COMUNIDADE VIVA SEM FOME

HORTAS

EM TODOS OS LUGARES!

SÃO MUITOS OS MOTIVOS PARA COMEÇAR UMA HORTA

NA SUA CASA OU NA SUA COMUNIDADE:

É uma forma de você e sua família
se alimentarem de forma mais saudável!

Para quem tem crianças em casa, é uma ótima atividade para manter os pequenos envolvidos.

Em um momento em que está tudo tão caro, nunca valeu tanto a pena plantar e colher.

Não precisa ter muito espaço e nem experiência para ter uma horta em casa! Não existem regras nem fórmulas prontas, mas aqui vão algumas dicas de como começar a plantar em casa

DIFERENTES FORMAS DE PLANTAR

Mudas:

Todo mundo conhece uma pessoa que é especialista em oferecer uma "mudinha" para as conhecidas, seja daquele chá bom para resfriado ou de uma planta que floresce e deixa a casa mais bonita, não é mesmo?

As mudas costumam ser feitas a partir de uma planta já adulta. Para isso, é preciso dividi-la em várias partes, ou mesmo arrancar um de seus ramos a partir da raiz.

Depois, coloque as mudas em vasinhos menores ou embalagens reutilizadas, como pequenas caixas de papelão, sempre com pequenos furos no fundo para não acumular água. Quando começar a se desenvolver, é só transferir para os canteiros ou vasos maiores.

O uso de mudas funciona muito bem com **cebolinha, hortelã e salsinha.**

HORTAS EM TODOS OS LUGARES!

Estaquia

(criação de uma muda a partir de uma planta mãe):

A estaquia gera uma cópia da planta-mãe, a partir do corte de um ramo. Nem todas as plantas precisam ser divididas a partir da sua raiz, muitas podem ser multiplicadas através de folhas, ramos, galhos ou estacas, por exemplo.

Pegue uma rama pequena (com dois ou três pares de folhas) que esteja saindo do caule principal da planta-mãe e faça um corte na base do talo.

Coloque a rama em um recipiente com água. Quando você perceber que estão crescendo raízes, plante na terra e veja uma nova planta se desenvolver.

Essa técnica funciona muito bem com **manjericão, hortelã, alecrim, orégano e ora-pro-nóbis.**

Sementes:

Quando o plantio é feito com sementes, você já pode plantar direto no local definitivo, no canteiro ou no vasinho. No caso de sementes, é importante tomar cuidado para não compactar, amassar demais a terra que for usada para cobrir as sementes.

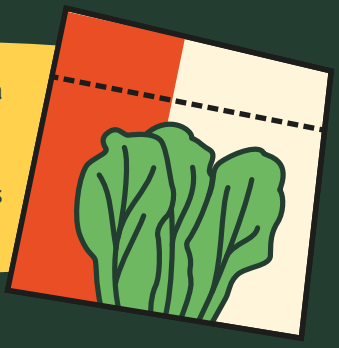
Quando a planta ainda é muito novinha, ela pede mais cuidados. Então, **dobre a atenção nos primeiros dias após a germinação.** O ideal é regar as sementes todos os dias, mas com moderação.

A profundidade para colocar a semente varia de acordo com o tipo de planta. Uma regrinha geral que costuma ser usada é **cobrir com uma camada de terra com 3 vezes o tamanho da semente.**

Essa técnica funciona muito bem com **alface, rúcula, espinafre e cenoura.**

OBSERVAÇÃO:

As sementes que você recebeu junto com a cartilha são **super fáceis de cuidar.** Na parte de trás do envelope de sementes tem algumas dicas específicas de cuidados com o tipo de planta que você recebeu!



COMEÇANDO UMA HORTA EM CASA

1 Separe os materiais que você vai usar:

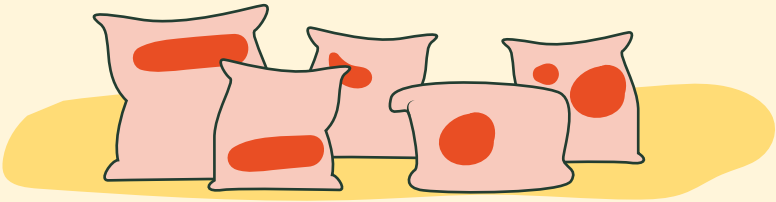
DICA

Use a criatividade para dar novos significados e usos ao que já existe e muitas vezes é descartado como "lixo". Reciclar e reutilizar são partes importantes deste processo!

VASINHO: limpe e prepare o local onde irá plantar.

Existem várias possibilidades de recipiente para o plantio. Tudo depende do tipo de planta que você quer cultivar. Materiais reutilizados funcionam muito bem para plantar em casa, como garrafas pet, pneus, baldes, tubos de PVC e até caixas de feira.

*É preciso ter cuidado com o tipo de material para plantas comestíveis. Panelas, latas de tintas e outras superfícies de metal podem contaminar as plantas e passar para o organismo. Alguns metais fazem muito mal para o nosso corpo.

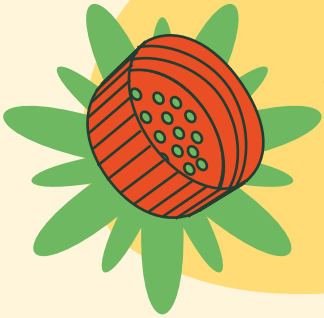


SUBSTRATO: Terra, composto, areia, argila. O tipo de substrato vai depender do tipo de planta.

Toda planta precisa de uma base para se desenvolver. Algumas preferem um solo arenoso, outras gostam mais de uma terra fofinha e úmida, mas, resumindo, substrato é a terra onde você vai plantar a semente ou muda.

FERRAMENTAS:
pá, colheres, regador, tesoura, garfo, etc.

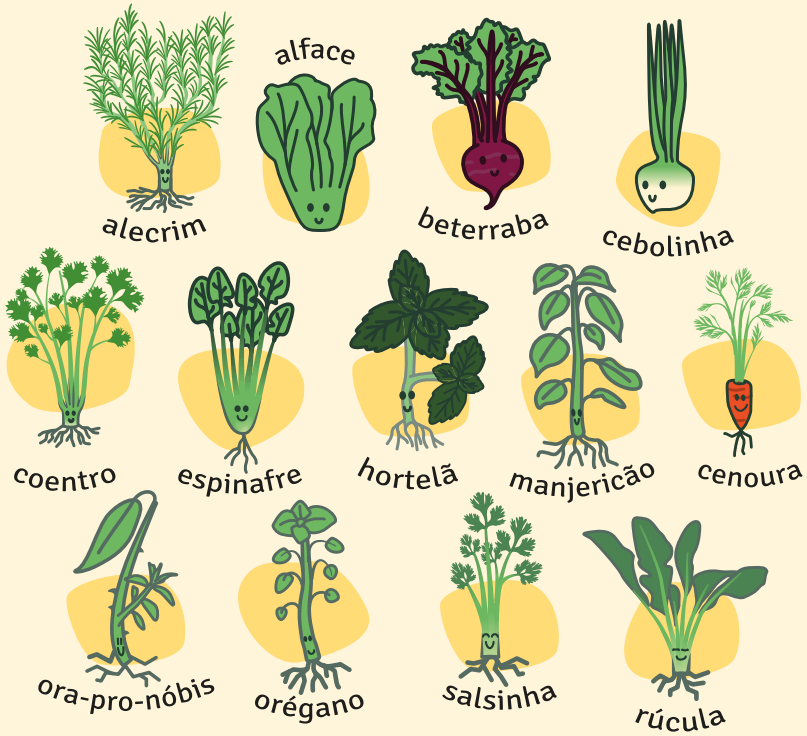
Utilize o que você tiver em casa para te ajudar no trabalho com a terra.



VOCÊ PODE FAZER UM REGADOR UTILIZANDO UMA GARRAFA PET, ou qualquer garrafa de plástico com tampa. Basta fazer os furos na tampa da garrafa que você terá um ótimo regador.

2 Escolha o tipo de planta:

Algumas plantas são fáceis de cuidar e ficam bem no clima de Minas Gerais. Se quiser começar por elas, seguem nossas dicas:

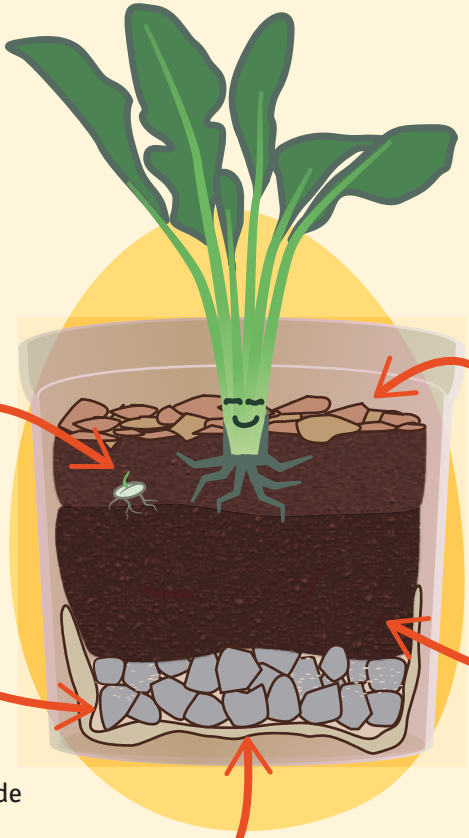


DICA

TROQUE MUDAS COM OS SEUS VIZINHOS,

assim todos podem ter uma horta com várias plantas diferentes!

3 Plante: Prepare o seu vaso em camadas:



4ª camada
Muda ou semente, coberta com terra, numa quantidade de 3 vezes o tamanho da semente

5ª camada
Folhas secas ou serragem para proteger o solo

3ª camada
Terra adubada

2ª camada
Brita com areia, também ajuda na retenção da umidade

1ª camada
Manta de drenagem: pode ser feita com uma caixa de leite furada, tecido ou feltro de algodão. É responsável por reter a umidade e os nutrientes

COMPOSTEIRA

O QUE É
E COMO FAZER
UMA EM CASA:

A compostagem, conhecida como o processo de reciclagem do lixo orgânico, transforma a matéria orgânica encontrada no lixo em adubo natural, que pode ser usado na agricultura, em jardins e plantas e na sua horta, substituindo o uso de produtos químicos.

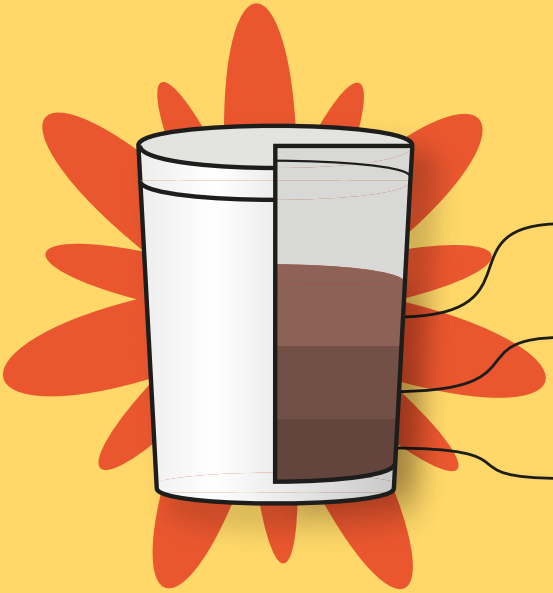
Utiliza minhocas para o processo de decomposição dos resíduos.

A composteira deve ter pelo menos dois andares, que podem ser feitos **com baldes plásticos, daqueles de 20 ou 30 litros, com tampa.**

BALDE DE CIMA
Devem ser feitos furos no fundo para que o excesso de líquido dos alimentos escorra para o balde de baixo. É nesse balde que ficam as minhocas.

BALDE DE BAIXO
Ele nunca recebe restos orgânicos, é destinado exclusivamente para o recolhimento do chorume.

O Chorume é a parte líquida produzida pela composteira. É uma substância riquíssima em nutrientes, que pode ser utilizado como fertilizante de solo e pesticida natural.



No balde de cima, monte as camadas assim:

3ª camada com folhas secas ou serragem para cobrir

2ª camada com a matéria orgânica, ou seja, os restos de comida

1ª camada de terra

Tempo para o adubo natural ficar pronto: **entre 30 e 60 dias.**

Depois desse tempo, a matéria pode ser removida das caixas e usada na sua horta, nos vasinhos de planta, **pode ser compartilhada com os amigos e vizinhos ou até mesmo vendida.**

E não pense que ele tem mau cheiro. O húmus é a parte sólida do adubo produzido pela composteira e se assemelha muito aos adubos convencionais. Tem uma aparência de terra úmida. Então, pode usá-lo sem medo e até chamar as crianças para ajudarem no plantio.

O QUE POSSO COLOCAR NA COMPOSTEIRA?

PODE COLOCAR À VONTADE

Frutas

Legumes

Verduras

Sachê de chá sem etiqueta e erva de chimarrão

Cascas de ovos

Grãos e sementes

Borra e filtro de café de papel

PODE COLOCAR COM MODERAÇÃO

Frutas cítricas

Flores e ervas medicinais ou aromáticas

Alimentos cozidos

Guardanapos e papel toalha

Laticínios

NÃO PODE COLOCAR

Arroz

Carnes

Temperos fortes (pimenta,alho e cebola)

Limão

Fezes de animais domésticos

Nozes pretas

Líquidos (iogurtes, leite, caldos de sopa, feijão, etc)

Trigo

Papéis (papel higiênico, jornais e papelões em geral)

Óleos e gorduras

PRINCIPAIS CUIDADOS COM A HORTA:

REGAR

A água contém os nutrientes que alimentam toda a estrutura da planta. Cada planta precisa de uma quantidade diferente de água, não existe regra aqui. É importante observar como ela responde à quantidade de água que está colocando.

Uma dica importante sobre regar as plantas é: em épocas mais quentes e secas, as regas devem ser mais frequentes do que em períodos mais úmidos. Tente regar suas plantas no período da manhã ou à noite, quando a temperatura é mais amena, evitando que a maior parte da água evapore ou mesmo que a água gelada provoque um choque térmico nas plantas.

PODAR

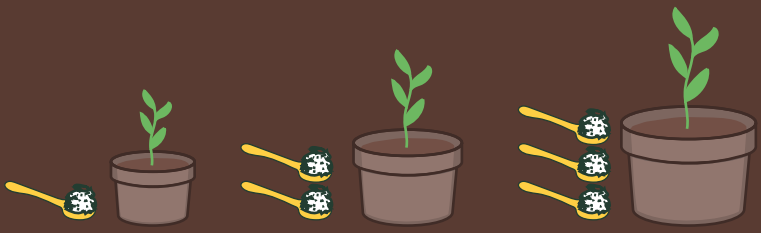
Sempre corte as folhas secas, doentes ou machucadas. Esse processo é importante para que a planta não desperdice energia, água e nutrientes. A poda das plantas ajuda também na prevenção de pragas e bichinhos, que costumam atacar as partes mortas das plantas.

ADUBAR

As plantas absorvem os nutrientes do solo. Por esse motivo é muito importante adubar a terra. As plantas que estão em vasos perdem os nutrientes mais rapidamente do que plantas que estão em canteiros no chão, por isso adube as plantas de vasos com maior frequência. **Veja algumas dicas de adubação na parte de trás da cartilha.**

RECEITA DE FERTILIZANTE DE CASCAS DE OVOS:

1. Deixe as cascas de ovo de molho e limpe bem qualquer sujeira, tirando a aquela película interna;
2. Coloque as cascas para secar no forno com temperatura baixa ou ao sol;
3. Amasse e triture todas as cascas no liquidificador ou com as mãos, deixando bem moídas.



Coloque uma colher de café de cascas trituradas em vasos pequenos e de duas a três colheres em vasos maiores, a cada dois meses.

Observação: No verão, pode ser necessário colocar mais adubo por causa das chuvas, que fazem a matéria orgânica reduzir mais rápido.

DICA

Não espere as plantas apresentarem fraqueza para realizar a adubação e aproveite o momento para revirar o solo, oxigenando a terra para evitar a compactação. Tome cuidado para não mexer nas raízes.

Adubo de chorume: diluído em 1 parte para 10 de água, aproximadamente de 15 em 15 dias.

Húmus da composteira: colocar na camada superior do vaso, misturando com cuidado para não atingir e ferir as raízes, ao menos duas vezes ao ano.

Esta cartilha é fruto de um trabalho coletivo entre a equipe do Comunidade Viva Sem Fome e os coletivos aprovados no **AUDIOETAL.**

Projeto Esperançar
@projeto.esperancar

Projeto Itamar
@projeto_itamarbh

SEMEIE ESSA IDEIA!

Convide seus vizinhos para construir uma horta compartilhada na sua comunidade.

Se você tiver um espaço maior para plantar, que tal chamar os vizinhos para ajudar a cuidar e todos dividem o que for produzido?

Envolva as crianças! Isso é importante para que elas fiquem mais perto dos alimentos saudáveis e é também um momento de diversão, afinal, quem não gosta de acompanhar de perto o desenvolvimento de uma planta?

Em nossas redes você encontra mais dicas de como plantar em pequenos espaços, como fazer uma composteira e como criar uma horta comunitária.

ACESSE:
@comunidadevivasemfome
ou **www.comunidadevivasemfome.org.br**

Este kit, contendo a cesta básica, é uma doação da ação Comunidade Viva Sem Fome. Ele foi adquirido com recursos de uma ação solidária sem qualquer tipo de vinculação político-partidária. É proibida a venda e não pode ser solicitada ou exigida nenhuma cobrança pelo mesmo. Pedidos de dinheiro ou de qualquer outra coisa em troca, sob qualquer pretexto, são terminantemente proibidos. Infrações estão sujeitas às penalidades previstas na legislação e podem ser denunciadas pelo WhatsApp (31) 99862-8040 ou e-mail contato@comunidadevivasemfome.org.br.

COORDENAÇÃO:

AIC
Agência de Iniciativas Cidadãs

CÁRITAS BRASILEIRA
REGIONAL MINAS GERAIS

APOIO:

mobiliza

UFMG

Recursos provenientes de deliberação do Comitê Gestor constituído pelo Ministério Público do Trabalho, Justiça do Trabalho, Defensoria Pública da União e AVABRUM – Associação dos Familiares de Vítimas e Atingidos da Tragédia do Rompimento da Barragem Mina Córrego Feijão Brumadinho, que exerce a gestão dos recursos pagos a título de indenização por danos morais coletivos, em acordo judicial firmado nos autos da Ação Civil Pública ajuizada pelo Ministério Público do Trabalho e entidades sindicais profissionais perante a 5ª Vara do Trabalho de Betim, processo n. 0010261.67.2019.5.03.0028.