

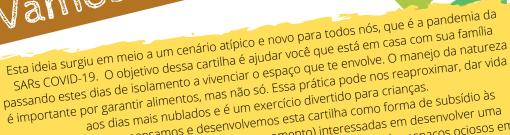
Nós da **Agência de Desenvolvimento do Médio Alto Uruguai (ADMAU)** com ajuda do **Instituto Consciência Planetária**, convidamos você a cultivar o próprio alimento saudável em hortas caseiras, aproveitando o tempo em casa durante a pandemia.

As **hortas caseiras** são perfeitas para quem está em busca de uma alimentação feita de alimentos frescos, cheios de nutrientes e livres de agrotóxicos.

Seja em pequenos espaços ou em pátios maiores, seja em vasos ou em canteiros, é possível cultivar sua horta em casa ou apartamento.
Estamos disponibilizando esta **cartilha técnica** de forma gratuita com as orientações práticas e tudo que você precisa saber para cultivar sua horta caseira.

Esperamos por meio dela te auxiliar a aproveitar os espaços da tua casa plantando e colhendo temperos e chás que podem te ajudar no dia a dia!





Frente a tudo isso, pensamos e desenvolvemos esta cartilha como forma de subsídio às pessoas e famílias (que se encontram neste momento) interessadas em desenvolver uma atividade muito importante nas suas casas, ocupar seu tempo e também espaços ociosos em seus quintais, tornando esse tempo precioso e esses espaços lugares de aprendizado coletivo

Nosso objetivo prático é que as hortas possam efetivamente se espalhar pelas moradias, modificando paisagens e beneficiando integralmente a todos e todas.

Vamos apresentar formas de cultivar hortaliças, plantas aromáticas e condimentares dentro de possíveis espaços pequenos e práticas em casa ou em pátios ou jardins, para quem tem acesso às áreas um pouco maiores e abertas.





onde plantar?

Um dos principais cuidados ao se cultivar plantas é escolher um lugar adequado para que elas fiquem.

- tenha uma boa iluminação solar, principalmente o sol da manhã É importante que o local:
- cuidado com as sombras de árvores ou construções, evite-as; (min. 3 horas);
 - que tenha ventilação mas que não seja exposto a fortes ventos; • que tenha um solo bem drenado, ou seja, que não fique encharcado
 - (principalmente no caso de pátios e plantio direto no solo);
 - é importante que haja água por perto para a frequente irrigação;
 - que seja tranquilo de você e as crianças acessarem para cuidar de suas



Independente do recipiente que tu tiveres disponível (pote de sorvete, cano PVC,

garrafa PET, vasilhame de plástico, vasos, latas, baldes etc...) é importante que: • a profundidade do recipiente seja aproximadamente de 20 cm para permitir às raízes se

tenham furos no fundo para não acumular umidade que promovem fungos e apodrecimento da

esteja limpo na hora de plantar;

se o material for transparente o ideal seria pintá-lo de preto ou cobrir com fita isolante preta (quanto mais imitar o ambiente escuro da terra, melhor para as raízes crescerem);

a disposição dos vasos pode ser feita no chão, ou caso o espaço for insuficiente, pode ser feita

em pátios

Ao optar por construir sua horta no pátio, é recomendado que se faça:

- limpeza e retirada de pedras, galhos ou restos de construção;
- roçada e/ou capina das plantas que não sejam úteis existentes no pátio;
- demarcação e revolvimento de canteiros, com enxadão em uma profundidade de
- encanteirar e quebrar os "torrões" de terra, deixando a terra fofa e solta;
- canteiros devem possuir altura de mais de 25 cm e largura de 1 metro, pois em geral, as plantas precisam de espaçamento maior que 30 cm uma da outra;
- entre os canteiros, devem ser deixados corredores de 30 cm, onde podemos transitar para realizar
 - o ideal é sempre cobrir os canteiros e os corredores com matéria orgânica (folhas de árvores, restos de grama do pátio, folhas de capim, etc), que evitam a compactação e perda de solo, além de impedir
- se o terreno for inclinado, construa os canteiros em nível (cortando o sentido que a água escorre);
- misture no solo do canteiro alguns kg de composto orgânico, adubo orgânico ou esterco de curral para aumentar a fertilidade e o teor de matéria orgânica do solo;







No caso de plantio em pátio é sempre bom ter um kit disponível que conte com: enxada, pá e um rastelo. Além de adubo (orgânico ou químico, depende da sua preferência).

o que plantar? e quando?

outono (mar - jun)

colhe após...

morango alho rabanete alho poró acelga salsão/aipo cebolinha cenoura chicória couve couve-flor espinafre rúcula

70 a 80 dias 150 a 180 dias 25 a 30 dias *9*0 a 120 dias 60 a 70 dias 120 a 150 dias 80 a 100 dias 90 a 110 dias 60 a 70 dias 80 a 90 dias 100 a 110 dias





O frio é o melhor período para as folhosas, elas ficam suculentas e gostosas, aproveite.

Caso queira mais informações sobre a planta, seu ciclo ou o manejo específico, entra nas publicações do site Embrapa Hortaliças, Nele tu vais encontrar várias informações valíosas.

https://www.embrapa.br/

inverno (jun

colhe após...

60 a 70 dias 120 a 180 dias 230 a 300 dias 60 a 80 dias 150 a 180 dias 60 dias 90 a 110 dias 90 a 110 dias 60 a 90 dias 90 a 110 dias

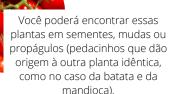
o que plantar? e quando?

primavera e verão (set - mar)

colhe após...

quiabo tomate pimentão moranga melão milho pepino mandioca feijão (vagem) coentro chuchu batata-doce berinjela abóbora

70 a 80 dias 100 a 120 dias 100 a 120 dias 120 a 150 dias 80 a 120 dias 80 a 110 dias 45 a 60 dias 300 a 360 dias 60 a 70 dias 50 a 70 dias 100 a 120 dias 120 a 150 dias 100 a 120 dias 90 a 120 dias



Sempre que for comprar, escolha mudas sadias e sementes certificadas, de preferência orgânicas.

Também é possível você fazer suas próprias mudas em casa.



Inverno

laranja, limão, lima, bergamota...



Verão

figo, melancia, maracujá, uva, pêssego, maçã...

Outono

caqui, carambola, goiaba, banana, abacate...

Primavera

jaboticaba, abacaxi, manga, pêra, morango, acerola, mamão...





Existem plantas extremamente importantes e simples de se terem pertinho de ti. Elas são importantes condimentos na cozinha, podem ser misturados ao sal para diminuir o uso e ressaltar os sabores. Além disso apresentam propriedades benéficas à sua saúde. Confira abaixo as principais que tu podes cultivar em casa.

Plantas condimentares e aromáticas são grandes aliadas no cultivo doméstico.

Em sua grande maioria elas tem ciclo **perene**, ou seja, permanecem vivas e emitindo folhas ao longo dos anos, sem necessidade de replantá-las.

São ótimas opções para agregar sabor aos seus pratos e diminuir o uso do sal na culinária. Aqui embaixo apresentamos algumas queridinhas importantes no dia-a-dia.

Manfericão

Super conhecida pelo inconfundível molho pesto e seu uso para tempero de carnes. Além de ser ótimo na cozinha, seu lado medicinal inclui: combate à insônia, à enxaqueca, à febre, à acne, ajuda o coração (por ter alto teor de manganês).

Coentro

Combina bem com sopas, saladas, guisados e molhos. Tem um gostinho único. Utiliza-se na prevenção de gripes e constipações por ser antisséptico. Tem ação bactericida e fungicida. Precisa de luz e é sensível a ventos fortes, pois seca e morre.

Funcho

A semente é utilizada na aromatização de bolos e derivados da padaria. As folhas podem ser utilizadas na decoração de pratos.
O caule e as flores podem ser cozidos e ingeridos. O funcho tem ação mucolítica, antisséptica, antiespasmódica e digestiva. As folhas têm ação cicatrizante antisséptica local.

Orenano A raiz tem ação diurética.

O órégano pode ser usado em molhos à base de tomate, massas, vegetais refogados, saladas e pizzas. Combina bem com manjericão, louro, malaguetas, alecrim, sálvia e tomilho. O sabor e as propriedades terapêuticas se perdem com o cozimento, por isto deve ser usado no final da preparação. O orégano beneficia o sistema digestivo e o respiratório. É utilizado para tratar gripes, bronquites, resfriados e indigestão

Salvia

A sálvia tem vasto leque de propriedades terapêuticas. Trata dores de garganta, má digestão e problemas hormonais. Aromatiza saladas, sopas de legumes, carne de porco e aves, licores. As folhas são utilizadas com frequência em comidas com carnes pelas suas propriedades digestivas. É repelente de pragas. Importante na flora apícola. É fundamental em horta ou jardim por suas propriedades medicinais, condimentares, aromáticas e ornamentais.

Salsa

Na cozinha, usamos a salsa em qualquer tipo de alimento salgado. Ela deve ser acrescentada no final do cozimento para não perder o aroma. A salsa é diurética, combate os gases intestinais, facilita a expectoração, melhora a digestão, abre o apetite, contém grande quantidade de vitamina A, vitaminas do grupo B e minerais.

Endro

As folhas são usadas em saladas, peixes, frutos do mar, batatas, repolho, couve-flor e raízes. As sementes podem ser usadas em carnes ou em conservas, saladas e molhos de iogurte. As sementes moídas são usadas também em massas de tortas e biscoitos. É indicado para o tratamento de distúrbios

digestivos, falta de apetite, indigestão e para

aliviar cólicas intestinais.

Alecrim

Pelos seus efeitos antioxidantes, o alecrim é ótimo para a pele e cabelos. Ele estimula o sistema circulatório, aumentando tua energia, tua concentração e tua memória. É uma planta aromática e por isso muito gostosa de se usar na cozinha! Pode-se consumir em chá também!

Tomilho

Compõe o grupo das Ervas de Provença, junto com a sálvia, segurelha e alecrim. Aromatiza carnes e guisados, tempera alimentos cozidos no vinho, patês, molhos e pães. Também dá sabor especial à caldos, sopas e marinados.

Tem propriedades antissépticas, tônicas, antiespasmódicas, expectorantes e vermífugas.

É uma planta que combate enjoos, cólicas e retenção de líquidos. É calmante, refresca, auxilia no combate ao mau hálito e é aliada no processo de emagrecimento. Além das várias propriedades, ela é muito gostosa de se usar em sucos, chás e chimarrão! Assim como a camomila, ela é um ótimo calmante.



CAMOMILA

INDICAÇÃO: Doenças fúngicas.

INGREDIENTES: 50g de flores de camomila; 01 litro de água. **MODO DE PREPARO**: Misturar 50g de flores de camomila em 1 litro de água e deixar de molho durante três dias, mexendo essa mistura quatro vezes ao dia. Coar e aplicar essa mistura três vezes com intervalos de cinco dias



CAVALINHA

INDICAÇÃO: Míldio e outras doenças fúngicas e também funciona como estimulante para o crescimento. **INGREDIENTES**: 300g de cavalinha verde ou 100g de cavalinha seca;

10 litros de água.

MODO DE PREPARO: Ferver a cavalinha em 10 litros de água durante 20 minutos. Depois de ferver durante os 20 minutos, diluir esta solução em 90 litros de água. Aplicar sobre a horta de preferência pela manhã. Alternar com calda de urtiga

ALHO

INDICAÇÃO: Tripes, pulgões, moscas domésticas, lagarta do cartucho do milho, mosquito da dengue, míldio, brusone, podridão do colmo e da espiga, mancha de alternária, podridão negra, ferrugem, moscas do chifre e mosquitos.

INGREDIENTES: 02 cabeças de alho finamente picadas, 50g de sabão de coco; 04 litros de água quente; 04 colheres pequenas de pimenta vermelha picada. MODO DE PREPARO: Dissolver o sabão (50 gramas) em

4 litros de água quente. Juntar 2 cabeças de alho picadas e 4 colheres de pimenta vermelha também picada. Coar em um pano fino, dissolver em 10 litros de água e aplicar.



8 Doenças e pragas remédios caseiros

CEBOLA OU CEBOLINHA

INDICAÇÃO: Pulgões, lagartas e vaquinhas; combate também doenças causadas por fungos como: alternária, fusariose, entre outras.

INGREDIENTES: 01kg de cebola ou cebolinha verde; 10 litros de água.

MODO DE PREPARO: Cortar a cebola ou cebolinha e misturar em 10 litros de água, deixando curtir por um período de dez dias (para a cebola) ou por um período de sete dias (para a cebolinha). Misturar 1 litro desta mistura em 3 litros de água e pulverizar as plantas doentes.

OBS: Este produto funciona como fungicida e como repelente para algumas pragas.



CRAVO DE DEFUNTO

plantas.

INDICAÇÃO: Pulgões, ácaros e algumas, lagartas.
INGREDIENTES: 01kg de folhas e talos de cravo-de-defunto;
10 litros de água
MODO DE PREPARO: Misturar 1kg de folhas e

talos de cravo de-defunto em 10 litros de água. Levar ao fogo e deixar ferver durante meia hora, ou se preferir, deixar as folhas e talos de molho nos 10 litros de água durante dois dias. Coar e pulverizar o preparado sobre as

CINZA E LEITE

INDICAÇÃO: Fungos do pimentão, pepino, tomate, batata. OBS: Sem contra-indicação para hortaliças.

INGREDIENTES: 1,5kg (um quilo e meio) de cinza de madeira; 1,5kg (um quilo e meio) de esterco fresco de bovino;

1,5kg (um quilo e meio) de açúcar; 2,5L (dois litros e meio) de leite; 100L de água.

MODO DE PREPARO: Misturar todos os ingredientes acima citados, filtrar em um pano fino e pulverizar sobre as culturas. Aplicar quando surgir a doença.

OBS: Quando o tomate estiver atacado por fungos, aplicar a mistura a cada dez dias.



Lembre-se que algumas dessas receitas vão te resultar em grande quantidade de composto a ser usado principalmente no caso de hortas em pátios. Elas podem ser também armazenadas longe da luz e do calor para futura reutilização.

É importante fazer a equiparação para menores quantidades de produto (dividir pela quantidade que se deseja). Em caso de dúvidas entre em contato com a EMATER do município ou acesse cartilhas da Embrapa (http://www.cpatsa.embrapa.br/public_eletronica/downloads/SDC191.pdf).

9 Minhocário

A Composteira (sistema sem minhocas), ou Minhocário, é um sistema de reciclagem dos resíduos orgânicos em caixas, onde minhocas e microorganismos transformam restos de alimentos em adubos de excelente qualidade. Elas são responsáveis de transformar teu lixo orgânico no substrato mais rico existente na natureza, chamado **húmus**, que vai alimentar tua horta, deixando tuas plantas muito mais suculentas, brilhosas e saudáveis.

Mas para isso acontecer alguns cuidados são necessários, afinal, as minhocas também tem exigências quanto ao que ingerem.

Resíduos que elas ODEIAM: Carnes de qualquer espécie; cascas de limão; laticínios, óleos, gorduras; papel higiênico usado; fezes de animais domésticos; excesso de frutas cítricas (laranja, mexerica, abacaxi, etc); Excesso de sal (sobras de comida), alho e cebola.

Resíduos que elas ADORAM: Restos de frutas não cítricas (bananas, maçãs, mamão, melancia, morango, uva...); verduras, legumes, sementes; saquinhos de chá, erva de chimarrão, borra de café e de cevada (com filtro); cascas de ovo; palhas, folhas secas, serragem, gravetos, palitos de fósforo e dentais, podas de jardim...

Balde 1: Esse balde sempre será o com os resíduos orgânicos frescos + um pouco de terra + minhocas. Tampe bem para não acumular umidade, não haver sol direto e não acumular moscas. Todas as tampas precisam ter furos para entrada de ar.

Balde 2: No início do ciclo esse balde estará sozinho, recebendo as minhocas, o resíduo orgânico da cozinha e algum material seco (serragem ou folhas). Após 30 dias, ou quando o balde estiver cheio, coloca-se o balde 1, para que com o resíduo fresco, haja a migração das minhocas.

Balde 3: é onde vai se acumular o chorume, líquido resultado do processo de digestão das minhocas. Não jogue fora, pode ser aproveitado como fertilizante biológico para as plantas. Coloque uma torneirinha para coletar em garrafa.

Para mais informações acessar o vídeo da **EMATER**: https://www.youtube.com/watch?v=O7lpOWtPKHQ

Vamos de horta?

Esperamos que essa cartilha te ajude a viver esse período da forma mais leve possível, cuidando da natureza e fazendo com que ela cuide de você também.

Nós da **Agência de Desenvolvimento do Médio Alto Uruguai** acreditamos que todos temos direito a uma alimentação saudável e que é possível conviver harmoniosamente com a natureza.

Marque todos os passos da construção da tua horta e compartilha os registros com os e as demais nas redes sociais se sentir vontade. Marque a gente em suas postagens para que possamos compartilhar tua horta doméstica e seu engajamento.

Aproveite para conhecer o Alimento de Origem, uma plataforma que te permite entrar em contato com produtores locais e receber em casa seu alimento com segurança, preço justo e eficiência!

https://alimentodeorigem.com.br/

E não esqueça de se divertir ao longo da caminhada.

O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada. Caminhando e semeando, no fim terás o que colher.

Produção de conteúdo:

Rosaura Grizotti Berti - Diretora do Instituto Consciência Planetária; Eliane Piovesan Botton - Tecnica em Agropecuária Ecológica e membra do ICP; Eng. Agrônomo Regis Trentin Piovesan;

Eng. Agrônoma Saritha Denardi Vattathara.

Produção e edição gráfica: Eng. Agrônoma Saritha Denardi Vattathara. Banco de imagens: Pinterest.

Cora Carolina



