cicles de primavera-estiu.

Fertilització: No suporta la matèria orgànica en descomposició. Millor sembrar-lo després d'un cultiu en què s'hagin fet aportaments importants o posar compost molt madur. També li agraden els aportaments d'adobs foliars com el purí d'ortigues.

Associacions favorables: Pastanagues, api i tomàquets.

Rotacions: Millor després de plantes de fruit.

Tasques de cultiu: Els porros se solen calçar per blanquejar-los, encara que no és gaire necessari. Hem de controlar el desenvolupament de males herbes ja que hi competeixen molt malament. El millor és fer-los un encoixinament de palla.

Plagues i malalties: Solen patir malalties per fongs com el rovell. Es poden preveure amb aplicacions de decocció de cua de cavall. El cuc del porro és la principal plaga. Per prevenir-la el millor és associar-lo amb pastanagues i no tornar a sembrar-lo al mateix lloc fins a almenys passats 3 o 4 anys.

Propietats nutritives: És ric en àcid fòlic i en minerals com potassi, magnesi, calci i ferro.

Nom català: Rave

Nom castellà: Rábano

Nom en llatí: *Raphanus sativus*

Família: Crucíferes

Sòl: Li agraden els sòls molt rics en humus i no excessivament compactes.

Clima: És una planta de climes temperats. Si són molt freds creixen amb dificultat.

Sembra: Se sembra directament al terra formant línies per afavorir l'eliminació de males herbes. Es poden sembrar en qualsevol època de l'any encara que les millors són primavera i tardor.

Reg: La falta d'aigua fa que siguin molt picants i l'excés produeix raves buits. Necessiten humitat constant però sense que sigui excessiva.

Fertilització: No és necessari si se sembren després d'un cultiu on s'hagi adobat bé.

Associacions favorables: Pastanagues, enciams, cols, cogombres, carbassons, pèsols i mongetes de mata baixa.

Rotacions: Després de plantes de fruit.

Tasques de cultiu: Són poc competitius amb les males herbes encara que el seu cicle és molt curt. Si s'han sembrat molt espessos és necessari aclarir.

Plagues i malalties: No sol tenir problemes a causa del seu ràpid creixement. Només l'afecten els animalons de les cols durant l'estiu quan la terra és molt seca.

Propietats nutritives: És ric en vitamina C, àcid fòlic i iode. Conté compostos de sofre que són antibacterians i va bé per als refredats.

Nom català: Remolatxa

Nom castellà: Remolacha

Nom en llatí: *Beta vulgaris var. conditiva*

Família: Quenopodiàcies

Sòl: És de les poques plantes d'arrel que tolera els sòls argilencs i pesats encara que evidentment prefereix els de textura més solta, rics en humus i amollits.

Clima: És una planta de climes temperats i humits. Suporta malament la calor i la sequera.

Sembra: Se sembra directament en línies que serà necessari aclarir. Les remolatxes tenen un cicle llarg (són bianuals en climes freds).

Reg: Necessita humitat constant. Si pateix sequedat es clivella.

Fertilització: És exigent en nutrients, però cal anar amb compte amb el nitrogen, que afavoreix el desenvolupament de les fulles en detriment de les arrels.

Associacions favorables: Enciams, cols, mongetes de mata baixa, cebes i porros.

Rotacions: Millor després de lleguminoses o plantes que enriqueixin la terra.

Tasques de cultiu: L'única necessària és aclarir si s'ha sembrat de manera molt espessa i el control de males herbes durant els primers estadis.

Plagues i malalties: Els principals problemes són els produïts per fongs en zones humides i fredes. Per evitar-los cal plantar-la en zones ben assolellades

Propietats nutritives: És una verdura rica en sucres. A més, conté àcid fòlic i vitamines del grup B. És rica en sodi, potassi i iode.

Nom català: Síndria

Nom castellà: Sandía

Nom en llatí: *Citrillus lanatus*

Família: Cucurbitàcies

Sòl: Com la resta de cucurbitàcies necessita sòls ben amollits en profunditat i rics en humus.

Clima: És una planta de clima càlid que no tolera les gelades.

Sembra: Se sembra en planters protegits a finals de l'hivern i es trasplanta quan ja no hi ha risc de gelades. També es pot sembrar directament a partir de maig.

Reg: Necessita regs copiosos i regulars.

Fertilització: És una planta exigent i hem d'aportar uns 4 kg/m² de compost ben descompost.

Associacions favorables: A causa de la gran superfície que ocupa a l'hort se sol plantar sola.

Rotacions: Després de plantes de fulla o d'arrel. No repetir-la al mateix lloc abans de tres anys.

Tasques de cultiu: Per afavorir la producció de síndries es poden podar eliminant en una primera fase la tija principal, amb la qual cosa aconseguirem desenvolupar-ne dos de secundàries. Si s'elimina el brot terminal de les branques secundàries apareixeran branques terciàries.

Plagues i malalties: Quan les plantes són petites poden desaparèixer devorades pels cargols. L'excés d'humitat afavoreix l'aparició de malalties fúngiques que poden podrir la planta. Per això és millor no regar o, si és necessari, regar poc sense mullar la planta.

Propietats nutritives: És la fruita que té més aigua. Això la fa molt refrescant i indicada per a l'estiu. Conté antioxidants que protegeixen la nostra salut.

cert gr

Clima

germ i

Ser b

ma -

seu d

40 (0

Ra l

Fi l

o p

c

d

te

u

b

r

o

v

ur

o l

e

i

n

e

i

ki

Nom català: Xirivia

Nom castellà: Chirivía

Nom en llatí: *Pastinaca sativa*

Família: Umbel·líferes

Sòl: Prefereix sòls solts i rics en humus, que no s'entollin i mantinguin una humitat constant.

Clima: És una planta adaptada a qualsevol tipus de clima.

Sembra: Se sembra directament formant línies per facilitar l'eliminació de les males herbes. Cal anar amb compte amb el vent perquè les llavors són molt planes i fines i volen amb facilitat. Per tenir xirivies tot l'any comencem a sembrar a finals de l'hivern i anem sembrant escalonadament fins a finals d'agost. Les xirivies sembrades a l'agost romandran en el camp al llarg de tot l'hivern i les podrem anar consumint fresques.

Reg: La humitat ha de ser constant.

Fertilització: És millor un adob equilibrat realitzat amb compost ben descompost.

Associacions favorables: Porros, alls, cebes, raves, pèsols i enciams.

Rotacions: Van bé després de plantes de fruit.

Tasques de cultiu: És precís controlar les males herbes mentre les xirivies són petites.

Plagues i malalties: És molt rústega i no acostuma a tenir problemes de plagues.

Propietats nutritives: És rica en hidrats de carboni, vitamina C i minerals com calci, magnesi, potassi i sodi.

1. Albergínies

33



2. Alls

34



3. Api

35



4. Blat de moro

36



5. Bleda

37



6. Bròquil

38



7. Calçot

39



8. Carbassa

40



9. Carbassó

41



10. Card

42



11. Catxofes

43



12. Cebes

44



13. Cogombre

45



14. Col

46



15. Col de Brusel·les

47



16. Coliflor

48



17. Col llombarda

49



18. Enciam

50



19. Escarola

51



20. Espàrrec

52



21. Espinacs

53



22. Faves

54



23. Gira-sol

55



24. Maduixa

56



25. Meló

57



26. Mongetes

58



27. Moniato

59



28. Nap

60



29. Pastanaga

61



30. Patata

62



31. Pebrot

63



32. Pèsols

64



33. Porro

65



34. Raves

66



35. Remolatxa

67



36. Síndria

68



37. Tomàquets

69



38. Xirivies

70



Nom català: Alfàbrega

Nom castellà: Albahaca

Nom en llatí: *Ocimum basilicu*

Família: Labiades

Sòl: Necessita sòls rics en humus, amb humitat constant però sense que s'entollin.

Clima: Vol sol i llum, per això es conrea a l'estiu.

Cicle i multiplicació: Planta anual, es pot multiplicar a partir de llavors en llavorers protegits a partir de febrer i es trasplanta quan ja no hi ha risc de gelades.

Època de recol·lecció: Estiu.

Usos: És una planta culinària que es fa servir per aromatitzar plats de pasta i amanides. També és la base de la salsa al pesto.

Nom català: Camamilla

Nom castellà: Manzanilla

Nom en llatí: *Chamomilla*

Família: Compostes

Sòl: No és gaire exigent però necessita humitat al sòl i li va bé que sigui ric en humus.

Clima: És una planta de clima temperat encara que suporta bé el fred i la humitat.

Cicle i multiplicació: És anual i es reproduceix per llavors. El més senzill és sembrar-la directament a partir de març. Si li destinem un espai acostuma a tornar a créixer gràcies a les llavors que cauen.

Època de recol·lecció: Es cullen les flors a la primavera i a l'estiu.

Usos: És una planta medicinal amb propietats sedants, antiinflamatòries i digestives. Es fa servir tradicionalment per als mals de panxa, dolors menstruals, ulls irritats, per facilitar el son i per esbandir els cabells rossos per tal d'aclarir-los.

Nom català: Cebollí

Nom castellà: Cebollino

Nom en llatí: *Allium schoenoprasum*

Família: Liliàcies

Sòl: S'estima més els sòls fèrtils sense excés d'aigua perquè s'afavoreixen les malalties produïdes per fongs.

Clima: S'adapta a molts tipus de clima. Tolera el fred però no resisteix bé les gelades.

Cicle i multiplicació: Encara que és vivaç és millor ressemar-la cada any a partir de llavors quan arriba la primavera o a finals d'estiu.

Època de recol·lecció: A l'estiu si sembrem a la primavera o a la primavera si sembrem a finals d'estiu.

Usos: Com a condiment per a formatges, salses i amanides.

Nom català: Espernallac

Nom castellà: Santolina

Nom en llatí: *Santolina chamaecyparissus*

Família: Asteràcies

Sòl: Qualsevol sempre que sigui permeable, encara que s'estima més els sòls calcaris.

Clima: És una planta de clima mediterrani.

Cicle i multiplicació: Vivaç, es pot multiplicar per esqueixos que s'han de fer durant l'estiu.

Època de recol·lecció: Quan està florida.

Usos: És una planta medicinal indicada per a problemes digestius. També es fan servir rams petits per posar als armaris i protegir la roba de les arnes.

Nom català: Espígol

Nom castellà: Espliego

Nom en llatí: *Lavandula spica*

Família: Labiades

Sòl: Calcar i més aviat àrid. No li agrada l'excés d'humitat.

Clima: És una planta de clima mediterrani.

Cicle i multiplicació: És una planta vivaç que es reproduïx per esqueixos.

Època de recol·lecció: Quan està florida.

Usos: Per una banda es fa servir com a ambientador per a la casa, els armaris, el cotxe, etc. És una planta amb moltes propietats: relaxant, antisèptica, antireumàtica, cicatritzant, diürètica, desinfectant i antiespasmòdica.

Nom català: Farigola

Nom castellà: Tomillo

Nom en llatí: *Thymus vulgaris*

Família: Labiades

Sòl: És una planta que s'estima més els sòls calcaris tot i que s'adapta una mica a d'altres tipus sempre que tinguin una bona exposició al sol i no s'entollin.

Clima: És una planta de clima mediterrani sec, tolera el fred però no la humitat.

Cicle i multiplicació: Planta vivaç que es reproduïx bé a partir de llavors o divisió de la planta.

Època de recol·lecció: Quan està florida a la primavera.

Usos: És una planta culinària i medicinal. Es fa servir per aromatitzar plats a la cuina mediterrània com escabetxos, sopes i salses. Té importants propietats antisèptiques i desinfectants i es fa servir per a refredats, netejar ferides, eliminar els cucs dels nens, infeccions a la boca, faringitis, etc.

Nom català: Julivert

Nom castellà: Perejil

Nom en llatí: *Petroselinum crispus*

Família: Umbel·líferes

Sòl: Li agraden els sòls frescos, tous i rics en matèria orgànica.

Clima: No suporta la calor extrema ni la sequera. Per a l'estiu és millor triar una zona a l'ombra.

Cicle i multiplicació: És una planta bianual que es reproduïx bàsicament per llavors. Si volem julivert a l'hivern el sembrarem a finals d'agost i si el volem a la primavera-estiu el sembrarem a la sortida de l'hivern.

Època de recol·lecció: Es poden anar tallant fulles al llarg de tot el cicle.

Usos: Es fa servir a la cuina per a l'elaboració de salses i aromatitzar diferents plats. És una planta rica en vitamines especialment A i C i té propietats digestives i aperitives.

Nom català: Llorer

Nom castellà: Laurel

Nom en llatí: *Laurus nobilis L.*

Família: Lauràcies

Sòl: Li agraden els sòls tous i profunds, rics en matèria orgànica.

Clima: És un arbust de zones càlides que no suporta les gelades intenses.

Cicle i multiplicació: És un arbust que pot arribar a dimensions d'arbre. Es reproduïx per llavors o esqueixos. A sota dels adults acostumen a créixer molts fills que es poden trasplantar amb facilitat.

Època de recol·lecció: És perenne i per tant es pot collir al llarg de l'any.

Usos: És un condiment que es fa servir en molts guisats i escabetxos.

Nom català: Marialluïsa

Nom castellà: Hierba luisa

Nom en llatí: *Lippia citriodora*

Família: Verbenàcies

Sòl: Necessita sòls fèrtils i frescos.

Clima: És una planta de clima càlid que no suporta els freds intensos.

Cicle i multiplicació: És un arbust caducifoli. Es reproduïx a partir d'esqueixos fets de les branques joves.

Època de recol·lecció: Quan la planta floreix es tallen les branques amb fulles i es deixen assecar.

Usos: Es fa servir bàsicament per elaborar infusions per les seves propietats digestives.

Nom català: Menta

Nom castellà: Hierbabuena

Nom en llatí: *Mentha sativa* L.

Família: Labiades

Sòl: Li agraden els sòls rics en humus i humits.

Clima: És una planta de clima temperat que necessita humitat.

Cicle i multiplicació: És vivaç i es reproduïx amb molta facilitat a partir d'un tros de planta amb arrels.

Època de recol·lecció: Es poden anar tallant fulles durant la primavera, estiu i tardor. A l'hivern acostuma a perdre la part aèria però torna a rebrotar quan arriba el bon temps.

Usos: Es fa servir a la cuina per aromatitzar plats, amanides i salses. Té propietats medicinals que afavoreixen la digestió i el funcionament del fetge. També va bé per al mal de cap i en cas de congestió de les vies respiratòries.

Nom català: Menta

Nom castellà: Menta

Nom en llatí: *Mentha piperita* L.

Família: Labiades

Sòl: Necessita sòls fèrtils i frescos.

Clima: És una planta de clima càlid que no suporta els freds intensos.

Cicle i multiplicació: És un arbust caducifoli. Es reproduïx a partir d'esqueixos fets de les branques joves.

Època de recol·lecció: Quan la planta floreix es tallen les branques amb fulles i es deixen assecar.

Usos: Es fa servir bàsicament per elaborar infusions per les seves propietats digestives.

Nom català: Orenga

Nom castellà: Orégano

Nom en llatí: *Origanum vulgare*

Família: Labiades

Sòl: S'adapta a tot tipus de sòl des d'humits i rics en humus fins a calcaris.

Clima: Necessita clima temperat, no excessivament àrid i suporta bé el fred.

Cicle i multiplicació: Planta vivaç. Se sembra a l'inici de la primavera.

Època de recol·lecció: Quan està florida.

Usos: Es fa servir com a condiment per a salses, amanides, pasta i pizzes. A més té propietats medicinals i es recomana per a problemes respiratoris, refredats, problemes digestius i dolors articulars.

Nom català: Poliol

Nom castellà: Poleo

Nom en llatí: *Mentha pulegium*

Família: Labiades

Sòl: S'adapta bé a diferents tipus de sòl tot i que s'estima més els que són rics en humus i amb una bona estructura.

Clima: És una planta de climes temperats i càlids. Resisteix el fred però no les gelades fortes.

Cicle i multiplicació: Planta vivaç. Es reproduïx per llavors que se sembren en un espai protegit a la sortida de l'hivern i es trasplanta quan ja no hi ha risc de gelades.

Època de recol·lecció: Durant l'estiu.

Usos: Es fa servir en infusions per facilitar les digestions. També és bona per a refredats i infeccions respiratòries menors.

Nom català: Romaní

Nom castellà: Romero

Nom en llatí: *Rosmarinus officinalis* F.

Família: Labiades

Sòl: És una planta rústica que s'estima més els sòls calcaris i pedregosos.

Clima: Planta típicament mediterrània que necessita sol.

Cicle i multiplicació: Arbust que es multiplica principalment per esqueixos. Les llavors tenen poc poder germinatiu.

Època de recol·lecció: Durant l'estiu després de la floració.

Usos: Es fa servir per aromatitzar plats i salses. També té importants propietats medicinals. Estimula la circulació sanguínia, és digestiva, antiinflamatòria, antioxidant, diürètica i analgèsica.

Nom català: Safrà

Nom castellà: Azafrán

Nom en llatí: *Crocus sativus* L.

Família: Iridàcies

Sòl: Li agraden els sòls calcaris, argilosos i profunds que puguin mantenir la humitat però sense compactacions.

Clima: Suporta bé les temperatures extremes de fred i calor i per això s'adapta bé a condicions de clima continental.

Cicle i multiplicació: És una planta bulbosa plurianual. Es multiplica a través dels bulbs que es produeixen de forma natural per fragmentació del bulb mare.

Època de recol·lecció: Quan floreix a la tardor.

Usos: Es fa servir com a condiment per donar gust i color a plats tradicionals com l'arròs. També té certes propietats medicinals com a digestiu, tònic i sedant.

Nom català: Sajolida

Nom castellà: Ajedrea

Nom en llatí: *Satureja montana* L.

Família: Labiades

Sòl: Creix en sòls calcaris, de pH elevat i pedregosos tot i que s'adapta bé a d'altres tipus sempre que sigui en llocs on toca el sol.

Clima: És una planta de clima temperat i sec.

Cicle i multiplicació: És una planta plurianual que es reproduïx per llavors en llavorer protegit, per esqueixos o per divisió de mata.

Època de recol·lecció: Abans de la floració, durant la primavera.

Usos: Un dels seus usos més coneguts és la preparació d'olives però també es fa servir a la cuina per elaborar salses i guisats. També té moltes propietats medicinals: antisèptica, digestiva, estimulants, antioxidant, protectora del fetge, tònica, etc.

Nom català: Tarongina

Nom castellà: Melisa

Nom en llatí: *Melissa officinalis*

Família: Labiades

Sòl: És rústica i creix en diferents tipus de sòls.

Clima: És una planta de clima temperat o càlid i no resisteix les gelades fortes.

Cicle i multiplicació: És una planta vivaç que es reproduïx molt bé per divisió de mata. Té tendència a escampar-se i pot arribar a ser invasora.

Època de recol·lecció: Des de la primavera fins a la tardor.

Usos: Es fa servir bàsicament per preparar infusions digestives. A l'hort atreu les abelles per la seva quantitat de mel.

1. Alfàbrega 78



2. Camamilla 78



3. Cebollí 79



4. Espernellac 79



5. Espígol 80



6. Farigola 80



7. Julivert

81



8. Llorer

81



9. Marialluïsa

82



10. Menta

82



11. Menta

83



12. Oregana

83



13. Polioli

84



14. Romani

84



15. Safrà

85



16. Sajolida

85



17. Tarongina

86



B. Els amics de l'hort



Per a ajudar-nos a controlar les plagues que s'alimenten dels nostres cultius cal afavorir la presència a l'hort d'alguns animals que s'alimenten de les plagues. És el que es coneix amb el nom de control biològic. Un munt de pedres, de troncs, de palla, un racó d'herba sense tallar, un arbust o una petita bassa pot servir per a donar refugi als enemics naturals de les plagues. Hi ha molts tipus de depredadors de plagues: mamífers, ocells, rèptils amfibis i insectes de tota mena inclouen dins de la seva dieta alguna de les plagues més temibles de l'hort com els llimacs, cargols, pugons i erugues. En aquesta petita guia hem inclòs només alguns dels més comuns i fàcils de poder observar.

Fotografia	Nom	Descripció
	Nom CAT Aranya Nom CAST Araña	Encara que tinguin mala fama el 99% de les aranyes no fan res i només el 1% ens poden picar però en la majoria dels casos són picadures inofensives. Per contra són grans depredadores d'insectes que s'alimenten de les plantes de l'hort capturant-les majoritàriament amb la seva teranyina.
	Nom CAT Caràbids Nom CAST Carábido	Són una família d'escarabats normalment negres però també amb colors brillants-metàl·lics. Tant l'adult com les larves són uns depredadors voraços d'un gran nombre d'insectes. S'alimenten durant la nit i s'amaguen durant en dia entre les fulles seques, en forats al terra o sota les pedres.
	Nom CAT Centpaus Nom CAST Cienpies	Tot i que sempre s'ha associat a un animal simpàtic en realitat és un depredador verinós que cal no molestar. Com que s'amaga a les zones fosques i humides és difícil que ens trobem amb ell però si ho fem sobretot no s'ha d'agafar ni tocar. La seva picadura és molt dolorosa i cal anar al metge. Tot i així és un gran depredador d'insectes, cucs i llimacs.



Nom CAT
Crisopa

Nom CAST
Crisopa



Nom CAT
Eriçó

Nom CAST
Erizo



Nom CAT
Gripau

Nom CAST
Sapo



Nom CAT
Mallarenga
carbonera

Nom CAST
Carbonero



Nom CAT
Marieta

Nom CAST
Mariquita

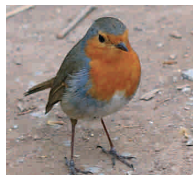
Els adults són uns insectes d'uns 12 mm de color verd amb unes ales molt grans i antenes llargues que li donen un aspecte fràgil com de fada. En canvi les seves larves són ferotges i semblen petits dracs. Els adults s'alimenten de pol·len però les larves són grans depredadores especialment de pugons.

Aquest simpàtic animal és l'insectívor més gran d'Europa. S'alimenta principalment d'insectes, cucs, llimacs, cargols, petits rèptils, ous i fins i tot petits ratolins. Té hàbits nocturns i per això resulta difícil de veure. Quan arriba el hivern busca un lloc confortable sota les arrels d'un arbre o entre les fulles seques i dorm fins a la primavera.

Tot i el seu aspecte no gaire agradable és un gran depredador de cargols, cucs i insectes. Durant el dia s'amaga i surt durant la nit. No és veritat que escopeixi verí però si te a la pell unes glàndules verinoses que el protegeixen dels seus enemics.

És un petit ocell te s'adapta molt bé a viure en caixes niu. La seva dieta és insectívora i per això resulta útil atreure'l per a que s'instal·li a l'hort. També li agraden molt les pipes però hem d'anar en compte de només posar-li menjar al hivern quan no hi ha insectes. Si no serà una bona mascota però no ens ajudarà amb les plagues de l'hort.

Tothom coneix molt bé aquest animal que resulta molt popular entre els nens. A més del seu clar atractiu i la simpatia que desperta és una gran devoradora de pugons. La seva larva, molt més lletja que l'adult, també s'alimenta de pugons i altres insectes com cotxinilles. Viuen a les plantes on hi ha pugons i per això és interessant tenir alguna planta ornamental que els atregui a tots dos com les margarides.



Nom CAT
Pit-Roig

Nom CAST
Petirrojo

És un ocell molt sociable que acostuma a viure en els jardins dels pobles especialment durant el hivern. Precisament perquè és un dels pocs ocells que segueix buscant aliment al nostre hort quan molts han marxat, resulta útil per a controlar algunes plagues que ens poden molestar durant la tardor o un hivern càlid. Busca el seu aliment al terra principalment cucs i larves.



Nom CAT
Sargantana

Nom CAST
Lagartija

A les sargantanes els encanta prendre el sol i per això surten durant el dia i s'alimenten de tot tipus d'insectes i aranyes. Els agraden molt els murs de pedres on es poden amagar en cas de perill i aprofitar l'escalfor de les pedres. Quan estan en perill deixen anar la cua per a distreure el seu depredador i poder escapar.



Nom CAT
Sírfid

Nom CAST
Sírfido

Semblant a una petita vespa pel seu color negre i groc a ratlles en realitat es tracta d'una mosca. Quan volen donar la sensació que es queden immòbils al mateix lloc. Posen els ous entre les colònies de pugons de les que s'alimenten les seves larves. Els adults mengen pol·len i tenen una funció com a pol·linitzadors.



Nom CAT
Tisorettes

Nom CAST
Tijeretas

Les seves "tisoires" li serveixen per a subjectar les seves preses i menjar-se-les. A més d'insectes també mengen flors i altres restes vegetals. És d'hàbits nocturns i durant el dia s'amaga sota les pedres o altres amagatalls. La femella té cura dels ous i de les cries durant tot el hivern i fins que aquetes ja es poden alimentar totes soles.

C.- Calendari de Sembra






Les dates de sembra de cada conreu depèn molt de la zona geogràfica on es faci especialment degut a aspectes lligats a la temperatura com la absència de gelades o les mitges de temperatura diürnes i nocturnes. Algunes plantes com les escaroles o les cols aguanten les gelades sense problemes. Altres com les tomaqueres o els melons necessiten temperatures càlides. Per això a les zones de muntanya tenim només uns pocs mesos per produir tomàquets i a les zones de costa, com al Maresme, en podem collir gairebé fins al novembre. Per això aquets calendari és aproximat per a una zona on les primeres gelades es produeixen al novembre i les darreres al febrer. Cadascú ho haurà d'adaptar a la seva situació específica preguntant als hortolans de la zona o a base d'experiència.

Calendari de SEMBRA de les plantes de l'hort

Verdures	G	F	Mç	Ab	Mg	J	Jl	Ag	S	O	N	D
Albergínea												
All												
Api												
Blat de moro												
Breda												
Bròquil												
Calsot												
Carbassa												
Carbassó												
Card												
Carxofa												
Ceba												
Cogombre												
Col												
Col de Brussel·les												
Coliflor												

Col llombarda																				
Enciam																				
Escarola																				
Espàrrec																				
Espinac																				
Fava																				
Gira-sol																				
Julivert																				
Maduixa																				
Meló																				
Mongeta																				
Moniato																				
Nap																				
Pastanaga																				
Patata																				
Pebrot																				
Pèsol																				
Porro																				
Rave																				
Remolatxa																				
Síndria																				
Tomàquet																				
Xirivia																				

	Es fa sembra directa al seu lloc definitiu.
	Cal transplantament.
	La reproducció és vegetativa

Quan les sèmres estan indicades els mesos freds cal fer-ho en un sementer o llavorer protegit o bé, dins un hivernacle.

D.- Calendari de consum



La millor manera de menjar fruites i verdures acabades de collir és fer-ho durant la seva temporada de producció al nostre país. Fora de temporada han de recórrer milers de quilòmetres abans d'arribar al mercat i això, molts cops, obliga a collir-les abans de la seva maduració. A més el transport suposa una important despesa energètica que té repercussions sobre el preu i també sobre el medi ambient doncs cremem combustibles fòssils que contribueixen al canvi climàtic.

A més la possibilitat de consumir qualsevol fruita o verdura al llarg de l'any ens fa perdre la il·lusió i el interès que comporta l'espera abans que arribi l'època de producció.

Algunes de les hortalisses i fruites indicades en aquest calendari es poden consumir al llarg de tot l'any degut a la seva capacitat de conservació a temperatura ambient. És el cas de les patates, alls, cebes o els fruits secs. També hi ha d'altres amb varietats adaptades a diferents condicions que ens permeten conrear-les durant tot l'any (excepte en zones molt fredes) com les bledes, enciams, pastanagues i cols.

Calendari de CONSUM dels productes de l'hort												
Verdures	G	F	Mç	Ab	Mg	J	Jl	Ag	S	O	N	D
Albergínea						■	■	■	■			
All sec	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
All tendre	■	■	■								■	■
Api	■	■	■							■	■	■
Blat de moro							■	■	■			
Breda	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bròquil	■	■	■	■							■	■
Calçot	■	■	■								■	■
Carbassa	■								■	■	■	■
Carabassó					■	■	■	■	■			
Card	■	■	■								■	■
Carxofa	■	■	■								■	■

Ceba												
Ceba tendra												
Cogombre												
Col												
Col de Brussel·les												
Coliflor												
Col llombarda												
Enciam												
Escarola												
Espàrrec												
Espinac												
Fava												
Gira-sol												
Julivert												
Maduixa												
Meló												
Mongeta tendra												
Moniato												
Nap												
Pastanaga												
Patata												
Pebrot												
Pèsol												
Porro												
Rave												
Remolatxa												
Síndria												
Tomàquet												
Xirivia												

Fruïtes	G	F	Mç	Ab	Mg	J	Jl	Ag	S	O	N	D
Albercocs												
Ametlles												
Avellanes												
Caquis												
Cireres												
Codonys												
Figues												
Gers												
Ginjols												
Llimones												
Magranes												
Mandarines												
Mores												
Nectarines												
Nespres												
Nous												
Olives												
Peres												
Pomes												
Préssecs												
Prunes												
Raïm												
Taronges												



Arbres i arbustos fruiters

Nom en català	Nom en castellà	Nom científic	Núm pag.
Albercoquer	Albaricoque	<i>Prunus armeniaca</i>	06
Ametller	Almendo	<i>Prunus amygdalus</i>	07
Avellaner	Avellano	<i>Corylus avellana</i>	08
Cirerer	Cerezo	<i>Prunus avium</i>	09
Codonyer	Membrillo	<i>Cydonia vulgaris</i>	10
Esbarzer	Zarzamora	<i>Rubus sp.</i>	11
Figuera	Higuera	<i>Ficus carica</i>	12
Ger	Frambueso	<i>Rubus sp.</i>	13
Ginjoler	Azufaifo	<i>Zizyphus sp.</i>	14
Llimoner	Limonero	<i>Citrus limon</i>	15
Magraner	Granado	<i>Punica granatum</i>	16
Mandariner	Mandarino	<i>Citrus reticulata</i>	17
Micaquer	Palosanto	<i>Diospyros kaki</i>	18
Nectarina	Nectarina	<i>Prunus persica var. Nucipersica</i>	19
Nesprer	Níspero	<i>Eriobotrya japonica</i>	20
Noguer	Nogal	<i>Juglans regia</i>	21
Olivera	Olivo	<i>Olea europaea</i>	22
Perera	Peral	<i>Pyrus communis</i>	23
Pomera	Manzano	<i>Malus domestica</i>	24
Presseguer	Melocotonero	<i>Prunus persica</i>	25
Prunera	Ciruelo	<i>Prunus domestica</i>	26
Viña i/o Parra	Vid y parra	<i>Vitis vinifera</i>	27
Taronger	Naranja	<i>Citrus aurantium</i>	28

Plantes d'Horta

Albergínia	Berenjena	<i>Solanum melongena</i>	33
All	Ajo	<i>Allium sativum</i>	34
Api	Apio	<i>Apium graveolens</i>	35
Blat de moro	Maíz	<i>Zea mays</i>	36
Bleda	Acelga	<i>Beta vulgaris</i>	37

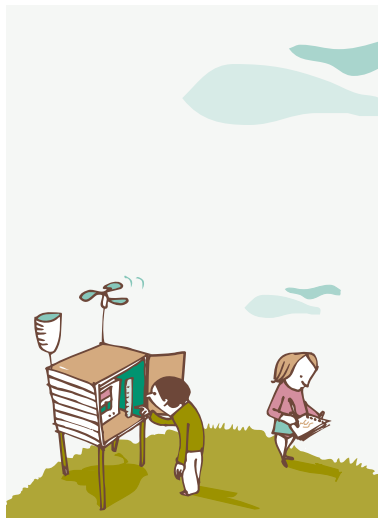
Bròquil	Brócoli / Brécol	<i>Brassica oleracea</i>	38
Calçots	-	<i>Cucurbita sp.</i>	39
Carbassa	Calabaza	<i>Cucurbita pepo</i>	40
Carbassó	Calabacin	<i>Cynara cardunculus</i>	41
Card	Cardo	<i>Cynara scolymus</i>	42
Carxofa	Alcachofa	<i>Allium cepa</i>	43
Ceba	Cebollas	<i>Cucumis sativus</i>	44
Cogombre	Pepino	<i>Brassica oleracea</i>	45
Col	Repollo	<i>Brassica oleracea var. Gemmifera</i>	46
Col de Brussel-les	Col de Bruselas	<i>Brassica oleracea var. botrytis</i>	47
Coliflor	Coliflor	<i>Brassica oleracea var. capitata</i>	48
Col llombarda	Col Lombarda	<i>Lactuca sativa</i>	49
Enciam	Lechuga	<i>Cichorium endivia</i>	50
Escarola	Escarola	<i>Asparagus officinalis</i>	51
Espàrrec	Espàrrago	<i>Spinacea oleracea</i>	52
Espinac	Espinaca	<i>Vicia faba</i>	53
Fava	Haba	<i>Helianthus annuus</i>	54
Gira-sol	Girasol	<i>Fragaria vesca</i>	55
Maduixa	Fresa	<i>Cucumis melo</i>	56
Meló	Melón	<i>Phaseolus vulgaris</i>	57
Mongeta	Judía	<i>Ipomoea batata</i>	58
Moniato	Boniato o Batata	<i>Brassica rapa</i>	59
Nap	Nabo	<i>Daucus carota</i>	60
Pastanaga	Zanahoria	<i>Solanum tuberosum</i>	61
Patata	Patata	<i>Capsicum annuum</i>	62
Pebrot	Pimiento	<i>Pisum sativum</i>	63
Pèsol	Guisante	<i>Allium porrum</i>	64
Porro	Puerro	<i>Raphanus sativus</i>	65
Rave	Rabano	<i>Beta vulgaris var. Coditiva</i>	66
Remolatxa	Remolacha	<i>Citrullus vulgaris</i>	67
Síndria	Sandía	<i>Lycopersicon esculentum</i>	68
Tomàquet	Tomate	<i>Pastinaca sativa</i>	69
Xirivia	Chirivía	<i>Pastinaca sativa</i>	70

Plantes aromàtiques, culinàries i medicinals

Alfàbrega	Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	78
Camamilla	Manzanilla	Chamomilla	78
Cebollí	Cebollino	<i>Allium schoenoprasum</i>	79
Espernellac	Santolina	<i>Santolina chamaecyparissus</i>	79
Espígol	Espliego	<i>Lavandula spica</i>	80
Farigola	Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i>	80
Julivert	Perejil	<i>Petroselinum crispus</i>	81
Llorer	Laurel	<i>Laurus nobilis</i>	81
Marialluïsa	Hierba luisa	<i>Lippia citriodora</i>	82
Menta	Hierba buena	<i>Mentha sativa</i>	82
Menta	Menta	<i>Mentha piperita</i>	83
Orenga	Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	83
Poliol	Poleo	<i>Mentha pulegium</i>	84
Romaní	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>	84
Safrà	Azafrán	<i>Crocus sativus</i>	85
Sajolida	Ajedrea	<i>Satureja montana</i>	85
Tarongina	Melisa	<i>Melissa officinalis</i>	86

F. Registre de dades meteorològiques

L'observació del temps és imprescindible per predir, situar i tenir cura de les nostres plantes de l'hort. El registre de dades el podem fer a partir de l'observació directa i diària mitjançant els aparells de la nostra caseta meteorològica, o bé, a partir d'una estació automàtica amb lectures digitals i programes informàtics connectats a l'ordinador del centre on buidar les dades. Per arribar a ser uns bons meteoròlegs, us recomanem començar les observacions d'una manera senzilla, sortint, visitant l'estació de l'hort i mirant al cel.



Registre mensual :

Dia	Pluja mm	Valors mitjans					Valors Extremes											
		Temp °C	Hum %	Pres hPa	VV m/s	DV °	Temperatura		Humitat		Pressió		VV m/s					
							màx °C	mín °C	màx %	mín %	màx hPa	mín hPa						
1																		
2																		
3																		
31																		

Llegenda: (Temp) Temperatura, (Hum) Humitat, (Pres) Pressió (VV) Velocitat del vent, (DV) Direcció

Visibilitat:
Estat del cel:
Tipus de núvols:
Observacions:



**Generalitat
de Catalunya**



Obra Social "la Caixa"



**mama
terra**
Festival Ecològic de la Infància
BioCultura
Asociació Vida Bona

Guia de les espècies d'horta més comunes a Catalunya

