

# A DICA DA HORTA



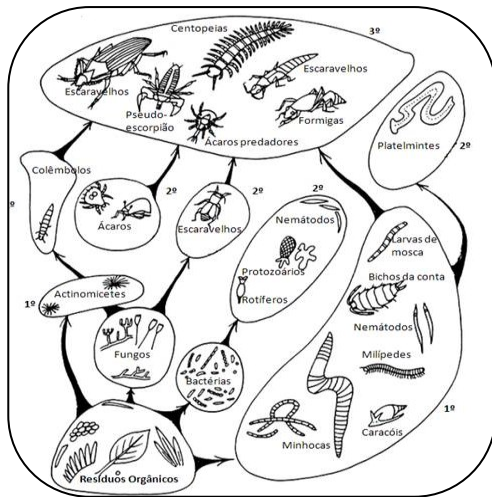
# EM JANEIRO ...

## Os decompositores

Apesar das bactérias serem os organismos mais numerosos numa pilha de compostagem elas não estão sozinhas.

As bactérias geram o calor associado à compostagem e são elas que decompõem primariamente a matéria orgânica, permitindo a outros organismos continuarem a sua atividade.

Os fungos e invertebrados também fazem parte da compostagem e estão presentes durante todo o processo.



**Terra à Terra**  
projecto de compostagem caseira

Comece desde já a poupar no início deste ano ...

Evite deitar fora sementes por esquecimento ou mau acondicionamento. Verifique se tem sementes que sobraram do ano passado, classifique-as e separe-as por época de sementeira para evitar ter de compra novas sementes.

Aproveite pequenos recipientes para organizá-las de forma mais simples.

Lembre-se: as sementes são uma pequena amostra do futuro!



Jardim a natural

## Compras conscientes

Após as suas compras, e aquando do armazenamento dos alimentos faça a rotação dos alimentos: organizar os produtos, na despensa ou no frigorifico, colocando os mais antigos na frente e os acabados de comprar no fundo.

Evita-se assim esquecimentos e más surpresas.



**Dose certa**

# EM FEVEREIRO ...

## Compostagem e os materiais certos

Há alguns materiais que se deverão evitar adicionar ao compostor ou pilha, pois poderão trazer problemas ou atrasar o processo. Estes incluem as cascas de citrinos, gorduras, restos de carne ou peixe, ossos ou espinhas, excrementos de animais e laticínios. O que colocar? Restos de hortaliça e legumes, cascas de batatas, cascas de fruta, folhas e sacos de chá, borra de café, aparas de relva, folhas e flores.

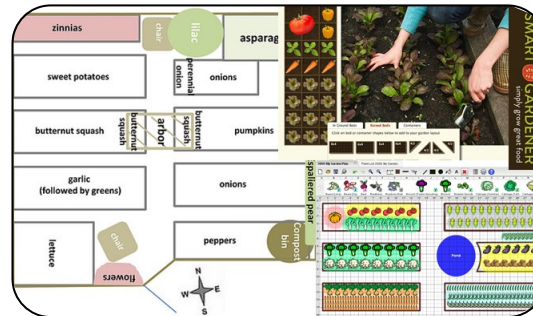


Comece desde já a poupar no início deste ano ...

Evite deitar fora sementes por esquecimento ou mau acondicionamento. Verifique se tem sementes que sobraram do ano passado, classifique-as e separe-as por época de sementeira para evitar ter de compra novas sementes.

Aproveite pequenos recipientes para organizá-las de forma mais simples.

Lembre-se: as sementes são uma pequena amostra do futuro!



## O Prazo de Validade dos Produtos

Sempre que for às compras ou quando estiver a organizar a dispensa ou o frigorífico verifique a validade dos produtos:

**Consumir até...** - o produto só pode ser consumido até à data indicada (por exemplo, para a carne e o peixe).

**Consumir de preferência antes de...** - a data até à qual o produto apresenta uma qualidade ótima; estes alimentos podem ser consumidos sem risco mesmo depois da data indicada (por exemplo, para a massa, arroz, enlatados).





# EM MARÇO ...

## A escolha do compostor

Para a escolha do compostor há alguns fatores que poderá ter em consideração: o material, a durabilidade, a eficiência, o aspeto, a manutenção e o custo. No entanto, a escolha pode ser tão simples como fazer um compostor de paletes ou de rede (4 paletes, pregos e 1 martelo; uma rede e abraçadeiras), ou algo tão sofisticado quanto um compostor comercial de plástico. O importante é ter uma boa mistura de resíduos para que os organismos decompositores façam o seu trabalho!



## Plante uma vez, colha "para sempre"

Plante ou semeie plantas perenes como o ruibarbo, espargos ou alcachofra. Para além de serem plantas de pouca manutenção, podem ajudar a criar um fantástico quadro vegetal, tanto no jardim como na horta.

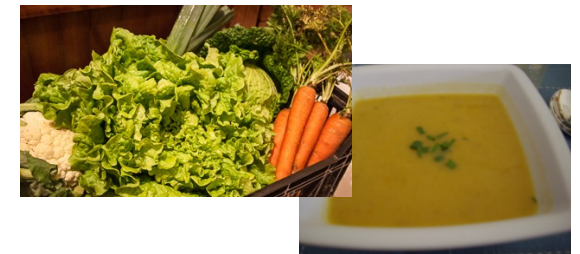


## Benefícios da SOPA

Sabia que a sopa é um dos pratos mais nutritivos, versáteis, saborosos e económicos?

A sopa de hortícolas deve ser diariamente consumida ao almoço e ao jantar, permitindo a ingestão de nutrientes reguladores, como a fibra, vitaminas, minerais e água, associados a um baixo valor calórico.

Aproveite também as cascas e os talos de alguns alimentos para enriquecer a sua sopa.



# EM ABRIL ...

Valorização dos orgânicos para todos

Viver em apartamento não é desculpa para não valorizar os seus resíduos orgânicos. A vermicompostagem é a solução para quem não tem área de terreno ou tem pouca área. A vermicompostagem é um processo de degradação aeróbia dos resíduos orgânicos biodegradáveis (ROB) que é realizado por vermes: a minhoca Vermelha da Califórnia - *Eisenia fetida*. O resultado é o vermicomposto, um corretivo orgânico ótimo para as suas plantas. Consulte o plano de formação da horta da formiga e aprenda a fazer a vermicompostagem.

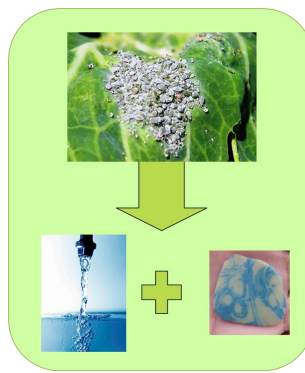
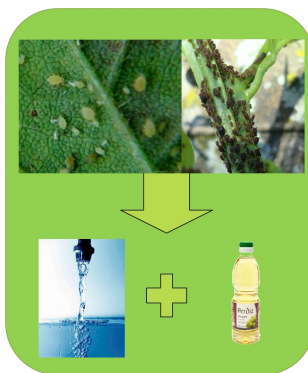


Atenção ao pulgão

Os pulgões/piolhos podem atacar em força o seu jardim nesta altura. Esteja atento e caso apareçam passe de imediato ao ataque com as seguintes mezinhas:

Pulgão verde/preto — Solução de água com vinagre (uma colher de sopa de vinagre para 1 litro de água). Pulverizar dia sim dia não, com 3 aplicações.

Pulgão cinzento — uma noz de sabão natural dissolvida em 1L de água. Pulverizar a planta "lavando-a".



Reutilização na sua cozinha

A reutilização de bens também se aplica à sua cozinha: aproveite as sobras! Não deite a carne ou as batatas que sobraram de uma refeição para o lixo. Pode consumi-los no dia seguinte, aproveitá-los para confeccionar outros pratos ou congelá-los. A fruta demasiado madura pode ser utilizada para batidos, sumos ou tartes e os legumes que perderam a frescura podem ser aproveitados para fazer sopa! Faça uso da imaginação!



Quiche com sobras de carne





# EM MAIO ...

Composto rápido!

Se precisa de composto rapidamente, adicione folhas e flores de calêndula ao seu composto.

Ao revirá-lo de 15 em 15 dias está a arejar a pilha de compostagem, acelerando o processo, para além de ajudar a partir os resíduos em pequenos pedaços aumentando a área de superfície.



Antes de deitar fora: Transforme!

Um Jardim ao Natural não é só um local onde não se utilizam químicos, mas também um local onde nada se perde e tudo se transforma!

Existem muitas formas de utilizar o que tem em casa e já não usa:

Aproveite rodas de bicicleta usadas para fazer um suporte para o feijão trepar. Ocupa pouco espaço e mantém as plantas bem ventiladas (para evitar o aparecimento de fungos).



Sumo de cascas de abacaxi

Agora que os dias de calor se aproximam, aproveite as cascas do abacaxi para fazer um sumo saboroso e refrescante.

É muito fácil: coloque uma panela ao lume com água e junte as cascas (muito bem lavadas). Depois de cozidas, coloque as cascas no liquidificador e triture.

Coe e elimine os resíduos. Adicione açúcar a gosto e sirva bem frio.



# EM JUNHO ...

Conheça os materiais da compostagem

Os resíduos que podem ser colocados no compostor são constituídos por carbono ou azoto, em diferentes proporções. O segredo para uma pilha de compostagem saudável é manter um equilíbrio entre esses dois elementos! Fique a conhecer as principais características de cada um dos materiais.

Tipo de material	Carbono   Azoto	Informação
Restos de frutas e vegetais	Azoto	Adicionar com resíduos secos (ricos em carbono)
Cascas de Ovos	Neutro	Adicionar depois de esmagadas
Folhas	Carbono	Decompõem-se mais rapidamente se cortadas
Relva	Azoto	Adicionar pequenas quantidades não compactar
Plantas de Jardim	--	Plantas sem pragas, nem doenças
Podas de arbustos	Carbono	Podas de lenhosas são de lenta degradação

Faça você mesmo

Reutilize recipientes usados como ferramentas, decoração, como alvéolos de sementeiras ou mesmo para vasos.

O papel de jornal pode ser transformado num vaso com a ajuda de cola branca e alguns arames, ou somente dobrando o papel. Os rolos de papel higiénico são bons para germinar ervilhas de cheiro.



Pão Duro?...O que fazer?

Lá em casa é frequente existir pão duro! Como somos contra o desperdício alimentar, à que usar a imaginação e aproveitar este alimento!

Porque não fazer pudim de pão, *bruschettas* ou uns deliciosos *croutons* para juntar às saladas, sopa ou creme de legumes? Com pão duro, azeite, alho e orégãos pode fazer uns sofisticados *croutons*. Eis uma forma simples, rápida, saborosa e barata de transformar o pão duro e surpreender a família e os convidados.





# EM JULHO ...

Materiais da compostagem: continue a descobri-los

Continue a acompanhar-nos na viagem pelos materiais da compostagem e as suas principais características. O segredo da compostagem é conseguir manter um equilíbrio entre os diferentes tipos de materiais. Fique atento aos próximos segredos da compostagem !

Cuide das suas plantas...

- Regue menos vezes, mas com mais intensidade, durante os próximos meses;
- Apoie e prenda as plantas a uma guia (cana ou ramo de madeira);
- adicione um material como cobertura de solo (palha ou composto)



Azeite Aromatizado

Prepare azeite aromatizado em sua casa e utilize-o nas suas receitas, dando-lhes originalidade e diferenciação.

Precisa de ervas aromáticas a seu gosto (alecrim, malagueta, tomilho, etc.) e azeite. Para eliminar as impurezas das ervas aromáticas, mergulhe-as em água a ferver durante 30seg, retirar, deixar escorrer e secar. Colocar em cada garrafa a erva aromática, encher com o azeite e fechar a garrafa. Deixar ficar uma semana para intensificar o sabor. Utilize-o a gosto!





# EM SETEMBRO ...

Os habitantes do compostor – Bilhete de identidade

Os bichos-de-conta são pequenos animais de corpo comprido acinzentado que se alimentam de detritos vegetais.

Possuem a capacidade de se enrolarem como uma bola, que fornece proteção e auxilia na perda de água por evaporação.

Estes pequenos seres são um excelente indicador do estado de degradação do composto. A sua quantidade vai aumentando à medida que o processo chega perto do fim. Quando já observamos poucos bichos da conta no nosso compostor é sinal que temos o composto quase pronto (só falta a maturação).



**Terra à Terra**  
projecto de compostagem caseira

Coloque cinza de lareira no seu jardim, mas sempre com moderação.

A cinza de lareira contém fósforo, potássio e cálcio, nutrientes necessários a um bom desenvolvimento da planta. Pode usar como suplemento nutricional na horta mas também em todo o jardim, ajudando as plantas a resistir ao inverno.



Jardim  natural

Avaliar os alimentos na compra

As bactérias não são visíveis a olho nu, pelo que a nossa atenção na avaliação da qualidade e frescura dos alimentos pode ser fundamental.

O peixe deve ter um aspecto firme e pele brilhante, com escamas bem agarradas ao corpo, as guelras vermelho vivo e brilhantes, os olhos salientes com as pupilas negras e brilhantes e as córneas transparentes.



**Dose Certa**

# EM OUTUBRO ...

Os habitantes do compostor – Bilhete de identidade

Os colêmbolos, são pequenos artrópodes que vivem no compostor.

São pequenos grandes trabalhadores que se alimentam principalmente de fungos, apesar de também alimentarem-se de nemátodos e pequenos detritos orgânicos. Representam a população de organismos controladora do desenvolvimento de bolores no compostor.



Proteja o solo e alimente-o para o inverno

Cubra o solo desprotegido com materiais orgânicos (folhas secas, casca de pinheiro, estilha ou composto).

Para além de estar a proteger o solo estará a adicionar nutrientes necessários para as plantas resistirem ao inverno.

Evita também o aparecimento de ervas daninhas indesejadas.



Frescura dos alimentos

A qualidade e a frescura dos ingredientes é fundamental. Ao comprar carne certifique-se que estas não apresentam manchas esverdeadas ou azuladas ou zonas com aspeto seco. A carne de bovino fresca apresenta uma cor vermelha. A cor arroxeadada das carnes embaladas a vácuo é um indicador de boa conservação e não de “má qualidade”, pois é uma cor provocada pelo vácuo (ausência de oxigénio).





# EM NOVEMBRO ...

Os habitantes do compostor – Bilhete de identidade

Os escaravelhos mais comuns no composto são o besouro e a carocha.

A maioria alimenta-se de outros insetos, caracóis, lesmas e outros animais pequenos, mas alguns alimentam-se de sementes e outro material orgânico.

As larvas de besouro tem dimensões consideráveis e podemos encontra-las muitas vezes no nosso compostor.



**Terra à Terra**  
projecto de compostagem caseira

Deixe de comprar etiquetas de jardim todos os anos!

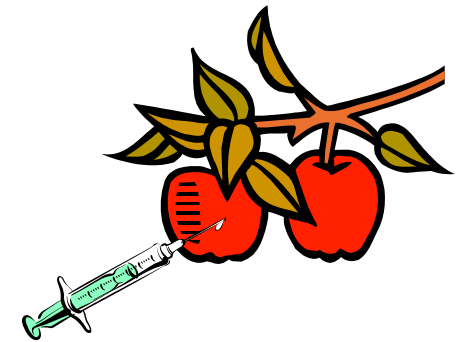
A opção mais simples é aproveitar galhos de madeira e com um golpe de uma faca/descascador e uma caneta transformá-lo-á numa original etiqueta de jardim.



Jardim  natural

Os aditivos

A utilização de aditivos nos alimentos é regulada por legislação própria, em todos os países da União Europeia. Quando um aditivo alimentar passa os testes de segurança e é aprovado para utilização em toda a UE é-lhe atribuída a letra E, associada a um número de 3 ou 4 algarismos. Os aditivos são distribuídos por grupos de acordo com a função que desempenham nos alimentos: corantes (E 100-1..), conservantes (E200-2..) e antioxidantes (E300-3..). Consulte sempre o rótulo dos alimentos!



**Dose certa**



# EM DEZEMBRO ...

Mantenha o calor na pilha de compostagem durante o inverno!

Se faz uma pilha de compostagem e quer protegê-la do frio do inverno pode cobri-la com um tecido respirável. Uma manta, cobertor velho ou serapilheira vão manter o calor dentro da pilha deixando que esta respire na mesma.

Ao manter uma temperatura mais estável os microrganismos desenvolvem-se mais rapidamente e degradam mais facilmente os resíduos.



**Terra à Terra**  
projecto de compostagem caseira

## O Azevinho

Uma planta espontânea em Portugal e que no jardim não precisa de muitos cuidados.

Gostam de locais de meia-sombra ou sombra e sem necessidade de rega frequente.

É uma planta que forma maciços, sendo uma ótima opção para sebes e muros vivos.

Sabia que uma semente de azevinho pode demorar mais de 2 anos a germinar? A reprodução por estacaria é uma boa opção para multiplicar esta planta.

Fonte da imagem: <http://arvoresdeportugal.free.fr/IndexArboretum/Ficha%20AzevinhoIlexaquifolium.htm>



Jardim a natural

## “Desperdícios” da Ceia do Natal

Reduzir a quantidade de alimentos que são desperdiçados na época do Natal pode não ser uma tarefa tão difícil quanto possa parecer! Um bom planeamento das nossas compras e cozinhar com mais cuidado podem ser dois passos importantes. Tenha um Natal “sem desperdícios”! Consulte as “Receitas com desperdícios e sobras da Ceia de Natal” da Associação Portuguesa de Nutricionistas em: [http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer\\_pt/docs/Doc1416.pdf](http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/Doc1416.pdf)



**Dose Certa**