

ANO 03 - EDIÇÃO 03 - 2021

# Espantalho

A REVISTINHA DA HORTA

FAÇA A SUA HORTINHA



**Embrapa**  
Hortaliças

Espantalho é uma publicação da Embrapa Hortaliças, Unidade Descentralizada da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), vinculada ao Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.

**Projeto gráfico e diagramação**

Gustavo Coelho Taya

**Conteúdo**

Débora Albernaz

Paula Rodrigues (MTB 61.403/SP)

Carla Timm

**Revisão**

Paula Rodrigues (MTB 61.403/SP)

Gislene Alencar (MTB 05.653/MG)

**Impressão**

Lisandro Tavares

**Tiragem**

1.000 exemplares

**Contato**

hortalicas.imprensa@embrapa.br

Telefone: (61) 3385.9000

www.embrapa.br/hortalicas

**QUE TAL APRENDER A FAZER UMA HORTINHA?  
É FÁCIL COMEÇAR!  
A EMBRAPA HORTALIÇAS VAI DAR ALGUMAS DICAS  
PARA VOCÊ APRENDER A CULTIVAR EM CASA.  
SUJE AS MÃOS. PLANTE! É MUITO LEGAL!**



**Onde plantar?  
Quais materiais  
posso usar?**



**Você vai precisar de algumas ferramentas:**

**1) POTES, YASOS OU GARRAFAS PET DE 10 CM DE LARGURA E 15 CM DE PROFUNDIDADE, COM FUROS NA PARTE DE BAIXO**



**2) LUYAS (DE JARDINAGEM, DE BORRACHA OU DE YINIL)**



**3) PÁ DE JARDINAGEM**



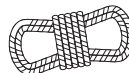
**4) MUDAS DE HORTALIÇAS E SEMENTES**

**5) SOLO**

**6) REGADOR OU MANGUEIRA COM ESGUICHO**



**7) ESTACAS OU SUPORTES DE MADEIRA, BAMBU OU PLÁSTICO**



**8) BARBANTE**

**9) RÉGUA OU FITA DE MEDIR**



# Por onde começar?

ANTES DE COMEÇAR A PLANTAR SUA HORTINHA, PROCURE O AMBIENTE IDEAL PARA AS SUAS PLANTINHAS CRESCEREM FORTES E SAUDÁVEIS. NESSE LUGAR PRECISA TER:



**Luz** - É PRINCIPALMENTE DA LUZ DO SOL QUE AS PLANTAS RETIRAM A ENERGIA PARA CRESCER.

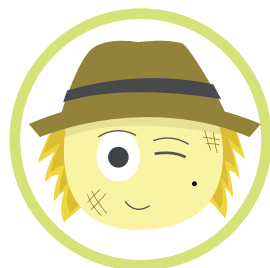
SEM LUZ, AS PLANTAS FICAM AMARELADAS! SUAS PLANTINHAS DEVEM FICAR NO LOCAL MAIS ILUMINADO DA CASA, ONDE BATE MAIS SOL. DE 4 A 5 HORAS, PELO MENOS!

**Água** - AS PLANTAS PRECISAM DE ÁGUA. É PELAS RAÍZES QUE ELAS ABSORVEM A ÁGUA, ENTÃO, O SOLO TEM QUE ESTAR SEMPRE ÚMIDO! USE UM REGADOR OU UMA MANGUEIRA COM ESGUICHO.



**SOLO** - O LUGAR ONDE AS PLANTAS SE FIXAM PRECISA ESTAR BEM FOFINHO, SEM PEDRAS OU GALHOS, QUE PODEM IMPEDIR O CRESCIMENTO DAS RAÍZES. É PRINCIPALMENTE NO SOLO QUE ESTÃO A COMIDA DAS PLANTAS, OU SEJA, OS NUTRIENTES PARA ELAS CRESCEREM. NO SOLO TAMBÉM TEM O AR QUE AS RAÍZES PRECISAM PARA RESPIRAR. QUANTO MAIS FOFO, MAIS AS PLANTAS VÃO SE DESENVOLVER!

PEÇA AJUDA A UM ADULTO PARA USAR FERRAMENTAS QUE PODEM CORTAR OU SE PRECISAR MOYER ALGO PESADO.



# Hora de colocar a mão na terra!

**AJUDE AS PLANTAS A OBTEREM OS NUTRIENTES QUE PRECISAM.**

**1) ENCONTRE UM RECIPIENTE.**

**2) ESCOLHA O MELHOR SOLO PARA SUAS PLANTAS. COMPRE TERRA ADUBADA OU COMPRE O ADUBO E MISTURE À TERRA QUE VOCÊ TEM EM CASA. SE PRECISAR DE AJUDA, PERGUNTE A UM JARDINEIRO OU AO VENDEDOR NAS LOJAS AGROPECUÁRIAS OU DO SETOR DE JARDINAGEM DO SUPERMERCADO.**

**3) REMEXA O SOLO COM A ESPÁTULA E COM AS MÃOS ATÉ FICAR BEM SOLTINHO! MISTURE TUDO.**

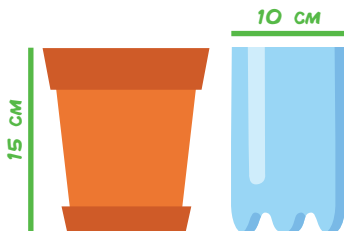
**4) RETIRE AS PEDRAS E GALHOS QUE ENCONTRAR.**

**5) ADUBE, SE A TERRA JÁ NÃO ESTIVER ADUBADA. O ADUBO OU FERTILIZANTE É O ALIMENTO DAS PLANTAS. A MAIORIA DELAS PRECISA DE FERTILIZANTE A CADA POUCAS SEMANAS. LEIA NA EMBALAGEM O QUANTO DEVE USAR.**

**6) COLOQUE O SOLO NOS RECIPIENTES COM FURO NA PARTE DE BAIXO, PARA QUE O EXCESSO DE ÁGUA ESCORRA E NÃO ENCHARQUE AS RAÍZES!**



**ANTES DE PLANTAR SUA HORTINHA, COLOQUE AS LUVAS!**



**FAÇA SUJEIRA, SEM PROBLEMA! DEIXE O SOLO BEM FOFINHO!**



GUSTAVO TAVIA



# Posso plantar qualquer hortalica?

**Sim! As plantinhas das quais comemos a folha ou o fruto são mais fáceis de crescerem em pequenos espaços. As raízes, como cenoura, e batata-doce, precisam de vasos maiores e mais espaço.**



## Cebolinha



SABERHORTIFRUTI

**COMECE COM AS HORTALIÇAS QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA GOSTAM DE COMER E QUE SEJAM DE CICLO MAIS CURTO, OU SEJA, QUE DEMORAM MENOS PARA ESTAREM PRONTAS PARA A COLHEITA, COMO A ALFACE E OS TEMPEROS DE FOLHAS, COMO A CEBOLINHA E O COENTRO.**



FREPIK-JCOMP

## Alface

**VOCÊ VAI SE SENTIR MAIS ANIMADO EM CONTINUAR A CULTIVAR, POIS LOGO JÁ IRÁ COLHER!**

## Coentro



TROPICALESTUFAS

**PLANEJE UM TEMPINHO POR SEMANA PARA PLANTAR. ASSIM, NUNCA VAI FALTAR PLANTINHAS NA SUA HORTA.**

# Hora de plantar!

**VOCÊ PODE COMPRAR SEMENTES  
OU MUDAS PRONTAS**

**SEMENTES** (COENTRO,  
SALSINHA, CEBOLINHA, ALFACE,  
CENOURA)

**1) NO YASO QUE VOCÊ  
PREPAROU COM O SOLO, FAÇA  
PEQUENOS BURACINHOS,  
USANDO A PONTA DO DEDO, NA  
PROFUNDIDADE DE MAIS OU  
MENOS 1 CM PARA COLOCAR AS  
SEMENTES. ESSÉS BURACINHOS  
SÃO COMO BERÇOS PARA SUAS  
PLANTINHAS.  
COLOQUE 2 OU 3 SEMENTES EM  
CADA BERGINHO.  
A DISTÂNCIA ENTRE UM BERGINHO  
E OUTRO DEVE SER DE, PELO  
MENOS, 5 CM (4 DEDINHOS),  
PARA AS RAÍZES TEREM ESPAÇO  
PARA CRESCEREM.**

**2) CUBRA COM UMA CAMADA  
BEM FININHA DE TERRA.**



GUSTAVO TAVIA



GUSTAVO TAVIA

**3) MOLHE EM SEGUIDA COM O  
REGADOR. AS GOTINHAS TÊM  
QUE SER BEM FININHAS PARA  
AS SEMENTES NÃO FICAREM  
DESCOBERTAS. AS SEMENTES  
PODEM DEMORAR ATÉ 10 DIAS  
PARA GERMINAR. CONTINUE  
MOLHANDO TODOS OS DIAS, QUE  
ELA YAI NASCER!**

**\*COLOQUE PLAQUINHAS COM O NOME  
DE CADA PLANTINHA PARA NÃO  
ESQUECER QUAL É QUAL.**

## MUDAS OU SEMENTES

(TOMATE, PIMENTÃO, PEPINO OU COUVE).

**1) MOLHE A BANDEJA OU SACO DA MUDINHA COM O REGADOR. RETIRE A MUDA DE TOMATE DA BANDEJA OU DO SAQUINHO. PUXE SUAVEMENTE AS RAÍZES PARA SOLTAR.**

**2) COLOQUE A MUDA NO YASO QUE VOCÊ PREPAROU.**

**3) APERTE EM VOLTA DA MUDINHA PARA FICAR BEM FIRME.**

**4) MOLHE COM O REGADOR OU COM A MANGUEIRA.**

SE NECESSÁRIO, COLOQUE UM SUPORTE DE MADEIRA, DE BAMBU OU DE PLÁSTICO PERTO DA MUDA. AMARRE A PLANTA AO SUPORTE OU À ESTACA COM UM BARBANTE.

**5) PRONTO! AGORA É SÓ COLOCAR A PLAQUINHA COM O NOME DA SUA PLANTINHA!**



GUSTAVO TAVIA

## COMO DEVO CUIDAR DELAS?

MOLHAR TODOS OS DIAS É MUITO IMPORTANTE, PRINCIPALMENTE QUANDO ELAS AINDA SÃO PEQUENINAS. A MAIORIA DAS PLANTAS PRECISA DO SOLO ÚMIDO SEMPRE.

OBSERVE TODOS OS DIAS COMO ELAS ESTÃO SE DESENVOLVENDO. SE PERCEBER QUE O SOLO ESTÁ SECO, COLOQUE ÁGUA ATÉ QUE ELA COMECE A SAIR PELOS FURINHOS NA PARTE DE BAIXO DO YASO. PARE EM SEGUIDA PARA NÃO ENCHARCAR DEMAIS, POIS AS RAÍZES TAMBÉM PRECISAM RESPIRAR.



GUSTAVO TAVIA



# Hora de colher!

GUSTAVO TAYA



## CEBOLINHA, SALSINHA E COENTRO, COUVE

**YÁ COLHENDO AS FOLHAS SEMPRE QUE QUISER USAR! A PLANTA YAI CONTINUAR CRESCENDO.**

## ALFACE

**VOCE PODE COLHER TODA A PLANTA CORTANDO NA BASE PERTO DO SOLO (30 A 40 DIAS). ENQUANTO A ALFACE FOR NOVINHA VOCE PODE TAMBEM IR COLHENDO AS FOLHAS EXTERNAS PARA COLOCAR NA SUA SALADA. SE COLHER ASSIM, A PLANTA YAI CONTINUAR CRESCENDO! MAS NAO ESPERE ATÉ TER FLORES! POIS QUANDO ISSO ACONTECE, AS FOLHAS FICAM AMARGAS!**



FREPIK



BANCO DE IMAGENS

## TOMATES

**PODE COLHER ASSIM QUE OS FRUTOS COMEÇAREM A MUDAR DA COR VERDE PARA A COR YERMELHA E ESPERAR QUE AMADUREÇAM NA SUA FRUTEIRA OU PODE COLHER ASSIM QUE ELES ESTIVEREM YERMELHOS.**

## PEPINOS

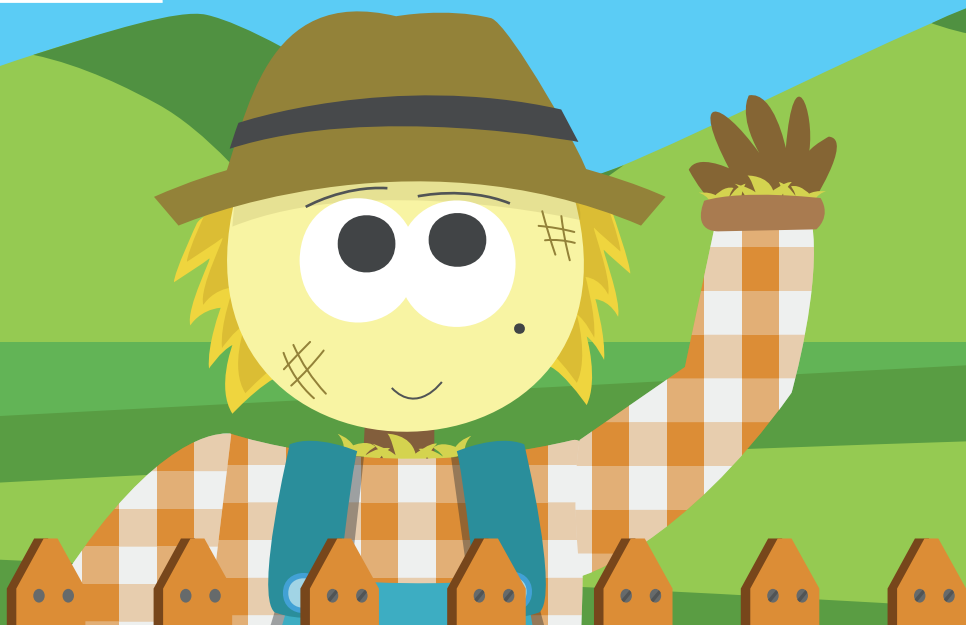
**COLHA QUANDO ESTIVEREM AINDA VERDES, MAS COM 15 CM A 20 CM DE COMPRIMENTO.**



EDUARD GORICEY

# Por que é importante comer hortaliças?

As hortaliças são fontes de nutrientes muito importantes para nossa saúde e nosso bem-estar como vitaminas, minerais e fibras. O consumo regular de hortaliças ajuda a prevenir doenças como diabetes, sobrepeso, obesidade, pressão alta e colesterol alto.



**A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura recomenda que, por dia, cada pessoa deve comer 400 gramas de frutas e hortaliças. As hortaliças deixam qualquer refeição mais colorida e divertida. E um prato colorido é sinônimo de uma dieta equilibrada e saudável!**





MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL