



MÃOS À HORTA

**Laboratório
da Paisagem**

índice

ENQUADRAMENTO	3
COMO CONSTRUIR UMA HORTA	
ESCOLHER A LOCALIZAÇÃO DA HORTA	4
DELIMITAR A HORTA	4
PLANEAR	4
PLANTAR	4
ESPÉCIES A PLANTAR	
PLANTAS HORTÍCOLAS	5
PLANTAS AROMÁTICAS	9
MANUTENÇÃO DA HORTA	11
INSETOS AMIGOS DAS HORTAS	13
INSETOS INIMIGOS DAS HORTAS	14
DA HORTA PARA O PRATO	14

Enquadramento

Neste manual de bolso procuramos explicar, em seis passos, a criação e manutenção de uma horta.

O que plantar? Quando? Como manter? São algumas das questões respondidas neste guia, bem como algumas dicas ecológicas de como ajudar a horta a crescer de forma saudável.



CONSTRUIR UMA HORTA PASSO A PASSO

1º Passo - Escolher a localização da horta

O ideal será escolher um local com bastante exposição solar, pois as hortícolas e as ervas aromáticas gostam de muito sol.

Escolher, sempre que possível, uma horta com orientação sul.

2º Passo – Delimitar a horta

Depois de escolhermos o espaço devemos delimitar a horta. Claro que este passo vai depender do espaço que temos disponível, mas não é necessário um espaço muito grande.

Uma horta pequena já é, por si só, bastante produtiva se for bem cuidada.

3º Passo – Planear

Antes de começarmos convém planearmos o que vamos plantar e onde vamos cultivar.

Nota que é importante deixarmos sempre locais em aberto para podermos circular pelo meio da horta.

4º Passo – Plantar

Após executados todos os passos anteriores é altura de colocarmos mãos à obra e plantar ou semear as espécies que pretendemos.

Mas atenção!

Deveremos ter em conta a escolha da espécie de acordo com o período do ano.

Calendário para ajudar na escolha das espécies mais adequadas.

ESPÉCIES A PLANTAR

Plantas hortícolas

ABÓBORA



Semear: JAN FEV MAR ABR

Colher: AGO SET OUT

AIPO



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI

Colher: MAI JUN JUL AGO SET

ALFACE



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET

Colher: MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT

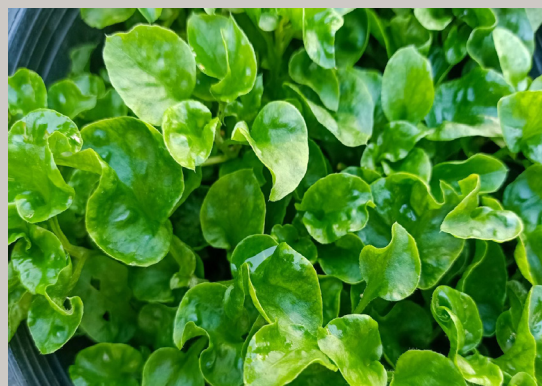
ACELGA



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI JUN

Colher: MAI JUN JUL AGO SET

AGRIÃO-DA-TERRA



Semear: MAR ABR MAI SET OUT

Colher: JAN FEV JUN JUL AGO DEZ

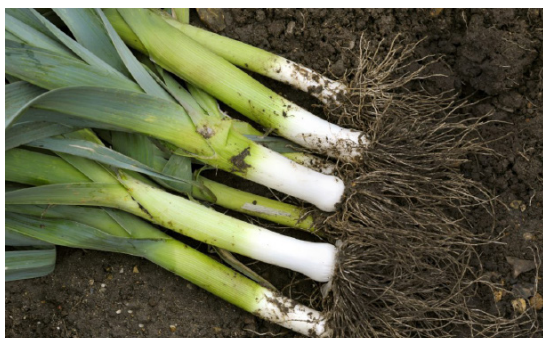
ALHO



Semear: OUT NOV DEZ

Colher: MAI JUN JUL AGO

ALHO-FRANCÊS



Semear: JAN FEV MAR ABR JUL AGO SET
Colher: JAN MAI JUN JUL

BERINGELA



Semear: MAR
Colher: MAI JUN JUL AGO SET

BRÓCULOS



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI
Colher: ABR MAI JUN JUL

BATATA



Semear: FEV MAR ABR
Colher: JUN JUL AGO SET

BETERRABA



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET
Colher: ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV

CEBOLA



Semear: JAN FEV MAR AGO SET OUT
Colher: JAN FEV MAR MAI JUN OUT NOV

CENOURA



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET
Colher: ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV

COUVE



Semear: FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET
Colher: JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT

ERVILHAS



Semear: FEV MAR ABR MAI AGO SET OUT
Colher: JAN MAI JUN JUL IUT NOV

COURGETTES



Semear: MAR ABR MAI
Colher: MAI JUN JUL

COUVE-FLOR



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET
Colher: MAR FEV ABR MAI AGO SET OUT NOV

ESPINAFRES



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO
Colher: ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT

FAVAS



Semear: JAN FEV DEZ

Colher: MAI JUN JUL AGO

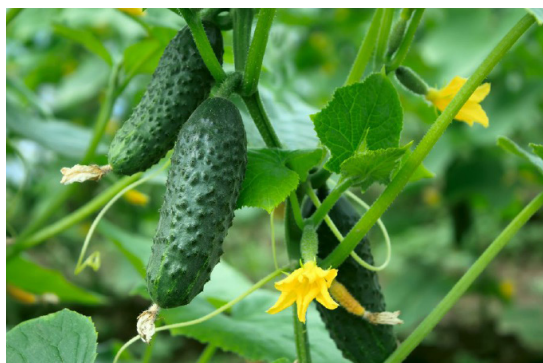
FEIJÕES



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI

Colher: MAI JUN JUL AGO SET

PEPINO



Semear: FEV MAR ABR

Colher: ABR MAI

NABO



Semear: MAR ABR SET OUT

Colher: JAN JUN JUL AGO NOV DEZ

PIMENTA



Semear: JAN

Colher: FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO

PIMENTO



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI NOV DEZ

Colher: FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO

RABANETES



Semear: FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV
Colher: MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

TOMATE



Semear: FEV MAR ABR MAI
Colher: ABR MAI JUN JUL

Plantas aromáticas

ALECRIM



Semear: JAN FEV MAR OUT NOV DEZ
Colher: FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET

RÚCULA



Semear: MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET
Colher: MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV

MILHO



Semear: ABR MAI JUN
Colher: JUL AGO SET

ALFAZEMA



Semear: JAN FEV MAR OUT NOV DEZ
Colher: FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET

CEBOLINHO



Semear: FEV MAR ABR MAI
Colher: ABR MAI JUN JUL AGO SET

ERVA-CIDREIRA



Semear: JAN FEV MAR ABR SET OUT NOV DEZ
Colher: FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT

OREGÃOS



Semear: JAN FEV OUT NOV DEZ
Colher: FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET

COENTROS



Semear: FEV MAR ABR MAI
Colher: ABR MAI JUN JUL AGO SET

MANJERICÃO



Semear: MAR ABR MAI JUN
Colher: JUN JUL AGO SET

SALSA



Semear: JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET
Colher: JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Importante

Existem dois tipos de maneiras de cultivo:

Sementeira – método muito usado nas espécies hortícolas, que consiste em colocar as sementes diretamente na terra para que uma nova planta nasça.

Nas plantas aromáticas, este método é sobretudo utilizado nas espécies de: cebolinho, coentros, erva-cidreira, manjerição, orégãos e salsa.

Estacaria – Método utilizado sobretudo em espécies de caule lenhoso. Nestes casos produzimos uma estaca feita através de uma parte da planta mãe, não mais do que 10 a 15 cm de altura, e espetamos na terra, dando assim origem a uma nova planta. Este método é utilizado sobretudo nas espécies aromáticas: alecrim e alfavazema.



5º Passo – Manutenção da horta

A) A rega

Um dos cuidados essenciais é a rega.

1ª dica:

Regar sempre no início da manhã ou ao final do dia para evitar perdas de água por evaporação.

2ª dica

Devemos adaptar o tempo de rega (quantidade de água) à temperatura ambiente. Assim, se estiver muito calor deveremos regar durante um maior período de tempo para assegurar a boa humedificação dos solos. No caso da temperatura ambiente ser baixa, podemos diminuir o tempo de rega para cerca metade, salvo se o terreno exibir secura extrema por falta de chuva consecutiva.

3ª dica

Cobrir a horta com palha ou casca de pinheiro para evitar perdas de água por evaporação.

4ª dica

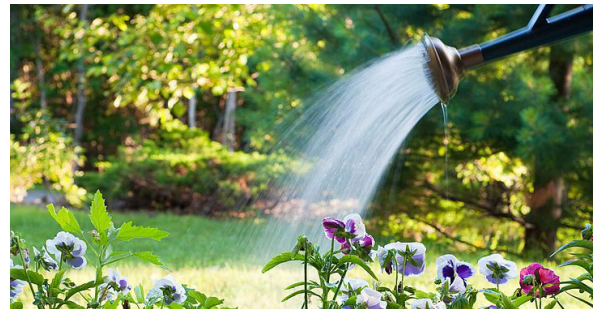
A rega deve ser dirigida para o solo ou para o caule da planta e nunca para as folhas, a fim de evitar queimaduras pelo sol ou o aparecimento de fungos causadores de doenças.

5ª dica

Uma técnica simples para percebermos se a horta necessita de água é a técnica do dedo. Basta enterrarmos um dedo na terra para percebermos se esta está húmida ou não. Caso o dedo saia limpo e seco significa que é necessário regarmos.

6ª dica

Plantas diferentes têm necessidades diferentes. Assim, para que o crescimento das plantas da horta não seja comprometido é importante saber um pouco sobre as necessidades de cada espécie.



LISTA DAS NECESSIDADES HÍDRICAS DAS DIFERENTES ESPÉCIES

Muita água	Água moderada	Pouca água
Beringela	Acelga	Alecrim
Brócolos	Alface	Alfavazema
Couves	Alho-francês	Cebola
Erva-cidreira	Beterraba	Cebolinho
Ervilhas	Cenoura	Orégãos
Favas	Coentros	Tomilho
Feijões	Manjerição	
Hortelã	Rabanete	
Morangos	Rúcula	
Pepino	Salsa	
Pimento		
Tomate		

B) A luta contra as ervas daninha

Algo incontornável em qualquer horta são o aparecimento de ervas daninhas. Apesar do seu surgimento ser algo natural, caso não sejam controladas poderão prejudicar o crescimento das espécies plantadas. Porém, nem todas as ervas que crescem entre as plantas cultivadas são prejudiciais.

Algumas ervas selvagens favorecem a fecundação das plantas da nossa horta, uma vez que são apreciadas pelos polinizadores. Margaridas, Dentes-de-leão, Trevos, Estrela-comum, são alguns exemplos dessa flora selvagem.

A remoção das ervas daninha deve ser feita com recorrência e preferencialmente removidas à mão, com o cuidado da extração total das raízes.



C) Fertilizar

Devemos fertilizar a horta de preferência a cada nova plantação de forma a ajudar a restaurar os nutrientes do solo e a potenciar o crescimento saudável das plantas.

Não devemos utilizar na nossa horta nenhum fertilizante químico, optando sempre por fertilizantes 100% orgânicos que facilmente conseguimos obter através do processo de compostagem.

Compostagem

Criar uma horta implica obter muitos resíduos orgânicos que, muitas das vezes são desperdiçados e não valorizados.

Numa horta 100% biológica todos os resíduos orgânicos produzidos têm um destino final importantíssimo - a compostagem, para a produção do tão desejado fertilizante.

De uma forma muito simples, o processo de compostagem, não é mais do que a transformação dos resíduos orgânicos (folhas secas, plantas velhas, frutos ou legumes impróprios para consumo, etc) num adubo natural designado por composto, com cor, cheiro e aparência a terra. Este composto é rico em minerais e nutrientes e muito útil para o desenvolvimento das plantas.



O processo de compostagem é bastante simples de executar, bastando alguns cuidados no arejamento e no controlo dos resíduos orgânicos depositados num compostor ou local próprio. Após algum tempo, os resíduos orgânicos vão-se decompondo até formar o composto pronto a ser usado na horta.

Importante

É preciso não exagerarmos na colocação de composto na nossa horta.

Usar sempre uma porção de terra para a mesma porção de composto. Caso exageremos no uso do fertilizante orgânico podemos ter o efeito contrário e asfixiarmos a nossa horta com excesso de nutrientes. Para além disso, não devemos aplicar mais do que uma vez por cada três meses ou, mais ou menos, uma vez a cada mudança de estação.

D) Pragas e doenças

Para uma horta saudável é essencial cuidar e acompanhar o desenvolvimento das plantas para prevenir complicações. Porém, muitas vezes podem surgir contratempos como: fungos, doenças ou pragas que podemos tentar controlar através da utilização de tratamentos ecológicos e naturais.

Receita de fertilizante natural

Ingredientes: Cascas de ovo, de banana e borras de café. (usar um copo de cada ingrediente)

Preparação:

Misturar tudo num liquidificador com uma pequena porção de água.

Aplicar de imediato no solo próximo dos caules das plantas.

Receita de inseticida natural

Ingredientes:

1L de água; 150 gr de alho; 150 gr de cebola; 150 gr de malagueta fresca ou 75 gr de malagueta seca; 150 gr de sabão natural (rosa, azul, ou outro de origem natural)

Preparação 1 – sem diluição.

Colocar todos os ingredientes para ferver durante 15 min. Posteriormente diluir o sabão nessa mistura e deixar arrefecer.

Coar e pulverizar o preparado nas plantas afetadas.

OU

Preparação 2 – com diluição.

Colocar todos os ingredientes num bule e juntar água a ferver. Esperar 3 a 5 dias agitando uma vez por dia o preparado. Coar e diluir o preparado na proporção 1 de preparado para 5 de água. Aplicar nas plantas afetadas.

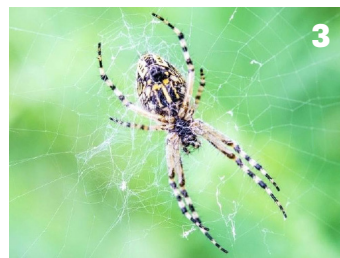
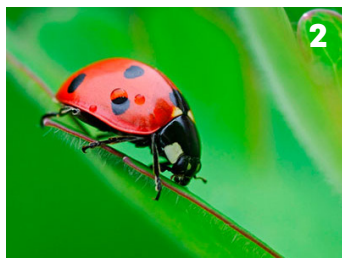
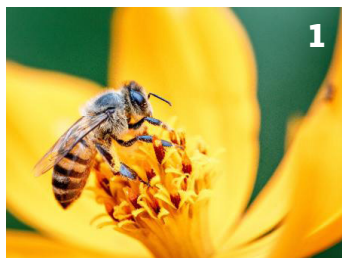
Aplicar ambos os casos em dias sem chuva, de preferência com pouco sol, durante um mês consecutivo.

Animais amigos das hortas

São vários os animais que são amigos das hortas, desde as abelhas (1), as joaninhas(2), as aranhas(3), os percevejos(4) e as libélulas(5), que ajudam as plantas na polinização e reprodução, bem como ajudam a controlar pragas, ou seja, combatem outros insetos que são prejudiciais às hortas.

No solo é também vulgar encontrarmos minhocas (6), que ajudam no arejamento do solo e a escoar a água, através dos túneis que criam no solo evitando o apodrecimento das raízes, além de atuarem como decompositores dos resíduos orgânicos produzindo fertilizante natural.

Se vires estes seres vivos na horta protege-os pois eles estão lá para ajudar!



Insetos inimigos das hortas

Existem alguns insetos que podem ser bastante prejudiciais ao bom desenvolvimento de uma horta. A estes chamamos de pragas, pois normalmente propagam-se com muita facilidade. Alguns destes insetos são: os pulgões(7), as lagartas(8), as moscas-brancas(9), as cachonilhas(10) e o escaravelho-da-batata(11).

Como se alimentam da seiva e das folhas das plantas podem causar doenças, insuficiência de nutrientes e podem mesmo levar à morte das plantas.

Uma maneira fácil de combater estas pragas poderá ser com a introdução de alguns insetos referidos acima ou até mesmo a utilização de inseticidas naturais.



6º Passo – Da horta para o prato

A colheita deve ser efetuada de acordo com as necessidades e quando as plantas indicarem cor/dimensão do seu estado de maturação.

As plantas colhidas na horta podem ser usadas diretamente de forma crua ou cozinhada.

Utilizações

Plantas hortícolas: Saladas, sopas, pratos cozinhados, sandes, sumos, batidos, doces, compotas, sobremesas, etc.

Plantas aromáticas

Como condimento de refeições, infusões quentes ou frias, saladas, para aromatizar a roupa, para produção de sabonetes caseiros, etc.

**AGORA QUE JÁ SABES
COMO CRIAR UMA HORTA**

MÃOS À HORTA!

**Laboratório
da Paisagem**