FEM UN HORT?

Guia pràctica de l'hort ecològic i educatiu

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

Material de suport a la proposta educativa: MENJAR CANVIA EL MÓN

Què trobaràs en aquesta guia?

1. Per què fer un hort?

2. Com dissenyem l'hort?

3. Què plantem?

4. Tècniques per a l'hort ecològic

5. Activitats educatives a l'hort

6. Referències i altres recursos

Per què fer un hort?

Per què fer un hort?

Ha arribat la revolució hortícola, encara no t'hi has sumat?

En els centres educatius com esplais, caus, escoles o instituts els horts han anat prenent importància per tots els beneficis que aporten. **Tenir un hort ens ofereix moltíssimes oportunitats educatives amb infants i joves de totes les edats.**

L'hort és un espai privilegiat per manipular, experimentar, jugar, plantejar-se hipòtesis, gaudir del contacte amb la natura, desenvolupar l'autonomia, enfortir el treball en equip i cooperatiu, socialitzar-se en un entorn positiu, afavorir el respecte per la biodiversitat... A més a més, **el treball a l'hort és inclusiu i s'adapta a les capacitats i interessos dels infants i joves.**

Per tots aquests motius, i en el context de la proposta educativa pel dret a l'alimentació saludable i sostenible MENJAR CANVIA EL MÓN, **t'encoratgem perquè a casa, en família, o en el teu centre educatiu cultivis un hort** i descobreixis el fantàstic món de l'horticultura i els seus beneficis per a les persones, les societats i el planeta. **Tenir un hort ens ajuda a caminar cap a societats més justes i sostenibles.**

Amb aquesta guia t'acompanyem, pas a pas, en la creació de l'hort, el cultiu i la resolució de dificultats que puguin anar sorgint. A més a més, t'oferim un gran ventall d'**activitats educatives per a totes les edats relacionades amb l'hort.**

Només necessites un tros de jardí, pati, terrat, terrassa o balcó, algunes eines i molta il·lusió.

Endavant!

Fundesplai, octubre 2021

12 RAONS PER FER UN HORT

Com pots veure, cultivar un hort a l'esplai, a l'escola o a casa té molts beneficis educatius, de salut i per la sostenibilitat. Ja t'has decidit però no saps per on començar? No pateixis, segueix llegint i t'expliquem com fer-ho!

Com dissenyem l'hort ?

Com dissenyem l'hort ?

En funció del tipus d'espai que puguem destinar a l'hort (pati, jardí, terrassa, balcó) i els metres quadrats que tinguem disponibles, ens decidirem per un tipus de disseny o un altre. Hem de valorar els avantatges i inconvenients de cada model i tenir en compte altres aspectes per al disseny.

5 MODELS D'HORT

TAULES DE CULTIU

BANCALS ELEVATS

PARADES EN CRESTALL

HORT EN SOLCS

HORT VERTICAL

TAULES DE CULTIU

Les taules de cultiu són de fusta o metall, amb potes de diferents alçades, mides i profunditats, dissenyades per a horts urbans o espais reduïts o pavimentats.
El substrat ideal és de compost (40%) + fibra de coco (60%).

Les taules de cultiu es poden construir amb palets o fustes reutilitzades. Però anem amb compte si fem servir vernissos o pintures que podrien ser perjudicials per al cultiu. Assessorem-nos bé!

TAULES DE FUSTA I DE METALL

MODELS "LEOPOLDO"

AVANTATGES

- Ideals per a espais petits, pavimentats i espais interiors.
- Alta productivitat en poc espai.
- Adaptades a diferents alçades i persones amb mobilitat reduïda.
- Necessiten poc manteniment.
- Es poden canviar de lloc.
- Baix consum d'aigua si es fa reg per goteig o cinta exsudant.

INCONVENIENTS

- Alta inversió econòmica inicial
- Vigilar amb les taules metàl·liques que s'escalfen molt, caldrà regar sovint a l'estiu.
- Preveure un bon sistema de drenatge.

BANCALS ELEVATS

Els bancals es poden construir amb pocs materials, una mica de traça i imaginació. Sempre que puguem, fem servir materials reutilitzats.

Els bancals elebats són "calaixos" a terra que tenen una profunditat d'uns 25 - 30 cm, 1 m d'amplada per facilitar l'accés als cultius i llargada variable, en funció de l'espai que tinguem.

AVANTATGES

- Ideals per a horts col·lectius i educatius.
- Alta productivitat en poc espai.
- Sobre qualsevol tipus de paviment.
- Passadissos nets i fàcils de transitar.
- No cal llaurar la terra.
- Afegim el substrat idoni, independentment del paviment.

INCONVENIENTS

- Inversió econòmica mitjana - alta.
- No adients per a terrasses i balcons.
- Cal preveure un bon encoixinament.

PARADES EN CRESTALL

Les parades en crestall són un mètode de cultiu ecològic ideat per en Gaspar Caballero. La base són 4 "parades" o bancals delimitades per cordills i estaques, un passadís trepitjable i un sistema de cultiu rotatiu de 4 anys.

AVANTATGES

- És un sistema molt pautat que no requereix experiència prèvia.
- Alta productivitat en poc espai.
- Requereix poc manteniment.
- No cal llaurar la terra.

INCONVENIENTS

- Inversió econòmica mitjana - alta.
- No adients per a terrasses i balcons.
- Cal preveure un bon encoixinament.
- Es necessita certa habilitat per al muntatge.
- No adients per a persones amb mobilitat reduïda.
- No adients per a cultius plurianuals (carxofa, maduixa, etc…).

HORT EN SOLCS

És la manera tradicional de fer un hort cultivant directament al terra. L'aigua circula pels solcs i es planta als laterals del solc que queden més elevats. Ideal per a espais oberts, però caldrà preparar la terra perquè sigui adient (granulació i composició).

AVANTATGES

- Sistema molt adaptable en forma i mida.
- Requereix poca inversió i material.
- Es pot fertilitzar de diferents maneres.

INCONVENIENTS

- No adient per a terrasses i balcons.
- No adient per a persones amb mobilitat reduïda.
- Cal preveure encoixinament.
- Cal assegurar-se de la bona qualitat del substrat.
- La terra es va compactant i cal tornar a llaurar quan es canvia de cultiu.
- No podem deixar l'adob en superfície.

HORT VERTICAL

Instal·lat en parets o estructures verticals ideals per a espais urbans, terrasses o balcons. També es fan servir com a element de decoració i revitalització de parets. El reg pot ser gota a gota o manual.

Els horts verticals es poden constuir a partir de materials reciclats com palets, cistells, garrafes, pneumàtics... creativitat al poder!

AVANTATGES

- Pot ser molt productiu.
- Es pot instal·lar en terrasses, balcons i a l'interior amb bona llum.
- Pateix menys pel sol i la sequera.
- Menys risc de plagues i males herbes.

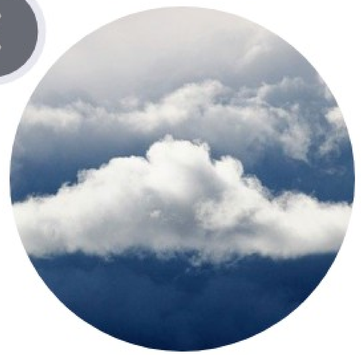
INCONVENIENTS

- Inversió incial en muntatge.
- No apte per a patates o espècies d'arrels profundes.
- Difícil per a les tomaqueres i plantes de port voluminós.
- Cal regular bé l'alçada perquè els infants hi arribin bé.

Com dissenyem l'hort ?

A banda de decidir el model d'hort que volem fer, hem de tenir en compte altres aspectes perquè el nostre projecte sigui tot un èxit. Per exemple, coneixem prou bé la climatologia del nostre municipi? Fa molt de vent i necessitem protegir l'hort amb tanques vegetals? Quin tipus de terra és la més adient?

ALTRES ASPECTES A TENIR EN COMPTE

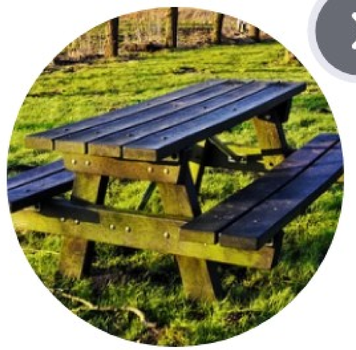


CLIMATOLOGIA

ORIENTACIÓ SUD, LLUM i SOL

PROTECCIÓ DEL VENT AMB TANQUES VEGETALS

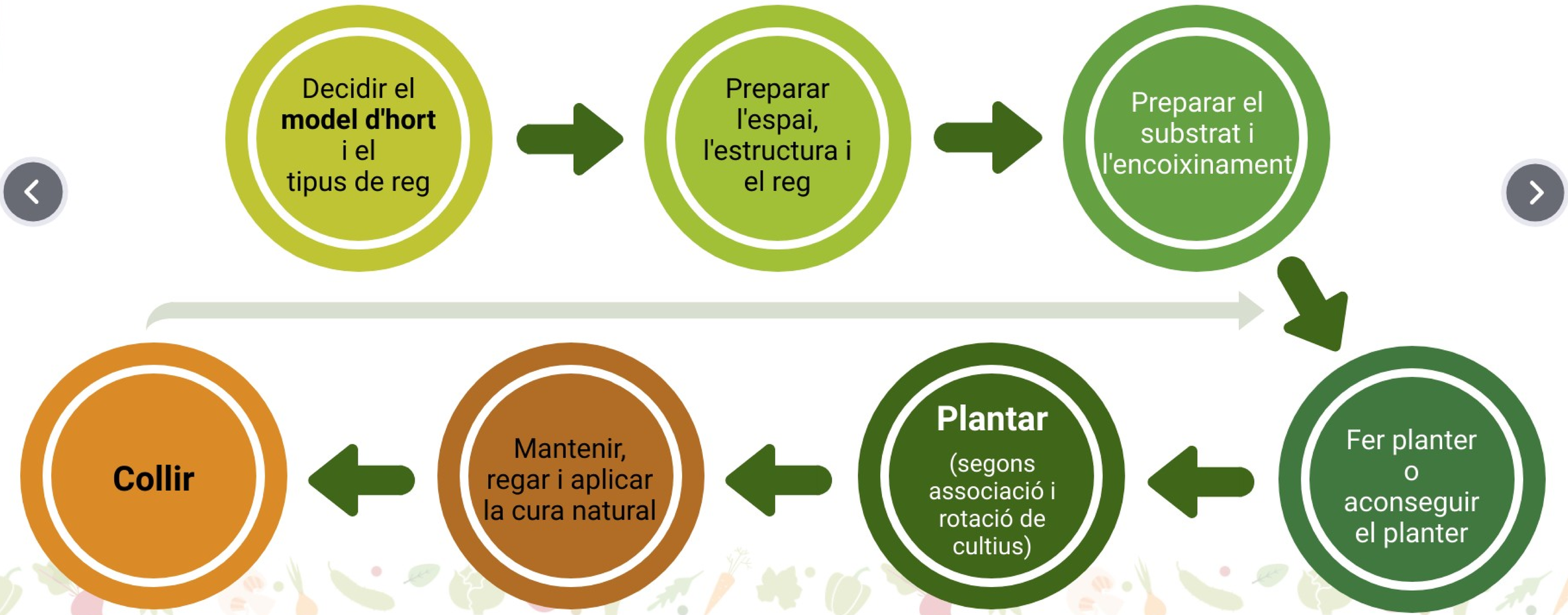
TIPUS DE SUBSTRAT I FERTILITZACIÓ



MOBILIARI

Com dissenyem l'hort ?

EL FULL DE RUTA



Com dissenyem l'hort ?

LES EINES DE L'HORT

Forca

Aixadell

Cultivador

Rasclet

Pala de trasplantar

Plantador

Escombra metàl·lica

Tisores de podar

Què plantem?

Què plantem?

Segons el tipus d'hort que haguem preparat i de l'estació en què ens trobem, podrem plantar unes espècies d'hortalisses o unes altres. Haurem de tenir en compte la compatibilitat i les associacions entre espècies per a la distribució dins els bancals o taules de cultiu, així com la rotació de cultius.

HORTALISSES D'ESTIU

HORTALISSES D'HIVERN

PLANTES AROMÀTIQUES i MEDICINALS

L'HORT D'ESTIU

Entre **MARÇ i MAIG**, segons el calendari de sembra i plantació del nostre territori, plantarem el planter de les hortalisses d'estiu. La collita, depenent de l'espècie, es farà des de finals de primavera fins a principis de tardor.

Albergínia

Bledes

Carbassó

Cogombre

Maduixa

Mongeta

Patata

Porro

Síndria

Api

Ceba

Col d'estiu

Enciam

Meló

Pastanaga

Pebrot

Rave

Tomàquet

L'HORT D'HIVERN

Entre **JUNY i OCTUBRE**, segons el calendari de sembra i plantació del nostre territori, plantarem el planter de les hortalisses d'hivern. La collita, depenent de l'espècie, es farà des de finals de tardor a primavera.

Api

Carxofa

Coliflor

Col de brusel·les

Espinacs

Nap

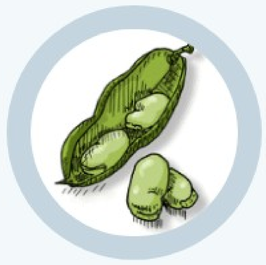
Remolatxa

Bleda

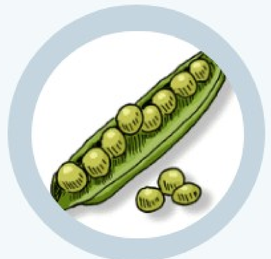
Col d'hivern

Bròquil, bròcoli i romanesco

Enciam i escarola



Faves



Pèsols

All

Sembra directa entre novembre i febrer

PLANTES AROMÀTIQUES I MEDICINALS

Les plantes aromàtiques són molt beneficioses per a l'hort, atrauen insectes pol·linitzadors, són protectores de plagues i malalties, són poc exigents pel que fa a l'aigua i els nutrients, milloren el sòl,... però hem de tenir en compte que la majoria són perennes i plurianuals, o sigui que hem de preveure l'espai necessari perquè puguin créixer bé.

Alfàbrega

Calèndula

Clavell de moro

Farigola

Julivert

Marduix

Orenga

Romaní

Sajolida

Camamilla

Caputxina

Espígol

Fonoll

Marialluïsa

Menta

Poliol

Ruda

Sàlvia

Tècniques per a l'hort ecològic

Tècniques per a l'hort ecològic

L'horticultura ecològica és una manera de cultivar sense utilitzar productes químics de síntesi (ni fertilitzants químis, ni pesticides ni fitohormones). En aquest sentit, l'horticultura ecològica es pot emmarcar dins les pràctiques d'agroecologia més habituals. L'objectiu bàsic, a part de no fer servir productes químics, és aconseguir que el nostre hort s'assembli al màxim a un ecosistema natural.

PRINCIPIS DE L'AGROECOLOGIA

1. Afavorir la biodiversitat.
2. Reciclar la matèria orgànica (compost) i reaprofitar els nutrients.
3. Estimular les condicions òptimes del sòl amb matèria orgànica i afavorir la seva composició i funció biològiques.
4. Minimitzar la pèrdua i consum d'aigua.
5. Prevenir i evitar les plagues i les herbes no desitjables.
6. Aprofitar les associacions i sinèrgies entre espècies (tant animals com vegetals).

Tècniques per a l'hort ecològic

Sequint els principis de l'agroecologia, hi ha **9 tècniques agrícoles imprescindibles** per a tenir un hort ecològic saludable, productiu i en equilibri.

BONA TERRA

ENCOIXINAMENT

L'AIGUA JUSTA

REPÒS

CURA NATURAL

VARIETATS LOCALS

ASSOCIACIÓ DE CULTIUS

ROTACIÓ DE CULTIUS

MÀXIMA BIODIVERSITAT

BONA TERRA

La bona qualitat de la terra és imprescindible perquè l'hort funcioni bé. Ha de ser una terra rica en matèria orgànica i esponjosa perquè les arrels puguin penetrar-hi bé. Cal que aporti els nutrients a les plantes de manera continuada i equilibrada.

Per a què serveixen els nutrients?

El **NITROGEN** (N) és essencial per al bon creixement de les fulles.

El **FÒSFOR** (P) reforça el creixement de les tiges i els troncs.

El **POTASSI** (K) estimula el creixement de les flors i els fruits.

FERTILITZAR A CURT TERMINI

- Sense fertilitzants químics, adobar un cop a l'any serà suficient si fem associacions i rotació de cultius.
- Adobar la terra amb compost, hummus de cuc o fems d'ovella o cavall.
- **Per a taules de cultiu**: 40% de compost + 60% de fibra de coco.

ADOB VERD - A LLARG TERMINI

Per fertilitzar el sòl amb la tècnica de l'adob verd podem seguir aquests passos:

1. Plantar espècies de creixement ràpid: lleguminoses (aporten nitrogen), gramínies (aporten fibra) o crucíferes (mobilitxen el potassi).
2. Tallar-les en el moment que incien la floració, sense desenterrar les arrels.
3. Deixar-les reposar sobre el sòl 3-5 dies.
4. Incorporar-les a la terra perquè es vagin descomposant i alliberant els nutrients acumulats.

LLEGUMINOSES
Alfals, veça, trèvols, faves

GRAMÍNIES
ordi, civada, raigràs, sègol

CRUCÍFERES
mostassa i naps

ENCOIXINAMENT

Podem fer servir les bales de palla com a mobiliari i espai de joc.

L'encoixinament o *mulching* es una capa protectora de 2 a 5 cm que es posa a sobre la terra. Es pot fer amb diversos materials: palla, encenalls d'escorça, branques, suro o cartró. S'ha de renovar cada 6 - 12 mesos.

BENEFICIS DE L'ENCOIXINAMENT

- Evita la pèrdua d'aigua per evaporació i conserva la humitat.
- Suavitza els contrastos de temperatura del sòl.
- Evita la compactació del sòl.
- Disminueix l'assecament de la terra a causa del vent i la insolació.
- Redueix el creixement d'herbes no desitjables.
- A mesura que es va descomposant, enriqueix el sòl d'hummus i nutrients.

L'AIGUA JUSTA

Cal regar a primera hora del dia o al vespre, regulant la quantitat d'aigua en funció de la climatologia. Intentem no mullar les fulles quan reguem.

Per tal de fer un ús eficient de l'aigua i tenir un hort de baix consum hídric, prioritzarem els **sistemes de reg localitzats**: el gota a gota, les cintes exsudants i la regadora. Els dos primers, els podem connectar a un programador automàtic. A més a més, serà imprescindible posar un bon encoixinament per mantenir la humitat de la terra.

GOTA A GOTA

CINTA EXSUDANT

REGADORA

REPÒS

Deixar la terra en repòs, o com a mínim, una parcel·la en repòs cada any, dins el cicle de rotació de cultius, **s'anomena fer guaret**. Amb aquesta tècnica, deixem la terra sense sembrar, o podem aprofitar per sembrar-hi l'adob verd (consulta l'apartat "bona terra").

REPÒS AMB ENCOIXINAMENT

Durant el guaret podem deixar una capa d'encoixinament sobre la terra per evitar el creixement de plantes indesitjables i conservar la humitat. D'aquesta manera, els organismes del sòl poden seguir desenvolupant-se amb normalitat.

PERMACULTURA

En el cas que el nostre hort segueixi la tècnica de la permacultura, no caldrà que fem guaret i per tant, farem una rotació de cultius contínua.

CURA NATURAL

La cura natural, sense productes químics, és la base de l'horticultura ecològica. Tant per a combatre les males herbes, com per a les plagues d'insectes o fongs podem fer servir remeis naturals que no afecten al cultiu ni a la terra.

El millor remei és la prevenció!
Si tenim un hort saludable i fem servir mesures preventives, tindrem pocs problemes amb les malalties o plagues.

PRINCIPIS DE LA CURA NATURAL

- Associació de cultius i plantes aromàtiques protectores.
- Terra nutritiva i saludable amb encoixinament.
- Preparats naturals preventius de plagues.
- No regar en excés ni mullar les fulles.
- Lluita biològica (afavorir la presència d'insectes beneficiosos).
- Productes fitosanitaris naturals.
- "Trampes" respectuoses i extracció manual d'animals perjudicials (cargol, pugó, cotxinilla...) o fulles contaminades per fongs.

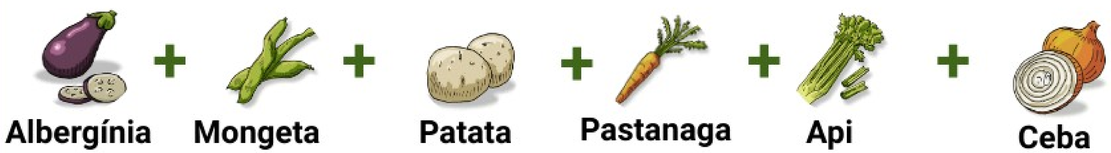
VARIETATS LOCALS

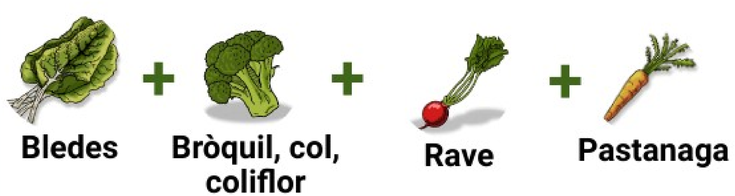
Aprofitem el nostre hort per a recuperar varietats locals i tradicionals, més adaptades al clima i al terreny. D'aquesta manera podem contribuir a recuperar varietats en ancestrals en perill i augmentar la biodiversitat cultivada.

ASSOCIACIÓ de CULTIUS

En el moment de la plantació hem de tenir molt en compte l'associació de cultius per plantar a la vora les plantes que s'afavoreixen i allunyades les plantes que es perjudiquen.També d'aquesta manera atraiem insectes útils per al control de plagues i en foragitem d'altres.

Associacions habituals





Entremig de les hortalisses, col·loquem plantes aromàtiques i protectores com l'alfàbrega, la menta, la caputxina o el boixac.

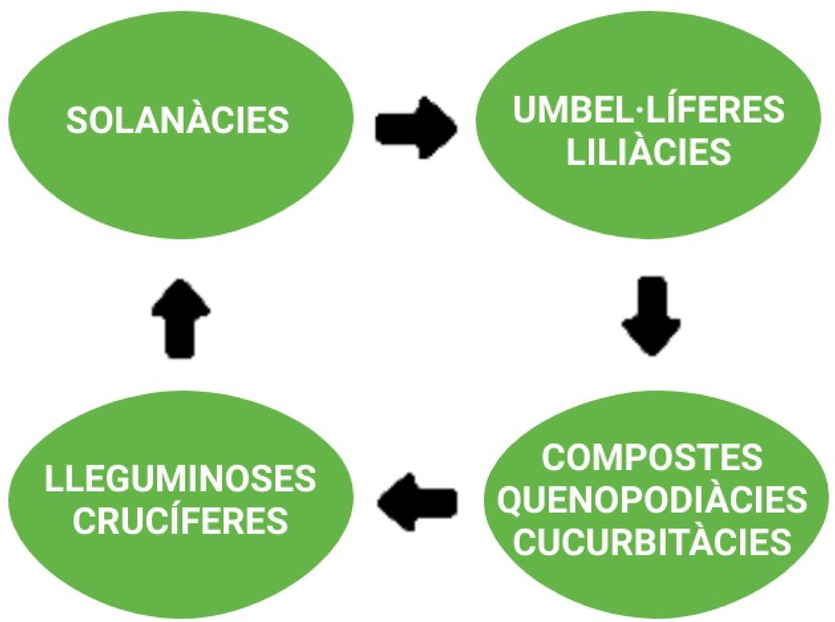
QUI VA AMB QUI?

- Juntes aprofiten millor els nutrients del sòl. Associem plantes amb sistemes radiculars diferents.
- Juntes aprofiten millor la llum i poden crear microambients. Plantem plantes de port complementari, o plantes que volen ombra sota les que creixen molt.
- Plantes que excreten substàncies per les arrels que altres plantes aprofiten. (Per exemple, les lleguminoses aporten nitrogen al sòl).
- Aprofitem les plantes protectores de plagues i malalties.

ROTACIÓ de CULTIUS

Fer rotació de cultius és essencial per mantenir l'equiquilibri de nutrients i la fertilitat del sòl. Hem d'anar alternant entre les diferents famílies. En general, no hauríem de repetir mai la mateixa espècie al mateix lloc fins després de 4 rotacions.

Per preparar les rotacions de cultiu hem de dividir l'espai en 4 parcel·les o zones de cultiu. Aquestes parcel·les es poden anar repetint al llarg del bancal o taula, tenint en compte les associacions de cultiu.



QUINES PLANTES A CADA PARCEL·LA?

Parcel·la 1
- **Solanàcies**: tomàquets, pebrots, albergínia

Parcel·la 2
- **Umbel·líferes:** pastanaga, api, julivert
- **Liliàcies:** cebes, porros, alls

Parcel·la 3
- **Compostes:** enciams, escaroles
- **Quenopodiàcies:** bledes i espinacs
- **Cucurbitàcies:** cogombres i carbassó

Parcel·la 4
- **Lleguminoses**: mongetes, pèsols, faves
- **Crucíferes:** cols, raves, bròquil, cols, coliflor

MÀXIMA BIODIVERSITAT

Els horts poden ser un gran refugi de biodiversitat en zones urbanes, ens hem d'esforçar perquè siguin el més verds i diversos possible, afavorint i atraient el màxim de biodiversitat de plantes i animals per tal d'aconseguir l'equilibri.

COM AFAVORIR LA BIODIVERSITAT

- No fer servir pesticides ni fertilitzants químics.
- Plantar gran diversitat d'espècies de plantes, intercal·lant hortalisses amb aromàtiques i plantes amb flor.
- Plantar diferents varietats de cada espècie.
- Tenir un o dos hotels d'insectes.
- Col·locar caixes niu d'ocells i de ratpenats.
- Fer cria de marietes perquè les larves mengin pugó.
- Fer compost i afavorir els descomponedors.
- Tenir una bassa a prop de l'hort.
- A prop de l'hort: tenir fullaraca o fusta morta per afavorir descomponedors i caus d'eriçons i gripaus.
- Fer cria de cucs de terra.
- Al voltant de l'hort: tanques vegetals, arbres fruiters arbustos, aromàtiques i plantes amb flor.

Activitats educatives a l'hort

Activitats educatives a l'hort

Per acompanyar el projecte de l'hort en centres educatius com esplais, escoles o instituts, et proposem diverses activitats educatives, vivencials, experimentals i tranversals. **Aquestes activitats poden acompanyar el procés de creació de l'hort, el manteniment i el temps educatiu pels infants i joves de totes les edats i les famílies.** Per gaudir de l'hort, aprendre tècniques d'agroecologia i apoderar-se per l'acció per l'alimentació sostenible i saludable, i la protecció de la biodiversitat. Totes aquestes activitats es troben al nostre banc de recursos.

	NOM DE L'ACTIVITAT (fes clic al botó per anar a l'activitat)	EDAT: a partir de...
1	Planifiquem el nostre hort!	3 anys
2	L'espantaocells	3 anys
3	Les estacions de l'hort	3 anys
4	Preparem el planter	3 anys
5	Treballem a l'hort	3 anys
6	Fem compostatge	3 anys
7	Juguem a l'hort!	3 anys
8	Cargols i cargoleres	3 anys

Activitats educatives a l'hort

Recorda que l'edat recomanada és l'edat mínima, però que sempre podem fer les activitats amb edats superiors.

	NOM DE L'ACTIVITAT (fes clic al botó per anar a l'activitat)	EDAT: a partir de...
9	Conte "el cuc i la lluna"	3 anys
10	El memory de l'hort	3 anys
11	A la recerca dels invertebrats	3 anys
12	El racó de les plantes aromàtiques	3 anys
13	La millor terra per a l'hort	6 anys
14	La llibreta de natura de l'hort	6 anys
15	Per què són verdes les fulles?	6 anys
16	Pugons i marietes	6 anys
17	Fem un hotel d'insectes	6 anys

Activitats educatives a l'hort

	NOM DE L'ACTIVITAT (fes clic al botó per anar a l'activitat)	EDAT: a partir de...
18	Taller d'aplicacions de les aromàtiques	6 anys
19	El millor plat de l'hort	6 anys
20	Pocions i trucs contra les plagues	6 anys
21	El nostre mercat!	6 anys
22	Quin temps fa?	10 anys
23	Fem una caixa niu per a ratpenats	10 anys
24	Fem una caixa niu per a ocells	10 anys
25	Youtubers a l'hort!	10 anys
26	Fem germinats per a l'amanida!	10 anys

Si et quedes amb ganes de més idees d'activitats, et recomanem la lectura d'aquest article: Com vincular l'hort escolar al currículum. I endavant amb les activitats educatives!!

Referències i altres recursos

Referències i altres recursos

GUIES i LLIBRES DE REFERÈNCIA (1)

- Aubert, Claude. **Asociar cultivos en el huerto ecológico.** Ed. La Fertilidad de la Tierra Ediciones, 2017.
- Aubert, Claude. **El huerto biológico. Como cultivar todo tipo de hortalizas sin productos químicos ni tratamientos tóxicos.** Ed. RBA Integral. 2017.
- Arnau, J., Bueno, M. **Huerto - jardín ecológico**.RBA Integral, 2010.
- Bueno, M. **El huerto familiar ecológico.** Barcelona: RBA Integral, 2016.
- Buscà, S. **Juguem a l'hort.** 2019.
- Caballero de Segovia, G. **Parades en Crestall: el huerto biológico fácil; Balcón y terraza comestible.** Palma de Mallorca, 2002.
- Caballero, G. **El huerto ecológico fácil.** Palma de Mallorca, 2002.
- **Dossier pràctic per fer compost a l'escola.** Ajuntament de Reus.
- Escutia, M. **L'hort escolar ecològic.** Barcelona: Graó, 2009.
- Ester Casanovas, E. **Pagesos de ciutat.** Viena Edicions. 2014.
- Gasull, A. Escola Rubió i Horts. **Fem ciències a l'hort – blog d'activitats.** Ajuntament de Reus. 2009.
- **L'hort a casa.** Govern d'Andorra. Realització: La Vola. 2013.

GUIES i LLIBRES DE REFERÈNCIA (2)

- **Manual del compostaire en jardí.** AMB. 2004.
- Massanés, R.; Miralles, J. **Conreem l'escola**. Perspectiva ambiental, 1999 (nº15, p.19-24).
- Pons, N. **Cómo poner en marcha tu huerto de permacultura.** Ed. Errata naturae. 2018.
- Romero, J. **El rebost de la ciutat. Manual de permacultura urbana.** Fundació Terra, 2002.
- Romero, J.; Miralles,J. **Permacultura.** Perspectiva ambiental. 2001, nº21. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, Fundació Terra, 1995.
- Seymour, J. **La vida en el campo y el horticultor autosuficiente.** Editorial Blume, 2012.
- Solé, J., Castelltort, A., Capdevila, L., Abril, M. **L'hort i el jardí als balcons i terrats escolars.** Ajuntament de Barcelona. 2010.
- Solé, J.; Weissmann, H. **L'hort escolar. Guia pràctica d'horticultura ecològica.** Agenda 21 Escolar. Ajuntament de Barcelona, 2006.
- Thun, Maria. **El control de las plagas.** (mètode biodinàmic) Ed. Rudolf Steiner. 2016.
- Vallès, J.M. **L'hort urbà. Manual de cultiu ecològic als balcons i terrats.** Barcelona: Ediciones del Serbal, 2007.
- Vallès, J.M. **Compostar a casa. Manual per fabricar adob amb residus de la llar.** Barcelona: Ediciones del Serbal, 2014.

Referències i altres recursos

RECURSOS WEB

- Proposta educativa **MENJAR CANVIA EL MÓN**
- **5 maneres de fer un hort escolar al pati**
- **Activitats pedagògiques a partir del compostador**
- **Com fer compostatge a l'escola**
- **Com fer un hort al balcó i posar-lo ben bonic**
- **Com vincular l'hort escolar al currículum**
- **Horticultura.cat - Calendari de cultius**
- **L'hort ecològic, calendari de plantacions**
- **La biodiversitat al compostador**
- **Pòsters hortalisses i arbres fruiters - Toni Llobet**, de la sèrie de pòsters "coneix la natura"
- **Sembra natura, cultivem la ciutat. Recursos per a horts urbans.** Ajuntament de Barcelona.
- **Soy de temporada. Calendari de productes.** Font dels dibuixos de les hortalisses que s'han emprat pel calendari d'aquesta guia.

L'hort ens està esperant...

som-hi!

FEM UN HORT, guia pràctica de l'hort ecològic i educatiu.
Fundesplai, 2021.

Material de suport a la proposta educativa: MENJAR CANVIA EL MÓN.

MENJAR CANVIA EL MÓN

Proposta educativa pel dret a l'alimentació saludable i sostenible

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai