



# Guia de Boas Práticas para Hortas em Pátios e Varandas

## 25 ORIENTAÇÕES



## FICHA TÉCNICA

### Edição

Câmara Municipal de Lisboa  
Pelouro do Ambiente, Estrutura Verde, Clima e Energia

### Título

Guia de Boas Práticas para Hortas em Pátios e Varandas – 25 Orientações

### Autoria

Graça Ribeiro – CML

### Coordenação e Revisão Final

Rita Folgosa – CML

### Fotografia

Graça Ribeiro e Inês Ferreira – CML

### Revisão

Ana Domingues – CML

### Capa e Conceção Gráfica

Manuela Gonçalves – CML

### Impressão

### Tiragem

5000 exemplares

### Ano

2020

# Guia de Boas Práticas para Hortas em Pátios e Varandas

## 25 ORIENTAÇÕES



## Apresentação

Nos últimos anos, o Município de Lisboa tem apostado na oferta de talhões para uso agrícola, um pouco por toda a cidade, através da criação de vários Parques Hortícolas. O sucesso desta iniciativa e a grande procura destes lotes são prova do gosto e da vontade dos lisboetas em “deitar mãos à terra”.

Para quem não tem acesso a uma horta na cidade, os pátios e varandas representam uma alternativa com grande potencial.

Desde o cultivo de plantas aromáticas e condimentares, hortícolas de folha, vagens, frutos e bagas, e até mesmo pequenas árvores de fruto, várias são as hipóteses de culturas que se adaptam à dimensão do espaço que possa estar disponível.

Da aquisição de estruturas completas (kits), de vasos e pequenos canteiros, à reutilização de materiais diversos, é fácil criar uma horta doméstica, com diferentes recursos.

Assim, pretende esta publicação incitar à utilização dos pátios e varandas (privados ou de uso partilhado) para a produção de diversas plantas comestíveis e ornamentais, fornecendo as orientações necessárias para o efeito.

## Índice

1. Objetivos/Vantagens
2. Exposição solar e proteção dos ventos
3. Canteiros, vasos, floreiras e cestos suspensos
4. Estruturas verticais
5. Ferramentas/Utensílios
6. Substratos e terra
7. Plantas a cultivar
8. Sementes
9. Hortícolas
10. Aromáticas
11. Flores comestíveis e outras
12. Pequenos frutos
13. Viveiros
14. Distâncias entre plantas
15. Profundidade das raízes
16. Regas
17. Empalhamento
18. Doenças e Pragas
19. Atração de auxiliares
20. Compostagem
21. Fertilizantes
22. Tutoros
23. Alimentação
24. Secagem das plantas aromáticas e condimentares
25. Os mais novos na horta de casa

## 1. Objetivos/Vantagens

Transformar numa horta o pátio ou a varanda de casa pode ser um desafio interessante para toda a família. Escolher as plantas de que mais se gosta, instalá-las em vasos, ter todos os cuidados necessários para que a produção seja compensadora e, depois, usar as colheitas na cozinha, são, para quem vive em meio urbano, experiências gratificantes.

O contacto com a natureza, mesmo que a esta pequena escala, pode proporcionar uma nova realidade aos “hortelãos” destes espaços - conhecer e apreciar o ciclo de vida das plantas, da semente à produção do alimento, até à sua confeção e partilha.

Também as plantas cultivadas tornam os pátios e varandas mais frescos e agradáveis, com aromas que, por vezes, se estendem para o interior das casas.

Apesar das limitações de espaço e quantidade de solo disponível, as plantas que crescem em vasos desenvolvem-se, regra geral, rapidamente, quando dispõem de sol suficiente. Em vasos, há, também, a vantagem de se poder mudá-las de sítio, quando a situação em que se encontram não for a mais favorável.

Por outro lado, é, ainda, possível aproveitar a água proveniente da lavagem de frutos e legumes para as regas destes espaços, assim como os resíduos vegetais (provenientes das preparações das refeições) para a produção de composto.

Também do ponto de vista ambiental, as hortas em pátios e varandas contribuem para o aumento da biodiversidade na cidade, o que é mais uma vantagem da criação destes espaços.

## 2. Exposição solar e proteção dos ventos



A maioria das plantas, sejam hortícolas, aromáticas ou ornamentais precisam de algumas horas, dependendo da espécie, de sol direto, por dia. As varandas que permanecem à sombra, a maior parte do tempo, têm poucas hipóteses de sucesso no crescimento de plantas.

O vento é, também, uma condicionante a ter em conta quando se pensa instalar uma horta na varanda. Se esta for exposta a norte, será, com certeza, muito mais ventosa, e fria, do que se for virada a sul.

Vale a pena avaliar estes dois fatores antes de proceder a sementeiras e plantações.

### 3. Canteiros, vasos, floreiras e cestos suspensos



Existe no mercado uma grande diversidade de recipientes/estruturas para a instalação de uma horta em pátios e varandas. É aconselhável ter exemplares de diferentes tamanhos e profundidades, adequados a diferentes espécies.

Os vasos e floreiras de barro são mais bonitos do que os de plástico reciclado, mas têm o inconveniente de absorver mais a água, e, assim, fazerem com que a terra seque mais depressa. Mas são também mais ecológicos, razão que deve pesar na escolha. Em qualquer dos casos, barro ou plástico reciclado, é aconselhável colocar pratos debaixo de cada vaso para não haver desperdício de água e prolongar a humidade da terra, no tempo quente. Contudo, no inverno, se chover muito, estes pratos devem ser retirados para não haver encharcamento das raízes.

Qualquer cesto poderá, também, ser forrado com um tecido grosso e cheio de terra ou, em alternativa, colocar um vaso no seu interior, para depois se suspender. Aqui, a quantidade de terra não deve ser muita, para o cesto não ficar excessivamente pesado, e o mesmo não deve ser pendurado muito alto, por forma a facilitar as regas.

Para espaços de maior dimensão, existem à venda canteiros em madeira ou de plástico reciclado. Em alternativa, podem ser construídos pelos próprios “hortelãos”, através da utilização e reutilização de diversos materiais. Por serem maiores, estes modelos servem para cultivar um maior número de plantas, em cada época, e devem ser dedicados a exemplares grandes e com raízes mais profundas.

## 4. Estruturas verticais



Para além dos recipientes já mencionados há, ainda, muitos modelos de estruturas para jardins e hortas verticais, feitos de diferentes materiais, que podem ser comprados, prontos a usar. Mas é, igualmente, possível a sua construção a partir de paletes, por exemplo, onde poderão crescer plantas de pequena/média dimensão.

Podem, também, ser afixados, nas paredes disponíveis, varões, metálicos ou de madeira, para suspender pequenos vasos, a diferentes alturas.

Qualquer destas opções permite rentabilizar o espaço disponível para a instalação da horta.

## 5. Ferramentas/Utensílios



Poucas são as ferramentas indispensáveis para cultivar estas pequenas hortas.

Referem-se, aqui, aquelas que permitem fazer todos os trabalhos de semear, plantar, envasar, mondar e regar os vasos e canteiros instalados:

- par de luvas, para quem se sinta mais confortável com elas
- sacho de mão
- pequena pá
- balde
- regador e/ou mangueira
- tesoura de poda, ou qualquer outra, para colher as ervas aromáticas
- ráfia ou fitas de tecido (para atar as plantas aos tutores)

## 6. Substratos e terra

Tal como nas hortas, os frutos, aromáticas e hortícolas que vão crescer na varanda devem sempre ser plantados numa terra/substrato sem qualquer adubo químico de síntese. Sendo conhecidos os malefícios destes adubos, para o ambiente e a saúde, os substratos a usar, em particular nas plantas comestíveis, devem ser indicados para uso em agricultura biológica. Estes substratos, à venda em supermercados e centros de jardinagem, mencionam o uso indicado para hortícolas, e estão devidamente identificados com um selo que atesta esta particularidade.

De referir, ainda, que parte da terra dos vasos pode ser reaproveitada, em cada época, bastando repor cerca de 50% de novo substrato. Quando a planta que cresceu anteriormente no vaso for bastante exigente em nutrientes, como o tomateiro ou o pimenteiro, a percentagem de substrato ou terra a repor deverá ser superior..

No caso das plantas perenes - que duram mais do que dois anos - , como sejam algumas aromáticas, deve ser acrescentado novo substrato, à superfície, duas vezes por ano. Quando necessário, a planta deverá ser transplantada para um vaso maior.

Para minimizar as despesas com a instalação da horta, pode também juntar-se à terra comprada, uma porção de terra proveniente de hortas e quintais, onde é praticado este modo de produção ecológico.

## 7. Plantas a cultivar



Hortícolas, aromáticas, pequenos frutos e ornamentais são plantas que podem crescer em vasos, dependendo das espécies.

Contudo, algumas raízes (râbanos, pastinaca e a maioria das variedades de cenouras) não são muito apropriadas para estas situações, exceto os rabanetes, por serem curtos e de crescimento muito rápido.

As cenouras, mas as variedades redondas e pequenas, são uma hipótese que se pode considerar, apesar de serem de crescimento mais lento.

É igualmente possível semear diretamente na terra dos vasos algumas leguminosas, como feijão verde de trepar ou ervilhas de quebrar (tortas). Ambas necessitam de estruturas que as suportem (tutores), que podem ser as próprias grades das varandas, algumas canas, paus finos ou redes às quais se possam agarrar.

Podem fazer-se sementeiras de rabanetes a cada duas ou três semanas, na primavera, verão e outono. De notar que existem rabanetes de diversas variedades com cores e formas diferentes.

Mas são as aromáticas as plantas que mais se justifica ter nestas hortas nas alturas. Diretamente do vaso para a cozinha, elas melhoram substancialmente qualquer receita culinária. Para usar em saladas ou puros, águas aromatizadas ou tisanas, sopas ou tartes, assados ou sobremesas, as ervas aromáticas, frescas ou secas, podem estar presentes em praticamente todas as refeições.

Quando há bastante espaço e uma boa exposição solar, podem mesmo ser plantadas fruteiras. Neste caso, deverá ser usado um vaso de grandes dimensões, com uma terra bem rica. O limoeiro é, de entre todas, a mais aconselhada, por dar frutos de vasta utilização na cozinha e por ter a vantagem de começar a produzir quando ainda é pequeno. Ao contrário das outras fruteiras, existem variedades de limoeiro que produzem frutos praticamente todo o ano, como é o caso do Lunário, por exemplo. Esta variedade de porte médio, por não ter espinhos, é também mais indicada para estar em pequenos espaços e de grande proximidade.



De referir, ainda, que no vaso onde cresce um limoeiro, podem também ser plantadas algumas flores para embelezar e dar cor à varanda ou pátio. Neste caso, as frésias ou os cosmos são uma boa opção.

Outro fruto possível de ter em vaso é o kumquat, pequeno citrino de origem japónica, que suporta bem o frio. É uma planta bonita, com pequenos frutos brilhantes e totalmente comestíveis. A acidez da polpa contrasta com a doçura da casca, o que faz do kumquat um fruto original e muito apreciado.

Também os catos e as suculentas podem coexistir com as plantas comestíveis, na varanda. De fácil manutenção, estas plantas podem ser igualmente ornamentais, em particular quando, subitamente, florescem com formas extraordinárias.





## 8. Sementes



Muitas hortícolas e aromáticas, anuais e bianuais, podem ser semeadas diretamente na terra dos vasos. É fácil encontrar sementes de todas elas mas há que ter alguns cuidados com a escolha e com a sementeira propriamente dita.

Muitas marcas aplicam nas suas sementes fungicidas, desnecessários e prejudiciais. Aquando da compra de sementes há que ter atenção a este facto, pois nem sempre a utilização destes produtos vem mencionada na embalagem. É preciso verificar se as sementes se apresentam na sua cor natural, pois, sementes fortemente coloridas (rosa, verde ou laranja vivos) indicam, sempre, a utilização de fungicidas.

Mas existem marcas que não usam estes biocidas nas sementes que comercializam, devendo ser estas as escolhidas.

É também possível obter sementes não tratadas junto de associações (e até de grupos informais) que trabalham na salvaguarda das variedades tradicionais, e que reproduzem anualmente as suas sementes. Quem opte por se juntar a estes grupos e ter, assim, acesso a estas variedades ,

poderá depois recolher as suas próprias sementes, tornando-se guardião (hortelão responsável pela reprodução) . As espécies mais aconselhadas para reprodução de sementes em hortas de pequena dimensão são as de frutos ou vagens, como o tomate e o pimento ou a ervilha e o feijão. Esta recolha torna toda a atividade da horta na varanda ou pátio, ainda mais interessante.

Quanto à sementeira, o cuidado prende-se com a quantidade de semente que se utiliza. A tendência é quase sempre para usar mais sementes do que as necessárias para o tamanho do vaso. É preferível ter uma sementeira mais rala, para que as plantas se possam desenvolver plenamente, do que muito densa, pois, quando assim acontece, as plantas vão competir pelo espaço e pelos nutrientes da terra, não trazendo vantagens para o cultivo. É, ainda, importante, estar atento ao prazo de validade das sementes. No caso de serem de compra, o mesmo vem mencionado no pacote mas se se optar por recolher as próprias sementes, eis a durabilidade que têm as sementes das espécies, aqui, mencionadas.

<b>Espécie</b>	<b>Viabilidade máxima da semente</b>
Tomate	4 a 10 anos conforme a variedade
Pimento (doce ou picante)	50% dura 3 anos
Ervilha	2 anos
Feijão	3 anos
Rabanete	4 anos

Para que se mantenham viáveis e voltem a germinar, as sementes devem ser guardadas, devidamente identificadas, em frascos de vidro, num local escuro, fresco e seco.



Quanto a hortícolas, há várias espécies de folha interessantes, como o aipo, a rúcula, a alface, a acelga e a alface de cordeiro, para cultivar em pequenos espaços.

No caso das alfaces, recomenda-se, em particular, as variedades em que se podem ir colhendo as folhas, à medida das necessidades de consumo, e não toda a planta de uma só vez. Para o efeito, as variedades mais indicadas são as que não formam bola, como as do tipo da Folha de Carvalho, verdes ou roxas.

Em alternativa, também se podem fazer sementeiras bastante densas, de qualquer variedade, e ir colhendo as plantas pequenas (bebés) e tenras. Estas sementeiras podem fazer-se com bastante frequência, uma vez que as alfaces são de ciclo curto, ou seja, germinam e crescem muito depressa.



Também algumas plantas que dão frutos, como os tomateiros e os pimenteiros (doces ou picantes), ou mesmo o pepino, cuja produção é muito apreciada no Verão, podem estar presentes na varanda. Nestes casos, apenas um exemplar deve crescer por vaso médio/grande.

As curgetes, muito apreciadas e com muitas utilizações culinárias, podem crescer igualmente num vaso. Mas terá de ser num vaso bastante grande, onde apenas, também, uma planta deverá crescer. Devem semear-se duas ou três sementes e manter, apenas, a mais bem desenvolvida.

Para os tomateiros, as variedades que produzem frutos pequenos, como os do tipo Cereja (existentes em diversas formas e cores), por exemplo, são os mais aconselhados por produzirem abundantemente frutos que podem ser colhidos ao longo de todo o Verão.

As malaguetas ou os piri-piris, por serem também muito produtivos e ornamentais, devem ter o seu lugar nestes espaços urbanos de cultivo.

## 10. Aromáticas



Plantas anuais, como os coentros ou o aneto, ou bianuais, como a salsa, são algumas das aromáticas que se devem semear nos vasos ou canteiros, diretamente na terra.

Outras, vivazes, como o poejo, o alecrim, a sálvia, a segurelha, o funcho, os orégãos, o cebolinho, o alho aromático, o tomilho, a camomila, a erva príncipe, a lúcia-lima e todas as mentas (hortelã, hortelã pimenta, poejo, ou hortelã da ribeira, por exemplo), são igualmente fáceis de cultivar. Podem ser compradas em centros de jardinagem e depois transplantadas dos pequenos vasos para outros maiores. No entanto, algumas de entre elas podem ser propagadas por estaca ou por divisão radicular, o que permite obter plantas sem quaisquer custos. No primeiro caso, são exemplos o alecrim, a sálvia, o tomilho e a lúcia lima. Por divisão da raiz, o cebolinho, o alho aromático e a erva príncipe.



No caso das mentas, todas elas são muito fáceis de propagar, bastando, para isso, colocar alguns pés dentro de água, que em poucos dias enraizarão. Passado algum tempo, estes pés podem ser plantados em vasos. Esta transplantação deve ser feita no início da primavera.

De notar, ainda, que algumas aromáticas são pequenos arbustos (sálvia, alecrim, tomilho, erva príncipe), pelo que podem crescer bastante se tiverem espaço para isso, o que requer atenção na escolha dos vasos.

Frescas ou secas, muitas ervas aromáticas podem ser usadas em tisanas, durante todo o ano. São exemplos o poejo e as outras mentas, a erva príncipe, a lúcia lima e a camomila. O sabor e aroma intensos destas bebidas de produção caseira são inigualáveis.

## 11. Flores comestíveis e outras



Algumas flores, por serem comestíveis, têm um interesse acrescido quando plantadas em horta. Violetas, chagas (capuchinhas), calêndulas, borragens ou amores perfeitos são algumas das flores que compõem qualquer espaço e que podem ser utilizadas em saladas, pratos frios ou águas aromatizadas.

Também as flores de algumas aromáticas, como o cebolinho ou os coentros, são comestíveis e podem ser usadas da mesma forma.



Outras flores, não comestíveis, podem crescer em vasos, para alegria dos habitantes da casa. As zínias, os cosmos, os cravos túnicos ou as ervilhas de cheiro, são bons exemplos que podem ser semeados diretamente na terra. As ervilhas de cheiro, por serem trepadoras, precisam de estruturas de suporte (tutores) para crescerem em altura e produzirem abundantes e aromáticas flores.

Mas, comestíveis ou não, todas as flores devem ser cortadas à medida que vão murchando, para assim se estimular o aparecimento de novos exemplares.

## 12. Pequenos frutos



No mundo dos pequenos frutos, a aposta deve ser nos morangos, framboesas e amoras. No primeiro caso, são plantas exigentes em sol e água, com raízes pouco profundas, pelo que os vasos ou floreiras devem estar bem expostos e ser regados com frequência. Já as framboesas e as amoras, que precisam de vasos médios/grandes, apreciam uma situação de meia sombra para crescerem e produzirem bons frutos. Todos os frutos silvestres dão-se bem numa terra ácida, pelo que a escolha do substrato a utilizar nestas plantas requer este cuidado.



Como já referido, algumas hortícolas, aromáticas e flores, podem ser semeadas diretamente nos vasos onde vão crescer, ou em viveiros, para depois transplantar.

Os viveiros devem ser feitos em recipientes pequenos, com substrato próprio, de preferência. Em cada recipiente deverão ser depositadas várias sementes (consoante o tamanho do mesmo) e mais juntas, uma vez que as plântulas resultantes serão mais tarde separadas, aquando da sua plantação no vaso definitivo.

As regas dos viveiros têm de ser frequentes, de modo a manter a terra sempre húmida.

Por outro lado, é, ainda, fundamental que os viveiros sejam colocados ao sol, pois a falta de luz provocará o estiolamento das jovens plantas.

A tabela que se segue indica as épocas de sementeira de cada uma das espécies hortícolas e ornamentais mencionadas.

### Sementeiras

#### Em Viveiros

Alface	Março a Outubro
Tomate	Março
Pimento	Março
Aipo	Fevereiro/Março
Manjeriço	Março/Abril

#### Diretamente nos Vasos

Alface	Março a Outubro
Curgete	Março/Abril
Feijão	Março/Abril
Salsa	Março/Abril e Setembro/Outubro
Coentros	Março a Junho
Rúcula	Março a Outubro
Ervilha	Dezembro a Janeiro
Pepino	Abril
Zínias	Março/Abril
Cosmos	Março/Abril
Ervilhas de cheiro	Março/Abril
Frésias	Outubro a Dezembro

## 14. Distância entre plantas



As distâncias de plantação variam muito, conforme o porte final da espécie. Tomateiros, pimenteiros, curgetes, acelgas são algumas das que devem crescer sozinhas num vaso grande, pois o espaço / quantidade de terra disponível condicionará o seu desenvolvimento e produção.

As alfaces, por exemplo, podem ser plantadas em vasos, floreiras, ou, melhor ainda, canteiros, com cerca de 8/10 cm de distância entre elas. Conforme se vão colhendo, ainda pequenas, vai ficando mais espaço livre para se irem desenvolvendo as restantes.

Quanto às aromáticas anuais, coentros ou rúcula, podem ser instaladas em pequenos vasos e realizadas sucessivas sementeiras, para assim ter sempre disponíveis estas plantas tão úteis na cozinha.

O manjericão e o aneto, por exemplo, já necessitam de vasos de tamanho médio, onde crescerá apenas uma planta. As aromáticas perenes, por serem, na maioria dos casos, pequenos arbustos, devem ser plantadas de modo a que possam crescer bem, ou seja, em vasos grandes.

## 15. Profundidade das raízes



As plantas aromáticas e hortícolas têm, conforme a espécie, diferentes profundidades das suas raízes. É, por isso, importante ter, também, este fator em conta, quando se escolhe o vaso ou canteiro para as plantar.

Nas hortícolas, os tomateiros são aqueles que precisam de vasos mais fundos, para que se desenvolvam bem e produzam abundantemente. O pimento e o aipo, por exemplo, já têm raízes mais curtas, e as alfaces e os morangueiros, muito pouco profundas, adaptando-se com facilidade a recipientes de menor dimensão.

Ervilheiras e feijoeiros de trepar, ambas plantas que crescem bastante em altura, têm raízes que se desenvolvem a média profundidade, pelo que devem ser instaladas em vasos com pelo menos 35cm de altura.



Dependendo da exposição solar de cada varanda, assim se deve regar mais, ou menos, as plantas. O vento é também, em grande parte, responsável pela secura da terra, pelo que se deve tentar proteger ao máximo as plantas deste elemento.

A melhor altura do dia para se proceder às regas é de manhã cedo, quando ainda não faz calor e a terra e as plantas estão frescas. Se não for possível neste horário, a alternativa deve ser o fim da tarde / início da noite.

Na primavera/verão é importante colocar um prato debaixo de cada vaso, ou floreira, para não haver desperdícios de água e para que a terra se mantenha húmida. No entanto, para garantir que a terra não fica demasiado encharcada, por muito tempo (o que pode ser tão problemático como deixá-la secar), deve juntar-se à terra / substrato um pouco de gravilha ou argila expandida. Trata-se de bolinhas de argila que se colocam no fundo dos vasos, ou misturadas com a terra, para garantir uma melhor drenagem, evitando que as raízes se mantenham encharcadas e, conseqüentemente, apodreçam.

Por outro lado, no inverno, a água da chuva, deve ser recolhida para depois se utilizar.



Para além da sustentabilidade desta prática, a água da chuva é de muito melhor qualidade para regar as plantas.

De qualquer forma, é preciso acautelar as regas, no tempo de férias, seja através da disponibilidade de um vizinho ou familiar para regar ou através da instalação de um sistema de rega.

Existem sistemas de rega simples que podem ser utilizados nestas situações. A melhor opção será a utilização de pequenos tubos com gotejadores.

É de referir que não é aconselhado deixar a terra secar demasiado, pois pode provocar algumas doenças, entre elas o chamado “stress hídrico”, responsável pelo enfraquecimento das plantas.

As regas devem ser regulares mas não demasiado frequentes, de acordo com o tamanho do vaso ou canteiro.

Os aspersores de rega devem ser evitados, pois grande parte das hortícolas de verão não devem ser molhadas nas folhas. Tomateiros, pepinos e curgetes, em particular, são muito sensíveis aos fungos e podem sofrer danos irreparáveis, com regas por aspersão. Devem por isso ser sempre regados junto ao pé, ao nível da terra.





Uma boa prática, para diminuir a quantidade de água utilizada nas regas, é a de empalhar as plantas. Esta técnica consiste em colocar sobre a terra algumas palhas ou outros materiais biodegradáveis secos, de forma a obter uma fina camada sobre o substrato.

Para além das ditas palhas, que se vendem em Hortos e algumas lojas de produtos agrícolas, podem usar-se também outros materiais como a caruma (de pinheiro manso), ervas espontâneas cortadas no início da primavera, ou cortes de relva - desde que esta não tenha sido fertilizada com adubos químicos.

Assim, protegida, a terra dos vasos mantém a humidade durante mais tempo, favorecendo o crescimento das plantas e, conseqüentemente, a produção de folhas e/ou frutos mais abundantes e saudáveis.

Estes materiais, por serem biodegradáveis, podem mais tarde ser incorporados no composto ou na própria terra dos vasos.



Para além do excesso ou escassez de água nas plantas, há outros fatores que contribuem para a ocorrência de pragas e doenças.

Como já foi referido, a água nas folhas de certas hortícolas pode provocar o desenvolvimento de fungos que, por não serem tratáveis, acabam por matar as plantas, mesmo antes da fase de produção. Quando isto acontece, as folhas começam por se apresentar amareladas e, mais tarde, acabam por secar e cair. Das espécies, já, mencionadas, os tomateiros, pepinos e curgetes são as mais sensíveis ao desenvolvimento de fungos - mildio e oídio, em concreto. Apenas os tratamentos preventivos podem evitar os fungos (a utilização de sulfato de cobre, no caso do mildio, e o uso de enxofre para o oídio) mas em varandas e pátios a utilização deste tipo de produtos, apesar de ser permitida em agricultura biológica, deve ser evitada.

A atenção às regas é, pois, fundamental para evitar estas doenças tão comuns nas hortícolas.

No que respeita a pragas, estas podem ser evitadas ou combatidas com algumas medidas simples mas muito eficazes:

- Evitar que as plantas entrem em stress hídrico, o que pode provocar o aparecimento de afídeos (vulgarmente conhecidos por piolhos ou pulgões). Trata-se de uma praga muito comum e que pode ser devastadora em feijoeiros, por exemplo. O chorume de urtigas - cuja receita vem mencionada, mais à frente, neste Guia -, funciona muito bem como inseticida natural, quando diluído e depois pulverizado sobre as plantas afetadas;
- Manter as plantas empalhadas, como forma de evitar que a terra seque;
- Cultivar grande diversidade de plantas, comestíveis e ornamentais, que funcionam como repelente de insetos, protegendo as culturas de forma natural e biológica. Exemplos: Malmequeres, coentros e endro repelem afídeos e ácaros; os gerânios (sardinheiras), as capuchinhas e a arruda (aromática não comestível) repelem inúmeros insetos, sendo por isso a sua presença em varandas e pátios muito aconselhada;
- Conjuguar a plantação de algumas culturas (consociações). Exemplos: Os cravos-túnicos repelem a mosca-branca e os nemátodos – pragas vulgares em tomateiros; o cebolinho repele a mosca da cenoura; o hissopo repele a áltica (pequeno besouro) dos rabanetes;
- Mudar, anualmente, as culturas de vasos, pois algumas pragas mantêm-se na terra, podendo reaparecer na época seguinte.

O importante é, sem dúvida, não utilizar inseticidas químicos, tão prejudiciais à saúde e ao ambiente e que, por não serem seletivos, têm, ainda, a desvantagem de matar também os insetos benéficos.



Nos centros urbanos, onde a densidade da construção e os níveis de poluição são maiores, torna-se mais difícil a atração de insetos auxiliares, tão importantes para o combate de certas pragas e para a polinização de muitas plantas. Assim, uma das premissas a seguir nas hortas é a da diversidade de culturas para que estes espaços se tornem mais apelativos para a vinda destes (polinizadores e/ou predadores). Como referido, a melhor forma de atrair insetos auxiliares é o cultivo de espécies diversas, onde as flores também não devem faltar.

A presença de joaninhas nas hortas poderá, também, querer dizer que, muito provavelmente, algumas plantas estão a ser atacadas por afídeos (pulgões ou piolhos). As joaninhas, tanto no seu estado larvar como adulto, são predadoras, implacáveis, desta praga tão comum.



Alfazema, alecrim, manjeriço, sálvia, rosas e margaridas são excelentes exemplos a ter numa horta para atração de inúmeros insetos polinizadores, como as abelhas, besouros, borboletas, entre outros.

Já a hortelã-pimenta e as calêndulas são importantes para a atração de joaninhas. A existência de joaninhas nas hortas é sinal de que se trata de um espaço “limpo”, onde não são aplicados inseticidas químicos, daí ser usada como símbolo da agricultura biológica.

A compostagem é o processo de transformação de resíduos orgânicos em composto. O composto é depois utilizado como fertilizante do solo.

Compostar os resíduos vegetais frescos, provenientes da preparação das refeições e das mondas dos vasos (ervas espontâneas, sem sementes) pode ser uma opção, mas exige bastantes cuidados. Em espaços maiores, como pátios ou logradouros, esta hipótese é mais viável e os resultados podem ser mais positivos.

De qualquer das maneiras, é preciso ter um compostor com tampa, e algumas aberturas para arejamento, e dispor sempre de materiais secos para adicionar aos frescos acima referidos. Estes materiais podem ser palhas, ervas ou cortes de relva já secos. No caso destes últimos, é muito importante que o relvado de onde provêm não seja fertilizado com adubos químicos, para garantir que não há contaminações da terra nos vasos que produzem plantas comestíveis.

Note-se que o compostor deve estar colocado à sombra, ou meia sombra e, no tempo quente, que o seu conteúdo seja regado periodicamente, para manter o composto húmido. Caso contrário, o processo de compostagem para e todas as formas de vida que o promovem (minhocas, fungos, bactérias, entre outros) irão desaparecer. Para arejar o composto, e assim o manter “vivo”, é importante, ainda, revolvê-lo de vez em quando.

Se for bem feita, a compostagem não produz maus cheiros nem atrai insetos indesejáveis. É possível, assim, obter um bom fertilizante, em forma de terra preta, para se ir adicionando aos vasos e canteiros.

Outra hipótese é a da vermicompostagem. Neste caso, há que obter as minhocas mais apropriadas para este fim e alimentá-las com os resíduos frescos da cozinha. Este processo ocupa menos espaço e é mais rápido e, apesar de se obter menores quantidades de composto, este é mais rico em nutrientes. Também o local para a colocação do vermicompostor deve, sempre, ser à sombra. É, ainda, fundamental garantir que as minhocas são alimentadas de forma regular.

---

### **Materiais próprios para Compostagem**

---

Restos de frutos e legumes

---

Folhas de chá

---

Borras de café

---

Cascas de ovos (desde que previamente trituradas)

---

Ervas resultantes das mondas (frescas ou secas)

---

Serradura ou aparas finas de madeira

---

Folhas de árvore (em pequena quantidade)

---

Agulhas de pinheiro manso

---

Palhas de cereais

---

Resíduos hortícolas

---

### **Materiais impróprios para Compostagem**

---

Restos de carne ou peixe

---

Restos de comida cozinhada

---

Gorduras

---

Papel impresso

---



Para manter a terra fértil, e a produzir boas folhas e frutos, é preciso que as respetivas plantas cresçam com os nutrientes de que necessitam. Por essa razão, alguns vasos têm de ser grandes, para que a terra que contém possa assegurar a fertilização adequada às plantas que neles crescem.

Para além da adição de composto ao substrato, é possível utilizar fertilizantes líquidos, durante o crescimento e produção das hortícolas, quando é notória a sua falta na planta.

Chorume de urtiga ou de consolda são exemplos de fertilizantes naturais, ricos em vários minerais e fáceis de fazer em casa. As urtigas podem ser encontradas, na primavera, em terrenos um pouco por todo o lado, e a consolda poderá ser cultivada num vaso da horta. Esta é uma planta muito fácil de propagar, pela divisão das suas raízes, ou pode ainda ser encontrada em alguns Hortos.

### **Chorume de urtiga ou de consolda:**

*Juntar num garrafão cerca de 5l de água + 500g de urtigas ou folhas de consolda, antes de florirem, e fechar bem. É importante que o garrafão não fique completamente cheio, pois com o processo de fermentação que irá ocorrer, pode rebentar.*

*Esperar cerca de 3 semanas, coar muito bem e guardar em recipientes bem fechados .*

*Usa-se, depois de diluir duas partes do preparado em dez partes de água, regando junto ao pé das plantas.*

*Estes preparados têm a particularidade de cheirar muito mal. Podem ser guardados durante vários meses, num local fresco e escuro.*

É evidente que, também, existem à venda diversos fertilizantes que se podem usar mas, uma vez mais, apenas se tiverem o selo que atesta que o seu uso é adequado para agricultura biológica.

Quando adicionadas à caixa da compostagem, tanto as urtigas como a consolda funcionam como ativadoras do processo, acelerando-o.



Algumas plantas precisam de estruturas de apoio, a partir de certa fase do seu crescimento. Feijão de trepar, ervilha de quebrar, tomate ou pepino são os principais exemplos.

Também outras plantas, de porte elevado, como o limoeiro, podem precisar do apoio de um, ou mais tutores, para não se partirem (ou entortarem) por força do vento.

Como tutores deverão ser utilizadas canas, varas de madeira (não tratada) ou, até, grades ou treliças que possam existir na varanda ou no pátio. Muitas das plantas agarram-se sozinhas, se estiverem junto a estas estruturas ou se forem encaminhadas para elas. Outras necessitarão da ajuda de uma tira de tecido ou de um fio de rafia, de preferência, para unir os seus ramos ao respetivo tutor. Atenção que quando utilizamos estes materiais devemos ter presente que as plantas se desenvolverão e que os seus ramos irão engrossar, pelo que o laço a dar, deverá ter uma folga para o efeito (principalmente no caso dos tomateiros).



Ter uma horta na varanda é, sem dúvida, uma ótima maneira de ter, a cada refeição, um acréscimo de sabor e frescura à mesa. A qualidade da alimentação é superior, existindo a oportunidade de consumir produtos locais, frescos e sazonais e, neste caso, alguns destes produtos estão, apenas, à distância da varanda ou do pátio à cozinha.

Tomate, rúcula, rabanetes, alface, ou aromáticas, como o cebolinho, o alho aromático ou os coentros, são alguns exemplos fáceis de conseguir, a partir da produção em vasos e que, acabados de apanhar, enriquecem qualquer prato, quer seja uma salada, uma sopa, ou uma entrada.

A utilização de ervas aromáticas, porque acrescenta mais sabor aos cozinhados, permite reduzir a quantidade de sal utilizada na confeção das refeições.



Também algumas das flores comestíveis já mencionadas podem integrar uma salada, ou outro prato frio, conferindo-lhe mais cor e sabor. Sendo a produção na varanda ou pátio apenas um pequeno complemento à alimentação, aconselha-se a aquisição dos restantes alimentos em mercados biológicos, que se realizam semanalmente em várias zonas da cidade, ou através da encomenda de cabazes, com produtos frescos e sazonais, diretamente a quintas de produção biológica.



Na cozinha, todas as aromáticas devem, de preferência, ser utilizadas frescas, acabadas de colher, pois é assim que acrescentam maior sabor aos preparados. No entanto, quando não se consegue consumir toda a produção, algumas destas ervas podem ser secas e utilizadas mais tarde, em cozinhados ou tisanas. Tomilho, hortelã, menta, poejo, lúcia-lima, erva príncipe, são algumas de entre elas.



Neste caso, devem ser colhidas pouco tempo antes da floração, quando o seu aroma é particularmente intenso, muito bem secas, penduradas pelo pé, em pequenos molhos, num local quente e seco, mas não diretamente ao sol.

Depois de secas deverão ser guardadas em frascos de vidro bem fechados.

Se for intenção aproveitar as sementes das aromáticas, para voltar a plantar ou para usá-las como condimento na cozinha, então, deve-se esperar que a fase de floração termine (quando as flores secarem) e recolhê-las atempadamente para que o vento não as leve.



Para as crianças, ter uma horta em casa pode ser uma experiência educativa marcante.

Desde o início do processo de criação da horta, as crianças devem ser levadas a participar em todas as atividades. É importante que compreendam a origem e o processo de desenvolvimento dos alimentos vegetais que consomem, habitualmente, em casa e na escola:

- Mexer na terra. Aprender a semear e plantar, regar e mondar. Perceber que uma semente pode dar origem a uma planta e ficar a conhecer o seu crescimento, ou seja, que pode produzir vagens, raízes, flores, frutos ou folhas comestíveis;

- Aprender a reconhecer os cheiros intensos das diferentes aromáticas, dos tomateiros, e dos limões acabados de apanhar, por exemplo, desenvolvendo assim o seu olfato e o gosto por comer bem;





- Observar novas formas de vida, que não estão normalmente ao seu alcance, em meio urbano, como sejam joaninhas, abelhas, pulgões e outros insetos ou, ainda, minhocas, presentes na terra dos vasos ou no composto;

- Perceber a importância de recolher a água da chuva para as regas, como forma de poupar água;

- Participar nas colheitas para que se sintam responsáveis pelo resultado do seu esforço;

- Fazer um herbário, com a ajuda dos adultos, com as folhas e flores das plantas cultivadas.

São, pois, vivências que importa proporcionar aos mais novos, como parte da sua educação e sensibilização ambiental.

Colher flores, aromáticas, hortícolas e frutos, e depois ajudar a preparar uma refeição que integra estes vegetais, contribui também para que as crianças aprendam a apreciar estar à mesa, e partilhar em família, refeições mais saborosas.

---

COLEÇÃO LISBOA CAPITAL VERDE INFORMA