



7 PASSOS PARA  
FAZER A SUA

# HORTA

*em casa*



stop  
hunger

# APRENDA A FAZER SUA HORTA EM CASA.



Seja em vasos ou em espaços adaptados, seguindo essas dicas práticas para plantar, cuidar e semear suas hortaliças, você terá sempre à mão alimentos mais saudáveis e seguros para o consumo da sua família ou comunidade.

## **SIGA OS PASSOS À FRENTE**

E CONFIRA, NO FINAL DESTA MATERIAL, DICAS DE HORTALIÇAS PARA CULTIVAR NA SUA HORTA.

1

## ESCOLHA O LOCAL ONDE FICARÁ A HORTA



- Local bem **ensolarado e arejado**.
- Próximo a uma fonte de água boa e abundante.
- Que tenha **espaço suficiente** para a drenagem da água após a rega.

# 2

## SELECIONE O TIPO DE HORTALIÇA QUE IRÁ PLANTAR

Para ter um melhor aproveitamento da sua horta, o ideal é que você faça o plantio das espécies de acordo com cada época do ano.

### *Primavera · Verão*

---



Abóboras, abobrinha, berinjela,  
feijão-vagem, melão, melancia,  
pepino, pimenta, pimentão, quiabo

### *Outono · Inverno*

---



Agrião, acelga, beterraba, chicória,  
couve-chinesa, couve-de-folhas (manteiga),  
ervilha, nabo, rabanete, rúcula

# 3

## PREPARE O RECIPIENTE ADEQUADO E A TERRA PARA PLANTIO

- Use recipientes resistentes a umidade.
- Faça furos no fundo dos recipientes para permitir o escoamento da água.
- O solo deve ser preferencialmente fértil ou previamente adubado com fertilizante orgânico e/ou inorgânico.



# 4

## PLANTE AS SEMENTES OU MUDAS

- **Insira terra adubada no recipiente escolhido** e forme uma cova com o tamanho necessário para receber a semente ou muda de hortaliça que irá plantar.
- **Coloque a semente ou muda na cova**, encha-a de terra e aperte um pouco para ficar firme e sem bolsões de ar em volta da raiz.
- **Molhe o suficiente**, todos os dias, até a semente germinar e/ou a muda pegar.

*Depois molhe de acordo com a necessidade*

Regue com mais frequência em períodos quentes e seco do que em épocas frias ou chuvosas.



# 5

## CUIDADOS COM A REGA DAS PLANTAS E A EXPOSIÇÃO AO SOL



- Procure posicionar os vasos para “tomar”o **sol da manhã**.
- A maioria das espécies de outono/inverno, como a salsa e a cebolinha, necessita de **temperaturas amenas** (15 a 23°C), enquanto as de primavera/verão, **temperaturas mais elevadas** (25 a 30°C).
- Quase todas as espécies de temperos/ aromáticas necessita de sol direto **por pelo menos 4-5 horas por dia**.

# 5

## CUIDADOS COM A **REGA DAS PLANTAS** E A **EXPOSIÇÃO AO SOL**



### **PLANTAS NOVAS E RECÉM-TRANSPLANTADAS**

geralmente necessitam de irrigação com maior frequência.



### **ÉPOCAS FRESCAS E NUBLADAS**

demandam irrigação menos frequente do que épocas quentes e secas.



### **EVITE FAZER A IRRIGAÇÃO**

nas horas mais quentes do dia e fique atento à temperatura da água (evitar água quente).



### **QUANDO REGAR**

direcione a água sempre para a base do vaso com terra. Procure não molhar as folhas.



# 6

## NO MOMENTO DA COLHEITA



- A colheita de uma horta caseira não precisa ser tão rigorosa e pode ser feita aos poucos, antes ou depois do ponto, para aproveitar melhor a plantação.
- Após a colheita, lave bem as hortaliças e armazene em local fresco para melhor conservação.

# 7

## ALGUMAS DICAS IMPORTANTES PARA MANTER SUA HORTA EM CASA



### DÊ PREFERÊNCIA A ESPÉCIES

com cultivo mais simples  
ou adaptadas às  
condições locais.



### AO TÉRMINO DE CADA COLHEITA,

plante outra espécie no  
vaso, fazendo um  
rodízio de culturas.



### ANTES DE COMEÇAR UM NOVO PLANTIO,

elimine os restos da planta  
que estava na terra do vaso  
e enriqueça com adubo  
(orgânico e/ou mineral).

# 7

## ALGUMAS **DICAS IMPORTANTES** PARA MANTER SUA HORTA EM CASA



### **GUARDE AS SEMENTES**

não utilizadas em  
local seco e fresco.



**COM FREQUÊNCIA REGULAR,**  
revolva um pouco a terra para afofar e facilitar  
a absorção da água, elimine plantas doentes  
ou menos desenvolvidas e acrescente um  
pouco mais de terra.

# SUGESTÕES DE HORTALIÇAS PARA CULTIVAR EM CASA

## SEMENTES...

As sementes têm a vantagem de serem **mais fáceis de encontrar**, são baratas e livres de doenças.



## ... OU MUDAS?

Se houver um bom viveirista próximo, você pode comprar mudas **já prontas para plantar**. Você ganhará tempo no desenvolvimento da planta para a colheita.

# SUGESTÕES DE HORTALIÇAS PARA CULTIVAR EM CASA



## TEMPEROS PARA A COZINHA

**Vasos Pequenos e Médios  
(20 a 25cm de profundidade)**

Alecrim, cebolinha, coentro, hortelã,  
manjeriço, salsinha, estévia, tomilho

# SUGESTÕES DE HORTALIÇAS PARA CULTIVAR EM CASA



## VERDURAS E LEGUMES

### **Vasos Pequenos e Médios**

**(20 a 25cm de profundidade)**

Agrião, alface, almeirão, beterraba, chicória, espinafre, rabanete, rúcula

### **Vasos Grandes**

**(30 a 50cm de altura e 20 a 30cm de diâmetro)**

Brócolis, berinjela, couve, couve-flor, ervilha torta, feijão-vagem, jiló, pepino, pimenta, pimentão, quiabo, repolho, tomate



# COMPARTILHE ESSAS DICAS COM SEUS AMIGOS E FAMILIARES!

Juntos, vocês podem criar pequenas hortas comunitárias em sua escola ou bairro, aproveitando canteiros ou terrenos.

Para obter mais informações sobre técnicas de plantio, acesse o site [www.stop-hunger.org.br](http://www.stop-hunger.org.br) e baixe nossos manuais de orientação para plantio e cultivo de horta.



TEM ORGULHO EM APOIAR

