

---

## 8

### Porquê cultivar uma horta?

8 razões para pensar e madurar	10
Ideias feitas	13
Regras de ouro	17

---

## 20

### Criar a sua horta

A localização	22
O formato	26
Passar à ação	40

---

## 58

### Dicas úteis de jardinagem

Os elementos básicos	60
Abrigos para antecipar as culturas	75
A jardinagem bio	77

---

## 90

### As aromáticas

Canteiros cheirosos	92
Tipos de ervas aromáticas	93
Onde plantar as ervas aromáticas?	94
A instalação	95
Plantar ou semear?	97
Em vasos: sim ou não?	98
As plantas aromáticas no inverno	98
Dois sugestões culinárias simples	100
Fichas de espécie	102

---

## 130

### As hortaliças

Tipos de hortaliças e principais características	132
Fichas de espécie	138

---

## 204

### Pequenos frutos

Regras de ouro para uma plantação (...)	206
Fichas de espécie	210

---

## 218

### Glossário

---

## 220

### Índices de espécies

Índice por nome comum	220
Índice por nome científico	222

---

## O formato

Quando se pensa numa horta, a primeira ideia que surge são as formas quadradas ou retangulares, organizadas como uma pauta de música, com filas de hortaliças intercaladas por caminhos de passagem. É frequente dividir o terreno em duas ou quatro áreas, demarcadas por uma ou duas passadeiras largas, construídas com materiais rígidos. Esse é o tipo de disposição mais “clássico”.

### O jardim de França

A utilização de produtos hortícolas nos jardins (*Hortus conclusus*) remonta aos conventos da Idade Média. Já fruto de uma intervenção renascentista, a região do vale do Loire, junto com os seus castelos, é conhecida como “o jardim de França”, sendo Património Mundial da UNESCO desde 2000. Dona de uma paisagem belíssima, é lá que se localiza, entre outros, o castelo Villandry, conhecido por usar plantas hortícolas nos canteiros formais do jardim (veja a foto). É um dos expoentes máximos do uso da horta como jardim que se mantém até hoje.

Um canteiro de couves convive em harmonia com os arbustos e sebes que decoram os jardins de Villandry



Contudo, existem hoje vários tipos originais de hortas caseiras: redondas, quadradas, instaladas em estruturas de verga, plantadas em terrenos sobrelevados, em vasos suspensos, etc.

Em todo o caso, e porque uma horta deve ser, além de um espaço útil, uma fonte de prazer, dê livre curso à sua imaginação e não hesite em ir fazendo alterações ao longo do tempo e em função do que vai aprendendo. Passemos em revista os diferentes formatos de horta que é mais comum observar nos tempos que correm. Evidentemente, nada o impede de criar outro formato que lhe seja mais conveniente.

### No jardim

Atualmente, a tendência é dar azo à criatividade e à experimentação, por exemplo, transformando a horta num jardim.

### Círculo

Trata-se de uma pequena parcela de horta com forma circular. As plantações podem ser divididas em fatias ou organizadas segundo a altura, com as mais altas no centro e as mais baixas junto do rebordo. Como em qualquer terreno, as pequenas parcelas podem ser delimitadas de modo a separar as diferentes culturas, mas esta divisão não é indispensável.



A horta circular é um formato original, que garante fácil acesso às culturas

### Prós

Este formato traz um toque de originalidade aos relvados e garante acesso facilitado às várias áreas do quintal sem ter de sujar os sapatos ou obrigar ao uso de calçado apropriado para a jardinagem. Trata-se de uma opção que permite ainda aceder às culturas sem espezinhar a terra à volta.

### Contras

O formato circular rouba bastante espaço, já que não aproveita toda a área dos cantos. Para além disso, não é de fácil instalação, sobretudo se pretender criar vários canteiros circulares no jardim.

## Retângulo com passadeiras de madeira

Trata-se do formato clássico adotado em jardins de grandes dimensões, com duas passadeiras centrais que se cruzam, dividindo a horta em quatro talhões. As hortaliças são plantadas em filas paralelas e podem ser alternadas com caminhos feitos de tábuas de madeira pousadas, que permitem um acesso fácil às plantações sem provocar estragos.

A horta clássica é o formato mais favorável ao cultivo de hortaliças em grande quantidade



### Prós

Este formato permite a produção de hortaliças em grandes quantidades. É, na verdade, o mais eficaz quando se instala uma horta com o intuito de preencher as necessidades alimentares da família.

### Contras

Se não forem instaladas passadeiras de madeira entre as filas de hortaliças, torna-se necessário revolver regularmente a terra espezinhada pelas passagens entre canteiros. Por outro lado, pode ser difícil arranjar tábuas de madeira apropriadas, e estas podem degradar-se rapidamente.

## Quadrado

O conceito consiste em montar uma estrutura de madeira com a forma de um quadrado e enchê-la com terra vegetal. Depois, a horta é compartimentada em quadrados mais pequenos com a ajuda de algumas ripas de madeira ou canas de bambu cortadas, que têm de ser visíveis à superfície. A estrutura de madeira tanto pode ser uma simples “moldura”, como algo mais robusto (com um fundo e paredes), uma solução mais prática caso a ideia seja instalar a horta em espaços cujo chão não seja de terra.



Este formato permite cultivar uma grande variedade num espaço pequeno, mas não se adequa a algumas espécies

### Prós

Por ser fácil de instalar, esta estrutura é muito adequada para principiantes e prática para quem pretende cultivar ervas aromáticas perto da cozinha, por exemplo. Se se plantar um tipo diferente de hortaliça em cada compartimento, o resultado final será uma grande variedade de produtos, num espaço diminuto e de fácil acesso.

### **Contras**

Se usar este formato com fundo, pode limitar muito a profundidade da terra, o que leva a que não seja adequado para todas as hortaliças. A solução é construir ou adquirir uma estrutura mais alta ou sem fundo e preenchê-la com terra vegetal. Instalar vários canteiros deste tipo é uma opção que, muitas vezes, acaba por sair cara.

## Estrutura com pés

Trata-se de uma floreira ou uma jardineira de formato semelhante ao canteiro quadrado, mas cuja estrutura se apoia sobre pés, o que possibilita elevar as culturas à altura dos utilizadores.

As estruturas com pés são mais confortáveis, pois permitem jardinar sem que tenha de se curvar



### **Prós**

É útil, sobretudo, em pequenos quintais citadinos. Permite realizar os trabalhos de jardinagem sem ter de se dobrar, o que se torna mais confortável e particularmente vantajoso para pessoas de idade avançada ou com problemas de costas ou joelhos, por exemplo. Apresenta ainda a vantagem de ser mais transportável do que uma horta quadrada clássica, já que é mais fácil de mudar de sítio, e permite que as hortaliças tirem melhor partido do sol e do calor.

### **Contras**

Esta opção pode ter um custo mais elevado do que se optar por uma horta no solo. Poderá adquirir uma solução prefabricada ou construí-la ao seu gosto. Se for esse o caso, deve instalar um sistema de isolamento e drenagem no fundo da estrutura, para que a água não estagne nem escoe depressa de mais. É ainda necessário fertilizar e arejar a terra de vez em quando.

## Canteiros sobrelevados

Esta opção consiste em fazer pequenos talhões sobre montículos de dimensão variável e à medida das necessidades. O solo que rodeia as plantações nestes canteiros deve ser revestido com palha.

### **Prós**

Este método é útil em solos pesados e mal drenados, pois permite cultivar plantas que não se desenvolvem bem com as raízes submersas. A palha em redor reduz os cuidados a ter com a eliminação de ervas daninhas e outras tarefas de manutenção, e a altura dos canteiros pode contribuir para tornar os trabalhos de jardinagem mais confortáveis. Permite ainda dispor de plantações com melhor exposição solar e mais abrigadas do vento.



Os canteiros sobrelevados são montículos de terra de dimensão variável, que facilitam a drenagem do solo

### **Contras**

Instalar canteiros sobrelevados requer algum trabalho. Para além disso, podem revelar-se algo inestéticos nalguns jardins ou quintais.

## Pequeno jardim de cidade

Trata-se de uma fórmula intermédia entre uma verdadeira horta plantada na terra e uma cultura de plantas num espaço reduzido (em floreiras ou vasos numa varanda, por exemplo). Permite obter uma produção de hortaliças capaz de rivalizar com a de uma horta, mas num espaço bastante mais reduzido. Assim, a regra é aproveitar a área disponível e explorar várias formas, consoante as possibilidades: cultivo na própria terra (caso seja possível); hortas verticais nas paredes livres; plantações em vasos de vários tamanhos ou em sacos de plástico de cultura; tabuleiros quadrados nos solos rígidos; hortas suspensas ou com espécies trepadeiras sobre pérgulas e gradeamentos, etc.

Este jardim consiste numa combinação de vários formatos, onde a regra de ouro é aproveitar o espaço disponível da melhor forma



### **Prós**

Estes pequenos logradouros ou jardins de cidade protegidos por paredes são, geralmente, muito abrigados do vento. Poderá tirar partido da orientação do seu jardim em termos de luz e de temperatura, escolhendo as espécies que melhor se adaptam. A beringela, o tomate e o morango, por exemplo, dão-se melhor em hortas orientadas a sul. Já a alface e a couve preferem espaços orientados a norte ou a leste.

### **Contras**

Pequenos espaços muito expostos e abrigados poderão atingir temperaturas elevadas no verão. Por outro lado, se estiverem expostos a norte, ou rodeados por prédios ou paredes altas, podem ser demasiado frescos e ter pouca luz, ou poucas horas de sol direto. Há também que ter o cuidado de não multiplicar formatos de cultivo e espécies hortícolas em excesso, pois corre-se o risco de transformar o quintal numa selva. É importante não dar o “monopólio” do terreno às hortaliças e reservar um espaço mais tranquilo onde a família possa sentar-se e usufruir de um ambiente calmo.

## Num telhado, terraço ou varanda

Sonha cultivar hortaliças, mas só dispõe de um pequeno espaço, como uma varanda ou uma parcela de telhado/terraço acessível a partir da janela do seu quarto? Saiba que até numa pequeníssima varanda é perfeitamente possível cultivar algumas espécies! Há cada vez mais pessoas a aventurarem-se, com sucesso, neste tipo de “empreitada”, nomeadamente em plena cidade. Estas experiências revelam-se muito satisfatórias, mesmo sabendo de antemão que geram uma produção bastante mais modesta do que o cultivo direto na terra.

### Em vasos

Se não há nenhuma parcela de terra no jardim, porque não experimentar o cultivo em vários vasos? Poderá utilizar mais ou menos vasos, em função do espaço disponível, e escolhê-los em diferentes tamanhos, consoante a quantidade que pretende produzir e as necessidades específicas de cada espécie. É preciso ter em conta que estas diferem um pouco das necessidades que apresentam quando são cultivadas em extensões mais vastas de terra. Entre outras exigências, as plantas em vasos costumam precisar de mais rega e menor exposição ao sol.

Para quem vive numa casa sem varandas, uma alternativa possível é fazer culturas minimalistas de flores, ervas aromáticas e hortaliças num ou vários vasos e fixá-los nos parapeitos das janelas. Nesses casos, é mais aconselhável escolher espécies que ocupem pouco espaço e que possam estar juntas umas das outras. Outra boa prática

é associar plantas com necessidades comparáveis em termos de rega e de tipo de terra (mais informação sobre os diferentes solos a partir da página 44). Esta solução com vasos também é compatível e aplicável em telhados planos e esteticamente desinteressantes.

O cultivo em vasos é ideal para espaços pequenos e desprovidos de um canteiro de terra



#### Prós

O cultivo em vasos é uma ótima solução para quem não dispõe de um jardim. Selecionar hortaliças decorativas (como o tomate, a beringela em miniatura ou a pimenta-malagueta) e misturá-las com tipos de flores compatíveis (por exemplo, neste caso, com dalias, capuchinhas e tagetes), permite compor quadros com belas cores. Outra opção é plantar espécies comuns, de dimensão normal, em vasos que a elas se adequem. Face às hortas clássicas, este modo de cultivo é menos trabalhoso em tarefas de manutenção tais como remover as ervas daninhas, e também mais flexível, pois permite multiplicar e associar variedades de produtos facilmente. Para além disso, quando o frio chega, é possível recolher os vasos para dentro de casa ou abrigá-los numa estufa, o que permite usufruir das culturas por mais tempo.

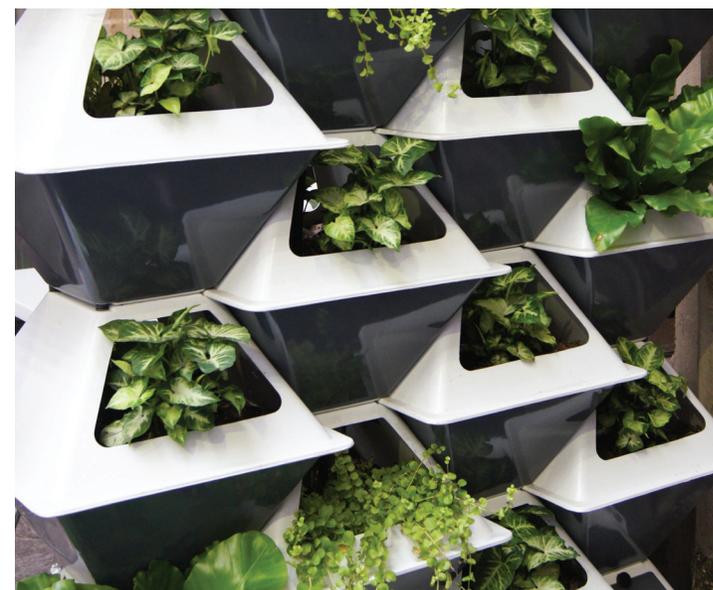
#### Contras

Cultivar em vasos gera colheitas menos fartas e dificilmente permite obter uma produção que alimente a família durante todo o ano. É uma opção que visa sobretudo proporcionar pequenos

prazeres ocasionais e partilhá-los com os amigos. Também a escolha de espécies fica algo limitada, dado que este tipo de cultivo é sobretudo conveniente para plantas com raízes pouco profundas (tomate, alface, morango, salsa, tomilho, manjeriço, etc.). As plantas que requeiram uma maior quantidade de terra, como o pepino ou a abóbora, poderão não ser indicadas para varandas, porque exigem vasos muito grandes e pesados. Este tipo de horta necessita de regas mais frequentes, porque a terra nos vasos tende a secar mais depressa. Poderá ser útil montar um sistema automático de rega gota a gota (muito fácil de instalar, consiste num tubo tipo mangueira com gotejadores integrados e que passa pelos vários vasos, debitando gotas de água em cada um de acordo com um programador elétrico ou a pilhas).

### A horta vertical

Consiste em fazer as plantações em altura, sobrepondo floreiras ou jardineiras na parede, em estantes ou cestos suspensos, por exemplo. Há cada vez mais soluções para este tipo de plantação e a preços muito variados: módulos empilháveis de madeira ou de plástico, colunas para plantações, jardineiras verticais que podem ser suspensas ou estruturas compartimentadas para fixar na parede.



A horta vertical quase não rouba espaço ao chão e embeleza qualquer parede livre

Usar uma paleta é uma boa ideia para cultivar plantas aromáticas ou algumas alfaces, por exemplo. Fixe-a na vertical, com o fundo contra a parede. Pregue uma tábua dentro da paleta para a compartimentar, revista os espaços com uma tela geotêxtil, que poderá adquirir em lojas da especialidade, e preencha-a com terra fértil/substrato. Para dar um toque decorativo à estrutura, pode sempre aplicar umas pinceladas de cor na face visível das tábuas e escrever o nome das plantas, por exemplo.

### Prós

Muito na moda, esta forma de cultivo é uma ótima solução para quem tem pouco espaço no chão mas dispõe de uma parede livre. Existe uma vasta gama de materiais e produtos de bricolagem que ajudam a transformar qualquer varanda ou terraço num elemento decorativo, sobretudo se se combinar o cultivo de hortaliças com o de flores que sejam compatíveis (como capuchinhas, tagetes, petúnias, etc.).

### Contras

Tendo em conta a profundidade limitada deste tipo de floreiras ou jardineiras, não se trata da solução mais adequada para todas as espécies. Deve privilegiar aquelas que crescem depressa, têm raízes menos profundas e ocupam pouco espaço, como a alface, a cenoura e a curgete em miniatura, o rabanete, o morango (oferece uma produção mais limitada, mas duradoura) ou ainda pequenas plantas aromáticas, como a salsa, o cebolinho, o tomilho, o manjeriço e os orégãos. Neste tipo de plantação, a rega tem de acontecer com maior regularidade, pois a terra tende a secar mais depressa em vasos e floreiras. Note que estas pequenas hortas verticais não se dão bem em qualquer parede. Escolha uma que goze de boa exposição solar.

## Os sacos de cultivo

Estes sacos devem ser pousados no chão com os pequenos furos virados para cima. Neles poderá plantar espécies como a alface, o morango ou a salsa. Também é possível cortar o saco de modo a obter duas metades verticais, as quais são compatíveis com o cultivo de cenoura ou de outras hortaliças de raiz que requeiram mais espaço.



Embora pouco estéticos, os sacos de cultivo são das soluções mais práticas e baratas

### Prós

Esta opção sai mais barata do que cultivar em vasos e é também mais simples, pois dispensa qualquer tipo de manutenção. É ideal para principiantes em busca de uma atividade lúdica, mais do que propriamente para obter colheitas abundantes. Os sacos de cultivo mantêm um bom nível de humidade sem necessitar de regas constantes. Há que ter cuidado para não exagerar na quantidade de água e assim evitar que esta estagne no saco.

### Contras

Os sacos de cultivo são sobretudo adequados para hortaliças que não requeiram grandes exigências, com raízes pouco profundas e que seja possível colher facilmente. Do ponto de vista estético, esta solução não é propriamente apelativa.

## A torre de batatas

Este é um modo muito simples de cultivo, específico para a batata. Para o pôr em prática, é necessário um recipiente vertical, cilíndrico ou quadrado, que deverá ser preenchido com camadas sucessivas e pode ser instalado em qualquer lugar – inclusive numa varanda. No início da primavera, preencha o fundo com uma camada de terra e plante aí algumas batatas. Quando a folhagem atingir cerca de 15 centímetros, volte a cobrir com terra, de modo a deixar as extremidades dos raminhos à vista. A partir dos ramos enterrados desenvolver-se-ão novos tubérculos – ou seja, mais batatas.

Repita esta operação ao longo de toda a primavera, aumentando progressivamente o nível de terra. No fim do verão, quando as folhas começarem a ficar amareladas, é sinal de que pode colher as batatas. As batatas de variedades tardias são mais aconselháveis para este tipo de cultivo, porque desenvolvem novos tubérculos durante um período mais longo do que as variedades precoces.

A torre de batatas pode ser cultivada em recipientes de materiais e formas diversos, como por exemplo sacos de cultivo



### Prós

Trata-se de uma forma de cultivo ideal para principiantes e pessoas que disponham de pouco espaço. A produção destas torres está longe de ser modesta: cada uma gera 10 a 20 quilos de batatas. Nas lojas da especialidade é possível encontrar torres feitas de materiais variados, como madeira, verga e pedra natural. Também pode criar estruturas mais simples, como uma torre formada por três pneus sobrepostos, um cilindro feito de arame ou simplesmente um saco de composto, previamente furado no fundo.

### Contras

Estas estruturas nem sempre são agradáveis à vista. De resto, não apresentam grandes inconvenientes – a menos que se pretenda produzir o suficiente para alimentar a família durante todo o ano, o que implicará instalar três ou quatro torres deste tipo.

## No interior e sem terra

Se não dispuser de um jardim, de um pequeno pátio ou varanda, não há razão para desistir de criar uma horta caseira. É sempre possível cultivar algumas plantas aromáticas, alface ou até tomate em miniatura instalando uma jardineira no parapeito de uma janela.

Existe outro método, denominado *windowfarm* – um sistema de cultivo urbano desenvolvido no ano de 2009 em prédios de grande altitude em Nova Iorque. Este invento tratou-se, antes de mais, de uma criação artística e, embora continue a ser um método de cultivo pouco divulgado entre nós, tem ganho adeptos junto de alguns moradores de prédios nas grandes cidades. Para criar o *windowfarm*, a americana Britta Riley partiu do princípio de que, mesmo que não se disponha de uma pequena parcela de terra, tudo pode crescer em casa, desde que esta goze de uma boa exposição solar.

Na verdade, trata-se de uma espécie de horta vertical, montada com pequenos recipientes suspensos ao longo de uma janela (para os mais ecologistas, estes recipientes podem ser feitos reutilizando garrafas de plástico, por exemplo). Cada recipiente destina-se a uma espécie diferente e é alimentado por um líquido nutritivo, que passa através dos vários vasos ou potes graças a um sistema de bomba de ar. Este método ecológico de cultivo urbano está muito em voga e já conquistou uma verdadeira comunidade de adeptos que se renderam aos seus bons resultados.



Usar embalagens recicladas como vasos constitui uma das formas possíveis de criar uma horta no parapeito de uma janela