

Cereales Primitivos: Cultivo de Centeno, Espelta y Mijo en Huerto de Supervivencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Agua

Etiquetas: Sin etiquetas

Cereales Primitivos: Cultivo de Centeno, Espelta y Mijo en Huerto de Supervivencia

Los cereales modernos (trigo blando, maíz híbrido) han sido seleccionados para maximizar rendimiento con fertilización química intensiva y maquinaria agrícola. Sin estos insumos, su productividad se desploma. Los cereales primitivos o ancestrales — centeno (*Secale cereale*), espelta (*Triticum spelta*), mijo común (*Panicum miliaceum*), mijo perla (*Pennisetum glaucum*) y sorgo (*Sorghum bicolor*) — fueron la base alimentaria de la humanidad durante milenios precisamente porque producen cosechas aceptables en suelos pobres, sin fertilización química y con mínima intervención. El centeno soporta suelos ácidos (pH 4,5-7,0) y temperaturas de -25 °C, la espelta resiste enfermedades fúngicas que destruyen el trigo moderno, y el mijo madura en apenas 60-75 días con solo 300-400 mm de precipitación anual (un tercio de lo que necesita el maíz). Cultivar estos cereales en parcelas pequeñas — incluso de 50-100 m² — puede aportar entre 15 y 40 kg de grano por temporada, suficiente para complementar significativamente la dieta de una familia.

Selección del cereal según clima y suelo

Cada cereal primitivo tiene un nicho óptimo. Elegir mal supone perder una temporada entera.

Cereal

Temperatura óptima

Precipitación mínima

Suelo

Ciclo

Rendimiento manual (kg/100 m²)

Centeno de invierno

-5 a 20 °C

350 mm/año

Ácido, arenoso, pobre

240-270 días (siembra otoño)

15-25 kg

Espelta de invierno

0 a 25 °C

450 mm/año

Arcilloso, profundo

250-280 días (siembra otoño)

12-20 kg

Mijo común

15 a 35 °C

300 mm/ciclo

Cualquiera con drenaje

60-75 días (siembra primavera)

8-15 kg

Sorgo

20 a 38 °C

400 mm/ciclo

Tolera salinos y alcalinos

90-120 días (siembra primavera)

10-20 kg

Trigo sarraceno (no es cereal, pero similar uso)

10 a 25 °C

400 mm/ciclo

Pobre, ácido

70-90 días

8-12 kg

Combinación estratégica: En zonas templadas como la Meseta castellana, la combinación ideal es centeno de invierno (sembrado en octubre, cosechado en junio) + mijo de verano (sembrado inmediatamente después en la misma parcela, cosechado en septiembre). Así se obtienen dos cosechas al año del mismo terreno, aprovechando toda la temporada de crecimiento.

Siembra y cuidados sin maquinaria

Los cereales primitivos destacan por su baja exigencia de cuidados. A diferencia del trigo moderno (que necesita 3-4 tratamientos fungicidas y 150-200 kg/ha de nitrógeno sintético), estos cereales se cultivaron durante milenios con herramientas manuales y abonado orgánico.

Preparación del terreno: Labrar superficialmente (10-15 cm de profundidad) con azada, pala o cultivador manual. No es necesario voltear profundamente como con arado. Incorporar compost maduro a razón de 2-3 kg/m² si el suelo es muy pobre. Para centeno y espelta: preparar en septiembre para siembra de octubre. Para mijo: preparar en abril para siembra de mayo.

Densidad de siembra: Centeno: 15-20 g/m² (150-200 semillas). Espelta: 20-25 g/m² (vestida, con cáscara). Mijo: 5-8 g/m² (semilla muy pequeña, mezclar con arena para distribuir uniformemente). Cubrir con 2-3 cm de tierra y apisonar suavemente. Regar solo si no llueve en las 2 semanas posteriores a la siembra.

Control de malas hierbas: El centeno es alelopático: sus raíces segregan benzoxazinoides que inhiben la germinación de muchas malas hierbas, reduciendo la competencia naturalmente. Para espelta y mijo, una escarda manual a las 4-6 semanas tras la emergencia suele ser suficiente. Si la parcela tiene mucha presión

de adventicias, sembrar en líneas separadas 15-20 cm para facilitar el paso de la azada entre hileras.

Cosecha manual y procesamiento del grano

La cosecha manual de cereales es laboriosa pero perfectamente viable en parcelas de hasta 200-300 m². Históricamente, un segador experimentado cosechaba entre 500 y 1.000 m² al día con hoz.

Momento de cosecha: El grano está listo cuando la espiga se inclina, el grano resiste la presión de la uña sin aplastarse (humedad 14-16%) y la paja está dorada. Si se cosecha demasiado húmedo (>18%), se pudre en almacenamiento. Si se espera demasiado, las espigas se desgranar solas y se pierde grano en el suelo.

Centeno: junio. Espelta: julio. Mijo: agosto-septiembre.

Siega y formación de gavillas: Segar con hoz dentada a 10-15 cm del suelo. Agrupar en gavillas (manojos del diámetro de un brazo) atadas con la propia paja. Dejar en el campo formando haces verticales (3-4 gavillas apoyadas entre sí) durante 5-7 días para que termine de secar al aire.

Trilla artesanal: Golpear las espigas contra el interior de un cubo o barril de madera para desprender el grano. Alternativamente, extender sobre una lona y pisar o golpear con un mayal (palo largo con extremo articulado). Para espelta: requiere un paso adicional de descascarillado porque el grano permanece dentro de la gluma. Frotar entre las manos, usar un mortero o pisar con fuerza en saco de tela.

Aventado (separación de paja): Verter lentamente el grano trillado desde 1-1,5 metros de altura con viento suave. La paja y cascarilla, más ligeras, son arrastradas por el viento; el grano, más pesado, cae verticalmente en un recipiente. Repetir 2-3 veces hasta obtener grano limpio.

Almacenamiento: Guardar en recipientes herméticos con humedad inferior al 14% (si un grano se rompe limpiamente con los dientes, está seco). Añadir hojas de laurel o tierra de diatomeas para repeler gorgojos. En condiciones correctas, el grano entero mantiene viabilidad nutritiva y como semilla durante 3-5 años, y como harina (una vez molido) solo 3-6 meses.

Valor nutricional comparado y uso en cocina de emergencia

Cereal

Calorías/100 g

Proteína

Fibra

Uso principal

Centeno

338

10,3%

15,1%

Pan denso, gachas, fermentado (kvass)

Espelta

338

14,6%

10,7%

Pan, pasta, grano cocido como arroz

Mijo común

378

11,0%

8,5%

Gachas, pan ácimo, cerveza (África)

Sorgo

339

11,3%

6,3%

Harina para tortillas, gachas, sirope

Trigo sarraceno

343

13,3%

10,0%

Gachas (kasha), harina para crepes

Trigo moderno (referencia)

340

11,3%

2,7%

Pan, pasta (necesita gluten refinado)

Dato clave: la espelta tiene un 30% más de proteína que el trigo moderno y un perfil de aminoácidos más completo. El mijo es el único cereal alcalino, lo que lo hace especialmente digerible. El centeno, por su altísimo contenido en fibra soluble (arabinosilanos), tiene un índice glucémico de 45 frente al 70 del pan de trigo blanco, liberando energía de forma sostenida.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.