

## A large heart shape composed of various colorful icons representing different aspects of life, nature, and human activities. The icons include a lightbulb, house, wheelbarrow, shovel, sun, wind turbine, and many others. A cartoon character is visible in the bottom right corner.

COMP<sup>OSTA</sup>  
SÃO PAULO

## **“CARTILHA PARA PLANTIO DE PEQUENOS JARDINS URBANOS”**

Composta São Paulo

### **TEXTOS, CONTEÚDO E EDIÇÃO**

Blue e Morada da Floresta

### **EDITORACÃO**

Blue

### **DESIGN E ILUSTRAÇÃO**

Pixely

São Paulo, BRASIL - 2014





Olá!

Agora que você já iniciou a prática da compostagem de seus resíduos orgânicos, chegou a hora de fazer o uso do húmus produzido pela sua composteira doméstica.

Cultivar de forma orgânica - muito além de evitar o uso de fertilizantes ou defensivos químicos - é um processo amplo e em constante evolução. Não existem regras ou fórmulas prontas.

Assim, o objetivo desta cartilha é te ajudar a perceber os elementos e fatores que são importantes para um cultivo doméstico, trazendo alguns conceitos que são bases da agricultura orgânica e que, ao longo da história humana, nos ajudaram muito a produzir alimentos de qualidade e evoluir nosso conhecimento e visão de mundo.

Encare esta experiência observando, refletindo e desbravando. Use a internet e converse com outras pessoas que gostem do assunto. Com certeza, há muitas próximas a você.

Divirta-se.

Na natureza não existe erro. Apenas aprendizado.

Toda e qualquer iniciativa é válida.

*Equipe Composta São Paulo*



OBSERVAR



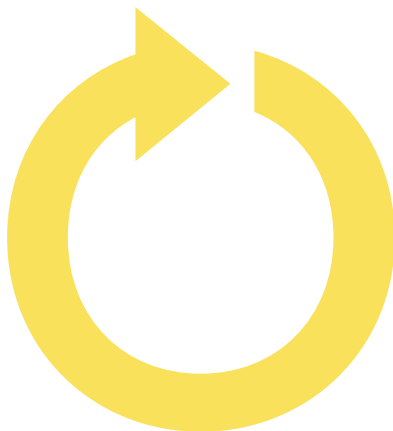
REFLETIR



PESQUISAR



APLICAR



# { INTRODUÇÃO }

# 01

## O PLANTIO ORGÂNICO

Quando se fala em alimentos orgânicos, a primeira coisa que nos vem a cabeça é “alimentos cultivados sem o uso de agrotóxicos” ou “alimentos não modificados geneticamente”. Isto é verdade, mas não conta o lado mais belo desta história.

Para a agricultura orgânica, **o solo é um organismo vivo**, por isto, sua saúde é a base da vitalidade das plantas. Assim como outros seres vivos, o solo precisa respirar (possuir espaços de ar em sua composição), ter umidade e circulação de líquidos (ser capaz de manter e escorrer água em sua estrutura), ter fauna e flora (bactérias, fungos, microorganismos, insetos) e ser alimentado com equilíbrio de nutrientes. O solo é vivo e sempre em renovação.

Além disso, a agricultura orgânica (também chamada de biológica) tem **um olhar sistêmico e holístico**, onde tudo se relaciona e o todo é maior do que a soma das partes. Ou seja, o cultivo tem a ver com a observação de diversos fatores e a construção de um sistema saudável, que envolve o solo, a fauna, a flora e mesmo as pessoas que se relacionam com aquele espaço. Numa comparação com a saúde humana, é como alimentar-se bem, praticar esportes, ter bons relacionamentos e prestar atenção no próprio corpo ao invés de apenas tomar um remédio quando se está doente.

Este tipo de cultivo é também uma forma de entender e atuar no mundo e está diretamente ligado à ideia de **sustentabilidade**. Busca-se sempre o aproveitamento dos recursos do próprio sistema, a preservação ambiental e a qualidade da vida humana.

## PLANTAR E CUIDAR DE UMA HORTA NA CIDADE

São muitos os motivos para iniciar o plantio de uma horta na cidade. No atual contexto urbano, nos acostumamos a ter acesso a todo tipo de alimento de forma imediata, em qualquer época do ano, sem entender de onde vieram e de que forma foram produzidos. Cultivar qualquer alimento é uma poderosa atitude de reconexão com as lógicas e ritmos da natureza

Ao cuidarmos de uma horta orgânica, podemos experimentar todos os tipos de fenômenos que envolvem a vida: o nascimento, as transformações, a regeneração,

a integração, a colaboração e os ciclos da energia vital. Por consequência, passamos a nos dar conta da quantidade de conhecimento e dedicação que são necessários para produzir alimentos de qualidade e a valorizar o trabalho do agricultor que cultiva esta forma tão bela e fundamental de plantar.

O MAIOR DESAFIO DO CULTIVO ORGÂNICO NA VERDADE É SUPERAR NOSSOS PRÓPRIOS VÍCIOS E MODELOS MENTAIS: IMPACIÊNCIA, QUERER OBTER RESULTADOS RAPIDAMENTE E SEM COMPLICAÇÕES, POUCA OBSERVAÇÃO DOS PROCESSOS NATURAIS, COMBATER OS SINTOMAS AO INVÉS DE ENTENDER E REVERTER AS CAUSAS DOS PROBLEMAS. MAS, ACREDITE, ESTE PROCESSO DE SUPERAÇÃO E EVOLUÇÃO É EXTREMAMENTE GRATIFICANTE, PRAZEROSO E BENÉFICO!



## DICA

Se você quiser se aprofundar em outros conceitos ligados à agricultura orgânica, pesquise por:

### PERMACULTURA

Filosofia prática que busca desenvolver métodos de permanência saudável, justa e ecológica de uma comunidade em um ambiente.

### AGROECOLOGIA

A ciência que busca uma agricultura sustentável, integrando conhecimentos de outras áreas, inclusive a sabedoria popular.

### BIODINÂMICA

Prática agrícola fundada por Rudolf Steiner, que propõe uma maneira diferente e profunda de entender a vida e as relações entre os elementos naturais, os astros e o cosmos.

### NUTRACÊUTICA

Que vem da união entre 'nutrição' e 'farmacêutica' e propõe uma grande investigação das plantas e seus componentes fitoquímicos em benefício da saúde humana.



Existem diversas hortas comunitárias na cidade de São Paulo. Você pode se envolver com alguma delas, conhecer pessoas novas, ganhar muitos conhecimentos e ajudar a melhorar este tipo de cultivo.

Neste link, você pode encontrar algumas:  
<http://www.muda.org.br/mapa/>





# 02

{ PLANEJANDO  
SUA HORTA }

## AMBIENTE



### TAMANHO

Você pretende plantar em canteiros, em vasos ou utilizar materiais reciclados como recipientes? Qual o a profundidade e a largura? Pense no tamanho também conforme sua disposição de trabalho, é interessante começar pequeno e crescer sua horta conforme você ganhar mais confiança e conhecimento.



### ACESSO

Dê preferência à escolha de um local de fácil acesso e protegido dos animais domésticos. Observe também o ambiente que você frequenta pouco em sua casa ou em sua rua - as plantas tem o poder de trazer vida e ressignificar os espaços.



### LUZ

Identifique onde nasce o sol e quantas horas ele incide no local escolhido por dia. O sol bate pela manhã ou pela tarde? A luz é direta ou indireta? Como é a luz nas diferentes épocas do ano?



### ÁGUA

Repare na umidade do local escolhido. Prefira locais com uma fonte de água próxima, ou já planeje ter um regador, uma mangueira ou recipientes para transportar água.



### VENTO

Repare na direção e na força do vento. Ele te indicará, entre outros fatores, de onde virá a chuva. Ventos fortes e frequentes podem danificar a estrutura da planta, que perderá muita energia engrossando seu caule para evitar o balanço, ao invés de utilizar esta força para crescer e se desenvolver. Você pode amenizar este movimento amarrando a planta a tutores feitos com gravetos, arames ou bambu.

## OUTROS ELEMENTOS

Preste atenção nas outras plantas e seres já presentes no local. Você reconhece as outras espécies? Parecem fortes? Felizes? Fazem sombra? Repare em como elas interagem com este ambiente. Existem abelhas ou insetos no local? Busque também perceber outros elementos presentes no espaço, eles podem se transformar em recursos valiosos para sua horta.

## MATERIAIS

Comece a montagem separando os materiais que você irá utilizar.

Materiais necessários:

1

### Recipientes

Limpe e/ou prepare o local onde irá plantar (vasos, recipientes reciclados, jardineiras, etc.)

3

### Plantas

Sementes, mudas ou estacas das plantas que você deseja cultivar.

2

### Subtrato

Terra, composto, areia, argila expandida / cacos de telha / madeira porosa, bidim ou camiseta velha (para fazer uma camada de drenagem)

4

### Ferramentas

Utilize o que você tiver em mãos para lhe ajudar no trabalho com a terra: pá, colheres, regador, etc.



## DICA

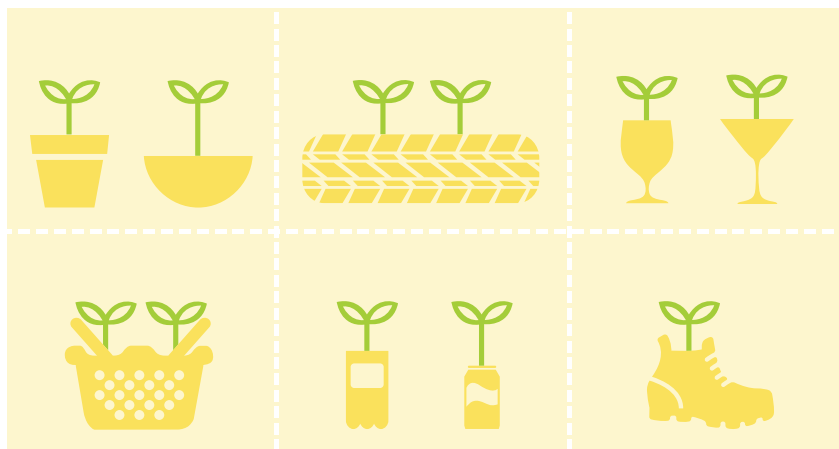
Investigue quais recursos você já possui ou como pode encontrar nas proximidades de sua casa. Recorra às lojas especializadas somente para comprar o que for muito necessário. A cidade é um lugar riquíssimo em recursos gratuitos. Use sua criatividade para dar novos significados e usos ao que já existe e muitas vezes é descartado como "lixo". Reciclar e reutilizar são partes fundamentais deste processo!



## RECIPIENTES

São infinitas as possibilidades de recipiente para o plantio. Tudo depende do tipo de planta que deseja cultivar e do que houver disponível em sua casa.

Se for utilizar vasos prontos, dê preferência ao feitos com barro/cerâmica aos feitos com plástico, pois preservam melhor a umidade e a temperatura. Porém, existem diversos materiais reutilizados que funcionam bem para o plantio doméstico, como garrafas pet, pneus, baldes, tubos de pvc, caixas de feira ou até painéis velhas e sapatos. Faça uma busca pela internet para se inspirar e colher idéias. Mas, principalmente, use sua imaginação.



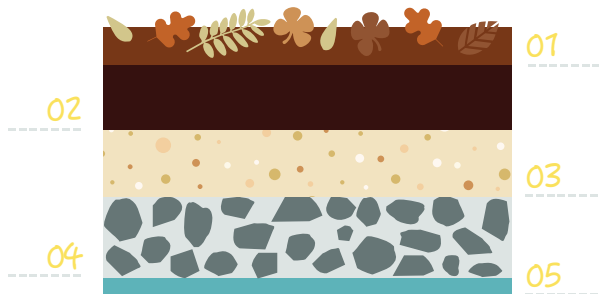
## DICAS

Caso utilize vaso de cerâmica, deixe-o imerso em água por 24h antes do plantio. Este processo de 'cura' faz com que o vaso não puxe tanta água e nutrientes da terra.

Em muitos casos, as raízes desenvolvem um formato condizente com o desenho da planta que enxergamos acima do solo. Portanto, tente observar plantas crescidas e entender as formas. Mas esta não é uma regra geral. Assim, sempre vale uma breve pesquisa por imagens da planta inteira na internet.

## O SOLO

Você vai precisar recriar a estrutura do solo no recipiente que escolheu para plantar.



### 01. MATÉRIA ORGÂNICA

A cobertura de matéria orgânica (folhas secas, cascas de árvore, palha), tem o papel de proteger o solo da exposição ao sol, vento e chuva, evitando que água e nutrientes sejam perdidos através da evaporação. Além disso, essa matéria irá se decompor em partículas menores e, com o passar do tempo, formar a camada seguinte.

### 02. HÚMUS

A camada de húmus é a maior fonte de nutrientes do solo e deve ser constantemente alimentada. É também aonde se concentram boa parte dos microrganismos que trabalham para decompor toda a matéria orgânica até se tornarem acessíveis às plantas através das raízes. Para formar esta camada, misture o composto extraído do seu minhocário com um pouco de carvão triturado e areia.

### 03. AREIA

A areia, além de carregar diversos minerais, tem a função de ajudar na drenagem do solo e evitar a compactação.

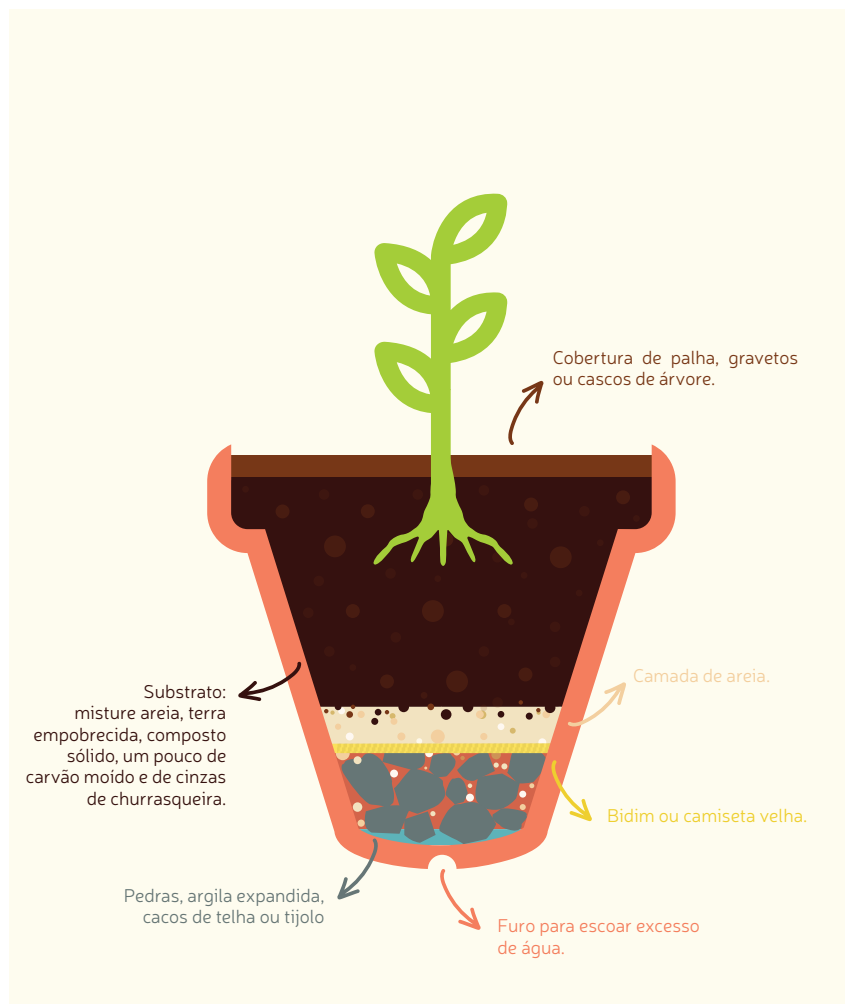
### 04. PEDRA

A camada de pedra tem a função de dar sustentação ao solo e facilitar na continuação da drenagem da água. Utilize uma manta Bidim ou pedaço de tecido (pode ser uma camiseta velha) sobre essa camada, para evitar que as pequenas partículas da camada de cima escorram aos poucos para fora do vaso ou entupam os furos de drenagem.

### 05. LENÇOL FREÁTICO

Lençol freático, é a camada por onde a água escorre evitando acúmulo. Faça furo no seu recipiente para imitar esta função.





# 03

{ ANTES DE  
COMEÇAR }

## OLHANDO PARA CIMA

# SOL

O sol é o elemento fundamental da vida e é de onde a planta tira boa parte de seu sustento. Porém, ao longo das estações do ano, este influencia de maneira distinta o comportamento e metabolismo das plantas.

Além disso, cada espécie tem demandas diferentes de tempo e intensidade de exposição à luz solar. É fundamental entender a relação de uma planta com o Sol para conseguir que ela se desenvolva de maneira saudável.



LUZ DIRETA



LUZ INDIRETA



POUCA LUZ





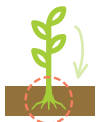
# LUA

Muitas vezes escutam os que a lua altera o comportamento da água na Terra e influencia diretamente as marés, os ciclos da mulher e até o crescimento de nossos cabelos. De maneira ainda mais profunda, as plantas são fortemente influenciadas pelo movimento lunar e dos outros astros próximos ao nosso planeta.

A posição da Lua pode e deve ser observada e combinada com os momentos de plantio, colheita, poda e inclusive no transplante de uma planta para outro vaso.



LUA NOVA



A seiva move-se até à base, concentrando-se na raiz.

**Ideal para:** colheita de raízes (cenoura, nabo, beterraba, rabanete, etc) e podas.



CRESCENTE



A seiva começa a deslocar-se para cima.

**Ideal para:** plantar sementeiras de hortaliças de folha (couves, espinafre, alface, etc)



LUA CHEIA

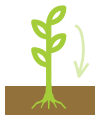


A seiva movimenta-se para cima, acumulando-se nos talos e folhas.

**Ideal para:** colheita de frutos e hortaliças de folha.



MINGUANTE



A seiva começa a deslocar-se para baixo, acumulando-se na raiz.

**Ideal para:** plantar sementeira de hortaliças de raiz (cenoura, nabo, beterraba, rabanete, etc) e podas.

TUDO QUE CRESCE EMBAIXO DA TERRA (COMO O ALHO, CENOURA, CEBOLA, MANDIOCA, BATATA E OUTROS TUBÉRCULOS) PREFEREM SER PLANTADOS NA LUA MINGUANTE. JÁ O QUE SE FRUTIFICA EM CIMA DA TERRA, COMO AS FOLHAS, LEGUMES AÉREOS, MILHO, TOMATE E OUTROS PREFEREM A LUA CRESCENTE.



## OLHANDO PARA DENTRO

Existem inúmeras espécies de hortaliças que você pode cultivar com muita facilidade. Ervas, para chás e temperos, são boas opções para começar. Frutas e legumes exigem um pouco mais de tempo e espaço.

Porém, cada uma das famílias e espécies de vegetais tem um determinado tipo de necessidade. Comece se fazendo a seguinte pergunta:



### DICA

Ao longo da história, a humanidade reconheceu e acumulou uma enorme quantidade de conhecimento sobre plantas medicinais. Muitas delas são fáceis de serem cultivadas em ambiente doméstico. Você pode conhecer um pouco sobre elas neste link:

<http://dicionariodeplantasmedicinais.blogspot.com.br>

Liste as ervas e hortaliças que você e sua família mais gostam, faça uma rápida pesquisa na internet sobre as suas características e escolha as que melhor se adaptam às suas possibilidades. Veja aqui algumas possibilidades:



### MANJERICÃO

Medicinal, de sabor refinado. Adicione a comida no último instante para não perder o aroma. Para armazenar, misture com azeite e congele.



### SALSINHA

Combina com molhos para massas, carnes e peixes. Bem picada, pode ser congelada. Pode ser utilizada como chá medicinal, rica em vitamina C.



### CEBOLINHA

Rica em vitamina A, cálcio e fósforo, também ajuda no controle do colesterol. Ótimo tempero para acompanhar omeletes, sopas e cogumelos.



### COENTRO

Planta utilizada pelo homem há milhares de anos, possui inúmeras propriedades medicinais. Acompanha bem comidas apimentadas e frutos do mar.



### MANJERONA

Planta símbolo de felicidade para os gregos. Benéfica para o sistema digestivo e respiratório. Seu sabor forte é ideal para temperar carnes e peixes.



### SÁLvia

Benéfica para o tratamento de problemas bucais, possui sabor e aroma intensos. Utilize as folhas inteiras, de preferência frescas, diretamente sobre a carne ou frango. Faz uma bela combinação aromática com o alho.



### TOMILHO

Considerado um poderoso antibiótico natural contra gripes e bronquites. Pelo agradável aroma, é também utilizado para fazer sabonetes, loções de banhos e cosméticos. Na culinária é apreciada pelo notável sabor picante.



# 04

{ PLANTANDO }

# DIFERENTES FORMAS DE PLANTAR

Há várias maneiras de você iniciar sua horta.

## Semente

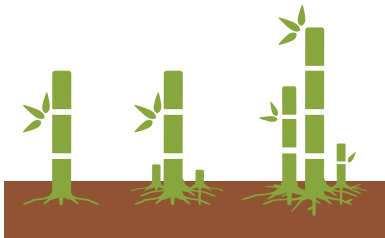
Óvulo fecundado



## Parte de uma planta mãe



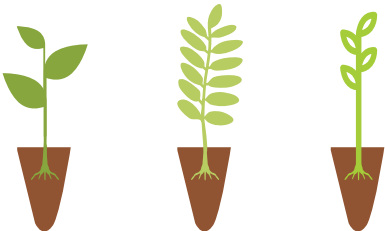
Estaca



Touceira

## Muda

Planta já desenvolvida



## SEMENTE

Quando a propagação é feita por semente, pode ser realizada no local definitivo (direto no canteiro ou no vaso) ou em sementeiras (que funcionam como uma maternidade, mais protegida do sol e com mais umidade), para formar mudas que depois serão transplantadas para o local definitivo.



As sementeiras podem ser compradas ou feitas com embalagens reutilizadas, como as caixas de ovos e rolinhos de papel higiênico dobrados na ponta, sempre com pequenos furos no fundo para não acumular água.

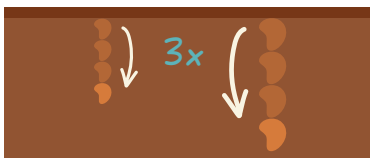


Procure sempre utilizar sementes de origem conhecida e orgânica, as chamadas sementes crioulas ou nativas. Você pode encontrar em feiras de trocas de sementes ou retirando de alimentos orgânicos que você consumir.

Preste atenção para não compactar a terra que for usada para cobrir as sementes e dobre a atenção e o cuidado nos primeiros dias após a germinação.

A profundidade para colocar a semente também varia de acordo com a espécie.

Uma regrinha geral que costuma ser usada é cobrir com uma camada de terra com 3 vezes o tamanho da semente.



## ESTACA

A maioria dos temperos podem ser propagados por estacas, como o alecrim, o manjerição, lavanda, salvia e manjerona, além de outras plantas como as roseiras, amoreiras e a árvore da felicidade.

Neste caso, um ramo de 10 a 15 cm deve ser retirado da planta com cuidado, as folhas da base devem ser cortadas e esta pequena estaca deve ser colocada em solo preparado (arenoso, sem excesso de nutrientes) e deixado em local sem luz direta e com umidade constante até a formação de raízes. É importante que a maioria das folhas da estaca sejam retiradas para diminuir a perda de água por evaporação.

Você também pode cortar pequenos ramos de plantas, e cultivá-los em um recipiente com água, até que formem algumas raízes. Neste momento, ele estará mais forte e pode ser cultivado em um pequeno vaso, tornando-se uma mudinha.



### DICA

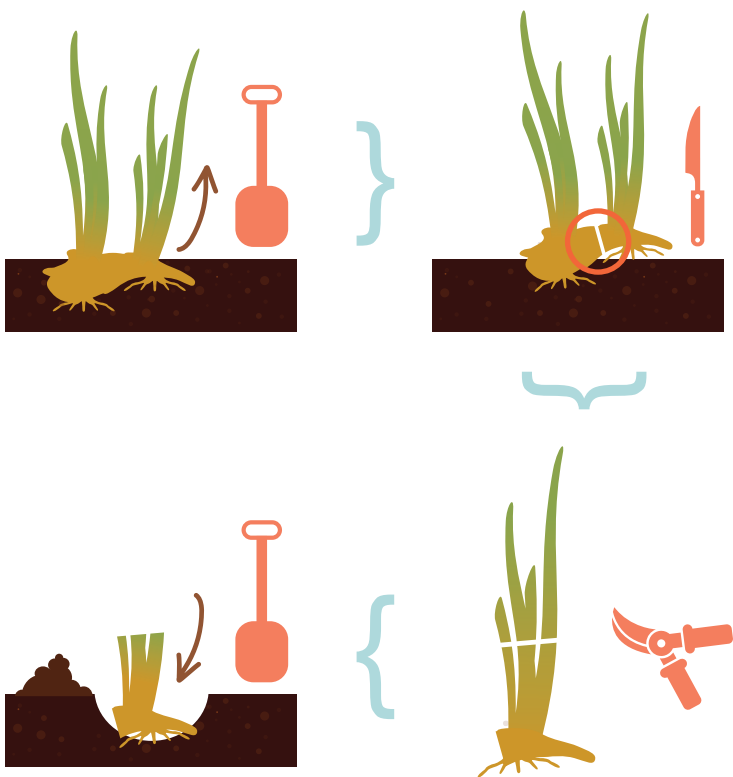
Você pode favorecer este processo colocando o recipiente para enraizamento dentro de um saco plástico, criando uma pequena estufa.



## TOUCEIRAS E RIZOMAS

Algumas plantas se reproduzem criando brotos ao redor da planta mãe. Este conjunto de plantas é conhecida como touceira e pode ser reproduzida. Para isso, examine a planta em busca de brotações novas, saudáveis e bonitas.

Retire a terra ao redor das raízes e faça um corte preciso separando o novo broto da planta mãe. Limpe as folhas e raízes secas, faça uma poda nas folhas para reduzir a área de evaporação e enterre o novo broto em terra fofa e rica em matéria orgânica.





## REBROTA

Existe ainda um outro jeito muito curioso de iniciar o cultivo de uma planta: rebrotar.

Muitos alimentos que consumimos podem ser rebrotados. Experimente! Mas lembre-se: alimentos orgânicos tendem a ser muito mais “vivos” e fáceis de reproduzir.

### Aipo, Repolho e Alface

1. Separe a parte de baixo de um pé bem conservado. Coloque em uma tigela, somente com as raízes em contato com a água.
2. Mantenha a planta úmida borrifando água sempre que necessário e trocando a água da tigela a cada 3 dias.
3. Plante o broto mantendo as folhas para fora do solo. Colha quando estiver crescida. Em média 5 meses.



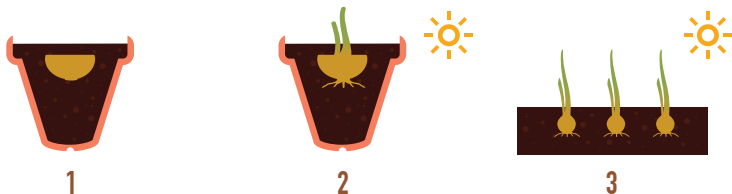
### Gengibre

1. Deixe um pedaço de gengibre fresco mergulhado em água por 12 horas.
2. Enterre em solo úmido, fértil e fofo. Mantenha úmido até os primeiros brotos aparecerem.
3. Pronta para a colheita em 12 meses. Arranque a planta inteira, escolha um pedaço para utilizar e repita o processo com pedaço o que sobrar.



## Cebola

1. Separe cuidadosamente a parte de baixo de uma cebola nova. Plante em solo úmido, em pouca profundidade.
2. Separe cuidadosamente as plantas que crescerem juntas e mantenha regas constantes.
3. Corte as folhas ocasionalmente para incentivar o crescimento da cebola. A planta estará pronta para colheita em 5 meses.



## Alho

1. Separe um dente de alho novo e grande.
2. Enterre o dente em uma vaso rico em matéria orgânica e regue regularmente.
3. A colheita deve ser feita quando o caule verde, após crescido, já estiver amarelando.



## Batata doce

1. Corte a batata em 3 pedaços, deixando alguns "olhos" em cada um e deixe-os secando em temperatura ambiente por alguns dias. Você também pode estimular a brotação deixando a batata em pé em um copo com metade de água.
2. Enterre os pedaços que tiverem brotações em terra fofa e bem adubada.
3. Para colher, desenterre a planta. Você pode deixar a batata doce em um ambiente quente durante 1 semana antes de comer para aprimorar o sabor.



## Abacaxi

1. Retire a coroa do abacaxi com cuidado, eliminando o excesso da fruta até visualizar a base da coroa.
2. Deixe a base da coroa em contato com a água durante algumas semanas até aparecem as primeiras raízes.
3. A planta irá de desenvolver em alguns meses. Porém, com este processo, a fruta só irá brotar depois do primeiro ano.



## COMBINANDO PLANTAS

Um outro aspecto muito interessante e que você pode aproveitar é a associação de espécies. A variedade (biodiversidade) de uma horta pode potencializar o crescimento de cada planta e atrair uma fauna maior, fortalecendo o sistema como um todo. Contudo, há plantas que são companheiras, e se ajudam trocando nutrientes e informações sobre o ambiente, e plantas competidoras, que disputam espaço, luz, nutrientes ou mesmo produzem substâncias que acabam agredindo outras espécies do ambiente. É importante levar isso em consideração na hora de combinar espécies.

Não existem regras claras com relação a associação de espécies, uma vez que fatores como local, clima e solo irão influenciar no desenvolvimento de cada planta. O ideal é experimentar e aprender com o processo.

Enriquecer a horta com plantas aromáticas e flores pode atrair abelhas e outros polinizadores.



# PLANTAS COMPANHEIRAS



## MORANGO

Alho-poró, Alface  
Calêndula, Cebola  
Cebolinha, Espinafre  
Sálvia



## TOMATE

Aipo, Aspargo, Brócolis, Calêndula,  
Capuchinha, Cebola, Cebolinha, Cenoura,  
Couve, Couve-flor, Dill, Groselha,  
Mandioquinha, Manjerona, Manjeriçãõ,  
Menta, Nabo, Repolho, Salsa, Uva



## RABANETE

Alface, Capuchinha, Cenoura,  
Feijões, Ervilha,  
Espinafre, Mandioquinha,  
Manjerona, Salsa



## MILHO

Abóbora, Abobrinha,  
Batata, Ervilha, Feijões,  
Pepino, Mandioquinha, Manjerona,  
Melão, Rabanetes, Salsa



## CEBOLA

Alface, Alho-poró,  
Beterraba, Brócolis, Camomila,  
Cenoura, Lavagem, Manjerona,  
Morango,  
Repolho, Salsa, Tomate



## ALHO

Alecrim, Amora,  
Cereja, Framboesa,  
Mandioquinha,  
Pêssego, Rosa



## AIPO

Alho-poró, Cebola,  
Cebolinha, Cenoura,  
Ervilha, Espinafre, Manjerona,  
Milho, Repolho,  
Salsa, Sálvia, Tomate



## FEIJÕES

Alface, Brócolis,  
Cenoura, Couve, Couve-flor,  
Manjerona, Milho,  
Repolho, Salsa



## ESPINAFRE

Aipo, Beringela  
Morango



## ALECRIM

Cenoura, Feijões,  
Repolho, Sálvia



## SALSA

Aspargo,  
Tomate



## MANJERIÇÃÕ

Tomate



### CENOURA

Alecrim, Alface, Alho-poró,  
Cebola, Cebolinha, Coentro, Feijões,  
Ervilha, Manjerona,  
Pepino, Rabanete, Salsa,  
Sálvia, Tomate



### ABÓBORA

Beringela, Feijões,  
Ervilha,  
Rabanete, Repolho



### GIRASSOL

Abóbora, Pepino



### BATATA

Beringela, Brócolis,  
Calêndula, Capuchinha, Couve,  
Couve-flor,  
Ervilha, Feijões, Manjerona, Melancia,  
Milho, Rabanete, Repolho, Salsa



### PEPINO

Alface, Brócolis, Capuchinha,  
Cenoura, Couve, Couve-flor, Dill, Ervilha,  
Feijões, Girassol, Mandioquinha,  
Manjeriçã, Manjerona,  
Milho, Rabanete, Repolho, Salsa



### ASPARGO

Cebolinha, Confrei,  
Damasco, Manjeriçã,  
Manjerona, Salsa, Tomate



### ALFACE

Batata, Beterraba,  
Calêndula, Cenoura,  
Feijões, Manjerona,  
Pepino, Repolho,



### ERVILHA

Abóbora, Aipo, Alface, Batata,  
Beterraba, Cenoura, Couve,  
Couve-flor, Feijões, Mandioquinha  
Manjerona, Pepino,  
Rabanete, Repolho, Sálvia



### CEBOLINHA

Alface, Ervilha,  
Pepino, Maçã



### MENTA

Repolho,  
Tomate



### BERINGELA

Feijões,  
Espinafre



### BETERRABA

Alface, Batata, Brócolis,  
Cebola, Couve, Couve-flor,  
Ervilha, Espinafre, Feijões,  
Manjerona, Repolho, Salsa

{ CUIDADOS }

05

## REGA

É através da água que correm os nutrientes que alimentam toda a estrutura vegetal, mas é necessário buscar o equilíbrio entre a falta e o excesso, ambos prejudiciais.

Não existem regras fixas sobre a quantidade de água, variando de acordo com a espécie, sua estrutura, contexto e clima. Portanto, é necessário observar como a planta responde e quais são as condições climáticas do período. Em épocas mais quentes e secas, as regas devem ser mais frequentes do que em período mais úmidos. Tente regar suas plantas no período da manhã ou à noite, quando a temperatura é mais amena, evitando que a maior parte da água evapore ou mesmo que a água gelada provoque um choque térmico nas plantas.

### Evite acumular água nas folhas

Busque regar diretamente o solo.



### Utilize o Biofertilizante

Dilua 1 parte de chorume da composteira em 10 de água



### Não regue em excesso

Evite encharcar a terra ou acumular água no fundo do recipiente.



### Observe a umidade

A terra deve permanecer levemente úmida, se está seca é hora de regar.



## DICA

Para períodos em que as plantas não terão atenção constante a dica é criar métodos caseiros de gotejamento, podendo ser utilizadas garrafas PET com pequenos furos ou potes de barro cheios de água enterrados ao lado das plantas. Há diversos exemplos sobre sistemas caseiros de irrigação de hortas domésticas na internet.



## PODAS

Cortar as folhas secas, doentes ou machucadas deve ser um processo constante para que não a planta não desperdice de energia, água e nutrientes.

Além disso, este processo ajuda na prevenção de pragas, que costumam atacar tecidos desvitalizados, com excesso de aminoácidos livres e açúcares solúveis que circulam na seiva.



### CURIOSIDADE

Embora a prática de podas tenha resultados nitidos, há um trabalho muito importante de um agricultor, biólogo e filósofo japonês chamado Masanobu Fukuoka que apostava justamente no contrário. Ele passou a vida desenvolvendo formas de cultivo com a menor interferência possível, permitindo que as plantas seguissem seu próprio curso e obteve resultados impressionantes.

## ADUBAÇÃO

Quando plantamos em recipientes isolados (vasos, canteiros), o desenvolver das plantas acaba por esgotar os nutrientes presentes no solo. É aí que você pode utilizar tanto o chorume líquido, quanto o composto sólido produzidos pela sua composteira.

**Chorume:** diluído em 1 parte para 10, aproximadamente de 15 em 15 dias.

**Composto sólido:** na camada superior do vaso, misturando com cuidado para não atingir e ferir as raízes, ao menos duas vezes ao ano).



### DICA

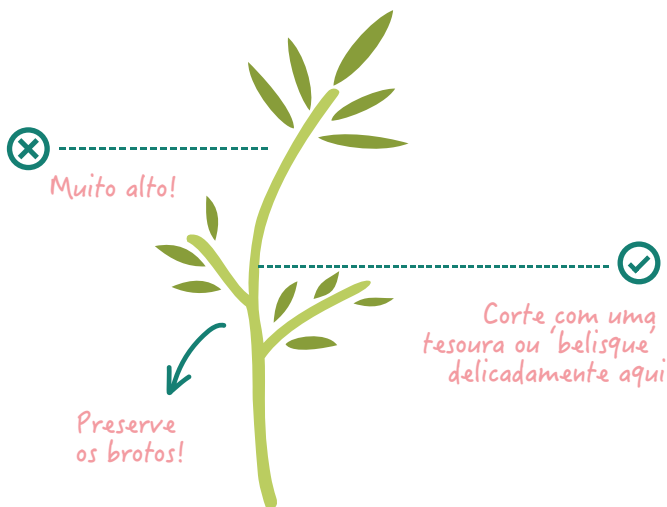
Não espere as plantas apresentarem fraqueza para realizar a adubação e aproveite o momento para revirar o solo, oxigenando a terra para evitar a compactação. Tome cuidado para não mexer no solo em contato com as raízes.



## MÉTODOS DE COLHEITA

A colheita é um momento de suma importância em uma horta, ajuda a renovar as folhas e traz mais vigor às plantas. Mas é interessante ter alguns cuidados no momento de colher. Nunca dê "puxões", nem depene sua planta de uma só vez. Colha somente o necessário, evitando causar stress à planta ou danificar a integridade física da mesma.

Cada planta exige técnicas específicas para a colheita. Na internet você pode facilmente encontrar a mais adequada para as plantas que cultiva, mas uma dica que serve de maneira geral é cortar logo acima das brotações.



## PRAGAS E DOENÇAS:

### Bioindicadores

Para a abordagem orgânica de agricultura, o surgimento de uma “praga” ou “doença” é visto como um bioindicador, pois aponta para um desequilíbrio no sistema. É importante avaliar qual o trabalho que determinado bioindicador está desempenhando. Às vezes, além de indicar um problema, estes podem estar trabalhando a favor da solução.

A população de formigas, por exemplo, pode crescer em um ecossistema degradado e acabar com algumas espécies de vegetais. Ao mesmo tempo, pode também desenvolver um importante trabalho, criando túneis que melhoram a entrada de ar no solo, carregando minerais do subterrâneo para a superfície, levando folhas e fungos para camadas mais profundas onde transformarão-se em húmus.



Outras estratégias também podem ser utilizadas com bastante êxito e sem agressividade. Plantas aromáticas, por exemplo, são muito eficazes no controle dos insetos que são sensíveis a odores. Espalhar espécies como a arruda, pimenta e gergelim pelos canteiros podem ajudar a manter longe alguns insetos indesejados. Em todo caso, uma doença ou infestação pode tomar proporções grandes demais e precisará ser controlada. Para isso, utilize sempre preparados e remédios naturais, como o neem, caldas e outros preparados orgânicos.



## DICA

São muitas as possibilidades e métodos de preparo destes defensivos naturais. Pesquise na internet pela descrição da praga ou do sintoma visível na planta e você irá encontrar diferentes métodos de combate. Como por exemplo a calda bordalesa, o preparado de pimenta e o preparado de sabão.



## AGRADECIMENTO

Plantar uma horta é diferente de cultivar uma horta. Plantar é uma iniciativa muito positiva, porém pontual e técnica. Cultivar é uma relação constante. Exige dedicação, mas devolve alimentos para o corpo, para mente e para a alma.

Apresentamos nesta cartilha alguns elementos e conceitos básicos para que você inicie e cultive não apenas uma horta, mas novos hábitos e mesmo formas de entender e se relacionar com a natureza, ainda que numa grande metrópole como São Paulo.

Deixamos aqui um convite a você, sua família e conhecidos a vivenciarem no dia a dia, dentro de suas possibilidades, um contato mais próximo com a natureza, ainda que seja apenas um pequeno vaso na janela de sua morada.

Seja um polinizador e espalhe os aprendizados que a compostagem e o cultivo de plantas lhe trouxer.

Juntos somos mais fortes!



**AJUDE  
A ESPALHAR  
ESTA IDEIA!**

O projeto **Composta São Paulo** é uma iniciativa da **Secretaria de Serviços da Prefeitura de São Paulo**, por meio da **AMLURB**, realizado pelas concessionárias de limpeza urbana **LOGA** e **ECOURBIS**.

Trata-se de uma iniciativa piloto do Programa de Compostagem Doméstica, que é parte do **SP RECICLA** – uma rede de iniciativas para melhor destinação dos resíduos da cidade. A idealização e execução são da **Morada da Floresta**, empresa referência em compostagem doméstica e empresarial.

Acima de tudo, o Composta São Paulo é das pessoas interessadas em uma cidade e um futuro melhor.

Obrigado por fazer parte deste movimento!

## O PROJETO COMPOSTA SÃO PAULO É UMA AÇÃO DO PROGRAMA MUNICIPAL



---

### INICIATIVA



### REALIZAÇÃO



---

### IDEALIZAÇÃO E EXECUÇÃO



### PESQUISA E MOBILIZAÇÃO





**UM MOVIMENTO POR  
UMA CIDADE MAIS SUSTENTÁVEL**



[www.compostasaopaulo.eco.br](http://www.compostasaopaulo.eco.br)

