

HORTA BIO

Colocado por Plantar Portugal - 08 Jan 2011 17:26

PLANTAR PORTUGAL > HORTA BIO

Passo a passo, o manual da HORTA BIO pretende ser um guia prático para todas as pessoas que se iniciam no cultivo biológico em vasos, floreiras ou outros recipientes. Horta Bio é um manual que propõe uma produção o mais ecológica possível, que não contamina nem degrada o meio ambiente, favorecendo o consumo de alimentos saudáveis produzidos de forma auto-sustentável.

Às vezes pensamos como ser mais auto-suficientes fazendo crescer as nossas próprias frutas e legumes, mas depois pensamos como estabelecer uma horta bio numa varanda ou num terraço. Será possível?

A resposta é sim! Desde que o espaço possua uma boa luminosidade, em média cinco horas por dia, é possível cultivar variadíssimos alimentos.

Ao fazê-lo não poupamos apenas o planeta, também poupamos o nosso dinheiro, embelezamos a nossa casa e melhoramos a nossa qualidade de vida. Não é por mero acaso que esta prática ganha cada vez mais popularidade.

Experimente cultivar a sua horta bio! Diversificar a alimentação, optando por consumir alimentos por nós produzidos de forma biológica é muito recompensante.

Olá **Visitante!**

Aproveite este momento para fazer uma comprinha na nossa loja online.

[Todas as encomendas são processadas de forma muito cuidadosa e enviadas com rapidez.](#)

[sementes](#)

Possivelmente não será possível produzir o suficiente para colmatar todas as necessidades alimentares, mas sem dúvida que será um passo importante rumo a uma alimentação mais rica e equilibrada, assente num consumo quotidiano de vegetais frescos, saborosos, autênticos e mais saudáveis.

Muitas vezes perguntamo-nos porque razão cada vez mais sofremos de distúrbios, doenças, vulnerabilidade a infecções, aumento de casos de cancro, mesmo em crianças. Um dos grandes factores que contribui para que isso aconteça deriva de uma atitude despreocupada perante a alimentação, ao não consumirmos alimentos produzidos de forma saudável.

É importante ter sempre em consideração que os vegetais adquiridos nas cadeias de supermercados, são produtos alimentares desvitalizados, pouco nutritivos e de paladar duvidoso. Na sua grande maioria estes alimentos são oriundos de uma agricultura industrial focada principalmente com o resultado económico das suas unidades de produção. Falamos de alimentos que são intensamente submetidos à acção de químicos desde o início até ao fim do seu ciclo de vida. Fertilizantes solúveis, tratamentos para reforçar a coloração verde dos legumes, outros para forçar a maturação dos frutos, insecticidas, fungicidas, acaricidas, reguladores de crescimento, conservantes, etc..., todos estes químicos são abundantemente utilizados nos vistosos alimentos que adquirimos diariamente no supermercado.

Ao alimentarmo-nos continuamente destes, estamos simultaneamente a transportar e a acumular no nosso organismo alguns dos resíduos químicos existentes nesses alimentos, portanto não é de admirar que ao fazê-lo estejamos a promover o aparecimento cada vez mais precoce das mais variadas doenças.

Na impossibilidade de criar uma horta bio, tente optar por comprar alimentos locais, que são mais frescos e mais saudáveis. Se assim o fizer estará também a contribuir para dinamizar as nossas comunidades rurais e a contribuir para a redução das emissões de dióxido de carbono resultantes dos alimentos importados.

.....

=====

HORTA BIO

Colocado por Plantar Portugal - 12 Jan 2011 22:45

PLANTAR PORTUGAL > HORTA BIO

Tal como referimos no artigo anterior, reunidas as condições adequadas é possível estabelecer uma horta bio na sua varanda ou terraço.

HORTA BIO - VASOS, FLOREIRAS E MESAS DE CULTIVO

Em primeiro lugar necessitamos de recipientes onde colocaremos o substrato para cultivar os vegetais.

No mercado existem recipientes de todo o tipo, desde vasos, floreiras ou mesas de cultivo. Também poderá reutilizar garrações de plástico ou metal, garrafas, latas ou qualquer outro recipiente que possa servir para plantar, desde que sejam lavados para não subsistirem substâncias tóxicas.

Olá **Visitante!**

Aproveite este momento para fazer uma comprinha na nossa loja online.

[Todas as encomendas são processadas de forma muito cuidadosa e enviadas com rapidez.](#)

[sementes](#)

Regra geral, o recipiente que vai utilizar na sua varanda para criar a sua horta bio deve ter as seguintes características:

Ser ligeiro, para facilitar o transporte e para não sobrecarregar a estrutura do edifício. Normalmente as varandas são projectadas para suportar cargas superiores a 300 Kg/m².

Possuir uma boa drenagem, para eliminar o excesso de água nas alturas de chuva ou perante uma rega excessiva. Caso a drenagem da horta bio não seja adequada, estaremos a promover a asfixia das raízes e a sua conseqüente deterioração e mais que provável morte da planta.

Quanto maior for o volume do recipiente tanto melhor. Ao contrário do que muitos possam pensar, o mais importante é o volume total de substrato que um recipiente pode conter e não a profundidade. Com uma profundidade mínima de 15-20 cm é possível cultivar qualquer hortícola sem problemas. As plantas mais pequenas, como a alface, necessitam de menos volume (1 litro), ao passo que plantas como as beringelas, pimentos ou tomates necessitam de recipientes com uns 20 a 30 litros no mínimo.

Possuir um bom isolamento. A madeira ou o barro protegem melhor as raízes do calor e do frio. Isto é sobretudo importante em recipientes pequenos, já que nos recipientes maiores o volume de substrato reduz os efeitos das variações extremas da temperatura.

Ser de fácil manutenção. Vasos, floreiras ou mesas de cultivo devem permitir uma boa manipulação das plantas e limpeza do solo.

HORTA BIO - SUBSTRATOS DE CULTIVO

No cultivo em recipientes não é conveniente usar terra do campo. Normalmente recorre-se a uma mistura de materiais bio de origem orgânica adequados à agricultura biológica.

Como características gerais o substrato deverá:

.....Ser leve e perfeitamente miscível com outros materiais.

.....Ser económico e fácil de preparar.

.....Ter um PH próximo de 6.

.....Ser permeável e ter uma boa resistência a mudanças externas de temperatura e humidade.

.....Ser estável. Deve ter uma velocidade de decomposição reduzida, de modo a que as propriedades não variem enquanto está cultivado.

.....Possuir uma granulometria que permita um adequado arejamento.

.....Absorver facilmente a água.

Ter um bom nível de nutrientes assimiláveis. Em agricultura biológica este ponto é deveras vital, uma vez que não podemos com facilidade administrar nutrientes rapidamente assimiláveis após o início do cultivo.

Não deve ser excessivo em sais que possam ser tóxicos para as plantas, nem deve conter substâncias fitotóxicas. Alguns substratos podem conter substâncias indesejáveis, como os fenóis provenientes de certos resíduos florestais (de coníferas), ou alguns restos de plantas que podem produzir alelopatias.

Deve estar isento de sementes e agentes patogénicos, mas tal não significa que deva ser completamente estéril. Na verdade, os melhores resultados obtêm-se quando um dos componentes é húmus de minhocas ou composto que tenha sido submetido a uma pasteurização, preservando os microorganismos úteis e outros seres vivos.

.....Relação de misturas bio com bons resultados em tabuleiros de germinação biológica:

.....Composto (50%) + Fibra de coco (50%)

.....Composto (70%) + Vermiculite (25%) + Perlite (5%)

.....Composto (35%) + Areia (35%) + Vermiculite (25%) + Perlite (5%)

.....Relação de misturas bio com bons resultados para cultivo em recipientes:

.....Fibra de coco (60%) + Húmus de minhoca (40%)

.....Fibra de coco (50%) + Composto (50%)

.....Casca de pinheiro compostada (50%) + Turfa loira (20%) + Galinhaça compostada (30%)

HORTA BIO - FERRAMENTAS

Uma horta bio na varanda é pequena e as ferramentas na qual trabalhamos também o serão. Para trabalharmos na nossa horta, necessitaremos de:

.....Pá pequena, para os transplantes.

.....Sachola e ancinho pequenos, para remexer e nivelar.

.....Tesoura, para podar e colher os frutos sem danificar a planta.

.....Luvas de protecção.

.....Regador.

.....Jarra doseadora, para medir a quantidade de adubo orgânico que administramos.

.....Pulverizador e copo doseador, para tratar pragas, doenças e aplicar adubo foliar nas folhas.

Depois, se quiser investir um pouco mais em equipamentos, também poderá ser de grande utilidade adquirir: um termómetro para medir a temperatura da terra, uma lupa para identificar pragas, um pluviómetro para medir a quantidade de chuva, um medidor de PH, um condutivímetro para medir a salinidade, etc...

HORTA BIO - SEMENTEIRAS

A Sementeira numa horta bio é um dos passos mais importantes. Existem duas formas básicas de sementeira: sementeira directa na horta ou sementeira em tabuleiros de germinação para depois transplantar para a horta bio.

Existem vegetais, como o rabanete, cenoura, feijão, favas, ervilhas ou nabos que não é conveniente transplantar, devendo por isso semear-se directamente nos recipientes definitivos.

Outros vegetais como a alface, cebola e tomate, embora possam semear-se directamente, o aconselhável é que se semeiem individualmente para depois transplantar para a horta. Em alternativa também poderá adquirir as plantinhas no viveiro agrícola mais perto de si.

Semear requer alguns cuidados. Deve-se verificar se existe uma humidade constante (mas não excessiva) e manter uma boa temperatura para favorecer a germinação. O interior da casa é um bom local para uma boa germinação.

Poderá fazer a sua sementeira em tabuleiros de germinação ou então poderá optar por reutilizar copos de iogurte, desde que sejam convenientemente lavados, e possuam orifícios que permitam a drenagem da água.

Uma das dúvidas que nos surge, quando fazemos as primeiras sementeiras, é a profundidade a que devemos colocar a semente. Uma norma que funciona bastante bem é colocar a semente a uma profundidade três vezes superior ao seu diâmetro.

Algumas plantas reproduzem-se a partir de uma parte da planta. É o caso dos alhos que se reproduzem a partir de um dente de alho e a batata que se reproduz a partir dos seus rebentos.

Por fim, é importante ter em conta que o substrato utilizado na germinação em tabuleiros deve ser mais fino que o substrato onde posteriormente iremos transplantar as plantas, por isso deverá ter a preocupação em eliminar as partículas mais grossas, esmiuçando o substrato com as próprias mãos.

.....

=====