



Descubre los bosques de alimentos

Texto y fotografías: Gisela Mir Viader y Mark Biffen

El modelo de bosques de alimentos y jardines comestibles está muy unido al concepto de la permacultura, a un sistema productivo perenne y polivalente, compuesto de múltiples estratos. En ellos podemos encontrar desde cubresuelos y cultivos bajos a grandes árboles, pasando por arbustos y pequeños frutales, de manera que el aprovechamiento del espacio se multiplica, con el valor añadido de que muchas de estas plantas cubren diversas funciones y son ricas en biodiversidad. La idea es sencilla, pero suele presentar muchos interrogantes y dudas, por eso los autores del libro *Bosques y jardines de alimentos* que acabamos de editar, con años de práctica en el diseño, la creación y el mantenimiento de bosques comestibles, nos introducen en el tema para empezar a saber de qué se trata y cuáles son sus características, dificultades y ventajas principales

En palabras llanas, cuando decimos “bosque o jardín de alimentos” hablamos de un lugar donde crecen árboles, arbustos y plantas de distintas alturas –aprovechando así al máximo el espacio y la luz disponibles–. Al hacer el diseño de la plantación, las especies de árboles y plantas han sido escogidas por los productos y servicios que nos aportan, que pueden ser de distintos tipos, pues muchas de ellas son comestibles y además tienen otras funciones. Por ejemplo, puede haber plantas que nos proporcionan frutas, hojas, raíces y semillas comestibles, pero también remedios medicinales, o fibras resistentes para tejer cuerdas, ramas flexibles para cestería, árboles para leña o para construcción y un larguísimo etcétera. Y eso sin olvi-

dar la importancia de contar también con plantas que benefician el sistema en general, como las que atraen fauna auxiliar o las que contribuyen al incremento de la fertilidad de la tierra. De hecho, la multifuncionalidad es una de sus características más apreciadas, así como su autonomía y, en consecuencia, su bajo mantenimiento una vez establecidas.

La denominación “bosque de alimentos” proviene del hecho de querer imitar, en su diseño, la estructura y los principios de funcionamiento de un bosque: los distintos estratos verticales, su perennidad como sistema y su capacidad de resiliencia ante los cambios. Sin embargo, hay que matizar. Si queremos aprovechar al máximo las posibilidades de los estratos inferiores

Bosques de alimentos en el mundo

Desde que hace más de 30 años Robert Hart conceptualizó esta forma de cultivar y producir alimentos, cada vez hay más personas y proyectos que han visto las ventajas de estos sistemas perennes y han ido desarrollando espacios hermosos y fructíferos. Es difícil saber en la actualidad cuántos proyectos existen de este tipo. Lejos de ser exhaustivos, la red principal que los agrupa es gestionada por Martin Crawford (dirigente del bosque comestible de referencia en Inglaterra) y está pensada para favorecer el intercambio de conocimientos y buenas prácticas. Tiene unos 2.000 miembros y unos 200 proyectos inscritos sólo en Europa. Para acceder a la lista debes suscribirte en el enlace: https://www.agroforestry.co.uk/about_us/network/

Muchos están en el Reino Unido, quizá porque allí se sembró la primera semilla figurativa, quizá porque la gran mayoría de textos sobre el tema están en inglés, quizá porque la estética asilvestrada de muchos jardines británicos se presta a este modelo y no supone una revolución cultural demasiado difícil para la gente. Pero los hay también en muchos otros países, incluso con climas más bien mediterráneos.

(arbustos, plantas bajas, enredaderas), nuestro modelo no será estrictamente el de un bosque, o al menos no el de un bosque en su estado de máxima madurez. En comparación con este, un bosque joven en el que las copas aún no se tocan, o un claro de bosque, es mucho más rico en biodiversidad de flora y fauna. Así que, en el caso de querer disponer de mucha diversidad, sobre todo de plantas bajas, nuestro modelo puede acercarse más a una "sabana" o un "claro multifuncional" que a un "bosque maduro".

¿Por qué plantar un bosque de alimentos?

Si estás aún en la fase de preguntarte si un bosque o jardín de alimentos es la opción más adecuada para ti, aquí tienes una lista de las razones principales por las que alguien escoge este modelo para cultivar sus alimentos y otros productos:

- Por su alta diversidad: te permite cultivar muchas especies en poca superficie.
- Por su resiliencia: a corto plazo, una alta diversidad de cultivos nos asegura una u otra cosecha a pesar de condiciones meteorológicas desfavorables. A largo plazo, tendremos plantas capaces de adaptarse y resistir los cambios climáticos.
- Por su eficiencia: tanto en superficie —donde debido a su tridimensionalidad hay plantas aprovechando la luz a diversos niveles— como bajo tierra, donde la diversidad de raíces aprovechan el agua y los nutrientes disponibles.



Hortalizas creciendo entre frutales y plantas anuales y perennes

- Por su autorregulación, porque, a diferencia de muchos modelos agrícolas, la presencia de un estrato arbóreo por un lado y una capa de plantas cubresuelos por otro hacen que la temperatura y la humedad del sistema entero sean favorables para todos los elementos presentes.
- Porque con su enfoque más de Naturaleza que de agricultura se crea un lugar muy rico en fauna y flora silvestres.
- Por suponer menos trabajo: porque, aparte del cambio físico (plantar predominantemente especies que viven muchos años en lugar de plantas de ciclo corto, y por incluir una gran biodiversidad), nos permite reducir nuestro esfuerzo. Si, además, tenemos un cambio de actitud hacia la Naturaleza conociendo y valorando la flora y la fauna silvestres, al no tener el afán de controlar e intervenir, nos resultará mucho más fácil gestionar el espacio.
- Porque te permite experimentar e innovar mientras creas un espacio diseñado para tus necesidades reales.
- Por sus beneficios para la tierra: el mayor beneficio lo conseguimos cuando dejamos de labrar —una medida que es posible en un huerto, pero que en un sistema perenne resulta obligatorio. Después de un acolchado en superficie (quizá aportado inicialmente desde fuera, pero a medio plazo generado totalmente dentro del mismo sistema) se aceleran los ciclos naturales en la tierra, con una mejora de estructura y fertilidad. Además, evita la erosión y la pérdida de nutrientes.
- Por sus beneficios para la atmósfera porque, aunque sea a pequeña escala, nuestro vergel estará absorbiendo más CO₂ del que genera.
- Por el goce de los sentidos, pues no hay que olvidar que el vergel nos puede alimentar de muchas maneras, y que la productividad está en simbiosis con la belleza.



Diferentes estratos en un bosque de alimentos

Pensad también que un bosque o jardín de alimentos puede tener distintas finalidades —y por lo tanto distintas estéticas y maneras de diseñarse e implementarse—. Quizá las más comunes serían la de buscar el autoabastecimiento o la de producir alimentos para venderlos; o puede tener un fin naturalista, o ser un lugar didáctico/demostrativo; o también, y sin excluir lo anterior, ser un lugar socialcomunitario.

¿Puedo plantar hortalizas?

Muchas veces nos preguntan cómo y dónde se pueden plantar las hortalizas más típicas y conocidas en una plantación. Ya se ve en la tabla de la derecha que aparecen las hortalizas, pero como una tipología entre muchas. Es decir, no hay reglas fijas; pueden estar presentes o no. Como cualquier elemento (sea vegetal o no) que queramos introducir en nuestros sistemas, en el momento de pasar a la práctica sólo hay que tener en cuenta las necesidades y los gustos propios para escoger la ubicación más adecuada, la que le permitirá vivir bien sin suponernos un mantenimiento desproporcionado ni ser perjudicial para otros elementos. Así pues, en el caso de las especies hortícolas es suficiente con que preveamos en nuestro diseño claros suficientemente amplios en áreas donde hayamos detectado una tierra rica y dotarla de un buen sistema de irrigación.

Algunas hortalizas tradicionales que se podrían incorporar a un vergel de bajo mantenimiento son las que se autosiembran fácilmente. Es decir, aquellas cuyas semillas que, una vez que han caído, germinan sin dificultad, cuyas plantas se abren paso entre las demás y crecen sin requerir demasiado nuestra intervención, como serían, por ejemplo, acelgas, chirivías, puerros, perejil, rúcula, salsifí, y ocasionalmente escarolas y lechugas.

¿Qué tipo de plantas puedo plantar en un bosque de alimentos?

Entendemos que, en una sociedad dominada por los monocultivos y la homogeneidad, puede costar imaginar alternativas. Así pues, os damos un ejemplo pequeño y concreto. Si empezamos con un grupillo de tres manzanos, podemos plantar en medio algunos arbustos pequeños (como el grosellero), acompañado por unas plantas aromáticas (por ejemplo, *Thymus vulgaris*) o condimentarias (por ejemplo, cebollino), e incluso unas fresas que se pueden extender por tierra. Así, en muy poco espacio, ya tenemos cuatro estratos presentes del bosque de alimentos: arbóreo, arbustivo, herbáceo y rastrero. Si los árboles son ya suficientemente grandes, también se puede contemplar la inclusión de alguna planta enredadera; por ejemplo, el lúpulo.

En un bosque de alimentos o jardín comestible siempre habrá que reflexionar bien sobre la ubicación relativa y la influencia mutua entre las plantas y entre los estratos. Incluso en el simple ejemplo anterior, habría que hacerlo. Así, hemos escogido a propósito el tomillo, que es una planta que no sólo tolera, sino que necesita estar a pleno sol. Por eso tendremos que ubicarlo no solamente al sur, sino suficientemente apartado del tronco de los árboles para que no sólo ahora, sino también más adelante, sus sombras no perjudiquen el buen desarrollo de esta aromática.

Evidentemente, no se trata de coger tal cual esta combinación y plantarla en cualquier lugar, sino de entender el concepto y buscar las especies adecuadas para cada terreno y sus características.

Plantas silvestres en el bosque de alimentos

Las plantas adventicias que crecen espontáneamente dentro o en la proximidad de nuestro bosque comestible tienen múltiples propiedades. Algunas son buenas tapizantes o cubresuelos, tienen flores atractivas para polinizadores, ofrecen refugio invernal y lugar de reproducción para insectos o arácnidos auxiliares (polinizadores o depredadores), pueden ser la base de extractos vegetales, muchas son útiles en otros aspectos (cosmética, cestería, tintes, etc.) y otras muchas son comestibles.

Parece una obviedad, pero hay que decir que podemos aprovechar lo que la Naturaleza nos brinda sin ningún esfuerzo por nuestra parte. Sólo hace falta un gesto: el de observar e identificar las plantas espontáneas e informarse sobre las utilidades que estas pueden tener. De hecho, sucede lo mismo con la fauna silvestre, (re)conocerla es el paso más fácil para que no la veamos como una amenaza que hay que eliminar sistemáticamente. Ahora podemos decir que las plantas espontáneas forman parte de nuestro bosque de alimentos, al

¿Qué plantar en un bosque de alimentos?

En esta tabla ofrecemos un resumen de las tipologías de plantas que se pueden incluir. Es una muestra de la riqueza de opciones con que contamos:

Tipología	Función/Producto final
Árboles frutales	Frutas, frutos secos
Árboles madereros	Madera
Setos	Barrera, cortavientos, refugio de fauna auxiliar, etc.
Arbustos de bayas	Frutas
Cubierta vegetal	Protección y mejora de la tierra, refugio de fauna auxiliar, etc.
Hortalizas anuales y bienales	Varias partes comestibles
Hortalizas perennes	Varias partes comestibles
Plantas fijadoras de nitrógeno	Abono para la fertilidad del sistema
Plantas de raíces profundas	Cicloje de nutrientes *
Plantas aromáticas y medicinales	Usos condimentarios, cosméticos, curativos, etc. Atracción de fauna auxiliar y repelencia de plagas
Plantas y flores atrayentes de fauna auxiliar	Flores comestibles Atracción de fauna auxiliar
Plantas para extractos vegetales	Sanidad vegetal
Plantas espontáneas	Varias partes comestibles. Sanidad vegetal, refugios de fauna auxiliar, etc.
Enredaderas	Varias partes comestibles Estructura viva de sombra
Tapizantes	Varias partes comestibles Protección y mejora de la tierra



Trepadoras para sombrar un área de descanso



Un estanque con patos, valiosos colaboradores

igual que las cultivadas. Esto no significa que no ejerzamos ninguna gestión sobre ellas. Nuestra intervención va a consistir en controlar que no haya algunas predominantes que lleguen a adueñarse de todo el espacio, y en particular vigilar que no cubran algún ejemplar de otras especies plantadas y más frágiles.

Cómo diseñar este sistema complejo

Con toda la diversidad de especies de plantas y su estructura en estratos, incluso con la posibilidad de incluir animales domésticos, queda claro que un bosque de alimentos es un sistema complejo. Y si ya es complejo en su riqueza de interconexiones en el espacio, no olvidemos que, además, hay que añadirle el factor tiempo: es un sistema que evoluciona. Si bien es cier-

to que buscamos que su diversidad esté en equilibrio; sin embargo, es un equilibrio dinámico. Por ejemplo, cuando situemos una planta perenne baja o rastrera, tendremos en cuenta la sombra que proyectan sobre ella los estratos superiores, pero no sólo la sombra que observamos ahora a lo largo del año, sino la que habrá en años futuros, a medida que los árboles y arbustos vecinos crezcan. O cuando decidimos poner juntas un par de plantas, no sólo habrá que considerar la medida que tienen ahora, sino cuál es su forma de crecer y cuál será su dimensión final.

Por lo tanto, de todo eso ya se puede intuir que una buena manera de empezar el proceso de diseño es literalmente ponernos a soñar e imaginar cómo nos gustaría que el espacio fuera físicamente de aquí a cinco,

NUEVO LIBRO

Bosques y jardines de alimentos

Diseño, plantación y mantenimiento

21 x 24 cm / 192 páginas a color / Rústica y con solapas

PVP: 22 €

Primer libro sobre los bosques de alimentos en castellano y desde una experiencia mediterránea más cercana a nuestra realidad. Los autores Gisela Mir y Mark Biffen recorrieron diversos países aprendiendo teoría y práctica en muchos proyectos antes de preparar su propio bosque comestible. En su finca de Cardedeu (Barcelona) desarrollan desde 2009 sus experiencias permaculturales a través del proyecto Phoenicurus.

El libro lo han desarrollado con vocación pedagógica y demostrativa pensando en que muchas otras personas puedan empezar a hacer su diseño de bosque o jardín donde obtener no sólo alimentos sino muchos otros materiales (fibras, condimentarias, aromáticas, flores, tintes, cestería, forraje...), aprovechando diferentes estratos, desde el arbóreo –con mayor o menor altura– al arbustivo, las enredaderas y el estrato bajo.

En el libro, el tema del diseño nos plantea tomar nota de qué queremos y cómo saber qué tenemos y con qué contamos. Nos facilitan hacer un buen diseño partiendo de lo global a lo más concreto; desde la plantación al mantenimiento y, por último, la evaluación y las adaptaciones continuas que va a requerir.

Para poder elegir presentan diferentes modelos de bosque de alimentos (de autoabastecimiento, para venta, con finalidad naturalista, didáctico, como jardín particular o comunitario) y los diferentes pasos que requiere cada uno. Veremos los sectores en que se puede repartir el espacio según niveles, orientación, etc., y los usos que podemos darles, siendo esencial plantear bien los caminos y los puntos de agua.

Del estrato arbustivo nos presentan especies, variedades y requerimientos, y lo mismo en cuanto a cubiertas vegetales que lo complementarán, incluidas hortalizas anuales y bienales y también perennes (comestibles, flores, aromáticas, medicinales...), con un apartado sobre las hierbas silvestres de interés. Su experiencia es importante a la hora de elegir y combinar las plantas, con algunos ejemplos en tablas y en una disposición ideal. Dedicamos un capítulo a cómo fomentar la biodiversidad y la fauna auxiliar de un lugar y otro a detalles sobre la plantación, cuidados, la reproducción vegetativa, los acolchados y las estrategias propias del bosque de alimentos, desde la poda al compostaje.

diez o cincuenta años. Volviendo al ejemplo anterior del tomillo, si queremos un espacio (o incluso un negocio) donde las aromáticas tengan protagonismo, nos tocará plantar los árboles mucho más separados, y con la cruz (donde se separan las ramas principales) más alta. En el fondo, diseñar (desde una perspectiva permacultural) es buscar la manera de encajar las necesidades (y los deseos) de las personas con las necesidades de los elementos (plantas, animales, etc.) que queremos tener presentes en el sistema, y ubicarlos todos según las características físicas del espacio que habremos analizado previamente (ya sea un jardín pequeño o una finca de múltiples hectáreas). Con eso ya habremos dado un paso importante hacia la creación de un sistema eficiente y sano.

Cuando nos damos cuenta de que buena parte de las plantas del vergel son perennes, particularmente los árboles, contar con un buen diseño previo parece más fundamental todavía. Después de todo, es justamente esta característica de la perennidad la que, a largo plazo, nos permitirá tener un espacio productivo con muy poco trabajo de mantenimiento, a diferencia del huerto convencional donde la predo-

Pedidos:
tel. 948 539216
info@lafertilidaddelatierra.com



minancia de plantas de ciclo corto implica mucho trabajo repetitivo.

Si vemos que una planta de pequeñas dimensiones muestra síntomas de estar sufriendo por una mala ubicación, estamos a tiempo de trasplantarla a un lugar más adecuado. Pero con un árbol el trasplante –sin ser imposible– resulta mucho más complicado, tanto para nosotros como sobre todo para la supervivencia del árbol mismo. Y recordemos además que el bosque de alimentos no sólo son plantas: hay que pensar en las infraestructuras que necesitamos, en los accesos y vías de circulación, en los espacios de descanso y reunión, etc. A todo ello habrá que reservar el espacio adecuado desde el inicio. Así pues, pensemos bien antes de plantar; para pasar del sueño al diseño y la plantación hay que empezar desde la planificación. ¡Creemos más espacios de belleza, salud y abundancia! ♀

Sobre los autores

Son los creadores del proyecto permacultural Phoenicurus, en Cardedeu (Barcelona): phoenicurus-permacultura.org