

COMO FAZER UMA HORTINHA EM CASA

Quer garantir temperos e hortaliças frescas em casa e ainda se conectar com a terra? A gente te ajuda!

Por: [Agricultores familiares](#) e [Greenpeace](#)

Os agricultores familiares são os grandes responsáveis por colocar alimentos saborosos e saudáveis no nosso prato todos os dias. Mas, nada impede de você, mesmo com pouco espaço, criar sua própria horta em casa ou no trabalho, e cultivar espécies como manjeriço, tomate cereja e morango. Manter uma horta é uma boa forma de relaxar, garantir temperos e hortaliças frescas e se conectar com a terra e a comida.



PASSO 1. ONDE PLANTAR?

Se você tem quintal, separe uma pequena área para a horta. Se mora em apartamento, não se desespere. Existem espécies que podem ser plantadas em vasos. Em qualquer situação, é importante que o local escolhido receba luz do sol em pelo menos um período do dia.

O que se adapta bem em quintais: mamão, abacaxi, abóbora, banana, tomate, couve, repolho, berinjela e pepino.

O que se adapta bem em vasos: manjeriço, alecrim, hortelã, tomate cereja, cebolinha, salsa, coentro, pimentão, morango, alface e rúcula.



PASSO 3. O QUE PLANTAR?

A escolha do que plantar depende da disponibilidade de espaço, conforme já falamos, e luz (veja no Passo 4). Você pode comprar sementes, pedir mudas para um amigo ou guardar sementes e brotos dos alimentos que compra na feira – orgânicos, de preferência.

Você também pode optar por plantas aromáticas como orégano, tomilho e alecrim, que as abelhas, nossas amigas polinizadoras, adoram. Assim, além de deixar seu lar perfumado, você oferece a esses insetos tão importantes para a natureza a matéria-prima que precisam para existirem.

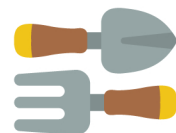
* Veja a tabela na próxima página *



PASSO 2. PREPARE A TERRA

Você pode comprar a terra já adubada. Caso não a encontre, enriqueça-a com adubos orgânicos como húmus de minhoca ou esterco de galinha. Cuidado com a concentração! Observe a dosagem na embalagem.

Uma dica importante é que a terra não pode estar compactada. Revolva a terra e, se isso não adiantar, acrescente um pouco de areia.



PASSO 4. COMO CUIDAR

As plantas dependem de sol e água, mas cada uma tem suas preferências. Procure se informar sobre as necessidades da espécie escolhida. O alface, por exemplo, precisa de menos tempo exposto ao sol. Já o manjeriço precisa de muito sol.

Observe sua planta e confie no seu instinto, ela vai se comunicar com você. Se estiver murcha, ela pode estar com pouca água. Se estiver apodrecendo, pode ser excesso de água ou pouco sol.



continua...



PASSO

5. PREVENÇÃO DE PRAGAS



Suas plantinhas podem ser atacadas por pulgões, larvas e grilos. Para mantê-los longe, você pode usar solução de tabaco com água ou extrato de nim.

Se você ainda está inseguro, escolha plantas fáceis ou as que mais gosta de usar nas refeições. Não desista. Se não der certo, tente de novo! Boa sorte e conta para a gente como ficou a sua horta. É plantando que se colhe!

O QUE PLANTAR NA SUA HORTA DE CASA



| QUAL HORTALIÇA | COMO PLANTAR | QUANDO COLHER |
|---|----------------|---------------|
|  COENTRO | SEMENTES | 30-40 DIAS |
|  CHICÓRIA | BROTO COM RAIZ | 60 DIAS |
|  CEBOLINHA | BROTO COM RAIZ | 60 DIAS |
|  RÚCULA | SEMENTES | 60 DIAS |
|  ALFACE | SEMENTES | 60 DIAS |
|  COUVE | BROTO | 60 DIAS |
|  PIMENTA DE CHEIRO | SEMENTES | 100 DIAS |
|  PIMENTA MURUPI | SEMENTES | 100 DIAS |
|  MANJERICÃO | GALHO | 60 DIAS |
|  TOMATE CEREJA | SEMENTES | 100 DIAS |



FONTE: PORTAL AMAZÔNIA
BRANCA GALUCCI, ENGENHEIRA AGRÔNOMA DO INPA

