



C2 REVELAR AS BOAS PRÁTICAS

Criar hortas caseiras num contexto rural

Num relance

- Identifique um objectivo claro para a horta - para sustentar a família, proporcionar um pequeno rendimento, ajudar o ambiente ou um projecto comunitário.
- Assegure a participação das pessoas certas.
- Decida o local e o tamanho - ao sol ou à sombra, perto de uma fonte de água e onde exista solo de boa qualidade.
- Selecione as culturas e planeie a respectiva disposição.
- Mantenha a saúde do solo e das plantas e certifique-se de plantar na altura certa.
- Assegure que a horta é bem tratada.



Porquê utilizar esta ferramenta?

As hortas caseiras produzem uma dieta variada e nutritiva para as famílias, melhorando a saúde e o rendimento das mesmas. Podem ser uma actividade importante para ajudar as comunidades a adaptar-se às alterações climáticas (consulte a **Ferramenta A2 – Diversas formas de adaptação às alterações climáticas**). Se está num contexto urbano, leia a **Ferramenta C2 – Criar hortas caseiras num contexto urbano**.



Explicação das palavras que utilizamos

Composto – um fertilizante feito de resíduos de vegetação e de outros materiais naturais. Consulte a **Ferramenta C2 – Compostagem**.

Cultivo intercalar – cultivar duas ou mais culturas juntas para que beneficiem uma da outra.

Irrigação – dirigir a água para o solo para ajudar as culturas a crescer.



Descrição breve

Aconselhamento sobre como criar e manter uma horta caseira que produza alimentos diversos durante todo o ano.

Sensibilização

Crianças e jovens

Clima e ambiente

Conflito e construção da paz

Corrupção e governação

Gestão de risco de desastres

Discriminação e inclusão

Comida e meios de subsistência

Género e violência sexual

Saúde e VIH

Influenciar responsáveis

Migração e tráfico de pessoas

Água, saneamento e higiene



Tempo necessário

Uma horta caseira leva alguns dias a projectar e vários meses a preparar o solo e a semear e cultivar plantas adultas saudáveis.



Vai precisar de

- um **terreno ou cestos pendurados**
- **sementes ou plantas recém-germinadas** dos tipos de culturas que vai cultivar na horta
- **ferramentas** para ajudar a preparar o solo, por exemplo enxadas ou pás
- **paus** para fazer pequenos buracos no solo, onde plantar as sementes
- **água** para as culturas
- **composto ou fertilizante** (desejável se o solo é de qualidade fraca)



Chaves do sucesso

- **Assegure a participação das pessoas certas.** É especialmente importante assegurar que as mulheres são envolvidas no planeamento e concepção da horta - elas irão provavelmente tratar dela e preparar os alimentos a serem consumidos.
- **Decida o local e o tamanho correctos** - ao sol ou à sombra, perto de uma fonte de água, com solo de boa qualidade. O ideal será que a horta fique perto de casa para que as pessoas não tenham de andar muito para tratar dela. É importante evitar a contaminação por latrinas, lixeiras ou outras fontes de poluição próximas.
- **Decida qual será a selecção de culturas apropriada e a respectiva disposição no terreno.** As culturas podem ser plantadas por fases (umas quantas por semana) para poderem ser colhidas e consumidas de uma área da horta enquanto as outras culturas se desenvolvem. Isto ajuda a manter um abastecimento de culturas diferentes. Plantas diferentes necessitam de diferentes nutrientes do solo e são susceptíveis a doenças diferentes. Deixam também no solo nutrientes diferentes. Fazer a rotação das culturas colocando-as em locais diferentes todos os anos ajudará a melhorar naturalmente as condições do solo. O cultivo intercalar de culturas diferentes no mesmo terreno é outra forma de melhorar as condições do solo e ajudar a aumentar o rendimento das colheitas.
- **Assegure que a horta é bem tratada.** Plante na altura certa no que respeita à chuva e às estações. Mantenha a saúde do solo e das plantas e considere a possibilidade de controlo de pragas e fertilizantes biológicos.

Sensibilização
Crianças e jovens
Clima e ambiente
Conflito e construção da paz
Corrupção e governação
Gestão de risco de desastres
Discriminação e inclusão
Comida e meios de subsistência
Género e violência sexual
Saúde e VIH
Influenciar responsáveis
Migração e tráfico de pessoas
Água, saneamento e higiene



O que fazer

Decida qual será o objectivo

As hortas caseiras podem ter muitas finalidades, tais como fornecer alimentos para a família ou para animais, ou produzir para vender no mercado. Se o objectivo da horta caseira é fornecer alimentos, que tipos de alimentos faltam nas dietas locais? Uma horta caseira pode ser uma excelente forma de assegurar que as famílias comem uma dieta variada e nutritiva. Por exemplo:

- As raízes comestíveis e os tubérculos como a mandioca, o inhame e a batata-doce são ricos em energia.
- As leguminosas como as ervilhas, os feijões e as lentilhas fornecem proteínas, gordura, ferro e vitaminas.
- As frutas e os legumes fornecem minerais e vitaminas.

Que plantas poderiam ser cultivadas para melhorar a nutrição? As dietas nutritivas são especialmente importantes para as mulheres grávidas, para as crianças pequenas e para as pessoas que vivem com VIH e SIDA.

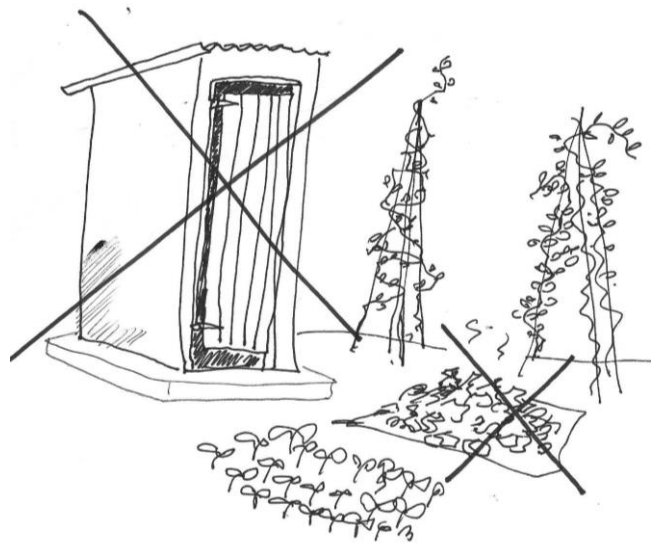
Assegure a participação

Quem deveria ser envolvido na concepção e planeamento da horta? Certifique-se de que o local, a concepção e a selecção de culturas a cultivar são adequados para as pessoas que irão mais provavelmente tratar da horta e cozinhar os alimentos a serem consumidos (geralmente, as mulheres). Incluir as crianças nesta actividade pode ser uma boa forma de as ensinar a ter uma alimentação saudável.

Selecione o local e o tamanho certos

As hortas caseiras necessitam de tratamento diário. Há algum terreno disponível perto de casa ou de uma fonte de água? Que tamanho deverá ter a horta caseira? As hortas caseiras podem ter qualquer formato ou tamanho - dependendo do terreno que esteja disponível. É preferível começar em pequena escala e ir gradualmente aumentando à medida que o horticultor vai ganhando experiência.

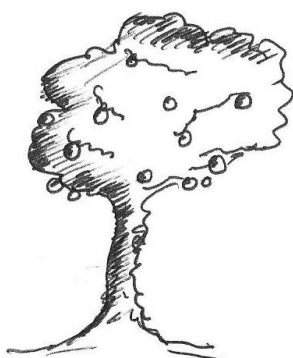
Tem, ou pode obter, o direito a cultivar o terreno? Deverá partilhar a horta com vizinhos? Como irá proteger as culturas contra danos provocados por animais, chuvas, sol ou ventos fortes? Há latrinas, lixeiras ou outras fontes de poluição nas proximidades? É importante evitar a contaminação daí proveniente.



Seleccione as culturas certas

É importante cultivar várias frutas e legumes, não apenas cereais. É igualmente importante seleccionar culturas diferentes que sejam resistentes a pragas diferentes e a alterações ambientais como secas, inundações ou ataques de insectos. Por exemplo, uma mistura de raízes comestíveis (por ex. cenouras), árvores de fruto, leguminosas (por ex. ervilhas), crucíferas (por ex. couve). Será útil se puder seleccionar culturas locais tradicionais existentes, mas poderá ser necessário introduzir novas culturas para conseguir a nutrição necessária.

Quais as culturas que se dão bem na área? Há algumas variedades de frutas e legumes mais resistentes a pragas e doenças? Que necessidades poderão ser satisfeitas com a horta caseira? Por exemplo, comida, ração para animais, plantas medicinais, sombra, etc.? Quais são as condições do solo? E o clima: está em alteração? Estes conhecimentos existem na comunidade? Há especialistas locais com quem possa aconselhar-se? Já existem algumas hortas caseiras na área que as pessoas possam visitar para aprender?

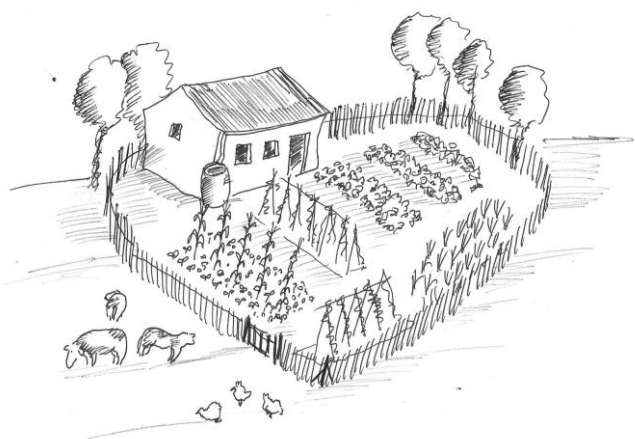


Podem ser incluídas na horta árvores, outras culturas e animais de criação?

Podem! As árvores podem ser outra forma importante de satisfazer muitas necessidades do agregado familiar, como rendimento, nutrição e sombra. Os animais podem ser integrados na horta e ter diversas utilizações. Consulte a **Ferramenta C2 – Animais de criação** e a **Ferramenta C2 – Criação de aves de capoeira**. Poderá ser boa ideia informar-se sobre plantas que possam ser cultivadas para proteger as suas culturas contra pragas e doenças, como a amargoseira, calêndulas e chagas.

Escolha a disposição correcta para a horta

De que quantidade de cada tipo de cultura necessita o agregado familiar todas as semanas? As culturas podem ser plantadas por fases (umas quantas por semana) para poderem ser colhidas e consumidas de uma área da horta enquanto as outras culturas se desenvolvem. Isto ajuda a manter um abastecimento de culturas diferentes.



A horta caseira pode ser organizada de modo a poder fazer a rotação dos diferentes tipos de culturas, colocando-as em locais diferentes todos os anos? Plantas diferentes necessitam de diferentes nutrientes do solo e são susceptíveis a doenças diferentes. Deixam também no solo nutrientes diferentes. Fazer a rotação das culturas ajudará a melhorar naturalmente as condições do solo.

É dado a seguir um exemplo de uma rotação africana típica que pode ser adaptada a contextos diferentes:

Rotação nº 1 - 1º ano:

Área nº 1 da horta Couve Espinafre Brócolos (<i>também chamados crucíferas</i>)	Área nº 2 da horta Ervilhas Feijão (<i>também chamados leguminosas</i>)
Área nº 3 da horta Cenouras Batata-doce Cebolas (<i>geralmente raízes comestíveis e cebolas</i>)	Área nº 4 da horta Tomates Pimentos Beringela Malaguetas (<i>também chamadas solanáceas</i>)

Rotação nº 2 - 2º ano:

Área nº 1 da horta Cenouras Batata-doce Cebolas	Área nº 2 da horta Couve Espinafre Brócolos
Área nº 3 da horta Tomates Pimentos Beringela Malaguetas	Área nº 4 da horta Ervilhas Feijão

O cultivo intercalar de culturas diferentes no mesmo terreno é outra forma de melhorar as condições do solo e ajudar a aumentar o rendimento das colheitas. Por exemplo, o feijão e o milho podem ser cultivados juntos em carreiras alternadas. No entanto, é importante ter cuidado, já que nem todas as culturas são mutuamente benéficas. Por vezes, competem umas com as outras, o que pode reduzir o rendimento das colheitas. Há especialistas locais, agricultores ou vizinhos com experiência com quem possa aconselhar-se?

Manter o solo saudável

O solo também pode ser melhorado através da utilização de composto (consulte a **Ferramenta C2 – Compostagem**), e da adição de cobertura morta (consulte a **Ferramenta C2 – Agricultura de conservação**).

Outras formas de melhorar o solo incluem a remoção de pedras grandes e a incorporação de areia, se disponível, em solos argilosos.

Plantar na altura certa

Todos os legumes têm uma altura ideal para o plantio, que também depende das estações do ano e da época das chuvas. É importante descobrir qual a altura ideal para plantar os diversos legumes localmente, especialmente se o acesso à água for um problema. É importante descobrir qual a altura ideal para plantar os diversos legumes e plantas, especialmente se o acesso à água for um problema. Alguns legumes e plantas (por exemplo, feijão, ervilhas e cenouras) podem ser semeados directamente na horta. Outros legumes (como pimentos, tomates e cebolas) sobreviverão melhor se forem cultivados em viveiro e transplantados depois para a horta.



Assegure que a horta é bem tratada

Antes de plantar a horta caseira, é necessário preparar o solo removendo as ervas daninhas. A remoção regular das ervas daninhas é também necessária para assegurar que as culturas podem desenvolver-se sem competição pela água, pelo sol ou pelo solo. Muitas plantas necessitarão também de ser regadas, especialmente se forem cultivadas na estação seca. Se a água for escassa, utilize águas residuais ou recolha a água da chuva. Trabalhar regularmente na horta ajudará a monitorizar os progressos e a identificar problemas atempadamente. Ajuda também a repartir o volume de trabalho, de modo a não ter de fazer demasiado de uma só vez.



Se as plantas da horta forem afectadas por pragas e doença, existem métodos simples e de baixo custo que muitas pessoas dizem ajudar a controlar eficazmente as pragas. Por exemplo, pode utilizar uma mistura de cebola, alho e água para pulverizar directamente as folhas, os caules e os frutos ou aplicar no solo em volta das culturas afectadas.

A horta caseira pode ser utilizada como fonte de rendimento?

As hortas caseiras podem proporcionar uma fonte de rendimento para as famílias quando o produto excedente é vendido. Há, no entanto, muitos pontos importantes a considerar se isto fizer parte **do objectivo da horta caseira**. Consulte a **Ferramenta C2 – Começar um negócio**, que inclui informação e perguntas a fazer ao iniciar actividades destinadas a gerar um meio de subsistência pela primeira vez.



Podia também perguntar aos seus vizinhos se seria possível trabalharem todos juntos. Por exemplo, poderiam cultivar cada um culturas diferentes e partilhar depois o produto para sustentarem as vossas famílias e vender no mercado. Isto pode reduzir o volume de trabalho e ajudar a estabelecer boas relações.

A horta precisará de ser cultivada regularmente, à medida que vão sendo plantadas novas culturas.





Para mais informação

Para mais informação sobre hortas caseiras:

- Tearfund (2002) Passo a Passo 52 – Hortas para uma nutrição melhor https://learn.tearfund.org/pt-pt/resources/publications/footsteps/footsteps_51-60/footsteps_52/gardening_for_better_nutrition/
- Tearfund (1991) *Passo a Passo -- Home gardens* (em inglês) https://learn.tearfund.org/pt-pt/resources/publications/footsteps/footsteps_1-10/footsteps_7/
- FAO (2004) *Developing home gardens* [Criar hortas caseiras] <http://www.fao.org/docrep/006/y5112e/y5112e05.htm>

Para mais informação sobre nutrição:

- Tearfund (2003) Guia *PILARES Alimentação saudável* - http://tilz.tearfund.org/pt-pt/resources/publications/pillars/healthy_eating/

Para mais informação sobre a gestão de pragas e doenças:

- Tearfund (2014) *Passo a Passo 94 O valor dos alimentos*, Artigo sobre a prevenção de pragas https://learn.tearfund.org/pt-pt/resources/publications/footsteps/footsteps_91-100/footsteps_94/

Ferramentas relacionadas:

- A1 – Revelar a degradação ambiental: informação para os facilitadores [A1: *Clima e ambiente-2*]
- A2 – Diversas formas de adaptação às alterações climáticas [A2: *Clima e ambiente-1*]
- B – Cuidar do mundo de Deus (estudo bíblico) [B: *Clima e ambiente-2*]
- B – Cuidar do nosso ambiente (estudo bíblico) [B: *Clima e ambiente-3*]
- B – Uma escolha de dieta sensata (estudo bíblico) [B: *Comida e meios de subsistência-1*]
- B – A dádiva de alimentos saudáveis por Deus (estudo bíblico) [B: *Comida e meios de subsistência-2*]
- C2 – Compostagem [C2: *Clima e ambiente-1*]
- C2 – Animais de criação [C2: *Comida e meios de subsistência-2*]
- C2 – Criação de aves de capoeira [C2: *Comida e meios de subsistência-3*]
- C2 – Agricultura de conservação [C2: *Comida e meios de subsistência-5*]
- C2 – Começar um negócio [C2: *Comida e meios de subsistência-6*]
- C2 – Criar hortas caseiras num contexto urbano [C2: *Comida e meios de subsistência-9*]
- C2 – Processamento e conservação de produtos frescos [C2: *Comida e meios de subsistência-11*]
- C2 – Recolha de água da chuva [C2: *Água, saneamento e higiene -1*]

Sensibilização
Crianças e jovens
Clima e ambiente
Conflito e construção da paz
Corrupção e governação
Gestão de risco de desastres
Discriminação e inclusão
Comida e meios de subsistência
Género e violência sexual
Saúde e VIH
Influenciar responsáveis
Migração e tráfico de pessoas
Água, saneamento e higiene