

CRIANDO SUA
MINI
HORTA



Aprenda a fazer uma mini horta em casa

Uma boa maneira de incentivar as crianças a consumirem frutas, legumes e verduras é cultivar uma horta. Isso porque, quando elas têm a oportunidade de semear, regar e colher o que plantam, se sentem mais participantes do processo de produção e a tendência é que fiquem mais curiosas até mesmo para experimentar novos alimentos.

Segundo a nutricionista Natalia Chede, cuidar de uma horta e acompanhar o crescimento das plantas ainda gera conhecimento sobre os ciclos da vida, respeito à natureza e entendimento de como surgem os alimentos. "Observar que uma sementinha tem todo o potencial de vida de se tornar uma planta é uma experiência muito rica", considera.

Com garrafas pet e outros materiais simples, é possível fazer um canteiro vertical ou horizontal



CULTIVANDO UMA MINI HORTA

Mesmo quem mora em apartamentos pode aproveitar a varanda, um cantinho da cozinha ou da área de serviço para plantar alguns vasilhos. É possível, inclusive, reaproveitar materiais como a garrafa pet e ainda prezar pela sustentabilidade, ensinando sobre o ciclo de consumo e como é possível aumentar a vida útil de um objeto que iria para o lixo.



Veja como algumas orientações antes
de começar o plantio:

1. ESCOLHA DAS PLANTAS

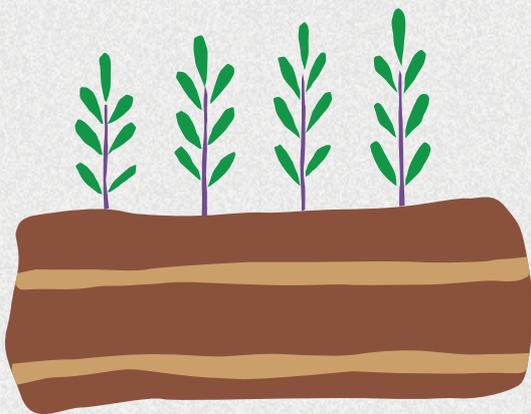
Por se tratar de um vaso pequeno, aconselha-se optar por plantas pequenas.

Algumas sugestões são:

- Pimentas;
- Cebolinha;
- Manjericão;
- Hortelã;
- Morango;
- Alecrim;
- Orégano.



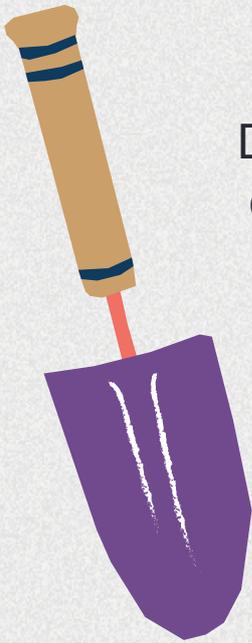
2. SUBSTRATO



Se você mora em casa e tem uma terra de boa qualidade no jardim, é possível utilizar esta mesma. Caso seja necessário, é melhor comprar

terra de jardinagem em floriculturas ou supermercados.

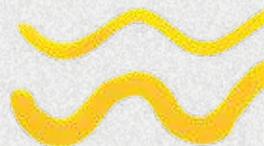
3. MUDAS E SEMENTES



Dá para escolher entre plantar sementes ou mudas. Ambas são encontradas em casas especializadas. Geralmente, as mudas crescem mais facilmente, mas também é interessante optar pelas sementes para acompanhar todo o crescimento das plantinhas.

4. PLANTIO

Se for plantar mudas, uma dica é afogar a terra antes de colocar a planta na terra. No caso das sementes, há instruções nas próprias embalagens que indicam se elas devem ser somente jogadas sobre a terra ou se é preciso enterrá-las.



5. REGA



Na hora de regar, é importante verificar a quantidade de água que cada plantinha precisa, mas lembre-se de não exagerar na rega. É possível saber quando chegou a hora de regar verificando a umidade da terra.

CRIANDO SEU VASINHO

Veja os materiais necessários para fazer o vasinho de garrafa pet:

- 1 garrafa pet sem o rótulo;
- Tesoura ou estilete;
- Fio de náilon;
- Algodão;
- Pregos (caso o vaso seja pendurado);
- Terra.



MODO DE FAZER

Comece cortando uma abertura em um dos lados da garrafa pet, abrindo um retângulo. Coloque a terra dentro, preenchendo a garrafa até a borda. Depois, retire a tampa da garrafa e insira um pedaço de algodão de tamanho suficiente para preencher a boca da garrafa, ele servirá para drenar a água do vaso. Em seguida, plante a muda ou as sementes. É possível colocar o vaso sobre um banquinho, mesinha, pendurá-lo na parede (inserindo preguinhos na lateral), fixá-lo na parede ou amarrando o fio de náilon e pendurando-o em algum suporte.





COLÉGIOS MARISTAS

GRUPO MARISTA