



Horta como
hobby

Essa obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Essa coleção institucional da Saúde e Bem Estar no Paraná pode ser acessada, na íntegra, na página www.seab.pr.gov.br.

Elaboração, distribuição e informações:

SEAB—Secretaria de Estado da Agricultura e do Abastecimento
Rua dos Funcionários, 1559 – 80035-050 – Curitiba – PR
www.seab.pr.gov.br

Colaboradores

Ananda Giovana Cabral Silva- consultas bibliográficas e elaboração do texto

Flávia Edimara da Silva - consultas bibliográficas e elaboração do texto

Jéssica Renata Zacheski Serrato - consultas bibliográficas e elaboração do texto

Márcia Cristina Stolarski- concepção da cartilha e supervisão

Angelita Avi Pugliesi - revisão

Comissão Técnica da Câmara Governamental Intersectorial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN)- Supervisão e revisão.

Fotografias:

Link de domínio público: <https://www.google.com.br/imghp?hl=pt-PT>

Projeto gráfico, diagramação, capa e arte final:

Ananda Giovana Cabral Silva e Flávia Edimara da Silva

Ficha Catalográfica

S586 SILVA, Ananda Giovana Cabral
Cartilha "Horta como Hobby". / Ananda Giovana Cabral Silva, Márcia Cristina Stolarski,
Flávia Edimara da Silva, Jéssica Renata Z. Serrato, Angelita Avi Pugliesi. Curitiba:
CAISAN, 2020.

16 p.: Il. Color. (Série Cartilha, n. 008).

1. Horta. 2. Agricultura urbana. 3. Alimentos. I. Silva, Ananda G.C. II. Stolarski,
Márcia C.. III. Silva, Flávia Edimara da. IV. Serrato, Jéssica R. S.. V. Pugliesi, Angelita a. VI.
Título.

Maria Sueli da Silva Rodrigues – CRB 9/1464

CDU 635/641

Distribuição gratuita.

2020

Sumário

Introdução.....	3
Como começar uma horta?.....	4
Alecrim.....	5
Cebolinha.....	6
Coentro.....	7
Gengibre.....	8
Pimentas.....	9
Tomate.....	10
Alface.....	11
Cuidados com a horta.....	12
Referências	14

Introdução

Caracteriza-se como horta todo e qualquer espaço utilizado na produção de alimentos, temperos, chás e até mesmo plantas ornamentais.

Sabe-se que o manejo da terra e a produção dos próprios alimentos geram não só uma redução dos custos com a alimentação e uma maior segurança alimentar e nutricional para as famílias de menor renda, como remetem à sensação nostálgica da produção no campo, proporcionando bem estar físico e emocional.

Há evidências de que o cultivo de hortas domésticas ou institucionais tem potencial de elevação da qualidade de vida de forma geral, por proporcionar maior convívio social, prática de atividade física e diversificação alimentar, além da sensação de relaxamento e esquecimento dos problemas, benéfica para a mente.

Além disso, a prática da agricultura urbana traz consigo o debate sobre as formas de produção agrícola, o simbolismo do alimento e do alimentar-se, as formas de consumo, a dinâmica do mercado e qualidade dos alimentos das nossas mesas.

Neste sentido a cartilha "Horta como Hobby" tem como principal objetivo o incentivo à prática da horta em casa, fornecendo informações básicas iniciais, principais formas de manejo e os diversos alimentos que podem ser produzidos em nossos quintais, sacadas e janelas.



Como começar uma horta? ⁴

Primeiramente, há uma série de pontos a serem observados antes de iniciar a nossa plantação, como:

1- Verificar o espaço disponível para se plantar, se é no quintal, em canteiro, jardim ou mesmo em vasos

2- O local onde as plantas irão ficar

3- Intensidade e os principais horários de incidência solar

4- Se exposta ao tempo, verificar a temperatura média da cidade, frequência de chuvas, geadas e seca

5- O tipo de terra que se tem no quintal ou disponível

6- Tempo disponível para cuidar da horta

6- Com base nos passos anteriores, escolher as plantas a serem utilizadas na horta

7- Com base nas observações anteriores, escolher os utensílios onde serão plantados, conforme a necessidade da planta (canteiros de madeira, canteiros de alvenaria, vasos, latas, canecas, garrafas pet, entre outros)

8- Verificar quais as necessidades de cada planta.





Propriedades Nutricionais e terapêuticas: Vitamina A, e do complexo B, potássio, fósforo e cálcio. Possui ainda ação antioxidante antimicrobiana, digestiva, combate o cansaço físico e mental, além de auxiliar na circulação sanguínea.



Culinária: Utilizada como tempero de carnes, batatas, arroz, massas e pães, e aromatizante de azeite. Pode ser utilizado como chá.



Clima: Ameno, protegido de ventos fortes e geada.



Época: Setembro a novembro.



Sol: Deve receber incidência solar por algumas horas diariamente.



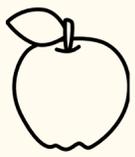
Cuidados: Irrigação frequente para manutenção do solo úmido, quando a planta estiver jovem. Após o enraizamento diminuir a frequência, permitindo que o solo seque levemente entre as irrigações.



Plantio: Plante as mudas com distância de 15 cm, ou em vaso único, mantendo a terra sempre úmida e sem exposição direta ao sol. Após o enraizamento, transferir para local com alta incidência solar e diminuir a frequência da irrigação.



Colheita: Após 90 dias do plantio.



Propriedades Nutricionais e terapêuticas: Contém vitamina A e C, potássio, cálcio e fósforo. Ação antioxidante, digestivo e melhora na circulação sanguínea.



Culinária: Utilizada como tempero de ovos, vinagretes, sopas, molhos, massas e carnes.



Clima: Ameno



Época: Março a setembro, em locais de clima ameno pode ser cultivada durante o ano todo.



Sol: Deve receber incidência solar por algumas horas diariamente.



Cuidados: Irrigação frequente para manutenção do solo úmido, mas sem que o mesmo fique encharcado.



Plantio: Pode ser cultivada por meio de sementes ou replantio de plantas enraizadas.



Colheita: Após 50 dias do plantio.



Propriedades Nutricionais e terapêuticas: Contém vitaminas A, C, e potássio. Ação antioxidante, digestivo, antitérmico, analgésico e auxilia no tratamento de dores articulares e reumatismo.



Culinária: Utilizada como tempero para saladas, caldos de peixe e frutos do mar, sopas, molhos e massas.



Clima: Ameno, embora não seja resistente a temperaturas baixas e prefira climas mais quentes.



Época: Abril a junho.



Sol: Deve receber incidência solar.



Cuidados: Irrigação frequente para manutenção do solo úmido, quando a planta estiver jovem. Após o enraizamento diminuir a frequência, permitindo que o solo seque levemente entre as irrigações.



Plantio: Deixe as sementes de molho em água de 1 a 3 dias para auxiliar na germinação, posteriormente plante-as com 1 cm de profundidade.



Colheita: Após 30 dias do plantio.



Propriedades Nutricionais e terapêuticas: Contém potássio e vitamina B3, auxilia no tratamento de doenças respiratórias, dores de cabeça, cólicas menstruais, enjoos e infecções, promove aceleração do metabolismo.



Culinária: Utilizada como tempero para carnes, peixes, sopas, frutos do mar, saladas, aromatizante de águas, sucos e chá.



Clima: Quente com alta umidade do ar.



Época: Setembro a novembro.



Sol: Deve receber incidência solar, aceitando também sombra parcial.



Cuidados: Irrigação frequente para manutenção do solo úmido, quando a planta estiver jovem. Quando as folhas começarem a amarelar, diminuir a frequência das regas.



Plantio: Deve ser realizado com um pedaço de rizoma de 3 a 5 cm de comprimento, em uma cova de 5 cm.



Colheita: Após 8 meses do plantio.



Propriedades Nutricionais e terapêuticas: Contém vitaminas A e c, ácido fólico e zinco. Possui capsaicina, promovendo ação cicatrizante, dissolução de coágulos sanguíneos, prevenção de aterosclerose, controle de colesterol e ação antioxidante.



Culinária: Utilizada como tempero para carnes, aves, peixes, sopas, massas, molhos e legumes, podendo ainda ser utilizada em alguns doces.



Clima: Ameno, não suportando geadas e baixas temperaturas.



Época: Agosto a setembro.



Sol: Deve receber incidência solar alta.



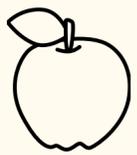
Cuidados: Irrigação frequente para manutenção do solo úmido.



Plantio: Colocar as sementes diretamente na terra a 0,5 cm de profundidade.



Colheita: Após 80 dias do plantio.



Propriedades Nutricionais e terapêuticas: Contém vitaminas A, C e E, potássio, ácido fólico e fósforo, e também é rico em licopeno. Possui ação antioxidante.



Culinária: Utilizada como molhos, salada, carnes, aves e peixes, refogados e assados. As folhas também podem ser consumidas.



Clima: Ameno, não suportando geadas e baixas temperaturas.



Época: Agosto a setembro.



Sol: Deve receber incidência solar alta.



Cuidados: Irrigação em pequenas quantidades, algumas vezes por semana.



Plantio: Inserir as sementes diretamente na terra a 0,5 cm de profundidade, em um vaso profundo.



Colheita: Após 7 a 8 semanas do plantio.



Propriedades Nutricionais e terapêuticas: Rica em fibras, cálcio, fósforo, ferro e potássio. Possui efeito calmante.



Culinária: Consumida normalmente como saladas, pode também ser consumida refogada ou feito chá.



Clima: Ameno, em climas mais quentes há florescimento precoce.



Época: Agosto a setembro.



Sol: Deve receber incidência solar alta ou parcialmente sombreado.



Cuidados: Irrigação frequente, de forma que o solo fique úmido, mas não encharcado.



Plantio: Colocar as sementes diretamente na terra a 1 cm de profundidade, com distância de 20 a 35 cm entre as plantas.



Colheita: Após 55 a 130 dias do plantio.

Cuidados com a Horta

- Mantenha a horta limpa retirando sempre que possível as ervas daninhas, que competem por espaço e nutrientes;
- A adubação das plantas é muito importante na prevenção de doenças;
- Proteja os amigos das plantas: há alguns insetos que auxiliam no controle das pragas, identifique-os e os proteja, alguns exemplos são: aranhas, joaninhas, vespas e louva-a-deus;
- As principais doenças das plantações estão relacionadas a rega em excesso. Monitore a frequência da irrigação;
- Em hortas sob o tempo, quando houver chuvas excessivas, cubra a plantação com um plástico transparente para proteger da umidade e evitar doenças;
- Se houver doença, arranque as partes da planta que apresentarem anormalidade, ou a planta inteira se a doença já estiver se alastrado, dessa forma você impedirá que ela se alastre por toda a horta;
- Se houver praga, utilize de métodos caseiros, como catar as lagartas e ovos ou utilizar de armadilhas luminosas. A armadilha luminosa consiste na colocação de uma lâmpada fluorescente sobre uma bacia com água próximo a horta, para atrair os insetos;
- Coloque ao lado do canteiro um pedaço de plástico amarelo untado com óleo para atrair e prender os insetos;
- Para combater pulgões, ácaros (praga minúscula que ataca as plantas) e cochonilhas (praga com formato de meia-bola), utilize calda de fumo misturada com água de sabão.



Calda de fumo: Coloque 20 cm de fumo de corda picado em meio litro de água, deixe de molho por 24 horas. Coe e guarde, após a identificação.

Água de sabão: Misture uma colher de sopa de sabão raspado em um litro de água, agite até dissolver. Guarde em um pote de vidro, após a identificação.

Aplicação: Coloque 5 colheres de sopa de calda de fumo em um litro de água e misture um litro de água de sabão. Regue a planta com essa mistura, molhando bem, principalmente por baixo das folhas. Se tiver um pulverizador, utilize-o.

Repelente de arruda para insetos e formigas

Misture 1 litro de leite desnatado e 4 xícaras de farinha de trigo com 20 litros de água. Pulverize ou regue as plantas, mexendo constantemente.

Calda de cinza como repelente:

Misture 2 quilos de cinza em 10 litros de água. Deixe descansar por 1 dia, coe e depois pulverize e também regue as plantas com a solução.

Farinha de trigo e leite contra pulgões e ácaros

Coloque 100 gramas de folha de arruda picada em 2 litros de água. Deixe repousando por 24 horas. Coe e misture com 18 litros de água. Pulverize e regue sobre as plantas e no lugar que aparecerem formigas.

Referências

COMASSETTO, B. H. SOLALINDE, G. P. SOUZA, J. V. R. TREVISAN, M. ABDALA, P. R. ROSSI, C. A. V. Nostalgia, anticonsumo simbólico e bem-estar: a agricultura urbana. *Revista de Administração de Empresas*. v. 53. n. 4. São Paulo, jul-ago, 2013.

EMBRAPA. ABC da agricultura familiar: Como plantar hortaliças. 2006.

Disponível em:

< <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/11939/2/00078760.pdf> > . Acesso em: 24/10/2018.

EMBRAPA. ABC da agricultura familiar: Controle alternativo de pragas e doenças das plantas. 2006. Disponível em: <

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/11942/2/00078790.pdf> > . Acesso em: 24/10/2018.

HORTAS INFO. Disponível em: <<https://hortas.info/>>. Acesso em: 24/10/2018

MONTEIRO, D. MENDONÇA, M. M. Quintais na cidade: a experiência da periferia do Rio de Janeiro. *Agriculturas*, v. 1, n.0. Setembro de 2004.

MAPA- Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Programa de Hortas Domésticas e Comunitárias. Junho de 1987, Disponível em:

<<http://www.ceasa.gov.br/dados/publicacao/pub39.pdf>>. Acesso em: 24/10/2018.

SEAB- SP. Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Governo do Estado de São Paulo. Sabores da Horta: do plantio ao prato. 2017. Disponível em:

<https://www.codeagro.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/sabores_horta_web.pdf>. Acesso em: 24/10/2018.



PARANÁ



GOVERNO DO ESTADO

SECRETARIA DA AGRICULTURA
E DO ABASTECIMENTO

**CAISAN
PARANÁ**