

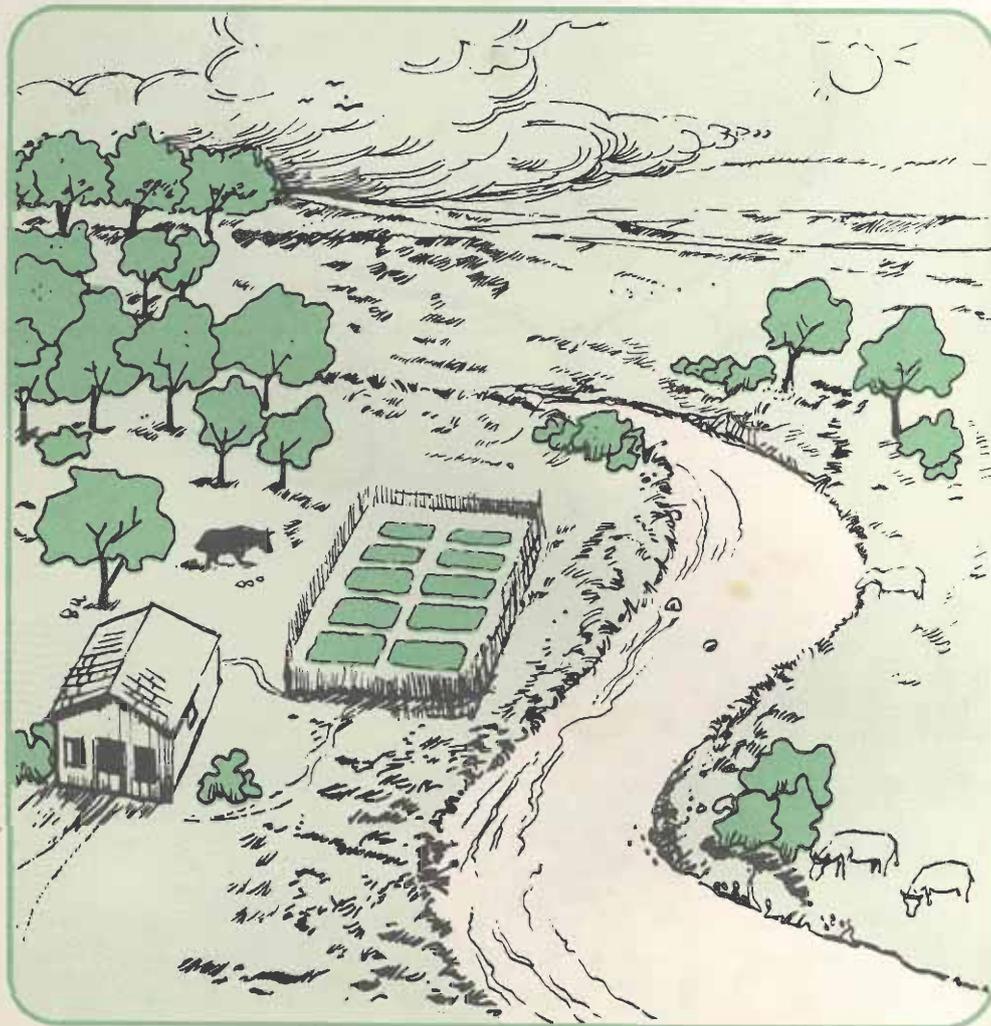
# VAMOS CULTIVAR HORTALIÇAS!



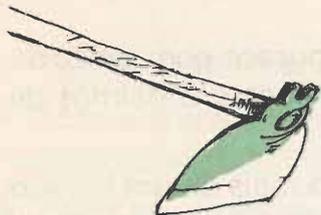
COMENDO HORTALIÇAS TEREMOS MAIS SAÚDE

## ONDE FAZER A HORTA?

- Perto de casa
- Perto da água para que possa ser regada constantemente
- Em terreno plano e com terra de boa qualidade
- Em lugar que receba sol
- Em terreno cercado para proteger dos animais



## QUE FERRAMENTAS SÃO NECESSÁRIAS?



**Enxada** para cavar, revirar, afogar e misturar a terra com o estrume. Serve também para abrir covas e pequenos regos.



**Colher** para transplantar as mudas e fazer covas. Na falta da colher, pode ser usada uma faca velha.



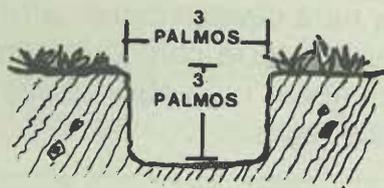
**Regador** para regar sementeiras e canteiros.

## COMO CONSEGUIR O ADUBO?

Um adubo de ótima qualidade é o estrume de boi bem curtido. O estrume de galinha é ainda melhor que o de boi. Para curtir o estrume deve ser feita uma estrumeira.



## COMO FAZER UMA ESTRUMEIRA?

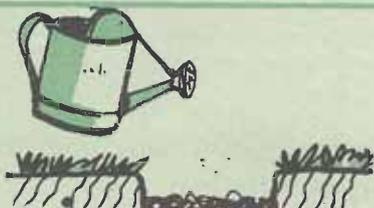


- Fazer um buraco com cerca de 3 palmos de boca e 3 palmos de fundura.

Pode ser feito mais de um buraco, dependendo do tamanho da horta.



- Encher com estrume de gado ou de galinha, misturado com plantas mortas (restos verdes da capina do terreno).



- Molhar todos os dias, durante 30 dias, até apodrecer a mistura.
- Usar uma boa quantidade desse adubo em cada canteiro.

Pode-se ainda fazer um buraco e colocar todos os dias o lixo da casa (sobras da cozinha, papéis e outros). Quando o buraco estiver cheio, aguardar, até apodrecer todo o lixo. Esta mistura é também um adubo de ótima qualidade.

**NÃO QUEIME AS FOLHAGENS. ELAS PODEM SER TRANSFORMADAS EM ÓTIMO ADUBO.**

**DEPOIS DE VÁRIOS ANOS DE CULTIVO A TERRA FICA POBRE.**

**PARA A TERRA PRODUZIR MELHOR E MAIS DEPRESSA ELA PRECISA DE ADUBO.**

**A TERRA É A MAIOR RIQUEZA MATERIAL DE UM POVO.**

## COMO FAZER OS CANTEIROS?

- Limpar o terreno retirando mato, pedras, paus, vidros.
- Com a enxada, cavar a terra numa fundura de 1 palmo revirando, afofando e quebrando os torrões.
- Fazer os canteiros com 5 a 6 palmos de largura e 1 palmo de altura. O comprimento pode variar.
- Conservar uma distância de 2 palmos entre um canteiro e o outro.
- Misturar bem o esterco curtido com a terra.
- Desmanchar todos os torrões.
- Afofar bem a terra.



## COMO PREPARAR A SEMENTEIRA?

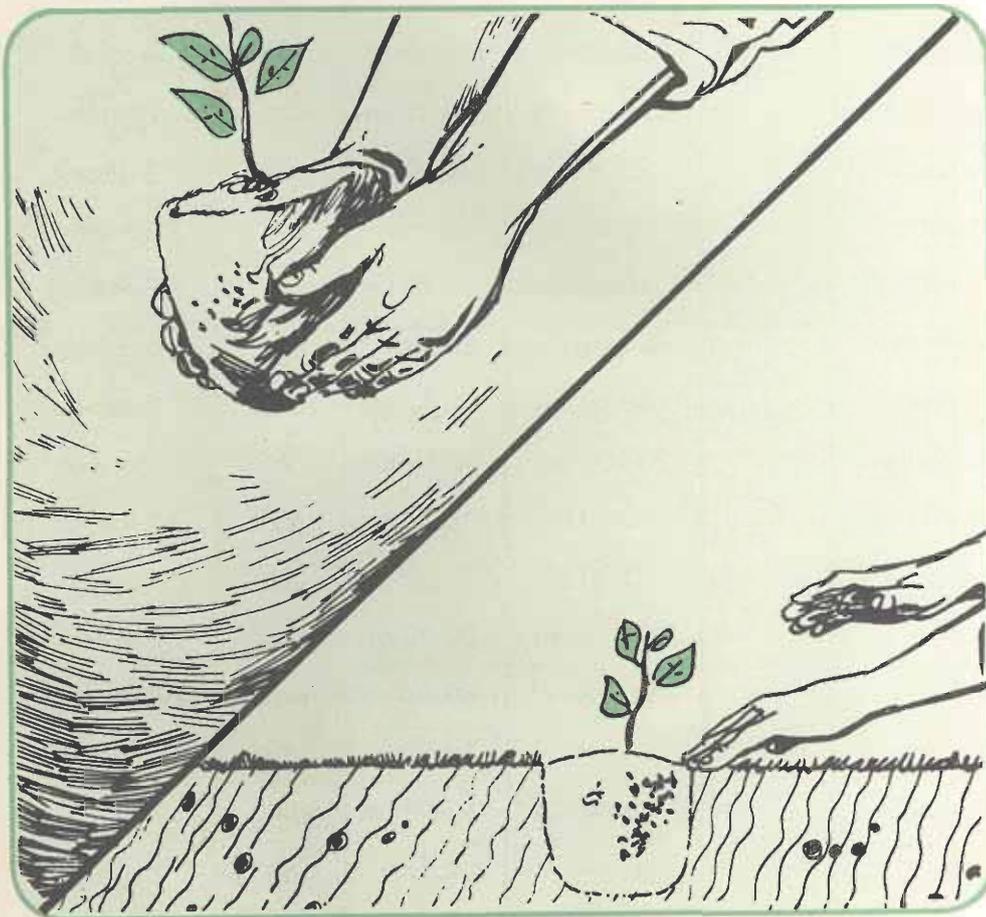
VOCÊ PRECISA FAZER SEMENTEIRA PARA PRODUZIR PLANTAS COMO PIMENTÃO, CEBOLA, TOMATE, BERINGELA, REPOLHO, ALFACE, COUVE, MOSTARDA E OUTRAS.

- Em parte de um canteiro, colocar bastante estrume curtido e misturar bem com a terra.
- Desmanchar todos os torrões até ficar bem fina a mistura de terra e estrume.
- Fazer sulcos (regos) com um dedo deitado de fundura e com um palmo de distância um do outro.
- Semear nos sulcos (regos) depois de molhar a sementeira.
- Cobrir as sementes nos sulcos com terra fina.
- Cobrir a sementeira com palha.
- Quando as sementes começarem a brotar, retirar a cobertura.
- Retirar as mudas mais fracas.



## COMO PASSAR AS MUDAS PARA O CANTEIRO?

- Quando as mudinhas tiverem de 3 a 4 folhas devem ser retiradas da sementeira e plantadas no canteiro.
- Molhar a sementeira antes de retirar as mudinhas.
- Escolher as mudas maiores e mais fortes.



A SEMENTEIRA E OS CANTEIROS DEVEM SER MOLHADOS TODOS OS DIAS

## GUIA PARA HORTA

hortaliças	quando plantar	distâncias		se precisa de sementeira	tempo para colheita
		entre as fileiras	entre as plantas		
acelga		50 cm	30-40 cm	sim	2 meses
alface		30 cm	30 cm	sim	2,5 meses
alho		30 cm	15 cm	não	5,5 meses
beterraba		30-50 cm	30 cm	não	4 meses
cebola		15-20 cm	10-15 cm	sim	3 meses
cenoura		25-30 cm	10 cm	não	3 meses
chicórea		30-50 cm	30 cm	sim	2,5 meses
couve		40-60 cm	40-50 cm	sim	2,5 meses
couve-flor		60 cm	50 cm	sim	5 meses
ervilha		40-70 cm	5-10 cm	não	2 meses
espinafre		20-100 cm	10-80 cm	não	2 meses
fava		40-60 cm	15-40 cm	não	2 meses
nabo		20-30 cm	15 cm	não	1,5 meses
pepino		100-150 cm	80-90 cm	não	3 meses
pimenta		60 cm	50 cm	sim	2,5 meses
rabanete		30 cm	10 cm	não	1 mês
repolho		50-60 cm	40-50 cm	sim	3 meses
salsa		20 cm	25 cm	não	3 meses
tomate		60-80 cm	40-50 cm	sim	2,5 meses

Nota: A época de plantar deverá ser preenchida no município.