



Hortas em Apartamentos: Guia para Iniciantes

WWW.DAVARANDAOPRATO.PT

copyright

© Da varanda ao prato

Todos os direitos reservados. É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.

Índice

01

Vantagens de
ter uma horta

02

Escolha do
espaço
adequado

03

Escolha dos
recipientes e
substratos

04

Como maximizar
o espaço da horta

05

Seleção de
plantas

06

Principais
cuidados



bem-vindo!

Bem-vindo ao mundo da jardinagem urbana! Este e-book foi criado com o objetivo de te ensinar os primeiros passos para criares a tua horta no teu apartamento.

Independentemente dos motivos que te levam a criar a tua horta, encontrarás aqui as informações essenciais para cultivares os teus alimentos no espaço que tens disponível.

Num mundo cada vez mais urbano, a ideia de cultivar uma horta em casa pode parecer desafiadora, especialmente em apartamentos. No entanto, com as técnicas certas e um pouco de criatividade, é possível criar uma horta produtiva mesmo num espaço limitado.

Neste e-book encontrarás dicas práticas, conselhos úteis e inspiração que te vão ajudar a iniciar este caminho, proporcionando-te o acesso não apenas a alimentos frescos, mas também a um ambiente mais saudável e harmonioso. Ao longo das próximas páginas, exploraremos desde a escolha dos melhores recipientes até às características a considerar na escolha das plantas para a tua horta. Vais descobrir o prazer de colher os teus próprios alimentos frescos, cultivados por ti, na tua casa.



Vantagens de ter uma horta

São muitas as vantagens de termos a nossa própria horta. Ao cultivarmos os nossos alimentos, temos acesso a alimentos mais frescos, colhidos no seu ponto certo de maturação. Os alimentos colhidos na altura certa têm uma maior quantidade de nutrientes, para além de serem muito mais saborosos do que seriam se fossem colhidos demasiado cedo.

Quando produzimos os nossos alimentos, reduzimos os custos com alimentos comprados no supermercado, para além de contribuirmos para a proteção do meio ambiente devido à redução das emissões provocadas pelo transporte a partir de grandes distâncias.

Reduzimos também o desperdício alimentar porque evitamos comprar mais do que o necessário, privilegiando os alimentos que temos para colher no momento.

Ao termos mais legumes disponíveis, e de acesso mais fácil, acabamos por nos alimentar de forma mais saudável. Para além disso, a prática de jardinagem contribui para o bem-estar físico e mental, uma vez que é uma prática muito relaxante e que nos permite uma maior conexão com a natureza.

No caso das crianças, se forem incentivadas a participar na plantação e manutenção da horta, desenvolvem um maior conhecimento sobre os alimentos e o seu ciclo de vida, o que pode contribuir para terem uma melhor relação com a alimentação.

Escolha do espaço adequado

Um dos fatores mais importantes a ter em conta ao projetarmos uma horta é o número de horas de luz solar, que deve ser de 5 a 6 horas diárias, embora existam algumas plantas menos exigentes, como por exemplo os rabanetes, espinafres, manjeriço, rúcula, algumas variedades de couve, alho, alho francês, entre outros.

As melhores exposições para instalar a horta são Nascente e Poente, pois recebem luz solar de manhã ou de tarde.

“Um dos fatores mais importantes a ter em conta ao projetarmos a horta é o número de horas de luz solar



Escolha dos recipientes e substratos



Para garantir o bom desenvolvimento das plantas, é essencial fazer uma escolha adequada do tamanho dos vasos onde as mesmas serão plantadas.

O tamanho do vaso não deve ser escolhido de acordo com o tamanho da planta, mas sim com o tamanho da raiz. É importante saber o tamanho da raiz antes de comprar um recipiente, pois quanto maior a raiz, maior terá de ser o vaso.

Assim, debes definir previamente que tipo de plantas queres cultivar, para garantir que escolhes os vasos de tamanho adequado.



Por exemplo, planta aromáticas ou morangueiros terão um bom desenvolvimento em vasos mais pequenos (mínimo 5l), enquanto que tomates ou pimentos deverão ser plantados em vasos de, pelo menos, 20l.

Idealmente, os vasos devem ser em plástico, não apenas para facilitar a limpeza e serem mais fáceis de movimentar,

mas também para que o peso do conjunto de vasos utilizados não seja excessivo. Em relação ao substrato, poderás optar por um substrato universal, e enriquecê-lo com composto orgânico, ou adquirir um substrato enriquecido.

Como maximizar o espaço da horta



O espaço para plantar num apartamento, na maior parte das vezes é escasso. No entanto, isso não é impedimento para que crie a tua horta. Existem várias formas de maximizar o espaço disponível, e estes são apenas alguns exemplos:

- Prateleiras ou estantes verticais. Podem ser utilizadas para organizar vasos ou recipientes de plantas em níveis diferentes.

A altura das prateleiras deverá ser ajustada de maneira a maximizar a exposição ao sol, e a facilitar o acesso às plantas.

- Vasos empilháveis. Com os vasos empilháveis é possível plantar uma variedade de plantas em cada nível, ocupando apenas uma pequena área.

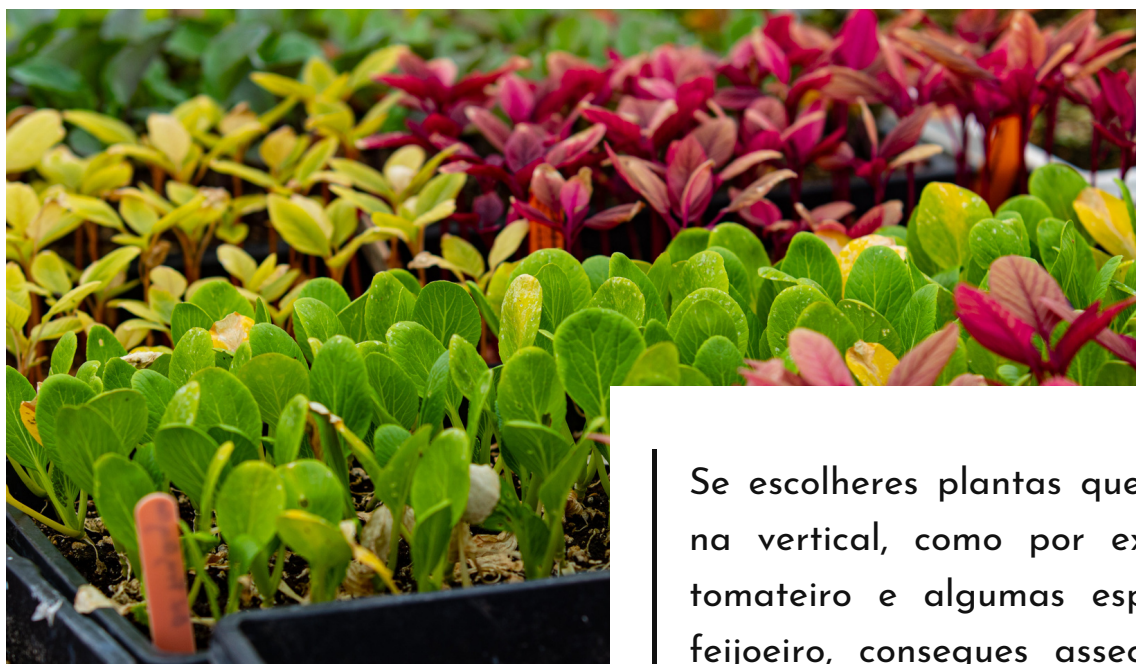


- Pendura recipientes de plantas em ganchos, cordas ou suportes suspensos. Ao decidires a localização dos suportes, certifica-te de que todas as plantas recebem luz solar adequada.

É importante frisar que ao implementar uma horta, debes garantir o acesso fácil a todas as plantas, para que seja possível observar atentamente o seu desenvolvimento e identificar precocemente qualquer tipo de carência nutricional ou praga que possam surgir.

Seleção de plantas

Deixo-te de seguida alguns aspetos fundamentais que deves considerar ao seleccionares as plantas que vais cultivar:



Como o espaço para plantar é reduzido, deves escolher plantas de desenvolvimento mais rápido, para que o tempo entre a plantação e a colheita seja mais curto.

Se escolheres plantas que cresçam na vertical, como por exemplo o tomateiro e algumas espécies de feijoeiro, consegues assegurar um melhor aproveitamento do espaço.

A resistência a pragas e doenças é outro dos fatores a ter em conta. Escolhe plantas que sejam mais resistentes.

A close-up photograph of water being sprayed from a nozzle, creating a dense cloud of small, glistening droplets. The background is blurred, showing green foliage and brown soil.

Principais cuidados

A rega e fertilização adequadas são essenciais para garantir boas colheitas. A rega deve ser feita com frequência e adequada às necessidades específicas de cada planta. Uma boa opção para garantir sempre regas adequadas são as jardineiras, uma vez que possuem reserva de água.

A fertilização pode ser feita com húmus de minhoca, composto orgânico ou até com fertilizantes caseiros.

FIM

Obrigado!

Agora que já sabes como começar,
convido-te a partilhares comigo a
criação da tua horta.

