



Manual Prático

JARDIM COMESTÍVEL E PAISAGISMO ECOLÓGICO

“Jardim Comestível”

É um processo de Reconstrução de Conceitos

É Aprendizado Contínuo e Transformador

É ESCOLHAÉ TROCA



Cuidando do Seu Jardim Comestível

Terra Viva - Luminosidade - Regas

Terra Viva

Terra Boa tem que ter bichinhos – minhocas, gongolos, baratinhas da terra, cupim, larvinhas,,, de tudo um pouco, atenção à lacraias e formigas são predadores das minhocas nossas melhores amigas.

Composição da Terra – receita básica para compor a terra – não precisa ser exato, quanto mais itens diferentes forem inseridos mais biodiversa e rica será a qualidade da terra. A nova composição deve ser incorporada ao solo, mesmo que este esteja em condição degradada. Salvo em casos de contaminação por metais pesados ou toxidades diversas.

50% de Adubo Orgânico (compostagem de resíduo orgânico – restos de alimentos e folhas)

20% de barro / argila / pode ser barro de formigueiro

10% de areia

20% de Humus de Minhoca, esta parte pode ser acrescentada após o plantio.(composto orgânico processado em caixas de compostagem),

Fazer uma mistura destas partes, chamo de farofa e depois usar nos plantios. Depois de plantar adicione uma camada no topo de Humus de minhoca (você pode fazer o Humus de Minhoca a partir do composto orgânico obtido com a compostagem). Depois de colocar Humus de minhoca não deixe a terra descoberta use uma proteção vegetal seca, pode ser palha de corte de grama, serragem ou folhas secas de varrição, evita o crescimento de mato e mantém a adubação eficiente por mais tempo.

Terra + Planta + Humus de minhoca + cobertura vegetal seca

OBS: Se estiver trabalhando com vasos, faça um dreno no fundo com pedrinhas ou cacos de telhas , forre com bidim antes de inserir a terra.

Avalie a condição da terra a ser cultivada e integre os ingredientes que considerar necessário. O objetivo é ter uma terra com diversidade de nutrientes e boa drenagem

Vitalizando a Terra de canteiros e vasos – terra compactada, geralmente arenosa e argilosa

1° - Descompactar a terra, ou seja, revirar, soltar a terra

2° - Acrescentar Calcário Dolomítico no topo, polvilhar pouca quantidade, tipo talco.

3° - Acrescentar e uma boa quantidade de matéria orgânica, pode ser composto obtido no processo de compostagem.

4° - Misturar tudo, a terra descompactada, o calcário dolomítico e o composto orgânico.

5° - Pode fazer o plantio, para enriquecer a condição da terra, acrescente humus de minhoca depois de plantar.



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



6° - Sempre manter a terra viva protegida, as partes onde não tiver planta fazer forração com algum tipo de vegetal seco (matéria orgânica seca), tipo palha de corte de grama, serragem, folhas de varrição.

Dicas e Cuidados com Jardim Comestível

Trabalhar o Ph da terra => Todo solo sem ser trabalhado é ácido, encontra-se em desequilíbrio e precisa ser corrigido. Dicas para tornar menos ácida a terra: espalhar cinza de churrasco na terra, ou casca de ovo triturada, ou pó de café usado, ou calcário dolomítico. Se sua opção é produzir adubo através do processo de compostagem em caixas, o PH da aterra irá sendo corrigido continuamente com a introdução do adubo ao cultivo. Este cuidado deve ser feito de tempos em tempos, avaliar a cada 6 meses.

Revolver a Terra => Esta prática faz com que o Ar permeie na terra e permite que o processo de Oxidação do material orgânico se mantenha em curso. No caso de cultivo em vasos, não é necessário este ritual, observe a necessidade de renovar a terra introduzindo adubo de tempos em tempos. (indicamos humus de minhoca que pode ser obtido no processo de compostagem em caixas, detalharemos este processo mais a frente)

Introduzir material Orgânico => É o que chamamos de adubar a terra, na realidade urbana material orgânico pode ser: adubo orgânico proveniente de Compostagem de folhas e restos de alimentos e Humus de minhoca. O material orgânico que você irá introduzir em sua horta, dependerá de sua disponibilidade, use o que for mais prático, pode até mesmo comprar adubo pronto. Caso seja a sua opção produzir o adubo, indicamos o processo de compostagem em caixas, faremos orientações a seguir)

Cobertura de Matéria Orgânica Seca => Mantenha a terra dos vasos e canteiros cobertos por palha de grama, folhas secas de varrição, serragem ou qualquer outro tipo de cobertura. O objetivo é evitar o crescimento de mato e proteger a terra do excesso de sol e chuva, criando um ambiente propício para manter a vitalidade da terra, prolongando os efeitos benéficos da adubação.

Molhar a Terra => manter a umidade da terra é um fator indispensável se ter um solo rico em nutrientes. Água é fonte de vida, nestes tempos de Stress Hídrico, use o bom senso, a observação diária vai ditar a periodicidade das regas. A intensidade e periodicidade das regas pode variar de acordo com a espécie cultivada e a insolação da área. Cultive espécies que demandam pouca água, são mais resistentes e viabilizam uma proposta sustentável de manutenção de canteiros e vasos comestíveis. Faça o aproveitamento das águas de pias e chuveiros instalando baldes nestes locais, mesmo contendo um pouco de sabão estas águas são boas opções para ser fazer a rega de vasos e canteiros próximos. (sugestão use sabão de coco, agride menos)

Plantas que solicitam pouca ou nenhuma rega => Hortelã pimenta, guando, salsa, cebolinha, nirá, manjerona, alecrim, ora-pro-nobis, João gomes, beldroega, berinjala, pimenta, cúrcuma, guiné, maravilha, caramuela, coentro do pará, maracujá, uva, boldo, vedelia. ..



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



- ⇒ Localize plantas que solicitam mais água próximas de suas possibilidades de rega
- ⇒ A demanda de regas vai variar conforme a intensidade de insolação que a planta recebe
- ⇒ Livre-se de regas intensas e irrigação automática, confie, seu jardim resiste

Luminosidade e Insolação da área => Escolha o local de sua horta caseira que receba luz solar direta pelo menos por 4 horas diárias e de preferência Sol da Manhã. Há espécies adequadas para cada tipo de insolação, considere esta informação na organização de seus vasos e canteiros.

Colheitas e Podas => Sempre utilize uma tesoura comum ou ferramenta específica para fazer suas colheitas e podas. Preste atenção para não mexer com as raízes da planta ao fazer a colheita. Colher ou apenas fazer podas retirando partes velhas da planta é fundamental para manter a vitalidade do cultivo. Observe que cada espécie solicita um tipo de colheita e poda, é tudo muito simples, se tiver dúvidas faça consulta sobre como colher e ao mesmo tempo proporcionar o benefício que a espécie solicita.

Obter Sementes => As sementes de pacotinho são confiáveis, indicamos a marca Isla com o selo sem defensivos. Algumas espécies germinam mais do que outras. As fáceis são: salsa, rúcula, couve, abóbora, maracujá, cebolinha...

Sementes podem ser obtidas em nosso consumo diário na cozinha. Ex: abóbora, tomate, maracujá, feijão, quiabo, pimenta, girassol (pacotinho alimento de papagaio).

Podemos também pegar sementes em canteiro vizinhos, sementes de flores são fáceis de se pegar, as semente se disponibilizam na natureza na pós florada, então ninguém vai reclamar de você cortar flores secas com tesoura sem danificar a planta.

Obter Muda

Mudas de Sobras da Cozinha, Cebolinha, coentro e outras hortaliças que vem do supermercado com a raiz, podem ser plantadas em vasilhos para rebrotarem após o consumo de suas folhas.

Inhame e gengibre é só cortar o biquinho e deixar em um recipiente úmido para brotar.

Batatas é só deixar uma batata num canto por um tempo que ela brota.

Mudas que pegam de Galinho, Manjeriço, hortelã, couve, manjerona, bertalha, ora-pro-nobis, capuchinhos, rosa branca, melissa, saião, boldo. Deixar galinhos em um copo com água até enraizarem ou plantar o galho em um vasilho e apertar bem o galho na terra.

Mudas que ramificam, nirá, cebolinha, coentro do pará, capim limão, citronela, babosa, batata doce. Desmembrar as ramificações e fazer as mudinhas.

Mudas que Nascem de forma espontânea, como Mato, mostarda, erva de santa maria, beldroega, João Gomes, espinafre, caruru, jurubeba

Mudas fáceis de Semear, rúcula, pimenta, cebolinha, salsa, girassol, tomate, guando, trigo, coentro.

Onde Comprar Mudas, em lojas de plantas. Sugerimos o Sítio Carvalho em Niterói- Itaipu: 3602-8442 Sapê: 2616-4140 e Mudas Katsumoto em Itaipava 024-9965-0950 024-2259-2161 onde pode-se adquirir toceirinhas de diversos temperos, hortaliças e medicinais.



Boas Práticas
Inovação e Inspiração



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



Cultivos fáceis

Plantas Solares

Gourmet Rasteiras => Rúcula, Salsa, Cebolinha, Orégano, manjerona, salvia, coentro do Pará, tomilho, beldroega, erva doce, espinafre, nirá, acelga, grama de trigo, abóbora (trepadeira)

Gourmet Eretas 1/2mt => Manjerição, Alecrim, Alfavaca, mostarda, Sálvia, caruru

Gourmet Ereta 1 mt => Pimenta, berinjela, Jiló, tomate (solicita cuidados), jurubeba, girassol, feijão guando

Gourmet Tubérculos => Cúrcuma, Gengibre, batata doce, aipim

Gourmet Trepadeiras => Ora-Pro-Nobis, Maracujá, Uva, capuchinhos.

Medicinais => Babosa, Capim Limão, Citronella, aniz, levante, valeriana, poejo, arruda, vick, Rosa Branca (trepadeira ereta), mirra, lavanda (ereta 1mt), erva de santa maria (ereta 1/2mt), arnica (ereta 1/2mt)

Plantas Meia Sombra

Gourmet Rasteiras => Hortelã, aipo, serralha

Gourmet Eretas 1/2mt => Taioba, couve

Gourmet Tubérculos => inhame

Gourmet Trepadeiras => caramuela, bertalha, bertalha selvagem

Medicinais => Guiné, guaco, maravilha, saião, mil folhas, melissa, erva cidreira, cavalinha, vedelia, lírio do brejo, colônia

Plantas que exalam Perfume

Trombeta (arbusto 2 mt) - **Jasmim tricolor** (trepadeira) – **Jasmim do cabo** (arbusto 1mt),

Laranjeiras e limoeiros (arbusto 3 mts) – **Murta** (arbusto 3 mt) - **Manacá** (arbusto 2 mt) -

Dracena Fragans (arbusto 3 mts)

Pomar de Frutíferas

Árvores de Pequeno Porte até 3 mts: Amora, Acerola, Pitangueira, Grumixama, limão, laranja, tangerina, kinkan, graviola, cacau, figo, romã, banana, mamão

Árvores de Porte superior a 3 mts: Abacate, jabuticaba, seriguela, urucum, louro, goiaba, caju, mil temperos, neen, cânfora, carambola, caqui

Possibilidades e Tipos de Jardim Comestível Urbano – Casas e Apartamentos

Horta em Vasos => possibilidade para pequenos espaços, fácil de fazer arranjos que contribuem com o paisagismo e decoração dos ambientes. Fique atento aos drenos dos vasos, há situações que os vasos não devem ter furos para não molhar os chão nem fazer acúmulos de água (dengue).

Horta Suspensa => possibilidade para espaços pequenos com chão impermeabilizado. Avalie o vaso ou jardineira a ser fixado em parede ou grade, pois deve ter espaço para a muda se desenvolver e avalie o dreno da água das regas para que isto não provoque inconvenientes ao ambiente.



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



Hortas Gourmet => São pequenos locais do jardim ou varanda onde se localizam jardineiras ou canteiros que podem abrigar plantas comestíveis. Avalie a localização para as regas e colheitas serem práticas e viáveis.

Paisagismo Comestível => Consiste em introduzir no paisagismo plantas comestíveis. Isto pode ser feito aos poucos, sempre observando o aspecto da harmonia de paisagem e trabalhar espécies que seja afins com as preferências de consumo.

Horta Tradicional => esta possibilidade é restrita aos que moram em casas e podem estabelecer canteiros específicos para o cultivo de alimentos porém integrando o espaço de cultivo ao paisagismo do ambiente. Deve-se sempre observar a harmonia de paisagem, não estamos trabalhando com o conceito de Roça, estamos construindo um Jardim Comestível.

Soluções para Pragas

Planta com saúde é resistente às pragas

Boa Insolação, Regas adequadas, Boa drenagem, Boa adubação

Plantar mini tagets como repelente => consorcio com couve e outros cultivos

Formula natural de combate à pragas => pimenta (um punhado- fresca ou seca) + alho (uma cabeça inteira com casca) + 1 lasca pequena de sabão de coco. Bater a pimenta e o alho no liquidificador com água depois passar o shake para uma garrafa PET acrescentar uma lasca de sabão de coco) e tampar. Deixar maturar por um ou dois dias, coar em pano e acondicione em uma garrafa PET limpa e tampe, não tem prazo de validade pode guardar por tempo indefinido. Para usar faça diluição com água; 10 de água para 1 do shake se for usar em plantas sensíveis de folhas fininhas. 5 de água para 1 de shake se for aplicar em árvores e plantas de folhas mais grossas e resistentes. Use borrifador ou pulverizador para aplicação. Faça a pulverização na parte da manhã antes da exposição da planta ao sol quente ou à tarde quando o sol já estiver se pondo. Dias de chuva não são indicados para a aplicação da formula. Faça aplicações semanais enquanto observar a praga.



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



Tabela de Plantas Amigas e Inimigas

| Culturas | Plantas “amigas” | Plantas “inimigas” |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Abóbora | milho, vagem, acelga, chicória, amendoim, cenoura | batatinhas |
| Acelga | Salsa, nabo, couve-flor, feijão, rabanete, cenoura | - |
| Alface | cenoura, rabanete, alho-poró, beterraba, rúcula, acelga, feijão, milho, alho, nabo, hortelã, chicória, ervilha, cebola, couve-flor, tomate | pepino, salsa, morango, aipo e girassol |
| Alho | alface, beterraba, cenoura, camomila, morango, rosa, tomate, salsa | ervilho, feijão, couve-flor, aspargo |
| Alho-porro | cenoura, cravo-de-defunto, tomate, salsa | - |
| Aspargo | tomate, salsa, manjeriço, mal-me-quer, cravo-de-defunto, rabanete | cebola, alho |
| Bardana | cenoura, funcho | - |
| Batata | feijão, milho, repolho, alho, favas, urtiga, cravo-de-defunto, caruru, ervilha, salsa, alho, cebola, espinafre | aipo, beterraba, couve-flor, tomate, Abóbora, pepino, girassol, tomate, abobrinha |
| Beterraba | alface, alho, nabo, vagem, salsa, cebola, pepino | mostarda, milho, batata |
| Berinjela | Feijão-vagem | - |
| Cebola | beterraba, morango, cenoura, camomila, tomate, couve, sálvia, alface, rosa, alecrim, macela, salsa, pepino, abóbora | ervilha, feijão, couve-flor, aspargo |
| Ervilha | cenoura, nabo, rabanete, pepino, milho, couve, abóbora, batata, salsa, couve-flor, alface | alho, cebola, cebolinha, tomate |
| Cenoura | Ervilha, alface, manjerona, feijão, rabanete, tomate, cravo-de-defunto, sálvia, cebola, cebolinha, bardana, salsa, hortelã, chicória, abóbora, alho | Endro |
| Cebolinha | Cenoura, mostarda, espinafre, tomate, rosa, repolho, couve-flor | Ervilha, feijão |



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



| | | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Chicória | Alface, tomate, cenoura | - |
| Couve | Feijão, ervilha, camomila, hortelã, endro, sálvia, alecrim, tomilho, losna, aipo, salsa, acelga, espinafre, alface, pepino, rabanete | Beterraba, alho, cebola, batata, tomate |
| Espinafre | Morango, feijão, beterraba, couve-flor, cebolinha, salsa, nabo, batata, rabanete, tomate | - |
| Feijão | Milho, girassol, berinjela, alface, batata, cenoura, pepino, couves, repolho, petúnia, alecrim, nabo, aipo, salsa, beterraba, rabanete, tomate | Mandioca, alho, ervilha, cebola |
| Girassol | Pepino, feijão, milho | Batatinhas |
| Macela | Cebola | - |
| Milho | Batatas, ervilha, feijão, pepino, abóbora, melão, melancia, trigo, rúcula, nabo, rabanete, quiabo, mostarda, serralha, moranga, girassol, endro, beldroega, caruru, mucuna, berinjela, amendoim, salsa, tomate, alface | Funcho, aipo, beterraba |
| Morango | Feijão, espinafre, tomate | Repolho, alface |
| Nabo | Ervilha, milho, alecrim, hortelã, acelga, espinafre, alface, tomate | - |
| Pepino | Girassol, feijão, milho, ervilha, aipo, salsa, beterraba, cebola | Rabanete, tomate, alface, Batata, ervas aromáticas, sálvia |
| Rabanete | Aspargo, tomate, ervilha, agrião, cenoura, espinafre, vagem, chicória, milho, salsa, couve, alface, batata, feijão | Pepino |
| Repolho | Batata, beterraba, alface, aspargo, cebola, cebolinha, tomate, endro, alecrim | Morango, Tomate, vagem, manjerona |
| Rúcula | Chicória, vagem, milho | Salsa, |
| Salsa | Salsa, tomate, aspargo, pimenta | Alface, rúcula |
| Salsão | Alho-porro, batata, cravo-de-defunto, ervilha, tomate, | - |



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



| | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| | repolho, feijão | |
| Serralha | Tomate, cebola, milho | - |
| Tomate | Aspargo, alecrim, alho, cebola, cebolinha, hortelã, salsa, cenoura, calendula, serralha, salsão, sálvia, tomilho, mal-me-quer, urtiga, aipo, nabo, chicória, espinafre, alface, milho, feijão, rabanete | Pimenta, soja, batatinha, ervilha, pepino, batata, Couve, rábano, funcho, repolho, feijão |
| Vagem | Milho, abóbora, rúcula, chicória, acelga, rabanete | Cebola, beterraba, girassol, rábano |

Sugestão de Livros

- ⇒ Calendário Astronômico Agrícola da Agricultura Biodinâmica – *Calendário Astronômico Agrícola da Biodinâmica* => É uma ferramenta que ajuda a obter bons resultados nos cultivos, é fácil de usar e não solicita conhecimentos profundos de astronomia, é anual e pode ser adquirido através do site da Biodinâmica. www.biodinamica.org.br
- ⇒ Plantas alimentícias não convencionais no brasil – Harri Lorenzi – Editora plantarum www.plantarum.com.br
- ⇒ Plantas medicinais no brasil – Harri Lorenzi – Editora Plantarum – www.plantarum.com.br



Cultivando o Jardim Comestível

1 - Salsa Lisa e Crespa– *Petroselinum crispum*

Salsa em grego significa “Salão de Pedras”, capacidade de crescer em solos pedregosos. Acredita-se que em casa que a salsa floresce linda e forte, quem manda é a mulher. Origem Europa região do Mediterrâneo. Simboliza a Purificação. Representa o elemento Ar.



Cultivo => Sol pleno e tolera meia sombra, solicita poucos cuidados e pouca rega. Cuidados: Mantenha o caule esbranquiçado, parte próxima às raízes, sempre coberta por adubo orgânico ou humus de minhoca. O ciclo de vida da salsa é de 2 anos, porém este período pode se alongar dependendo das condições do cultivo. A salsa adequa-se ao cultivo em vasos de chão, em vasos de jardins suspensos, hortinhas e como planta ornamental no paisagismo comestível.

Plantas Amigas => A salsa é amiga do tomate, aspargo e pimenta e é inimiga da alface e rúcula.

Colheita => Colha com uma tesoura as folhas mais taludas, deixe as folhas mais novas para que a muda continue a se desenvolver, faça o corte o mais próximo do caule possível. Colheitas radicais que retiram todas as folhas causam stress e comprometem a vitalidade da planta.

Mudas => obtidas por semeio. A muda sente ao ser transplantada solicitando cuidados e atenção nesta fase.

Propriedades Nutritivas => Anti-oxidante, ricas em vitaminas: A, B1, B2, C e D e sais minerais: Cálcio e Ferro – melhor consumir as folhas e talos crus para não perder as propriedades nutritivas.

Propriedades Terapêuticas => Purificadora do sangue, diurética, laxante, hipotensiva, antimicrobiana. Auxilia nos tratamentos da próstata, afecções do fígado e baço, indigestão, flatulência, cólicas, anemia, artrite.

Uso Culinário e Terapêutico: indicado até 50 gr salsa fresca por refeição. Para fixar o ferro da salsa no organismo, indica-se consumir também alimentos ricos em vitamina C (tipo limão, etc).

Chás: 1 colher de sopa de salsa fresca para uma xícara.

Sucos Refrescantes: Associe a salsa fresca à outras ervas mais aromáticas (hortelã, capim limão, melissa, etc.) bata com água no liquidificador, melhor acostumar o paladar a tomar sucos e chás sem açúcar, mas isto é uma escolha. Acrescente gelo e coe.

Mastigar as folhas de salsa cruas refresca o hálito.



Receitas Culinárias => A salsa não tem aroma e sabor muito ativo e vai compões com quase todos os tipos de pratos culinários. Deve ser consumida crua, picadinha, vai bem em saladas, arroz, molhos, feijões, massas, refogados, omeletes, crepes, batatas, etc... tempera manteigas e sais de cozinha e aromatiza azeites, óleos e vinagres. Em pratos quentes, acrescente a salsa após apagar o fogo para não perder suas propriedades nutritivas e terapêuticas.

Uso Cosmético => Sumo das folhas frescas faz crescer cabelo, pode ser usado para combater piolho, mordidas de insetos e parasitas da pele.

2 - Cebolinha – *Allium fistulosum* Cebolinha Francesa – *Allium schoenoprasum*

O nome tem origem grega e significa Junco. Seu uso data de 5.000 anos, cultivada pelos chineses. Foi introduzida na Europa pelos Romanos. Representa o elemento fogo.



© Can Stock Photo - csp331523

Cultivo => Sol pleno ou meia sombra, solicita poucos cuidados e propagação rápida. A planta vai se propagando em bulbos, solo areno argiloso com adubação orgânica ou humos de minhoca. O ciclo de vida perene.

Plantas Amigas => A cebolinha é amiga da cenoura, mostarda, espinafre, tomate, rosa, repolho e couve-flor e é inimiga da ervilha e do feijão.

Colheita => Colha com uma tesoura as folhas mais taludas, ou até mesmo as que já estiverem quebradinhas ou deitadas na terra. Deixe as folhas mais novas para que o bulbo da cebolinha continue a se desenvolver, faça o corte para colheita mais próximo do bulbo possível. Colheitas radicais que retiram todas as folhas causam stress e comprometem a vitalidade da planta.

Mudas => obtidas por semente ou por separação dos bulbos. A cebolinha comprada nos supermercados quando vem com raiz podem ser consumidas as folhas e as raízes quando plantadas na terra tornam-se mudas e continuam a crescer.

Propriedades Nutritivas => Rica em vitaminas A e C, proteínas e hidrato de carbono (fonte de energia para o organismo). Melhor consumir as folhas e talos crus para não perder as propriedades nutritivas.

Propriedades Terapêuticas => ajuda na digestão, bom para o trato urinário e tem ação hipotensora. Contem compostos sulfurados, podendo ocasionar problemas digestivos e flatulência em pessoas sensíveis.

Acredita-se que os ramos de cebolinha agem como o alho e a cebola, afastando males do corpo, mal-olhado e repelindo cobras.

Receitas Culinárias => A cebolinha pode ser usada em substituição à cebola e ao alho. Deve ser consumida crua, picadinha, vai bem em saladas, arroz, molhos, feijões, massas, refogados,



omeletes, crepes, batatas, etc... pode temperar queijos, manteigas, e sal de cozinha. Em pratos quentes, acrescente a cebolinha após apagar o fogo para não perder suas propriedades nutritivas e terapêuticas.

3 - Hortelã - *Mentha spicata*

As mentas são ervas que traduzem o frescor. Origem, Europa Central. Considerada a erva mensageira da amizade e do amor. Simboliza a Hospitalidade e dizem prover proteção, saúde e dinheiro. Representa o elemento Ar.



Cultivo => Sol Pleno ou meia sombra, solicita frequentes regas e solo rico em matéria orgânica enriquecido com humus de minhoca. Se os galhos ficarem muito alongados, a planta perderá sua vitalidade, recomenda-se colher com frequência a hortelã. NO caso da planta apresentar sinais de fadiga, recomenda-se refazer o plantio, retirando toda planta, cortar as partes sem vida e replantar pedaços com raiz. Lembrando de adubar e revirar a terra antes de replantar a hortelã. Pode ser cultivada em vasos de chão, vasos de jardim suspenso, horticulhas e como forração no paisagismo do Jardim comestível, considerando-se que a hortelã gosta de ambientes úmidos. A hortelã é uma planta invasiva, lastra pela terra, por este motivo é recomendável plantá-la com a possibilidade de limitar seu espaço, ou melhor cultivar em vasos.

Plantas Amigas => Tomate, nabo, couve.

Colheita => é recomendável colher com frequência a hortelã para revigorar a planta. Colha os galhos mais alongados com tesoura.

Mudas => Podem ser obtidas cortando galhos com raiz, ou galhos cortados colocados em copo com água para criar raízes e depois plantá-los na terra..

Propriedades Nutritivas => Rica em Vitamina A, B e C, e minerais, cálcio, potássio, fosforo e ferro. Fonte de clorofila e óleo essencial mentol.

Propriedades Terapêuticas => Atua como digestivo, estimula o apetite, vermífugo, anti-inflamatório, tônica, estimula o metabolismo do corpo, relaxante, alivia as vias respiratórias, melhora o hálito, refrescante para dias de calor.

Uso Terapêutico: Gargarejos e bochechos, xaropes, chás, sucos

⇒ **Receitas Terapêuticas**

Xarope para Gripe: passar folhas e flores de manjeriço em uma peneira, macerando com mel até que toda erva passe para um pote e se integre ao mel.

⇒ **Chás:** 1 colher de sopa de erva para uma xícara de água, acrescente o orégano após apagar o fogo e mantenha a panela tampada, aguarde uns 5 minutos para o chá apurar. Bom para dias frios



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



⇒ **Banhos:** Macere com as mãos um punhado de orégano em um pirex com água (ou balde). A água pode ser morna, ao finalizar o banho de chuveiro, jogue pela cabeça a água com o orégano macerado. Se quiser pode acrescentar outras ervas (alecrim, rosa branca, etc)

Uso Culinário: Hortelã é um bom tempero para carnes, bebidinhas de todos os tipos, saladas, tabule, bom para adicionar em pratos cruz por sua eficaz ação vermífuga. Lembrando de tirar proveito de suas propriedades refrescantes em pratos elaborados em épocas de temperaturas altas. Drinks elaborados com bebidas alcoólicas batidas no liquidificador com a hortelã e gelo.

⇒ **Sucos:** Um punhado de erva fresca batido no liquidificador com água, coar e adoçar (preferível beber sem adição de açúcar)

⇒ **Águas aromatizadas:** apenas depositar um galhinho de hortelã em uma jarra com água.

4 - Coentro Selvagem – *Eryngium campestre*

Planta comestível não convencional – conhecido como coentro de espinho ou coentro do norte

O coentro selvagem tem aroma e sabor semelhantes ao coentro português encontrado nos supermercados. Apresenta vantagens por ser uma planta perene, que se propaga por divisão de touceiras e não solicita cuidados e regas frequentes. Origem: Região Mediterrânea – Europa, África, Oriente Médio



Cultivo => Sol pleno, tolera meia sombra. Planta resistente, solicita poucos cuidados e pouca rega. Solo arenoso e argiloso, porém rico em matéria orgânica, a adubação pode ser feita com húmus de minhoca quando for necessário revitalizar a terra. É uma planta de ciclo perene, resistente. Espécie exuberante pode ser utilizada no paisagismo.

Colheita => Colha as folhas maiores com uma tesoura e deixe a planta continuar se desenvolvendo na terra.

Mudas => Obtidas por divisão da touceira ou por semeio.

Propriedades Nutritivas => não há muitos estudos sobre esta planta, o aroma e sabor são fortes e semelhantes ao coentro convencional encontrado nos supermercados.

Propriedades Terapêuticas => É considerada Diurético e auxilia em casos de flatulência.

Uso Culinário e Terapêutico => Pode ser utilizado como tempero para peixes, ensopados, feijões (flatulências), sucos verdes, chás, etc...

Receitas



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



Chás: 1 folha da erva para uma xícara de água, acrescente o coentro após apagar o fogo e mantenha a panela tampada, aguarde uns 5 minutos para o chá apurar. Bom para dias frios

Sucos e Drinks: Bata no liquidificador o coentro em água, associe outras ervas para obter um aroma e sabor mais atraente. Pode fazer parte do Bouquet de sucos de clorofila. Opções, capim limão, hortelã, gengibre, erva cidreira. Adoce se acrescente gelo se achar necessário. Refrescante bom para dias quentes

Feijão: Acrescente uma folha do Coentro após terminar o cozimento do feijão e tampe a panela...

OBS: Não há estudos fitoquímicos sobre a toxicidade desta planta, recomenda-se utilizá-la com parcimônia.

5 - Orégano – *Origanum vulgare*

O orégano em grego “oros ganos”, significa “alegria das montanhas”, por cobrir e perfumar as colinas e montanhas da Grécia Antiga. Origem, Europa região do Mediterrâneo. Simboliza o Amor e Representa o elemento Ar. Usada para fortalecer o amor e proteger a casa.



Cultivo => Sol pleno, solicita poucos cuidados e pouca rega. Solo arenoso, com calcário, porém rico em matéria orgânica, a adubação pode ser feita com húmus de minhoca a cada 3 meses ou quando quiser revitalizar a muda. É uma planta de ciclo perene, resistente. Pode ser cultivada em vasos de chão, vasos de jardim suspenso, horta ou como planta ornamental no paisagismo do jardim comestível.

Colheita => Colha os galhinhos com uma tesoura, desta forma estimulamos a brotação de novos ramos, mantendo a planta mais vitalizada e com formato mais cheio.

Mudas => Obtidas por divisão da planta, por enraizamento dos galhos fincados direto na terra ou em um copo de água, ou por semente.

Propriedade Nutritivas => Rico em ácido fenólico, antioxidante que combate o envelhecimento.

Propriedades Terapêuticas => Considerado um agente estrogênico (hormônio feminino), tem ação antibacteriana, fungicida, auxilia em afecções estomacais, gases, enjoos (enjoo no mar), cefaleias e queixas nervosas, afecções respiratórias, tosses, dores musculares.

Uso Culinário e Terapêutico => Tempero muito utilizado na culinária, famoso em receitas de pizza. Usado para temperar saladas, carnes, peixes, massas, arroz, feijão, refogados, omeletes, molhos, etc.. Excelente aromatizador de manteigas, queijos, azeites, óleos, vinagres, sal para uso culinário e banhos aromáticos. O uso do orégano como tempero é simples, basta picar a erva e integrá-lo às receitas acima citadas. Para que as propriedades nutritivas e terapêuticas se



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



mantenham íntegras, indica-se só acrescentar o orégano nas receitas após apagar o fogo. Ajuda a conservar os alimentos por sua ação antioxidante. Sua ação é eficaz para inibir a ocorrência de aflotoxinas (fungos tóxicos) em alimentos armazenados.

Uso na Natureza: Repelente de formigas. Espalhe folhas de orégano ou suco das folhas e galhos em locais com infestação de formigas.

Receitas

Chás: 1 colher de sopa de erva para uma xícara de água, acrescente o orégano após apagar o fogo e mantenha a panela tampada, aguarde uns 5 minutos para o chá apurar. Bom para dias frios

SUCOS: Bata no liquidificador o orégano em água, associe outras ervas para obter um aroma e sabor mais atraente. Opções, capim limão, hortelã, gengibre, erva cidreira. Adoce se acrescente gelo se achar necessário. Refrescante bom para dias quentes

Banhos: Macere com as mãos um punhado de orégano em um pirex com água (ou balde). A água pode ser morna, ao finalizar o banho de chuveiro, jogue pela cabeça a água com o orégano macerado. Se quiser pode acrescentar outras ervas (alecrim, rosa branca, hortelã, etc)

Drinks: Bata no liquidificador um punhado de orégano (50g para 1 lt), acrescente sua bebida alcoólica preferida com gelo, adicione açúcar (orgânico) ou mel caso ache necessário. Pode-se acrescentar rapas de casca de limão ou laranja ou outras ervas para tornar o sabor mais exótico. Outra opção é deixar alguns galhos de orégano imersos no sua bebida alcoólica preferida, aguardar no mínimo 10 dias antes de consumir para o sabor apurar e as propriedades terapêuticas se integrem à bebida.

Tintura: 100gr de erva fresca e 1 lt de álcool cereal, vodka, cachaça ou vinagre. Macere a erva e guarde em um vidro escuro, deixe a tintura maturar por 30 dias, lembrando de revirar o vidro o mais frequente possível. Após este período de maturação, coe e guarde em um vidro escuro. Indicação de uso: 10ml a 20 ml (20 a 40 gotas) divididos em 2 ou 3 doses diárias.

6 - Manjerição Miudo - *Ocimum basilicum var. minimum*

Variedade de manjerição de sabor e aroma apreciados na gastronomia. Origem: Índia, cultivado há mais de 5.000 anos. Considerado o Rei Solar das Ervas que proporciona mente alerta, felicidade e paz. Simboliza o Elemento Fogo.



Cultivo => Sol pleno e tolera meia sombra, solicita poucos cuidados e pouca rega. Solicita solos drenados ricos em matéria orgânica, mantendo coberto por adubo orgânico ou húmus de minhoca. O ciclo de vida do manjerição é de 2 anos, é tida como planta amiga do tomateiros



Jardim Comestível

Boas Práticas

Vida Urbana e Sustentabilidade



das pimentas. O manjeriço miúdo adequa-se ao cultivo em vasos de chão, em vasos de jardins suspensos, hortinhas e como planta ornamental no paisagismo comestível.

Plantas Amigas => manjeriço é amigo dos tomateiros evitando infestação das moscas brancas e pimenteiras dizem tornar os frutos das pimentas mais aromáticos.

Colheita => Colha com uma tesoura os galinhos mais taludas, ou apenas os pendões floridos, estes são a parte mais aromática da planta podendo devendo ser usada na culinária. Retirar os pendões floridos restabelece força para a planta. Recomenda-se que os galhos colhidos sejam direcionados para um copo com água, pode ficar na pia da cozinha, geralmente começam o enraizamento e a possibilidade de nova muda nestas condições.

Mudas => Podem ser obtidas por galhos mais maduros cortados na colheita. Para fazer mudas a partir de galhos da planta, é preciso finca-lo num potinho com terra e mantê-lo bem firme na terra, ou deixar o galho enraizar em um copo com água.

Propriedades Nutritivas => As folhas são ricas em vitamina A e C, além de ter vitamina B, são uma fonte de cálcio, potássio, manganês, fósforo, ferro e betacaroteno.

Propriedades Terapêuticas => Atua como anti-inflamatório, antimicrobiano, antioxidante e anti-séptico. Auxilia nos tratamentos de; gases, má digestão, aftas, amigdalites, tosse, faringite, fissura de mamilos e aumenta a produção de leite materno, é repelente de insetos.

Uso Terapêutico: Gargarejos e bochechos, podada caseira para machucados e repelente de insetos

Receita Terapêuticas

=> **Pomada para Machucados e repelente de insetos:** óleo de coco com folhas e flores de manjeriço pilado bem picadinho ou passado na peneira.

=> **Xarope para Gripe:** passar folhas e flores de manjeriço em uma peneira, macerando com mel até que toda erva passe para um pote e se integre ao mel.

Uso Culinário: Manjeriço vai bem como tempero de todo prato salgado, molho, feijão, arroz, farofa, refogados, massas, pizzas, pães, etc. Bom também para aromatizar, azeites, óleos, vinagres e manteigas. Lembramos que a parte mais aromática são as flores, mas as folhas picadinhas também são apreciadas. Para manter as propriedades nutritivas, acrescente o manjeriço após apagar o fogo do fogão e tampe a panela.

Receita Culinária

=> **Molho Pesto** 1 xícara de folhas de manjeriço, 3 dentes de alho, 3 colheres de sopa de nozes hidratadas por 8 horas, 1 xícara de queijo parmesão ralado, 2 colheres sopa de azeite, bata tudo no liquidificador e está pronto, dura alguns dias na geladeira.

Este Manual foi elaborado com base nas
práticas e experimentos da autora
atualização 2017

Ana Lemos