

# Que tal montar uma horta orgânica em casa?

How about planting an organic vegetable garden at home?

Ao contrário do que muita gente pensa, cultivar uma horta orgânica em casa é muito mais simples do que parece, e demanda muito menos tempo do que a gente imagina. Então, que tal aproveitar esses dias de isolamento social para preparar, junto com a família, sua própria horta?

Além de ser uma atividade relaxante, é uma excelente oportunidade de contato com a natureza, além do prazer proporcionado pela experiência de produzir e consumir seu próprio alimento.

Veja abaixo os motivos para montar sua própria horta e os cuidados necessários em cada etapa:

Contrary to what many people think, planting an organic vegetable garden at home is much simpler than it seems and requires much less time than we think. So, how about using these days of social distancing to grow your own vegetables, together with your family?

Not only is it a relaxing activity, but also an excellent opportunity for contact with nature, not to mention the pleasure provided by the experience of producing and consuming your own food.

See below the reasons for planting a vegetable garden and the necessary care at each stage:

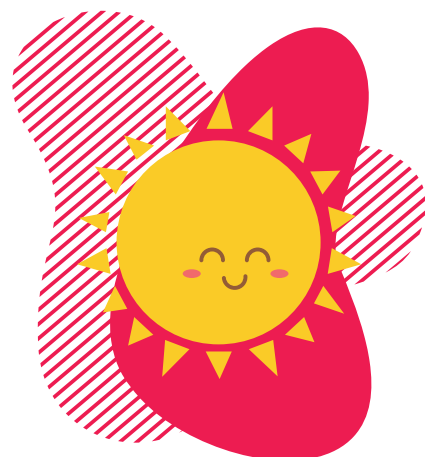


## Benefícios

### Benefits

Dentre os maiores benefícios da horta orgânica em casa estão: a qualidade assegurada do que será produzido; a disponibilidade do alimento sem precisar ir às compras; além de ser uma excelente terapia para toda a família.

Among the greatest benefits of having an organic garden at home are: guaranteed quality of produce; availability of food without having to shop; excellent therapy for the whole family.



## O que é necessário?

### What is required?

Em primeiro lugar, é necessário espaço disponível para acomodar os canteiros, caixotes ou vasos que serão utilizados para estabelecer a horta. Atenção: o espaço escolhido deve receber a luz do sol em grande parte do dia, pois as plantas cultivadas em hortas são muito dependentes da luz do sol.

First, you need space for the beds, crates or pots that will be used for the garden. Note: the chosen spot must have plenty of sun, as plants grown in vegetable gardens are very dependent on sunlight.



## Preparo do solo

### Soil preparation

No caso de quintal, o solo deve ser remexido para que fique livre de grandes pedaços de terra, os chamados 'torrões', e enriquecido com esterco gerado por animais. Para o caso de vasos ou caixotes, o recomendado é adquirir uma terra enriquecida. Tanto o esterco quanto a terra enriquecida podem ser encontrados facilmente em agropecuárias e floriculturas.

In the case of a backyard, the soil must be raked to break up any clods and enriched with animal manure. When using pots or crates, it is recommended to use enriched soil. Both manure and enriched soil can be easily found in garden centers and flower shops.



## Cuidados básicos

### Basic care

As mudas devem receber irrigação uma vez por dia, com muito cuidado para que não haja acúmulo exagerado de água. No caso de plantio em vasos, estes devem ter furos na parte de baixo para escoamento do excesso de água. Também é recomendável buscar métodos de controle alternativo para manter os cultivos. O básico seria retirar e destruir as plantas doentes e os insetos, quando presentes.

The seedlings must be carefully watered once a day, avoiding excess water. Pots must have holes underneath to drain excess water. It is also recommended to use alternative plant control methods. Basically, sick plants and insects should be removed and destroyed.



## Quais plantas são mais recomendadas?

### Which vegetables are best?

As plantas mais recomendadas para hortas caseiras orgânicas são: alfaces, cenoura e temperos em geral. O tomate e outras plantas da família, como a berinjela, e as pimentas e pimentões, não são recomendados pela alta incidência de doenças.

The best vegetables for organic home gardens are lettuce, carrot and spices in general. Tomatoes and other plants of the same family, such as eggplant, and bell peppers and chilies are not recommended due to the high incidence of diseases.



## As crianças podem participar do plantio e outras etapas?

### Can children help out?

Lógico! É uma excelente oportunidade para que elas aprendam a importância e como se produz os alimentos. Além de ser um excelente passatempo e terapia para toda a família.

Of course! It's an excellent opportunity for them to learn the importance of food and how it is produced, besides being an excellent hobby and therapy for the whole family.

