HORTA
em casa
stop
hunger

HORTA *em casa*

UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA FORNECE AO ORGANISMO CARBOIDRATOS, GORDURAS, PROTEÍNAS, SAIS MINERAIS E VITAMINAS.

O consumo regular de hortaliças é de fundamental importância, pois elas trazem nutrientes necessários a uma vida saudável.

Infelizmente, apesar da importância, o Brasil não é um grande consumidor de hortaliças quando comparado a outros países.

As hortaliças podem nos fornecer carboidratos, proteínas, sais minerais e vitaminas. Além disso, podem ter propriedades nutracêuticas, ou seja, além de nutrir, possuem substâncias naturais que trazem benefícios à saúde, incluindo a prevenção e o tratamento de doenças.

Baseado nessa importância, o objetivo deste curso é fornecer algumas informações sobre plantio, manejo, colheita e tudo o que é necessário saber para ter uma horta na própria casa e aproveitar todos os benefícios que o consumo de hortaliças pode trazer.

ONDE INSTALAR *sua horta*

A ESCOLHA DO LOCAL É DE SUMA IMPORTÂNCIA E DEVE, NA MEDIDA DO POSSÍVEL, OBEDECER ALGUNS QUESITOS:

LOCAL ENSOLARADO

Hortaliças precisam de muita luz para crescer sadias. Por isso, devem ficar longe de árvores, muros e paredes que façam sombra.

ÁGUA POTÁVEL

Para irrigar, é ideal que seja próximo a uma fonte de água de boa qualidade e em abundância.

TERRENOS BEM DRENADOS

As raízes das hortaliças respiram muito e, em terrenos encharcados, a quantidade de ar disponível no solo é insuficiente e atrasa o crescimento, ocasionando, em muitos casos, o aparecimento de doenças.

PREPARE O TERRENO

Escolhido o terreno, deixe-o em condições de plantio.

CAPINE O MATO, ARRANQUE TOCOS DE ÁRVORE, CATE PEDRAS, CACOS DE TELHA OU VIDRO E RETIRE RESTOS DE ENTULHO.

As hortaliças retiram do solo muitos nutrientes, principalmente nitrogênio, fósforo e potássio. Por isso, os canteiros precisam ser muito bem adubados.

A adubação pode ser feita com esterco curtido ou composto orgânico (obtido da decomposição de restos vegetais e animais, através da compostagem).

Forme canteiros com 15 a 20cm de altura, com cerca de 1 metro de largura (o comprimento vai variar de acordo com o tamanho do terreno) e deixe um corredor entre os canteiros de 40 a 50cm de largura para circulação.

CANTEIROS COM
20 cm
DE ALTURA

LARGURA DE
1 metro
APROXIMADAMENTE

CERCA DE
50 cm
PARA CIRCULAÇÃO

PROPAGAÇÃO

ESSE TIPO DE PLANTIO É REALIZADO DIRETAMENTE NO CANTEIRO.

Dependendo da hortaliça, a semeadura pode ser feita em **sulcos rasos**, de 1 a 3cm de profundidade (por exemplo cenoura, beterraba, rabanete e rúcula), colocando-se, se possível, uma semente a cada 1cm. No caso de hortaliças que produzem frutos (abóbora, abobrinha, melancia, melão, pepino e quiabo), a semeadura pode ser feita em **covas** com 3 a 5cm de profundidade, colocando-se 2 a 4 sementes por cova, variando-se a distância conforme a espécie semeada, em geral de 30cm a 1m.

Depois de semeadas, deve-se cobrir com um pouco de terra e molhar bem todos os dias.

PRODUÇÃO DE MUDAS

Feita em canteiro (sementeira), em copinhos de jornal ou bandejas de isopor, usando substrato preparado com uma mistura de **terra peneirada + esterco peneirado + adubo**. As mudas são transplantadas (colocadas no local definitivo) com 25 a 40 dias (dependendo da espécie), preferencialmente quando a muda já tem de 4 a 5 folhas definitivas.

Cuidados no transplante

- Molhe bem as mudas para facilitar a retirada.
- Escolha as graúdas, sem raízes tortas ou arrebentadas.
- Faça covas na distância e profundidade indicadas para a muda que irá plantar.
- Coloque a muda na cova, encha de terra e aperte para que fique firme.
- Molhe todos os dias, até pegar. Depois, de acordo com a necessidade, mantendo a terra úmida, sem encharcar.

CLIMA

A MAIORIA DAS HORTALIÇAS PODE SER PLANTADA O ANO TODO, POIS O CLIMA TROPICAL DO BRASIL FAVORECE A PLANTAÇÃO.

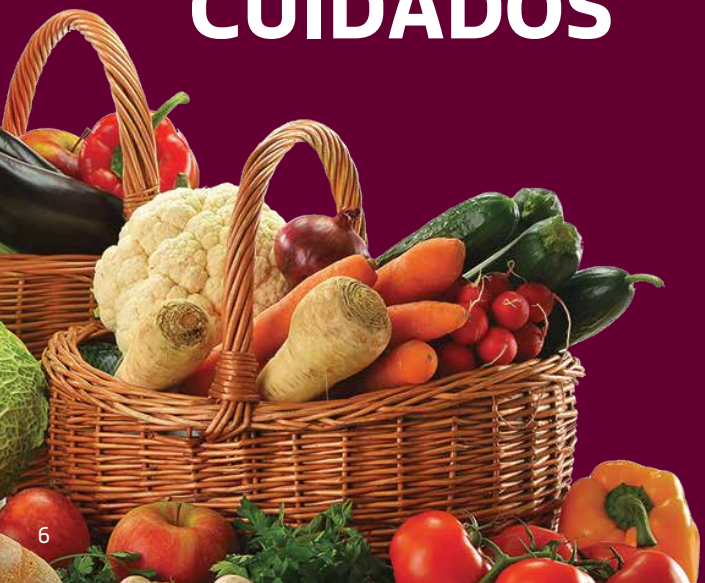
Algumas porém, desenvolvem-se melhor ou pior em determinadas épocas do ano. Levando-se em consideração este fator, o ataque de pragas ou doenças é bastante reduzido.

VEJA ALGUNS EXEMPLOS DE CULTURA:

PRIMAVERA/ VERÃO
Abóboras/moranga, abobrinha, berinjela, feijão-vagem, melão, melancia, pepino, pimenta, pimentão, quiabo, tomate.

OUTONO/INVERNO
Agrião, acelga, beterraba, couve-chinesa, ervilha, nabo, rabanete, rúcula.

CUIDADOS



- **Capina**: elimine o mato.
- **Desbaste ou desbrota**: elimine plantas doentes ou menos desenvolvidas.
- **Afofamento**: coloque terra ao pé das plantas para que se desenvolvam melhor.
- **Estaqueamento e amarrio**: dê suporte às plantas que precisam de apoio para crescer.
- Dê preferência a espécies com cultivo mais simples ou adaptadas às condições locais.
- Planeje o plantio a médio e longo prazo.
- Guarde as sementes não utilizadas em local seco e fresco.
- Tome cuidado especial com as sombras, a adubação e a irrigação.

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.

É importante que, depois de colhidas, as hortaliças sejam bem lavadas e armazenadas em local fresco, assim elas se mantêm mais conservadas.

PRODUÇÃO DE HORTALIÇAS EM RECIPIENTES

QUALQUER RECIPIENTE RESISTENTE À UMIDADE (VASOS DE CERÂMICA, SACOS OU TUBOS PLÁSTICOS, LATAS, GARRAFAS OU CAIXOTES) PODEM SER USADOS PARA O PLANTIO DE HORTALIÇAS, DESDE QUE COLOCADOS EM LOCAIS AREJADOS E ILUMINADOS.

As hortaliças que podem ser plantadas em recipientes com 20 a 25cm de profundidade são: **agrião, alface, chicória, almeirão, beterraba, cebolinha, coentro, espinafre, morango, rabanete, rúcula e salsa.**

Em vasos ou sacos plásticos com 30 a 50cm de altura e 20 a 30cm de diâmetro, plantam-se **berinjela, jiló, couve, brócolis, couve-flor, repolho, feijão-vagem, ervilha torta, pepino, pimentão, pimenta, quiabo e tomate.**

Faça furos no fundo do recipiente e coloque sobre suportes que permitam o escoamento da água. Use uma mistura em partes iguais de terra e esterco de gado curtido ou composto orgânico para encher o recipiente. Para cada 20 litros de mistura, acrescente 100 gramas de NPK na formulação 4-14-8. Misture muito bem o adubo e o esterco com a terra para evitar que as raízes das plantas novas sejam queimadas.

GLOSSÁRIO DE HORTALIÇAS

e suas propriedades

Espécies

HORTALIÇAS FRUTO:
tomate, melancia, quiabo, pepino, pimentão.

HORTALIÇAS HERBÁCEAS:
alface, repolho, couve-flor, rúcula.

HORTALIÇAS TUBEROSAS:
cenoura, cebola, beterraba, alho, batata-doce.

ABÓBORA

Vitaminas A, B, C, E, sais minerais (fósforo, potássio e cálcio) e alta concentração de caroteno.
Sementes: vermífugo natural.
Combate hepatite, uretrite e câncer.

ABOBRINHA

Vitaminas A, B, C, sais minerais (cálcio, fósforo e ferro) e rica em fosfato.
Tônico para o cérebro.

ALFACE

Vitaminas A, complexo B e C, sais minerais (cálcio e ferro), rica em potássio e fibras, ótimo para o funcionamento intestinal.
Baixo valor calórico, diurética e calmante.

ALHO

Rico em vitamina B, C e E.
Reduz o colesterol, controla a pressão sanguínea e previne a formação de coágulos nas artérias.

Tem propriedades antibióticas e imunológicas e previne alguns tipos de câncer e doenças crônicas associadas ao envelhecimento.

BERINJELA

Vitaminas A e B e rica em potássio.

Ajuda no tratamento do colesterol alto, hipertensão e protege contra o câncer da próstata.

BETERRABA

Rica em Vitamina A, do complexo B e sais minerais (potássio, sódio, fósforo e ferro).
Folhas: ricas em nutrientes.

Indicada para casos de anemia.

BRÓCOLIS

Rico em vitaminas B, C, E, K e sais minerais (cálcio, ferro e potássio).
Formação e manutenção de ossos e dentes.

Atua no funcionamento dos sistemas nervoso e imunológico e elimina compostos cancerígenos do organismo.

CEBOLA

Vitaminas A, B, C e sais minerais (potássio, fósforo e cálcio).
Potente bactericida.

Atua na prevenção de doenças cardiovasculares e de diabetes.

CENOURA

Vitaminas B1, B2, B5 e B6 e rica em caroteno (precursor da vitamina A).
Folhas: vitaminas A e C, fonte de fibras.
Antioxidante, importante para o crescimento, a visão, a pele e a imunidade.

Previne doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.

COUVE-FLOR

Rica em vitaminas A, C e do complexo B.

Atua no crescimento e aumenta a resistência do organismo contra infecções e resfriados.

COUVE

Rica em vitaminas A, C, do complexo B e sais minerais (cálcio, fósforo e ferro).

Protege o sistema nervoso, ajuda na formação de dentes e ossos e previne a anemia e o cansaço.

ESPINAFRE

Rico em vitaminas A, B, K e sais minerais (potássio, sódio e ferro). Mantém a massa óssea, evitando a osteoporose. Contém fibras que ajudam no funcionamento do intestino e previne catarata e degeneração, que podem levar à cegueira.

Atua na coordenação motora, tonalidade saudável da pele e anemia.

MELANCIA

Rica em vitaminas A, B, C e sais minerais (fósforo, cálcio e ferro).
Diurético, atua como leve laxante.

Previne contra reumatismo, artrite e obstruções renais.

PEPINO

Vitaminas A, B, C, magnésio e grande quantidade de água.

Importante para combater a contração muscular, doenças da pele e tecido subcutâneo.

PIMENTÃO/PIMENTA

Ricos em vitaminas C, pró-vitamina A e ferro. Favorecem a absorção de nutrientes, mantém a saúde da pele, olhos e vasos sanguíneos. Têm ação anti-bactericida, descongestionante e expectorante, além de auxiliar na redução do colesterol.

RABANETE

Rico em vitamina A e sais minerais (cálcio, ferro, fósforo e iodo).

Atua no sistema nervoso, na formação de ossos e dentes e previne anemia.

REPOLHO

Rico em vitaminas B, C, K e sais minerais (potássio e cálcio).

Protege contra úlceras e câncer do cólon e tem ações antibacteriana e antiviral.

TOMATE

Rico em vitaminas C, E e carotenóides (licopeno e betacaroteno).

Protege contra doenças cardiovasculares, câncer de pulmão, epitélio (esôfago, estômago) e próstata. Tem atividade antioxidante, prevenindo o envelhecimento precoce.

OBS.: A ingestão elevada de gorduras reduz a absorção dos carotenóides.

Nesta cartilha, você aprendeu os passos para ter sua própria plantação de hortaliças em casa. Conheceu ainda, as propriedades naturais e as vantagens de ter alimentos frescos e de boa procedência na sua mesa.

Agora vamos lá: **mãos a horta!**

STOP HUNGER

A Sodexo acredita que não há qualidade de vida quando necessidades básicas não são atendidas. Desta forma, em 1996, por iniciativa dos funcionários da Sodexo foi criada a entidade independente STOP HUNGER, com o objetivo de combater a fome e a má nutrição.

O STOP HUNGER atua com foco em 3 áreas: suporte aos mais necessitados nas comunidades onde a Sodexo está presente, aos pequenos empresários na geração de renda contribuindo no combate a fome e a má nutrição e assistência em casos de emergências ou desastres climáticos.

Uma das iniciativas é o **Programa Hortaliças** que, desde 2003, em parceira com a Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias da UNESP, no campus de Jaboticabal, oferece bolsas de estudos aos estudantes que não poderiam se manter fora de suas cidades e, em 2010, ampliou adotando também os estudantes do Campus de Botucatu. Em contrapartida, estes estudantes trabalham em uma horta de 2.000 a 5.000 metros quadrados, dependendo da época do ano, cuja produção é distribuída às Instituições beneficentes destas regiões.

A Sodexo por sua vez agradece ao prof. Ismael e a seus estudantes colaboradores voluntários que encontraram um tempo no calendário universitário, para relatar e dividir suas experiências, na criação desta cartilha que se propõe a ensinar pessoas que não tem conhecimento agronômico, a arte de se fazer uma horta em casa.

PROFESSOR COORDENADOR: Antonio Ismael Inácio Cardoso

ALUNOS COLABORADORES VOLUNTÁRIOS:
Amanda Regina Godoy Baptistão • Andréa Reiko Oliveira Higuti
Ariane da Cunha Salata • Cristiaini Kano • Felipe Oliveira Magro
Marina de Toledo Rodrigues Claudio • Pâmela Gomes Nakada Freitas

stop hunger

PROGRAMA HORTALIÇAS UNESP by sodexo

unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

sodexo
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

TEM ORGULHO EM APOIAR

stop hunger

Parceria:

unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"