



Criar hortas caseiras num contexto urbano

Num relance

- Uma horta caseira será uma boa opção para o seu contexto urbano? Pense no espaço disponível e de onde virá a água para a horta. Certifique-se de que a qualidade da água, do ar e do solo é suficientemente boa e veja se há algumas directrizes ou restrições legais.
- Decida qual será o objectivo da horta: nutrição, rendimento ou ambos?
- Decida qual será o melhor tipo de horta caseira. Considere a possibilidade de hortas em sacos, hortas de telhado, cultivar em parapeitos de janela ou varandas, lotes de terreno junto à estrada e criação de animais produtores de leite ou criação de galinhas.
- Selecione as culturas certas para assegurar uma variedade de frutas e legumes e assegurar culturas resistentes a pragas e a alterações ambientais.
- Mantenha o solo saudável. Pense na possibilidade de utilizar composto ou cobertura morta.
- O cultivo intercalar de culturas diferentes no mesmo terreno melhora as condições do solo e ajuda a aumentar as colheitas poupando espaço.
- Plante na altura certa.
- Assegure que a horta é bem tratada. Necessitará de ser mondada e regada regularmente.
- Pondere se a horta caseira poderá ser usada como fonte de rendimento.



Porquê utilizar esta ferramenta?

As pessoas que vivem em áreas urbanas podem ser vulneráveis a alterações nos preços dos alimentos. Ajudar os agregados familiares urbanos a produzir pequenas quantidades de comida significará melhor nutrição e um rendimento extra, seja como resultado de vender os alimentos ou de poupar dinheiro que seria de outro modo usado para comprar comida. Se está num contexto rural, consulte **C2 - Criar hortas caseiras num contexto rural**.



Explicação das palavras que utilizamos

Composto – um fertilizante feito de resíduos de vegetação e de outros materiais naturais.

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

Áreas periurbanas - áreas entre as cidades e as zonas rurais. Incluem uma mistura de características urbanas e rurais.



Descrição breve

Esta ferramenta apresenta diversas formas de produzir comida em áreas urbanas e pontos a considerar antes de começar.



Tempo necessário

Serão necessários vários meses para cultivar a terra, plantar e gerir as culturas e colher depois o produto.



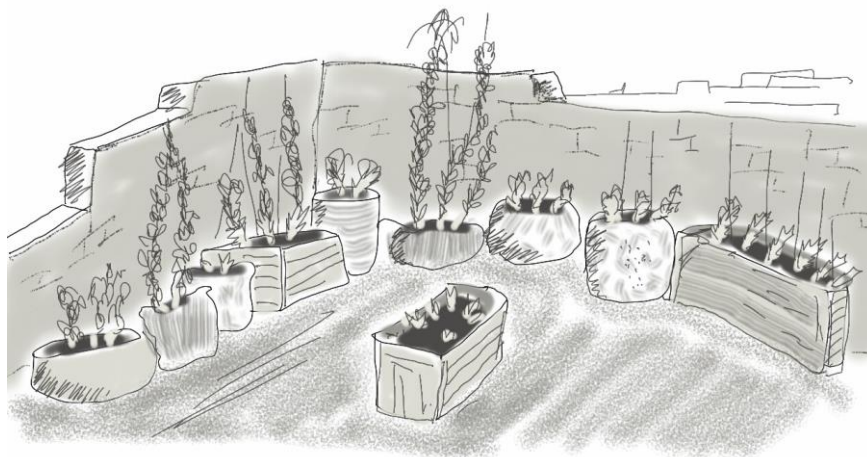
Vai precisar de

- **espaço** para cultivar, ou um **recipiente** onde possa colocar terra e criar assim uma pequena horta (por exemplo uma saca, um pneu, um cesto pendurado)
- **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

- Certifique-se de que a qualidade do ar, do solo e da água é suficientemente boa para cultivar alimentos.
- Certifique-se de que existe água disponível durante todo o ano.
- Assegure que as mulheres são envolvidas no planeamento e concepção da horta - elas irão provavelmente tratar dela e preparar os alimentos a serem consumidos.
- Informe-se sobre quaisquer restrições legais à agricultura urbana na sua área.
- Se vai iniciar uma horta de telhado, certifique-se de que o telhado é suficientemente robusto para suportar o peso da horta. Pense também no acesso seguro ao telhado para tratar da horta.
- Se vai cultivar num lote de terreno, assegure que tem autorização para o utilizar.
- Decida cuidadosamente a selecção de culturas apropriadas e a respectiva disposição no terreno.
- Mantenha o solo e as plantas saudáveis. Considere a possível utilização de controlo de pragas e fertilizantes biológicos.



A agricultura urbana é apropriada para o seu contexto?

- **Que espaço tem disponível?** Examine o espaço em volta da casa ou em áreas de terreno comunitário, tal como o espaço junto à estrada. Há terreno que possa ser plantado com culturas? Se o espaço é limitado, pense na possibilidade de uma horta em sacos (veja mais adiante).
- **Existe uma fonte de água fiável?** Cultivar frutas e legumes durante todo o ano envolve regar as plantas quando há pouca ou nenhuma chuva. Algumas comunidades urbanas têm de pagar a água distribuída localmente. Este custo tem de ser tido em consideração antes de começar. Outras fontes de água poderiam incluir águas residuais da casa ou água da chuva recolhida (consulte a **Ferramenta C2 - Recolha de água da chuva**).
- **Qual o grau de qualidade do ar, do solo e da água?** Mau saneamento, rios poluídos e lixo não recolhido em algumas áreas urbanas podem levar à contaminação do solo, do ar e da água. Isto cria perigos para a saúde e reduz também o rendimento das colheitas. Existem regulamentos implementados que impeçam as pessoas de despejar indevidamente o lixo ou poluir a água e o solo? As autoridades locais preocupam-se com a segurança do solo, da água e do ar? Se a contaminação do solo constitui um risco, seria possível trazer terra limpa e segura de outro lado?
- **Existem algumas restrições legais à agricultura urbana?** Nalguns países, a agricultura urbana é ilegal devido a preocupações de saúde e de ordem social. Geralmente, isto não se aplica a pequenas hortas em sacos. É, no entanto, boa ideia verificar junto das autoridades locais se há algumas restrições em vigor, ou se existem regulamentos referentes à utilização da terra.



O que fazer

Decida qual será o objectivo

As hortas caseiras podem ter diversas finalidades. Entre estas, incluem-se fornecer alimentos para a família ou para animais e vender o produto para gerar um rendimento. 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.

- 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.

Sensibiliza-
çãoCrianças e
jovensClima e
ambienteConflito e
construção
da pazCorrupção e
governançaGestão de
risco de
desastresDiscrimina-
ção e
inclusãoComida e
meios de
subsistênciaGénero e
violência
sexualSaúde e
VIHInfluenciar
responsá-
veisMigração e
tráfico de
pessoasÁgua,
saneamento
e higiene

C2 CRIAR HORTAS CASEIRAS NUM CONTEXTO URBANO

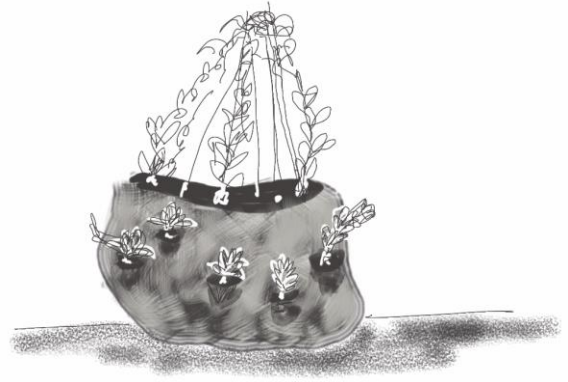
Assegure a participação

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.

Decida que tipo de horta será mais apropriado

Há muitas maneiras de fazer agricultura urbana, dependendo da quantidade de tempo, terreno, água e materiais disponíveis. Estes são alguns exemplos:

- **Hortas em sacos:** cultivar legumes em sacos fortes ou sacas cheias de terra fora de casa.

**Criar uma horta em sacos**

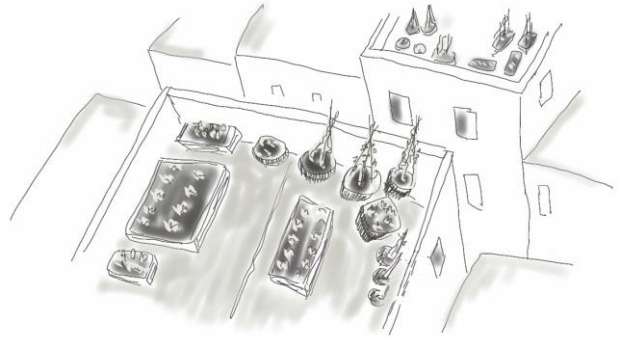
Vai precisar de: uma saca ou um saco forte, terra misturada com composto, pedras, uma lata cilíndrica pequena aberta em ambas as extremidades, uma colher de pedreiro ou uma pá, sementes e uma faca. Para mais informação sobre compostagem, consulte a **Ferramenta C2 – Compostagem**.

O que fazer:

- 1) Decida onde vai colocar a horta em sacos - será difícil mudar de lugar quando os sacos estiverem cheiros de terra! O ideal seria colocá-la perto de casa, numa área que tenha sol e sombra.
- 2) Encha a base da saca com terra misturada com composto, se disponível.
- 3) Coloque a lata no centro da saca e encha a lata de pedras.
- 4) Coloque mais terra e composto em volta da lata.
- 5) Retire a lata com cuidado, deixando as pedras numa coluna no centro da saca. Volte a colocar a lata no centro da saca e volte a enchê-la com mais pedras.
- 6) Coloque novamente mais terra e composto, até à altura do rebordo da lata.
- 7) Repita a operação com a lata, as pedras e a terra até encher a saca. As pedras criarão uma coluna no centro da saca que será usada para drenar a água.
- 8) Utilizando uma faca, e com cuidado, abra pequenos orifícios nos lados da saca. Coloque plantas recém-germinadas nos orifícios laterais da saca e plante no cimo da mesma. As plantas recém-germinadas podem incluir couve, verduras, cebolas e tomates.

C2 CRIAR HORTAS CASEIRAS NUM CONTEXTO URBANO

- Hortas de telhado:** a terra é colocada directamente no telhado de um edifício, ou são colocados no telhado recipientes, vasos ou canteiros elevados. Antes de começar, é importante verificar se o telhado tem capacidade para suportar o peso extra da terra, da água e das plantas. Deve pedir a um profissional (como um engenheiro que trabalhe para o governo ou para uma ONG) que faça esta verificação para si. É igualmente importante verificar com o senhorio ou no código de construção se há algumas restrições ao cultivo de plantas no telhado do edifício. Necessita de pensar em como as pessoas irão aceder ao telhado e de onde virá a água para as plantas.



- Parapeitos de janelas ou varandas:** um local ideal para cultivar pequenas quantidades de produtos em recipientes ou vasos. Estes são frequentemente leves e exigem quantidades de terra e de água mais pequenas.



- Um lote de terreno junto à estrada ou noutra espaço baldio:** utilizando terreno que não esteja actualmente a ser usado para fins produtivos. Uma vez mais, é importante verificar se há algumas restrições à utilização do terreno para agricultura, já que alguns agricultores urbanos viram as suas hortas destruídas ou os terrenos tomados por construtores para novos edifícios. Se está disponível um terreno grande, poderiam juntar-se vários agregados familiares para tratar da terra e partilhar as tarefas de rega, remoção das ervas daninhas e colheita dos produtos.

Sensibiliza-
çãoCrianças e
jovensClima e
ambienteConflito e
construção
da pazCorrupção e
governançaGestão de
risco de
desastresDiscrimina-
ção e
inclusãoComida e
meios de
subsistênciaGénero e
violência
sexualSaúde e
VIHInfluenciar
responsá-
veisMigração e
tráfico de
pessoasÁgua,
saneamento
e higiene

- **A criação de aves de capoeira ou de animais produtores de leite** pode ser feita com êxito em muitas áreas urbanas ou periurbanas. As galinhas são geralmente permitidas em áreas urbanas, mas pode haver limites quanto ao número e se é ou não permitido um galo. Pode haver restrições relativamente a outros tipos de animais, portanto, veja o que é permitido antes de iniciar qualquer projecto.

Para mais informação, consulte a **Ferramenta C2 – Animais de criação**, e a **Ferramenta C2 – Criação de aves de capoeira**. No entanto, há outros pontos a considerar em áreas urbanas, como onde aceder a ração e água para os animais e como eliminar os excrementos.



Selecione as culturas apropriadas

É importante cultivar várias frutas e legumes. É igualmente importante seleccionar uma variedade de culturas diversas que sejam resistentes a pragas diferentes e a alterações ambientais. Será útil se puder seleccionar culturas locais tradicionais, mas também poderá ser necessário introduzir novas culturas.

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?

Mantenha 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 podem incluir a remoção de pedras grandes e a incorporação de areia, se disponível, em solos argilosos.



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 ser feita a rotação dos diferentes tipos de culturas, colocando-as em locais diferentes todos os anos? Por exemplo, seria possível mudar as plantas colocadas nos diversos recipientes (fazer a rotação) 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 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 poupando espaço. Por exemplo, o feijão e os pimentos têm períodos de amadurecimento diferentes e podem ser cultivados juntos. É, no entanto, importante ter cuidado, já que nem todas as culturas são mutuamente benéficas; algumas competem entre si, o que pode reduzir o rendimento das colheitas. Há especialistas locais, agricultores ou vizinhos com experiência com quem se possa aconselhar?

Plante na altura certa

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.

Poderia 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.



Consulte a **Ferramenta C2 - Começar um negócio** para informação, se está a pensar vender o produto.



Para mais informação

Para mais informação sobre hortas caseiras:

- Tearfund (2002) *Passo a Passo 52 – Hortas para uma nutrição melhor* http://learn.tearfund.org/pt-pt/resources/publications/footsteps/footsteps_51-60/footsteps_52/gardening_for_better_nutrition/
- Tearfund (1991) *Passo a Passo 7 -- Home gardens* (em inglês) http://learn.tearfund.org/pt-pt/resources/publications/footsteps/footsteps_1-10/footsteps_7/

Para mais informação sobre nutrição:

- Tearfund (2003) Guia *PILARES Alimentação saudável* http://learn.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 – Criar hortas caseiras num contexto rural [C2: *Comida e meios de subsistência-8*]
- 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*]
- C2 – Começar um negócio [C2: *Comida e meios de subsistência-6*]