

Jardim  natural

# Práticas para um jardim sustentável



# Já assinou a Carta de compromisso Jardim ao Natural?

Assine já e beneficie destas e de outras práticas em  
[www.lipor.pt](http://www.lipor.pt)

Jardim  natural

lipor 

# Ervas daninhas

As ervas daninhas podem tornar-se um problema para as hortícolas disputando os nutrientes, a água, o sol e o espaço. No entanto podemos usá-las para outros fins,



**Dente de Leão** – Pode usar em Saladas  
Melhora a estrutura do solo e regula o crescimento das plantas.

# Ervas daninhas

**Língua de vaca** - Saladas, refogados;  
Usado para o Cancro da macieira e pereira.  
Faça uma Infusão de 1kg de folhas em 5l de água.  
Pulverize sobre os cancros.



**Urtiga** - Sopas, esparregado, tartes  
Repele os pulgões, ácaros e vermes  
das maçãs. Maceração 12h de 1kg em  
10l de água fria. Pulverizar, depois  
de filtrado e diluído a 10%.

# Ervas daninhas

**Feto comum** dos “montes” - Excelente para aplicar a folha verde no composto e “empalhar” os pés dos tomateiros.

Triturar folhas e caules e aplicar no solo para evitar a presença de lesmas.



# Mezinhas biológicas

As mezinhas biológicas são os remédios da avozinha para a horta e jardim!

Infusões e macerações de plantas (muitas vezes de ervas daninhas) que tratam naturalmente dos problemas de pragas e doenças das hortas e jardins.

# Mezinhas biológicas

## Míldio da batateira

Fermentado de 1kg de folhas e flores de salva em 10l de água. Diluir a 10% antes de pulverizar.

## Combate contra o escaravelho da batata

Polvilhar o batatal com pó de farelo de trigo ou cinza quando as larvas começarem a aparecer.



# Mezinhas biológicas

## Combate contra piolhos pretos/verdes

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



## Combate contra piolhos cinzentos

Sabão de potássio (1,5 kg); 100 L de água.



# Mezinhas biológicas

## Combate contra mosca da cenoura

Maceração de bolbos de cebola, 100 g para 1 L de água, durante 5 a 7 dias.

Coar e verter para um pulverizador.



## Combate contra pragas (insetos, ácaros e moluscos)

80g de folhas de tomate cortadas, 1 L de água, 1 colher de chá de detergente ecológico.

Colocar as folhas de tomate em água e deixar de um dia para outro. Coar e verter para um pulverizador.



# Consociação de plantas

A consociação (parceria entre diferentes espécies) pode ser essencial no desenvolvimento e planeamento do mesmo espaço.

As principais vantagens desta consociação de plantas são:

- Melhor combate às pragas e doenças;
- Redução das ervas daninhas;
- Melhor utilização dos nutrientes do solo;

É de salientar, no entanto, que dentro da consociação temos consociações favoráveis (plantas companheiras) e desfavoráveis (plantas antagónicas).

As plantas aromáticas também podem ser úteis como plantas companheiras e, uma vez que têm características muito específicas, geram diferentes efeitos nas plantas.



# Consociação de plantas

Cultura	Consociações Favoráveis (Plantas Companheiras)		Consociações Desfavoráveis (Plantas antagônicas)	
Abóboras	Chicórias Feijão-de-vagem Milho		Batata Legumes tuberosos	
Acelga	Cenoura Couve Feijão			
Aipo	Alface Alho-francês Couve Feijão		Batata Milho	
Alface	Aipo Cebola Cenoura Couve	Feijão Morango Pepino Rabanete Tomate		
Alho	Alface Beterraba Couve Morango Tomate		Ervilha Feijão	
Alho-francês	Aipo Alface Cebola Cenoura	Couve Morango Tomate	Beterraba Ervilha Feijão	
Batata	Espinafre Feijão		Aipo Beterraba Couve Ervilha	Milho Pepino Tomate
Beterraba	Alface Alho Cebola Couve	Feijão rateiro Rábano Morango Pepino	Feijão trepador Alho francês Batata Milho	



Cultura	Consociações Favoráveis (Plantas Companheiras)		Consociações Desfavoráveis (Plantas antagônicas)
Cebola	Alface Beterraba Cenoura	Morango Pepino Tomate	Couves Ervilhas Feijões
Cenoura	Acelga Aipo Alface alho-francês Cebola	Ervilha Rábano Rabanete Tomate	Endro Aneto
Couve	Acelga Aipo Alecrim Alface Alho-francês Batata Beterraba Ervilha	Espinafre Feijão rasteiro Menta Salva Rábano Rabanete Tomate Tomilho	Cebola Morango
Couve-flor	Aipo		Morango Tomate
Ervilhas	Alface Cenoura Couve Milho	Nabo Pepino Rabanete Rábano	Alho Alho-francês Batata Cebola Feijão Tomate
Espinafre	Alface Batata Beterraba Couve Feijão	Morango Nabo Rábano Rabanete Tomate	
Feijão	Acelga Aipo Alface Batata Beterraba Cenoura Couve Espinafre	Milho Morango Nabo Pepino Rábano Rabanete Tomate	Alho Alho-francês Cebola Ervilha



Cultura	Consociações Favoráveis (Plantas Companheiras)		Consociações Desfavoráveis (Plantas antagônicas)
Feijão-verde	Batata Milho Rabanete		Alho Beterraba Cebola
Milho	Alface Ervilha Feijão	Pepino Tomate	Aipo Batata Beterraba
Morango	Alface Alho alho-francês Beterraba Cebola	Couve Espinafre Feijão Rábano Rabanete	
Nabo	Acelga Alecrim Alface	Ervilha Espinafre Feijão Hortelã	Batata Mostarda Tomate
Pepino	Aipo Alface Beterraba Cebola	Ervilha Feijão Milho	Batata Rábano Rabanete
Pimento	Cenoura Cebola Salsa Tomateiro		Rábano
Rabanetes	Acelga Alface Cenoura Couve	Ervilha Espinafre Feijão Morango	acelgas Videiras Pepino
Salsa	Espargo Milho Tomate		
Tomate	Aipo Alface Alho Alho-francês Cebola	Cenoura Couve-flor Espinafre Feijão Milho Salsa	Batata Couve Ervilha Pepino



# O “Mulching”

O “mulch” é uma cobertura de solo orgânica, protege a perda de humidade e enriquece o solo com nutrientes ao ser decomposto.

Pode ser formado por folhas secas, casca de árvore e relva.



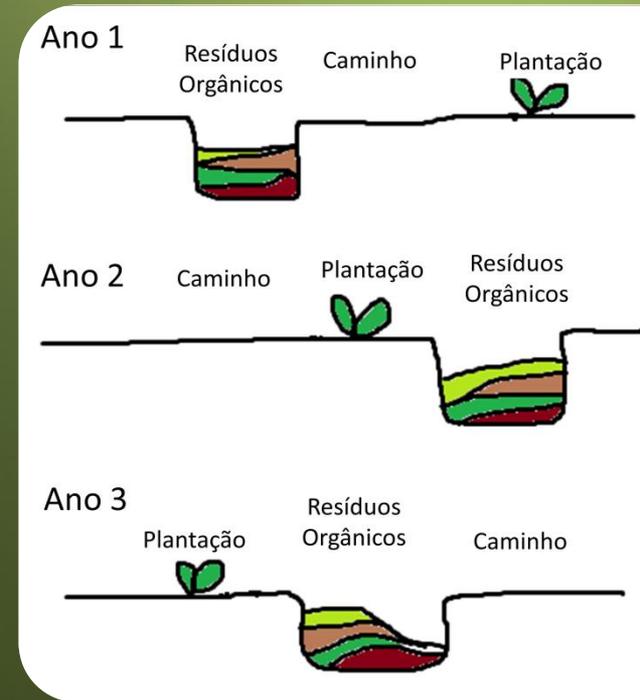
As principais vantagens do “mulching”:

- ✓ Reduz a necessidade de adubação
- ✓ Reduz a quantidade de resíduos orgânicos depositado em aterro
- ✓ Não tem de esvaziar o depósito de relva cortada...

# Incorporação de resíduos no solo

A incorporação de resíduos orgânicos permite alimentar o solo de cada vez que gastamos os seus nutrientes, libertando-os lentamente, segundo as necessidades das plantas vizinhas.

Siga o esquema ao lado obedecendo a todas as regras do processo de compostagem.

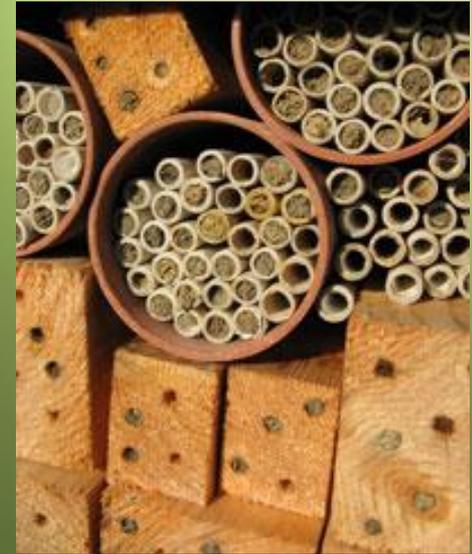


# Abrigos para insectos

As abelhas são as polinizadoras naturais tanto na natureza como em nossa casa, tendo um papel fundamental na reprodução das plantas o que se traduz numa maior colheita de frutos.

Sabia que existem agricultores que recorrem a abelhas “especializadas” para conseguir polinizar as suas explorações?

Não afaste as abelhas do seu jardim ou horta, existem já alguns problemas com escassez de abelhas devido ao uso de inseticidas. Para ter abelhas sempre por perto do seu jardim construa um abrigo de abelhas (e outros insetos auxiliares).



# Organismos Auxiliares

Invertebrados

Organismos que auxiliam o jardineiro/agricultor no combate a pragas e doenças das culturas.



Himenópteros:

- abelhas
- vespas
- formigas



Parasitam afídios, cochonilhas, cigarrinhas, tripes, mosca branca, ovos, lagartas de borboletas e outras

# Organismos Auxiliares

Invertebrados



Coleópteros:  
- joaninhas

Algumas espécies são criadas em laboratório e utilizadas em agricultura biológica.  
Alimentam-se de afídios, cochonilhas e ácaros

Neurópteros:

- Crisopídeos,
- Hemerobídeos
- Coniopterigídeos

Asas grandes, transparentes, de finas nervuras reticuladas

Predadores de afídeos, ácaros, mosca branca, cochonilhas e outros



# Organismos Auxiliares



Antocorídeos:

- *Orius Anthocori*

Corpo achatado, maioria ágeis e com deslocação rápida, voam pouco e vivem escondidos no meio da folhagem

- Predadores de ácaros, de psilas, de pequenas larvas de borboletas, afídeos e cicadelídeo

Dípteros:

- Sirfídeos
- Cecidomídeos
- Taquinídeos

Insectos de duas asas, são importantes predadores de afídios mas também podem, alimentar-se de outras presas, como ácaros e cochonilhas



# Organismos Auxiliares

É necessário conservar os habitats destes organismos auxiliares e as limpezas devem ser feitas de forma a não prejudicar a sua reprodução. O agricultor pode otimizar a sua acção, dando condições favoráveis ao seu aparecimento tais como alimento, abrigo e local de nidificação.



# Organismos Auxiliares

Invertebrados



Algumas plantas aromáticas servem de refúgio a auxiliares, é o caso do alecrim, onde vivem as joaninhas, do aneto onde vivem os sirfídeos, da esteva onde vivem os himenópteros e muitas mais ...

# Organismos Auxiliares

As sebes, os bosques, beiradas de campos e taludes revestidos e vegetação espontânea, constituem reservatórios de insectos auxiliares a partir dos quais estes podem colonizar as culturas vizinhas.

A vegetação natural existente, mantida nas imediações dos terrenos cultivados, nos caminhos e muros, proporciona também alimentação para os auxiliares no período em que o alimento é pouco abundante no interior das culturas. Devem ainda conservar-se as tocas subterrâneas, troncos de árvores velhas, presas e tanques de rega e não devem ser colocadas armadilhas para a captura de aves.



# Organismos Auxiliares

Vertebrados

RAPOSA – *Vulpes sp.*

Alimenta-se de ratos do campo, insetos e frutos de plantas espontânea



GENETA - *Genetta genetta*

Alimenta-se de pequenas aves, roedores e frutos silvestres

# Organismos Auxiliares

Vertebrados

DONINHA - *Mustela nivalis*

Alimenta-se de ratos do campo.



FUINHA - *Martes foina*

Alimenta-se de ratos, vermes e ovos dos pássaros

# Organismos Auxiliares

Vertebrados



TOUPEIRA – *Talpidae* sp.

É muito perseguida por causa dos danos causados pelas galerias que escava, em busca das minhocas e de insetos. No entanto, as toupeiras destroem alguns insetos que causam graves problemas nas culturas: o alfinete no milho e na batata e as roscas na couve e na batata

OURIÇO – CACHEIRO - *Erinaceus europaeus*

Alimenta-se de insetos, lagartas, lesmas e caracóis



# Organismos Auxiliares

Morcego – Ordem *Chiroptera*.

Alimenta-se de insetos



Águia de asa redonda – *Buteo buteo*

Alimenta-se de Ratos, lagartixas, cobras, cadáveres de animais mortos

# Organismos Auxiliares

Vertebrados

Coruja-do-mato - *Strix virgata*

Alimenta-se de ratos e ratazanas



Coruja-das-torres – *Tyto alba*

Um casal caça cerca de 3000 ratos do campo por ano

# Organismos Auxiliares

Vertebrados

Gaviões – vários géneros

Alimenta-se de Pequenas aves, sobretudo pardais, porém as suas presas podem ser maiores



Peneireiros – *Falco sp.*

Alimenta-se de preferencialmente ratos e insectos, mas também rãs, lagartos e pequenas aves que apanham no chão

# Organismos Auxiliares

Vertebrados

Piscos, felosas, ferreiros, chapins, lavandisca, gaios, picapaus, estorninhos, pardais

Alimenta-se de insectos



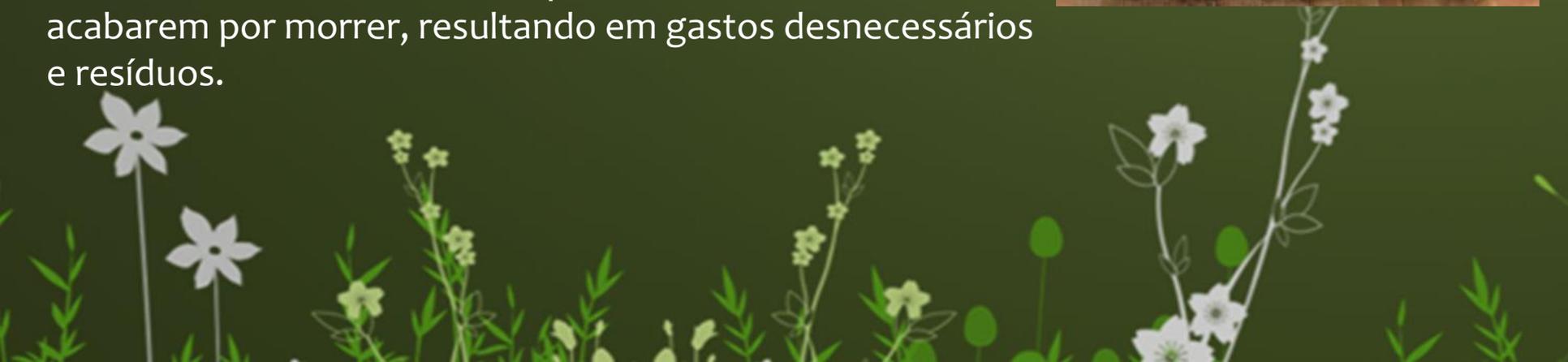
Melro – *Turdus merula*

Alimenta-se de caracóis, vermes e lagartas

# Plante apenas o que consegue manter

Ao planejar o seu jardim, não tenha apenas em conta o espaço, mas também a disponibilidade para o manter, em termos de tempo e também de recursos. É preferível começar por uma pequena área e à medida que vai percebendo a forma como as plantas vão ocupando o espaço e suas necessidades – manutenção –, vá aumentando a área de plantação.

Quando plantar plantas jovens, estas irão crescer e necessitar de espaço. Se não tiver em mente este crescimento, corre o risco das plantas atrofiarem e acabarem por morrer, resultando em gastos desnecessários e resíduos.



# Escolha espécies resistentes à seca

Ao seleccionar as espécies vegetais para o seu jardim, tenha em conta se estas necessitam de pouca água. Poderá, assim, reduzir o consumo de água e evitar o aparecimento de fungos por excesso de humidade e calor.

Sabia que...

- Deixar um aspersor a trabalhar durante 1 hora, usa a mesma quantidade de água que uma família de 4 pessoas em 2 dias?
- Regar na hora de mais quente do dia significa que 90% da água se evapora?



# Opte por plantas nativas e permanentes

Ao selecionar espécies nativas, estas estarão inseridas no seu habitat natural que lhes confere uma adaptação inata, estando mais resistentes de forma generalizada. Escolha espécies que sejam permanentes (plantas que duram vários anos no mesmo local), de pequeno porte e crescimento lento.

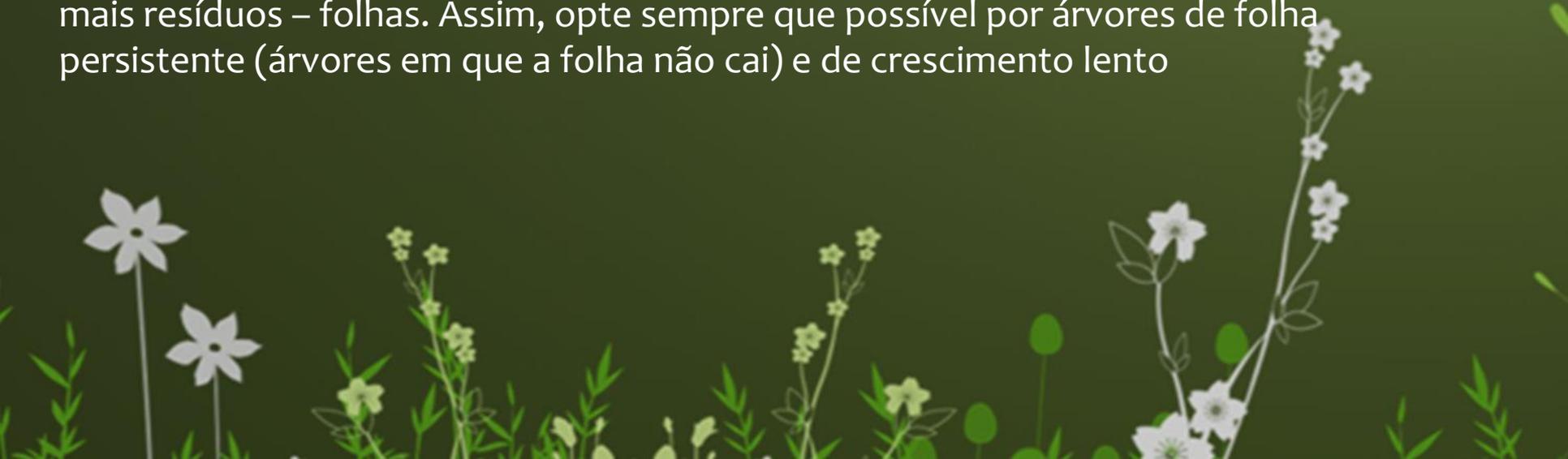


# Evite plantas anuais

Evite as plantas anuais (ciclo de vida de 1 ano), que o obrigam a comprar plantas todos os anos, reduzindo assim gastos económicos, hídricos e de manutenção

## Privilegie árvores de folha persistente

As árvores de folha caduca (árvores em que a folha cai no Outono/Inverno) geram mais resíduos – folhas. Assim, opte sempre que possível por árvores de folha persistente (árvores em que a folha não cai) e de crescimento lento



# Faça a poda das suas plantas apenas quando necessário

Não é necessariamente obrigatório podar todos os anos as mesmas plantas, pois quanto mais podar a sua planta mais resíduos gera e mais a planta cresce. Em algumas espécies o excesso de poda pode, inclusivamente, enfraquecer as plantas.



# 10 práticas para aumentar a biodiversidade

1. Quando comprar plantas escolha espécies bem adaptadas ao tipo de solo, clima e exposição solar, evitando a utilização de espécies exóticas de carácter invasor (<http://invasoras.uc.pt/>).

2. Use plantas com diversos portes (árvores, arbustos e herbáceas) e várias formas, texturas, cores e cheiros, para atrair maior diversidade de organismos vivos.

# 10 práticas para aumentar a biodiversidade

3. Use plantas que atraiam insectos benéficos, como as alfazemas e o alecrim. Os insectos benéficos contribuem para a polinização e tornam as plantas mais resistentes a possíveis ataques de pragas e doenças.

4. Recolha sementes, bolbos e enxertos das suas plantas (caso sejam plantas da região) e troque-as com amigos e vizinhos promovendo a herança genética das plantas locais.

# 10 práticas para aumentar a biodiversidade

5. Não abuse das áreas relvadas usando-as apenas em zonas destinadas ao pisoteio intensivo. Os relvados são revestimentos pouco interessantes do ponto de vista da biodiversidade e que no nosso clima exigem muita água, nutrientes e uma grande manutenção.

6. Procure usar substâncias naturais para a plantação e manutenção do seu jardim em detrimento de substâncias químicas, como por exemplo, utilizando uma maceração de urtigas (1 kg para 10 litros, filtrar e aplicar puro) como repelente de insectos.

# 10 práticas para aumentar a biodiversidade

7. Aproveite os cepos de árvores cortadas para cultivar cogumelos, como por exemplo, o repolga (*Pleurotus ostreatus*) e o shiitake (*Lentinula edodes*). Para além de muito saborosos, estes vão atrair insectos e aves e consumir o que resta da árvore dando origem a um solo mais rico.

8. Pense sempre na saúde das suas plantas optando por regar perto do pé da planta, de manhã cedo, usando apenas a quantidade de água necessária. O sistema gota-a-gota permite poupar cerca de 50% de água!

# 10 práticas para aumentar a biodiversidade

9. Cubra o solo com estilha, casca de árvores ou composto para evitar a erosão, as perdas de água por evaporação e minimizar o aparecimento de ervas infestantes.

10. Faça compostagem caseira!  
O Composto orgânico é vivo! Nele vivem seres microscópicos que vão aumentar a biodiversidade do seu solo e melhorar a saúde das suas plantas, além de as alimentar de forma saudável!