

como plantar **HORTALIÇAS**

*Acompanhe o trabalho
do Vereador*

www.julianoabe.com.br
contato@julianoabe.com.br
[facebook.com/abejuliano](https://www.facebook.com/abejuliano)



Juliano Abe

VEREADOR • PSD



www.julianoabe.com.br

Alimentação saudável e variada é muito importante para a nossa saúde e qualidade de vida. Transformar restos de alimentos em adubo evitando que esse material vá parar no lixo ajuda muito o meio ambiente.

Grande parte das pessoas acredita que as soluções para isso são complexas e estão distantes, mas na verdade são ações simples e podem fazer parte do nosso dia a dia.

A intenção, ao elaborar os 3 guias desta coleção é buscar as melhores soluções para parte do lixo que produzimos, enriquecer a alimentação diária e promover a educação ambiental no cotidiano. Construindo uma cidadania sustentável.

Mãos a obra e boa colheita!

Juliano Abe

VEREADOR • PSD

Confira a coleção completa:

julianoabe.com.br/receitas-com-produtos-de-horta.html
julianoabe.com.br/como-fazer-um-minhocario.html

Crianças devem sempre ter a supervisão de um adulto

Confira a coleção completa:

julianoabe.com.br/receitas-com-produtos-de-horta.html
julianoabe.com.br/como-fazer-um-minhocario.html

Fontes

ABC da Agricultura Familiar - EMBRAPA
Projeto Horta – Secretaria da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo
Programa FUNSAUDE da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde
Política Nacional de Alimentação e Nutrição PNAN e da Promoção da Alimentação Saudável
Projeto Horta: Manual Prático de Implantação - Governo do Estado de São Paulo
Guia da Horta Escolar e Comunitária

Sites

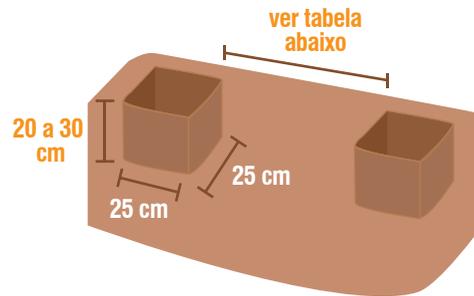
www.onu.org.br
www.pastoraldacrianca.org.br

Expediente:

Assessoria de Imprensa: Alexandre Barreira
Coordenação e Texto: Camila Sant'Ana
Revisão Geral: Juliano Abe

COVAS E SEU PREPARO

- ▶ As covas deverão ser preparadas com 18 dias de antecedência.
- ▶ O espaçamento entre as covas varia de acordo com a hortalça a ser plantada. (Veja a tabela abaixo)
- ▶ As covas deverão ter a seguinte dimensão: 25 x 25 cm de largura e 20 a 30 cm de profundidade.



ÉPOCA E MODO DE PLANTIO DAS PRINCIPAIS HORTALIÇAS

Tipo de cultura	Melhor época de plantio	Colheita	Espaçamento (cm)
Abóbora	Julho a novembro	5 a 6 meses	200 x 200
Alface	Todo o ano	60 a 80 dias	30 x 30
Acelga	Abril a agosto	60 a 70 dias	40 x 40
Berinjela	Setembro a dezembro	120 a 130 dias	50 x 60
Beterraba	Maió a setembro	75 a 90 dias	30 x 30
Cebola	Março a junho	170 a 180 dias	15 x 20
Cenoura	Maió a julho	80 a 90 dias	20 x 10
Chicória	Abril a setembro	3 meses	30 x 30
Couve comum	Março a julho	3 meses	50 x 50
Couve-flor	Fevereiro a março	4 a 5 meses	60 x 60
Ervilha	Março a outubro	4 meses	50 x 20
Espinafre	Março a junho	2 a 3 meses	25 x 25
Feijão	Agosto a maio	40 a 60 dias	40 x 15
Mostarda	Abril a julho	45 a 55 dias	30 x 30
Nabo	Março a agosto	2 a 3 meses	20 x 20
Pepino	Agosto a outubro	2 a 3 meses	150 x 80
Pimentão	Agosto a outubro	130 a 150 dias	60 x 60
Quiabo	Setembro a dezembro	60 a 80 dias	100 x 50
Rabanete	Todo o ano	30 dias	20 x 5
Salsa	Todo o ano	40 a 50 dias	20 x 5
Repolho	Março a julho	4 meses	60 x 60
Tomate	Agosto a dezembro	4 meses	80 x 50



COMO PLANTAR HORTALIÇAS

As hortalças têm, comprovadamente, um papel de extrema importância à saúde. São fontes de vitaminas, sais minerais e base para uma alimentação balanceada e saudável.

Segundo nutricionistas "uma alimentação adequada traz vários benefícios para a criança, já que na fase da infância a parte psicomotora e cerebral é desenvolvida. A alimentação correta deixa a criança mais calma, menos ansiosa e ajuda a liberar hormônios como a endorfina e a serotonina, ambos proporcionam bem-estar e bom humor, influenciando desta forma o comportamento delas, que passam a ter mais vontade de estudar. Por outro lado, quando há consumo de gorduras, alimentos processados e com conservantes, a criança tende a ficar apática, ganhar peso e tem seu desenvolvimento afetado, o que reflete no aprendizado."

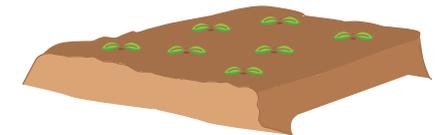
De acordo com dados da Secretaria de Agricultura do Estado de São Paulo, o consumo médio diário de hortalças recomendado é de cerca de 120 gramas, no entanto, o brasileiro consome metade disso.

Para que todos esses benefícios possam estar sempre presentes à mesa, com pouco esforço, você e sua família podem, em um pequeno espaço, produzir hortalças para sua alimentação.

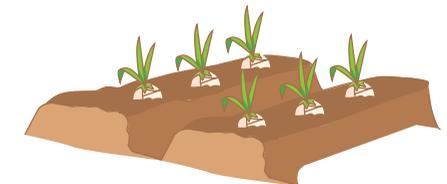
A intenção, ao elaborar este guia, é estimular seu cultivo.

TIPOS DE CANTEIROS

1. A maneira mais simples de produzir hortalças é em **canteiros no chão**. Hortalças de folhas como alface, almeirão, rúcula ou leguminosas. Cenoura, beterraba, cheiros-verdes, como o coentro, a cebolinha e a salsa.



2. Outras hortalças, como tomate, pimentão, pimentas, cebola e batata-doce, podem ser plantadas em **leirões** (que são canteiros estreitos, com uma ou duas filas de plantas).



3. Podem ser plantados em **covas**, perto de paredes ensolaradas, por exemplo: berinjela, tomate, pimentão e pimentas.

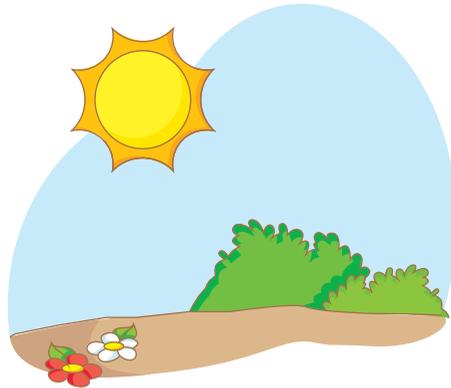


obs.: Algumas hortalças lançam ramas para todos os lados e precisam, portanto, de uma área maior para crescer: abóbora, maxixe e melancia.

PASSO-A-PASSO

1. O local para o cultivo deve apresentar:

- Terreno plano com terra revolvida (“fofa”);
- Boa luminosidade e voltada para o nascente;
- Longe de sanitários e esgotos;
- Isolado com pouco trânsito de pessoas e animais;
- Disponibilidade de água para irrigação;
- E sistema de drenagem.



2. Algumas ferramentas são essenciais:

→ **Enxada:** é utilizada para capinar, abrir sulcos e misturar adubos e corretivos como serragem à terra.

→ **Enxadão:** é utilizado para cavar e revolver a terra.

→ **Ancinho:** é utilizado para remover torrões, pedaços de pedra e outros objetos, além de nivelar o terreno.

→ **Sacho:** é uma enxada menor que serve para abrir pequenas covas, capinar e afogar a terra.

→ **Regador:** serve para irrigar a horta.

→ **Carrinho-de-mão:** é utilizado para transportar terra, adubos e ferramentas.



3. Antes de iniciar a preparação dos canteiros, deve-se limpar o terreno.

- Com auxílio de uma enxada, revira-se a terra a uns 15 cm de profundidade.
- Com o ancinho, desmancham-se os torrões, retirando pedras e outros objetos, nivelando o terreno.

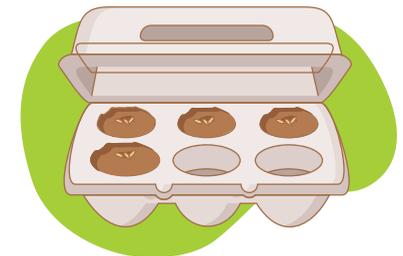


- Demarque os canteiros com auxílio de estacas e cordas. As dimensões e formatos dependerão da sua disponibilidade de espaço.
- Caso o solo necessite de correção, podem ser utilizadas cal hidratada ou serragem. Muitas vezes é necessário misturar terra orgânica (terra preta) de boa qualidade.

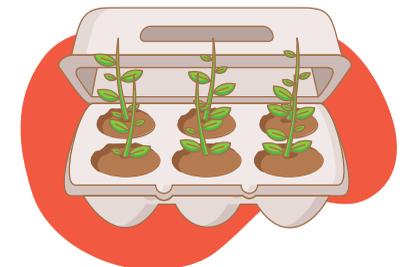
SEMENTEIRA

Você pode produzir suas próprias mudas fazendo uma sementeira, neste caso utilizaremos caixinhas de ovo para produzir nossas mudinhas:

Coloque em cada vão da caixa de ovo o substrato apropriado e adubado, a umidade deve estar bem controlada. Distribua as sementes de forma uniforme, cubra as sementes com pouca terra e a sementeira com capim seco, até que as plantas comecem a germinar, neste ponto retire o capim.



Irrigue todos os dias, de manhã e de tarde, até que as plantas estejam com 5 ou 6 folhas, nesta fase estarão prontas para o transplante no local definitivo. Para o transplante das mudas de preferência ao final da tarde ou em dias nublados. Molhe bem a sementeira e retire as mudas com cuidado para não danificar as raízes.



Abra as covas na profundidade e espaçamento corretos (veja a tabela na pág. 4), de modo a abrigar bem as raízes. Molhe bem as covas que receberão as mudas. Com um pouco de terra molhada deixe a cova bem cheia. Irrigue.

