

CURSO 2021-2022

- 03 outubro – 18 setembro
- 26 obradoiros independentes
- 104 horas de formación
- 10 docentes
- 6 lugares de celebración
- 16 prazas / obradoiro
- 4 horas / taller
- 25 € / persoa (cada taller)

bokashi

CICLO DE OBRADOIROS DE AGRICULTURA ORGÁNICA

Ven
xunto co equipo docente
á presentación oficial
o venres 10/09/2021 ás 19:15 h
en **Árbore** (López Mora 30, Vigo)
ou á presentación máis informal
o 17/09/2021 á mesma hora :)

Apúntate facilmente
enviándonos un WhatsApp ao
636 862 639 co teu nome e día
que asistirás ;)



PRESENTACIÓN

...este proxecto xorde do interese de persoas por aprender a cultivar.

...tamén como unha maneira de recoñecer a outras tantas da xeración do "marcha, estuda e fai unha carreira con futuro" que optastes por vivir apegadas á terra para manter vivo o rural galego con hortas e nenas/os.

...a unhas e a outras dámosvos as grazas e a benvinda, porque sodes uns/unhas valentes por ir a contracorrente.

...desde aquí dicirvos que encantadas/os de ver, a través deste proxecto, persoas entretecéndose coidadosamente.

A agricultura orgánica é unha ferramenta fundamental que temos para producir alimentos de acordo coa natureza, atendendo polo tanto aos seus ciclos vitais e aos nosos propios ao longo do ano.

Así, o outono e o inverno é tempo de recollida, reflexión e de pasar máis horas a cuberto, mentres que coa chegada da primavera e o verán, sentímonos máis activas/os e con ganas de facer cousas ao aire libre. Paralelamente, cada estación demándanos uns requirimentos nutricionais

e enerxéticos distintos para adaptarnos ás condicións climatolóxicas: **caldiños verdes no outono e gazpachos no verán.**

Neste contexto, a agroecoloxía danos unha oportunidade práctica e fermosa de aprender a cultivar alimentos de calidade e de tempada (que son os óptimos para cada época), e case sen querer, **permítenos (re)sintonizar co noso entorno e coas estacións, observando con calma como todo isto repercute no noso benestar.**

Sobre estes alicerces, presentamos un novo ciclo de obradoiros de agricultura orgánica con base científica e especialmente prácticos, que desenvolveremos simultaneamente co ciclo natural da terra, os cultivos e o noso corpo:

- **Aprenderemos a ver a horta como un ecosistema**, onde as múltiples interaccións entre os diferentes seres vivos e os minerais que os nutren axudan aos nosos cultivos a desenvolverse dun xeito san.
- **Afondaremos en diferentes técnicas de labranza**, en como enriquecer os solos, en como se alimentan as plantas, e na importancia da planificación entre outras cuestións. O obxectivo é poñer a vosa disposición un kit completo de ferramentas que vos permitan sacar adiante cultivos sen apenas problemas.

- **Completeremos o anterior con novas materias con identidade propia e que tamén camiñan pegadiñas á horta cara a unha autorregulación natural dos ecosistemas.** Aprenderemos pois as bases dunha alimentación nutritiva, práctica e medioambientalmente sostible, pero tamén a importancia dos frutais, da fauna auxiliar, das flores, aromáticas e silvestres, e do patrimonio tanxible e intanxible que oficios como a cestería tradicional manteñen vivo día a día.
- **Será unha formación práctica e participativa, que respire ao voso ritmo e responda ás vosas necesidades e inxerencias.**

DESTINATARIAS/OS

- Persoas socias e non socias de Árbore,
- **Con e sen coñecementos previos de bioloxía, agricultura, nutrición, arboricultura frutal e ciencias ambientais,**
- **Interesadas en aprender a producir en ecolóxico mais tamén en alimentarse mellor, cultivar frutais e/ou contribuir á protección e conservación dos ecosistemas naturais.**
- Non hai límite de idade, agardámoste! ;)

CALENDARIO, LUGARES DE CELEBRACIÓN E CONTIDOS

TRONCAIS

03/10/2021

A PERMACULTURA APLICADA AO DESEÑO DA FINCA E HORTA

- Que é a permacultura?
- Como deseñar a nosa finca?: fases, principios permaculturais de deseño e outros parámetros a ter en conta.
- **Exercicio práctico de deseño dunha leira e de ubicación da horta.**

07/11/2021

O SOLO (I)

- Como se forma?
- Compoñentes e importancia nos ecosistemas agrícolas.
- **Experimentos para coñecer o noso solo: textura, materia orgánica, estrutura, pH, calcio.**
- Boas prácticas para a súa conservación.
- **Preparación da mostra de solo dos/as asistentes a O SOLO (II).**

14/11/2021

O SOLO (II)

- Que é unha cromatografía do solo?
- Orixe, evolución e fundamentos desta técnica de análise de solos.
- **Diagnóstico do cromatograma de cada participante. Que nos di? (*)**
- **Outros exemplos.**

(*) Para ter o diagnóstico do teu cromatograma deberás inscribirte a O SOLO (I), onde aprenderás a preparar o cromatograma e revelalo. Os/as asistentes a O SOLO (I) en 2020 poderán acudir gratis a preparar a súa mostra.

28/11/2021

OS MICROORGANISMOS

- Tipos de microorganismos e funcións principais.
- Elaboración de trampas de arroz para identificar que tipos de fungos temos no noso solo.
- **Reproducción de microorganismos de montaña e usos sobre o noso solo e cultivos.**

12/12/2021

A NUTRICIÓN VEXETAL E A COMPOSTAXE

- De que se alimentan as plantas?
- Onde e como obteñen os minerais que precisan?
- O humus e a compostaxe. **Elaboración de compost tipo bokashi.**
- Necesidades de compost segundo que cultivos.

16/01/2022

A PLANIFICACIÓN DA HORTA (I)

- Calendario anual de sementeiros e trasplantes.
- Modelos de rotación e asociación de cultivos.
- Tempos e temperaturas de xerminación, nº mín de plantas e marcos de plantación.
- **Exemplos de planificación estacional nas fincas da Horta do Cadaval.**

23/01/2022

A PLANIFICACIÓN DA HORTA (II)

- Conceptos básicos sobre os ciclos lunares.
- A influencia do cosmos nas labores agrícolas: a agricultura biodinámica.
- **Práctica de planificación quincenal utilizando o calendario lunar.**

13/02/2022

O MÉTODO BIOINTENSIVO E A DOBLE EXCAVACIÓN

- Fundamentos, principios e beneficios.
- A distribución dos bancais biointensivos no espazo e a sementeira en almáxicos.
- **Preparación dun bancal biointensivo (doble excavación) e trasplante de cultivos de tempada.**

20/02/2022

LABRANZA CERO: UN ENFOQUE PRÁCTICO PARA A SAÚDE DO SOLO

- Nocións básicas sobre distintos sistemas de labranza cero.
- Camas de cultivo permanentes: deseño e manexo.
- **Posta en marcha dunha cama de labranza cero.**

03

10

17

24

31

07

14

21

28

05

12

19

26

02

09

16

23

30

06

13

20

27

outubro

novembro

decembro

xaneiro

febreiro

17/10/2021

CAL É A NOSA DIETA IDEAL?

- Actualización da pirámide nutricional: o plato Harvard para comer saudable.
- Repaso polos grupos de nutrientes: funcións corporais e exemplos de alimentos que os conteñen.
- Pautas cara a unha alimentación nutritiva e medioambientalmente sostible.
- **Mostra e degustación de menús sencillos nutricionalmente completos.**

24/10/2021

OS FRUTAIS (I) E O CULTIVO DE PEQUENOS FROITOS DO BOSQUE

- **Planificación dunha horta de froiteiras. Pensar a idea, escribirla e acompañala dun croquis.**
- Portaenxertos e variedades. Que forma lle damos ás árbores?
- Onde e cando conseguir o material?
- Froitos do bosque.
- Reforma de hortas existentes.

19/12/2021

OS FRUTAIS (II)

- A importancia da fruticultura doméstica.
- Tipoloxías de poda.
- **Exercicios prácticos de poda de produción en froiteiras de pebida: maceira e pereira. Identificación previa das principais estruturas de frutificación entre outras cuestións.**
- **Técnicas complementarias á poda.**
- Se hai tempo e interese, consulta e inicio á poda doutras froiteiras habituais nas nosas hortas.

09/01/2022

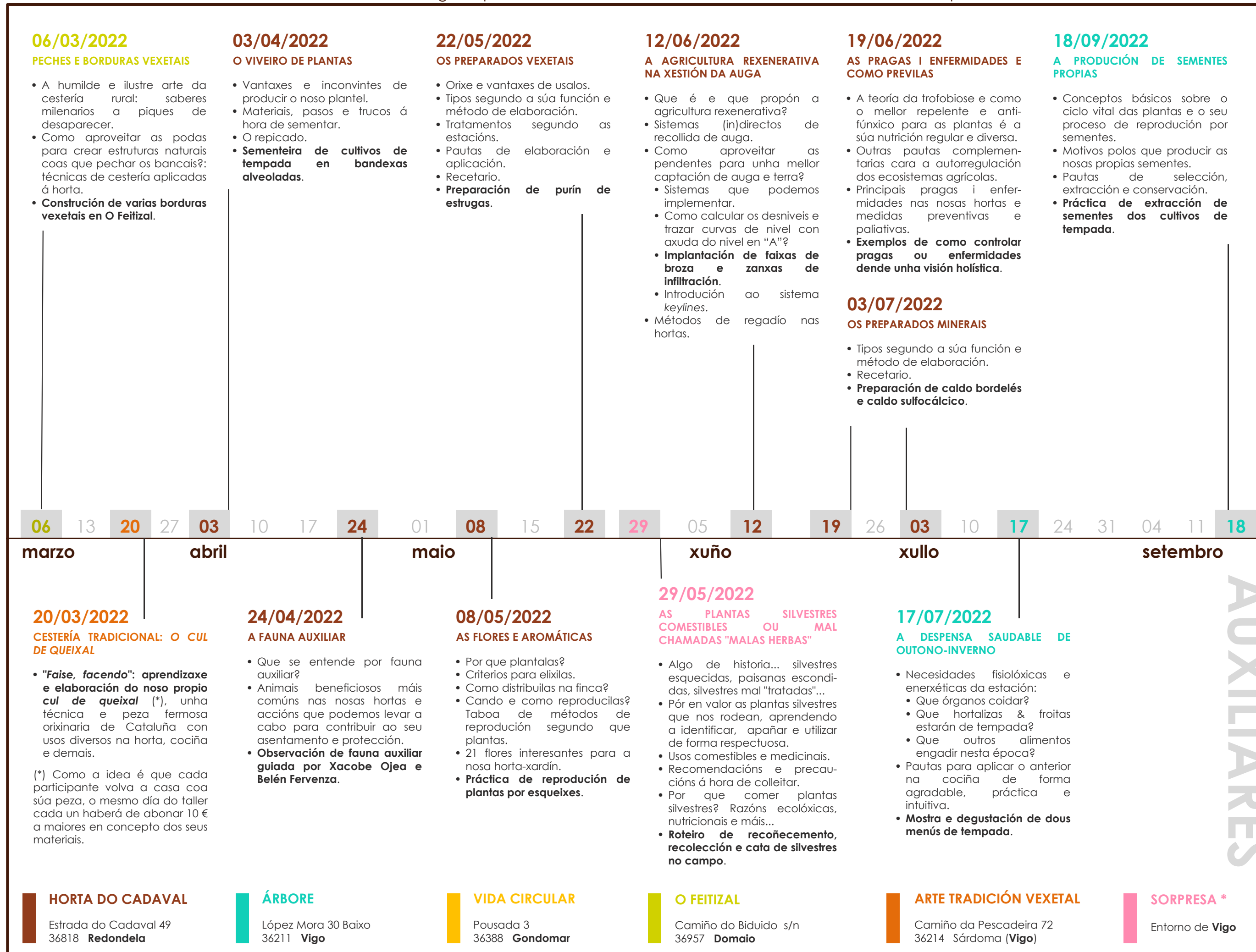
A DESPENSA SAUDABLE DE PRIMAVERA-VERÁN

- Necesidades fisiolóxicas e enerxéticas da estación:
 - Que órganos coidar?
 - Que hortalizas & froitas estarán de tempada?
 - Que outros alimentos engadir nesta época?
- Pautas para aplicar o anterior na cociña de forma agradable, práctica e intuitiva.
- **Mostra e degustación de dous menús de tempada.**

30/01/2022

OS FRUTAIS (III)

- Tipoloxías de enxertos.
- Épocas de enxertado.
- **Técnica e prácticas do enxertado nas froiteiras máis habituais nas nosas hortas.**



AUXILIARES

EQUIPO DOCENTE

XACOBE OJEA E BELÉN FERVENZA

- **Biólogos** de formación.
- **Ecoloxistas** de convicción.
- **Labregos** desde **hai máis de 16 anos** en Redondela baixo o nome "Horta do Cadaval".
- **Divulgadores e formadores en diversos cursos de agricultura orgánica** (ex.: os de Extensión Universitaria na Universidade de Vigo que van pola 6ª edición ou as "Hortas Escolares" iniciadas desde hai 7 anos).
- **Colaboradores en iniciativas ambientais** como a Plataforma Cidadá de Redondela, o SPG 'A Gavela' e o Mercado Ecolóxico '4 Ponlas' en Pontevedra, Amigos da Terra, o Sindicato Labrego Galego ou a Rede Galega de Sementes.

NATALIA CARRILLO

- **Enxeñeira técnica agrícola e amante da cociña e a natureza desde moi cativa.**
- Superar varias crises de saúde graves grazas, en boa parte, aos cambios efectuados na alimentación, suporía un punto de inflexión na súa traxectoria profesional e vital.
- Consciente de que a saúde/vida provén da terra e pasa pola cociña... **acumula 17 anos de experiencia impartindo cursos nos que a nutrición e a sustentabilidade comparten protagonismo a partes iguais co sentido común e a cociña**, nunha fermosa andaina de continuo aprendizaxe e creatividade.

AFONSO TOUCEDA

- **Técnico especialista en xardinaría e fruticultura.** Autónomo desde o 2004.
- **No 1998 iniciouse no cultivo de froitos do bosque** para venda directa.
- **O traballo que máis fai é reformar hortas de froiteiras e xardíns.**
- **As veces, da formación para distintas entidades** (sindicatos agrarios, concellos, etc.).

ANXO CENDAL

- **Enxeñeiro agrícola especializado en hortofruticultura e xardinaría.**
- **Durante anos foi encargado de finca e postcolleita de explotacións froiteiras.**
- **Actualmente é profesor de formación profesional da rama agroforestal.**

RUBÉN BERTO

...**preservador da cestería**, un oficio prehistórico vencellado á terra. ...**escoitalo é un pracer**, ...e observar como as súas mans traballan a madeira, **unha maravilla.**

ALEJANDRA GONZÁLEZ E JAVIER GACÍAS

- **Enxeñeira agrícola e ambientólogo.**
- Baixo o nome "Simbiose," **traballan para que a agricultura, o paisaxismo e o sector forestal respecten os ciclos da natureza.**
- **Divulgadores e formadores en técnicas de agricultura orgánica, soberanía alimentaria e agroforestería así como en proxectos de educación ambiental**, como "O Monte nace na escola" para sensibilizar á comunidade educativa tras os lumes de 2017.

TOMÁS F. WYATT

- **Tras criarse no rural e cultivar a terra desde neno, formouse como técnico en acuicultura.**
- **O seu paso por múltiples proxectos de produción acuícola** en diversos países proporcionoulle **unha visión moi práctica e técnica no que a sistemas produtivos refírese.**
- **Regresou a Galicia en 2018**, e desde entón, **comezou unha viaxe** na que ir adaptando estes coñecementos **ao ámbito da produción agrícola.** Nesta etapa, inspirado por autores como Charles Dowding ou Richard Perkins, **puxo en marcha varias hortas con sistemas de labranza cero con fins comerciais.**
- **Na actualidade vive do que cultiva na terra.**

PATRI PUGA

- **Natural de Vigo pero fincada en Mondariz, combina unha vida de simplicidade no campo co ensino de aspectos relacionados coa autosuficiencia**, a través de roteiros, conferencias e talleres de cociña e cosmética silvestre.
- **NAI no rural, namorada da familia e o tempo de calidade xunto a ela, dos nen@s, os amig@s, as plantas e os animais.**
- **Educadora de corazón.** Imparte clases de **flora silvestre** na Universidade e nas escolas, **acompaña grupos de xogo libre na natureza e coordina unha Horta silvestre escolar** dende hai 11 anos.

METODOLOXÍA XERAL E FERRAMENTAS DE APOIO

- **O curso ofértase completo** (104 h de formación repartidas en 26 obradoiros) **e por talleres individuais** (4 h).
- **En cada obradoiro** participarán un **mínimo de 10 persoas** e un **máximo de 16.**
- **Nove días antes de cada taller adiantarase o material formativo** do mesmo.
- Os **talleres** celebraranse **en domingo**, en xornada **de mañá** (de 10:00 – 14:00 horas en outono, inverno e primavera e de 09:30 – 13:30 horas en verán).
- **O tempo de formación** distribuirase aproximadamente deste xeito: **40 % de teoría + 60 % de práctica.**
- **As clases** transcorrerán **en 6 localizacións diferentes**, todas dentro dun radio de 30 min desde Vigo. O que se pretende con isto é que as/os participantes, ademais de formarse, teñan a posibilidade de coñecer outras hortas e espazos que reforcen o seu obxectivo particular e dos que sacar ideas e sinerxias.
- **Os/as docentes ou a organización do curso** **aportarán os apeiros de labranza e demais materiais necesarios** para o correcto desenvolvemento de cada taller. **Cada participante virá coa súa roupa e luvas de traballo.**
- **Recoméndase traer libreta e lapiceiro** para quen guste de elaborar o seu propio caderno de campo.

OUTROS BENEFICIOS DE BOKASHI

- **Conscientes da utilidade que ten para algunhas persoas o feito de dispor dun asesoramento profesional e individualizado**, Xacobe & Belén, Patri, Tomás, e, Alejandra & Javier ofrecerán este servizo **a 15 €/hora (desprazamentos aparte, a razón de 0,19 €/km).**
- **Alguns lugares onde se celebren os obradoiros** corresponden a produtores en ecolóxico, aos que poderedes comprarlles directamente **cestas de hortalizas fresquiñas de tempada.**
- **Porase a disposición do curso un grupo de WhatsApp non invasivo para coordinar certas dinámicas de coidados directamente relacionadas con bokashi moi valoradas na 1ª edición** (ex.: a oferta de traballos de horta por parte de docentes e alumnas/os a cambio de practicar o aprendido na formación, a **posibilidade de compartir coche** para aforrar cartos e contaminar menos, **titorías entre iguais, almozos colectivos,...**).



Máis información:

- **Por teléfono: Greta Fábregas (636 862 639)**
- **En Árbole: Natalia Carrillo**

PREINSCRICION

- **É necesaria para avisar de que queres asistir** a algún obradoiro **e indispensable como paso previo ao pago.**
- **Se a fas con antelación, nos axudarás a ir configurando o grupo de mínimo 10 e máximo 16 persoas por taller!**
- **Basta con que cubras o seguinte formulario en 2 min:** <https://forms.gle/pDLW5RRZDXjnZpF29>

PAGO

- **A reserva da túa praza farase 100% efectiva tan pronto realices o pago e envíes o xustificante bancario.**
- **A conta de FIARE BANCA ETICA na que facer as transferencias é ES93 1550 0001 2400 0093 2228** (indicar no concepto o nome da alumna/o e o título dos obradoiros que se están a pagar).
- **Se tes correo de Gmail, envíanos o xustificante por aquí :** <https://forms.gle/FeeR4GHRb14HD1XQ9>
- **Se non tes correo de Gmail, necesitaremos recibilo no enderezo** comisionsocial@arbore.org

	Data TOPE de pago		Data TOPE de pago
A permacultura aplicada á finca	23/09/2021	Labranza cero	10/02/2022
Cal é a nosa dieta ideal?	07/10/2021	Peches e borduras vexetais	24/02/2022
Os frutais (I) e pequenos froitos	14/10/2021	Cestería: o cul de queixal	10/03/2022
O solo (I)	28/10/2021	O viveiro de plantas	24/03/2022
O solo (II)	04/11/2021	A fauna auxiliar	14/04/2022
Os microorganismos	18/11/2021	As flores e aromáticas	28/04/2022
Nutrición vexetal e compostaxe	02/12/2021	Os preparados vexetais	12/05/2022
Os frutais (II)	09/12/2021	As plantas silvestres	19/05/2022
A despensa de primavera-verán	30/12/2021	Agricultura rexenerativa e auga	02/06/2022
A planificación da horta (I)	06/01/2022	As pragas i enfermidades	09/06/2022
A planificación da horta (II)	13/01/2022	Os preparados minerais	23/06/2022
Os frutais (III)	20/01/2022	A despensa de outono-inverno	07/07/2022
O método biointensivo	03/02/2022	A produción de sementes	08/09/2022