

PROJETO "AQUI HÁ HORTA!"

MANUAL HORTA PEDAGÓGICA





CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

Ficha Técnica

Título: Manual Horta Pedagógica

Autor: Paula Alberto | Divisão de Gestão Ambiental

Edição, coordenação e revisão técnica: Câmara Municipal de Oeiras | Divisão de Gestão Ambiental

Ilustrações: Palavras Legadas, Unipessoal Lda

Grafismo e paginação: Vera Elvas | Rodrigo Estevão | Gabinete de Comunicação

Impressão: Grafisol Edições e Papelarias Lda.

Tiragem: 100 exemplares

Agosto 2023

Este manual foi impresso em papel reciclado e é 100% reciclável.

ÍNDICE:

UM PEQUENO GESTO PELA NATUREZA	4
A AGRICULTURA BIOLÓGICA	4
As Plantas	5
Tipos de Solo	7
Rotação e Consociação de culturas	9
ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO DA HORTA	11
ALGUMAS FERRAMENTAS AGRÍCOLAS	12
PREPARAÇÃO DA HORTA	14
Sementeira ou Semear	14
Fertilização Orgânica Compostagem	16
Plantação ou Plantar	20
Manutenção	20
Colheita	23
DOENÇAS E PRAGAS DA HORTA	24
Plantas e animais auxiliares	26
Controlo Biológico Receitas Naturais	33
PLANTAS HORTÍCOLAS, AROMÁTICAS E FLORES	35
BIBLIOGRAFIA	80
SUGESTÕES DE ATIVIDADES	82
ANEXOS	
Calendário de cultivo	
Quadro de consociações de plantas	

UM PEQUENO GESTO PELA NATUREZA

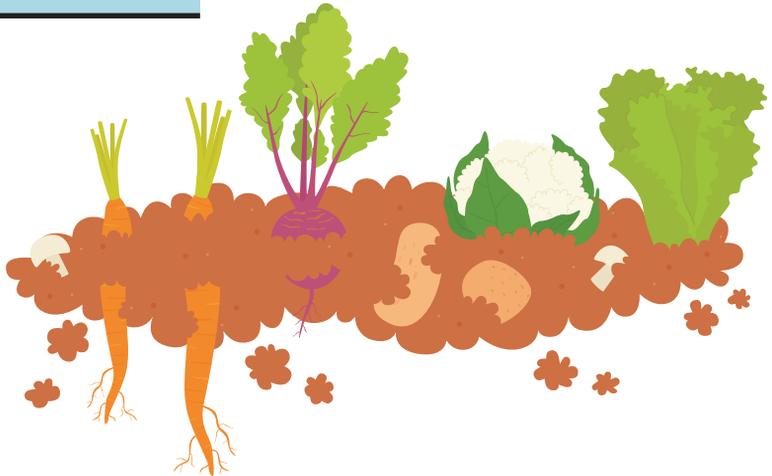


Cultivar os nossos próprios alimentos biológicos e ter contacto com a terra permite-nos reencontrar com os ritmos da Natureza e obter uma alimentação mais saudável.

Criar uma horta não é tarefa fácil, mas com alguns cuidados, vontade e dedicação é possível colhermos uma variedade rica e nutritiva de produtos bons para a nossa saúde.

Com a ajuda deste manual, vamos todos construir uma horta!

AGRICULTURA BIOLÓGICA



Para começar, precisamos de saber alguns conceitos, nomeadamente, o de agricultura biológica. É um método de cultivo ou produção de alimentos que não utiliza produtos químicos, como pesticidas, nocivos para a saúde e ambiente, e que visa a melhoria da fertilidade do solo, o equilíbrio do ecossistema e a preservação da biodiversidade.

Com esta técnica iremos ter menos pragas e doenças na horta, menos plantas infestantes, uma melhor utilização dos nutrientes e conservação da água no solo, obtendo uma maior variedade de alimentos na horta.

Como é que podemos então praticar este método de agricultura biológica? Simples! Através da rotação e consociação de culturas, com a realização da compostagem e utilização de fertilizantes orgânicos, e com a ajuda da biodiversidade (os pequenos seres vivos auxiliares da horta, como os micróbios, insetos e outros).

Mas antes de explorarmos a prática da agricultura biológica, vamos conhecer as características das plantas.

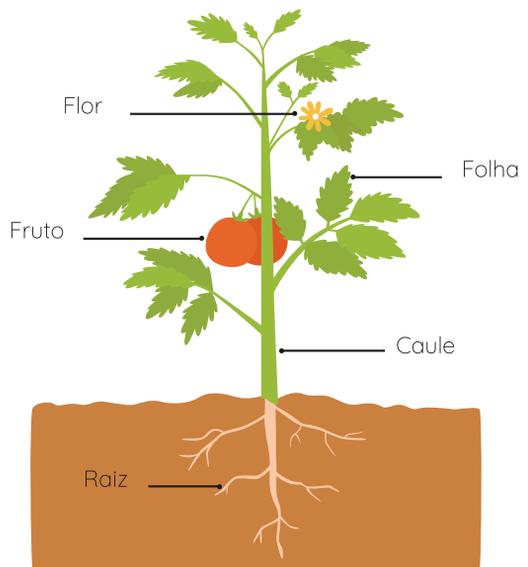
AS PLANTAS

Sabiam que as plantas são os seres vivos mais importantes do Planeta? Pois são elas que produzem o seu próprio alimento e alimentam todos os outros seres vivos. Purificam o ar e no nosso quotidiano, podem ser utilizadas por exemplo na construção de casas e móveis; na produção de papel, fios, linhas e tintas; no fabrico de medicamentos e outras utilizações. Na alimentação, as plantas fornecem ao organismo nutrientes como os hidratos de carbono, proteínas, fibras, sais minerais, gorduras e vitaminas essenciais para um crescimento saudável.

As plantas da horta apresentam as mais variadas formas, cores, cheiros e tamanhos. De seguida vamos conhecer os elementos das plantas.

CONSTITUIÇÃO DAS PLANTAS

As plantas são constituídas por vários elementos: a raiz, o caule, a folha, a flor, fruto e sementes.

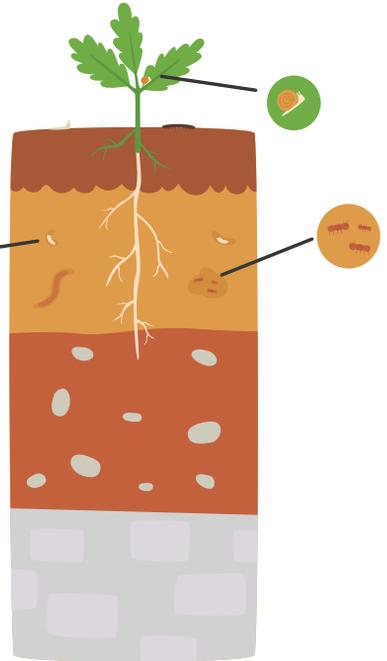


ELEMENTOS	DESCRIÇÃO	EXEMPLOS
 <p>RAÍZ</p>	<p>Normalmente a raiz é a parte subterrânea da planta e desempenha duas funções importantes: fixação da planta ao solo e absorção da água e sais minerais, essenciais para ela crescer.</p>	<p>Batata-doce, beterraba, cenoura, nabo, rabanete</p>
 <p>CAULE</p>	<p>Parte vegetal que suporta as folhas, flores e os frutos, podendo subdividir-se em ramos ou galhos. É através do caule que circula a água e sais minerais, absorvidas pela raiz, e distribuída a todas as partes da planta. Exemplo de alguns tipos de caules: aéreos e os subterrâneos.</p>	<p>Aipo e caules diversos, couves, nabijas, batata e muitas plantas aromáticas</p>
 <p>FOLHA</p>	<p>A folha é o elemento, geralmente de cor verde devido à presença de clorofila, que permite à planta respirar. É através da folha que a planta absorve a luz do sol e transforma-a em energia para crescer. Este processo designa-se por fotossíntese. As folhas realizam também funções de transpiração e respiração.</p>	<p>Alface, cebolinho, couves, espinafres, manjerição, rúcula, salsa</p>
 <p>FLOR</p>	<p>É a estrutura reprodutora da planta. Produzem o pólen (conjunto de minúsculos grãos), que quando transportado pelos insetos, aves, vento, chuva ou às vezes pelo homem, permitem à planta reproduzir-se em novos locais. As flores podem apresentar diferentes pigmentações e aromas.</p>	<p>Amor-perfeito, brócolos, calêndula, capuchinhas, grelos, petúlias</p>
 <p>SEMENTE</p>	<p>A semente é a parte da planta que, quando encontrar as condições desejadas, irá dar origem a novas plantas. A semente é constituída pelo embrião (que se tornará raiz, caule e folhas), o albúmen (reservatório com alimento que envolve o embrião) e o tegumento (casca exterior que protege a semente).</p>	<p>Coentros, ervilhas, fava, feijão, grão-de-bico</p>
 <p>FRUTO</p>	<p>O fruto resulta da polinização da planta e a sua função é a proteção da semente em desenvolvimento. Existem alguns tipos de frutos: os frutos secos, que quando secam, abrem-se e libertam as sementes sobre o solo, como o caso do feijão; ou os frutos carnudos e sumarentos, nos quais as sementes estão protegidas por uma polpa suculenta. O fruto por vezes pode conter apenas uma única semente, como no caso das bolotas, ou conter várias sementes, como no caso do tomate.</p>	<p>Abóbora, curgete, ervilha de quebrar, feijão-verde, morango, pepino, tomate</p>

TIPOS DE SOLO

Antes de criarmos uma horta temos que ter em conta o tipo de solo. Sabias que no solo podemos encontrar biliões de seres vivos de diferentes espécies? O solo é composto por materiais inorgânicos (minerais, água e ar) e materiais orgânicos (organismos vivos e matéria orgânica resultante da decomposição de restos de animais e plantas).

Para que as culturas cresçam de forma saudável o solo deve ser rico em nutrientes, não deve ter pedras nem ficar ressequido nem encharcado. Caso seja necessário, podemos sempre corrigir o solo em termos de textura e riqueza nutricional. Independentemente da natureza do solo, antes de começarmos a plantar na horta, devemos misturar composto fertilizante na terra e deixar repousar alguns meses. Este tratamento deverá ser realizado antes do inverno para podermos iniciar as plantações na primavera.



Resumidamente, apresentamos as características de quatro tipos de solos distintos: argiloso, arenoso, húmico e calcário.



SOLO ARGILOSO



SOLO ARENOSO



SOLO HUMÍFERO



SOLO CALCÁRIO

SOLO ARGILOSO

Apresenta uma cor cinzento-amarelado ou avermelhado. No inverno é lamacento e no verão tende a ficar muito rígido, ressequido e quebradiço.

As hortícolas que apreciam este tipo de solo fértil são os brócolos, as couves, os espinafres, os tomates, o feijão-verde, ervilhas, entre outras. Não é aconselhado plantar neste tipo de solo, todas as hortícolas que se desenvolvem debaixo da terra, como por exemplo a cenoura, a batata ou a pastinaga.

SOLO ARENOSO

Apresenta terra leve, com boa drenagem, mas pobre em nutrientes. Este tipo de solo requer tratamento regular com composto fertilizante.

As hortícolas de raiz ou caules subterrâneos apreciam este tipo de solo, como por exemplo a batata, cenoura, nabo, rabanete, cenoura e o aipo. As espécies como o espargo, chalota, feijão, alho, morango, alface, coentros, cebolinho e estragão também são igualmente indicadas para este tipo de terreno.

SOLO HUMÍFERO

Apresenta uma cor mais escura, quase preto. É um solo rico em nutrientes, suprimindo as necessidades da maioria das plantas, tornando-as mais saborosas.

As hortícolas que apreciam este tipo de solo e ideal para o seu crescimento, são por exemplo as curgetes, a abobora, pimento, pepino, beringela.

SOLO CALCÁRIO

Apresenta uma cor esbranquiçada e é leve como o solo arenoso, no entanto este retém melhor os nutrientes, sendo relativamente fértil uma vez que o calcário favorece a decomposição da matéria orgânica.

Podem ser plantadas neste tipo de solo, a maioria das plantas aromáticas, assim como as hortícolas de raiz ou caule subterrâneo. As hortaliças desaconselháveis são por exemplo a abobora, beringela, couves e o tomate, por necessitarem de mais nutrientes.

ROTAÇÃO E CONSOCIAÇÃO DE CULTURAS



Designa-se por **rotação de culturas**, o cultivo alternado e regular de plantas na mesma área ao longo do tempo. Este tipo de cultivo, para além de evitar possíveis pragas de insetos, é ideal para manter o equilíbrio dos nutrientes através do aumento da fertilidade do solo, limitar o aparecimento de ervas espontâneas e promover a biodiversidade. Assim, as culturas vão rodando de zona para zona, sendo que anualmente não deverão ser cultivadas sucessivamente no mesmo espaço, plantas que pertençam à mesma família botânica, ou seja, deve-se alternar culturas com tipos de vegetação, sistemas radiculares e necessidades nutritivas diferentes.

Existem muitas famílias de plantas, pelo que para encontrar a combinação mais adequada e planear a disposição das culturas na horta, seguem alguns exemplos de plantas de cada família que poderão ser úteis.

FAMÍLIA	CULTURA
Amarantáceas	 Acelga, Beterraba, Espinafre
Brassicáceas	 Agrião, Couves (brócolos, couve-de-bruxelas, couve-flor, couve galega, couve lombarda, couve rãbano, couve repolho, couve roxa), Grelos, Nabiças, Nabo, Rabanete, Rãbano, Rúcula
Fabáceas	 Ervilha (quebrar e grão), Fava, Feijão (verde e grão), Grão-de-bico, Soja
Solanáceas	 Batata, Beringela, Pimento, Tomate

FAMÍLIA

CULTURA

Apiáceas



Aipo, Cenoura, Cerefólio, Cherovia, Coentros, Funcho, Pastinaca, Salsa

Asteráceas



Alcachofra, Alface, Chicória, Endívias, Estragão francês, Stévia

Amarilidáceas

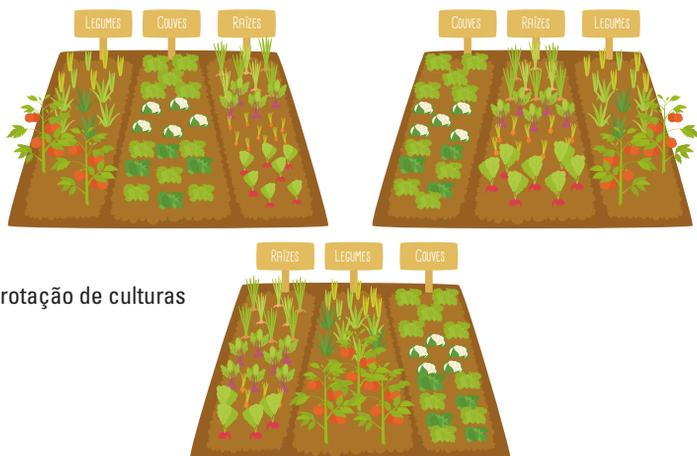


Alho, Alho Francês, Alho-porro, Cebola, Cebolinho, Chalotas, Espargo

Cucurbitáceas



Abóbora, Chuchu, Curgete, Melancia, Melão, Melloa, Pepino



Exemplo de rotação de culturas

Designa-se por **consociações de culturas**, a associação de plantas que beneficiam mutuamente da companhia umas das outras, não competindo pelo mesmo espaço físico, nutrientes ou exposição solar. Esta técnica incentiva à biodiversidade, ajudando a limitar surtos de pragas e a controlar certas plantas invasoras, proporcionando igualmente abrigos para uma variedade de organismos no solo e insetos que não estariam presente só com um tipo de cultura.

Para tirar o máximo de rendimento de cada cultura, apresentam-se de seguida alguns exemplos de consociações, sendo que uma das estratégias será plantar culturas de raízes profundas com culturas de raízes rasas, ou culturas de altura com culturas menores que requerem sombra parcial.

ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO DA HORTA



Para iniciarmos os trabalhos da horta devemos ter em consideração alguns aspetos importantes:

LOCALIZAÇÃO

Tendo em conta que a maior parte das culturas requer pelo menos 5 a 6 horas por dia, deve-se evitar terrenos com exposição a Norte. Para uma melhor distribuição da luz solar ao longo do dia, as linhas de cultura deverão estar delimitadas no sentido Norte – Sul.

Terrenos inclinados, zonas sombrias, áreas baixas e húmidas também são desaconselhadas. A zona da horta deverá estar localizada o mais próximo possível de um ponto de água e o terreno nivelado para que a água de rega fique bem distribuída.

PREPARAÇÃO DO TERRENO

Devemos delimitar bem a zona da horta, colocando por exemplo plantas aromáticas à volta dos canteiros da horta, em bordadura. Estas plantas, para além de atraírem os insetos polinizadores e protegerem a horta contra o vento, vão ajudar a evitar as pragas e doenças das hortícolas. Para chegarmos com as mãos a todas as plantas, evitando pisar o solo onde estão as culturas, devemos igualmente reservar espaço para caminhos. E ainda, se possível, devemos reservar zonas para as sementeiras, zonas para produzir composto e zonas para guardar as ferramentas, sementes e outros materiais que usamos na horta.

SELEÇÃO DAS PLANTAS

Para aproveitar o espaço da horta e planejar culturas diferentes, durante todo o ano, temos que selecionar as espécies mais adequadas a cada época. Ou seja, nos meses de outono-inverno devemos escolher as culturas que aguentam o frio e na primavera-verão as que precisam de calor.

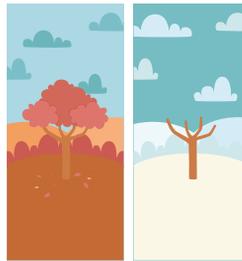
Segue sugestão de algumas hortícolas para cultivar na horta, tendo em conta a época do ano.

PRIMAVERA - VERÃO



- Acelga
- Batata
- Cebola
- Cenoura
- Coentros
- Curgete
- Espinafres
- Flores comestíveis
- Pepino
- Plantas aromáticas
- Salsa
- Tomate

OUTONO - INVERNO



- Alface
- Brócolos
- Couve de folhas
- Couve-Repolho
- Ervilha de quebrar
- Fava
- Nabo e Nabiça

ALGUMAS FERRAMENTAS AGRÍCOLAS



Para podermos trabalhar na horta com conforto e eficiência, vamos precisar de algumas ferramentas básicas ou utensílios agrícolas. Deve-se adquirir apenas os indispensáveis, consoante o tipo e extensão da horta.

FERRAMENTA	PARA QUE SERVE	
ANCINHO	Trabalhar e alisar o solo depois de revolvido. Remover pedras e juntar folhas, palha, caruma, entre outros trabalhos.	
BALDE	Transportar alguns materiais necessários na horta.	
BOTAS	Calçado de proteção e conforto.	
CARRINHO DE MÃO	Transportar ferramentas, terra, plantas, substrato ou outros materiais necessários à horta.	
CORDA	Para ajudar a plantar em linha reta.	
ENXADA	Cavar e revolver a terra, abrir buracos, valas e preparar o solo.	
FORQUILHA	Transplantar as plantas, escavar zonas de terra mais compactas, agrupar e retirar folhas e integrar adubos orgânicos.	
LUVAS	Proteção das mãos e manusear plantas e ramagens, com toda a segurança.	
MANGUEIRA	Regar a horta ou encher o regador.	
PÁ	Deslocar e espalhar terra e composto, plantar, transplantar e abrir buracos.	
PLANTADOR	Fazer buracos cilíndricos para as plantações.	
REGADOR	Regar pequenas áreas da horta.	
SACHO	Revolver a terra ou abrir pequenos buracos e pequenas valas. Plantar, mondar e picar o solo se necessário.	
TESOURA DE PODA	Podar algumas espécies de plantas.	
TUTORES OU ESTACAS	Sustentar algumas plantas que necessitem.	

PREPARAÇÃO DA HORTA



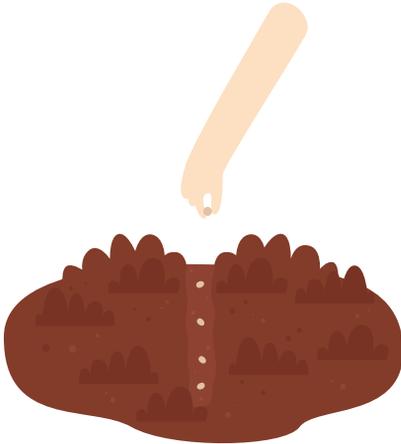
Primeiro podemos começar por semear em viveiro as plantas que pretendemos plantar na horta. De seguida será necessário preparar o solo da horta: limpar o terreno, remover pedras, ramos ou outro tipo de materiais que possam prejudicar a plantação. A terra deve ser fértil, pelo que poderá ser essencial fertilizar com terra vegetal e esperar pelo menos cerca de duas semanas. Passado esse tempo, em que os nutrientes minerais começam a ficar disponíveis para as plantas, podemos semear diretamente no solo ou transplantar as plantas do viveiro, assim que estiverem prontas. Depois é só regar, cuidar, colher e comer...

SEMENTEIRA OU SEMEAR

Podemos produzir na horta as plantas que pretendemos cultivar através das sementes. A sementeira pode ser feita diretamente no solo já fertilizado (local definitivo) ou em viveiros.

Em local definitivo, deve-se começar por cavar um rego pouco profundo e espalhar as sementes. Posteriormente cobrir com uma fina camada de terra e calçar ligeiramente.

Regar regularmente em modo de chuveiro, apenas para manter o substrato húmido, sem deslocar a terra. Quando germinarem, e para evitar que as plantas fiquem muito próximas umas das outras e que possam crescer sem constrangimentos, deverão ser arrancadas algumas das plantas.



Para o viveiro podem ser utilizados tabuleiros de alvéolos, vasos ou canteiros, dependendo do tamanho da planta, por exemplo a aboboreira ou a curgete, o viveiro pode ser feito em pequenos vasos. Nos canteiros devemos semear em linha, com atenção ao espaçamento recomendado entre as sementes e colocar em todas as sementeiras, uma etiqueta com a data e nome da espécie.

Após a germinação, ao fim de 2-3 meses dependendo das espécies, e quando as plantinhas já tiverem tamanho suficiente para se adaptarem bem ao clima e ao solo, podemos transplantá-las para a horta.



FERTILIZAÇÃO ORGÂNICA | COMPOSTAGEM

Uma forma de ajudar as plantas a crescer e criar uma horta biológica mais ecológica, eficiente e com culturas saudáveis, é introduzir no solo matéria orgânica com nutrientes minerais que, dissolvidos na água são absorvidos pelas raízes, através da técnica de fertilização orgânica ou compostagem.

A compostagem é um processo de decomposição da matéria orgânica em fertilizante natural, chamado de composto. A decomposição é realizada pelos microorganismos que se vão alimentando dos resíduos orgânicos, transformando-os num substrato homogêneo, semelhante a terra, de cor escura e cheiro a floresta.

O composto bem maturado, produzido na compostagem e/ou o substrato orgânico (adubo de compra em locais especializados), deve ser aplicado na horta no máximo duas vezes por ano, no início das épocas de produção de primavera-verão e de outono-inverno.

COMO FAZER A COMPOSTAGEM

Pode ser realizada nos compostores (recipientes comercializados ou construídos com reaproveitamento de materiais) ou também numa pilha de compostagem, onde os resíduos orgânicos (resíduos castanhos ricos em carbono [C] e resíduos verdes ricos em azoto [N]) são colocados no solo em camadas.

MATERIAIS ORGÂNICOS ADEQUADOS / NÃO ADEQUADOS PARA A COMPOSTAGEM

2/3 de resíduos castanhos
ricos em carbono (C)

1/3 de resíduos verdes
ricos em azoto (N)

Não colocar



- Pequenos ramos de arbustos;
- Cascas de árvores;
- Folhas secas e palha;
- Aparas de madeira e serradura;
- Aparas de relva e ervas secas;
- Cascas de batatas;
- Cartão e papel húmido sem tinta (não mais de 10% do total dos materiais do compostor): caixas de ovos, rolo do interior do papel higiénico.



- Restos de cozinha: hortaliças, legumes, cascas de frutos secos, restos e cascas de fruta, pão, arroz e massa cozidos sem molhos, folhas e saquetas de chá, borras de café, cereais e cascas de ovos esmagadas;
- Aparas de relva e folhas verdes;
- Plantas infestantes (sem sementes);
- Restos de plantas da horta.



- Restos de alimentos cozinhados;
- Carne, peixe, ossos, espinhas, ovos, lacticínios, gordura e óleos;
- Excrementos de animais domésticos;
- Resíduos de jardins tratados com pesticidas ou herbicidas e plantas com doenças;
- Resíduos inorgânicos (vidro, plástico, tinta, têxteis...);
- Medicamentos.

PROCEDIMENTOS DA COMPOSTAGEM

Os resíduos orgânicos devem ser depositados no compostor/pilha de compostagem do seguinte modo:

- De forma a permitir o arejamento e a escorrência de água, a primeira camada deve ser de ramos finos ou palha. Posteriormente adicionar uma camada de 5-10 cm de resíduos castanhos e uma mão cheia de terra ou composto pronto;
- A camada seguinte deverá ser de resíduos verdes;
- Cobrir com uma outra camada de resíduos castanhos;
- De forma a manter um teor de humidade adequado, regar cada camada, devendo alternar as camadas de resíduos secos com resíduos húmidos. Atenção que os resíduos não devem estar encharcados;
- Para diminuir os problemas de odores, proliferação de insetos e outros animais indesejáveis, a última camada deve ser sempre de resíduos castanhos.

Quando o composto estiver pronto, com aspeto homogéneo e semelhante a terra, deve ser retirado do compostor/ pilha de compostagem e deixar repousar 2 a 4 semanas antes da sua aplicação, especialmente em plantas mais sensíveis. Este processo de repouso designa-se por processo de maturação, ou seja o composto está a amadurecer.



MONITORIZAÇÃO

No decorrer do processo da compostagem, e para que o mesmo tenha sucesso, nos primeiros 5 dias pode-se controlar diariamente alguns parâmetros, alargando posteriormente o período de registo para intervalos de 5 dias. Alguns parâmetros a registar: temperatura, humidade, teor de ar, pH, odor, tipos de materiais depositados, entre outros.

Parâmetro/ Fatores	Monitorização / Descrição	Material
--------------------	---------------------------	----------

TEMPERATURA

Os microorganismos libertam calor ao decomporem a matéria orgânica da compostagem. Assim, ao nível da temperatura, pode-se dividir o processo de compostagem em 3 fases:

1ª Fase – Inicialmente a temperatura do composto sobe até aos 40°C

2ª Fase – Depois, durante algumas semanas ou alguns meses, a temperatura do composto estabiliza até cerca dos 40°C

3ª Fase – Na fase final, o calor libertado é menor e a temperatura do composto desce para menos de 40°C.

Atenção que, para que os microorganismos que decompõem a matéria orgânica não sejam mortos, a temperatura do composto não deve ser superior a 65°C

Termómetro



pH

Este parâmetro indica, de uma forma geral, se existem ou não boas condições para os microorganismos transformarem a matéria orgânica em composto. Os valores de pH podem variar de 5.5 e 8. Para medir o pH o composto deve estar húmido.



Papel indicador ou aparelho medidor de pH

HUMIDADE

Quando o composto apresentar um aspeto seco, os materiais orgânicos colocados devem ser regados, pois o processo da compostagem desenvolve-se melhor com teores de humidade da ordem de 40-60% em peso.

TEOR DE AR

Periodicamente e de forma a arejar o composto deve-se revolver a pilha de composto com o auxílio por exemplo de uma forquilha.

PROBLEMAS, CAUSAS E SOLUÇÕES

Periodicamente e de forma a arejar o composto, deve-se revolver a pilha de composto com o auxílio por exemplo de uma forquilha.

Problema	Causa possível	Solução possível
Sai fumo da pilha	Muito quente e seca	Adicionar água e revolver a pilha
Processo lento	Resíduos castanhos em excesso	Adicionar resíduos verdes e revolver a pilha
Cheiro a podre	Excesso de humidade	Revirar a pilha e adicionar resíduos castanhos
	Compactação	Revolver ou diminuir o seu tamanho
Cheiro a amónia	Resíduos verdes em excesso (demasiado azoto)	Adicionar resíduos castanhos (ricos em carbono)
	Pilha muito pequena	Aumentar o tamanho da pilha ou isolá-la lateralmente
	Pilha muito seca – fraca humidade	Adicionar água e simultaneamente revirar a pilha
Temperatura muito baixa ($\leq 32^{\circ}\text{C}$)	Pouca oxigenação – arejamento insuficiente	Revirar a pilha
	Falta de azoto (resíduos verdes)	Adicionar resíduos verdes
	Clima frio	Aumentar o tamanho da pilha ou isolá-la com um material, como por exemplo, palha
Temperatura muito alta ($\geq 65^{\circ}\text{C}$)	Pilha muito grande	Diminuir o tamanho da pilha
	Pouca oxigenação – arejamento insuficiente	Revolver a pilha
Pragas	Presença de restos de carne ou restos de comida gordurosa	Remover estes tipos de alimentos e cobrir com uma camada de solo e resíduos castanhos

PLANTAÇÃO OU PLANTAR

Após preparar e fertilizar o terreno, está na hora de plantar!

A plantação, consiste em colocar no solo, em local definitivo, as plantas anteriormente semeadas noutro local ou plantas já germinadas com cerca de 3-5 folhas. Para plantar começamos por fazer um pequeno buraco na terra, com a ajuda da pá, e colocamos a planta de modo a enterrar o torrão de substrato que protege a raiz. A distância entre plantas varia de acordo com as espécies. As plantas devem ficar enterradas até às primeiras folhas definitivas. Por fim, para que as raízes fiquem aderentes ao solo, pressionamos o solo/substrato com as mãos.



MANUTENÇÃO

Para cuidar e manter a horta biológica é necessário realizar alguns trabalhos como regar regularmente, retirar plantas infestantes, podar, tutorar, amontoar, mondar, entre outras tarefas. De seguida vamos falar um pouco sobre cada técnica.

• Regar

No sentido de evitar ou minimizar os desequilíbrios hídricos, é importante regar a horta de manhã, com o sol ainda baixo ou ao final do dia, antes do pôr-do-sol, evitando ao máximo a perda de água por evaporação. Se cobrirmos o solo com palha ou outro material orgânico inerte, ajudamos a diminuir as perdas de água, conservando o solo mais húmido. De um modo geral, deve-se manter o solo húmido, mas sem excessos. A quantidade de água de rega depende das condições de temperatura do ar, ou seja, se estiver mais calor, deve-se usar mais água, pois as plantas transpiram mais e a água do solo evapora-se mais rápido.



• Frequência da rega

A frequência da rega das plantas depende da humidade do solo e do clima (temperatura, humidade, precipitação) e quanto mais seco e quente estiver o tempo, mais vezes teremos de regar.

Regar

Mais vezes com menos água	- Se o solo for do tipo arenoso - Após a plantação e enquanto as plantas são pequenas
Menos vezes com mais água	- Se o solo for do tipo argiloso - Quando as plantas já são grandes

Para evitar o aparecimento de doenças, causadas por fungos, a rega das plantas deve ser dirigida ao solo, perto do caule, evitando molhar as folhas.

Existem ainda fases especiais em que a rega não pode faltar, nomeadamente no início do crescimento das plantas, período de floração e crescimento dos frutos. No entanto, nas culturas da batata e da cebola, para se conservarem durante mais tempo, a rega deve parar quando as folhas começarem a murchar e duas semanas antes da colheita.

• Retirar plantas infestantes

Retirar as plantas infestantes é uma tarefa útil na horta, pois estas espécies de crescimento espontâneo e rápido, competem com as plantas cultivadas, não as deixando crescer, pelo que devem ser eliminadas. Podem ser arrancadas à mão ou com a ajuda de um sacho. Uma maneira de evitar o crescimento das plantas infestantes, é cobrir o solo por exemplo com palha. Esta cobertura tem ainda a vantagem de diminuir a evaporação de água e contribui para a matéria orgânica do solo.



• Tutorar as plantas

Na horta existem espécies de plantas trepadeiras, que com o crescimento vão trepando e para as auxiliar necessitam de um tutor, como por exemplo o feijão-verde, ervilha de trepar, tomate, pepino, entre outras espécies. Para o tutoramento pode ser utilizado um fio de plástico, uma rede, canas ou estrutura de suporte. Deve-se atar com rafia o caule da planta ao tutor, deixando uma pequena folga para que o caule possa alargar.

À medida que as plantas vão crescendo, continua-se a atar.



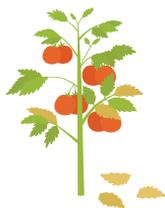
• Amontoar

Para que o caule das plantas não apanhe a luz do sol, devemos colocar solo junto dos mesmos. Por exemplo nas batatas (que são tubérculos, apresentam caules subterrâneos) e no alho-francês.



• Desfolhar

Para que os frutos possam amadurecer melhor e evitar algumas doenças, devemos retirar as folhas velhas das plantas facilitando a entrada de luz e o arejamento. Devemos fazer a desfolha por exemplo nas plantas de tomate, pepino e curgete.



• Podar

Para que as plantas não gastem os seus nutrientes em mais folhas, mas sim no crescimento dos frutos, devemos cortar com uma tesoura os rebentos que aparecem entre o caule principal e a inserção das folhas nesse caule. Por exemplo nos tomateiros.



• Mondar

Quando a plantação está muito densa e para que as plantas se desenvolvam melhor devemos retirar as mais fracas. Este processo designa-se por monda e normalmente faz-se depois da sementeira, em local definitivo, por exemplo na cultura da cenoura, nabo ou salsa.



• Despontar

Realiza-se a desponta nas plantas trepadeiras, que quando atingem a altura máxima do tutor, por exemplo 1,2-1,5 m, e para impedir que estas cresçam mais em altura, corta-se a extremidade de cima das plantas. Desta forma os frutos irão desenvolver-se ao longo dos caules existentes.



• Transplantar

Mudar a planta de um local provisório para outro definitivo. Após ser mudada para outro lugar a planta deve ser regada.



• Retanchar

Para manter a horta saudável e em bom estado, devemos substituir as plantas que se encontram doentes ou deformadas por plantas boas, desta forma evitamos que as plantas doentes contaminem outras plantas e que destruam grande parte da horta.



• Sachar

A técnica de sachar permite arejar a terra e abrir pequenos buracos ou sulcos, para fazer a sementeira de algumas plantas.



COLHEITA

A colheita deve ser efetuada quando as plantas indicarem cor e dimensão do seu estado de maturação.

A maioria das culturas da horta pode ser colhida ao longo do tempo, por um período de 1-3 meses, como por exemplo a alface, cenoura, curgete, espinafres, favas, pepino, tomate, couves, ervilhas, nabos, acelgas, entre outros. Existem outras culturas que normalmente são colhidas de uma só vez, quando as folhas e os caules estão secos, por exemplo as batatas e as cebolas. Culturas como a acelga, a ervilha ou o nabo podem ser igualmente colhidas ainda pequenas, pois são particularmente mais tenras.

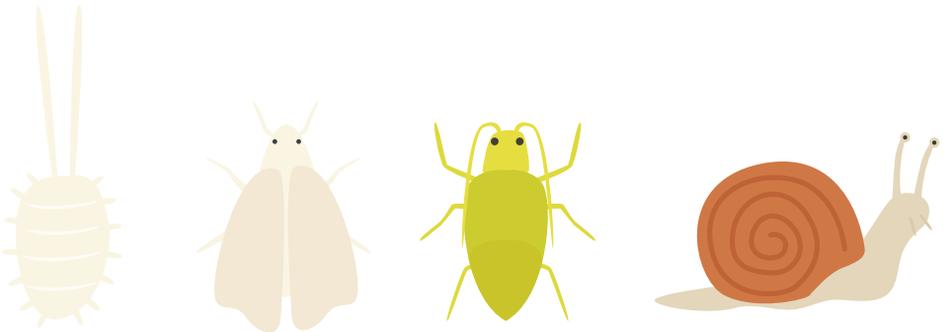


TIPO DE CULTURAS	EXEMPLO	COMO SE COLHE
Cultura em que se come a raiz	Cenoura, nabo, beterraba, cebola, alho	Colhem-se as plantas inteiras
Plantas aromáticas e hortícolas de folha	Alface, couves de folhas, acelga, rúcula, nabiças	Cortam-se as folhas exteriores com uma tesoura ou faca a 2-3 cm do solo, pois as plantas vão continuar a dar mais folhas.
Frutos	Ervilha, pepino, favas, tomate, curgete	Colhem-se maduros, com cor e dimensão característicos.
Da horta para a cozinha	Utilizações	
Plantas hortícolas	Saladas, sopas, pratos cozinhados, sandes, sumos, batidos, doces, compotas e sobremesas	
Plantas aromáticas	Condimentar os alimentos, infusões quentes ou frias, saladas	
Flores comestíveis	Dar sabor e cor a saladas verdes, saladas de fruta, pratos cozinhados, entradas, bebidas, infusões, cubos de gelo, pão, doces e sobremesas.	

Recomendações adicionais

- Sempre que for feita a colheita deve-se, anteriormente, proceder à correta higienização das mãos (com água e sabão). No caso das folhas, para evitar quebra e dano das plantas, a colheita deve ser realizada com tesoura de poda ou faca limpa.
- Preferencialmente, a colheita deve ser realizada de manhã cedo ou ao fim da tarde, períodos com temperaturas mais amenas. Não deve ser realizada em dias de chuva, pois a acumulação de água nas folhas pode propiciar a perda de propriedades da planta.
- Para eliminar microrganismos deve-se higienizar muito bem todas as colheitas, lavando em água corrente os vegetais, as frutas e os legumes.

DOENÇAS E PRAGAS DA HORTA



Para que a horta se mantenha saudável, o melhor é prevenir para evitar complicações. Alguns fatores essenciais como: cumprir as rotações de culturas, utilizar associações de plantas favoráveis, respeitar a terra e os organismos que nela vivem e fomentar a diversidade de cultivos, permitem o equilíbrio da horta. No entanto, é importante estar atento, pois por vezes surgem alguns contratemplos que só em casos extremos é que devemos atuar.

Podemos proteger as plantas das doenças e das pragas com insetos e plantas auxiliares, com boas práticas e alguns tratamentos ecológicos. As doenças que atacam as plantas são causadas por micróbios, como as bactérias, vírus, fungos e nematodos, que são pequenos vermes microscópicos do solo. As pragas são causadas por insetos, ácaros, moluscos e outros animais.

De seguida apresentam-se as características de algumas pragas e doenças que podem aparecer na horta.

PRAGAS

PRAGAS	CARACTERÍSTICAS	IMAGEM
ÁCAROS	Alojam-se na parte inferior da folha, ambientes quentes e secos; teia fina, manchas brancas, folhas enroladas chegando a secar.	
BESOUROS E PERCEVEJOS	Insetos de variadas formas, tamanhos e cores. Procuram buracos nas folhas, flores e caules.	
LAGARTA DA COUVE	Insetos mastigadores e devoradores de folhas. Fase larval das borboletas. Aparecimento de excreção verde ou preta nas folhas.	
LESMAS E CARACÓIS	Devoram as folhas durante a noite e abrigam-se de dia em locais húmidos e sombreados. Presentes em hortas muito húmidas.	
MOSCA DA CENOURA	É uma mosca doméstica larvas escavam galerias nas raízes.	
MOSCA DA COUVE	Larva branca cilíndrica. Provocam estragos na couve-flor, brócolo, repolho e couve portuguesa.	
PULGÕES	Os afídios, pulgões/ piolhos-das-plantas são pequenos insetos que se alimentam da seiva das plantas e libertam excrementos açucarados. Insetos sugadores podendo ser pretos, castanhos avermelhados, cinzentos ou verdes. Alojamos-se nas folhas mais tenras, brotos e caules, sugando a seiva e deixando as folhas amareladas e enrugadas.	

DOENÇAS

PRAGAS	CARACTERÍSTICAS	IMAGEM
FERRUGEM	Lesões com massa de esporos de coloração amarela. Os esporos são estruturas de dispersão dos fungos semelhantes às sementes das plantas. Os danos são irreparáveis, pois não existe capacidade regenerativa por parte da planta.	
MÍLDIO	Fungo que se propaga rapidamente em todas as folhas, caules e tubérculos. Calor e humidade – Primavera e Invernos quentes (>18°C com chuva)	
OÍDIO	Elevado número de fungos. Aparecimento de manchas brancas ou acinzentadas nas folhas, que alastram até as cobrirem totalmente. Calor e humidade – Primavera e Invernos quentes (>18°C com chuva).	

PLANTAS E ANIMAIS AUXILIARES



Quando presentes na horta ou no espaço envolvente, algumas espécies de plantas, animais e insetos trazem de alguma forma benefícios para as culturas e auxiliam na proteção de doenças e pragas de uma forma natural.

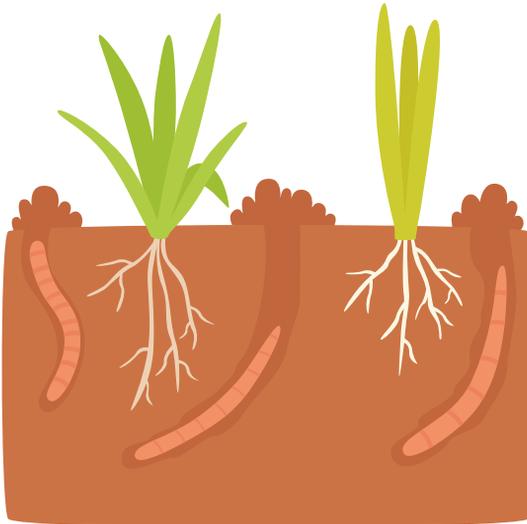
INSETOS PREDADORES

INSETOS PREDADORES	CARACTERÍSTICAS	IMAGEM
ABELHAS	São importantes para a polinização das plantas, através do transporte de pólen entre as flores.	
CRISOPA	Alimenta-se de diversos insetos prejudiciais e caçam o piolho.	
ESCARAVELHO	Alimenta-se de lagartas, vermes e outros insetos prejudiciais na horta.	
FORMIGA	Predadores de afídios, cochonilhas, tripses, mosca branca, lagarta da borboleta...	
JOANINHAS	Alimentam-se de algumas pragas da horta, como os piolhos ou pulgões negros e verdes, cochonilhas e também de alguns ácaros.	
LOUVA-DEUS	Alimenta-se de formigas, traças, afídios...	
MOSCA-DAS-FLORES	Inseto que caça piolhos.	
ORIU	Inseto que caça piolhos e lagartas.	

ANFÍBIOS, AVES E MAMÍFEROS

ANFÍBIOS, AVES E MAMÍFEROS	CARACTERÍSTICAS	IMAGEM
AVES	Alimentam-se de insetos e outros invertebrados como aranhas.	
MORCEGOS	Alimentam-se de insetos noturnos.	
OURIÇO-CACHEIRO	Alimentam-se de lesmas, lagartas, aranhas, fruta em decomposição.	
SAPO COMUM	Alimenta-se de pequenos insetos, lesmas, centopeias, minhocas.	

ANIMAIS INVERTEBRADOS (NÃO POSSUEM ESQUELETO)



ANIMAIS INVERTEBRADOS	CARACTERÍSTICAS	IMAGEM
<p>ARANHAS</p>	<p>Ajudam a manter a horta saudável, pois alimentam-se de insetos.</p>	
<p>MINHOCAS</p>	<p>São muito importantes na horta, pois ajudam no arejamento e remoção da terra. As minhocas tornam a terra mais leve, fornecem nutrientes ao solo, mantendo bons níveis de acidez e umidade, e são responsáveis por transformar os resíduos orgânicos em húmus (composto).</p>	

PLANTAS AUXILIARES



As plantas auxiliares são importantes na horta, uma vez que vão atrair insetos polinizadores essenciais para fertilizar as flores das culturas que dependem da polinização, como por exemplo as flores de feijões, ervilhas, tomates. Para além de atrair a biodiversidade, certas flores contêm propriedades que são atrativas para os insetos benéficos que vão atacar algumas das pragas da horta.

Diversas plantas aromáticas, plantas hortícolas e flores, libertam igualmente substâncias que repelem as pragas, nomeadamente as moscas, piolhos (pulgão) ou nematodes.

PLANTAS AUXILIARES

PLANTA AUXILIAR	CARACTERÍSTICAS	IMAGEM
ABSINTO	Repele pragas, serve de refúgio e inseticida.	
ALECRIM	Repele pragas (borboleta couve; mosca cenoura), atrai insetos polinizadores, estimulante para outras plantas.	
ALFAZEMA	Repele pragas, atrai insetos polinizadores.	
ALHO	Efeito fungicida.	
ANETO/ENDRO	Refúgio para sirfídeos predadores e caracóis.	
ARRUDA	Repele gatos e formigas.	
CALÊNDULA	Atrai insetos auxiliares, repele pragas (lagarta do tomate).	
CAVALINHA	Fungicida, rica em sílica quando aplicada no solo em calda nas plantas.	
CEBOLINHO	Inibe a mancha negra e sarna.	

PLANTA AUXILIAR	CARACTERÍSTICAS	IMAGEM
CONSOLDA	Excelente adubo verde (rico em cálcio, potássio e fósforo); chorume acelera compostagem.	
CRAVO TÚNICO / TAGETES	Repele piolhos, nematodos e mosca branca.	
ERVA-CIDREIRA	Repele insetos prejudiciais na horta.	
FUNCHO	Refúgio para sirfídeos predadores e caracóis.	
HISSOPO	Repele borboleta branca da couve.	
HORTELÃ-PIMENTA	Repele lagarta da couve, formigas e ratos.	
LABAÇAS	Preparado ação fungicida.	
LIMONETE OU LÚCIA-LIMA	Repele diversas pragas causadas por insetos (forte cheiro a limão).	
MANJERICÃO	Afasta insetos.	

PLANTA AUXILIAR	CARACTERÍSTICAS	IMAGEM
MILEFÓLIO	Chorume fermentado acelera compostagem.	
PIRETRO	Repele pragas, flores em pó funcionam como inseticida.	
SALSA	Repele mosca da cenoura e escaravelhos.	
SÁLVIA	Repele pragas, como borboleta branca da couve e mosca da cenoura.	
SANTOLINA	Repelente de grande número de insetos.	
SEGURELHA	Repele pragas; atrai polinizadores.	
TANACETO	Repele piolhos, ácaros, formigas e lagartas.	
TOMILHO	Repele lagarta da couve.	
URTIGAS	Acelera compostagem; chorume usado como inseticida contra piolhos e ácaros.	

CONTROLO BIOLÓGICO | RECEITAS NATURAIS

De seguida seguem algumas dicas ecológicas e receitas naturais para prevenir pragas e doenças das plantas.

- Não plantar plantas que apresentem sintomas de pragas ou doenças.
- Retirar plantas doentes para não contaminar as restantes.
- Para prevenir doenças causadas por fungos, durante a rega deve-se evitar molhar as folhas das plantas.
- Para atrair as abelhas, plantar plantas silvestres atraentes e ricas em néctar.
- Praticar a rotação e a consociação de culturas, aumentando a diversidade de plantas na horta.
- Construir um comedouro para os pássaros ou abrigos para insetos.
- Se necessário, preparar os biopesticidas (receitas caseiras à base de sabão e extrato de plantas) e pulverizar as plantas que apresentem sintomas de pragas ou doenças. As infusões de alho funcionam como fungicidas e as de alfazema são um bom inseticida.



Existem muitas receitas caseiras de controlo biológico que podem ser aplicadas nas plantas de acordo com a praga ou doença, que deverá ser identificada com observação da planta. No entanto, seguem algumas receitas naturais que podem ser preparadas em casa e aplicadas nas plantas com um pulverizador manual. Para pulverizar deve-se usar sempre luvas e máscara, e após utilização não esquecer de lavar bem as mãos e o equipamento.

RECEITAS NATURAIS



INGREDIENTES

PREPARAÇÃO

ALHO
Repelente

75 gr de maceração
de bolbos de alho
10 Litros de água

Colocar a maceração em água
durante 5 a 7 dias;
Coar e verter para um pulverizador

**INSETICIDA
NATURAL**
Repelente

1 Litro de água
150 gr de alho
150 gr de cebola
150 gr de malagueta fresca
ou 75 gr de malagueta seca
150 gr de sabão natural
(sabão rosa, azul ou outro
natural como o de coco)

MÉTODO 1: Ferver todos os ingredientes
durante 15 min diluindo posteriormente o sabão
nesta mistura. Deixar arrefecer e coar. Sem
diluição, aplicar com pulverizador;

MÉTODO 2: Colocar todos os ingredientes num
bule e juntar água a ferver. Deixar macerar a
mistura durante 3-5 dias, agitando a mistura
1 vez dia. No final, coar e aplicar diluindo a
mistura de 1 para 5
Aplicar 1 vez semana ao final do dia, ou com
pouco sol, mas sempre sem chuva

SABÃO POTÁSSIO
Repelente

1 Sabão de potássio
(sabão azul e branco - 150 g)
5 Litros de água

Rale o sabão na água, misturar até formar uma
pasta fluída e cremosa. Pode diluir o sabão em
água aquecida ou deixar em água de um dia
para o outro.

Coar, para não entupir o pulverizador.

Pulverizar fortemente, à noite na planta
atacada, lavando as colónias da praga das
folhas e caules. Podar os ramos contaminados.

Controla os piolhos

ALHO E CEBOLA

1 Cabeça de alho
1 Kg de cebola
200 gr de sabão azul e branco
10 Litros de água

Triturar com a varinha mágica o alho, a cebola
e o sabão, em 10 litros de água.

Coar para não entupir o pulverizador.

Pulverizar as plantas atacadas sem diluir.

Aplicar no solo para controlo de nematodes.

**Controla doenças causadas por fungos e
bactérias. Repele piolhos e lagartas.**

PLANTAS HORTÍCOLAS, AROMÁTICAS E FLORES

Nas páginas seguintes poderás encontrar fichas com informação útil de algumas plantas hortícolas, aromáticas e flores fáceis de cultivar na horta.

PLANTAS HORTÍCOLAS

As hortícolas são plantas ricas em vitaminas, água, fibras e sais minerais, e por isso muito importantes na nossa alimentação. Cozinhadas ou cruas, são deliciosas e na cozinha podemos fazer saladas, sopas, acompanhamento de carne ou peixe, doces e sobremesas, entre outros pratos.

Exemplos: abóbora, alface, alho, alho francês, batata, batata-doce, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, couves, curgete, ervilha, espinafres, fava, feijão, feijão-verde, melão, morango, nabo, pepino, pimento, rabanetes, rúcula, tomate.

AS VARIEDADES NATIVAS

Os cultivares locais de cada região são melhorados e aprimorados, geração após geração para se adaptarem ao clima, regime de chuvas e solos locais. As melhores variedades são aquelas que precisam de menos cuidados, são mais resistentes a pragas, parasitas e condições climáticas e são capazes de produzir em abundância e de modo sustentável, sem necessidade de fertilizantes artificiais ou químicos.

Com a industrialização agrícola, muitas das nossas variedades antigas passaram para segundo plano no mercado. São muitas vezes mantidas vivas por pequenos produtores locais e hortelãos dedicados à preservação das variedades históricas nacionais.

Tal como falamos na preservação da biodiversidade para o bem-estar do planeta, a preservação da diversidade agrícola é também crucial para o futuro, uma vez que as variedades tradicionais possuem muitos dos atributos necessários para uma produção mais ecológica a longo prazo.

QUAL A VARIEDADE ADEQUADA?

A variedade que mais se adequa à nossa horta será aquela que melhor se adapta ao clima da nossa região e oferece maior resistência e produtividade. A melhor maneira de o sabermos é simplesmente cultivar e experimentar!



ABÓBORA

Espécies e variedades do género *Cucurbita*
Variedades tradicionais: Borbela, Bornes, e Sonho

FAMÍLIA	Cucurbitáceas
PARTE COMESTÍVEL	Fruto
UTILIZAÇÕES	Sopas, guisados, sobremesas e compotas
CARACTERÍSTICAS	Podem ser cor de laranja, vermelhas, amarelas, verdes ou azuladas. Existem várias espécies e variedades populares, por exemplo: a abóbora-comum (<i>Cucurbita maxima</i> Duch.), a abóbora-Hokkaido (variedade de <i>C. maxima</i> Duch.), a chila (<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché), a abóbora-almiscarada (<i>Cucurbita moschata</i> Duch.) e a sua variedade abóbora-manteiga/ <i>butternut</i> . Rica em minerais, vitaminas e fibras.
PLANTAR OU SEMEAR	Em viveiro semear duas ou três sementes juntas, para selecionar apenas uma planta. Profundidade da semente: cerca de 1,5-2 cm. Em local definitivo semear duas ou três sementes em covas separadas na linha, no mínimo de um metro de distância, realizando depois a monda, ou seja, retirar as plantas que estão a mais, guardando a mais viçosa. Tempo de sementeira até à colheita: 4-5 meses
FERTILIZAR	O solo deve ser especialmente rico em azoto. Aconselhável aplicar uma camada de empalhamento para manter o solo fresco e livre de ervas infestantes.
MANUTENÇÃO	Cortar os caules a seguir às duas primeiras folhas que se formam depois de cada fruto. Colocar uma tábua, telha ou ardósia por baixo de cada abóbora em crescimento, para evitar o apodrecimento devido ao contacto com o solo. A terra deve estar sempre fresca e húmida.
COLHEITA	Quando o pé da abóbora (pedúnculo) tiver um tom acastanhado ou amarelo significa que está madura. Deve-se cortar com o maior comprimento possível, para conservar mais tempo. Deixar ao sol durante 10 dias para endurecer a casca. Conservar num local seco e arejado. As flores são comestíveis.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



ALFACE

Lactuca sativa L.

FAMÍLIA	Asteráceas
PARTE COMESTÍVEL	Folha
UTILIZAÇÕES	Saladas e sopas
CARACTERÍSTICAS	Existem diversas variedades de alfaces. As mais conhecidas são as de folhas soltas (vermelhas, frisadas ou lisas) e de repolho (como a alface <i>iceberg</i>). Rica em minerais, oligoelementos (por exemplo o ferro e o zinco) e fibras. Simples de cultivar e adapta-se igualmente bem em vasos e sacos de cultivo. Não se desenvolve bem perto de árvores.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em viveiro, durante 1-2 meses, com profundidade da semente de cerca de 0,5-1 cm. Plantar as plantas com 3-4 folhas, com espaçamento entre linhas, de cerca de 25 cm, ou entre plantas, de cerca de 20 cm. Tempo de sementeira até à colheita: alface repolho: 2 meses; alface de folha: 4 a 6 semanas
FERTILIZAR	As alfaces crescem em solos que conservem bem a humidade, e em locais a meia-sombra, pois o excesso de luz faz com que cresçam em altura. O empalhamento, embora não seja indispensável, é útil para conservar a humidade no solo e impedir a invasão de ervas daninhas.
MANUTENÇÃO	Regar regularmente, sobretudo na época de tempo quente, mas sem excesso de água, pois pode causar apodrecimento em solos mal drenados. As principais pragas são as lesmas e os caracóis. Podem-se criar barreiras naturais, p. ex. com gravilha ou armadilhas com líquido, ou com plantas repelentes de pragas, como a alfazema.
COLHEITA	Repolho: cortar pela base, com uma faca. Folhas: colher as folhas intermédias e deixar as folhas do interior.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



ALHO

Allium sativum L.

Variedade tradicional: Roxo

FAMÍLIA	Amarilidáceas
PARTE COMESTÍVEL	Caule e bolbo
UTILIZAÇÕES	Sopas, guisados e molhos
CARACTERÍSTICAS	É uma planta bolbosa comestível e utilizada para temperos e fins medicinais. É fácil de cultivar e requer pouca manutenção. A cor da cabeça do alho pode ser branca, rosa ou roxa. Rico em antioxidantes.
PLANTAR OU SEMEAR	<p>Semear ou plantar em local com boa exposição solar. Pode-se plantar apenas os dentes dos bolbos que já tenham folhas a crescer, com as pontas viradas para cima, com cerca de 3 cm de profundidade e distância de 10 cm entre plantas.</p> <p>Sob pena de esgotar os nutrientes do solo não se deve plantar alho dois anos consecutivos no mesmo sítio. Assim como outras espécies com bolbos por exemplo cebola, alho-francês ou chalota.</p> <p>Tempo de plantação até à colheita: 6-7 meses</p>
FERTILIZAR	Para evitar doenças na cultura deverá ser aplicado composto no solo 3 semanas antes da plantação. Para impedir a invasão de ervas daninhas aplicar empalhamento.
MANUTENÇÃO	Só necessita de rega em períodos de seca, pois é muito sensível ao <i>stress</i> hídrico, principalmente na etapa de crescimento vegetativo.
COLHEITA	Colher quando as folhas começarem a secar (tornam-se amarelas e murcham). Antes de os guardar deve colocar os bolbos ao sol, durante 2-3 dias para secarem.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



ALHO FRANCÊS

Allium ampeloprasum L.

FAMÍLIA	Amarilidáceas
PARTE COMESTÍVEL	Caule e folhas
UTILIZAÇÕES	Sopas, guisados e refogados
CARACTERÍSTICAS	Planta herbácea bianual. Rico em vitaminas, potássio, fibras, antioxidantes e ácido fólico que ajudam o sistema imunitário, digestivo e trânsito intestinal.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear no início da primavera ou fim de inverno. Quando atingirem a altura de cerca de 15 cm arranque-os delicadamente e transplante-os, com distanciamento de 15 cm entre si. Plantar em buracos fundos e estreitos, com profundidade das raízes e espaçamento entre plantas de 15 cm. Tempo de plantação até à colheita: 4-5 meses
FERTILIZAR	Para preservar a humidade do solo deve-se aplicar empalhamento no fim da primavera.
MANUTENÇÃO	Regar frequentemente em pequenas quantidades, evitando que o solo fique encharcado.
COLHEITA	Pode ser colhido ao longo de todo o inverno e à medida das necessidades, deixando no solo para facilitar a sua conservação.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



BATATA

Solanum tuberosum L.

FAMÍLIA	Solanáceas
PARTE COMESTÍVEL	Tubérculo
UTILIZAÇÕES	Sopas, saladas, sobremesas e acompanhamentos
CARACTERÍSTICAS	Pode ser branca, vermelha ou roxa. Rica em amido, vitaminas, sais minerais e fibras (se consumida com casca).
PLANTAR OU SEMEAR	Deixar grelar a batata em lugar fresco para depois plantar com 8-10 cm de profundidade, e distância entre linhas 30-40 cm ou 20-30 cm entre plantas. Tempo de plantação até à colheita: 3-4 meses
FERTILIZAR	Para evitar doenças, aplicar composto no solo 2-3 semanas antes da plantação. Após crescimento e junto ao pé de cada planta é aconselhável o empalhamento.
MANUTENÇÃO	Para proteger os tubérculos da luz e evitar que a batata fique esverdeada (tornando-se tóxica), fazer a amontoa (colocar terra junto da base da planta) no início da floração. Inicialmente, e até as plantas emergirem, a rega deve ser reduzida. Após regar regularmente, quando as folhas começarem a murchar (final do ciclo), deve-se parar a rega para endurecer a casca.
COLHEITA	Colher 2-3 semanas após as folhas começarem a murchar e deixar secar por 1-2 dias. As batatas devem ser guardadas em local escuro e as partes verdes não devem ser consumidas.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



BATATA-DOCE

Ipomoea batatas (L.) Lam.

FAMÍLIA	Convolvuláceas
PARTE COMESTÍVEL	Tubérculo
UTILIZAÇÕES	Sopas, saladas, sobremesas e acompanhamentos
CARACTERÍSTICAS	Planta trepadeira, nutritiva e com sabor doce. Existem muitas variedades, podendo ser brancas, cor de laranja, roxas, amarelas, entre outras.
PLANTAR OU SEMEAR	Pode ser semeada ou plantada. No caso de plantação pode ser efetuada através da “propagação por estaca”, a partir da planta mãe, ou propagação a partir da raiz. Tempo de plantação até à colheita: 3-5 meses
FERTILIZAR	Prefere solos leves, húmidos, com bastante matéria orgânica e sem pedras. Para evitar o crescimento de plantas infestantes, a técnica do empalhamento é útil. A terra deve ser enriquecida com composto ou outras matérias orgânicas.
MANUTENÇÃO	Mantenha o solo bem humedecido, com regas regulares.
COLHEITA	A colheita deverá ser efetuada quando a rama da batata-doce apresentar cor amarelada.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



BERINGELA

Solanum melongena L.

FAMÍLIA	Solanáceas
PARTE COMESTÍVEL	Fruto
UTILIZAÇÕES	Saladas, salteada, recheada, frita, refogada, cozida, assada ou gratinada.
CARACTERÍSTICAS	Existem diferentes variedades e tamanhos. Podem por exemplo apresentar cor preta, branca ou riscas violeta. Rica em antioxidantes, potássio, vitaminas e fibras.
PLANTAR OU SEMEAR	Plantar ou semear em local com boa exposição solar. Semear com uma profundidade de 3-4 cm e espaçamento de 60 cm entre linhas e cerca de 40-50 cm entre plantas. Tempo de plantação até à colheita: 3-4 meses
FERTILIZAR	A cada 15 dias deve-se fertilizar a terra com um adubo rico em potássio. Para evitar a evaporação da água no solo e travar o crescimento de ervas daninhas neste tipo de plantação é útil o empalhamento, uma vez que as raízes podem entrar em conflito com as raízes pouco profundas da beringela.
MANUTENÇÃO	Para crescimento dos frutos deve-se regar bem, sem encharcar, na altura da floração. O solo deve estar húmido, devendo regar com regularidade à volta do pé da planta, sem molhar as folhas.
COLHEITA	Colher quando o fruto parar de crescer e apresentar uma cor brilhante.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



BETERRABA / ACELGA

Beta vulgaris L.

FAMÍLIA	Amarantáceas
PARTE COMESTÍVEL	Raíz tuberosa e folhas
UTILIZAÇÕES	Saladas, sopas, refogados, bebidas (sumo) e bolos.
CARACTERÍSTICAS	Apresentam coloração vermelha-escura e valor nutricional pois são ricas em vitamina B e sais minerais. As folhas também são comestíveis e são conhecidas como acelgas. Apenas se comem as folhas mais tenras, em saladas, sopas e refogados.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar. A profundidade das sementes deve ser entre 3-4 cm, o espaçamento de 10-15 cm entre plantas, e cerca de 15 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 6 a 8 semanas
FERTILIZAR	Adicionar composto à terra antes de cultivar.
MANUTENÇÃO	Manter o solo húmido, pois permite que a beterraba fique mais tenra. Água em excesso produz demasiadas folhas, pouca água faz com que a beterraba fique fibrosa.
COLHEITA	Deve-se colher antes que fiquem fibrosas.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



BRÓCULOS

Brassica oleracea L.

FAMÍLIA	Brassicáceas
PARTE COMESTÍVEL	Flor
UTILIZAÇÕES	Saladas, acompanhamento, sopas.
CARACTERÍSTICAS	Podem ser verdes ou roxos e possuem consideráveis teores de ferro e cálcio..
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar. A profundidade das sementes entre 3-4 cm e espaçamento de 30-40 cm entre plantas e entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 2 -3 meses
FERTILIZAR	Para manter a humidade no solo é útil um bom empalhamento.
MANUTENÇÃO	Regar regularmente sem encharcar.
COLHEITA	Cortar com uma faca o brócolo principal antes de as flores abrirem promove o aparecimento de rebentos secundários, que podem ser colhidos mais tarde.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



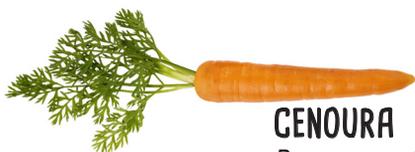
CEBOLA

Allium cepa L.

Variedades tradicionais: Branca de Lisboa, Garrafal e Setúbal

FAMÍLIA	Amarilidáceas
PARTE COMESTÍVEL	Bolbo
UTILIZAÇÕES	Saladas, sopas, molhos e guisados.
CARACTERÍSTICAS	Pode ser branca, amarela, vermelha ou roxa. Possui elevado teor de potássio, fósforo e cálcio.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar. A plantação deverá ser efetuada de modo superficial, cobrindo apenas as raízes e deixando o mínimo do bolbo exposto. A profundidade das sementes deverá ser de 1 cm e o espaçamento de 10 cm entre plantas e de 20 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 3-4 meses
FERTILIZAR	Não é necessário corrigir o solo nem deve ser aplicado empalhamento, sob pena de as cebolas apodrecerem.
MANUTENÇÃO	Para evitar doenças nas plantas ainda novas, deve-se manter o solo húmido mas não encharcado. No final do ciclo, quando as folhas começarem a murchar, não se deve regar para que a casca se forme.
COLHEITA	Colher 2 semanas após as folhas começarem a secar.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



CENOURA

Daucus carota L.

Variedade tradicional: Pau roxo

FAMÍLIA	Apiáceas
PARTE COMESTÍVEL	Raíz tuberosa
UTILIZAÇÕES	Cozidas ou cruas. Saladas, molhos, refogados, sumos, purés e sobremesas.
CARACTERÍSTICAS	Apresentam diversas cores e variedades. Podem ser de cor laranja, amarela ou roxa, e de tamanhos variáveis, desde grandes a <i>baby</i> ou mini. Rica em vitaminas e minerais.
PLANTAR OU SEMEAR	A cenoura é semeada e não plantada. Deve ser semeada preferencialmente em local definitivo. Após as plantas emergirem da sementeira deverá ser efetuada a monda, retirando as plantas mais fracas e deixando a distância aconselhada entre plantas. Profundidade das sementes de 1 cm, com espaçamento de 10 cm entre plantas e 20 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 3-4 meses
FERTILIZAR	Antes de semear deve-se fortalecer o solo com adubo biológico. Para travar o crescimento das ervas daninhas e a evaporação de água no solo aconselha-se o empalhamento.
MANUTENÇÃO	A rega deve ser regular mas sem encharcar, pois pode provocar apodrecimento da raiz.
COLHEITA	A colheita pode ser efetuada ao longo do tempo e à medida que é necessária. No entanto não devem permanecer demasiado tempo no solo, pois ficam fibrosas e perdem qualidade.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



COUVES

Brassica oleracea L.

Variedades tradicionais: Galega, Penca de Chaves, Penca de Mirandela e Tronchuda

FAMÍLIA	Brassicáceas
PARTE COMESTÍVEL	Folhas e flores
UTILIZAÇÕES	Saladas, acompanhamento, sopas, cozidos, estufados.
CARACTERÍSTICAS	Existem diversas variedades de couves: couve-brócolo, couve-de-bruxelas, couve-flor, couve-galega, couve-lombarda, couve-portuguesa, couve-roxa, couve-grelo, couve-penca, entre outras. São todas a mesma espécie mas foram melhoradas diferentes partes para os diferentes produtos hortícolas que hoje temos. Os brócolos surgiram da escolha e reprodução das plantas com maiores flores, as couves de folha pela seleção das maiores folhas ou de folhas mais tenras, e a couve-flor da seleção e reprodução de plantas albinas. As flores das couves são também comestíveis e são conhecidas como grelos. Ricas em fibras, vitaminas e antioxidantes.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em viveiro ou plantar em local com boa exposição solar e/ou meia sombra, com profundidade das raízes de cerca de 15 cm e espaçamento de 40 cm entre plantas ou entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 3-4 meses
FERTILIZAR	Enriquecer o solo com fertilizantes e caso tenham de enfrentar o inverno, aconselha-se adubos azotados. Para manter a humidade no solo é útil um bom empalhamento.
MANUTENÇÃO	Regar regularmente na base da planta junto à raiz, evitando molhar as folhas. No verão necessitam de água em abundância.
COLHEITA	Pode-se colher as folhas ou a base da planta. Após a colheita deve-se retirar as raízes do solo, se não mais se ponderar cultivar couves.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



CURGETE / ABOBORINHA

Cucurbita pepo L.

FAMÍLIA	Cucurbitáceas
PARTE COMESTÍVEL	Fruto
UTILIZAÇÕES	Cozida, salteada, recheada, crua. Sopas, pratos salgados e doces.
CARACTERÍSTICAS	Podem ser verdes, amarelas ou brancas, de forma alongada ou redonda. Rica em vitaminas, sais minerais e fibras.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar. A profundidade das sementes deverá ser entre 4-5 cm, com espaçamento de 40-50 cm entre plantas e 70-80 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	O solo deverá ser leve, rico em húmus e com bom escoamento de água. Deverá ser colocado na cova da plantação ou em redor do pé da planta uma porção de composto. Para preservar a humidade do solo, evitar o apodrecimento dos frutos quando tocam na terra e proteger de doenças, aconselha-se o empalhamento.
MANUTENÇÃO	A curgete precisa de muita água, sobretudo na fase de floração. Quando os frutos estiverem inchados e maduros deve-se regar regularmente.
COLHEITA	Devem ser cortadas pela haste (pedúnculo) quando ainda são jovens (15-20 cm), pois são mais saborosas. Quanto mais colher mais rapidamente a planta produz novas curgetes.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



ERVILHA

Pisum sativum L.

FAMÍLIA	Fabáceas/Leguminosas
PARTE COMESTÍVEL	Semente e vagem (por vezes)
UTILIZAÇÕES	Sopas, saladas e guisados
CARACTERÍSTICAS	Existem espécies de trepar (como por exemplo a ervilha-de-quebrar) e rasteiras (ervilha-de-grão).
PLANTAR OU SEMEAR	<p>Preferem locais com boa exposição solar. A sementeira deve ser efetuada preferencialmente em local definitivo, com profundidade da semente de 3 cm e espaçamento de 5 cm entre plantas ou 30 cm entre linhas.</p> <p>Tempo de plantação até à colheita: 3-4 meses</p>
FERTILIZAR	Não necessita de adubar ou corrigir o solo. Para manter a terra fresca e impedir invasões de ervas daninhas é útil o empalhamento.
MANUTENÇÃO	<p>Para estimular a floração, no início do crescimento não se deve regar demasiado. Quando as plantas florescerem e as vagens começarem a inchar é aconselhável a rega abundante, para assegurar o bom desenvolvimento das ervilhas.</p> <p>Para as variedades trepadoras devem-se preparar estacas, para estas poderem crescer bem em altura.</p>
COLHEITA	Podem ser colhidos os rebentos ou as vagens quando estiverem tenras.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



ESPINAFRES

Spinacia oleracea L.

FAMÍLIA	Amarantáceas (<i>S. oleracea</i>) Aizoáceas (<i>T. tetragonoides</i>)
PARTE COMESTÍVEL	Folha
UTILIZAÇÕES	Sopa, refogados, acompanhamentos, sumos e sobremesas
CARACTERÍSTICAS	As variedades tradicionais apresentam folhas lisas (mais finas e doces) ou enrugadas como os espinafre-da-Nova-Zelândia (mais grossas). São nutritivas, ricas em ferro, vitaminas e sais minerais.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em local definitivo com boa exposição solar, tolerando no entanto locais com meia sombra. Para facilitar a germinação a semente deve ser colocada em água durante 24 horas. Semear a semente a uma profundidade de 2 cm e espaçamento de 10 cm entre plantas ou 25 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	Antes de cultivar deve enriquecer o solo com composto. O espinafre precisa de um solo rico em nutrientes. É importante preservar a humidade do solo através do empalhamento.
MANUTENÇÃO	Rega regular nos dias quentes, não deixando secar completamente entre regas. Evitar que o solo fique encharcado.
COLHEITA	Colher regularmente as folhas favorece o crescimento de novos rebentos. A colheita pode ser efetuada à medida que as folhas vão atingindo o tamanho desejado.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



FAVA

Vicia faba L.

Variedade tradicional: Algarvia

FAMÍLIA	Fabáceas / Leguminosas
PARTE COMESTÍVEL	Semente
UTILIZAÇÕES	Sopas, guisados, estufados e petiscos
CARACTERÍSTICAS	Existem variedades de culturas de baixa altura (com ciclo de desenvolvimento curto) e culturas de altura mais alta.
PLANTAR OU SEMEAR	A sementeira é feita no tempo frio, com profundidade da semente de 3-4 cm e com espaçamento de 25-30 cm entre plantas ou 25 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 3-4 meses
FERTILIZAR	Esta cultura prefere solos ligeiramente ácidos, bem drenados, férteis e ricos em matéria orgânica. Deve-se corrigir o solo com composto. Para limitar o crescimento de outras plantas que competem pelos mesmos nutrientes recorra ao empalhamento.
MANUTENÇÃO	A rega deve ser frequente, mas sem encharcar, durante o período de desenvolvimento da planta. Quando a planta estiver alta e florida deve-se fazer a desponta (cortar a ponta superior da planta).
COLHEITA	Colher as vagens quando estiverem desenvolvidas e tenras.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



FEIJÕES

Phaseolus vulgaris L. / Vigna unguiculata

Variedades tradicionais: Bencanta, Bragançano, Canário, Fradel, Manata, Papo de Rola, Patareco, Rajado, Rei das foices e Tarrestre

FAMÍLIA	Fabáceas / Leguminosas
PARTE COMESTÍVEL	Semente
UTILIZAÇÕES	Sopa, guisados, cozidos, assados, acompanhamento e doces
CARACTERÍSTICAS	Existem diversas variedades de feijão (feijão-branco, feijão-frade, entre outros). O feijão é rico em proteína, azoto, vitaminas e sais minerais.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar, com profundidade da semente de 3-4 cm, e espaçamento de 10-15 cm entre plantas ou 40-60 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	Para o feijão fixar as suas raízes necessitam de terreno fresco, fértil e rico em nutrientes. Para limitar o crescimento das ervas daninhas poderá realizar o empalhamento.
MANUTENÇÃO	Na época de floração, a terra deve estar húmida, com o cuidado de regar sem molhar as folhas. A maioria das variedades de feijão são trepadoras, e por isso devem-se preparar estacas, de preferência altas.
COLHEITA	Colher as vagens do feijão e deixar algumas horas no sol para ficarem secas e serem mais fáceis de descascar.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



FEIJÃO-VERDE

Phaseolus vulgaris L.

FAMÍLIA	Fabáceas / Leguminosas
PARTE COMESTÍVEL	Semente e vagem
UTILIZAÇÕES	Sopa, guisados, cozidos, assados, acompanhamento e doces
CARACTERÍSTICAS	Existem diversas variedades de feijão-verde, sendo na maioria trepadeiras. O feijão é rico em proteína, vitaminas e sais minerais.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar, com profundidade da semente de 4-5 cm, e espaçamento de 20-30 cm entre plantas ou 40-50 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	Para limitar o crescimento das ervas daninhas poderá realizar o empalhamento.
MANUTENÇÃO	Na época de floração, a terra deve estar húmida, com o cuidado de regar sem molhar as folhas. Fazer o tutoramento e a despona (cortar a ponta superior da planta quando estiver alta e florida).
COLHEITA	Colher as vagens tenras ainda com as sementes pequenas.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR	■	■	■	■								
COLHER			■	■	■	■	■	■	■			



MORANGO

Fragaria vesca L.

FAMÍLIA	Rosáceas
PARTE COMESTÍVEL	Fruto
UTILIZAÇÕES	Saladas de fruta, batidos e sobremesas (gelados, tartes, bolos, compotas, etc.).
CARACTERÍSTICAS	Planta herbácea perene. Existem dois tipos de morangueiros: remontantes (indiferentes à duração do dia) e os não-remontantes (dias curtos). Rico em vitamina C, ácido fólico e fibras.
PLANTAR OU SEMEAR	Plantar em local com boa exposição solar, com espaçamento de 30-40 cm entre plantas ou 50-60 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	Enriquecer o solo com adubo especial para morangueiros. Para proteger a planta das ervas daninhas proceda ao empalhamento com palha, caruma, lascas de madeira e/ou casca de pinheiro.
MANUTENÇÃO	Rega frequente, mas curta, para não alagar as raízes.
COLHEITA	Cortar pelo pé da planta.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



NABO / NABIÇA

Brassica rapa L. / Brassica oleracea x Brassica rapa L.

Variedades tradicionais: Gandra e Doce Maria

FAMÍLIA	Brassicáceas
PARTE COMESTÍVEL	Raíz tuberosa e folhas
CARACTERÍSTICAS	Sopas, guisados, salteado, puré e acompanhamento.
PLANTAR OU SEMEAR	Apresenta sabor adocicado e ligeiramente picante. Rico em ferro e cálcio.
FERTILIZAR	Pode ser semeado em viveiro ou local definitivo. Semente a 2 cm de profundidade com espaçamento de 10 cm entre plantas. Plantar plantas com 3-5 folhas, devendo enterrar até às primeiras folhas. Tempo de plantação até à colheita: 1-3 meses
MANUTENÇÃO	Enriquecer o solo com adubo azotado antes da sementeira. Fertilizar durante a fase de crescimento. Para evitar o crescimento de ervas daninhas coloque empalhamento.
COLHEITA	Regar regularmente sem molhar as folhas. Manter o solo húmido.
UTILIZAÇÕES	Colher antes que fiquem fibrosos. As folhas mais tenras são comestíveis.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



PEPINO

Cucumis sativus L.

FAMÍLIA	Cucurbitáceas
PARTE COMESTÍVEL	Fruto
UTILIZAÇÕES	Saladas, assados
CARACTERÍSTICAS	Contem vitaminas e sais minerais. Quando consumido com casca é uma boa fonte de antioxidante.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em viveiro (demolhando as sementes um dia antes), com profundidade de 1,5 cm. Plantar com 3-5 folhas, com espaçamento de 40-50 cm entre plantas ou 50-60 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	Fertilizar com adubos especiais e para preservar a humidade do solo e impedir que o fruto apodreça quando em contacto com a terra, colocar ervas secas à base da planta.
MANUTENÇÃO	Regar bem na fase de plantação e depois com alguma regularidade sem molhar as folhas. Deve-se fazer o tutoramento e a despona (cortar a ponta superior da planta quando estiver alta e florida).
COLHEITA	Cortar os pés (pedúnculos) do pepino com uma tesoura.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



PIMENTO

Capsicum annuum L.

Variedade tradicional: Sabugal

FAMÍLIA	Solanáceas
PARTE COMESTÍVEL	Fruto
UTILIZAÇÕES	Saladas, guisados, assados
CARACTERÍSTICAS	Existem verdes, amarelos, cor-de-laranja, vermelhos e roxos. Dependendo da variedade, podem apresentar sabor doce ou picante. Exemplos destas variedades diferentes do pimento são o pimento-padrão e algumas malaguetas. Rico em vitaminas, antioxidante (sobretudo o vermelho) e sais minerais.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em viveiro (demolhar as sementes um dia antes) ou plantar com 3-5 folhas. As sementes devem ter uma profundidade de 4-5 cm. O espaçamento entre plantas de 20-30 cm e entre linhas 40-50 cm. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	Necessita de composto durante a plantação. O empalhamento é útil para manter o solo fresco e húmido.
MANUTENÇÃO	Rega regular durante a fase de crescimento e sem molhar as folhas.
COLHEITA	Podem ser colhidos ainda verdes para a planta continuar a produzir. Deixar os frutos amadurecerem na planta tornam-se mais doces e saborosos. Cortar o pé do pimento com uma tesoura.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



RABANETE

Raphanus sativus L.

FAMÍLIA	Brassicáceas
PARTE COMESTÍVEL	Raíz tuberosa
UTILIZAÇÕES	Saladas, sopas e acompanhamentos
CARACTERÍSTICAS	São fáceis de cultivar e de rápido crescimento. Existem diversas variedades de rabanetes, com sabor adocicado, refrescante e/ou picante. Rico em antioxidantes, vitaminas e contém pequenas quantidades de ferro e potássio.
PLANTAR OU SEMEAR	Devido ao seu crescimento rápido deve ser preferencialmente semeado em local definitivo, com boa exposição solar e/ou meia sombra, e escalonado (intervalos de 15 dias). A semente deverá ter uma profundidade de 0,5 cm e um espaçamento de 3 cm entre plantas ou 25 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 1 – 2 meses
FERTILIZAR	O rabanete aprecia solos leves e ricos em húmus (nutrientes). Para evitar o crescimento de ervas daninhas pode esgravatar a terra entre as plantações com um ancinho.
MANUTENÇÃO	É exigente em água, devendo regar regularmente especialmente próximo da maturação e no verão, sob pena de ficarem ocos e fibrosos. Quando as plantas tiverem duas folhas, deve debastar para incentivar o seu crescimento.
COLHEITA	Colher quando a casca apresentar cor uniforme, firme e lisa.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



RÚCULA

Eruca vesicaria (L.) Cav.

FAMÍLIA	Brassicáceas
PARTE COMESTÍVEL	Folha
UTILIZAÇÕES	Juntar as folhas a saladas, molhos, queijos, sumos, sanduíches e pratos confeccionados.
CARACTERÍSTICAS	Existem dois tipos: rúcula-de-salada e rúcula-selvagem. Rica em vitaminas e alguns minerais.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear preferencialmente em local definitivo com boa exposição solar e/ou meia sombra, com profundidade da semente de 1 cm e espaçamento de 15 cm entre plantas ou 25 entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 1-2 meses
FERTILIZAR	Apreciam solos frescos, húmidos e férteis. Colocar uma camada de empalhamento para permitir preservar a humidade do solo e afastar insetos.
MANUTENÇÃO	É importante manter o solo húmido, mas não encharcado, para prevenção de doenças.
COLHEITA	Colher as folhas maiores para promover o aparecimento de novas folhas.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



TOMATE

Solanum lycopersicum L.

Variedades tradicionais: Antigo, Cereja de inverno e Coração de Boi

FAMÍLIA	Solanáceas
PARTE COMESTÍVEL	Fruto
UTILIZAÇÕES	Cru ou cozinhado. Saladas, molhos, refogados, sopas
CARACTERÍSTICAS	Existem diversas variedades de tomates, com diferentes formas, cores e sabores. Entre as mais populares estão por exemplo o tomate-cereja e o tomate-coração-de-boi. Rico em minerais e vitaminas.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar e abrigado do vento. Profundidade da semente de 3-4 cm e espaçamento de 40-60 cm entre plantas ou 60 cm entre linhas. Tempo de plantação até à colheita: 3-4 meses
FERTILIZAR	O tomate aprecia terra leve e rica em nutrientes. Para manter a terra fresca é útil o empalhamento.
MANUTENÇÃO	Regar de forma regular junto ao pé da planta, evitando molhar as folhas que são muito sensíveis à humidade. Para evitar formação de fungos não regue em demasia. Para protegê-los do míldio, em tempos de chuva, pode aplicar uma simples cobertura de plástico transparente. Fazer o tutoramento, despona (cortar a ponta superior da planta quando estiver alta e florida) e a desfolha (cortar folhas amarelas, secas e doentes). Cortar os rebentos que surgem na intercessão das folhas e caule.
COLHEITA	À medida que vão ficando maduros, cortar o pé do fruto com uma tesoura.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												

PLANTAS AROMÁTICAS

As aromáticas são plantas utilizadas como condimento para dar sabor aos alimentos ou preparar infusões. Podem ser consumidas frescas ou secas, como temperos, saladas, sopas, pratos confeccionados, chás, entre outros.

Exemplos: alecrim, alfazema, camomila, cebolinho, coentros, erva-cidreira, erva príncipe, hortelã, lúcia-lima/limonete, manjeriço, orégão, salsa, tomilho.



ALECRIM

Rosmarinus officinalis L.

FAMÍLIA	Lamiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folha – seca antes de ser utilizada, caules e flores
UTILIZAÇÕES	Aromatizar azeites, vinagres e queijos, condimento para grelhados, peixe, legumes e molhos
CARACTERÍSTICAS	É uma planta perene, podendo crescer até 2 m de altura. Rico em fibras e vitaminas. Possui propriedades digestivas, antivirais, anti-inflamatórias, antissépticas, analgésicas e cicatrizantes.
PLANTAR OU SEMEAR	Plantar durante toda a estação do ano. Semear preferencialmente na primavera e outono. O melhor método de propagação é por estaca enraizada ou semente.
FERTILIZAR	Não aplicar fertilizantes, pois solos ricos em nutrientes prejudicam o perfume do alecrim. Prefere solos calcários bem drenados.
MANUTENÇÃO	Regue com pouca água, pois o alecrim não gosta de humidade.
COLHEITA	De modo a favorecer a renovação do alecrim, no outono, deve-se cortar 1/3 da planta. Pode colher e secar, pendurando em local seco e arejado.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



ALFAZEMA

Lavandula angustifolia L.

FAMÍLIA	Lamiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folha – seca antes de ser utilizada, caules e flores
UTILIZAÇÕES	Não é utilizado na alimentação. No entanto as suas flores e folhas são muito aromáticas. Pode ser utilizado em tisanas.
CARACTERÍSTICAS	É uma planta perene. Rica em fibras, ferro, cálcio e vitaminas. Possui propriedades desinfetantes e bom estimulante para as funções cognitivas (memória, concentração e raciocínio lógico).
PLANTAR OU SEMEAR	Plantar durante toda a estação do ano. Semear preferencialmente na primavera e outono. O melhor método de propagação é por estaca.
FERTILIZAR	Não aplicar fertilizantes, pois solos ricos em nutrientes prejudicam o perfume da planta
MANUTENÇÃO	Regue com pouca água, pois a alfazema não gosta de humidade.
COLHEITA	Colher flores após floração. Pode colher e secar, pendurando em local seco e arejado.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



CAMOMILA

Matricaria chamomilla L.

FAMÍLIA	Asteráceas
PARTE UTILIZÁVEL	Flores (pétalas)
UTILIZAÇÕES	Infusões (flores frescas ou secas)
CARACTERÍSTICAS	Planta anual e fácil de cultivar. Possui propriedades calmantes, emolientes (ajudam a acalmar a pele) e anti-inflamatórias (quando aplicada em compressas frescas acalma a pele de eczemas e queimaduras). Só as pétalas são comestíveis e têm um sabor adocicado semelhante ao de maçãs.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em viveiro no fim do inverno ou em local definitivo na primavera. Plantar ou transplantar na primavera.
FERTILIZAR	Prefere solos ricos em matéria orgânica e bem drenados.
MANUTENÇÃO	Regar com regularidade, mantendo o solo húmido, sem encharcar, preferencialmente na época da floração.
COLHEITA	Cortar as flores com uma tesoura.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



CEBOLINHO

Allium schoenoprasum L.

FAMÍLIA	Amarilidáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Caules, folhas e flores
UTILIZAÇÕES	Condimentar queijos, manteigas, hortaliças, molhos, sopas, omeletes, etc.
CARACTERÍSTICAS	Possui sabor suave e ligeiramente picante. Rico em ferro e vitaminas. Apresenta propriedades cicatrizantes, diurético e digestivo.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear no início da primavera. Plantar ou transplantar na primavera e outono. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	Aprecia solos férteis. Antes da plantação deve-se adicionar matéria orgânica e depois na primavera e outono.
MANUTENÇÃO	Pulverizar com água durante a sementeira ou a plantação. Posteriormente, regue apenas nos períodos de seca.
COLHEITA	Deve ser colhido pouco antes de utilizar. Cortar com tesoura a uma altura superior a 5 cm do solo. Não cortar abaixo da bifurcação das suas folhas ocas. Para prevenir a floração precoce, deve ser cortado com regularidade.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



COENTROS

Coriandrum sativum L.

FAMÍLIA	Apiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Sementes, folhas, flores e caules
UTILIZAÇÕES	Aromatizar saladas, sopas, arroz, massa, ervilhas, favas, omeletes, entre outros.
CARACTERÍSTICAS	Rico em vitaminas, fibras, potássio, cálcio e ferro. Tem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antibacterianas.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar e abrigado do vento. Podem ser plantados durante todo o ano. Antes de semear é aconselhável demolhar as sementes durante 12 horas. Tempo de plantação até à colheita: 1-2 meses
FERTILIZAR	Não apreciam solos ricos em azoto, pelo que é desaconselhado fertilizar com matéria orgânica na altura da sementeira.
MANUTENÇÃO	Regar regularmente sem encharcar o solo.
COLHEITA	Cortar as folhas regularmente potencia a renovação da folhagem. Cortar os caules de fora para dentro e pela base.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



ERVA-CIDREIRA

Melissa officinalis L.

FAMÍLIA	Lamiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folhas, caules e flores
UTILIZAÇÕES	Infusões, água aromatizada, tempero (aromatizar saladas e licores), sobremesas de fruta e sumos.
CARACTERÍSTICAS	Fácil de cultivar, de aroma agradável e intenso, se esfregadas as folhas. Tem flores que variam entre o branco, amarelo e arroxeadado.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear na primavera em viveiro. Plantar ou transplantar as plantas de viveiro, enraizadas ou divididas a partir do caule com raiz. Tempo de plantação até à colheita: 2-3 meses
FERTILIZAR	Adicionar um pouco de composto na cova da plantação.
MANUTENÇÃO	Terra húmida mas não encharcada. É preciso verificar a parte inferior das folhas regularmente, pois é uma planta utilizada pela mosca-branca, que pode tornar-se praga na horta e ser nociva para algumas plantas hortícolas, como por exemplo o tomateiro.
COLHEITA	Colher ao longo do ano. As folhas podem ser secas.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



ERVA-PRÍNCIPE

Cymbopogon citratus Stapf

FAMÍLIA	Poáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folhas
UTILIZAÇÕES	Infusões, molhos e para acompanhar refeições.
CARACTERÍSTICAS	Planta perene que cresce em grandes tufos, de folhas estreitas em forma de lâmina; podendo chegar a atingir 1,5 de altura. Possui óleos essenciais com citronela e limoneno, que lhe conferem um aroma cítrico.
PLANTAR OU SEMEAR	<p>Plantar em local com boa exposição solar, preferencialmente na primavera e outono. Cresce melhor em clima quente e húmido. A propagação é feita a traves da divisão de tufos. O espaçamento recomendado é de 40-100 cm entre as plantas.</p> <p>Tempo de plantação até à colheita: dependente do estado da planta quando plantada. Se o tufo já tiver muitas folhas, então podem ser colhidas logo algumas folhas, assim que arrebite depois da plantação/transplante. Se for de pequenas dimensões, esperar 3 a 4 meses, depois da plantação.</p>
FERTILIZAR	Prefere solo bem drenado, leve, fértil e rico em matéria orgânica. Para facilitar a retenção de humidade no solo, acrescentar matéria orgânica.
MANUTENÇÃO	<p>Rega frequente, mantendo o solo húmido mas não encharcado. Evitar molhar as folhas.</p> <p>Para evitar o aparecimento de fungos e promover o arejamento, retirar periodicamente as folhas secas.</p> <p>Para melhorar a produtividade, a cada 3 ou 4 anos, deve ser feita a divisão e replantação das touceiras.</p>
COLHEITA	A colheita pode ser feita três ou quatro meses após a plantação. Colha folhas individualmente quando necessário ou corte tudo. Para promover a renovação da folhagem, deve cortar frequentemente as folhas. Conservar em local ventilado.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



HORTELÃ-COMUM

Mentha spicata L.

FAMÍLIA	Lamiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folhas
UTILIZAÇÕES	Infusões, condimentar sopas, pratos de carne, molhos, saladas, sobremesas, doces e refrescos.
CARACTERÍSTICAS	Existem muitas espécies e variedades de hortelã. Para além da hortelã-comum (<i>Mentha spicata L.</i>), é também muito comercializada a hortelã-de-ribeira (<i>Mentha cervina L.</i>) e variedades e híbridos, como a hortelã-pimenta (<i>Mentha x piperita L.</i>)
PLANTAR OU SEMEAR	Pode ser semeada mas é mais fácil propagar a planta por divisão, a partir do caule com raiz, de preferência na primavera e outono. Espaçamento de plantação de 20-30 cm entre linhas e 15-20 cm entre plantas. Tempo de plantação até à colheita: 2 meses
FERTILIZAR	Aprecia solo fértil e com boa drenagem.
MANUTENÇÃO	Regar regularmente, não deixando nunca secar a terra.
COLHEITA	Colher durante todo o ano. As folhas são melhores frescas, no entanto para secar e conservar, deve apanhar as folhas ao longo dos meses mais quentes. A colheita deve ser feita até o início da floração.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



LÚCIA LIMA / LIMONETE

Aloysia citrodora Palau

FAMÍLIA	Verbenáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folhas
UTILIZAÇÕES	Folhas frescas, utilizadas em saladas de vegetais ou de fruta, geleias ou azeite e vinagre. Folhas secas em infusões e saquinhos de cheiro, como condimento ou aromatizar pratos de peixe e aves.
CARACTERÍSTICAS	As folhas são de textura áspera, alongadas e pontiagudas, com aroma a limão. As flores são pequenas e com coloração branca e púrpura. As infusões têm efeito calmante, diurético e antidepressivo. Grandes doses diárias desta infusão podem provocar problemas gástricos.
PLANTAR OU SEMEAR	Propagar ou plantar em local com uma boa exposição solar. Espaçamento de plantação de 30-50 cm entre linhas e 30-40 cm entre plantas. Tempo de plantação até à colheita: 3 meses
FERTILIZAR	Prefere solo leve, bem arejado e alcalino. Em solos pobres, as plantas ficam mais fortes e aguentam melhor o inverno. Tem pouca tolerância ao frio, mas com alguns cuidados, é capaz de suportar temperaturas negativas.
MANUTENÇÃO	Rega regular, mas não intensa ao ponto de deixar o solo encharcado pois pode contribuir para o surgimento da podridão radicular. Evitar molhar as folhas para não favorecer o aparecimento de doenças como o oídio. Ter atenção aos sinais da infestação de mosca branca e de áfidos (piolho, pulgões).
COLHEITA	Cortar com uma tesoura os caules com folhas, antes da floração.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



MANJERICÃO

Ocimum basilicum L.

FAMÍLIA	Lamiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folhas
UTILIZAÇÕES	Aromatizar pratos de carne, peixes, massas, sopas, molhos de tomate, refugados de legumes, saladas de tomate e molho pesto.
CARACTERÍSTICAS	As folhas contêm óleos essenciais, ácidos orgânicos, vitaminas, fibras, potássio e cálcio. Tem propriedades antissépticas, antioxidantes, desintoxicantes, calmantes, expetorantes, antibacterianas e anti-inflamatórias.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em local com boa exposição solar, e profundidade das sementes de 2-3 cm com espaçamento de 40 cm entre plantas. Tempo de plantação até à colheita: 1-2 meses
MANUTENÇÃO	Se cultivar em vaso, adicionar adubo orgânico algumas semanas após a sementeira. O empalhamento é útil pois permite manter as raízes abrigadas das temperaturas altas, pois o manjericão necessita de sol e de terra fresca.
FERTILIZAR	Deve-se regar regularmente sem encharcar. Não se deve regar à noite, pois as folhas são sensíveis ao ataque de fungos e apodrecem.
COLHEITA	Cortar os caules a cerca de 10 cm do solo, com as folhas ainda jovens.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



OREGÃO

Origanum vulgare L.

FAMÍLIA	Lamiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folha, fresca ou seca
UTILIZAÇÕES	Aromatizar saladas, caracóis, pizzas, azeitonas, molho de tomate, guisados e massas.
CARACTERÍSTICAS	Sabor intenso e aroma agradável. Possui folhas verdes e flores cor-de-rosa. Têm óleos essenciais e vitamina C. Seja fresco ou seco, de preferência, não deve cozinhar este tempero, ou seja, deve apenas coloca-lo no fim da confecção dos pratos.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em local com boa exposição solar, e profundidade das sementes de 2-3 cm com espaçamento de 20-30 cm entre linhas e 20-25 cm entre plantas. Tempo de plantação até à colheita: 4 meses
FERTILIZAR	Não é necessário corrigir o solo. Embora suporte bem o frio, nos dias de inverno mais rigorosos é aconselhável uma camada de empalhamento.
MANUTENÇÃO	Regar apenas quando o solo se apresentar seco.
COLHEITA	Apanhar as folhas até o início da floração, principalmente se quiser secar ou congelar.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



SALSA

Petroselinum crispum (Mill.) Fuss

FAMÍLIA	Apiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folha e caule
UTILIZAÇÕES	Condimentar pratos de peixe e carne, sopas, saladas, molhos, pastéis de bacalhau, pataniscas, açordas, omeletes, entre outros.
CARACTERÍSTICAS	Tem duas formas: folha frisada e folha lisa. Rica em várias vitaminas e minerais.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear de preferência em local definitivo com sombra e/ou meia sombra, de modo a prolongar o ciclo de cultivo desta planta. Profundidade das sementes de 3-4 cm com espaçamento de 20 cm entre plantas. Tempo de plantação até à colheita: 1-2 meses
FERTILIZAR	Aprecia solos ricos em nutrientes, mas não ácidos.
MANUTENÇÃO	Manter a terra húmida mas não encharcada.
COLHEITA	Cortar os caules pela base e não apenas as folhas, quando a planta estiver bem desenvolvida. Quanto mais colher mais folhas cresce.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



TOMILHO

Espécies e variedades do género *Thymus*

FAMÍLIA	Lamiáceas
PARTE UTILIZÁVEL	Folhas e terminações das inflorescências
UTILIZAÇÕES	Tempero para carnes, marinadas, pizzas, empadas, guisados, peixe assado, grelhados, caldos e legumes.
CARACTERÍSTICAS	Existem diversas espécies e variedades de tomilho, entre as quais o tomilho vulgar (<i>Thymus vulgaris</i> L.) e o tomilho-limão (<i>Thymus x citriodorus</i> (Pers.) Schreb.). As suas folhas e flores são ricas em óleos essenciais e podem ser usadas frescas ou secas.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com boa exposição solar, e profundidade das sementes de 2-3 cm com espaçamento de 25-30 cm entre linhas e 20-30 cm entre plantas. Tempo de plantação até à colheita: 1-2 meses
FERTILIZAR	Não se deve corrigir o solo. Esta planta prefere terra de textura leve e pobre em nutrientes, que pode até ser pedregosa.
MANUTENÇÃO	Regar apenas quando o solo estiver seco. A humidade em excesso favorece o desenvolvimento de fungos que matam as raízes.
COLHEITA	Para conservar, apanhar os ramos de folhas e flores durante o verão. Pode conservar no frigorífico as folhas frescas, secar ou conservar em azeite. As folhas devem ser colhidas antes da floração e as flores no início da floração.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												

FLORES DA HORTA

Algumas flores da horta são comestíveis e ótimas na preparação por exemplo de saladas verdes e de frutas, entradas, pão, bebidas, cubos de gelo, infusões, pratos cozinhados, doces e sobremesas, pois dão sabor e cor às refeições.

Exemplos: amor-perfeito, calêndula, cravo-túnico, petúnia.



AMOR-PERFEITO

Viola tricolor L.

FAMÍLIA	Violáceas
PARTE COMESTÍVEL	Flor
UTILIZAÇÕES	Frescas em saladas, sobremesas, canapés e cubos de gelo. Cozinhadas em diversos pratos e infusões. Podem ainda ser conservadas secas, cristalizadas ou em geleia. As flores são usadas igualmente para fazer corantes amarelos, verdes e azul-esverdeados.
CARACTERÍSTICAS	É uma flor bienal, rasteira que atinge no máximo 15 cm de altura. Podem ser roxas, azuis, amarelas ou brancas, e são polinizadas pelas abelhas. Possui propriedades expectorantes e diuréticas. É também útil para tratamento de condições cutâneas. As pétalas têm um gosto suave e doce, enquanto a flor completa é de sabor vegetal e ligeiramente ácido.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local de sombra parcial. Profundidade da semente de 0,5 cm, com espaçamento de 20-30 cm entre linhas e 15-20 cm entre plantas. Período de floração e colheita: março – outubro. Pode manter a floração no inverno se as temperaturas não forem muito baixas.
FERTILIZAR	Tolera várias condições de solo, mas o ideal é um solo fértil, rico em matéria orgânica, bem drenado e moderadamente ácido ou neutro.
MANUTENÇÃO	O solo deve permanecer sempre húmido, mas sem ficar encharcado. Esta planta é sensível a falta de água. Para a planta dar mais flores durante mais tempo, retire as hastes das flores murchas pela base.
COLHEITA	Cortar com uma tesoura o pé das flores abertas. Pode conservar as flores frescas no frigorífico, numa caixa forrada com papel absorvente.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



CALÊNDULA

Calendula officinalis L.

FAMÍLIA	Asteráceas
PARTE COMESTÍVEL	Flor e pétalas (em infusões)
UTILIZAÇÕES	Frescas em saladas, sobremesas, canapés, cubos de gelo. Cozinhadas em pratos de peixe ou arroz e pão. Podem ainda ser conservadas secas e como corante natural. Infusões de flores e pétalas.
CARACTERÍSTICAS	A planta apresenta flor, de coloração amarelo-alaranjada, com aroma característico e folhas macias e aveludadas. É anual e pode atingir até 50 cm de altura. As infusões de pétalas podem ser utilizadas para alívio de varizes, por terem propriedades tónicas ao nível do sangue. As flores têm sabor ligeiramente picante e amargo, semelhante ao do açafraão.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear em viveiro no fim do inverno ou plantar/transplantar na primavera. Profundidade da semente de 0,5 cm, com espaçamento de 20-30 cm entre linhas e 15-20 cm entre plantas. Período de floração e colheita: maio - novembro
FERTILIZAR	Aprecia solos férteis, frescos e permeáveis. Pode intensificar a produção de flores acrescentando fertilização orgânica rica em fósforo e potássio.
MANUTENÇÃO	O solo deve permanecer sempre húmido, mas sem ficar encharcado. Deve evitar molhar as folhas. Para estimular o aparecimento de flores por mais tempo, retire as flores que vão murchando.
COLHEITA	Cortar com uma tesoura o pé das flores que acabaram de abrir. Pode conservar as flores frescas no frigorífico, numa caixa forrada com papel absorvente.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



CRAVO-TÚNICO

Tagetes erecta L.

FAMÍLIA	Asteráceas
PARTE COMESTÍVEL	Flor
UTILIZAÇÕES	Em pratos frios ou cozinhados
CARACTERÍSTICAS	Apresentam flores de cor entre o amarelo e o vermelho. São plantas auxiliares da horta, pois repelem a mosca-branca, os afídeos e os nemátodes do solo.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em locais de boa exposição solar. Profundidade da semente de 0,5 cm, com espaçamento de 20-25 cm entre linhas e 15-20 cm entre plantas. Período de floração e colheita: maio - outubro
FERTILIZAR	Prefere solo fértil, rico em matéria orgânica e bem drenado.
MANUTENÇÃO	Para a planta dar mais flores durante mais tempo, retire as flores murchas.
COLHEITA	Cortar com uma tesoura o pé das flores que acabaram de abrir. Antes de utilizar deve-se separar as pétalas da inflorescência e retirar a base esbranquiçada das pétalas que pode ser amarga. Pode conservar as flores frescas no frigorífico, numa caixa forrada com papel absorvente.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												



PETÚNIA

Diferentes espécies e híbridos do género
Petunia / Petunia spp.

FAMÍLIA	Solanáceas
PARTE COMESTÍVEL	Flor
UTILIZAÇÕES	Frescas em saladas, canapés, gelados cubos de gelo. Cozinhadas em diversos pratos e sobremesas.
CARACTERÍSTICAS	É uma planta herbácea anual, podendo atingir 15 a 30 cm de altura. Floresce na primavera e verão e as flores podem ter diferentes tamanhos e cores: vermelha, azul, rosa, laranja, salmão, púrpura e branca são as mais comuns. As flores têm um sabor floral delicado.
PLANTAR OU SEMEAR	Semear ou plantar em local com luz solar direta. Tolera sombra parcial, no entanto nesta condição não cresce bem e produz poucas flores. Profundidade da semente de 0 cm (à superfície), com espaçamento de 20-30 cm entre linhas e 15-20 cm entre plantas. Período de floração e colheita: maio - outubro
FERTILIZAR	Prefere solo leve, bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica.
MANUTENÇÃO	Rega moderada. O solo deve permanecer levemente húmido, mas não encharcado.
COLHEITA	Cortar com uma tesoura o pé das flores que acabaram de abrir. Pode conservar as flores frescas no frigorífico, numa caixa forrada com papel absorvente.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
PLANTAR/SEMEAR												
COLHER												

BIBLIOGRAFIA

- Agrobio, Uma Horta Biológica na Escola, Lisboa 1998.
- Agrobio, Manual de Agricultura Biológica, Lisboa 2002.
- Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa, 2016 [edição portuguesa]. Criar e gerir uma horta escolar. Um manual para professores, pais e comunidade. FAO.
- CMA (2014). Caderno da Horta com dicas úteis. Departamento de Energia, Clima, Ambiente e Mobilidade. Câmara Municipal de Almada.
- CML. Hortas Pedagógicas. Direção Municipal de Ambiente e Espaços Verdes. Câmara Municipal de Lisboa.
- CMM (2005). Guia das Hortas Escolares. Casa do Ambiente. Câmara Municipal do Montijo.
- Deco Proteste (2017). Uma Horta à mão de semear. Deco Proteste, Editores, Lda.
- Marc Estévez Casabosch (2013). Uma Horta para ser feliz. Arte Plural Edições.
- Miguel Maria Brito e Isabel de Maria Mourão (2019). A minha Horta é Biológica. Arte Plural Edições.
- Susana Caseiro, Cândida Ferraz (2013). Vamos Plantitar uma Horta Biológica. Caderno Prático de cultivo. Plantit Unipessoal Lda.
- Susana Valdrêz Caseiro (2019). Jardim de Ervas Aromáticas. Planear, plantar, cuidar e utilizar. Ebook Cultivos da Caseiro.
- Susana Valdrêz Caseiro. A minha Horta de Varanda. Vamos aprender a planear, plantar e cuidar de uma horta de varanda. Ebook Cultivos da Caseiro.

CRÉDITOS DAS IMAGENS

Pág. 27 - Apis melifera ©Miguel Cortes Costa

Pág. 28 - Erithacus rubecula ©Diogo Oliveira

Pág. 28 - Cyanistes caeruleus ©Diogo Oliveira

Pág. 28 – Rhinolophus hipposiderus ©Diogo Oliveira

Pág. 28 - Erinaceus europaeus ©Diogo Oliveira

Endereços eletrônicos:

<http://www.agrobio.pt>

<https://www.agroportal.pt>

<http://www.cultivosdacaseiro.pt>

<https://www.cm-guimaraes.pt>

<https://ecoescolas.abae.pt>

<http://floresdicas.blogspot.com>

<http://www.hortadaformiga.com>

<https://www.hortasbiologicas.pt>

<https://hortas.info>

<https://hortaejardim.blogs.sapo.pt>

<http://www.inia.v.pt>

<https://jardim.info>

<https://jardiminhoto.blogspot.com>

<https://jb.utad.pt>

<https://plantei.eu>

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Inúmeras atividades podem ser desenvolvidas na temática da Horta. De seguida apresentamos algumas sugestões pedagógicas que se podem desenvolver, aproveitando sempre que possível os materiais reutilizáveis:

- Construção de ninhos, comedouros e bebedouros para aves
- Construção de um Catavento (mini estação meteorológica)
- Construção de “hotéis para insetos”
- Construção de espantalho
- Construção de uma maquete da horta
- Construção de Bancos e troca de sementes
- Elaboração de um herbário da horta
- Elaboração de um dicionário de imagens da horta
- Elaboração de um guia de fauna/flora (biodiversidade) existente na horta
- Elaboração de fichas dos alimentos cultivados na horta tendo em conta o seu valor nutricional (alimentação saudável)
- Elaboração de notícias da horta para os meios de comunicação da escola/entidade (jornal, blog, facebook, newsletter, outros meios de comunicação)
- Atividades de culinária, preparação de infusões e elaboração de caderno de receitas com os produtos da Horta
- Dinamização de feiras / mercados / exposições de produtos recolhidos e trabalhos realizados na horta para a comunidade educativa e famílias
- Elaboração de textos para teatro, canções ou histórias inspiradas na horta
- Dinamização de aulas na horta nas diversas áreas pedagógicas / curriculares
- Elaboração de carimbos diversos, por exemplo com legumes, batatas, verdura e fruta

ANEXOS

- Calendário de cultivo
- Quadro de consociações de plantas



Nº VERDE: 800 201 205
SITE: OEIRAS.PT