



PET Agronomia UFC



HORTA CASEIRA

Autores:

Ana Beatriz Pereira Batista

Carolina Souza de Castro

Érika Beatriz de Lima Castro

Késsia Vanessa Gomes de Lima



Fortaleza, Ceará
2020



HORTA CASEIRA



FERRAMENTAS



Ao decorrer da implantação e manutenção de uma horta, seja ela doméstica ou não, faz – se necessário a utilização de algumas ferramentas. Tais ferramentas podem ser encontradas em lojas de construção e em lojas de jardinagem. Além disso, para se ter um bom manuseio das ferramentas, estas devem ser limpas após o uso para que elas

não transmitam doenças de uma planta para outra. Com isso, dependendo da dimensão e tamanho da horta, na qual pretende ser instalada, alguns desses equipamentos não precisam ser utilizados, não sendo necessário adquiri-los. Dicas de algumas ferramentas: Pá, luvas, colher de jardinagem, regador, mangueira, escarificador, sementeira, tesoura de poda e transplantador.

SUBSTRATO

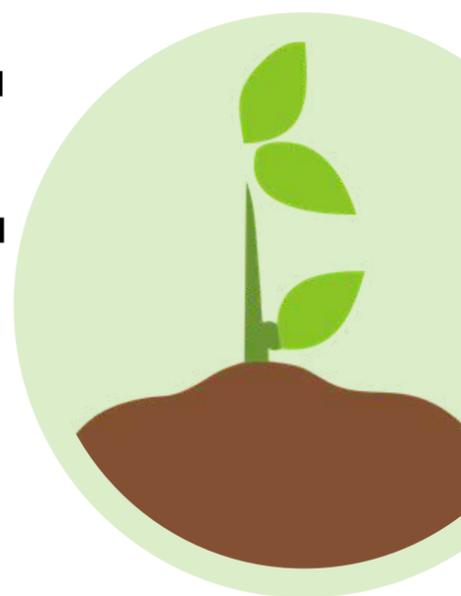
Um bom substrato irá garantir que a sua a planta tenha uma boa sustentação e nutrição durante o seu desenvolvimento. Com isso, após a escolha do vaso ou recipiente, siga o passo a passo:

1ª) Adicione uma camada de pedras ou argila expandida no fundo;

2ª) Acrescente uma camada de areia, para ajudar na drenagem;

3ª) Em seguida adicione terra adubada, que você pode comprar em qualquer loja de jardinagem, ou misturar a terra com húmus de minhoca ou estrume.

4ª) Por último coloque a muda ou a semente de sua preferência. Caso você tenha usado mudas, cubra-as com o restante da terra. Além disso, você pode acrescentar uma cobertura com serragem de madeira, fibra de coco ou folhas secas, para proteger o solo! É importante, no processo do transplante "afofar" o solo junto à muda, de uma forma delicada, para ajudar na sua fixação. Utilize os dedos indicadores e médios das duas mãos para pressionar, de forma paralela.



HORTA CASEIRA



PROPAGAÇÃO

A propagação de hortaliças pode ocorrer por dois métodos: sexuada (através de sementes) e assexuada (através de alguma parte vegetativa da planta). Dentre as espécies que ocorrem com o método sexuado nós temos: alface, coentro, tomate cereja, rúcula, cenoura, cebola, couve manteiga, cebolinha e outras.



Tanto a cebolinha como o couve também podem ser propagados assexuadamente. A semeadura direta, esta relacionada à propagação sexuada e assexuada, pode ser feita de forma manual utilizando poucas ferramentas, onde a semente ou a parte vegetal vai ser alocada no local definitivo onde a planta vai se desenvolver. Já a semeadura indireta, está relacionada com a propagação sexuada, é recomendada na utilização de hortaliças com sementes de tamanho reduzido, ou seja, mais sensíveis, para o plantio dessas sementes existe a necessidade da produção de mudas antes do plantio diretamente no solo ou em jarro. Para isso é preciso realizar a semeadura em sementeiras (podendo ser multicelulares), copinhos (descartáveis ou feitos com papel de jornal), bandejas de ovos de papelão, bacias ou outros recipientes descartáveis.

LOCAL

É importante escolher um local onde se tenha bastante luz na maior parte do dia, e longe de árvores ou objetos que possam sombrear as plantas. A temperatura também influencia, entretanto é específico para cada cultura! O vento é outro fator muito importante, procure locais onde não vente muito pois pode prejudicar no desenvolvimento das plantas. Cuidado com a umidade excessiva do solo pois pode deixar o ambiente propício à patógenos além disso, as raízes precisam respirar! O terreno precisa ser plano ou pouco inclinado e, caso haja animais domésticos, o local da horta precisa ser cercado.



HORTA CASEIRA



TOMATE CEREJA

TRANSPLANTIO

Procurar um local profundo para as suas raízes;

As mudas devem ser transplantadas quando tiverem de 4 a 6 folhas definitivas;

Espaçamento: 0,40m entre plantas e 0,80m entre fileiras;



TUTORAMENTO

Você pode utilizar bambus, ou pedaços de madeira que sejam resistentes. Colocar entre os tomates e utilizar um fitilho e amarrar no tomate. Você também pode deixá-lo rasteiro, em contato com o solo!



OUTROS TRATOS CULTURAIS

Retirar plantas daninhas (matos);

Amontoa: juntar terra na base da planta, feita em média 30 dias após o plantio;

Condução das hastes: Consiste em retirar ramos do tomate, para melhorar a qualidade do fruto. Para o tomate cereja, é recomendado que se deixe de 2 a 3 hastes principais, para isso, devem ser retiradas as brotações laterais. A imagem ao lado indica como retirá-las.



COLHEITA

A colheita é manual e delicada. Para o tomate cereja laranja, deve iniciar de 60 a 65 dias após o transplântio. Para o tomate cereja vermelho, deve iniciar de 60 a 65 dias após o transplântio.





HORTA CASEIRA



ALFACE

TRANSPLANTIO

Você pode fazer o semeio em bandejas, e quando a muda tiver de 4 a 6 folhas, realizar o transplântio para o local definitivo, seja em canteiro, com espaçamento 0,2-0,3 x 0,2-0,3 entre plantas e entre linhas, ou em vaso com boca de no mínimo 20cm.



COLHEITA

É realizada por volta 40 a 50 dias, dependendo da condição climática e variedade, após a sementeira, quando a planta ou "cabeça" atingir desenvolvimento máximo, porém, com as folhas tenras e sem indício de pendão floral (pendoamento). A colheita é manual, com o corte rente ao solo, logo abaixo das folhas basais.



ALGUNS CUIDADOS



- Realizar o arranquio de plantas daninhas, principalmente, nos 30 primeiros dias.
- A alface é hortaliça muito exigente em água, mas deve ter cuidado para que não haja encharcamento.
- Após a colheita as folhas velhas devem ser eliminadas e antes de armazená-la, deve-se lavar a cabeça.



HORTA CASEIRA



COENTRO

PLANTIO



O coentro quando cultivado em vasos ou jardineiras, necessita que os recipientes tenham no mínimo 30 cm de profundidade, para que as raízes se propagem bem. As sementes devem ser cultivadas numa profundidade de 2 cm contendo de 4 a 6 sementes. Já em canteiro, é necessário a abertura de trincheiras com 2 cm de profundidade e 20 cm de espaçamento entre as linhas

COLHEITA

O tempo de colheita do coentro pode variar entre 30 a 80 dias após a emergência da plântula. Nas condições de luminosidade da cidade de Fortaleza, esse tempo fica em torno de 30 a 40 dias.



CUIDADOS



É necessário que o local em que o coentro será cultivado fique exposto a sol pleno, evitando ao máximo o sombreamento. O solo deve estar sempre úmido, principalmente durante o período inicial do desenvolvimento. As sementes produzidas pelo coentro podem ser reutilizadas para novos cultivos.



HORTA CASEIRA



CEBOLINHA



PLANTIO

A cebolinha é considerada uma hortaliça versátil pois pode se adaptar a qualquer tipo de solo que tenha uma boa drenagem para o desenvolvimento das raízes, mas alguns cuidados devem ser tomados para não prejudicar na sua produção.

As formas mais utilizadas de plantio de cebolinha é através de sementeira e mudas de touceira, no qual, após adquirir um maço de cebolinha, deve-se cortar 3 dedos a cima da raiz para obter uma brotação mais sadia das cebolinhas. Logo em seguida elas devem ser plantadas. Após a colheita o processo pode ser feito novamente.

COLHEITA

Dependendo do tipo de plantio da cebolinha, sendo por sementeira ou mudas de touceira, os dias da colheita podem ser diferentes. Na sementeira a colheita ocorre entre 75 a 120 dias após o plantio, e na mudas de touceira a colheita ocorre entre 50 e 60 dias após o plantio.



CUIDADOS

- A Cebolinha necessita de bastante luz solar para crescer bem.
- A irrigação precisa ser com frequencia para que o solo se mantenha úmido, cuidado para não deixá-lo encharcado.
- Na colheita, elas devem ser colhidas por inteiro, junto a base, e não pela metade.





HORTA CASEIRA



Hortalças e saúde



TOMATE

O tomate é uma hortaliça que possui diversos benefícios para a saúde, dentre os quais podemos citar:

Baixa quantidade de caloria, é rico em água e fibras, possui vitamina A, vitamina B e vitamina C. Além de possuir uma grande quantidade de

licopeno, substância que dá a cor avermelhada ao tomate e é antioxidante – quando absorvida pelo organismo atua como inibidora dos radicais livres, agentes prejudiciais à saúde. O vermelho intenso do tomate indica alto teor de licopeno!

ALFACE

A alface é uma das hortaliças mais populares no Brasil, sendo uma importante fonte de nutrientes, como cálcio, ferro, vitamina A, luteína, vitamina B2, vitamina B5, vitamina B9, vitamina C, vitamina K, magnésio e potássio. Auxiliando, no geral, no crescimento e na manutenção da pele, ossos, cabelos e visão; contribuem para os sistemas digestório, nervoso e imunológico; e reduzem o colesterol e o risco de doenças cardiovasculares. No entanto, a alface se estraga rapidamente, portanto, para ter uma maior durabilidade (até 4 dias) deve ser mantida dentro da geladeira.



CEBOLINHA

A Cebolinha é um tempero famoso na cozinha brasileira e traz benefícios a saúde por ser rica em nutrientes, antioxidantes e conter baixo teor calórico. Uma curiosidade interessante é presença de vitamina K, um importante nutriente que contribui na resistência óssea, auxilia na produção dos hormônios do bem-estar. A cebolinha é um bom agente na saúde física e mental.





HORTA CASEIRA



Hortalças e saúde

COENTRO

O coentro é considerada uma das hortalças mais populares no Brasil, sendo também um dos temperos mais utilizados nas cozinhas brasileiras. Ele é rico em vitaminas A, B, C e K, além de fibras como o potássio, cálcio, zinco e magnésio. Possuindo vários benefícios para a saúde, dentre eles podemos destacar a ação antioxidante, facilita na digestão e expulsa materiais pesados do organismo.



HORTA

Ter uma horta em casa pode trazer diversas vantagens tanto em saúde, como em economia e conhecimento. Tendo assim a possibilidade de variar a alimentação diária, poder ter acesso a alimentos frescos, conhecer diferentes cultivos e adquirir conhecimento sobre manejo e cultivos além de gerar economia ao produzir os próprios temperos, plantas medicinais ou alimentícias. Cuidar de uma horta proporciona qualidade de vida.





HORTA CASEIRA



Esta cartilha foi confeccionada com o intuito de ajudar a população a passar pela pandemia do Corona vírus, despertando a curiosidade para a criação de uma horta caseira, através de conhecimentos básicos e curiosidades sobre as hortaliças.

LITERATURAS CONSULTADAS

Como Plantar. [S.l: s.n.], [S.d.]. Disponível em: <<http://revistagloborural.globo.com/GloboRural/0,6993,EEC1296045-4529,00.html>>.

FEITOSA, F. R. C.; GUIMARÃES, M. D. A.; UFC, O. Felipe R. C. Feitosa & Marcelo de A. Guimarães – Olericultura – UFC – 2014 (Atualizado em 2017) 1. v. 2014, 2017.

MORETTI, C. L. et al. A importância nutricional das hortaliças. Embrapa Hortaliças, 2012.

CULTIVO DE TOMATE PARA INDUSTRIALIZAÇÃO. Embrapa hortaliças, Dezembro de 2006. Disponível em <https://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Tomate/TomateIndustrial_2ed/composicao.htm>. Acesso em: 5 de mar. de 2020.

MAKISHIMA, Nozomu. Cultivo de hortaliças. 2. ed. Jaguariúna, Sp: Embrapa, 2010. 27 p.

OS BENEFÍCIOS DE CULTIVAR UMA HORTA EM CASA. Rural centro, 2019. Disponível em: <<http://ruralcentro.uol.com.br/analises/os-beneficios-de-cultivar-uma-horta-em-casa-6121>>. Acesso em: 10 de Abril de 2020.

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA CULTIVAR ALFACE. Canal Rural, 2015. Disponível em: <<https://www.canalrural.com.br/programas/tudo-que-voce-precisa-saber-para-cultivar-alface-59854/>>. Acesso em: 08 de abril de 2020.

COMO FAZER SUA HORTA EM CASA E REVOLUCIONAR SUA ALIMENTAÇÃO. Salad creacion, 2014. Disponível em : <<https://www.diabetes.org.br/publico/images/pdf/como-fazer-sua-horta-em-casa-salad-creations.pdf>> Acesso em: 08 de abril de 2020.



HORTA CASEIRA



AGRADECIMENTOS

