MANUAL DE TEMPEROS

stop hunger

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 3
PROPAGAÇÃO 4
PROTEÇÃO DA HORTA 6
CLIMA 6
SOLO 7
IRRIGAÇÃO 8
CAPINA E ESCARIFICAÇÃO DA TERRA 9
MEDIDAS GERAIS NO MANEJO DE PRAGAS E DOENÇAS 10
REMOÇÃO DAS FLORES OU INFLORESCÊNCIAS 11
PRINCIPAIS PROBLEMAS OBSERVADOS EM HORTAS DOMÉSTICAS 12
COLHEITA 13
- *Cebolinha, salsinha e coentro* 14
- *Manjericão* 15
- Hortelã 16
- Alecrim 17
- Tomilho 18

INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares saudáveis devem estar presentes todos os dias, pois contribuem para uma vida mais saudável. Pequenas alterações são significativas, como trocar o sal por temperos naturais, uma vez que estes não trazem danos à saúde e podem gerar inúmeros benefícios.

A utilização de temperos frescos como alecrim, hortelã, salsinha, etc na preparação dos pratos é uma forma saudável de adicionar mais nutrientes, aroma, cor e sabor. Investir na própria horta em casa, traz inúmeras vantagens, como ter sempre espécies frescas para culinária, além de um toque verde no ambiente e uma terapia relaxante.

Com o objetivo de fornecer orientações para o cultivo não comercial, o Instituto STOP Hunger, em parceria com a UNESP, elaborou este material sobre plantio, manejo e colheita de temperos em casa.

PROPAGAÇÃO

MUDAS PRONTAS OU SEMENTES?

Para hortas caseiras, sempre que houver um bom viveirista próximo, o ideal é comprar as **mudas já prontas para plantar.** Com isto, economiza-se tempo e inicia-se com plantas sadias e bem formadas.

Caso necessite ou queira formar suas mudas, as espécies podem ser propagadas por sementes ou vegetativamente. **As sementes geralmente têm a vantagem de serem fáceis de se encontrar e são baratas.** Além disto, geralmente são livres de doenças. No entanto, a produção de mudas por sementes é mais lenta. Na propagação vegetativa, geralmente são usadas touceiras ou estacas, isto é, pedaços de uma planta. As plantas "filhas" serão iguais às plantas mães, o que nem sempre ocorre com sementes.

Seja a muda formada por semente ou vegetativamente, ao transplantá-las, é importante não realizar o plantio muito profundo, evitando-se enterrar parte do caule. Também deve-se transplantar logo que a muda tenha ficado pronta, com cerca de 4-5 folhas e bem enraizada, pois mudas velhas demoram mais para iniciar produção e muitas vezes acabam formando plantas enfraquecidas.

1 **FAÇA COVAS** na distância e profundidade exigidas pela espécie que irá plantar.

2 **COLOQUE A MUDA** na cova, encha-a de terra e aperte um pouco para ficar firme e sem bolsões de ar em volta da raiz.

3 **MOLHE** o suficiente, todos os dias, até a muda pegar.

4 **DEPOIS MOLHE** de acordo com a necessidade: em períodos quentes e secos mais frequentemente que em períodos frios ou chuvosos.

IMPORTANTE:
Se for utilizar a propagação vegetativa (geralmente touceiras ou estacas), evite plantas fracas e/ou doentes!

EXEMPLO DE PLANTAS GERALMENTE PROPAGADAS POR SEMENTES

Cebolinha, coentro e salsinha, principalmente as duas últimas.

EXEMPLO DE PLANTA GERALMENTE PROPAGADA POR DIVISÃO DE TOUCEIRAS

Cebolinha.

EXEMPLOS DE PLANTAS GERALMENTE PROPAGADAS POR ESTACAS

• PEDAÇOS DA PLANTA "MÃE" •

Alecrim, hortelã, manjericão, tomilho. Neste tipo de propagação, utiliza-se um pedaço da planta "mãe" (geralmente, um pequeno ramo ou broto), chamado de "estaca". Coloca-se para enraizar em substrato (às vezes, com o início do processo em água) e depois este pedaço se desenvolverá em uma nova planta igual à planta "mãe".

PROTEÇÃO DA HORTA

A área onde será instalada a horta deve ser protegida do trânsito de animais, para evitar que as plantas sejam ingeridas ou pisoteadas e também para mantê-las longe de sujeiras como fezes e urina.

CLIMA

Para plantas em vaso, geralmente é melhor posicioná-las para "tomar" o sol da manhã.

A maioria das espécies de temperos/aromáticas necessita de temperaturas amenas (15 a 23ºC), tais como a salsinha e a cebolinha. Porém, algumas preferem temperaturas mais elevadas (20 a 30ºC), como o coentro e o manjericão.

A MAIORIA DAS ESPÉCIES DE TEMPEROS/AROMÁTICAS NECESSITA DE SOL DIRETO POR, PELO MENOS, 4-5 HORAS POR DIA.

SOLO

Estes temperos/aromáticas podem ser cultivados diretamente no solo ou em recipientes/vasos. Independentemente do local, o solo deve ser preferencialmente fértil (rico) ou previamente adubado com fertilizante orgânico e/ou inorgânico ("mineral"). Também não pode ser muito ácido nem alcalino, geralmente com pH entre 5,5 a 6,0.

ADUBAÇÃO ORGÂNICA: APLICAR DE 2 A 4 LITROS DE ESTERCO DE CURRAL CURTIDO (OU COMPOSTO ORGÂNICO) POR M² DE CANTEIRO, OU 1/4 DESSAS QUANTIDADES SE FOR ESTERCO DE GALINHA. INCORPORAR AO SOLO, ENTRE 10 E 20 DIAS ANTES DO PLANTIO.

Outra importante característica do solo é ser de **fácil drenagem**, ou seja, não pode encharcar (acumular água em excesso), nem pode ser excessivamente arenoso, que não retenha umidade. Para solos arenosos, é mais importante ainda a adubação, principalmente a orgânica.

Plantios em canteiros geralmente são melhores do que em recipientes, do ponto de vista do desenvolvimento das plantas e da produção. Porém, demandam limpeza prévia da área, incluindo capinar o mato, arrancar tocos de árvores, catar pedras, cacos de telhas e vidros, retirar sacos plásticos, restos de tijolos, madeira e todo o entulho.

HORTELÃ ALECRIM MANJERICÃO STÉVIA

IRRIGAÇÃO

Tanto a falta quanto o excesso de água são prejudiciais. No caso de falta, pode-se fazer a irrigação ("rega"). A quantidade de água e a frequência da irrigação dependem de vários fatores, tais como: espécie, clima, idade da planta, solo, dentre outros.

Deve-se utilizar o bom senso:

- **PLANTAS NOVAS E RECÉM TRANSPLANTADAS** necessitam normalmente de maior frequência de irrigação, pois as raízes ainda estão em pequena profundidade e em menor número.
- **SOLOS ARENOSOS E COM POUCA MATÉRIA ORGÂNICA** armazenam menos água e, portanto, precisam ser irrigados com maior frequência.
- **EM ÉPOCAS FRESCAS** e nubladas, a irrigação será menos frequente que em épocas quentes e secas.
- **ALGUMAS ESPÉCIES,** como o alecrim, toleram pequenas secas quando a planta já é adulta.

Alguns pontos são importantes: **nunca irrigar em excesso**, ou seja, o solo não pode ficar encharcado, pois favorece o apodrecimento das raízes e maior incidência de doenças. Também deve-se **evitar, sempre que possível, molhar as folhas.** Quem precisa da água são o solo e as raízes. A irrigação, sempre que possível, **não deve ser feita nas horas mais quentes do dia**. Se for utilizar mangueira que fica exposta ao sol, **evitar "jogar" água logo após ligar a torneira,** pois esta "primeira" água virá quente.

SE USAR RECIPIENTES (ex.: vasos, pets...), estes tem que ser perfurados no fundo para permitir a saída do excesso de água. Nestes recipientes, sempre que ocorrer saída de muita água pelos furos, com certeza a irrigação está sendo excessiva, o que pode prejudicar a planta e "lavar" os nutrientes do solo.

CAPINA E ESCARIFICAÇÃO DA TERRA

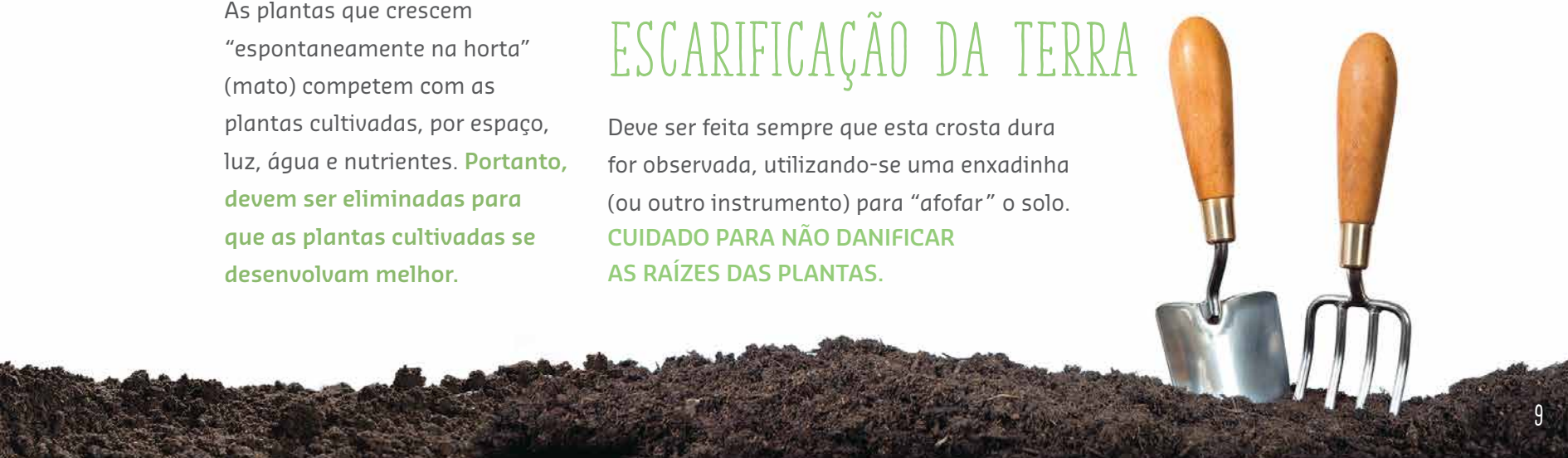
A ESCARIFICAÇÃO É A OPERAÇÃO DE "QUEBRAR" A CROSTA DURA FORMADA NA SUPERFÍCIE DO SOLO, QUE DIFICULTA A PENETRAÇÃO DA ÁGUA E AS TROCAS GASOSAS ENTRE O SOLO E A ATMOSFERA

CAPINA

As plantas que crescem "espontaneamente na horta" (mato) competem com as plantas cultivadas, por espaço, luz, água e nutrientes. **Portanto, devem ser eliminadas para que as plantas cultivadas se desenvolvam melhor.**

ESCARIFICAÇÃO DA TERRA

Deve ser feita sempre que esta crosta dura for observada, utilizando-se uma enxadinha (ou outro instrumento) para "afofar" o solo. **CUIDADO PARA NÃO DANIFICAR AS RAÍZES DAS PLANTAS.**



MEDIDAS GERAIS NO MANEJO DE PRAGAS E DOENÇAS

São medidas que irão contribuir para evitar ou diminuir problemas com pragas e doenças, lembrando que, em hortas caseiras, a diversidade de espécies de plantas, próximas umas às outras também ajuda a reduzir estes problemas.

Veja as dicas:

USE sementes ou mudas sadias

FAÇA rotação de culturas, ou seja, evite plantar a mesma espécie ou da mesma família em sequência

PLANTE em espaçamentos adequados para permitir melhor ventilação entre as plantas

FAÇA o plantio em local bem drenado, que não acumule água

ADUBE e irrigue de forma equilibrada, evitando excesso de nitrogênio, esterco e de água

EVITE plantios sucessivos e próximos a lavouras velhas de qualquer espécie da mesma família

DESTRUA restos de cultura anterior antes de se iniciar novo plantio

ALÉM DISSO, ELIMINE FOLHAS OU RAMOS DOENTES. ÀS VEZES, PODE SER NECESSÁRIA A ELIMINAÇÃO DE PLANTAS INTEIRAS PARA EVITAR QUE PASSEM A DOENÇA PARA OUTRAS PLANTAS.

NÃO REPITA O PLANTIO EM LOCAIS ONDE JÁ TENHAM OCORRIDO DOENÇAS DE SOLO.

REMOÇÃO DAS FLORES OU INFLORESCÊNCIAS

A maioria dos temperos/condimentos utilizam-se apenas das folhas e ramos. Neste caso, **sempre que ocorrer o florescimento, as flores ou inflorescências devem ser eliminadas para evitar que compitam com as folhas pelos fatores de crescimento.**

EXISTEM EXCEÇÕES COMO, POR EXEMPLO, O TOMILHO, CUJAS FLORES TAMBÉM PODEM SER UTILIZADAS.

Lembre-se que as flores irão originar os frutos com sementes, que são os "filhos" das plantas e as boas mães sempre dão preferência aos filhos.

Se as flores não forem eliminadas, haverá menor produção de folhas, estas serão menores e, às vezes, terão aroma/sabor modificado.

PRINCIPAIS PROBLEMAS OBSERVADOS EM HORTAS DOMÉSTICAS

CUSTO DA ÁGUA
Geralmente utiliza-se água tratada e as plantas precisam de muita água

FALTA OU EXCESSO
de água na irrigação

ESCOLHA DE LOCAL SOMBREADO
Às vezes não é escolha, é falta de opção mesmo

NÃO REALIZAR A ELIMINAÇÃO DE FOLHAS OU DE PLANTAS DOENTES
ou já fracas de produção. Às vezes, é melhor eliminar o que está ruim e começar de novo

COLHEITA

Em uma horta caseira/doméstica, **não existe um ponto certo e rigoroso para determinar a colheita**, podendo serem colhidas um pouquinho antes ou depois do ponto, para aproveitar melhor a plantação. É importante que se lave bem as hortaliças/temperos/aromáticas depois de colhidas, para que as mesmas mantenham-se frescas e conservadas.

Se o plantio for em vaso, este pode restringir o crescimento da planta e esta pode ir ficando fraca de produção. Neste caso, torna-se necessário eliminá-la para começar o plantio novamente, com novo solo "enriquecido" por adubo (orgânico e/ou mineral). Às vezes, **a planta pode se desenvolver mais que a capacidade do vaso**. Se mesmo assim, ainda estiver sadia e produzindo bem, pode ser dividida em 2 a 4 partes, todas com raízes, e cada parte pode ser plantada em um novo vaso. É o caso da hortelã, por exemplo.

A seguir, será detalhado o processo de colheita de cada espécie, sendo este o principal objetivo deste material.

CEBOLINHA, SALSINHA E COENTRO

Alguns produtores comerciais, em maior escala e também no sistema hidropônico, realizam uma **única colheita destas plantas inteiras**, arrancando-as com raízes, e depois realizam novo plantio em outra área.

Outros fazem a **colheita cortando-se todas as folhas das plantas rente ao solo, deixando cerca de 1,5 a 2,0 cm acima do solo**. Após esta colheita, realiza-se uma nova adubação e a planta rebrota, permitindo novas colheitas. Após 2 a 4 cortes, a tendência é que ocorra perda de vigor e não compense realizar novas colheitas, sendo necessário arrancar a planta inteira e iniciar novo plantio em outra área.

Em hortas caseiras, além destes dois métodos de colheita, também podem ser colhidas apenas algumas folhas de cada planta, geralmente as mais velhas (que são maiores), à medida em que se precisa delas. Neste caso, o corte também deve ser próximo ao solo, evitando-se colher "meia" folha.

Não esquecer de eliminar folhas ou plantas doentes ou já fracas de produção. Às vezes, é melhor eliminar o que está ruim e começar de novo. Se, por algum motivo, as folhas mais velhas passarem do ponto (ficando amareladas e/ou secando), devem ser eliminadas.

O coentro é da mesma família da salsinha. Portanto, é importante destacar que deve-se evitar o plantio junto ou na sequência, ou seja, após eliminar a salsinha, não se deve plantar coentro no mesmo lugar, ou vice-versa. Sempre dê preferência a outra espécie.

MANJERICÃO

Em hortas caseiras, o manjericão pode ser colhido quando apresentar pelo menos 15-20cm de altura.

Devem ser colhidas folhas já bem desenvolvidas, evitando-se colher mais de 1/3 das folhas presentes.

O corte deve ser feito preferencialmente com uma tesoura, **evitando-se utilizar a mão**, pois, neste caso, pode-se quebrar ou amassar os ramos das plantas durante a colheita. Evite colher quando a planta estiver molhada e evite que o solo ou algum tipo de sujeira entrem em contato com a área cortada. Manejando-se bem o corte, contando-se com um solo fértil e realizando-se adubação em cobertura adequada (a cada 15 dias), pode-se colher manjericão da mesma planta por muito tempo.

Não se esqueça de eliminar folhas ou plantas doentes ou já fracas de produção. Lembre-se: às vezes, é melhor eliminar o que está ruim e começar de novo. Se, por algum motivo, as folhas mais velhas passarem do ponto (ficando amareladas e/ou secando), estas devem ser eliminadas.

HORTELÃ

Em hortas caseiras, o manejo de colheita da hortelã é mais ou menos parecido com o do manjericão. **Inicialmente deve-se esperar que a planta se desenvolva e cresça antes de realizar a primeira colheita.**

Devem ser colhidas folhas já bem desenvolvidas, evitando-se colher mais de 1/3 das folhas presentes. O corte deve ser feito preferencialmente com uma tesoura, evitando-se utilizar a mão, pois, neste caso, podem-se quebrar ou amassar os ramos das plantas durante a colheita.

Evite colher quando a planta estiver molhada e evite que o solo ou algum tipo de sujeira entrem em contato com a área cortada.

Se o corte for bem manejado, se o solo for fértil e se for realizada adubação em cobertura adequada (a cada 15 dias), pode-se colher hortelã da mesma planta por muito tempo.

Não se esqueça de eliminar folhas ou plantas doentes ou já fracas de produção. Às vezes, é melhor eliminar o que está ruim e começar de novo. Se, por algum motivo, as folhas mais velhas passarem do ponto (ficando amareladas e/ou secando), estas devem ser eliminadas.

ALECRIM

O alecrim é um arbusto que pode atingir até 1,0 a 1,5m de altura e produzir por vários anos, se estiver bem nutrido (solo fértil e bem adubado a cada 15 dias) e sem doenças.

Quando a planta estiver bem desenvolvida (cerca de 90 a 120 dias após o plantio da muda), pode-se colher folhas com ramos ao longo de todo o ano, sem exagerar, evitando-se colher mais de 1/3 das folhas presentes.

Deve-se preferencialmente colher dos ramos mais desenvolvidos (mais altos), pois a planta rebrota facilmente formando novas folhas.

O corte deve ser feito preferencialmente com uma tesoura, evitando-se utilizar a mão, pois, neste caso, podem-se quebrar ou amassar os ramos das plantas durante a colheita.

Evite colher quando a planta estiver molhada e evite que solo ou algum tipo de sujeira entrem em contato com a área cortada.

TOMILHO

Assim como o alecrim, **o tomilho é uma planta que pode viver produzindo por muitos anos.** No entanto, com o avanço da idade, pode reduzir a produtividade e a qualidade das folhas. O plantio pode ser renovado a cada 2 ou 3 anos.

Assim como o alecrim, a colheita deve ser iniciada quando a planta estiver bem desenvolvida, o que ocorre mais precocemente, com 2 a 3 meses, se as condições de solo e clima forem favoráveis.

Podem-se colher folhas com ramos ao longo de todo o ano, sem exagerar, evitando-se colher mais de 1/3 das folhas presentes.

O corte deve ser feito preferencialmente com uma tesoura, evitando-se utilizar a mão, pois neste caso, podem-se quebrar ou amassar os ramos durante a colheita. Evite colher quando a planta estiver molhada e evite que o solo ou algum tipo de sujeira entrem em contato com a área cortada.

No tomilho, ao contrário das outras espécies citadas, as flores podem ser colhidas e utilizadas. Portanto, nesta espécie não é necessário eliminar as flores.

Não se esqueça de eliminar folhas ou plantas doentes ou já fracas de produção. Às vezes é melhor eliminar o que está ruim e começar de novo. Se, por algum motivo, as folhas mais velhas passarem do ponto (ficando amareladas e/ou secando), estas devem ser eliminadas.

USE A CRIATIVIDADE

UMA HORTA DE TEMPEROS PODE DEIXAR SUA COMIDA E SUA VIDA MUITO MAIS SABOROSAS

O conteúdo deste manual foi desenvolvido por:
Prof. Dr. Antonio Ismael Inácio Cardoso - Campus UNESP Botucatu
Prof. Dr. Arthur Bernardes Cecílio Filho - Campus UNESP Jaboticabal

sodexo
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

TEM ORGULHO EM APOIAR

stop hunger

Parceria:

unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"