

Susana Caseiro

*Autora do site Cultivos da Caseira*

# A MINHA HORTA *em casa*

O guia essencial para cultivar  
os seus legumes e frutos em casa



Com projetos  
passo a passo  
e vídeos  
exclusivos

ARENA

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO 1: Condições e materiais necessários (ainda antes de iniciar)</b>	<b>16</b>
1.1 Motivação: porque devo cultivar a minha horta	17
1.2 As bases da agricultura biológica	20
1.3 A localização da horta: numa varanda ou num canteiro	20
1.4 Como preparar e manter a fertilização ecológica do solo	22
1.5 Ferramentas e materiais necessários	23
1.6 Escolha de plantas e sementes conforme a época	24
<b>CAPÍTULO 2: Como planear a horta</b>	<b>26</b>
2.1 A importância do planeamento dos cultivos	27
2.2 Como planear e organizar os cultivos	27
2.3 Conhecer e preparar o solo antes de plantar	30
2.4 A importância da rotação de culturas	33
2.5 A importância das associações de cultivo	37
2.6 Como desenhar a horta e fazer um plano de cultivo	38
<b>CAPÍTULO 3: Produzir plantas por sementes, estacas ou divisão de raiz</b>	<b>50</b>
3.1 Sementeira em viveiro vs. sementeira direta	51
3.2 Vantagens das sementeiras em viveiro	51
3.3 Sementeira em viveiro: materiais necessários	52
3.4 Sementeira em viveiro: como fazer?	54
3.5 Cuidados com as plântulas depois da germinação	55
3.6 O que pode correr mal: como evitar problemas mais comuns?	56
3.7 Cuidados no processo de transplantação das plântulas	58
3.8 Sementeira direta no local definitivo: dicas e variedades indicadas	60
3.9 Produzir plantas por estacas, estolhos ou divisão de raiz	62

<b>CAPÍTULO 4: Horta em espaços pequenos</b>	<b>72</b>
4.1 Cultivar em vasos: considerações e vantagens	73
4.2 Que vasos escolher?	74
4.3 Vasos e canteiros: vantagens e desvantagens	75
4.4 Necessidade e cálculo do volume de substrato dos vasos	82
4.5 Desenho de plantação: organização dos cultivos em vaso	85
4.6 Escolher substrato e materiais de drenagem	87
4.7 Plantar legumes e ervas em vaso nas 4 estações	93
4.8 Prática: como planejar e implementar uma horta na varanda	95
<b>CAPÍTULO 5: Cuidados de manutenção na horta</b>	<b>106</b>
5.1 A rega: tipos de rega e cuidados gerais para poupar água	108
5.2 Cobertura de solo (empalhamento ou mulching)	113
5.3 Tutorar as plantas da horta	116
5.4 Controlar ervas daninhas (mondar)	119
5.5 Como e quando podar	121
5.6 Como proteger a horta do frio e calor	126
<b>CAPÍTULO 6: Fertilização orgânica da horta (na teoria e na prática)</b>	<b>130</b>
6.1 A importância da fertilização orgânica	131
6.2 O papel dos macronutrientes nas plantas	132
6.3 Fertilização na prática: como e quando fertilizar	133
6.4 Como interpretar o rótulo dos fertilizantes orgânicos?	141
6.5 Fertilização líquida e foliar: como fazer	142
<b>CAPÍTULO 7: Compostagem e vermicompostagem</b>	<b>144</b>
7.1 Compostagem vs. vermicompostagem	145
7.2 As vantagens da vermicompostagem	146
7.3 Os resíduos que podemos compostar	148
7.4 Materiais necessários e o passo a passo do processo	149
7.5 Alguns cuidados e dicas importantes	153
7.6 Causas e soluções de alguns problemas comuns	154
7.7 Quando sei que o húmus ou composto está pronto?	154

## **CAPÍTULO 8: Pragas e doenças da horta** **156**

8.1 Trabalhar a prevenção	157
8.2 Estratégias para identificar pragas: como fazer	161
8.3. Tratamentos ecológicos vs. tratamentos de origem sintética	165
8.4 As 4 regras importantes na aplicação dos tratamentos	166
8.5 Tratamentos caseiros vs. tratamentos ecológicos autorizados	167
8.6 Pragas mais comuns da horta: identificar e tratar	173
8.7 Doenças mais comuns da horta: identificar e tratar	187

## **CAPÍTULO 9: Receitas da horta: colher e conservar** **192**

9.1 Como colher legumes de raiz	193
9.2 Como colher legumes de fruto	197
9.3 Como colher legumes de folhas	200
9.4 Como colher e conservar sementes (as plantas mais indicadas)	204
9.5 Cuidados na secagem de ervas aromáticas (para conservação)	205
9.6 Receitas simples de utilização de ervas aromáticas na cozinha	210
9.7 Receitas de ervas aromáticas para saúde e bem-estar	217
9.8 Receitas da Horta: sugestões de conservação	222

## **CAPÍTULO 10: Plano de manutenção da horta nas 4 estações** **230**

10.1 A importância dos calendários no sucesso dos cultivos	231
10.2 Cuidados de manutenção importantes: PRIMAVERA	234
10.3 Cuidados de manutenção importantes: VERÃO	238
10.4 Cuidados de manutenção importantes: OUTONO	242
10.5 Cuidados de manutenção importantes: INVERNO	246

## **AGRADECIMENTOS** **253**





# INTRODUÇÃO

Quando cultivo uma horta no meu jardim, não cultivo apenas comida, cultivo saúde, bem-estar e ainda uma pegada ecológica mais verde. Para além disso, acredito que a natureza nos ensina muito e que a horta nos traz grandes benefícios: acrescenta sabor, cor, cheiro e até um pouco de poesia a todos os nossos sentidos.

Sou filha de agricultores e tenho uma forte ligação à terra. Recordo-me de, nas minhas férias escolares, preferir ajudar os meus pais no campo ao invés de colaborar em algumas tarefas num café que se explorava em família. Lembro-me de ser bem pequena e cuidar do jardim que a minha mãe tinha em vasos na sua varanda e pátio. Era eu que fazia a manutenção mais exigente no final do inverno rigoroso, típico de terras transmontanas. Cresci também a ver minha avó materna cuidar do seu jardim, ela foi uma das pessoas que semeou em mim a paixão por esta área.

Após uma licenciatura em Engenharia Biológica, com uma pós-graduação em Gestão Ambiental e Qualidade, e tendo trabalhado durante 7 anos em Gestão de Sistemas Integrados de Qualidade e Ambiente, decidi mudar de vida profissional e dedicar-me à minha grande paixão. Abracei a jardinagem ecológica e tenho-me dedicado a descobrir o mundo da agricultura urbana e biológica e a partilhar o que tenho aprendido.

Acredito vivamente que cultivar é um modo de promover saúde e felicidade para nós e para a nossa família!

## Cultivo o que mais gosto

---

Às vezes gosto de cultivar o que desconheço, pela aprendizagem em si e para poder descobrir novos sabores. Só assim se aprende e evolui, e isto é válido tanto para os cultivos da horta como para os cultivos da vida.

Ao longo destes anos, tenho cultivado muitas variedades de plantas, mas colhi, acima de tudo, algumas aprendizagens:

**Saber esperar o tempo certo** para cada colheita vai-me ensinando a cultivar a paciência (confesso que pouco abundante, ainda).

**Cuidar com alguma atenção** para um dia poder colher (é preciso observar, alimentar, regar). Assim são as plantas, assim são as pessoas e assim é a vida.

**Nunca desistir quando as coisas não correm bem à primeira**, e por vezes à segunda e à terceira. Sem dúvida que aprendemos a cultivar a perseverança.

Gosto bastante de cozinhar e é tão bom poder utilizar os legumes que cultivo na minha horta em casa. Também conto com alguns que me chegam diretamente da quinta dos meus pais (sou mesmo uma sortuda).

Adoro a inspiração trazida pelo jardim e pela horta. Nem que seja para acrescentar algo diferente a um prato simples que já fazia. As colheitas vão variando ao longo das estações e com elas vou variando alguns pratos. Dizem-me os meus pequenos que «a mãe gosta de inventar» (às vezes) e a sorte é que vai saindo bem (a maioria das vezes)!

## A jardinagem como terapia

---

Depois da avalanche de acontecimentos exigentes trazidos por esta última pandemia mundial, talvez seja altura de fazer uma pausa no stress e na ansiedade, calçar umas luvas e ir para o quintal ou jardim. Se não tiver esse espaço, aproveite a varanda ou vasos e não se limite a olhar para a «pequena área» de que dispõe. Considere que por cada metro quadrado de chão, tem mais 1,8 m<sup>3</sup> de volume para usufruir!

Há muitas gerações que os jardineiros de todo o mundo sabem, por experiência própria, que plantar, regar, tirar ervas daninhas e apreciar o resultado desse trabalho traz imensos benefícios à alma.

As atividades relacionadas com a jardinagem e com o mexer na terra podem melhorar o nosso bem-estar físico e emocional, promovendo ainda outros benefícios sociais. E não precisamos de ter uma quinta com hectares, bastam algumas plantas em vasos, canteiros, um pedaço de jardim ou apenas floreiras no peitoril de uma janela.

Sabemos que o stress, um dos problemas de saúde mais comuns da sociedade atual, nos deixa esgotados, física e emocionalmente. Por isso é tão importante e, cada vez mais, necessário encontrar maneiras saudáveis para cuidar da nossa mente e do nosso corpo. Incrivelmente, passar mais tempo na Natureza ajuda a aliviar e a controlar os sintomas do stress. Está comprovado que a jardinagem ajuda a reduzir os níveis de cortisol, ainda mais do que ler um livro. Mesmo que não queira meter as mãos na terra e virar agricultor, basta sentar-se no jardim ou ter plantas por perto, que já ajuda!

Eu sou uma apaixonada pelos encantos da natureza e por todos os ensinamentos que esta nos traz. Ainda cedo, percebi que a natureza cura o corpo e a alma. Acredito mesmo que essa curiosidade me tenha ajudado a enfrentar alguns desafios da vida.

Quando dedico tempo a semear, regar, plantar ou cortar folhas secas, percebo que o tempo voa e as preocupações que ocupavam a minha mente voam também ou, pelo menos, ficam bem mais distantes.

Compreendo bem esta onda crescente de jardineiros urbanos mais jovens. Afinal, se não podemos ir para o meio da natureza com a frequência necessária para aliviar o stress, porque não trazer a natureza até nós?

Cultivar uma horta ensina-nos que devemos aproveitar sempre o que quer que venha, faça chuva ou faça sol. Devemos escolher ver sempre o crescimento ao nosso redor (na natureza e na humanidade), não esquecendo nunca que são as chuvas de inverno que trazem as flores e colheitas abundantes da primavera.



## O que vamos cultivar neste livro?

---

O meu compromisso e a principal missão deste projeto é partilhar consigo dicas práticas para que possa aproveitar a horta tanto quanto eu.

Também vou partilhar todos os benefícios que provêm de poder colher e comer alimentos frescos e saudáveis, bem como a alegria e a aprendizagem que a jardinagem lhe pode proporcionar, a si e à sua família. Tenho quatro crianças e experienciei com eles as alegrias de semear, ver germinar sementes, ver florir e produzir frutos que depois colhemos e comemos.

Tudo o que partilho resulta da minha experiência e aprendizagem com cultivos nas minhas hortas urbanas (durante os últimos 12 anos tive três hortas em espaços diferentes) e da vivência que me foi proporcionada pelos meus pais e avós. Partilho ainda algumas experiências simples na cozinha, sobretudo na preparação de alguns alimentos em conserva que remontam aos meus tempos



de infância. Algumas destas receitas vieram da minha família e outras da minha formação e experiência de vida.

Acima de tudo, o meu propósito é simples — promover uma maior conexão com a natureza e a terra. Cultivar uma horta em casa é a melhor forma de ter a natureza por perto e de nos ligarmos a ela, reconhecendo os seus ciclos (estações). Espero que se torne especialista dos seus cultivos para poder beneficiar do bem-estar que esta experiência nos pode proporcionar. Aproveite ao máximo e passe esta mensagem a quem mais ama!

Sugiro ainda que possa investigar e experimentar métodos diferentes dos que partilho neste livro, para poder adaptar e escolher as técnicas que melhor se adequam às suas condições. Aqui, tento apenas pavimentar o caminho para que tenha acesso aos atalhos que a minha experiência como jardineira e agricultora urbana me tem mostrado!

**E então, vamos cultivar?!**





# CAPÍTULO 1

## Condições e materiais necessários

(ainda antes de iniciar)



1.1

## Motivação: porque devo cultivar a minha horta

Criar uma área no jardim onde podemos cultivar os nossos alimentos compensa e muito, mesmo que seja em pequena escala. Tenho partilhado desta experiência e estou convencida de que traz muitos benefícios, destacando estes:

*Acrescentamos alimentos mais nutritivos e saudáveis à nossa alimentação.*

*Sabemos o que comemos — os alimentos estão livres de pesticidas e não têm fertilizantes químicos.*

*«Quem cultiva a sua própria comida fica mais satisfeito com a vida» — é mesmo gratificante, posso garantir.*

*A jardinagem queima calorias — mais do que uma simples caminhada.*

E muitos, muitos mais...

### Uma mensagem para quem tem medo de começar

Se é daqueles que nunca mexeu numa planta ou tocou em terra, não se sinta assoberbado com estas andanças. A chave para começar um jardim ou horta, à semelhança de tantas outras partes da nossa vida, está em começar devagar e «pouco a pouco».

Pode iniciar com um vaso apenas. Se quiser uma horta mais completa, deve ser realista e perceber o tempo e dedicação que pretende investir.

**A última coisa que quer é ficar stressado ou desiludido com o seu jardim ou horta, quando um dos propósitos deve ser aliviá-lo do stress. Por isso, simplifique.**

Jardinar e cultivar alguns alimentos em vasos é um *hobby* e não deve ser uma tarefa difícil ou exigente. Não precisa de tanta coisa como pensa. Pode iniciar com o que tem em casa ou com algumas sementes e um pouco de terra.



Enquanto coloca as mãos à obra, o importante é deixar o mundo para trás e aceitar que, depois de 30 minutos, vai estar tudo no mesmo sítio.



## Permita-se abrandar e desconecte-se desta vida tão digital

Durante a pandemia, sempre que jardinava, «desligava-me» do mundo lá fora. Ao invés de centrar a minha atenção nos desafios trazidos pelo isolamento social e na longa lista de tarefas acrescidas, com as exigências da vida profissional e pessoal, sobretudo como mãe de quatro crianças menores, e enquanto lançava o meu primeiro curso *online*, concentrava-me nas tarefas diárias da horta e desfrutava do tempo que lhes dedicava. Acredito que teria sido mais difícil gerir esta situação, se não fosse a minha terapia quase diária da jardinagem.

À semelhança de todos, senti os desafios na pele, mas sempre que ia jardinar e colher legumes na horta, conseguia desacelerar. Dava-me permissão para viver aquele momento de real prazer e que me trazia sempre sentimentos bons de gratidão por saber que aquele espaço de cultivo, ainda que pequeno, era um grande luxo na nossa vida familiar.

Às vezes, bastava observar uma borboleta a esvoaçar ou uma joaninha e chamava as minhas crianças: «Meninos, venham ver uma joaninha no jardim». Bastava sentir uma suave brisa e deliciar-me com os aromas à minha volta para que tudo ficasse mais leve!

Portanto já sabe, jardinar é algo que deve realmente considerar quando passar por tempos ou momentos de stress ou grande turbulência (com ou sem pandemia).

**Reserve 30 minutos e comece aos poucos. Quem sabe não se surpreende e descobre um novo *hobby*!**

Como benefícios adicionais, dará por si a colher frutos, ervas frescas e legumes, mesmo que em pequena quantidade, e sentirá alegria e entusiasmo quando perceber que as saladas vão saber melhor do que nunca.



## 1.2 As bases da agricultura biológica

Falamos em agricultura biológica quando nos referimos a um modo de produção agrícola mais ecológico e sustentável, através da aproximação das práticas ao equilíbrio natural dos ecossistemas. A agricultura biológica utiliza fatores de produção renováveis e considera práticas e produtos de menor impacto ambiental, além de excluir a utilização de produtos químicos de síntese como adubos e pesticidas.

As técnicas da agricultura biológica fomentam a biodiversidade através de sebes, mas também de uma mistura de cultivo de legumes, flores e legumes. Este é um modo de utilizar o auxílio da fauna e da flora.

Numa horta biológica, são consideradas boas práticas a associação de cultivos e a rotação de culturas, já que estão intimamente ligadas à prevenção de algumas pragas e doenças.

No capítulo seguinte, pode encontrar mais detalhes práticos para que possa aplicar as técnicas na sua horta.

## 1.3 A localização da horta: numa varanda ou num canteiro

Antes de iniciar uma horta, devemos ter a preocupação de escolher a melhor localização para ela. Se existir limitação de escolha (no caso de ter apenas uma varanda, por exemplo), devemos planear considerando a escolha de plantas mais adequada. No capítulo seguinte são indicados os fatores mais importantes para planear uma horta, como o espaço e a exposição solar.

Todas as plantas da horta preferem um local que tenha **mais de 4h de sol direto por dia**, em todas as estações do ano. Contudo, importa referir que a necessidade das plantas varia, nomeadamente de acordo com o grupo de cultivos (cultivos de folha, de raiz ou de fruto).

Algumas precisam de mais de 6h de sol direto, como o tomate, a beringela, o pepino, o pimento, o morango, o alecrim e todas as ervas do mediterrâneo.



## Boas práticas na localização dos cultivos\*

**Plantar virado a sul ou sudoeste:** os cultivos que gostam de mais sol (legumes de fruto como tomate, beringela, pimento, malagueta, curgete, abóbora, etc.)

**Plantar virados a nordeste ou nascente:** os cultivos que apreciam muita luz, mas toleram meia sombra (couves, leguminosas, acelgas, alfaces, etc.)

**Plantar virados a norte:** os cultivos que toleram sombra (rabanetes, rúcula, beterraba, salsa, etc.)

Existe ainda um truque simples para a horta ser mais produtiva: orientar a horta a sul e colocar as plantas que vão ficar mais altas na face norte da horta. Este cuidado evita que as plantas mais altas façam sombra para as que crescem menos.

### DICA

De um modo geral, os ventos fortes não são bem vindos numa horta.

Caso a horta tenha o lado virado a sul desprotegido, devemos protegê-lo dos ventos frios que prejudicam o desenvolvimento das plantas, fazendo um quebra-vento, com plantas altas, uma cerca viva de arbustos ou a construção de uma barreira, por exemplo, uma cerca de madeira.

\* Para mais informações ver a tabela de distanciamento entre plantas, necessidades de luz e água, no final do Capítulo 2.





## Como preparar e manter a fertilização ecológica do solo

Existem algumas formas de fertilizar naturalmente o solo:

**Adubação verde:** esta prática aplica-se mais em espaços com hortas em talhão ou canteiro (áreas maiores) e pode ser feita semeando algumas leguminosas, como por exemplo fava, trevo ou ervilhaca, etc.

**Aplicações regulares de composto:** melhora a estrutura do solo, aumenta a capacidade de retenção de água, facilita a drenagem, estabiliza o pH do solo e aumenta a nutrição mineral das culturas.

**Manter a cobertura do solo / mulching:** mantém a temperatura do solo, evita a evaporação da água e protege as plantas mais jovens. Protege, ainda, o solo da chuva e do sol, sendo muito útil em períodos de grande oscilação de temperaturas. Em solos arenosos aumenta a retenção de água no solo.

### Boas práticas de manutenção do solo:

A cada 3 meses, incorporar 5 a 10 l/m<sup>2</sup> de composto orgânico no solo. Aproveite para fazer a reposição após a colheita, quando os canteiros estiverem vazios.

**Como fazer?** Espalhar o composto sobre o solo e incorporar com uma enxada. Caso faça a reposição antes da colheita, utilize uma pá pequena para misturá-lo no solo.

Se vai plantar a horta em vaso, deve optar por utilizar substratos. No mercado existe uma grande variedade de substratos adequados ao cultivo de várias plantas (como aromáticas ou frutos vermelhos). Estes substratos já foram desenvolvidos tendo em consideração as necessidades de nutrientes dos diferentes grupos de plantas.



1.5

## Ferramentas e materiais necessários

Para manter uma horta, por menor que seja, serão necessárias algumas ferramentas e utensílios agrícolas.

A lista apresentada a seguir indica os materiais de uso comum que são suficientes para trabalhar uma horta. Variam conforme o tipo de horta e a sua dimensão.

### Algumas ferramentas necessárias para a horta e jardim:

**Ancinho:** para tirar os torrões e deixar a terra solta.

**Pá de jardinagem:** muito versátil, com vários formatos.

**Sacho:** serve para cavar.

**Luvas e avental de jardinagem:** para proteger.

**Balde de plástico:** útil em várias tarefas.

**Tabuleiro para produção de mudas:** para fazer sementeiras ou estacarias.

**Mangueira e regador:** para regar.

**Pulverizador:** para aplicação de bioinsecticidas e fertilizações foliares.

**Tesoura de poda:** para podar.



## Outros materiais e insumos necessários:

**Plantas, sementes, substratos, compostos ou húmus e biofertilizantes líquidos.**

### 1.6 Escolha de plantas e sementes conforme a época

Muitos hortelões urbanos preferem iniciar a sua horta apenas com sementes. Outros preferem iniciar a partir de plantas. Existe ainda um terceiro grupo (eu pertencço a este), os que iniciam a partir de plantas e sementes em simultâneo.

Iniciar a horta a partir de sementes traz muitas vantagens em comparação com iniciar com plantas compradas, pois garantem plantas mais adaptadas ao ambiente onde germinam. Também são mais económicas e permitem que se façam plantações escalonadas. Mas, dependendo dos cultivos escolhidos e da altura do ano, pode ser vantajoso começar com uma combinação de plantas e sementes.

Neste caso, vai depender da escolha de cada um, mas é mais prático escolher sementes para os cultivos de sementeira direta e ainda optar pelas variedades de crescimento fácil e rápido.

No caso de plantas com crescimento mais lento, como a beringela, o pimento ou o tomate, pode ser benéfico começar com as plantas jovens (plântulas) e transplantar. No caso das ervas aromáticas, existem variedades que não vale mesmo a pena semear (todas do grupo das perenes arbustivas, como tomilho, alecrim, orégão, alfavermas, etc.). Neste caso, opte por adquirir as plantas já envasadas ou, em alternativa, fazer a propagação por estacas — ver Capítulo 3.

Para os pequenos frutos vermelhos, como o morangueiro, é também aconselhável arranjar plantas para transplantar ao invés de semear.

Para apoiar esta escolha e saber o que semear e plantar a cada mês, pode consultar os calendários de plantação e sementeira, no final do Capítulo 10.







# TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA TER A SUA HORTA

As hortas urbanas e o interesse por uma vida mais sustentável estão em voga! Se acha que, por não ter um quintal grande ou morar numa cidade, é impossível cultivar os seus alimentos e juntar-se a este movimento, Susana Caseiro tem uma boa notícia para si: **há muitas opções para planear, cuidar e ter uma horta em sua casa.** Tem apenas de escolher o método que melhor se adequa às suas condições.

Após anos dedicados à investigação e à formação, a autora do site Cultivos da Caseiro mostra-lhe neste livro que é possível ter uma horta em casa, seja em vasos ou canteiros numa varanda, seja num terraço ou num pequeno espaço de terra.

De forma muito completa e organizada, tem aqui tudo o que precisa de saber para criar, organizar e cuidar de uma horta, para que possa colher os seus próprios produtos hortícolas. Repleto de fotografias, ilustrações, mapas, tabelas, projetos passo a passo e vídeos exclusivos da autora, este guia explica-lhe:

- as bases da agricultura biológica;
- como planificar uma horta;
- os cuidados de manutenção da horta;
- como fertilizar e fazer compostagem;
- como prevenir e tratar pragas e doenças;
- técnicas de colheita e preservação de sementes;
- e muito mais.

*É altura de começar a sua horta em casa!*



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
i penguinlivros

ISBN 9789897876721



9 789897 876721 >