

# HORTA DOMÉSTICA – FONTE DE SAÚDE PARA TODA FAMÍLIA



**O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.**

Uma horta orgânica em sua casa! Essa é a proposta para acabar com o que se está chamando de desertos alimentares. Já ouviu falar em “desertos alimentares”? Olhe na volta da sua casa. Onde tem alimentos plantados? Agora, até mesmo na zona rural, onde as famílias se dedicam à monocultura de plantas como a soja e o fumo, temos encontrado milhares de propriedades onde não se cultivam mais alimentos.

E nas cidades então, nada de comida plantada.

Nossas avós costumavam ter no quintal uma pequena horta de temperos e algumas hortaliças. Alimentos frescos para a mesa da família, produzidos em casa. E é isso que temos que recuperar.

O CAPA trabalha com 600 agricultoras que plantavam só fumo e agora estão todas com suas hortas caseiras. Essas e milhares de outras famílias estão pegando o gosto pela produção diversificada e saudável de alimentos.

Mas também nas grandes cidades cresce um movimento, em que as pessoas começam a produzir alimentos, achar espaços, fazer grupos de vizinhança e começar uma revolução alegre e gentil, produzindo alimentos em hortas caseiras.

Para montar uma horta caseira você precisa apenas de um espaço que receba sol pelo menos em um período do dia.

Não é necessário ter um grande quintal para fazer uma plantação. Em uma pequena varanda já é possível cultivar alguns temperos, legumes e hortaliças. Acredite: 70% do sucesso da horta devem-se ao preparo do solo. Em canteiros, caixas ou vasos, a terra precisa ter uma adubação equilibrada. Misture duas partes de terra comum, uma parte de composto orgânico (ou húmus de minhoca) e uma parte de areia. O canteiro não pode ter pedras e o solo deve estar bem fofo para que as pequenas raízes encontrem caminho livre para crescer.

Jardineiras são ótimas para driblar a falta de espaço em apartamentos ou áreas pequenas, porque podem conter mudas de diferentes tipos. Cuidado apenas ao escolher as espécies que dividirão a mesma caixa. A hortelã tem raízes invasoras, que destroem as de outras espécies. Deve ser plantada sozinha, assim como a salsa. Algumas misturas que dão certo: alecrim, tomilho e sálvia; manjeriço, anis, carqueja e sálvia; e manjeriço, manjerona e cebolinha. Desistiu de plantar couve porque as lagartas sempre chegam antes? Seduza-as com outro aperitivo. A capuchinha, que produz flores comestíveis e medicinais, costuma ser mais apreciada por larvas do que as hortaliças. A sugestão é alterná-las às verduras no canteiro.

**Para outras informações acesse: [www.capa.org.br](http://www.capa.org.br)**

**Bom trabalho!**

