



HORTA DOMÉSTICA

HORTA DOMÉSTICA

O que é uma horta?

É um terreno em que são plantados frutas, verduras e legumes. Nele também podem plantar-se temperos e ervas medicinais.

Qual a importância de uma horta?

baixo custo e uma quantidade razoável de alimentos in natura muito saborosos.

Essas hortas, feitas em praças e terrenos de escolas, centros sociais e unidades de saúde ou outros espaços públicos, favorecem a interação entre as pessoas e fortalecem a comunidade.



Como montar uma horta?

1. Defina um local;
2. Construa um ambiente adequado;
3. Defina e prepare os recipientes recicláveis como vasos, garrafas PET, latas e caixas de madeira.
4. Escolha as espécies a serem plantadas conversando com seus vizinhos, amigos e parentes;
5. Adquira e prepare o substrato (terra, areia e esterco bovino, bem curtido) para enchimento dos recipientes;
6. Utilize e plante mudas ou sementes de algumas espécies selecionadas;



7. Coloque os vasos, as garrafas pet, ou outro recipiente em locais longe de animais.



Onde deve ser meu canteiro?

O canteiro deve ser feito em um local que receba luz do sol o dia todo, ou, pelo menos, por umas quatro horas diárias; pois as plantas precisam de calor para ficarem verdinhas e saudáveis.

Daí para frente, é preciso somente irrigar o canteiro com água de boa qualidade, e sem jamais encharcá-lo. Caso apareça nele algum bichinho, antes de ele comer as suas plantas mate-o com as mãos.

Que plantas escolher para o cultivo?

Entre as hortaliças, por exemplo, podemos escolher plantas como alface, rúcula, tomate e cenoura.

Já entre as plantas medicinais, temos aquelas para o preparo de deliciosos chás, como a erva-doce, a camomila, a hortelã e o capim-santo (também chamado capim-cidreira ou capim-limão); e, entre as plantas condimentares, temos o orégano, o coentro, a salsa, a cebolinha e o manjericão.

Como produzir mudas?

Nas bandejas, plantamos algumas mudas de hortaliças, por exemplo, compradas ou ganhadas; e deixamos que germinem por um período de 25 a 30 dias.

Depois disso, retiramos as mudas (vigorosas e saudáveis) das bandejas, com todas as suas raízes e o substrato junto, na forma de um bloco, e as plantamos num canteiro.

Vamos preparar uma horta vertical ?

Para o preparo da horta vertical devem ser adotados os seguintes passos:

1. Corte das garrafas (removendo um retângulo nas laterais de aproximadamente 18 x 10cm para garrafas de 2,0L e 21 x 11 cm para garrafas de 2,5L) e perfuração das mesmas para passagem do arame;



2. Mistura dos substratos e transferência dos mesmos para as garrafas;



3. Fixação das garrafas em uma das parede;



4. Plantio das mudas;



5. Primeira rega das plantas.







ANOTAÇÕES
HORTA DOMÉSTICA

ANOTAÇÕES
HORTA DOMÉSTICA

ANOTAÇÕES
HORTA DOMÉSTICA

ANOTAÇÕES
HORTA DOMÉSTICA

REFERÊNCIAS

HONDA, Simone Ley Omori. **Pesquisa-ação na implantação de horta comunitária: empoderamento e sustentabilidade na periferia de Guarulhos.** 2018. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

DE SOUZA SANTOS, Adrielle et al. Horta vertical com garrafas PET para a construção de consciência ambiental de estudantes. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e39510111804-e39510111804, 2021.

PINTO, Cleide Maria Ferreira et al. **Implantação de uma unidade demonstrativa de horta agroecológica, em pequeno espaço na Epamig Sudeste.**

EMBRAPA. **Horta Doméstica: cultivos.** Disponível em: Horta doméstica - Cultivos - Portal Embrapa.

AUTORES

Letícia Seidel Simões

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Júlio César da Conceição Ferreira

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Jocilene Silva

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Jemima Cathrina Gessner

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Isadora Natali Strutz

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Michelle Fernandes Barbosa

Discente do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do UNASP

Gabriela Soares Meira

Nutricionista do Município de Itapecerica da Serra

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro

Docente do Curso de Nutrição e do Mestrado Profissional em
Promoção da Saúde do UNASP



