

Flores útiles en el huerto para alejar plagas o atraer insectos beneficiosos

Martin Flores Gómez

Hoy hablaremos de algunas flores imprescindibles en el huerto ecológico y en el jardín que te ayudarán a atraer a los insectos beneficiosos (fauna auxiliar y polinizadores como las abejas) y a alejar las plagas del huerto.



Todas las flores aportan un valor estético único: sus formas y colores darán a este espacio un aspecto más alegre y más bello, además de que aromatizarán el huerto o el jardín con una mezcla de olores muy agradables.



Además de los aspectos sensoriales, las asociaciones de plantas con las hortalizas cultivadas en el huerto ecológico, nos ayuda en muchos aspectos relacionados con el cuidado y el buen desarrollo de las hortícolas:

- Las flores en el huerto limitan las malas hierbas y alejan los insectos que pueden convertirse en plagas del huerto
- Por sus efectos alelopáticos y por el mejor aprovechamiento del terreno, atraen a insectos auxiliares beneficiosos (parásitos o depredadores de plagas)
- Favorecen la polinización -porque las flores atraen a insectos polinizadores-
- Aumentan la biodiversidad, un aspecto clave en Agricultura Ecológica.

Algunas de estas plantas con flores tienen pétalos o partes comestibles, por lo que podemos disfrutar de sabores muy especiales usándolas como condimentos o componentes principales en ensaladas, sopas, salsas, tortillas... o simplemente como elementos decorativos para nuestros platos.



5 tipos de flores útiles en el huerto

Lo mejor para mantener flores en el huerto durante todo el año es usar varias especies, cuantas más mejor, y con distintas épocas de floración.

1. Adelfa (*Nerium oleander*)

Es una planta arbustiva muy usada como ornamental en jardines por la resistencia de sus hojas y la prolongada floración blanca, anaranjada o rosa (con flores desde primavera hasta el comienzo de las heladas de otoño-invierno).



La adelfa, también conocida como laurel de flor o trinitaria, es una planta arbustiva (de origen mediterráneo y por tanto, resistente a las sequías) **con hojas de un verde intenso y cuyas mismas hojas, flores, tallos, ramas y semillas son todas ellas altamente venenosas**

de ahí que se conozca también como **“la planta más venenosa del mundo”**. Ocupa el primer puesto debido a que su potente veneno contiene varias toxinas que **actúan sobre el corazón**. La ingesta por error de esta planta provoca **náuseas, vómitos, vértigo, deposiciones, excitación y depresión, convulsiones, arritmias, taquicardias y finalmente la parada cardíaca.**



2. Borraja (*Borago officinalis*)

Planta herbácea anual con flores azules, púrpuras o blancas que duran desde la primavera hasta finales del verano.



Interesante porque no necesita cuidados especiales y, además de embellecer el huerto y favorecer la polinización **es una planta comestible con propiedades diuréticas, antiestrés y baja en calorías, que aporta vitaminas y minerales.** Las hojas y tallos se suelen cocinar como las espinacas en revueltos con huevo, o también se pueden comer crudos en ensaladas, sopas...Las flores se usan en repostería o bebidas.



**Además, asociada con tomates o calabazas
potencia su sabor**

3. Caléndula (*Calendula officinalis*)

Es perenne aunque también la puedes plantar cada año.



- Sus flores amarillas o anaranjadas atraen a depredadores del pulgón.
- Además de ser una de las flores útiles en el huerto más conocidas, esta es otra de las plantas ornamentales o plantas con flores comestibles: sus flores pueden usarse en la cocina como sustituto del azafrán (da color y sabor) y también en ensaladas.

4. Tagetes (*Tagetes erecta*)

Con vistosas y anaranjadas flores anuales que aparecen de verano a otoño, el Tagete reduce hasta un 90% los nematodos de la tierra que pueden causar enfermedades en nuestras hortalizas gracias a unos compuestos tóxicos que libera. También ayuda a controlar la plaga de pulgones y a otros insectos perjudiciales.



5. Capuchina

Son plantas con flores de color naranja chillón, y por esa razón en algunos lugares a esta planta se la conoce como “flor de la sangre”.



- Las capuchinas son flores útiles en el huerto ecológico que se utilizan para el control biológico de plagas porque, con su olor, repelen plagas como los caracoles y babosas, los chinches o los pulgones.
- Además, las flores y tallos de esta planta se pueden comer crudos en ensaladas, o también cocinados (en tortillas o a la plancha) y tienen un sabor ligeramente picante que recuerda al berro. También son comestibles las semillas, que conservadas en vinagre se consumen a modo de encurtidos, como las alcaparras.

Estas son sólo algunas, pero podemos tener en el huerto un sinfín de plantas con flores que, como mínimo, colaborarán en la polinización y nos ayudarán a tener un huerto-jardín más vistoso:

- albahaca
- angélicas
- clavelinas
- capuchina
- consuelda
- crisantemos
- eneldo
- dalias
- hinojo
- hisopo
- lavanda
- margaritas
- rosas
- orégano
- romero
- tanaceto
- tomillo

