



Cultive saúde no quintal

Ter hortaliças fresquinhas e saudáveis cultivadas em casa ajuda a melhorar a alimentação, faz bem para a saúde e traz economia. Além disso, cuidar das plantas é uma verdadeira terapia. Quando a horta é cultivada no sistema agroecológico, as vantagens são ainda maiores. “As hortaliças agroecológicas são ricas em vitaminas e sais minerais, têm bom teor de carboidratos, proteínas e fibras”, conta o engenheiro-agrônomo Cirio Parizotto, da Epagri/Estação Experimental de Campos Novos. Seja no campo ou na cidade, manter uma horta para consumo da família não exige grandes áreas nem muita mão de obra. Basta seguir algumas orientações.

O que plantar

A variedade de espécies que podem ser cultivadas em horta é

grande: batata, tomate, pimentão, alface, chicória, repolho, couve-flor, brócolis, feijão-vagem, moranga, pepino, melancia, cenoura, mandioquinha-salsa, beterraba, alho e cebola são alguns exemplos. A horta também é ideal para cultivar temperos, como salsa, cebolinha, sálvia e alecrim, e plantas medicinais como erva-cidreira, boldo e camomila.

Onde fazer a horta

É preciso escolher um local bem ensolarado, de fácil acesso, próximo à residência, com água por perto e, de preferência, junto à vegetação nativa. A horta deve ser instalada longe de sanitários, esgotos e lixo e protegida do acesso de animais. O espaço não precisa ser grande: são necessários de 6 a 10m² por pessoa. “Em uma horta de 50m² é possível produzir uma grande diversidade de espécies para

uma família de cinco pessoas”, explica Parizotto.

O terreno deve ser plano ou ligeiramente inclinado e bem drenado. O solo ideal é medianamente leve (arenoargiloso), permeável e de boa fertilidade. É importante evitar solos contaminados por fungos, bactérias e nematoides.

Preparo do solo

Antes de implantar a horta, recomenda-se fazer a análise do solo para avaliar a necessidade de aplicar calcário e fosfato natural. Caso seja preciso, deve-se corrigir uma camada de 20cm de solo. O preparo pode ser feito com uma enxada.

A dosagem de adubo para sementeira ou plantio é de aproximadamente 3kg/m² quando se usa composto orgânico, 4 a 5kg/m² se for aplicado esterco de gado, e para



Foto de Aires C. Mariga

Manter uma horta para consumo da família não exige grandes áreas nem muita mão de obra

esterco de aves recomenda-se aplicar 2kg/m². O esterco deve estar sempre bem curado. “O composto orgânico é indispensável para produzir hortaliças no sistema agroecológico por possuir todos os nutrientes exigidos pelas culturas. É a melhor forma de reciclar os resíduos orgânicos das propriedades”, acrescenta Parizotto.

Montagem dos canteiros

Espécies cultivadas com espaçamentos maiores, como repolho, pepino, abobrinha, cebola e tomate não precisam de canteiros e são plantadas em cova ou sulco de plantio. Outras espécies podem ser plantadas em canteiros com cerca de 1m de largura e 15 a 20cm de altura. O comprimento é variável e a distância entre os canteiros deve ser de 40 a 50cm.■

Quando plantar

Antes de plantar, é preciso se informar sobre o período recomendado para cada espécie, pois a época varia de acordo com a região. Para o sul do Brasil, a recomendação geral é a seguinte:

Abóboras e morangas: agosto a dezembro.

Alface: o ano todo.

Alho: abril a julho.

Almeirão: o ano todo.

Beterraba: o ano todo.

Cebola: março a julho.

Cebolinha: o ano todo.

Cenoura: o ano todo.

Chicória: o ano todo.

Brócolis: março a setembro.

Couve-flor: março a setembro.

Feijão-vagem trepador: agosto a dezembro.

Melancia: agosto a dezembro.

Melão: agosto a dezembro.

Pepino: setembro a fevereiro.

Pimentão: setembro a janeiro.

Rabanete: abril a junho.

Repolho: março a janeiro.

Rúcula: o ano todo.

Salsa: o ano todo.

Tomate: setembro a janeiro.



A variedade de espécies que podem ser cultivadas em horta é grande

Foto de Aires C. Mariga



Local deve ser ensolarado, de fácil acesso, com água por perto, longe de esgotos e lixo e protegido dos animais

Foto de Aires C. Mariga

Mantenha a horta saudável

- Forneça água de boa qualidade às plantas. As folhosas são irrigadas diariamente, e frutos e raízes, a cada três dias no verão.

- Use cultivares resistentes a doenças, recolha restos de plantas doentes e aplique produtos naturais nas culturas.

- Retire as plantas espontâneas (inços) na fase inicial das culturas, pois elas competem com as hortaliças por água, luz e nutrientes.

- Cultive flores na horta para atrair inimigos naturais que auxiliam no controle de insetos-pragas.

- Para manejar os insetos que atacam hortaliças, use plantas atrativas como tajuá, mostarda, porongo e couve-chinesa.

- Plantas como cravo-de-defunto (tagetes), losna, gerânio, urtiga, camomila e cavalinha ajudam a repelir insetos.

- A consorciação de culturas (cultivo de duas ou mais espécies na mesma área) aproveita melhor o espaço, estabiliza a produção, reduz a erosão e a incidência de insetos-pragas, plantas espontâneas e doenças.

- Use cobertura morta, uma camada de palha seca, capim, serragem ou casca de arroz colocada nas entrelinhas das plantas, que evita a evaporação da água e a erosão, fertiliza o solo, mantém as hortaliças limpas e reduz o número de capinas.

- A rotação de culturas diminui a incidência de doenças, insetos-pragas e plantas espontâneas, melhora a fertilidade do solo e a produtividade. Para isso, a cada novo ciclo é preciso cultivar plantas de famílias diferentes.



Conсорciação de culturas reduz a erosão e a incidência de insetos-pragas, plantas espontâneas e doenças