

## LA AUTOSUFICIENCIA EN EL MUNDO RURAL

### Una forma de vida complementaria y saludable

#### Objetivos

---

Un curso dirigido para todos aquellos que deseen vivir de una manera más sencilla, y sostenible, en contacto con la naturaleza y las estaciones, conocer más profundamente los secretos del cultivo, la plantación, el mantenimiento, el pan recién hecho, la conservación y elaboración de productos caseros, ahorro de energía, así como un correcto almacenaje y disposición.

Frutas y verduras recién cosechadas, huevos todavía tibios, criar unos cuantos pollos, una colmena, una cabra o incluso un cerdo. Una despensa llena de encurtidos y mermeladas deliciosas y la sensación de estar en armonía con las estaciones...

Son las ideas idílicas que se quiere para ayudar a muchas personas a dar sus primeros pasos hacia la autosuficiencia. Por supuesto, también se contribuirá a reducir el kilometraje en el transporte de alimentos, los procesos de producción en masa y los desechos de los supermercados, disminuyendo la huella de carbono teniendo la tranquilidad y satisfacción respecto a la calidad de lo que se consume.

#### Destinatarios

---

- Pueblos, casas de campo.
- Fortalecer y aprender a comercializar los productos sostenibles, ecológicos.
- Huertos urbanos, y casas de ciudad adaptadas incluso con jardineras, balcón...
- Docentes, que se interesen por las granjas escuela...
- Todas personas que deseen una forma de vida algo diferente.

#### Temario

---

Cursos con un alto porcentaje de práctica

##### 1. Introducción y la vía hacia la autosuficiencia

El hombre y su ambiente. El ciclo natural. Las estaciones. La casita con poquito terreno. La finquita pequeña. La finca grande

##### 2. Preparar el terreno y distribución general

Desbrozar el terreno; Manualmente, Tracción animal o tractor. Aperos y herramientas. Preparación de la tierra. Irrigación del terreno. Diferentes tipos de siembra, recolección y aperos. Construcción de setos, cercas, cobertizos y pequeñas construcciones. Aprovechamiento del bosque y herramientas

##### 3. Principales productos alimentarios de origen vegetal y su manejo

Los cereales, su molienda. Plantas oleaginosas y su extracción del aceite.

Las gramíneas y el heno. Las plantas hortícolas. Los árboles frutales. Principales formas de almacenamiento

#### **4. Principales productos alimentarios de origen animal y su manejo**

La vaca, el caballo, la cabra, el cerdo, la oveja, conejos, las aves de corral, las abejas y la miel

Habitáculos, Cuidados y alimentación. El ordeño. Sacrificio y faenado. Principales formas de almacenamiento

#### **5. El huerto**

Los aperos del hortelano. Siembra y plantación. El invernadero. Tipos de suelo. Hortalizas y legumbres. Las hortalizas y sus estaciones. Hierbas. Fruta blanda. Protección contra plagas. Recolección

#### **6. Árboles frutales**

Herramientas. El cuidado de los árboles frutales. La recolección

#### **7. Abono de origen animal y vegetal**

Agricultura orgánica y sostenible. Elaboración de compost

#### **8. Alimentos y materiales de la naturaleza**

La recolección de frutas, Hierbas, plantas, frutos secos, y setas. La pesca y sus principales artes. La caza. Minerales. Madera

#### **9. Transformar los alimentos y su almacenamiento**

El obrador y la despensa. Panificación (elaboración del pan). Carnización (la matanza rural). Quesería (elaboración del queso). Bodega (vino, zumo, vinagre, sidra, cerveza). Pescados y mariscos

#### **10. Conservación de alimentos**

El arte de fijar las estaciones. Escoger el método de conservación adecuado. Las especias y su utilización. Los conservantes naturales. Acondicionar los alimentos para su conservación. Congelación. Envasado al vacío. Las conservas. Salazón y salmueras. Curados. Ahumado

#### **11. Energía natural y sus alternativas**

Ahorro de energía. Energía solar, hidráulica, eólica, biomasa, geotérmica, mareomotriz

#### **12. Artesanías y construcciones**

Cestería. Alfarería. Hilatura de lana, algodón y lino. Curado y curtido. Fabricación de ladrillos y tejas. Trabajos en madera, cantería, metales y eléctricos. Construcción y techado de paja Pozos, charcas y viveros de peces. Artículos caseros. El horno universal

**Nota:** los temarios se pueden adaptar a las necesidades del cliente estando disponibles versiones reducidas y extendidas de los mismos. Disponemos de taller móvil, tanto práctico como teórico.