



¿Qué abonos verdes sembraremos?

► Texto: Carmen Bastida

Ya avanzado el verano, al terminar de recoger las cosechas, en las filas y bancales nos irán quedando espacios vacíos de plantas. Para evitar que proliferen ahí las adventicias y que la tierra quede todo el invierno a merced de las inclemencias, podemos prever la siembra de abonos verdes. Cualquiera de ellos, incluso una mezcla, va a proteger la tierra y además nos la dejará abonada y mullida para los siguientes cultivos. La elección dependerá de las características de nuestra tierra, del clima y sobre todo de la precocidad de las siembras que tengamos planificadas en la rotación

La facelia es melífera, además da una buena masa vegetal

Al retirar los cultivos, la tierra que quede desprotegida durante el largo invierno no hará otra cosa que apelmazarse o erosionarse con lluvias y viento, incluso dejarse “invadir” por plantas que crecen espontáneamente. Esas plantas a las que llamamos adventicias, incluso “malas hierbas” y que intentamos erradicar de nuestros huertos, tienen un papel importante que cumplir. No sólo cubrir y proteger esa capa fértil, también actúan ayudando a descompactar, a evitar que se forme una costra superficial, a nutrir, drenar... Pero puede coincidir que a nosotros esas adventicias nos resulten molestas porque pinchan, son rasposas o especialmente invasoras. Entonces, vamos a procurar sustituirlas por otras plantas, los llamados abonos verdes.

Sembrar, por ejemplo, como abonos verdes plantas que pertenecen a la familia de las leguminosas nos enriquecerá la tierra aportando nitrógeno que de otra forma no sería asimilable por las hortalizas que cultivamos. Hay diversos abonos verdes, pero en general todos —al ser segados y picados para que se descomponga su biomasa— ponen a disposición de nuestros cultivos, de forma asimilable, las sustancias que han extraído del subsuelo y almacenado durante el invierno, como potasa, magnesio, azufre y otros oligoelementos.

Esto es especialmente cierto en las tierras que ponemos en cultivo o que están muy empobrecidas, porque el abono verde les devolverá una buena estructura, las deja más

sueltas y fáciles de trabajar a la hora de prepararla para las nuevas siembras y plantaciones. Además la tierra recupera vitalidad gracias a la ayuda extra que aportamos a la microfauna de la red alimentaria del suelo, por eso en general sembrar abonos verdes siempre es beneficioso.

Los resultados beneficiosos son evidentes

Poco a poco vamos conociendo resultados de investigaciones como la realizada por la asociación inglesa Garden Organic. Durante cuatro años esta prestigiosa asociación testó los resultados obtenidos con y sin abonos verdes. Han cuantificado por ejemplo que en las tierras de cultivo en las que se sembró centeno durante el invierno se redujeron en un 97% las pérdidas de nitrógeno, además de obtenerse una tierra con muy buena estructura y limpia de adventicias. Han observado también que las tierras donde se siembran abonos verdes cuentan con mayor asistencia de fauna auxiliar, y están abonadas con muy poco coste, apenas unos restos de semillas que se pueden recuperar, mientras que un agricultor convencional que utiliza abonos químicos (derivados del petróleo) no sólo no consigue mejorar su tierra sino que además el precio ha subido un 15% en estos tres últimos años.

¿Qué abono verde elegir?

Hace ya unos años que Emilia Hazelip explicaba en las páginas de esta revista la importancia y el interés de sembrar abonos verdes. Indicaba también las características de muchos de ellos para saber cuál elegir (ver nº 10 de *La Fertilidad de la Tierra*). Hemos hablado también en detalle de dos abonos verdes muy interesantes, concretamente de la facelia (ver nº 26) y de la mostaza blanca (en el nº 29). Es bueno probar y experimentar, incluso atrevernos a hacer algunas mezclas o combinaciones de manera que conozcamos qué resultados son los que esperamos para nuestra tierra cultivada. Un buen criterio es saber en qué clima estamos cultivando (si los inviernos son especialmente fríos o no) y si sembraremos en ese lugar muy pronto en primavera o vamos a esperar a bien entrada la primavera, con lo cual tenemos menos prisa para que la masa de los abonos verdes se descomponga.

El ciclo de cada abono verde

No hace falta preparar mucho la tierra para sembrar los abonos verdes, depende del tamaño de las semillas. En general es suficiente con un mullido superficial y, si está compactada, soltarla con la ayuda de un apero adecuado, sin darle vuelta a la tierra, nunca. Sembrar a voleo y envolver ligeramente con la tierra, con ayuda del rastrillo o maquinaria similar. No hace falta afinar mucho. Los gruesos tormos que dejemos se ocuparán de romperlos la vegetación, las lombrices de tierra y las heladas, resultando una tierra abonada y fácil de trabajar para la siembra siguiente.



El rábano forrajero es una opción para descompactar la tierra y con efecto nematocida

Después de sembrar, si no se esperan lluvias, se riega el sembrado y se acolcha levemente hasta que salen las plántulas. Salvo si sembramos mostaza, abono que no es necesario acolchar porque sale en pocos días.

La siembra en general es mejor que sea densa (ver cuadro según la especie elegida) y se recomienda hacerlo nada más retirar los cultivos. De nuevo será el clima el que determine. Hay quien después de la cosecha siembra facelia hasta mitades de septiembre y mostaza hasta finales de ese mes y también veza, porque a todas ellas las desmenuzará el hielo. También es bueno ir probando mezclas de semillas. Es interesante, por ejemplo, la mezcla de mostaza-colza, la mostaza brota mucho antes que la colza pero mantiene la tierra cubierta hasta final del invierno.

Abonos verdes para cultivos tempranos

En los lugares donde vamos a sembrar muy pronto en la primavera, elegiremos un abono sensible al hielo, porque al helarse la masa vegetal se descompondrá en las semanas siguientes y al inicio de la primavera tendremos la tierra ya preparada. Si nuestro clima es favorable, podremos sembrar en septiembre el nabo forrajero, que se descompone lentamente pero es un buen fijador del nitrógeno.

ESPECIE	FECHA LÍMITE SIEMBRA	DENSIDAD (G POR M ²)	TIEMPO DE VEGETACIÓN	CARACTERÍSTICAS
Facelia	fin agosto incluso sept. Si el invierno no es duro	15	6 a 9 semanas	Crece rápidamente, su vegetación es abundante, sistema radicular muy desarrollado. Melífera, con atractivas flores azules. Soportará como máximo a -10 °C
Girasol	mitades agosto	20	8 a 10 semanas	Vegetación abundante, necesita poca agua para germinar y resiste la sequía. Crece rápido y abundante
Habas	finales agosto	200	8 a 10 semanas	Fija el nitrógeno del aire. Crece rápido incluso en tierra poco trabajada. Cortar cuidadosamente para que no rebrote
Mostaza blanca	fin septiembre	15 a 20	5 a 8 semanas	Crece rápido, es nematocida y controla las adventicias. Incluso en tierras pobres. Después de florecer se queda leñosa
Trigo Sarraceno	fin agosto	70 a 200	8 a 10 semanas	Crece incluso en tierras pobres, y enseguida. Nos libra de adventicias. Es bueno mezclarlo con mostaza o facelia (400g sarraceno+80mostaza o facelia)

Abonos verdes a segar en primavera

Cuando el cultivo siguiente puede esperar pondremos especies resistentes al hielo, para que crezcan durante el invierno y segarlos en primavera:

ESPECIE	FECHA LÍMITE SIEMBRA	DENSIDAD (G POR M²)	TIEMPO DE VEGETACIÓN	CARACTERÍSTICAS
Centeno	fin octubre	200	Varios meses	Ideal para el otoño, nos librará de adventicias, sobre todo asociado con veza a partes iguales. Es una de las mezclas mejores para otoño
Colza	mitades octubre	10	Varios meses	Crece enseguida y forma una masa vegetal importante si la tierra está nitrogenada, por eso es bueno asociarla a una leguminosa (veza, habas) y/ o a una gramínea (centeno, ray-grass). La hay de primavera y de invierno
Habas de invierno	fin octubre	200	Varios meses	Abono nitrogenante, se suelen sembrar mezclas con una gramínea (centeno, ray-grass italiano)
Ray-grass Italiano	fin octubre	40	Varios meses	Su sistema radicular es importante y crece enseguida. Se suele sembrar asociado con veza
Trébol rojo	agosto-sept.	30	Hasta junio	Le gustan las tierras silíceas, se puede asociar con un cereal
Veza de invierno	fin octubre	200	Varios meses	Fija el nitrógeno del aire. Hay que trocearla bien porque de lo contrario volverá a renacer. Aunque hay quien no considera esto una molestia. Se suele sembrar asociada con una gramínea (centeno, ray-grass italiano)



También es bueno sembrarlos en las calles entre frutales o vides

Un truco de Claude Aubert

A menudo utiliza una técnica poco ortodoxa pero que le ha ido bien. A finales del verano, repasa el pequeño almacén de semillas, hace una limpieza de pequeños restos de sacos de semilla y las pone en un recipiente. Después, en función de lo que tenga, completa con habas, veza, centeno, mostaza... lo mezcla bien y lo siembra así en los bancales que han quedado libres de cultivos a lo largo de septiembre. El tiempo que tardan en crecer o qué plantas crecen no tiene demasiada importancia. Según este experto en horticultura ecológica lo importante es que la tierra quede cubierta y protegida. "Y de paso hemos hecho limpieza de rastros de semillas y no gastamos un duro".

Mezclar con la tierra, no enterrar

Cuando el abono verde está en flor es el mejor momento para segar y trocearlo. Si ya lo han troceado las heladas, sólo hay que esperar a que se descompongan las raíces dentro de la tierra. Si no se han helado los trocaremos con una buena azadilla o con un cortacésped si es mucha la extensión. Después de un par de días los volveremos a trocear a la vez que los mezclamos con la tierra de forma muy superficial, en los 10 primeros centímetros. Después esperar de 1 a 3 semanas antes de volver a sembrar ahí. Nunca hay que enterrarlos, porque es la microfauna la que realmente los trocea y "digiere". Enterrarlos provocará una fermentación anaerobia nada favorable.

Con los abonos que han seguido creciendo durante el invierno podemos hacer dos cosas, o bien arrancarlos y dejarlos sobre la tierra –lo que permite que se descompongan ahí pero priva a la tierra de los elementos fertilizantes–, o bien segarlos y trocearlos como hemos dicho antes. Si son muy voluminosos podemos retirarlos al montón de compost para, después de unos días, cuando ya han perdido volumen y están semidescompuestos, picarlos e incorporarlos superficialmente. Esperar a que se descompongan bien antes de volver a sembrar el cultivo siguiente, al menos 3 semanas.

Cuando son abonos verdes muy leñosos, picados constituyen un excelente acolchado y siempre son un buen aporte al compost. ■