

Naturaleza 365

Proyectos DIY para conectar con la naturaleza todo el año

ANA CARLILE



Título original: *365 Nature. Projects to connect you with nature every day*, publicado en 2015 por Explore Australia Publishing Pty Ltd, una división de Hardie Grant Publishing Pty Ltd (Richmond [Australia]).

Redacción: Vanessa Murray, Amadis Lacheta, Jessica Thompson, Liz Ginis

Dirección de arte y diseño:
Kasia Pawlikowski, Anna Carlile

Traducción: Teresa Martín Lorenzo
Edición: Álvaro Marcos Lantero
Cubierta: Toni Cabré/Editorial Gustavo Gili, SL
Imágenes de la cubierta: Jason Charles Hill (arriba) y Anna Carlile

La autora agradece el permiso para reproducir citas de los siguientes títulos:

An Aperture Monograph on Paul Caponigro de Paul Caponigro, reproducido con permiso de Aperture. Reservados todos los derechos.

Bluebeard's Egg [El huevo de barba azul] de Margaret Atwood, © 1983 O. W. Toad Ltd, reproducido con permiso de Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. Reservados todos los derechos.

By-Line [Enviado especial] de Ernest Hemingway, publicado por Arrow, reproducido con permiso de The Random House Group Ltd. Reservados todos los derechos.

On the Road [En la carretera] de Jack Kerouac, © John Samps Lit. Rep., reproducido con permiso de SLL/Sterling Lord Literistic, Inc. Reservados todos los derechos.

Storming the Gates of Paradise: Landscapes for Politics de Rebecca Solnit, © 2007 The Regents of the University of California, reproducido con permiso de University of California Press. Reservados todos los derechos.

The Practice of the Wild [La práctica de lo salvaje] de Gary Snyder, © 1990, reproducido con permiso de Counterpoint. Reservados todos los derechos.

Wanderlust: A History of Walking [Wanderlust. Una historia del caminar] de Rebecca Solnit, reproducido con permiso de Granta Books. Reservados todos los derechos.

La autora quiere dar las gracias al profesor de la Universidad de Harvard, Edward O. Wilson, por su ayuda y el permiso concedido para publicar su texto.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

Diseño, imágenes y texto © Anna Carlile, 2015
© Explore Australia Publishing Pty Ltd, 2015
de la traducción: © Teresa Martín Lorenzo
de la edición castellana:
© Editorial Gustavo Gili, SL, 2017

Printed in China
ISBN: 978-84-252-3013-4

Editorial Gustavo Gili, SL
Via Laietana 47, 2º, 08003 Barcelona, España.
Tel. (+34) 93 322 81 61
Valle de Bravo 21, 53050 Naucalpan, México.
Tel. (+52) 55 55 60 60 11

Naturaleza 365

**Proyectos DIY para conectar
con la naturaleza todo el año**

ANA CARLILE



PARA FREYA Y TASMAN

“Vive cada estación del año conforme transcurre;
respira el aire, bebe las aguas, paladea
los frutos y sométete al dictado de la tierra.”

— HENRY DAVID THOREAU, WALDEN

Índice

Introducción	1		
PRIMAVERA	3	VERANO	59
Sal fuera	5	Camina descalzo	61
Crea tu propio huerto	7	Alza la vista	63
Cultiva	10	Aprende a leer las nubes	65
Ensalada de farro con hortalizas de primavera	13	Permacultura	69
Cultiva plantas a partir de semillas	15	Cultiva hierbas	75
Compost	17	Prepara infusiones herbales	77
Cría gallinas	19	Confecciona tu propio <i>tussie mussie</i>	79
Larga vida a las abejas	23	Fabrica espráis y aerosoles perfumados	85
Haz brotar tus propias semillas y granos	27	Planta un árbol de aguacate	87
Camina por la naturaleza	29	Cultiva tomates reliquia	89
Bolas energéticas	33	Ensalada de melocotones y tomates reliquia	91
Haz una corona de flores silvestres	37	Construye un terrario	93
Fabrica una prensa de bolsillo	41	Pinta piedras	99
Construye un columpio	43	Recolecta	103
Contempla el amanecer	45	Galette de arándanos y harina de espelta rellena de natillas de leche de almendras	105
Busca el lugar ideal para sentarte	47	Vete de picnic	109
Haz bombas de mezclas de semillas	49	<i>Waldeinsamkeit</i>	111
Trepa a un árbol	51	Practica la meditación	113
Sal de caza y crea un adorno de pared	53		

OTOÑO _____	117	INVIERNO _____	177
Huele la lluvia _____	119	Camina por la nieve _____	179
Planta un jardín autóctono _____	123	Propaga plantas mediante esquejes _____	183
Observa a los pájaros _____	125	Adorna tu hogar con ramas floridas _____	185
Atrae a los pájaros _____	127	Confecciona un atrapasueños _____	187
Fotografía la naturaleza _____	129	Filtra el aire con plantas de interior _____	189
Guarda tus semillas _____	131	Aprende a hacer nudos _____	195
¡A robar fruta! _____	133	Haz un colgador de macramé para macetas _____	199
Conserva lo que sobre _____	135	Cultiva bulbos comestibles _____	201
Crepes de trigo sarraceno con peras e higos _____	139	Sopa de chirivía y manzana con estragón y chips crujientes de chirivía _____	203
Recolecta “malas hierbas” comestibles _____	145	Cultiva setas y champiñones _____	209
Ñoquis de remolacha con pesto de ortiga _____	147	Fabrica tus propios cordeles y cuerdas _____	211
Monta en bicicleta _____	153	Confecciona una bolsa de red con cuerda _____	213
Haz una cometa _____	155	Nido _____	217
Sal a buscar arcilla _____	157	Elabora tintes vegetales _____	221
Modela cuencos a pellizco _____	159	Bolas de fieltro _____	223
Imprime con hojas de plantas y árboles _____	165	Pinta palos _____	225
Contempla la puesta de sol _____	167	Aprende a hacer un fuego _____	229
Aprende a leer la luna _____	169	Pan d’ámper con semillas de amapola y compota de ruibarbo _____	233
Observa el cielo nocturno _____	173	Mira hacia fuera _____	235
Guíate por las estrellas _____	175	Agradecimientos _____	237
		Créditos _____	238



Anna Carlile es la fundadora de Viola Design, una agencia de diseño de comunicación que se inspira en la naturaleza y que promueve un diseño comprometido con la protección y la celebración del medio ambiente. Vive en Melbourne (Australia) con su pareja, Nick, y sus dos hijos, Tasman y Freya.

Naturaleza 365 nace del esfuerzo de la propia Anna por equilibrar su deseo de vivir en la ciudad —y disfrutar de su vibrante mezcla de ideas, arte y cultura— con el de sumergirse al mismo tiempo en la amplitud y belleza de la naturaleza.

Naturaleza 365 nos ofrece lo mejor de ambos mundos. Anna ha investigado, recopilado y puesto en práctica diversos proyectos y actividades inspirados en la naturaleza que proporcionan ideas para vivir en la ciudad conectando con la naturaleza cada día.

Introducción

Despacio. Simplifica. Suéltate.

Naturaleza 365 te ayuda precisamente a eso. Es la entrada a un mundo que gira lentamente y que se inspira en la tierra, el mar, el sol y el cielo.

Tanto si vives en un apartamento como si tienes un pequeño huerto urbano o una tupida selva a la puerta de tu casa, los proyectos y actividades estacionales que encontrarás en este libro te ofrecerán distintas opciones para imbricar la creatividad, el medioambiente y la pura diversión en tu día a día.

Pasea por la naturaleza, trepa a un árbol, construye una cometa y sal a volarla. Planta semillas, cultiva hierbas, ve de excursión al bosque a buscar arcilla, pinta piedras y aprende a identificar las diferentes fases lunares. Guíate por las estrellas, contempla el amanecer y huele la lluvia.

Ensúciate las manos, siente la arena bajo tus pies y el viento meciendo tu pelo, y regresa a los lejanos días de tu infancia. Deja a un lado la tecnología y conecta con la naturaleza, con tus amigos, con tu familia y, por supuesto, contigo mismo.

Naturaleza 365 es el portal hacia una forma de conexión sin prisas, sin estructura, sin cargas: abre las puertas de par en par y deja que la naturaleza entre en ti.





PRIMAVERA





Sal fuera

“La naturaleza es la clave de nuestra satisfacción
estética, intelectual, cognitiva y espiritual.”

— EDWARD O. WILSON



Crea tu propio huerto

Con la primavera nos llegan, renovados, la luz y el calor y, con ellos, la promesa de abundancia. Toca salir del periodo de hibernación y comenzar de cero. Para dar la bienvenida a la estación, crea un huerto y contempla cómo florecen los frutos de tu trabajo para abastecer tu mesa durante todo el año.

CONSIGUE DOS BOLSAS DE MANTILLO DE CALIDAD / PAPEL DE PERIÓDICO, CARTÓN O UNA ALFOMBRA VIEJA / UNA MEZCLA DE SEMILLAS Y PLANTONES DE TU ELECCIÓN / DOS BOLSAS DE COMPOST DE CHAMPIÑÓN / DOS BOLSAS DE ESTIÉRCOL DE VACA / COMPOST ADICIONAL DE TU JARDÍN / UNA BALA DE FORRAJE DE ALFALFA O DE GUISANTE / AROS DE POLIPROPILENO, MALLA DE SOMBREO, MALLA ANTIPLAGAS Y PLÁSTICO TRANSPARENTE (OPCIONAL)

Ha llegado el momento de salir y de ensuciarse las manos para plantar un huerto. Las generaciones anteriores labraban sus huertos en su propio jardín, un trabajo que requería mucho amor, pero también mucho arrodillarse y doblar la espalda. Hoy en día, son muy comunes los parterres y arriates elevados, ya que el extra de altura y profundidad que brindan proporciona a las plantas un hábitat más saludable donde pueden arraigar mejor, al tiempo que alivian las espaldas y rodillas de los jardineros y reducen la tarea de limpiar hierbajos.

Puedes encontrar arriates en viveros y ferreterías, pero si prefieres hacerlos tú mismo, basta con reciclar unas tablas de madera de la basura. Un arriate de jardín es fácil de ensamblar si cuentas con las herramientas necesarias (con un taladro y unos tornillos debería ser suficiente). Un trozo de madera rectangular de 200 x 100 cm es un buen punto de partida.

Tu arriate debería quedar más o menos a la altura de la rodilla; de lo contrario, necesitarás una escalera para cosechar tus judías y tomates. Cuanto más alto sea tu arriate, más estrecho debe ser también: eso facilitará el acceso a las hortalizas y optimizará el uso del suelo y el drenaje.

Dónde poner el huerto

Antes de empezar a sembrar las plantas, decide en qué parte del huerto colocarás el arriate. Si tienes un pequeño jardín urbano, colócalo contra una valla, en un lugar soleado y protegido.

Asegúrate de que tu arriate está protegido de vientos y heladas, de que recibe suficiente sol durante las estaciones frías y no demasiado durante las estaciones cálidas. Es aconsejable situar el huerto cerca de la cocina para acceder fácilmente a las hierbas y hortalizas.

Cómo hacer el arriate

1. Coloca el arriate en el lugar que consideres más conveniente y forra el fondo con papel de periódico reciclado, cartón o un retal de alfombra para eliminar hierbas y hierbajos.
2. De manera opcional, crea una estructura para sujetar una malla antiplagas o una malla de sombreo clavando varias estacas pequeñas a unos centímetros de las cuatro esquinas del arriate. Necesitarás unos aros de polipropileno que encajen bien en las estacas para sujetar la red. Puedes comprar la red en viveros o ferreterías.
3. Rellena tu arriate con una tercera parte de mantillo de calidad, una de compost de champiñón y una de estiércol. Mézclalos enérgicamente con un rastrillo. Estos elementos pueden comprarse en viveros y en tiendas especializadas en

herramientas de jardinería. Si tienes compost, no dudes en añadirlo. Abona el suelo frecuentemente con compost reciente y abono verde (hecho de plantas de la familia de la judía y el guisante), para que siga siendo saludable y nutritivo para las plantas.

4. Ahora llega la parte divertida: plantar semillas y plántones de temporada. Si hace calor, los mejores momentos para sembrar son por la mañana temprano o de noche, porque así los plántones tendrán tiempo para asentarse sin que el sol los quemé. Puedes conseguir una gran variedad de semillas y plántones orgánicos en cualquier vivero. También puedes comprar una guía de siembra estacional con información sobre tu zona que indique qué y cuándo cultivan los horticultores locales experimentados. Si ves un huerto bonito, saluda a su dueño y pídele consejo. Cultiva lo que más te guste comer, pero ten en cuenta el espacio que necesitarán tus hortalizas cuando maduren a la hora de decidir cuántas vas a plantar. Riega tus plántones y cúbrelos con el forraje de guisante o alfalfa para retener la humedad.

5. Cuando hayas plantado las primeras semillas en tu nuevo huerto, utiliza un calendario o un cuaderno para saber cuándo cosechar las hortalizas de primavera y para programar cuándo plantar las de verano, otoño e invierno. También puedes planificar algunas tareas, como abonar tu arriate con compost y estiércol o destinar parte de la cosecha veraniega a conservas, que puedes consumir durante los meses fríos.

6. Sigue cuidando de tu huerto con amor y disfruta de tu cosecha.

Asociación de cultivos

Las plantas complementarias son las aliadas del mundo vegetal: si las plantas juntas en tu arriate, te ayudarán a mantener las plagas bajo control, mejorarán el sabor de frutas y hortalizas y aumentarán la producción. Empieza con estas, las más populares, y observa cómo crece tu jardín:

- Ajo: repele el pulgón, especialmente en las frambuesas y en las rosas.
- Albahaca: repele moscas y mosquitos y mejora el sabor de los tomates.
- Capuchina: se planta junto a hortalizas de hoja, como la lechuga, para alejar a las orugas.
- Cebollino: se planta bajo las rosas para prevenir el cancro y alejar al pulgón.
- Clavel de moro: fantástica como planta complementaria, ya que mata los nematodos del nódulo de la raíz.
- Girasoles: si se plantan junto al maíz, potencian su rendimiento y alejan a las hormigas.
- Nébeda: también conocida como hierba gatera, repele pulgas, hormigas y roedores y es beneficiosa para la mayoría de plantas.
- Romero: repele la mosca de la zanahoria, así que va muy bien si se planta junto a dicha hortaliza.

Consejo: no plantes eneldo o apio junto a las zanahorias, porque liberan una sustancia que inhibe el crecimiento de estas hortalizas.





Cultiva

“En primavera, al final del día, deberías oler a tierra.”

— MARGARET ATWOOD, EL HUEVO DE BARBA AZUL





Ensalada de farro con hortalizas de primavera

A medida que llega el calor, comienzan a brotar los cultivos de primavera, un surtido de hortalizas entre las que encontramos las de hoja verde, los guisantes, el brócoli o los espárragos. Esta ensalada las aprovecha en su punto de máximo frescor, ya sea crudas o blanqueadas para conservar el sabor, y las mezcla con cereales crujientes y una vinagreta cítrica.

PARA 4 PERSONAS

Ensalada

- 180 g (1 taza) de farro descascarillado*
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 100 g (⅓ de taza) de guisantes blanqueados
- 1 manojo de espárragos cortados en trozos de 2 cm
- 150 g (1 taza) de hinojo laminado fino
- 60 g (½ taza) de pistachos picados gruesos
- 2 cebolletas picadas finas
- ½ taza de menta cortada fina
- ¾ de taza de perejil cortado fino

Aliño

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- el zumo y la ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de azúcar glas
- ½ cucharadita de canela molida
- 100 g (⅓ de taza) de queso feta

Puedes personalizar esta deliciosa ensalada según lo que atesore tu huerto: puedes sustituir los espárragos por judías verdes o brócoli *baby*, y los guisantes por edamame (vainas de soja) o habas.

Ensalada

1. Aclara bien el farro y escúrrelo. Ponlo en una cacerola mediana y cúbrelo con 4 cm de agua. Ponlo a fuego alto hasta que hierva y después baja el fuego y deja que se cueza unos 12 minutos: los granos de farro deben estar tiernos, pero conservar su cuerpo. Escúrrelos y exprímelos con suavidad para quitar el exceso de agua, y sécalos con papel de cocina.

2. En una sartén grande, calienta aceite de girasol a fuego medio-alto. Añade la mitad del farro y cocínalo unos 5 minutos, removiendo cada cierto tiempo. Añade la mitad de los trozos de espárrago, un chorrito de zumo de limón y deja que se hagan durante otros 3 minutos. Después retira la sartén del fuego para que se enfríen.

3. En un cuenco grande, mezcla farro cocido y crudo con los espárragos, los guisantes, el hinojo, los pistachos, las cebolletas, la menta y el perejil.

Aliño

Bate el aceite de oliva con la ralladura y el zumo de limón, la canela y el azúcar hasta que este último se disuelva. Añade el aderezo a la ensalada y remueve hasta que se mezcle bien. Esparce el queso feta desmenuzado por encima de la ensalada antes de servirla.

*Hay distintas variedades de farro: integral, descascarillado, perlado y semiperlado. Los tiempos de cocción varían. Otros granos como la quinoa, el freekeh y el burgur también quedan muy bien en esta receta.



Cultiva plantas a partir de semillas

Comienza por todo lo alto: cultiva tus hortalizas y hierbas a partir de semillas. Convierte la basura del hogar y los materiales reciclables (como las cáscaras y los cartones de huevos, los rollos de papel higiénico o los periódicos arrugados) en contenedores para tus plántulas y contempla cómo crecen y se convierten en deliciosos adornos comestibles.

CONSIGUE CARTONES DE HUEVOS / CÁSCARAS DE HUEVO / UNA AGUJA Y UNA FUENTE DE CALOR SEGURA / SUSTRATO DE CALIDAD PARA SEMILLAS / SEMILLAS DE TU ELECCIÓN / PAPEL DE PERIÓDICO / UNA REGADERA / ETIQUETAS / UN BOLÍGRAFO

La propagación es el proceso de creación de nuevas plantas a partir de semillas, esquejes, raíces o bulbos. Las semillas pueden propagarse o cultivarse de diversas maneras, por ejemplo en el interior de materiales destinados al compost o al reciclaje, como las cáscaras o los cartones de huevos, los rollos de papel higiénico y los periódicos. Estos envases biodegradables son ideales para la germinación de semillas, ya que, a diferencia de las bandejas de plástico en las que vienen los plántulas de vivero, pueden colocarse directamente en el suelo. Esto reduce el “impacto del trasplante” y aumenta las posibilidades de que las plantas de semillero sobrevivan. Las cáscaras de huevo ofrecen el valor añadido de aportar calcio tanto a tus plantas como al suelo.

Cómo preparar tus semillas

1. Etiqueta los contenedores con la fecha y el tipo de semilla que estás sembrando, para saber cuánto tardan en germinar.
2. Si usas cartones de huevos, colócalos sobre una bandeja impermeable. Antes de empezar, drénalos bien. Para ello, sostén una aguja sobre la llama de una vela hasta que se caliente y perfora con ella la parte inferior de cada cáscara de huevo. En un plato con un buen borde, puedes colocar rollos de papel higiénico y de papel de periódico, en vertical y unos junto a otros, como si se tratara de una bandeja de horno para hacer tartas.

3. Llena los envases con sustrato para semillas y presiónalo suavemente para que quede compacto. Planta una semilla por envase si las semillas son grandes (como guisantes o judías) y un puñado de semillas si son pequeñas (como las de lechuga o rúcula). Planta las semillas más grandes a mayor profundidad y las más pequeñas cerca de la superficie. Asegúrate de que las semillas están cubiertas por una delgada capa de sustrato.

4. Coloca los recipientes donde haya luz y en un lugar protegido, pero no bajo la luz directa del sol, porque los plántulas son delicados y pueden quemarse. Riega con moderación: el suelo debe estar húmedo pero no empapado.

5. Lo primero que brotará de tus plántulas serán dos hojas llamadas cotiledones, seguidas por las verdaderas hojas de la planta. Cuando hayan crecido tres o cuatro hojas verdaderas, debes trasplantar tus plántulas. Coge con cuidado un envase cada vez y plántalo en tu jardín, bajo la superficie del suelo. Lee la información del paquete de semillas para ver cuál es el espaciado adecuado, riega generosamente los plántulas y disfruta viéndolos crecer.



Compost

El compostaje es un método natural para convertir los desechos de cocina en un “oro negro” que podrás utilizar para rellenar tus macetas y ofrecer alimento extra a tus plantas y arriates. El compostaje permite reciclar valiosos nutrientes y crear un suelo fresco y rico en humus, una sustancia esencial para que las plantas crezcan sanas y fuertes.

CONSIGUE UN RECIPIENTE PARA EL COMPOSTAJE / MEZCLA DE RESTOS VEGETALES / CÉSPED RECIÉN SEGADO / HOJAS SECAS / FORRAJE DE ALFALFA O DE GUISANTE / ESTIÉRCOL / CENIZA DE MADERA O CAL AGRÍCOLA DE JARDÍN / GUSANOS

Cuando preparas compost de calidad, creas humus: una maravillosa sustancia coloidal que posee nueve veces la capacidad de retención de agua de la arena, mantiene la estructura del suelo, sirve para ligar nutrientes, equilibra el pH del suelo y es esencial para el crecimiento de las plantas.

Planificación del compostaje

Decide qué tipo y qué cantidad de compost quieres crear según tu presupuesto y el tamaño de tu jardín. Si tienes un jardín grande, puedes usar palés de madera reciclados, ladrillos o balas de paja para la base. Para obtener los mejores resultados, necesitarás que la pila de compost tenga unas dimensiones mínimas de un metro cuadrado. Para espacios más pequeños, lo más apropiado es usar cubos de plástico, que se asientan directamente sobre los arriates. Para alejar a los roedores, utiliza un recipiente herméticamente cerrado o, si vas a emplear un recipiente con el fondo abierto, coloca debajo una malla resistente. Si eliges un cubo de compostaje completamente cerrado, evita que se sobrecaliente en verano, ya que el calor puede acabar con tus preciosos gusanos.

¿Qué gusanos se pueden utilizar?

Los gusanos ayudan a descomponer los desechos comiéndose la basura y excretando nutrientes (humus de lombriz). El gusano azul y la lombriz roja son los mejores, ya que comen el equivalente de su peso corporal en un día. Pídele a un amigo que te dé un puñado de su compost o compra algunos gusanos en el vivero más cercano.

Una dieta equilibrada

Mantener el equilibrio entre el carbono y el nitrógeno propicia que el compost se descomponga con rapidez y reduce el número de insectos, plagas

y olores no deseados. Un compost saludable no debería oler mal. Los restos de comida contendrán un alto porcentaje de nitrógeno, por lo que al añadir nuevos desechos se deben añadir también en la parte superior materiales ricos en carbono, como forraje de guisante, alfalfa, hojas secas o césped seco. Si el compostador es pequeño, tus gusanos agradecerán que no echas muchos cítricos, cebollas ni ajos, y que piques los desechos para que se descompongan con mayor rapidez; los trozos más grandes de compost se equilibrarán con otros materiales. Añade estiércol maduro para incorporar nutrientes extra y una pizca de ceniza de madera o de cal de jardín para equilibrar la acidez.

Agua, aire y temperatura

El compost debe estar húmedo pero no empapado, como si fuera una esponja escurrida. Contribuirás a la descomposición de la materia orgánica si añades materiales de diversos tamaños para crear bolsas y corrientes de aire, y si remueves el abono con un rastrillo para mezclar los ingredientes y airearlo. También es clave que mantengas la temperatura adecuada (entre 55-75 °C). La temperatura es importante para la salud de tus gusanos, especialmente en sistemas cerrados donde no pueden excavar en el suelo para alcanzar una zona más profunda. Sitúa tu compost donde no haga demasiado frío en invierno ni demasiado calor en verano. Los compostadores pequeños tienen una capacidad limitada, lo que reduce la temperatura y ralentiza el proceso de descomposición.

¿Cuándo está listo?

El compost está listo cuando huele únicamente a tierra húmeda, posee una textura de color marrón oscuro, quebradiza pero uniforme, y está fresco al tacto.