Hortas domésticas são alternativa para alimentação nutritiva e diversificada

Ter 31 março

Em tempos de alerta para cuidados com a saúde e para a prevenção de doenças, a alimentação deve ganhar atenção especial. Produtos naturais, nutritivos, isentos de agrotóxicos e que podem ser produzidos na própria residência surgem como alternativas saborosas e criativas.

De acordo com a pesquisadora Wânia dos Santos Neves, da [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#), o cultivo de hortaliças pode ser feito em todos os tipos de casas e apartamentos, sendo necessário somente adaptar o tipo de cultivo ao espaço e aos recursos disponíveis. “O importante é que se busque hortaliças de qualidade, levando em conta menor custo de produção, menor impacto ao meio ambiente e o consumo de alimentos mais saudáveis”, observa.

Na zona urbana, o espaço externo das áreas residenciais costuma ser bastante reduzido, o que faz com que o cultivo pareça inviável. “É importante que as pessoas tomem conhecimento de que, mesmo em pequenos espaços, é possível cultivar hortaliças com a construção de hortas de várias formas e tamanhos e em diferentes espaços”, aponta Wânia.

Independentemente da área disponível, do recipiente usado, do formato da horta e do posicionamento de plantio, algumas orientações devem ser seguidas. O local escolhido deve ser de fácil acesso e receber de quatro a cinco horas de sol por dia, para que as plantas se desenvolvam melhor. O recipiente ou canteiro deve ter boa drenagem para evitar o encharcamento do solo. A irrigação deve ser realizada sempre que necessário e o substrato deve conter os nutrientes necessários para as plantas (isso pode ser conseguido com adubação com esterco de boi curtido, por exemplo).

A escolha de mudas de qualidade é fundamental na produção, já que reflete no bom desenvolvimento da planta e em sua produtividade. Sobre as espécies a serem cultivadas, a pesquisadora alerta que é essencial pesquisar sobre a época e o clima favorável ao desenvolvimento. “Tais informações podem ser obtidas no verso da embalagem das sementes e em publicações técnicas como o livro 101 Culturas, da Epamig. Também é importante levar em consideração a preferência de consumo de hortaliças pelos integrantes da família, já que determinadas espécies são muito apreciadas por algumas pessoas e outras nem tanto”, completa.

O cultivo em vasos e outros recipientes requer conhecimento sobre qual o tipo de raiz que cada planta desenvolve. Em recipientes pequenos e rasos, como garrafas pets e caixas de leite, é recomendado o plantio de espécies de raízes curtas. Em recipientes grandes e fundos, como vasos e jardineiras, podem ser plantadas espécies de raízes longas. “Uma forma simples e prática de saber qual o comprimento das raízes é pensar no porte da planta já que é a raiz a responsável por mantê-la de pé. Se a hortaliça é leve e com porte pequeno, como a salsa, suas raízes são curtas, se a hortaliça é de porte alto e é mais pesada, como a berinjela, a raiz precisa ser longa para aguentar suportar o peso”, ensina a pesquisadora.

Wânia destaca vários benefícios das hortas domésticas, como o consumo de um alimento cultivado seguramente sem agrotóxico, o aumento da diversidade de verduras no cardápio da família com custo baixo, o estímulo à convivência com vizinhos e familiares e a geração de renda complementar com a produção excedente.

No site da [Epamig](#) está disponível para download a [circular técnica Hortas Urbanas](#) com recomendações para a implantação de hortas comunitárias escolares.