

## BIO-HORTAS EM VARANDAS

Colocado por Plantar Portugal - 2011/01/08 16:26

---

### BIO-HORTAS EM VARANDAS CENTRO DE INFORMAÇÃO E ESTUDOS

Às vezes pensamos como ser mais auto-suficientes fazendo crescer as nossas próprias frutas e legumes, mas depois pensamos como fazê-lo numa varanda ou num terraço. Será possível?

A resposta é sim! Desde que o espaço possua uma boa luminosidade, em média cinco horas por dia, é possível cultivar variadíssimos alimentos.

Ao fazê-lo não poupamos apenas o planeta, também poupamos o nosso dinheiro, embelezamos a nossa casa e melhoramos a nossa qualidade de vida. Não é por mero acaso que esta prática ganha cada vez mais popularidade.

Experimente! Diversificar a nossa alimentação, optando por consumir alimentos por nós produzidos de forma biológica é muito recompensante.

<http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas.jpg>

Naturalmente não será possível produzir o suficiente para as necessidades alimentares de cada um de nós, mas sem dúvida que será um passo importante rumo a uma alimentação mais rica e equilibrada, assente num consumo quotidiano de vegetais frescos, saborosos, autênticos e mais saudáveis.

Muitas vezes perguntamo-nos porque razão cada vez mais sofremos de distúrbios, doenças, vulnerabilidade a infecções, aumento de casos de cancro, mesmo em crianças. Um dos grandes factores que contribui para que isso aconteça deriva de uma atitude despreocupada perante a alimentação, ao não consumirmos alimentos produzidos de forma saudável.

É importante consciencializarmo-nos que os vegetais adquiridos nas cadeias de supermercados, são produtos alimentares desvitalizados, pouco nutritivos e de paladar duvidoso. Na sua grande maioria estes alimentos são oriundos de uma agricultura industrial preocupada principalmente com o resultado económico das suas unidades de produção. Falamos de alimentos que são intensamente submetidos à acção de químicos desde o início até ao fim do seu ciclo de vida. Fertilizantes solúveis, tratamentos para reforçar a coloração verde dos legumes, outros para forçar a maturação dos frutos, insecticidas, fungicidas, acaricidas, reguladores de crescimento, conservantes, etc..., todos estes químicos são abundantemente utilizados nos vistosos alimentos que adquirimos diariamente no supermercado. Ao alimentarmo-nos continuamente destes, estamos simultaneamente a transportar e a acumular no nosso organismo alguns dos resíduos químicos existentes nesses alimentos, portanto não é de admirar que ao fazê-lo estejamos a promover o aparecimento cada vez mais precoce das mais variadas doenças.

Na impossibilidade de produzir os seus próprios alimentos, tente optar por comprar alimentos locais, que são mais frescos e mais saudáveis. Se assim o fizer estará também a contribuir para dinamizar as nossas comunidades rurais e a contribuir para a redução das emissões de dióxido de carbono resultantes dos alimentos importados.

.....

=====

## BIO-HORTAS EM VARANDAS

Colocado por Plantar Portugal - 2011/01/12 21:45

---

### BIO-HORTAS EM VARANDAS CENTRO DE INFORMAÇÃO E ESTUDOS

Tal como referimos no artigo anterior, reunidas as condições adequadas é possível cultivar vegetais na sua varanda ou terraço.

Passo a passo, este manual das BIO-HORTAS EM VARANDAS pretende ser um guia prático para todas as pessoas que se iniciam no cultivo biológico em vasos, floreiras ou outros recipientes. Um manual que propõe uma produção o mais ecológica possível, que não contamina nem degrada o meio ambiente, favorecendo o consumo de alimentos saudáveis produzidos de forma auto-sustentável.

### VASOS, FLOREIRAS E MESAS DE CULTIVO

Em primeiro lugar necessitamos de recipientes onde colocaremos o substrato para cultivar os vegetais. No mercado existem recipientes de todo o tipo, desde vasos, floreiras ou mesas de cultivo. Também poderá reutilizar garrações de plástico ou metal, garrafas, latas ou qualquer outro recipiente que possa servir para plantar, desde que sejam lavados para não subsistirem substâncias tóxicas.

[http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas\\_1.jpg](http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas_1.jpg)

Regra geral, o recipiente que vai utilizar na sua varanda deve ter as seguintes características:

Ser ligeiro, para facilitar o transporte e para não sobrecarregar a estrutura do edifício. Normalmente as varandas são projectadas para suportar cargas superiores a 300 Kg/m<sup>2</sup>.

Ter uma boa drenagem, para eliminar o excesso de água nas alturas de chuva ou perante uma rega excessiva. Caso a drenagem não seja adequada, estaremos a promover a asfixia das raízes e a sua consequente deterioração e mais que provável morte da planta.

Quanto maior for o volume do recipiente tanto melhor. Ao contrário do que muitos possam pensar, o mais importante é o volume total de substrato que um recipiente pode conter e não a profundidade. Com uma profundidade mínima de 15-20 cm é possível cultivar qualquer hortícola sem problemas. As plantas mais pequenas, como a alface, necessitam de menos volume (1 litro), ao passo que plantas como as beringelas, pimentos ou tomates necessitam de recipientes com uns 20 a 30 litros no mínimo.

Ter um bom isolamento. A madeira ou o barro protegem melhor as raízes do calor e do frio. Isto é sobretudo importante em recipientes pequenos, já que nos recipientes maiores o volume de substrato reduz os efeitos das variações extremas da temperatura.

Ser de fácil manutenção. Vasos, floreiras ou mesas de cultivo devem permitir uma boa manipulação das plantas e limpeza do solo.

### SUBSTRATOS DE CULTIVO

No cultivo em recipientes não é conveniente usar terra do campo. Normalmente recorre-se a uma mistura de materiais de origem orgânica adequados à agricultura biológica.

Como características gerais o substrato deverá:

.....Ser leve e perfeitamente miscível com outros materiais.

.....Ser económico e fácil de preparar.

.....Ter um PH próximo de 6.

.....Ser permeável e ter uma boa resistência a mudanças externas de temperatura e humidade.

.....Ser estável. Deve ter uma velocidade de decomposição reduzida, de modo a que as propriedades do substrato não variem enquanto está cultivado.

.....Possuir uma granulometria que permita um adequado arejamento.

.....Absorver facilmente a água quando o substrato seca.

Ter um bom nível de nutrientes assimiláveis. Em agricultura biológica este ponto é deveras vital, uma vez que não podemos com facilidade administrar nutrientes rapidamente assimiláveis após o início do cultivo.

Não deve ter excesso de sais que possam ser tóxicos para as plantas, nem deve conter substâncias fitotóxicas. Alguns substratos podem conter substâncias indesejáveis, como os fenóis provenientes de certos resíduos florestais (de coníferas), ou alguns restos de plantas que podem produzir alelopatias.

Deve estar isento de sementes e agentes patogénicos, mas tal não significa que devamos ter um substrato completamente estéril. Na verdade, os melhores resultados obtêm-se quando um dos componentes do substrato é húmus de minhocas ou composto que tenha sido submetido a uma pasteurização, preservando os microorganismos úteis e outros seres vivos.

.....Relação de misturas com bons resultados em tabuleiros de germinação biológica:

.....Composto (50%) + Fibra de coco (50%)

.....Composto (70%) + Vermiculite (25%) + Perlite (5%)

.....Composto (35%) + Areia (35%) + Vermiculite (25%) + Perlite (5%)

.....Relação de misturas com bons resultados para cultivo em recipientes:

.....Fibra de coco (60%) + Húmus de minhoca (40%)

.....Fibra de coco (50%) + Composto (50%)

.....Casca de pinheiro compostada (50%) + Turfa loira (20%) + Galinhaça compostada (30%)

## FERRAMENTAS

Uma horta na varanda é pequena e as ferramentas na qual trabalhamos também o serão. Para trabalharmos na nossa horta, necessitaremos de:

.....Pá pequena, para os transplantes e mistura do substrato.

.....Sachola e ancinho pequenos, para remexer e nivelar a camada superficial do substrato.

.....Tesoura, para podar e colher os frutos sem danificar a planta.

.....Luvas de protecção.

.....Regador.

.....Jarra doseadora, para medir a quantidade de adubo orgânico que administramos.

.....Pulverizador e copo doseador, para tratar pragas, doenças e aplicar adubo foliar nas folhas.

Depois, se quiser investir um pouco mais em equipamentos, também poderá ser de grande utilidade adquirir: um termómetro para medir a temperatura da terra, uma lupa para identificar pragas, um pluviómetro para medir a quantidade de chuva, um medidor de PH, um condutímetro para medir a salinidade, etc...

### SEMENTEIRA

Semear é um dos passos mais importantes para a nossa horta. Existem duas formas básicas de sementeira: sementeira directa na horta ou sementeira em tabuleiros de germinação para depois transplantar para a horta.

Existem vegetais, como o rabanete, cenoura, feijão, favas, ervilhas ou nabos que não é conveniente transplantar, devendo por isso semear-se directamente nos recipientes definitivos.

Outros vegetais como a alface, cebola e tomate, embora possam semear-se directamente, o aconselhável é que se semeiem individualmente para depois transplantar para a horta. Em alternativa também poderá adquirir as plantinhas no viveiro agrícola mais perto de si.

Semear requer alguns cuidados. Deve-se verificar se existe uma humidade constante no substrato (mas não excessiva) e manter uma boa temperatura para favorecer a germinação. O interior da casa é um bom local para uma boa germinação.

Poderá fazer a sua sementeira em tabuleiros de germinação ou então poderá optar por reutilizar copos de iogurte, desde que sejam convenientemente lavados, e possuam orifícios que permitam a drenagem da água.

Uma das dúvidas que nos surge, quando fazemos as primeiras sementeiras, é a profundidade a que devemos colocar a semente. Uma norma que funciona bastante bem é colocar a semente a uma profundidade três vezes superior ao seu diâmetro.

Algumas plantas reproduzem-se a partir de uma parte da planta. É o caso dos alhos que se reproduzem a partir de um dente de alho e a batata que se reproduz a partir dos seus rebentos.

Por fim, é importante ter em conta que o substrato utilizado na germinação em tabuleiros deve ser mais fino que o substrato onde posteriormente iremos transplantar as plantas, por isso deverá ter a preocupação em eliminar as partículas mais grossas, esmiuçando o substrato com as próprias mãos.

.....

=====

## BIO-HORTAS EM VARANDAS

Colocado por Plantar Portugal - 2011/01/13 13:02

---

### BIO-HORTAS EM VARANDAS CENTRO DE INFORMAÇÃO E ESTUDOS

#### REGA

A rega é uma tarefa muito importante para o êxito do cultivo. Devemos administrar regas frequentes e ligeiras, uma vez que pela reduzida profundidade, o substrato tem menos capacidade de armazenar a água. A frequência da rega aumenta ou diminui conforme a época do ano, a quantidade de plantas e o seu desenvolvimento, pelo que devemos vigiar regularmente a condição das plantas e a humidade do substrato.

[http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas\\_4.jpg](http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas_4.jpg)

Devemos evitar excessos durante a rega. Se ultrapassarmos a quantidade de água que o substrato pode reter, a água que sobrar sairá pelos orifícios de drenagem levando consigo alguns elementos nutritivos importantes para as plantas.

A altura ideal para regar a sua horta é ao entardecer, assim evita-se a evaporação e favorece-se a infiltração da água no substrato. Com a prática, aprenderemos a regar com a frequência e quantidades adequadas a cada momento, de modo a que a nossa horta se mantenha sempre num estado óptimo de humidade.

A água pode ser obtida directamente através da rede pública ou através da chuva, caso seja possível armazená-la. As diferentes formas de rega podem ir desde o tradicional regador até um sistema de rega localizado (gota-a-gota) com um reservatório intermédio. Também podemos utilizar um programador para garantir a quantidade e frequência de rega quando passamos vários dias fora de casa.

#### ADUBAÇÃO

As plantas alimentam-se dos nutrientes minerais que existem no substrato, extraindo-os através das suas raízes. Os nutrientes necessários em maiores quantidades são o azoto, o fósforo, o potássio e o magnésio, aos quais se dá o nome de macronutrientes. Outros há que também são necessários à planta, mas em menores quantidades. São os micronutrientes, entre os quais está o ferro, o manganês, o boro, o cobre e o molibdénio.

Uma mistura para substrato bem preparada contém todos estes nutrientes, portanto não será necessário adicionar nenhum adubo. No entanto, após alguns meses de cultivo, os nutrientes esgotam-se porque as plantas os consomem ou porque são levados pelos excessos de rega e água da chuva. Nessa altura, será o momento ideal para adicionarmos mais composto e húmus aos recipientes. Esta operação deve ser realizada duas vezes ao ano e não será necessário retirar o substrato existente para adicionar mais, dado que o volume de substrato existente nos recipientes da nossa horta tenderá sempre a diminuir devido à compactação e oxidação. É também importante aproveitarmos o momento em que adicionamos composto novo para remexermos todo o substrato.

Nas nossas casas também podemos obter o nosso próprio húmus de minhoca instalando um vermicompostor. Dessa forma, as minhocas transformarão os restos orgânicos da cozinha e da horta em húmus de qualidade. Com este processo, além de obter um excelente adubo, reciclamos a fracção orgânica dos desperdícios que produzimos nas nossas casas, evitando a sua colocação nos contentores do lixo.

No mercado também podemos encontrar alguns preparados de adubo orgânico líquido, à base de extractos vegetais, algas e outros componentes. São produtos que geralmente dão excelentes resultados em complemento, mas que nunca devem substituir um bom composto ou húmus de minhocas na preparação do substrato.

Riqueza dos adubos orgânicos mais utilizados numa horta biológica

[http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas\\_6.jpg](http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas_6.jpg)

Classificação das hortícolas em função da sua exigência em nutrientes

[http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas\\_3.jpg](http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas_3.jpg)

.....

=====

## **Re: BIO-HORTAS EM VARANDAS**

Colocado por Catarina Sousa Mendes - 2011/01/17 17:29

---

Gostei muitíssimo do artigo publicado pelo PLANTAR PORTUGAL sobre as hortas nas varandas! Parece vir em resposta a muitas questões da actualidade como sejam, a crise, os cortes no orçamento familiar, a ansiedade provocada pelas insuficiências do mesmo e a insegurança e mau estar que tudo isso acarreta. A possibilidade de ter à mão uma alternativa que dê resposta a estas questões, mesmo que apenas parcialmente, faz desta actividade uma actividade de poupança mas também uma actividade terapêutica. Não faltam testemunhos da qualidade de vida que se recupera com esse contacto com a vida que se vê nascer e com a terra mesmo que em tão pequenas dimensões como o que pode ser numa varanda! PARABÉNS!

=====

## **BIO-HORTAS EM VARANDAS**

Colocado por Plantar Portugal - 2011/01/20 16:24

---

BIO-HORTAS EM VARANDAS  
CENTRO DE INFORMAÇÃO E ESTUDOS

ASSOCIAÇÃO DE CULTURAS

Plantas iguais semeadas muito próximas entre si, competem mutuamente pela absorção de nutrientes e sombra comuns a ambas, ao passo que entre plantas diferentes a competição será menor. Para além disso, as doenças não se transmitem tão rapidamente quando estamos perante uma mistura de

culturas, já que os diferentes tipos de vegetais reagem de forma diferente a pragas e doenças.

Para associarmos as culturas correctamente, devemos ter em conta que as nossas plantas:

Sejam de famílias diferentes, para que não tenham necessidades demasiado semelhantes, nem sejam sensíveis às mesmas pragas e doenças.

Tenham ciclos de diferente duração, para que uma vez colhidas as de ciclo curto e de ciclo médio, ainda haja espaço para o desenvolvimento das culturas de ciclo longo.

Tenham partes distintas de aproveitamento, uma vez que a sua necessidade de nutrientes e espaço serão distintas.

Sejam de diferentes tamanhos, para aproveitar melhor o espaço do recipiente, colocando plantas pequenas entre as grandes.

Para uma determinada época do ano, iremos eger plantas de diferentes famílias. As de tamanho grande e ciclo longo ocuparão o centro do recipiente, as de tamanho médio e ciclo longo / médio ocuparão os extremos do recipiente e as plantas de tamanho pequeno e ciclo mais curto ocuparão o restante espaço livre.

.....CLASSIFICAÇÃO DAS HORTÍCOLAS MAIS COMUNS EM FUNÇÃO DO SEU TAMANHO

[http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas\\_7.jpg](http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas_7.jpg)

.....PLANTAÇÃO E COLHEITA DE HORTÍCOLAS

[http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas\\_9.jpg](http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas_9.jpg)

.....COMPATIBILIDADE ENTRE HORTÍCOLAS

[http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas\\_8.jpg](http://www.plantarportugal.org/images/fbfiles/images/biohortas_8.jpg)

No próximo artigo vamos falar sobre Rotação de Culturas e apresentaremos um Calendário de Sementeiras.

.....

=====