

HORTAS URBANAS

Para Crianças





Você sabe como são cultivados os alimentos que você consome?

Então que tal produzir suas próprias verduras, legumes e temperos? Vamos ver como é fácil fazer uma horta!

Em vasos, no quintal de casa ou em canteiros, na escola, é divertido plantar, colher e aprender sobre a importância da natureza no nosso dia-a-dia. Consuma alimentos mais saudáveis, e melhore sua qualidade de vida!

Na horta produzimos alimentos ricos em nutrientes, vitaminas e sais minerais, necessários para o crescimento e desenvolvimento das crianças.



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

+

CONTATO COM
NATUREZA

+

RESPEITO PELO
MEIO AMBIENTE

=

HORTA

VITAMINA A

PROTEÍNAS

FIBRAS

CÁLCIO

FERRO

VITAMINA B

Antes de colocar a mão na terra...

Vamos escolher um lugar para a horta?

As hortaliças precisam de muito sol para crescer e ficarem bonitas, por isso o local deve ser bem iluminado, ou seja, receber pelo menos 5 horas de sol por dia.

A água usada para regar as plantinhas deve ser limpa. Nada de água suja!

O solo deve ser bem adubado.

O que isso quer dizer?

Assim como nós, as plantas também precisam de nutrientes para crescer e sobreviver. É da terra que ela retira parte do que precisa para se alimentar, por isso a terra deve ser rica em nutrientes, ou seja, adubada.

Daqui a pouco vamos aprender como você pode oferecer mais nutrientes ao solo!

O dióxido de carbono (CO₂) liberado pela fumaça dos carros e fábricas prejudica o planeta, pois é responsável pelo efeito estufa e o aquecimento global.

Todas as plantas capturam CO₂ do ar para realizar a fotossíntese.

Por isso, com a horta, além de produzir alimentos mais saudáveis você também estará contribuindo para diminuir a poluição e a temperatura da Terra.



Agora sim, mãos a horta!



Começando pela sementeira...
Mas o que é uma sementeira?
A sementeira é o berçário das plantas.
É nela que algumas sementes são cultivadas
e recebem os primeiros cuidados.



Só depois que atingirem 10 cm de altura,
as mudas da maioria das hortaliças,
devem ser transferidas para vasos ou
canteiros.

As sementeiras podem ser preparadas em garrafas PET, copos plásticos, bandejas de isopor, etc. Essa é uma forma de reaproveitar os materiais que você tem em casa em vez de jogá-los no lixo!

Primeiro fure as sementeiras na parte de baixo.

Faça uma mistura de terra e areia e coloque nas sementeiras.

Plante as sementes e lembre-se de regar todos os dias.

Ao retirar as mudinhas da sementeira mantenha as raízes protegidas com um pouco de terra.

Sempre faça o transplante nos horários mais frescos do dia.

Obs: Algumas plantas podem ser semeadas diretamente em vasos, canteiros ou covas, não necessitando de sementeiras.

Atenção! As sementes comercializadas recebem um tratamento especial com produtos químicos. Por isso tenha cuidado na sua manipulação, elas são tóxicas. Não coma. Não coce o rosto ou os olhos durante o seu manuseio. Lave bem as mãos após o plantio. Faça tudo sob orientações de um adulto!

Vamos preparar os vasos e canteiros?

Vasos

Antes de começar a plantar, escolha e prepare os recipientes, fl oreiras, latas, garrafas PET...

Lembre-se de reutilizar os materiais que provavelmente seriam jogados no lixo e aproveitá-los para deixar a sua horta mais bonita.

Ah, não esqueça de limpar os recipientes...

Primeiro, faça alguns furos na parte de baixo do recipiente, (com a ajuda de um adulto) para que a água da rega não fique acumulada no fundo.

Por que fazer isso?

Além dos nutrientes, as plantas retiram do solo o oxigênio, usado pelas raízes para a respiração, e a água. Quando há muita água no solo, não há espaço para o oxigênio circular, a planta não respira e pode morrer. Por isso, os furinhos são tão importantes.

Agora coloque primeiro uma camada de pedra e outra de areia no recipiente, complete com a terra misturada ao adubo (esterco ou composto orgânico).

Plante as sementes ou as mudinhas e aproveite!



Canteiros



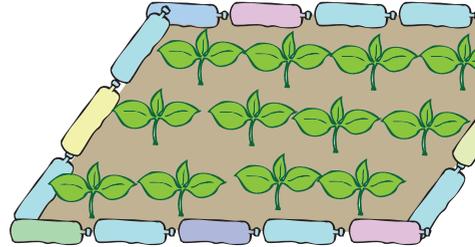
Retire do solo pedras e qualquer material que possa atrapalhar o crescimento das plantas.



Monte os canteiros no formato que quiser. Use garrafas PET, bambu, madeira... ou o que tiver disponível para fazer as bordas. Lembre-se de reaproveitar sempre!



Misture esterco ou composto orgânico ao solo.



Aproveite as folhas secas ou o resto da poda de grama para cobrir e proteger o solo. Isso ajuda a manter a umidade e a temperatura do solo e evita o crescimento de plantas indesejadas.



Pronto! É só plantar, regar todos os dias e esperar as plantas crescerem.



E agora, o que você acha de aprender a fazer o seu próprio adubo?



Você sabia que as cascas de frutas, podem se tornar um ótimo alimento para as plantas?

Como?

Através da compostagem!

Num cantinho do jardim, em vasos, caixas de plástico tampadas, etc... coloque os restos de frutas e verduras, gramas e folhas de jardim, intercalando com camadas de terra.

Importante! Não esquecer de misturar as camadas do composto e manter sempre úmido.

Em apenas 2 meses você terá um adubo prontinho para usar na sua horta.

Além de produzir o alimento das suas plantas você estará diminuindo a quantidade de lixo que vai para o aterro sanitário, e assim ele terá espaço para receber outros resíduos por mais tempo.



Para maiores informações:

www.planetaorganico.com.br

<http://www.ib.usp.br/coletaseletiva/saudecoletiva/compostagem.htm>

Amiguinhos da horta

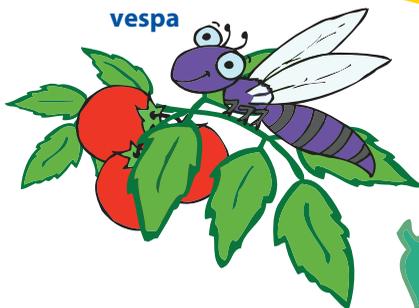
minhoca



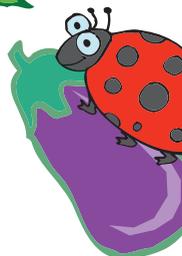
abelha



vespa



joaninha

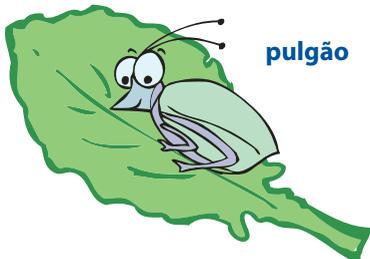


As minhocas, abelhas, vespas e joaninhas nos ajudam a cuidar das plantas. Por isso, não podemos matá-los. São bem-vindos à horta.

Os adversários da horta

As lagartas, vaquinhas, pulgões, caracóis e cochonilhas prejudicam a horta, pois atacam e se alimentam das plantas.

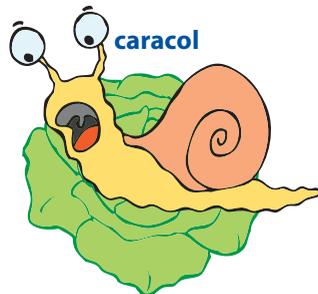
pulgão



lagarta



caracol



Muitas vezes isso acontece quando as plantas estão doentes, por isso cuide sempre para que elas fiquem bonitas e saudáveis, evitando, assim, o ataque desses animais.

Para controlar esses animais, podemos produzir inseticidas caseiros, como a calda de fumo com sabão.

Apesar dos inseticidas caseiros não serem tóxicos às plantas e a sua saúde, chame um adulto para preparar a receita pra você!!!!

Calda de fumo com sabão

Misture 20g de fumo de rolo picado em 1 litro de água e ferva por meia hora. Coe e dilua em 4 litros d'água. Dissolva nesta calda meia barra de sabão de coco. Pulverize sobre as folhas.

Antes do consumo, lave bem os alimentos e bom apetite!

Agora vamos aprender um cultivo diferente!

Você sabe o que são brotos comestíveis?

Quando você planta uma semente, pode observar que depois de alguns dias a mudinha começa a aparecer. Essa pequena planta que você vê é o chamado broto.

Alguns brotos podem ser cultivados de uma forma diferente e servir de alimento.

Vamos aprender como se faz?

Você só vai precisar de sementes livres de agrotóxicos (veneno), água limpa e um escorredor de macarrão.

Escolha as sementes! Você pode usar feijão moyashi, mostarda, rabanete, brócolis, gergelim, alfafa...

Não use as mesmas sementes do plantio, pois elas são tratadas com produtos químicos. Para a produção de brotos, use sempre sementes compradas a granel.

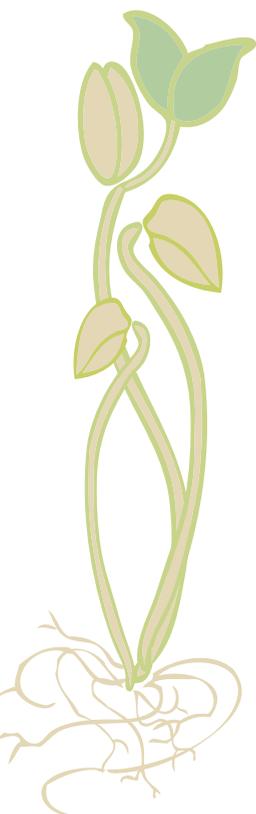
Deixe as sementes de molho por 4 horas em um copo com água limpa.

Retire as sementes do copo e coloque em um escorredor de macarrão ou peneira.

Como a produção de brotos consome somente água, não se esqueça de molhar de 4 a 5 vezes por dia.

Mantenha as sementes cobertas por 2 noites e depois, em local iluminado, por mais 5 dias.

O moyashi é o único que deve ser mantido no escuro até o final.



**Está pronto!
Bom apetite!**

**Lembre-se que você também faz
parte do meio ambiente!
Preserve-o.**



Informações:

Av. Olivo Gomes, 100,
Parque da Cidade Roberto Burle Marx
Tel.: 3909-4500

