



Plantes amigues i enemigues: les bones males herbes i les millors veïnes pel teu hort



01

Què són les plantes amigues?

Finançat per





Plantes amigues i la seva funció:

- Les bones associacions entre plantes en un hort, també conegudes com a **plantes amigues** o **companys de cultiu**, poden beneficiar-se mútuament mitjançant la millora del creixement, la reducció de plagues i malalties i l'aprofitament eficient dels recursos.

Per començar: Pensaments crítics sobre el concepte de plantes amigues!

- Cal dir que el concepte d'associacions entre plantes es basa més en creences que en dades i proves científiques. Existeixen idees que són simplement mites.
- Sempre es pot suposar **que cada planta competeix amb altres** pels nutrients, l'aigua i la llum solar. No hi ha realment “plantes amigues”.
- Però hi ha plantes **que no es molesten entre elles**. Són complementàries i nosaltres podem **aprofitar la situació** per tenir més producció a l'hort.

Doncs, com podem aprofitar el concepte de plantes amigues:

- Les plantes es poden **aprofitar** d'altres plantes – les **plantes amigues poden donar**:
 - protecció contra plagues
 - protecció contra el vent o massa insolació
 - ajuda al creixement com a marc de suport
 - nutrients acumulats en el sòl, sobretot via la fixació de l'azot (nitrogen)
 - una “pantalla de privacitat” contra lladres (ocells i humans)

Què cal tenir en compte?

- **Atenció:** Aquestes interaccions positives entre plantes poden variar segons les condicions específiques de l'hort, com el tipus de sòl, el clima, l'orientació i la ubicació de l'hort i els mètodes de cultiu.
- Per això **és important observar i experimentar** per determinar quines combinacions de plantes funcionen millor juntes en el teu hort.

Un altre punt important i positiu:

- Si plantes diferents plantes en un bancal que tinguin poca competència entre elles, perquè arrelen en diferents zones del sòl o tenen diferents alçades i temps de creixement, **pots aprofitar millor l'espai** que tens a la teva disposició en el teu hort.
- Això funciona sobretot, si tens un sòl de bona qualitat amb una **gran quantitat de massa orgànica** i si fas **mulching** (taller del 02/12/23).
- El contingut del taller de “plantes complementàries” et pot donar més informació (20/04/24).



02

Exemples de
bones
associacions de
plantes amigues

Finançat per



Exemples de bones associacions de plantes amigues i avantatges:

- **Tomàquets o pebrots i alfàbrega:** L'alfàbrega allibera olis essencials que poden repelar els insectes que poden ser perjudicials per als tomàquets o pebrots.
- **Cebes, alls o porros i pastanagues:** Les cebes, alls o porros poden allunyar les plagues de les pastanagues com la mosca de pastanaga, mentre la pastanaga repel·leix la mosca dels porros. És important no plantar massa densament.

Exemples de bones associacions de plantes amigues i avantatges:

- **Mongetes mata alta, blat de moro i carbassó:** Les mongetes poden enrotllar-se al voltant del blat de moro i utilitzar-lo com a suport, i les mongetes enriqueixen el sòl amb nutrients importants. El carbassó aprofita els nutrients i fa ombra, així hi ha menys pèrdua d'aigua per evaporació i menys creixement de males herbes.
- **Llenties i cols:** Les llenties poden millorar la salut del sòl, fixant l'azot (nitrogen), el que beneficia el creixement de les cols.

Exemples de bones associacions de plantes amigues i avantatges:

- **Cebes, alls o porros i maduixes:** Les cebes, alls o porros poden allunyar les plagues de les maduixes.
- **Estructura de creixement** per altres plantes: girasol, ordi i blat de moro per plantes d'escalada com per exemple llenties, mongetes o pèsols.
- **Enciams** amb creixement ràpid entre **cols** amb creixement lent.
- **Associació espacial:** escarola i naps, xirivies o remolatxa (arrelen en diferents zones del subsòl).
- **Tomàquet i ceba o porro** no entren verticalment en competència.

Ús de plantes amigues en “l’Horticultura Sintròpica”:

Agrupar les plantes perquè creixin en diferents capes i els avantatges:

- Aquestes capes treballen conjuntament per crear un sistema de “**Horticultura Sintròpica**” que promou la **biodiversitat**, **millora la fertilitat del sòl** (micorriza), **protegeix contra l'erosió** i **millora la retenció d'aigua del sòl**.
- Sobre Agricultura Sintròpica i Horticultura Sintròpica es trobarà més informació en el taller del 20/04/24.

Plantes complementàries a l'hort i el seu ús com plantes amigues:



- **Aquestes plantes repel·leixen insectes que poden transmetre malalties:**
- ✓ **Plantes aromàtiques:** farigola, alfàbrega, romaní, sàlvia i lavanda
- ✓ L'all i altres plantes de la família *allium* (cebes, porros) ajuden contra insectes i malalties perquè contenen compostos sulfurats.
- ✓ El piretre (*chrysanthemum cinerariifolium*): Els capítols florals secs contenen fins a un 2% de l'insecticida piretrina.

Plantes complementàries a l'hort i el seu ús com plantes amigues:



- ✓ La camamilla té propietats antimicrobianes i fungicides i és un repel·lent d'insectes.
- ✓ Les flors en general són atractives per les abelles que ajuden a pol·linitzar les teves plantes culinàries.
- El contingut del taller de “plantes complementàries” et pot donar més informació (20/04/24).



02

Exemples d'associacions desfavorables: plantes enemigues

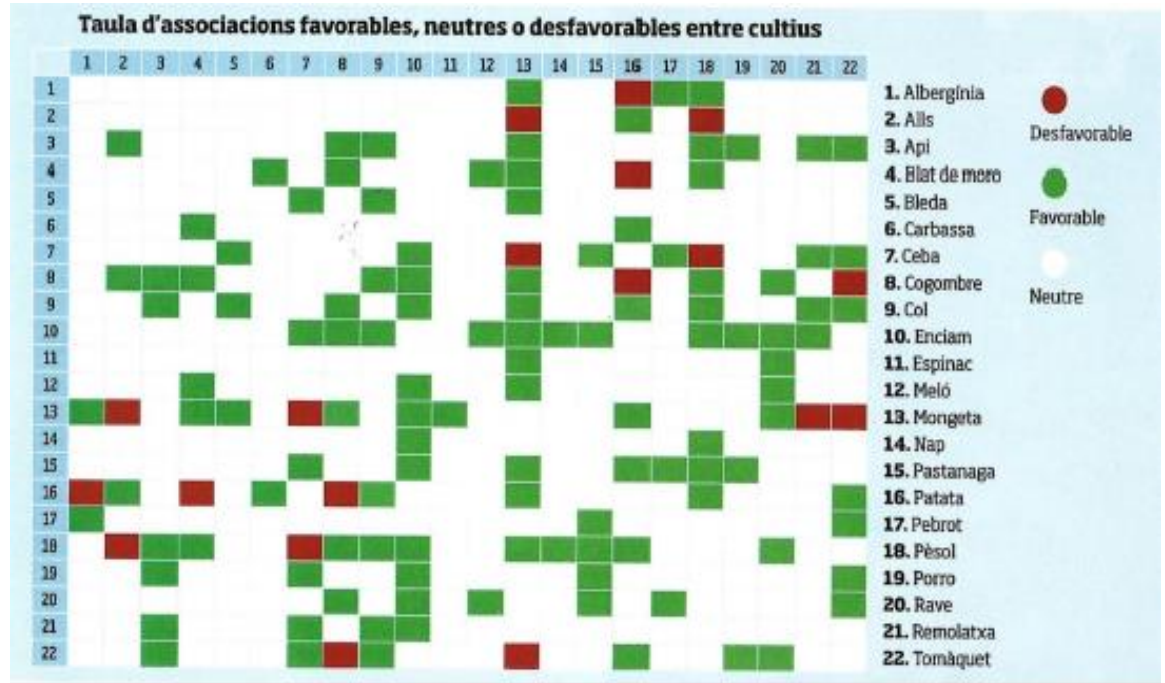
Finançat per



Associacions desfavorables – plantes enemigues:

- Hi ha algunes combinacions de plantes que es recomana evitar plantar juntes en un hort per diverses raons:
 - La **competició** per recursos (aigua, nutrients, llum)
 - La **susceptibilitat** a les mateixes malalties o plagues
 - Altres efectes negatius que una planta pot tenir sobre l'altra (mateixa alçada d'arrels o una planta deixa químics en la terra que redueix el creixement de l'altra planta)

Taula d'associacions favorables, neutres o desfavorables:



“L’hort del segon origen” de Jordi Puig i Roca, pàgina 80 Editorial Barcino 2015

Exemples de plantes enemigues:

- Alls amb mongetes i pèsols
- Blat de moro amb patates
- Cebes amb mongetes i pèsols
- Cogombre amb patata i tomàquet
- Mongeta amb ceba, remolatxa i tomàquet
- Patata amb albergínia, blat de moro i cogombre
- Pèsols amb alls i ceba
- Tomàquet amb cogombre i mongetes
- Tomàquet i carbassó
- Pebrot i alls

Exemples de plantes “enemigues” perquè són de la mateixa família:

- Plantar plantes de la mateixa família o el mateix gènere com cucurbitàcies, solanàcies o com pebroteres (*capsicum*) massa a prop. Les plantes poden **creuar-se durant la pol·linització** i canviar el gust, la forma o el color:
 - Melons (cantaloup), carbasses i carbassó
 - Diferents tipus de pebrots
 - Diferents tipus de tomàquets
 - Solanàcies entre elles: tomàquets, patates, albergínies i pebrots

menja't
Girona

Moltes
gràcies!



Matthias
Hespe
605989219

www.espaicuinarsa.com

Finançat per

