

Hortas Urbanas
de Oeiras



Mais informações em:
www.cm-oeiras.pt/Viver/Hortas

Divisão de Gestão Ambiental
Mail: dga@cm-oeiras.pt
TM: 210977459
NºVerde:800201205

HORTA DE
VARANDA

**Aprenda a cultivar os seus próprios alimentos
na sua varanda**

CUIDADOS BÁSICOS

Numa varanda ou terraço deve ter em conta alguns fatores como as condições climatéricas (calor no verão e muito frio e vento no inverno) e a orientação solar. Geralmente, a maior parte das plantas necessitam de um mínimo de 5-6 horas de luz solar diárias, quer seja Inverno ou Verão. Para minimizar as condições climatéricas adversas pode criar barreiras corta-vento (sebes) e ensombramento quando necessário.

Varanda	Problema
Sul	Elevada exposição solar aquece os vasos e seca o solo mais rapidamente
Norte	Maior período de sombra
Este e Oeste	Pouca exposição solar

ESCOLHA DOS VASOS

Opte por vasos leves e com boa drenagem. Tenha em consideração o peso total dos vasos para não sobrecarregar a estrutura do edifício. Prefira vasos com 20 cm de profundidade e 20 ou 30 cm de diâmetro, variando de acordo com o que vai cultivar.

Tenha igualmente em conta o volume total do vaso e não apenas a profundidade, pois plantas pequenas, como a alface, beterraba, cenoura ou os espinafres, necessitam de menos volume e plantas maiores, como os feijões, pimentos ou tomates, requerem vasos com maior capacidade.

Quanto maior a capacidade do vaso melhor será a produtividade da horta!

SUBSTRATO PARA AS PLANTAS

O substrato a colocar nos vasos deve ser para cultivos, leve, permeável e fácil de misturar com outros materiais. Não deve conter sementes nem agentes patogénicos. Evite utilizar terra do campo. Para facilitar a drenagem e arejamento do solo poderá ser útil a adição de argila expandida ou similar e manta de drenagem para separação entre a terra e camada drenante.



Argila expandida

O QUE CULTIVAR

Tendo em conta a sua preferência deve cultivar as espécies mais adequadas para vasos e de acordo com a época do ano. Pode semear diretamente em local definitivo (como exemplos: rabanetes, rúcula, cenouras e nabos) ou transplantar pequenas mudas de plantas.

Espécies a plantar em vaso

Primavera/Verão

Ervas aromáticas: alecrim, cebolinho, coentros, manjeriço, orégãos, salsa, salva e segurelha.

Hortícolas: acelgas, alface, alho-francês, beterraba, cebolas, curgete, espinafres, feijões, malaguetas, morangos, pepinos, pimentos, rabanetes, rúcula e tomates. Flores diversas

Outono/Inverno

Ervas aromáticas: alecrim, cebolinho, coentros, orégãos, salsa e segurelha.

Hortícolas: acelgas, alho, alho-francês, cebolas, chicória, couves diversas (couve-flor, couve-penca, repolho) ervilhas e favas.

Consulte o calendário e tabela de consociações de cultivo na página do **município de Oeiras**.

COMO MANTER A HORTA

Para cuidar e manter a horta é necessário realizar alguns trabalhos:

Regar

Para facilitar poderá organizar as plantas por necessidades hídricas. Opte por regar de manhã, com o sol ainda baixo ou ao final do dia, antes do pôr-do-sol, evitando ao máximo a perda de água por evaporação. Para ajudar a diminuir as perdas de água e conservar o solo mais húmido, pode cobrir o solo com palha ou outro material orgânico inerte. Mantenha o solo húmido, mas não encharcado. Evite molhar as folhas, pois a humidade pode potenciar o aparecimento de doenças ou provocar queimaduras sob o sol. A quantidade de água de rega depende das condições de temperatura do ar, ou seja, se estiver mais calor, deve-se usar mais água, pois as plantas transpiram mais e a água do solo



Necessidades hídricas das plantas

Muita água - Beringela, brócolos, couves, ervilhas, favas, feijões, hortelã, morangos, pepino, pimento e tomate

Água moderada - Acelga, alface, alho-francês, beterraba, cenoura, coentros, manjeriço, rabanete, rúcula e salsa.

Pouca água - Alecrim, cebola, cebolinho, lavanda, orégãos e tomilho.

Fertilizar

Deve fertilizar as plantas com periodicidade mínima bimensal. Acrescente composto orgânico ou húmus de minhoca, ou então se preferir pode preparar um fertilizante caseiro (receita no final da brochura).

Colher

A colheita poderá ser efetuada de acordo com as suas necessidades e quando as plantas indicarem cor e dimensão do seu estado de maturação.

Cuidar

Para que a horta se mantenha saudável, o melhor é prevenir para evitar complicações. No entanto, é importante estar atento, pois por vezes surgem alguns contratempos que só em casos extremos é que devemos atuar. Podemos proteger as plantas das doenças, fungos ou pragas com insetos e plantas auxiliares, com boas práticas e alguns tratamentos ecológicos (receita de inseticida natural no final da brochura).



DA HORTA PARA A COZINHA

Utilizações:

Plantas hortícolas

Saladas, sopas, pratos cozinhados, sandes, sumos, batidos, doces, compotas e sobremesas

Plantas aromáticas

Condimentar os alimentos, infusões quentes ou frias, saladas

Flores comestíveis

Dar sabor e cor a saladas verdes, saladas de fruta, pratos cozinhados, entradas, bebidas, infusões, cubos de gelo, pão, doces e sobremesas.

RECEITAS CASEIRAS

Fertilizante natural

Ingredientes:

Borras de café, cascas de banana e cascas de ovo
(1 copo de cada)

Preparação:

1. Triturar bem todos os ingredientes
2. Adicionar água para facilitar a trituração
3. Aplicar de imediato ao redor das plantas

Inseticida natural | Repelente

Ingredientes:

1 Litro de água;
150 gr de alho;
150 gr de cebola;
150 gr malagueta fresca ou 75 gr malagueta seca;
150 gr de sabão natural (sabão rosa, azul ou outro natural como o de coco)

MÉTODO 1: Ferver todos os ingredientes durante 15 minutos diluindo posteriormente o sabão nesta mistura. Deixar arrefecer e coar. Sem diluição, aplicar com pulverizador.

MÉTODO 2: Colocar todos os ingredientes num bule e juntar água a ferver. Deixar macerar a mistura durante 3-5 dias, agitando a mistura 1 vez por dia.

No final, coar e aplicar diluindo a mistura de 1 para 5.

Aplicar 1 vez por semana ao final do dia, ou com pouco sol, mas sempre sem chuva, pelo menos durante um mês.



**FAÇA EM
CASA**