

## Casas de paja

### Una guía para autoconstructores.

Por Rikki Nitzkin y Maren Termens

Una obra definitiva para el autoconstruccionista en la que se describe, paso a paso, cómo construir una vivienda con balas de paja.

- Una guía paso a paso para construir con balas de paja
- Más de 400 fotografías e ilustraciones
- Materiales, sistemas y soluciones constructivas
- Ejemplos claros de cómo hacer una vivienda con este sistema constructivo

La paja se presenta, junto con la tierra, como uno de los materiales más sencillos, ecológicos y abundantes. Su reincorporación a la Naturaleza es sencilla y no ocasiona problemas de contaminación ni escombreras.

Los edificios hechos con paja tienen un coste energético muy bajo y en vez de emitir CO<sub>2</sub> se comportan como un sumidero de este gas.

Gracias a su gran poder como aislante térmico, un edificio de paja tiene unos costes de mantenimiento de calefacción-refrigeración bajísimos.

Pero lo más bonito de todo lo relacionado con la construcción con balas de paja, es que es un sistema sencillo de trabajar y fácil de hacer en autoconstrucción.

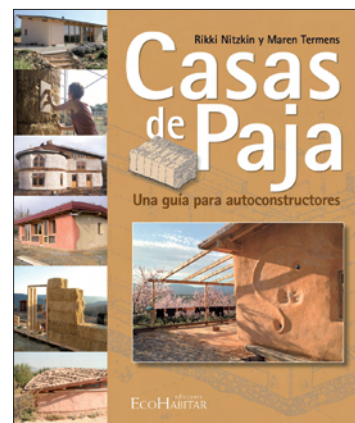
Las casas de paja autoconstruidas son realmente económicas, con un coste de materiales mínimo y asequible.

### PUNTOS CLAVE

- Sistema constructivo que, poco a poco, está cogiendo más adeptos.
- Manual técnico para la autoconstrucción.
- Una obra definitiva.

### DATOS DE INTERÉS

- Las autoras realizan talleres por todo el Estado para promocionar esta técnica constructiva.
- Rikki y Maren son miembros activos de la Red De Construcción con Paja ([www.casasdepaja.org](http://www.casasdepaja.org)), además de participantes en las redes Europeas y Globales de Construcción con Paja, estando así en contacto con todas las novedades en el mundo de construcción con paja a nivel mundial.



Editado: Septiembre 2010

ISBN: 978-84-614-2406-1

TE-116-2010-1

239 páginas

19 x 23 cm.

Color

Rústica

Impresión digital en papel

estucado FSC.

P.V.P.: 32 euros

### Palabras clave:

Construcción con balas de paja  
Bioconstrucción  
Autoconstrucción  
Eficiencia energética

### El editor:

Ediciones EcoHabitat. publica, además de la revista EcoHabitat, libros inspiradores para una vida sostenible y un nuevo paradigma de sociedad participativa y consciente.

## LAS AUTORAS



**Rikki Nitzkin** llegó a España desde EE.UU en 1996 buscando nuevos horizontes. Comenzó a construir casas de paja por la suya propia, ante la necesidad de disponer de una vivienda digna y con la premisa de que quería hacerla con sus propias manos. Pensó que sería el sistema más económico y sencillo para este fin. Con la ayuda desinteresada de voluntarios cumplió su objetivo. Pensó que habría que devolver este esfuerzo de alguna manera y se propuso enseñar todo lo que sabía a otras personas que querían disponer de una vivienda.

Al reunir la información en castellano se dio cuenta de que no estaba puesta al día, lo que motivó comenzar este libro.



Después de terminar la carrera de arquitecta técnica en Barcelona, **Maren Termens** se dio cuenta de que la arquitectura convencional no cubría todas sus expectativas, por lo que comenzó una búsqueda que la llevó a descubrir este sistema constructivo. Diferentes viajes y talleres la hicieron conocer la construcción con balas de paja, donde no solamente se tienen en cuenta los aspectos técnicos, sino que se atienden de forma especial criterios sociales. Ahora compagina su profesión con una de sus mayores ilusiones: la pedagógica impartiendo talleres y cursos sobre construcción con balas de paja.

**Rikki y Maren** comenzaron poco a poco, observando, leyendo y practicando. Ahora tienen en su haber muchas edificaciones construidas con este sistema en nuestro país. Han enseñado y ayudado a construirse su hogar a muchas personas, que ahora viven felices en un cobijo económico, saludable y ecológico.

También han impartido multitud de talleres y charlas, a la vez que han ayudado a fundar e impulsar la Red de Construcción con Paja.

## ÍNDICE

### Prólogo

De Iñaki Urkía Luz

### Presentaciones

De parte de Rikki

De parte de Maren

### Parte I

#### Introducción

Capítulo 1. La autoconstrucción, ¿mito o realidad?

Capítulo 2. Preguntas y respuestas comunes

Capítulo 3. La historia de la construcción con paja

Capítulo 4. La bala de paja

### Parte II Antes de construir

Capítulo 5. Recomendaciones, consejos y reglas básicas

Capítulo 6. Estilos constructivos básicos (resumen)

Capítulo 7. Cómo diseñar la casa y dibujar los planos

Capítulo 8. Organizar la obra, salud y seguridad

### Parte III Los sistemas constructivos

Capítulo 9. Sistema portante, autoportante o "estilo nebraska"

Capítulo 10. Sistemas postes y vigas o relleno

Capítulo 11. Estilos híbridos y marcos compresivos

### Parte IV Construir

Capítulo 12. Cimientos y sobrecimientos

Capítulo 13. Ventanas y puertas

Capítulo 14. Levantar un muro de paja

Capítulo 15. Zunchos perimetrales

Capítulo 16. Comprimir y amarrar los muros

Capítulo 17. Cubiertas

Capítulo 18. Instalaciones y decoraciones

### Parte V Revocos

Capítulo 19. Revocos (necesidades, opciones y reglas básicas)

Capítulo 20. Revocos de tierra

Capítulo 21. La cal

Capítulo 22. Pinturas naturales

### Parte VI Más información

Capítulo 23. Aspectos técnicos

Capítulo 24. Aspectos legales

Apéndice A. Experimenta con una barraca de balas de paja

Apéndice B. La Red de construcción con paja

Recursos en Internet

Bibliografía

Glosario

Agradecimientos