

# Hortas Urbanas



**Sugestões para a  
construção da sua horta**

# Ficha Técnica

*“A natureza é o único livro que oferece um conteúdo valioso em todas as suas folhas”*

*Johann Goethe*

- **Título:** Hortas Urbanas
- **Direcção Editorial:** Helena Ávila M.
- **Concepção:** Raquel Esteves, Tânia Cordeiro
- **Corpo redactorial:** Raquel Esteves, Tânia Cordeiro, Helena Ávila M.
- **Produção gráfica:** Raquel Esteves
- **Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas
- **Redacção:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas
- **Revisão técnica:** LIPOR – Serviço Intermunicipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto

Junho de 2012

ISBN: 978-989-97370-8-2

© APN

# Índice

<b>Actualidade.....</b>	<b>4</b>
<b>O que é uma Horta Urbana?.....</b>	<b>5</b>
<b>Porquê fazer uma Horta Urbana?.....</b>	<b>6</b>
<b>Como fazer uma horta?.....</b>	<b>7</b>
<b>Exemplos de hortas.....</b>	<b>14</b>
<b>Calendário de plantações.....</b>	<b>15</b>
<b>Sazonalidade de frutos e hortícolas.....</b>	<b>17</b>
<b>Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?.....</b>	<b>22</b>
<b>Sites úteis.....</b>	<b>30</b>

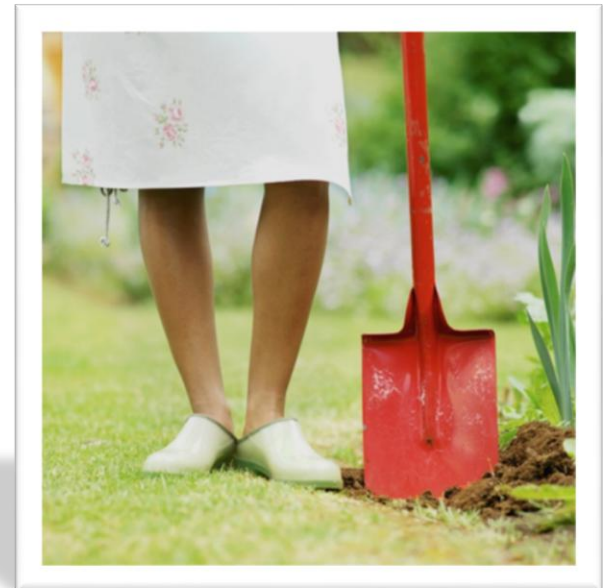
# Actualidade

Hoje em dia, as pessoas dedicam cada vez menos tempo à alimentação e ao consumo de produtos frescos e de qualidade.

Numa altura em que a crise económica afecta a nossa população, é necessário arranjar estratégias para contornar esse obstáculo. Uma boa opção que permite poupar algum dinheiro e ainda ter um *hobbie* saudável e económico são as hortas urbanas.

**Para sair da rotina, poupar dinheiro e ainda ter um *hobbie* individual ou de família, siga este conselho e crie a sua própria horta.**

**Neste e-book encontrará de forma simples os passos necessários e ainda algumas sugestões.**



# O que é uma Horta Urbana?

- **Horta urbana** é um pequeno lote de terreno (excluindo os quintais contíguos às habitações) alugado a particulares para a cultura de legumes, frutos ou flores, em áreas urbanas ou periféricas.

Hoje em dia existem hortas biológicas adaptadas a espaços pequenos que consistem em canteiros que simulam hortas e onde podem ser plantados diversos produtos vegetais.



# Porquê fazer uma Horta Urbana?

Certo é que as hortas urbanas estão em voga nos dias de hoje, mas quais serão as **vantagens** de ter um espaço como este na nossa moradia ou apartamento?

- Disponibilidade de produtos vegetais e ervas aromáticas frescos e de confiança
- Controlo no tipo de vegetais plantados e da forma como são tratados
- Vegetais mais apelativos e de melhor sabor
- Acesso facilitado a uma alimentação saudável
- Redução de custos na aquisição de produtos vegetais
- Diminuição do tempo pós-colheita, diminuindo as perdas nutricionais
- Diminuição do impacto ambiental por diminuição da distância de transporte
- Aumento da actividade física
- É um *hobbie* relaxante, saudável e didáctico que permite o contacto com a natureza

# Como fazer a minha horta?

**1º passo:** antes de começar a preparar a sua horta é importante saber se será:

- uma **horta de canteiros** (ao ar livre), ideal para quem tem um pequeno jardim ou quintal em sua casa, um espaço que possa ser transformado num canteiro ou mesmo um pequeno terreno na cidade.



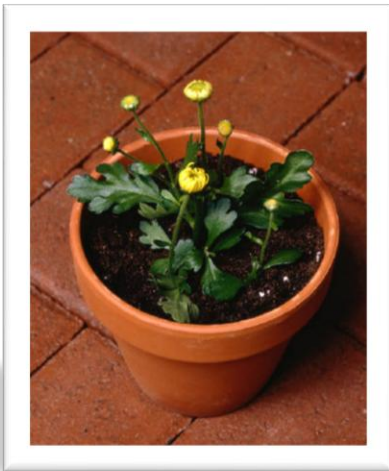
**Ou**

- uma **horta de vasos**, mais prática para espaços pequenos como apartamentos.



# Como fazer a minha horta?

**2º passo:** a escolha do local. Ao escolher o local do seu canteiro ou onde vai colocar os seus vasos deve ter em conta que as plantas necessitam de luz durante grande parte do dia



O tipo de vaso que irá utilizar fica ao seu critério, consoante o gosto e a decoração da casa, contudo o vaso deve ter drenos (furos em baixo) para o excesso de água escorrer e deve ter pelo menos 10 centímetros de altura para a terra não secar muito rapidamente.

Nas hortas em canteiro deve verificar se o solo se encontra em boas condições.



# Como fazer a minha horta?

**3º passo:** o que plantar? A escolha do tipo de vegetais que vai produzir na sua horta é muito importante e, para que tenha sucesso, deve seguir algumas indicações:

- Para **hortas em vasos**, geralmente as ervas aromáticas e as medicinais são as melhores opções, uma vez que são precisas pequenas quantidades de cada vez e, geralmente, produzem-se constantemente.

Exemplos: Cebolinho, salsa, manjerição, hortelã, erva-doce, erva-cidreira, coentros, alecrim.



**Cebolinho**



**Alecrim**



**Hortelã**

# Como fazer a minha horta?

## 3º passo

- Para **hortas em canteiros**, é necessário considerar:
  - clima exigido pela planta
  - espaço disponível para a horta
  - grau de dificuldade de cultivo
  - número de colheitas possíveis – há plantas que podem ser colhidas aos poucos (alface) e outras que são colhidas de uma só vez (repolho)

**Sugestões:** Couve, alface, cebolinho, rabanetes, beterrabas, tomate-cereja, cenoura, ervas aromáticas, rúcula, vagem.



**Couve**



**Alface**

# Como fazer a minha horta?

**4º passo:** plantar ou semear os hortícolas, frutos ou ervas aromáticas

- Hortas em canteiro**



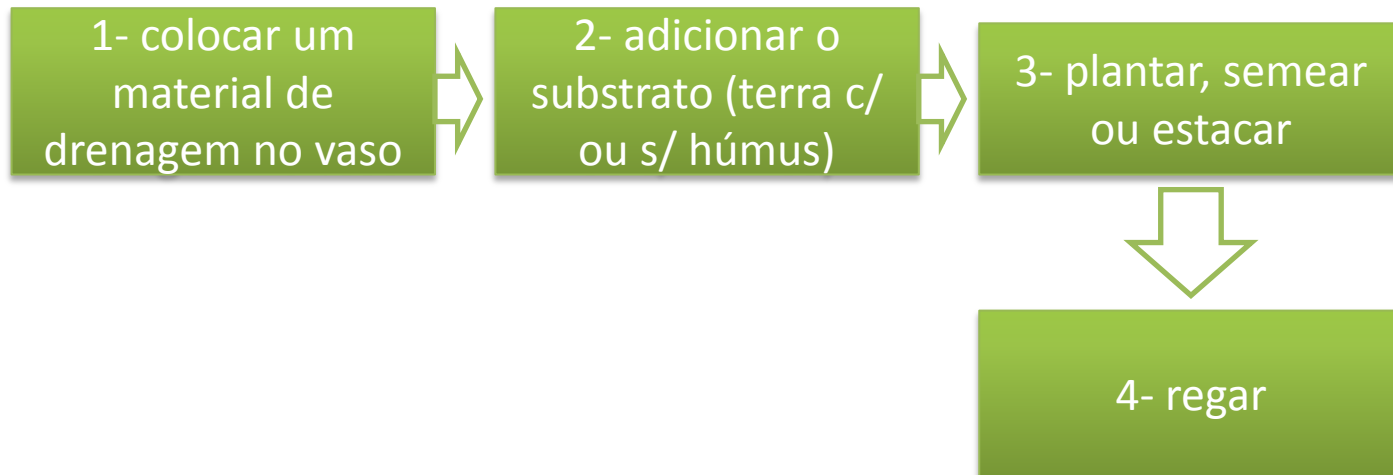
Para **sementes** deve abrir pequenos sulcos e colocar algumas sementes neles. Já para **plantar** deve abrir uma pequena cova e colocar a planta com cuidado sem quebrar as raízes.

As **primeiras regas** devem ser demoradas e com uma lâmina fina de água e não jactos para não danificar o solo e a planta.

# Como fazer a minha horta?

**4º passo:** plantar ou semear os hortícolas, frutos ou ervas aromáticas

- **Hortas em vaso**



O **material de drenagem** pode ser argila expandida ou pedaços de telhas e serve para os drenos do vaso não entupirem. Para plantar e semear deve ter em atenção as mesmas recomendações para a horta em canteiros, alterando-se apenas o espaço disponível. O processo de **“multiplicação em estacas”** consiste em colocar um ramo ou folha da planta na terra; funciona como uma muda de plantas, apenas não tem raízes.

# Como fazer a minha horta?

**5º passo:** manter a horta saudável para que os vegetais continuem a crescer. Para este passo é essencial:

- **Regar todos os dias ou a cada 2 dias**, dependendo do tamanho do vaso. Deve manter o solo húmido mas não encharcado.
- **Replantar e mudar a terra do vaso** quando as plantas começarem a ficar com um aspecto velho e descuidado.
- **Remover folhas doentes** imediatamente se estas aparecerem.
- Poderá usar **uma pequena quantidade de adubos minerais** mas nunca em exagero para não matar a planta.



# Exemplos de hortas

- Existem diversos tipos de hortas, pelo que pode escolher aquela que melhor se adapta ao espaço que tem disponível. As seguintes imagens apresentam alguns exemplos, mas pode sempre usar a criatividade e mesmo integrar a horta na decoração da sua casa.



# Calendário de plantações

**JANEIRO:** não é a melhor altura para plantações. Devem lavar-se as terras e fazer cavas para os espargos, alcachofras, abóboras e batatas

**FEVEREIRO:** rabanetes, couve-flor, brócolos, repolho, cebola, cenouras, espinafres, beterrabas, melões, pepinos e abóboras

**MARÇO:** batatas, morangos, melões, pepinos e abóboras

**ABRIL:** milho, tremoços

**MAIO:** abóboras, ervilhas, pepinos, melões, alface, cenouras, tomate, couves

**JUNHO:** atenção à rega: esta deve ser feita de manhã cedo ou mesmo à tardinha, quando não há calor

# Calendário de plantações

**JULHO:** cebola, espinafres, ervilhas, feijões, rabanetes, salsa, nabos, cenouras

**AGOSTO:** tremoços, nabos e couves tardias; recolhem-se as sementes de ervilhas, favas, cenouras, beterrabas e couves

**SETEMBRO:** alface, alho-francês, cebola, chicória, couves, cidreira, manjerona

**OUTUBRO:** favas, tremoços, nabos, alhos, espinafres, alfaces, rabanetes, salsa, couve-galega, repolho, morangueiros

**NOVEMBRO:** trigo, centeio, cevada e outros grãos, favas, tremoços, nabos, cenouras, ervilhas, rabanetes

**DEZEMBRO:** alhos, cebolas e algumas hortaliças

# Sazonalidade de frutos e hortícolas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Alperce					◐	●	◑					
Ameixa						●	●	●	●	◑		
Amora						●	●	●				
Ananás dos Açores	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Banana da Madeira	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cereja					◐	●	●					
Dióspiro										●	●	◑
Figo						●	●	●	●			
Framboesa	●	●	●	●	●	●	●	●	◑	●	●	●
Kiwi	●	●	●	●	●						◐	●
Laranja	●	●	●	●	●	●	●			◐	●	●
Limão	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

DECO Proteste

● Estação normal ● Fora de época  
◐ disponível na 1ª quinzena ◑ Disponível na 2ª quinzena

# Sazonalidade de frutos e hortícolas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Maçã	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melancia				●	●	●	●	●	●	●		
Melão e Melloa			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Mirtilo					●	●	●					
Morango	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nêspira				●	●							
Pera	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pêssego					●	●	●	●	●	●		
Romã									●	●	●	●
Tangerina	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
Uva						●	●	●	●	●	●	●

DECO Proteste

● Estação normal ● Fora de época  
 ● disponível na 1ª quinzena ● Disponível na 2ª quinzena

# Sazonalidade de frutos e hortícolas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Acelga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Agrião	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aipo de cabeça	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aipo de talo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofra			●	●	●	●	●					
Alface	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alface de cordeiro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alho porro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Batata nova	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beldroega	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beringela	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beterraba de mesa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brócolos	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Estação normal ● Fora de época

DECO Proteste

# Sazonalidade de frutos e hortícolas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Cebola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cebola nova			●	●	●	●	●					
Cenoura	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicória de folhas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chou-chou				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Courgette	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Couve de Bruxelas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Couve Lombarda	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Couve Portuguesa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Endívia	●	●	●	●						●	●	●
Ervilhas		●	●	●	●	●						
Espargo	●	●	●	●	●							
Espinafre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fava			●	●	●	●	●					
Feijão-verde			●	●	●	●	●	●	●	●	●	

● Estação normal ● Fora de época

DECO Proteste

# Sazonalidade de frutos e hortícolas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Funcho	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Grelos	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Milho doce					●	●	●	●	●	●		
Nabiças	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pimento	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rabanete	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Repolho	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rúcula	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rutabaga	●	●	●	●					●	●	●	●
Salsifi	●	●	●	●						●	●	●
Tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

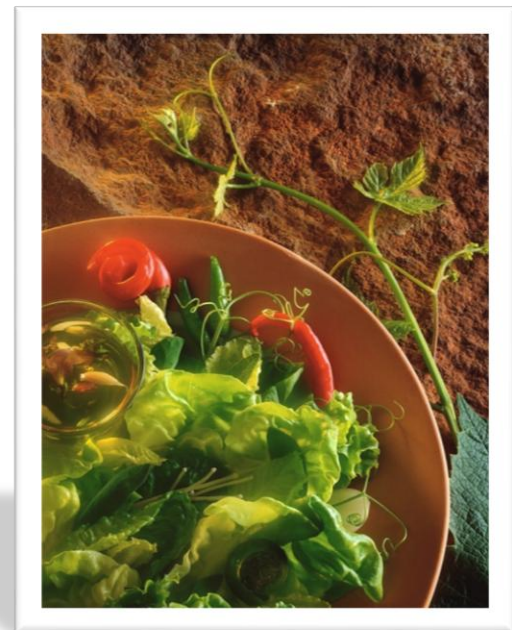
DECO Proteste

● Estação normal ● Fora de época

# Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?

Existe uma **grande variedade de produtos vegetais** que pode escolher para compor a sua horta. O importante é adaptar a sua escolha **às condições ambientais** e à **época do ano** em que o produto melhor se desenvolve. Essa informação pode ser encontrada nas embalagens das sementes.

Além destas considerações deve também ter em conta a **variedade**, e não escolher sempre os mesmos produtos, e os **benefícios nutricionais** que os frutos, hortícolas e ervas aromáticas têm para a sua saúde.



# Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?

Os **frutos e hortícolas** devem ocupar grande parte da nossa alimentação. Em conjunto, eles fornecem-nos a **maior parte das vitaminas e minerais** necessários a um bom funcionamento do organismo.

Estes grupos de alimentos são geralmente **muito ricos em água e fibra**, pelo que contribuem para a saúde gastrointestinal. Além disso têm **poucas calorias por porção**, o que os torna nutricionalmente densos e pouco calóricos.

O consumo regular de frutos e hortícolas está associado a diminuição do risco de diversas doenças, nomeadamente cancro e diabetes

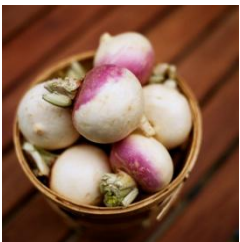


# Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?

Para melhor compreender os benefícios dos frutos e hortícolas, vamos dividi-los em **grupos**, de acordo com as suas **cores**:

**Alimentos Brancos:** banana, melão, meloa, pera rocha, alho francês, couve-flor, cebola, cogumelos, nabo, alho.

- Ricos em fitoquímicos, alicina e potássio
- Diminuem os níveis de Colesterol
- Melhoram o sistema Cardiovascular
- Previnem a Diabetes tipo II
- Ajudam a prevenir alguns tipos de cancro



# Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?

**Alimentos Verdes:** abacate, kiwi, maçã verde, uvas verdes, aipo, alface, couve galega, pepino, brócolos, espargos, alface

- Ricos em Luteína, Vitaminas C e K, Potássio, Ácido fólico
- Mantêm a pele jovem
- Têm acção antioxidante
- Melhoram a visão
- Participam na formação do tubo neural do feto



# Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?

**Alimentos Vermelhos:** morangos, framboesas, cerejas, melancia, romã, tomate, rabanetes, pimento vermelho

- Ricos em licopeno e antocianinas
- Melhoram o sistema cardiovascular
- Previnem alguns tipos de cancro



# Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?

**Alimentos Amarelos e Laranja:** meloa, papaia, ananás, dióspiro, laranja, limão, pêssigo, manga, tangerina, abóbora, cenoura, milho, pimento

- Ricos em  $\beta$ -caroteno, Vitamina C, Ácido fólico e Potássio
- Reforçam o sistema imunológico e a cicatrização
- Melhoram a visão
- Mantêm a pele jovem



# Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?

**Alimentos Roxos:** mirtilo, amora, ameixa, uva vermelha, maracujá, figo, beringela, beterraba, couve roxa

- Ricos em fitoquímicos e antioxidantes
- Combatem o envelhecimento
- Previnem o aparecimento de alguns cancros
- Melhoram a saúde cardiovascular



# Quais os benefícios nutricionais dos meus produtos?

As **ervas aromáticas** são uma ótima opção para o tempero de cozinhados e saladas. Elas **dão sabor aos alimentos sem adicionarem muitas calorias** à refeição.

Ao utilizar ervas aromáticas pode **diminuir o consumo de sal**, uma vez que os alimentos irão ficar saborosos sem ser necessária a sua adição em excesso. Deste modo, será mais fácil controlar a **pressão arterial**.

**Exemplos:** salsa, manjerição, cebolinho, coentros, funcho, hortelã-pimenta, erva doce, cravinho, alecrim, orégãos, malaguetas, tomilho, salva, entre muitas outras.

# Sites Úteis

- <http://www.cultivando.com.br>
- <http://www.greensavers.pt/2011/07/17/quer-ter-uma-horta-em-casa-mas-nao-sabe-por-onde-comecar-leia-este-artigo/>
- <http://verdenavaranda.wordpress.com>
- <http://yoonic.net/dicas/462/hortas-urbanas>
- <http://www.hortaurbana.com>
- <http://www.mini-garden.com>
- <http://www.jamieoliver.com/gardening>
- <http://www.windowfarms.org>

**“Plante uma horta, colha saúde!”**



Um conselho da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

