

# Hortas caseiras viram mania

Brasiliense improvisa espaços, descobre o prazer de plantar verduras nos quintais e faz economia

Geraldo Magela

VÂNIA RODRIGUES

Horta caseira é a nova mania do brasiliense que encontrou nesta atividade uma fonte de terapia, além de garantir para a sua mesa alimentos saudáveis por um custo reduzido. A maioria das hortas pode ser encontrada nas residências do Lago Norte e Sul. Quem não tem muito espaço também não abre mão de ter o seu canteiro, principalmente com temperos, couve e alface. Enei Maria Braga, por exemplo, vai um pouco além. Morando em uma casa da 700 Sul ela se dá ao luxo de ter um canteiro até com morangos. Orgulhosa, Enei conta que já está colhendo frutos dos 20 pés plantados em uma telha gigante.

Ter alimentos saudáveis e sempre à mão foi um dos motivos que levou Enei a fazer a sua minihorta. Inicialmente ela plantava no jardim de casa. "Mas como não tenho grade, e as pessoas não respeitam o que é dos outros, tive que improvisar a telha no terraço", ressaltou. Atualmente na sua horta há morangos, salva, cebolinha, coentro, pimenta e hortelã. Em breve a horta terá também couve e alface. "Já estou preparando a terra e as sementes", acrescentou.

Cristovão de Freitas, morador da QI 29 do Lago Sul, há cerca de um ano deixou de comprar verduras e legumes. Tudo que vai para sua mesa é produzido no quintal. "É uma hora de terapia diária", garante Freitas, explicando que cuida pessoalmente da horta e que neste período consegue desligar de todas as suas preocupações e demais tarefas. São 15 canteiros de um por três metros onde tem plantado cenoura, espinafre, couve, alface, brócolis, pepino, pimentão, tomate, cheiro verde, berinjela e repolho. Freitas ressaltava que além do hobby, os produtos são bem mais saudáveis. "Não uso agrotóxico nos canteiros e ainda faço economia".

**Expansão** — A horta caseira também não é uma exclusividade das residências. Escolas, creches e associações também vêm utilizando esta prática para reduzir custos e garantir o alimento nas refeições diárias. Na Associação de Mães, Protetores, Amigos e Recuperadores de Excepcionais (Ampare) a horta serve também como terapia. A horta é nova, só tem dois meses, mas a diretora da Ampare, Gláucia Gomes de Oliveira, afirma que os resultados tanto na mesa como na recuperação das crianças já são significativos. "O manuseio com a terra, água e planta acalma as crianças".

Gláucia disse que os alunos da Ampare se sentem valorizados e com a auto-estima elevada plantando e depois comendo o que foi produzido por eles próprios. "Muitos também levam hortaliças para casa, como se fosse um troféu, uma recompensa pelo trabalho. Na horta tem couve, cenoura, beterraba, alface e cheiro verde, mas a intenção é ampliar a horta incluindo também canteiros de plantas medicinais.

**Apolo** — O brasiliense que quiser fazer a sua horta pode contar com o apoio da Emater. A empresa dispõe de um técnico especializado em hortas domésticas, que fornece todas as informações necessárias, desde a formação do canteiro e plantio até a colheita. Zilson Vinhal, técnico agrícola, porém, destaca que as principais dúvidas são no combate às pragas e os tipos de hortaliças que devem ser plantadas. A Emater tem também uma horta demonstrativa que serve para os cursos oferecidos à comunidade, além de fornecer alimentos para os funcionários da empresa. São 500 metros quadrados onde estão plantados repolhos, cebolinha, alface, pimentão, couve, beterraba, coentro, almeirão, pepino, cenoura, brócolis, taioba e batata baroa. Veja nos quadros as orientações da Emater para quem quer ter também a sua horta.

Fotos: Alan Marques



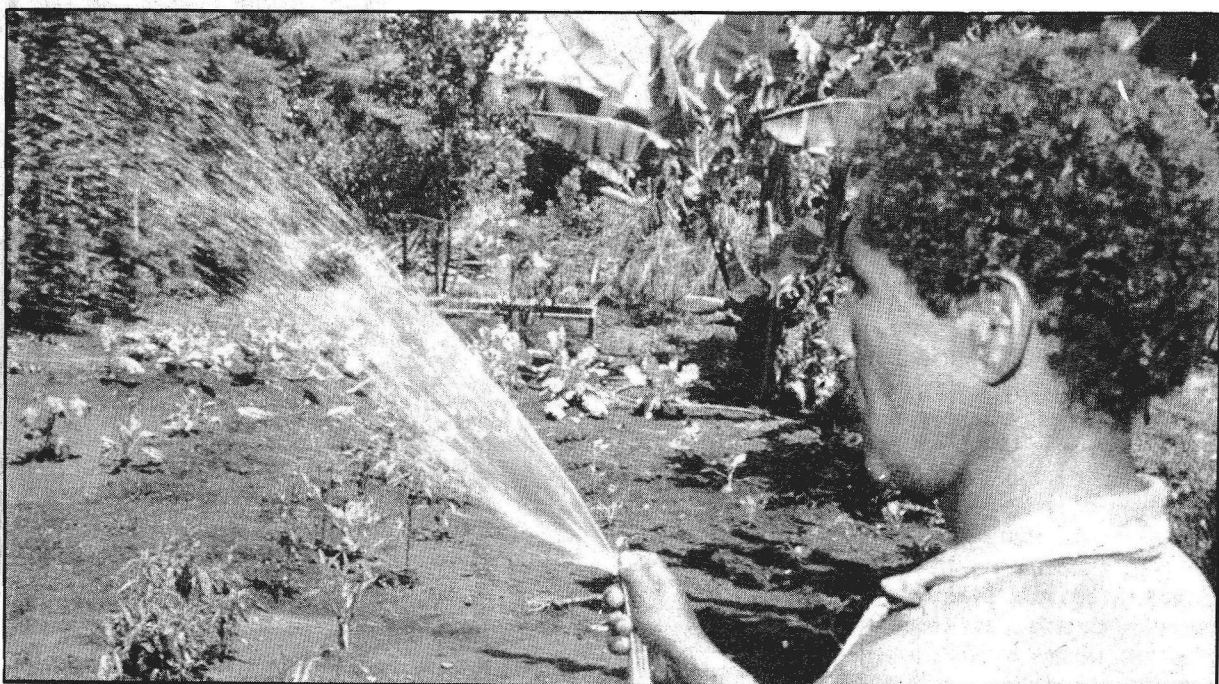
Enei Braga plantou a sua horta no terraço e diz que tem orgulho dos morangos que está colhendo

## COMO PREPARAR

**Escolha do local:** deve ser perto de casa para facilitar o trato e a colheita. Deve estar próximo de fonte d'água, protegido dos ventos fortes e bem afastado de sanitários, esgotos e chiqueiros.

**Semeadura** — Fazer a semeadura no mínimo três dias após o preparo do canteiro. Nunca semear quando o adubo orgânico estiver mal curtido pois ele queima as sementes. Feita a semeadura, cobre-se as sementes com a terra peneirando uma camada fina sobre elas. É preciso regar o canteiro diariamente de manhã e à tarde.

**Preparo do canteiro** — Fazer a limpeza do terreno retirando o mato, pedras, tocos e vidros. Marca o canteiro com o auxílio de piquetes e cordão. Revolve o terreno numa profundidade de 15 a 20 centímetros com o auxílio de um enxada, então peneira a terra para retirar as pedras ou torrões que ainda estiver no local. Feito isso, aplica-se 100 grama de cal hidratada por metro quadrado. É importante aplicar a cal no mínimo 18 dias antes da semeadura. Depois de sete dias de aplicada a cal, coloca-se oito litros de esterco de galinha ou de adubo orgânico por metro quadrado e, finalmente, nivela a terra e começa a plantar.



Em áreas nobres, como o Lago Sul, os moradores aproveitam o espaço dos quintais e ampliam o cultivo

## CALENDÁRIO

Hortaliças	Época do ano	Colheita/dias
Alface	ano todo	70 a 90
Abóbora	ano todo	85 a 90
Agrião	ano todo	40 a 80
Alho	de março a maio	150 a 180
Beterraba	ano todo	70 a 90
Batata	abril a julho	110 a 120
Couve	ano todo	60 a 90
Cebolinha	ano todo	60 a 80
Coentro	março a setembro	50 a 60
Cenoura	ano todo	85 a 90
Rabanete	ano todo	25 a 30
Rúcula	março a junho	30 a 40
Salsa	ano todo	60 a 70
Salsão	fevereiro a julho	90 a 100

Fonte: Emater

## O QUE UTILIZAR

Equipamento	Utilidade
Pá curva	Serve para cavar e remover a terra.
Enxada	Serve para incorporar corretivos e adubos na terra, acertar as bordas e também para capina.
Enxadao	Serve para cavar e revolver o terreno.
Peneira	Serve para peneirar a terra do canteiro.
Plantador	É um pedaço de pau que serve para fazer os furos na terra para semear.
Ancinho	Serve para tirar torrões, pedaços de pedras e também para nivelar canteiros antes de plantar.
Sancho	Serve para capinas em pequenos espaços entre plantas e também para afogar a terra.
Regador	Serve para irrigar a horta. O ralo deve ter furos finos.
Aspesor	Serve para irrigar a horta e deve ser usado apenas em horta grande e com água corrente.