



**DICAS**

**Hortas em Casa II**

## II - Uma horta biológica? O que plantar:

### Plantas medicinais e aromáticas

É bastante longa a lista de plantas medicinais e aromáticas que se podem cultivar em casa. Vamos enumerar algumas que poderão ser usadas como chás e condimentos:

#### Alecrim

É natural do Mediterrâneo onde cresce em solos pobres e pedregosos. Arbustiva, resiste ao sol direto e não gosta de solo encharcado. Plante num vaso fundo ou diretamente na terra. Crescerá até 1 m de altura. Tem um aroma delicioso e relaxante que nos proporciona alegria e boa disposição. Na medicina popular é usada para problemas do sistema nervoso. O alecrim pode ser tomado em infusão, ou somente deixando um ramo de alecrim fresco dentro de uma jarra de água, que poderá ir tomando ao longo do dia. O alecrim na culinária é usado para temperar pão e pizzas e também combina muito bem com abóbora e carne assada.

#### O Manjeriço

Tempero fundamental de um bom molho pesto e saladas, que também é usado em febres e inflamações de garganta, mas o seu maior uso é no combate ao cansaço e depressão, pelo seu valor como ativador do sistema imunológico.

#### Hortelã

São plantas de fácil cultivo desde que se tenha solo rico e bastante água disponível. Cada uma das suas espécies tem utilizações na medicina popular mas, basicamente, são usadas para fins digestivos. Na culinária, aromatizam e refrescam as saladas e ligam especialmente bem com ervilhas e fruta.





## DICAS

## Hortas em Casa II

### Plantas hortícolas

A maioria das hortaliças que nascem no chão, também podem ser cultivadas em vasos. Alguns exemplos das verduras e legumes que pode plantar em casa são a alface, o tomate, a rúcula, a cenoura, a beterraba, o rabanete, a cebola e o espinafre! Damos sugestões para ter uma salada saudável diretamente da sua horta:

#### Tomate

Embora seja um fruto, é bastante utilizado nas saladas e molhos. O tomate deve ser plantado em local arejado e com exposição ao sol: precisa de quatro horas diárias de luz solar. O vaso deve ter cerca de 40 centímetros de altura. Deve semear os tomates entre os meses de abril e junho. A planta precisa de humidade e deve ser podada assim que tiver ramos com flores. Nesse momento, a parte superior do caule deve ser cortada. O tomateiro também deve ser preso a uma estaca, o que vai auxiliar a suportar o peso dos frutos.

#### Alface

Necessita de cinco horas diárias de sol e circulação de ar. O vaso deve ter pelo menos um palmo de profundidade. As floreiras são uma boa opção, pois garantem também espaço para várias mudas. A alface precisa de um solo rico em nutrientes, portanto, precisará de adubá-lo. O ideal é regar em dias alternados. O ciclo da alface varia entre 60 e 90 dias. Na hora da colheita, deverá colher a planta toda.

#### Rúcula

É uma planta de rápido cultivo: as folhas podem ser colhidas quatro semanas após semeadas! Pode ser mantida em ambientes fechados, já que se desenvolve melhor em locais pouco quentes. Como as raízes são pequenas, não precisa de um vaso grande: 20 centímetros de profundidade já são suficientes. As sementes são pequenas, por isso podem ser plantadas superficialmente.





## DICAS

## Hortas em Casa II

### Árvores de fruto em vasos

Se mora num apartamento, pode plantar a sua árvore de frutos num vaso, tendo em consideração que este deverá ter pelo menos mais 10cm de diâmetro que o tamanho da muda. O vaso deve ter um furo no fundo para o escoamento da água. As frutas precisam de humidade mas ela não pode ser excessiva. A rega deverá ser feita 4 vezes por semana no verão e duas vezes por semana no inverno. Confira algumas espécies indicadas para plantar em casa e em vasos:

#### Romãzeira

É uma planta resistente ao frio e a condições diversas de temperatura e clima. O tamanho varia de dois a cinco metros de altura. O mais indicado para vasos é a minirromãzeira. Essa árvore frutifica entre o fim do verão e o início do inverno.

#### Morangueiro

Se cultivar os morangueiros em vasos, potes ou floreiras, utilize terra ou um substrato (turfa, fibra de coco, casca de pinheiro, perlite). Assegure uma boa drenagem da água, no vaso. Faça aberturas no fundo ou nas laterais que permitam a água escorrer, podendo ainda colocar argila expandida ou gravilha grossa no fundo do vaso. O morangueiro é sensível a muita água junto às raízes e necessita de muito sol direto, no mínimo 6 horas diárias.

#### Limoeiro

Precisa de um ambiente que seja bastante iluminado: a planta necessita de seis horas de exposição ao sol por dia. Deve ser plantado num recipiente grande, com pelo menos 80 centímetros de largura por 70 centímetros de altura. O vaso deve ser colocado em local com circulação de ar. A terra deve estar sempre húmida, mas não encharcada.

**Plante ...e seja feliz!!!**

**Poderá consultar alguns sites que podem ajudar em questões mais específicas :**

<https://cultivosdacaseiro.pt/>

<https://www.noticiasmagazine.pt/2020/hortas-domesticas-para-pessoas-urbanas/estilos/245352/>

<https://ciclovivo.com.br/mao-na-massa/horta/como-plantar-salsinha-organica/>

<https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Paisagismo/noticia/2016/05/13-plantas-para-cultivar-dentro-de-casa.html>

<https://www.dicasdemulher.com.br/horta-em-casa/>

<https://lifestyle.sapo.pt/casa-e-lazer/noticias-casa-e-lazer/artigos/jardinagem-em-casa-diretora-da-revista-jardins-mostra-o-que-se-consegue-cultivar-num-pequeno-terrace>

**#FiqueAlerta #EstamosJuntos**

**Pág. 3 de 3**