

**VERDE** HORTALIÇAS SÃO RICAS EM VITAMINAS E SAIS MINERAIS, PORTANTO IMPORTANTES NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

# Tempero fresquinho: aprenda a montar uma horta em casa

No jardim, no beiral da janela, no vasinho da varanda... Ter ervas frescas para temperar seus pratos não tem preço. Inspire-se!

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**Paula Maria Prado**  
@paulamariaprado

Todo cozinheiro sabe: um dos segredos da boa gastronomia são os ingredientes frescos. Mais saborosos, eles deixam o prato mais saudável. Mas não precisa ser chef para usufruir desses benefícios: que tal investir em

uma horta caseira? Acredite: é mais rápido, barato e fácil do que imagina. Do cultivo à colheita, em muitos casos, são apenas 30 dias.

Cebolinha, salsa e coentro são os cultivos mais comuns. Hortelã, manjeriço, tomilho e pimenta completam a horta.

“Hoje, com receio dos malefícios do agrotóxico, muitas pessoas têm cultivado em casa suas hortaliças. Esse é ainda um hobby barato, se comparado a outros”, afirmou Nobuo

Saiki, gerente do Empório Verde, de São José.

As plantas podem ser compradas em mudas e sementes. Mas é preciso ter alguns cuidados para garantir a saúde das hortaliças, bem como mantê-las belas, enfeitando o ambiente caseiro.

### CUIDADOS.

Segundo Eliana Bezerra, gerente da Flora Hara, de Cotia (SP), as hortaliças precisam da máxima claridade possí-

vel. “Sugerimos, ao menos, 4 horas de sol por dia”, ressaltou ela. Ou seja, sacadas e beirais de janelas são boas opções para montar o seu espaço verde. E não se esqueça de manter os vasos longe das mãos de crianças e animais de estimação.

“A ‘aguiação’ também deve ser feita todos os dias. Nos mais frios, ao menos uma vez ao dia; e, nos mais quentes, mais vezes”, continuou ela. “Mas vale lembrar que devemos colocar um pratinho embaixo do vaso para apara a água (com areia para evitar focos de mosquito da dengue) e a planta não deve

ficar encharcada”.

### POUCO ESPAÇO.

Se o espaço de plantio for reduzido, vale optar por jardineiras, que podem conter mudas de diferentes tipos.

“Cuidado apenas ao misturar espécies. O ideal é plantar hortaliças com características semelhantes. O hortelã e a melissa, por exemplo, são plantas que crescem ‘para os lados’ e acabam sufocando as demais. Então aconselhamos que cada uma fique em um vaso individual”, disse Saiki. Confira abaixo mais recomendações..

## PLANTIO EM PEQUENOS RECIPIENTES

### RECIPIENTES

Faça furinhos no fundo do recipiente para permitir o escoamento da água

### PREPARAÇÃO

Encha o vaso com uma camada de pedras e outra de areia para evitar encharcamentos

### MISTURA

Coloque no recipiente uma mistura de 4 partes de terra e 1 de composto orgânico ou esterco, enchendo até a metade

### MUDA

Posicione a muda a ser plantada e complete com a terra preparada

### ÁGUA

Após o plantio regue as mudas e cuide para que elas tenham um ótimo desenvolvimento

Fonte: Cartilha Prefeitura de São José dos Campos



Freepik

## SAIBA COMO PLANTAR AS HORTALIÇAS MAIS COMERCIALIZADAS NO PAÍS



### Cebolinha

Produz melhor sob temperaturas amenas e frias, sendo plantadas geralmente no outono e inverno. Utilizada para dar aroma e sabor a sopas, carnes, peixes e assados. Colheita: de 80 a 100 dias depois do plantio



### Coentro

É uma cultura de clima quente e não tolera baixas temperaturas. No Sudeste, deve ser plantada entre agosto e fevereiro. Para sopas, saladas, carnes e peixes e cozidos. Colheita: de 50 a 60 dias depois do plantio



### Salsa

Planta de clima subtropical. Prefere temperaturas amenas, não muito frias, nem muito quentes. Deve ser plantada entre março e setembro. Usada inclusive na preparação de sucos. Colheita: de 60 a 70 dias depois do plantio

Fonte: Catálogo Brasileiro de Hortaliças/Ceasa



Divulgação