



Plantes complementàries a l'hort



01

Què són les
plantes
complementàries a
l'hort?

Finançat per



Definició de plantes complementàries a l'hort:

- Les plantes complementàries a l'hort són aquelles que es cultiven juntes per promoure un entorn **més equilibrat i saludable per al creixement** de les plantes principals. Aquestes plantes poden ajudar a **repel·lir plagues, afavorir la pol·linització, millorar la fertilitat del sòl o proporcionar ombra i suport mutu**. També les pots utilitzar per **millorar la teva salut** o per utilitzar-les com ingredients per productes cosmètiques casolanes.

Plantes complementàries són aliats naturals que **contribueixen a l'èxit general de l'horticultura**.



02

Plantes complementàries a l'hort i el seu ús respectiu

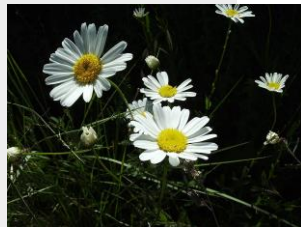
Finançat per



Plantes complementàries a l'hort i el seu ús respectiu:



- **Flors comestibles:** la camamilla, la caputxina, la calèndula, la violeta, la lavanda i la margarida de prat.
- **Fulles comestibles:** la menta, dent de lleó, l'ortiga, fulles de vinya.
- **Plantes culinàries i aromàtiques:** el julivert, el coriandre, el cibulet, el llorer, l'alfàbrega, l'orenga, la farigola, la sàlvia i el romaní.



Plantes complementàries a l'hort i el seu ús respectiu:



- Plantes **indicadores de qualitat de sòl:**
 - ✓ Ortigues (sòl ric en nutrients i nitrats)
 - ✓ Gira-sol, lleties i lupinus (presència de sòl àcid)
 - ✓ Dentes de lleó (sòls compactats i sòls rics en nutrients), hortènsies (canvien el color depenent de l'acidesa del sòl: flors blaves = sòl àcid – flors de color rosa = sòl alcalí)
 - ✓ Viola (indicador de sòl alcalí)

Plantes complementàries a l'hort i el seu ús respectiu:



- **Insecticides naturals i repel·lents d'insectes:**
 - ✓ Oli de neem
 - ✓ Farigola, alfàbrega, romaní, sàlvia i lavanda
 - ✓ Piretre (*chrysanthemum cinerariifolium*)
 - ✓ All i altres plantes de la família allium (cebes, porros) contenen compostos sulfurats
 - ✓ L'oli d'extracció de crisantem pot ser efectiu contra insectes
 - ✓ Citronella: oli essencial es un repel·lent de mosquits

Plantes complementàries a l'hort i el seu ús respectiu:



- Per **preparar purins**: ortiga i cua de cavall.
- Plantes complementàries poden **prevenir l'erosió** del sòl i protegint els horts de la **pèrdua de nutrients**: trèvols, llegums i fonoll.
- **Cultius nitrificants per enriquir el sòl amb nutrients**: alfals, trèvol, faves, pèsols i altres llegums.
- Plantes per fer **producció de material per fer mulching** o adob verd: trèvol blanc, fulles de vinya, alfals, cereals (ordi i blat) i lletnies.
- **Ajudes de creixement** per altres plantes: gira-sol, ordi i blat de moro per plantes d'escalada.
- Vímet i canyes per tenir **material de construcció**.

Plantes complementàries a l'hort i el seu ús respectiu:



- **Tintures i pigments naturals** per teixits, pintures i altres aplicacions artístiques: la Rogeta (Rubia peregrina), remolatxa (vermell, violeta) i espinacs (verd natural), aranyons (blau i lila).
- Extractes de plantes poden ser útils per la fabricació de **cosmètica natural**: cremes, locions, perfums i sabons (calèndula, plantes aromàtiques).
- **Fibres tèxtils**: cotó, lli i cànem.



03

Plantes complementàries en un bosc comestible

Finançat per



Plantes complementàries en un bosc comestible:

- **Arbres fruiters:** pomes, prunes, peres, cireres, préssecs, nectarines i nesprer.
- **Arbustos i fruits vermells:** grosella blanca, vermella, negra i espinosa, nabius, moreres, gerds i maduixots.
- **Vinyes i plantes enfiladisses:** vinyes de raïm, cucurbitàcies com carbassons, cogombre i carabasses.





04

Concepte holístic
amb plantes
complementàries:
Agricultura
Sintròpica

Finançat per



Definició i mètodes d'Agricultura Sintròpica:

L'Agricultura Sintròpica (Ernst Götsch) és un mètode sostenible que integra diverses espècies vegetals en capes per promoure la biodiversitat, la fertilitat del sòl i ajuda a conservar aigua.

- **Imitació dels processos naturals** per crear més biodiversitat i cicles biològics tancats.
- **Múltiples estrats de vegetació** a la superfície i a la terra amb plantes amb diferents profunditats de l'arrel i d'alçades de creixement.
- **Successió vegetal accelerada:** utilitzar les “males herbes” per crear una coberta vegetal densa, que protegeix el sòl, **fomenta la retenció d'aigua**, ajuda a l'acumulació de carbó en el sòl pel procés de fotosíntesi i estimula la biodiversitat.

Definició i mètodes d'Agricultura Sintròpica:

- **Sense inputs químics** per reforçar naturalment la salut dels ecosistemes.
- **Autofertilitat i autorenovació:** implantar ecosistemes autònoms i autoregenerables.

L'horticultura sintròpica és basada en els fonaments de la sociologia vegetal, biologia del sòl i factors de suport com la micorrizació i altres estimulants biològics.

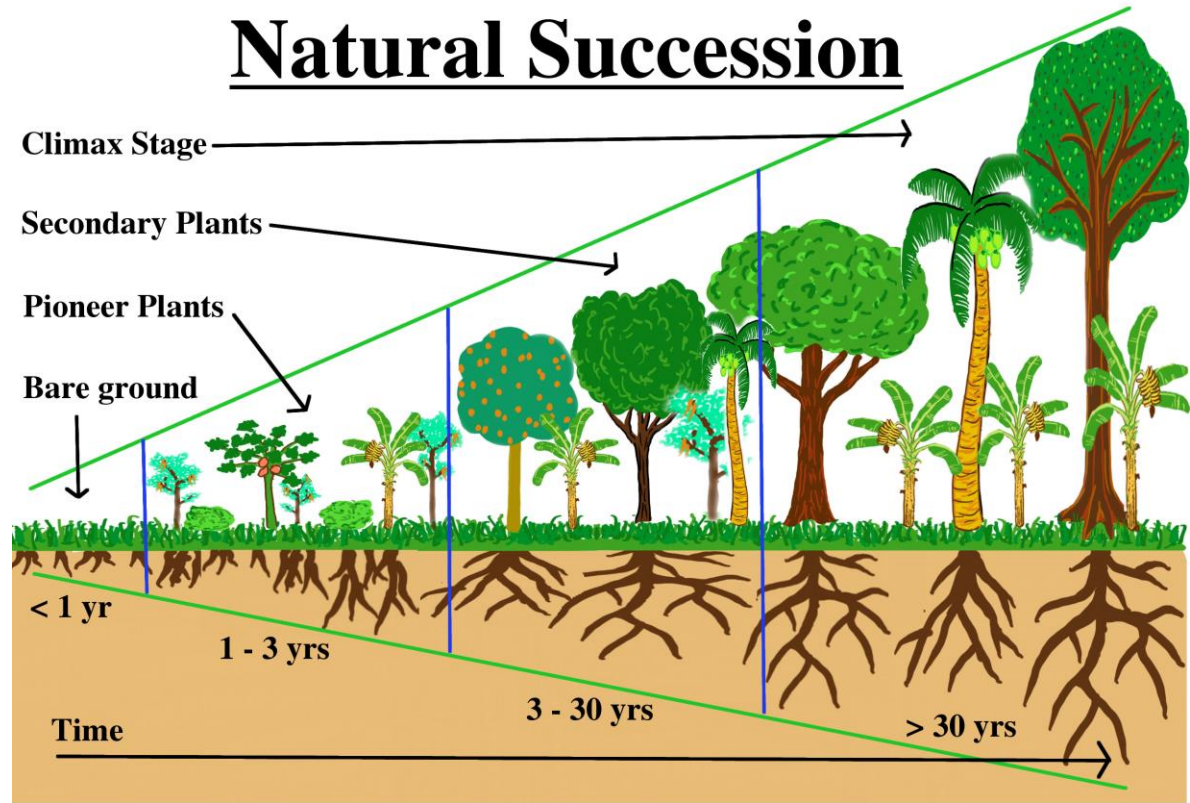
“Agroforestal”

Diversos cultius i plantes autòctones es planten en alta densitat.



Trabaja para la naturaleza y la naturaleza trabajará para ti

Natural Succession





05

"L'Horticultura
Sintròpica":
Com utilitzar
principis de
l'agricultura
sintròpica en un
hort?

Usos de plantes complementàries en “l’Horticultura Sintròpica”:



“Streuobstwiesen”

Aquestes capes treballen conjuntament per crear un sistema “hortícola sintròpica” que promou la biodiversitat, millora la fertilitat del sòl (micorriza), protegeix contra l'erosió i millora la retenció d'aigua del sòl:

1. **Capa d'arbres:** És la capa més alta que consta d'arbres fruiters, arbustos o altres vegetació arbòria amb una poda regularment (vímet, plàtans).
2. **Capa herbàcia:** Just sota la capa d'arbres, es troba la capa herbàcia, que pot contenir plantes d'herba, flors o altres vegetació baixa.

Usos de plantes complementàries en “l’Horticultura Sintròpica”:

- 3. Capa de terra viva:** Aquesta és la capa del sòl que està enriqueixin-se constantment amb matèria orgànica mitjançant la descomposició de les plantes i altres materials vegetals (**compost i compost in situ**).
- 4. Capa de cobertura del sòl:** A més de les plantes que creixen directament al terra, es pot afegir una cobertura del sòl com palla, fusta triturada o altres materials per mantenir la humitat i protegir el sòl: **mulching** (taller 02/12/23).

Usos de plantes complementàries en “l’Horticultura Sintròpica”:

- **Cultius de capa alta:** arbres fruiters, els arbustos de fruita, les vinyes i les plantes enfiladisses com les tomaqueres, la mongeta de mata alta, les carbasses i els cogombres **amb ajudes d’escalada**.
- **Cultius de superfície:** les carbasses, els cogombres i els carbassons, el meló, la síndria i la mongeta de mata baixa.
- **Cultius de coberta del sòl:** el trèvol, la mostassa blanca, el fonoll i julivert (taller adob verd 02/12/24).
- **Cultius nitrificants:** llegums, alfals i trifolis.

Usos de plantes complementàries en “l’Horticultura Sintròpica”:

- **Cultius d’arrels profundes:** Pastanagues, daikon, raves i alfals.
- **Per fer l’ombra:** arbres fruiters, vímet i altres arbustos (fruits de bosc, saüc).
- **Repel·lents i pol·linitzadors:** Herbes aromàtiques i florals (les borraïnes, margarides, gira-sol, lavanda, farigola, calèndula, pensaments (viola), camamilla).

menja't
Girona

Moltes
gràcies!



Matthias
Hespe
605989219

www.espaicuinarsa.com

Finançat per

