



Como cultivar uma horta caseira

Usar ervas frescas, sem agrotóxicos e colhidas em casa para cozinhar pode parecer algo viável apenas para quem tem muito espaço e tempo para se dedicar às plantas. ÉPOCA mostra que essa ideia está errada. Para os que têm jardim em casa, poucos centímetros de um canteiro já bastam para o plantio. Quem não conta com espaços verdes pode optar por vasilhos, jardineiras ou mesmo pelas hortas verticais – vasos presos na parede por suportes.

Confira as orientações e cuidados iniciais:

Dicas de plantio



- Nos primeiros dois dias, recomenda-se que o vaso fique em local com claridade indireta

- O ideal é que a planta receba, em média, 6 horas de sol por dia

- Opte por plantar a horta em um local que receba sol preferencialmente pela manhã



- No primeiro dia, regue a planta até a água escorrer pelo fundo do vaso

- O solo deve estar sempre úmido, nunca encharcado

- O ideal é regar a planta de 2 a 3 vezes por semana

- Diminua a quantidade de água no inverno e a aumente no verão

PRAGA

SINTOMA

SOLUÇÃO

Formiga cortadeira

▶ Folhas cortadas

▶ Proteger a planta com uma barreira de água, como garrafas pet

Cochonilhas, percevejos, tripes, cigarrinhas, pulgão, mosca branca, ácaros

▶ Folhas com aspecto de "raspadas" e cobertas por fumagina, espécie de fuligem escura

▶ Plantar espécies repelentes (como coentro, hortelã e arruda), que ajudam a liberar substâncias que afastam essas pragas / Regar as folhas com inseticidas naturais, como misturas de água com sabão neutro

Lagartas

▶ Folhas perfuradas

▶ Cultivar plantas repelentes ao redor / Enterrar copos ou garrafas pet cortadas com água e detergente neutro próximos às plantas.

Vaquinha

▶ Frutos perfurados, folhas mordidas

▶ Ao se aproximar, as pragas se afogam nos recipientes / Colocar ao anoitecer um pano embebido em leite ou cerveja sobre a superfície do solo ao redor da planta. As pragas ficarão presas embaixo do pano

Grilos e Paquinhas

▶ Hastes e talos mordidos

▶

Lesmas e Caracóis

▶ Folhas e talos "comidos"

▶

Paladar

Além de divertida, a jardinagem caseira é uma atividade saudável. Estudos da Federação de Fazendas Urbanas e Hortas Comunitárias do Reino Unido afirmam que a prática pode aguçar o apetite, evitar a insônia e beneficiar os sistemas respiratório e cardiovascular. O consumo do que é produzido na

jardinagem também traz bons resultados para o corpo. Segundo a nutricionista funcional Regina Dencker, a horta caseira pode ajudar a melhorar a nutrição de toda a família. "Alimentos cultivados em casa, sem agrotóxicos, apresentam maior quantidade de fitoquímicos e concentração de nutrientes".

As ervas cultivadas em casa podem temperar pratos simples, preparados no dia a dia do lar, como massas, carnes, grãos, legumes e saladas. E em vez de comprar um maço inteiro de hortelã, por exemplo, para uma receita que pede apenas duas folhinhas, é só colher a quantidade necessária na sua horta. Sem desperdícios.

Compostagem

Para cultivar uma horta sem produtos químicos, é indicado fortalecer a terra com adubo natural, que pode ser feito a partir dos resíduos orgânicos produzidos em casa, como restos ou partes estragadas de frutas, legumes e outros alimentos, além de papel e folhas secas. O adubo orgânico é obtido por meio do processo da compostagem. Nos jardins das casas, pode ser feita ao ar livre, em um canteiro na sombra. Em apartamentos, há a opção do minhocário, que consiste em três caixas empilhadas, nas quais são depositados os restos orgânicos, folhas secas, terra, minhocas californianas e outros bichos decompositores, como tatus-bola e centopeias. Como resultado, obtêm-se chorume e adubo de minhoca.

Plantas medicinais, aromáticas e condimentares

Entre os benefícios da horta caseira estão uma alimentação mais saudável, ambientes melhor decorados e uma vida menos estressante. Com a orientação da especialista em Produção de Hortaliças da Universidade Estadual Paulista (Unesp), Romy Goto, do especialista em Agroecologia, também da Unesp, Filipe Pereira Giardini Bonfim, e do professor do Departamento de Produção Vegetal da Universidade de São Paulo (USP-Esalq), Keigo Minami, ÉPOCA reúne neste infográfico interativo uma relação de ervas e suas principais características de plantio para você encontrar quais espécies combinam melhor com as condições de espaço e luminosidade da sua horta.