Un bancal para no doblar la espalda

Texto: Marianne Hilguers
Dibujos y foto: Mariano Bueno



La idea que aquí presentamos, de hacer un bancal alto con materiales de desecho, se ha llevado a la práctica con gran éxito. Es una manera de facilitar el trabajo de la huerta a personas con dificultades o limitaciones físicas. Puede ser también cumplir el sueño de cultivar sin tener que doblar la espalda, teniendo los cultivos al alcance de la mano

Se trata de construir una especie de recipiente de paredes verticales y forma rectangular, como una jardinera gigante. Este bancal lo rellenaremos por capas como indicamos más adelante, de manera que una vez completo sea el lugar donde sembraremos y plantaremos sin necesidad de doblar la espalda. Será nuestro huerto al alcance de la mano.

En la construcción del bancal se pueden emplear materiales reciclados o de los que tengamos posibilidad de disponer, como troncos de pino o costales de madera, traviesas largas de ferrocarril o vigas de madera a desechar, también sirven los ladrillos de construcción (mejor aquellos que tienen agujeros) y los bloques.

La altura la podemos adaptar a nuestras necesidades. Como ejemplo daremos unas medidas ideales. El bancal tendrá un ancho máximo de 1m y el alto máximo, del suelo al borde del bancal, de 1m. La largura dependerá del largo de las vigas. En el caso de utilizar ladrillos de obra, la podremos alargar todo lo que podamos según el tamaño de nuestra terraza (tener en cuenta el peso que alcanzará la tierra húmeda), el solar o la huerta donde va a colocarse el bancal. En el caso de hacerlo en una terraza, aparte de poner un fondo de ramas es importante también aislarlo con materiales impermeables para no transmitir humedades al cabo del tiempo.

Construcción del bancal

Directamente sobre la tierra dibujaremos el diseño de nuestra caja (el que será el bancal profundo), bien con la madera encontrada o con los ladrillos si así lo decidimos. Siempre buscaremos la combinación más adecuada, teniendo en cuenta nuestras posibilidades de acceso a los materiales.

En caso de usar vigas, se colocarán de manera sencilla una sobre otra hasta llegar a la altura deseada. Si construimos con ladrillos se hará de forma intercalada, dejando siempre un pequeño hueco entre uno y otro con el fin, en primer lugar, de poder airear el interior de nuestro bancal alto y, en segundo lugar, como punto donde plantar por ejemplo fresas, o plantas medicinales y aromáticas, que podremos utilizar en la cocina, como orégano, tomillo, melisa, ajedrea, etc. Para la unión de los ladrillos podemos emplear una masa de cemento.

El bancal podemos también construirlo combinando materiales, por ejemplo los lados largos hacerlos con vigas y a lo ancho, las paredes más cortas, emplear ladrillos. Luego dependerá del gusto o posibilidades de cada uno ponerle un remate a los orillos para no lastimarnos los brazos y evitar que la lluvia penetre excesivamente en los muretes.

Con qué llenar el bancal

La primera capa, directamente sobre la tierra, será una base de unos 20cm de altura compuesta de materia orgánica gruesa, por ejemplo ramas de poda, restos de plantas y arbustos leñosos. También restos de hortícolas (libres de enfermedades). Esta base será el lecho de nuestro bancal alto, la que nos ayudará a sacar el exceso de humedad si la hubiese.

La segunda capa, de 10cm, la pondremos con tierra de nuestro propio campo

La tercera capa, 20cm, de materia orgánica más fina

que la empleada en la base. Podemos utilizar hojas, ramitas finas, plantas silvestres no leñosas. Nunca restos de cocina, ni por supuesto el ajenjo, que frena el trabajo bacteriano. Tampoco cítricos, por la formación de penicilina en el proceso de pudrición de los mismos. Se admiten pequeñas cantidades de viruta si no está tratada.

La cuarta capa la pondremos de tierra de nuestro campo, con un espesor de unos 30 a 40cm.

La quinta capa la compondremos con 5cm de compost maduro, que enterraremos superficialmente con la capa de tierra anterior.

A partir de la segunda capa todas se deberán humedecer bien con purines de plantas, por ejemplo con purín de ortiga o de cola de caballo. En todos los casos la última capa, antes de proceder a la siembra, se empapará con un preparado de cola de caballo.

Un ejemplo práctico para clima templado

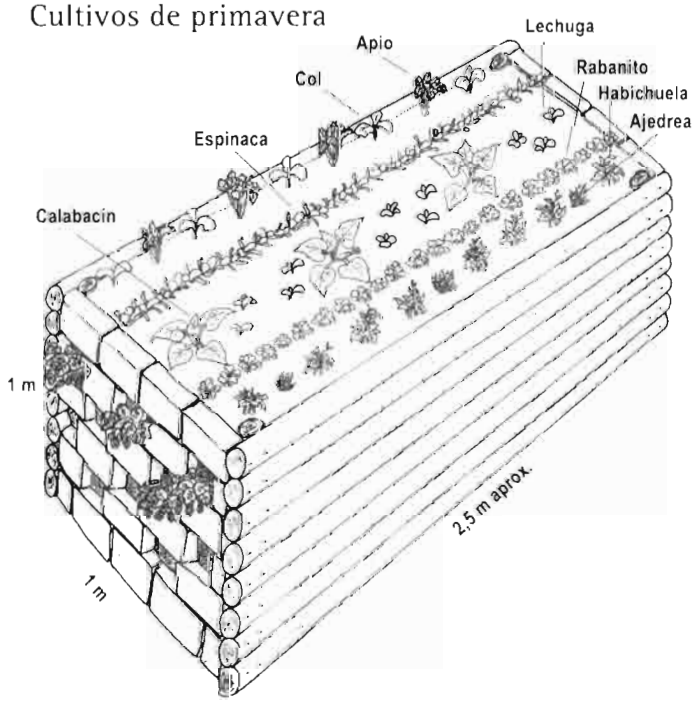
En este bancal alto, teniendo en cuenta las estaciones del año, podremos cultivar todo tipo de hortícolas asociadas a plantas aromáticas y medicinales.

Vamos a poner un ejemplo para un clima templado y para un momento situado poco antes de entrar en primavera:

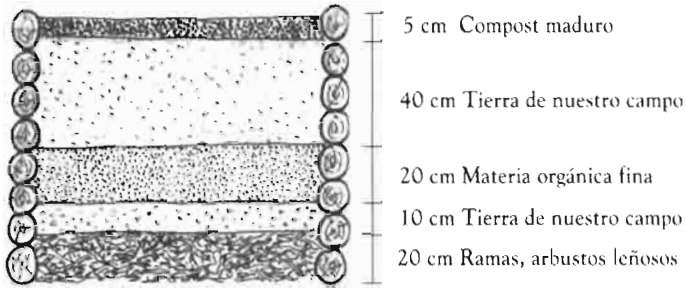
Justo en el centro se sembrará el calabacín –naturalmente con semillas de garantía para nosotros–. Dejaremos una distancia de 1m entre lo que serán las futuras plantas. Entre las plantas de calabacín plantaremos lechugas, porque se desarrollarán mientras germina y crece un poco la mata del calabacín.

A un lado de esa línea central sembraremos espinaca, que mejorará el suelo para cultivos de verano, y un poco más afuera, justo al borde del bancal, pondremos coles (con una distancia de 80cm entre plantas). Pondremos apio entre las coles para repeler la mariposa blanca.

Bancal alto
Cultivos de primavera



Corte vertical de bancal alto



Al otro lado de la línea central sembraremos rabanitos, y un poco más allá, junto al borde del bancal, pondremos habichuelas tempranas combinadas con plantas de ajedrea para repeler el pulgón negro.

A comienzos del verano, nuestros cultivos cuidados con mucho cariño nos habrán dado sus sabrosos y nutritivos frutos. Será entonces el momento de sacar las plantas, ya agotadas, del bancal alto, y prepararlo para la cosecha de verano. La manera es muy sencilla: una vez fuera los restos de cultivo, añadiremos 5cm de compost, regamos todo con el preparado de cola de caballo y ya sólo nos queda poner los cultivos de verano, teniendo siempre en cuenta las asociaciones favorables y, por supuesto, nuestras preferencias.

Ejemplo para climas fríos

En zonas como la meseta central, Galicia, Asturias, Norte de Navarra, etc. donde el clima es más frío, podemos sembrar en la primavera, para el mes de marzo. Por ejemplo en el centro del bancal sembraremos rabanitos y pondremos lechuga romana, a un lado. En la línea contigua, una asociación de cebolletas y zanahorias. En ese mismo lado, pero en la línea más externa, se siembran espinacas. Por el otro lado, desde la línea central, rábano, col temprana y apio. En la línea más externa de ese lado: puerro asociado con coliflor o brócoli. Cuando cosechemos esos cultivos, al final de la primavera, y retiremos las plantas, pondremos los cultivos de verano.

A lo largo de tiempo iremos anotando la colocación de los cultivos para planificar tanto las rotaciones como la combinación de cultivos en un mismo tiempo, es decir las asociaciones de cultivos, para que se ayuden mutuamente, además de abonar con compost, así la tierra del bancal permanecerá sana y fértil.

Estos bancales los hemos realizado en el Centro Las Torcas y con diversos grupos, para acercar la agricultura ecológica a todas las personas. Os aseguramos que quienes participaron en los talleres se quedaron muy sorprendidos por el resultado, al comprobar que es algo práctico y útil. ■

Sobre la autora

Experta en agricultura ecológica, de reconocido prestigio por su trayectoria y experiencia imparte cursos teórico-prácticos en su finca Las Torcas, en Benaudalla (Granada) Tel. 958 623 089