



# E-BOOK

Jardim Comestível & Hortas Urbanas

**Comer - Compostar - Plantar - Colher - Comer**



*por ana lemos*

# Jardim Comestível & Hortas Urbanas

É um processo de Reconstrução de Conceitos

É Aprendizado Contínuo e Transformador

É ESCOLHA .....É TROCA



## O cultivo de alimentos e ervas medicinais em espaços urbanos

- Onde**
- Ambientes domésticos
  - Ambientes escolares, comerciais
  - Espaços públicos – praças e calçadas
- Como**
- No paisagismo
  - Em Vasos
  - Em canteiros de hortas convencionais



## Possibilidades de Cultivo

### Horta em Vasos

Tomilho  
Alecrim  
Cebolinha  
Salsa  
Estragão



## Possibilidades de Cultivo

Horta  
Gourmet



Cultivo num pequeno espaço  
do ambiente



Possibilidades de Cultivo

Paisagismo  
Jardim  
Comestível

Taioba  
Batata Doce  
João Gomes





Possibilidades de Cultivo

Horta  
Suspensa



## Possibilidades de Cultivo

Horta  
Tradicional



Agricultura Urbana  
Cultivo e Harmonia de Paisagem



# Planejando Seu Jardim Comestível



Como e onde vai estabelecer seu espaço de cultivo



O que você quer deste espaço



Mãos na terra e divirta-se como aprendiz da natureza

## 1° passo

Escolher o local dos Plantios

## 2° passo

Escolher o que quer plantar

## 3° passo

Avaliar a condição da terra disponível

## 4° passo

Preparar a terra  
Compostagem  
mudas

## 5° passo

Plantar e aprender a cultivar

## 6° passo

Proteger a terra e observar o cultivo

## 7° passo

Luminosidade  
Água  
Adubação

## 8° passo

Ponto de Colheita e cultivo contínuo

## Avaliar a condição da terra disponível

Dicas Práticas

Como preparar a terra para o cultivo

Dicas Práticas

### Receita de Mistura de Terra para Cultivo

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

20% de Humus de Minhoca ( composto orgânico processado em caixas de compostagem)

20% de barro / argila

10% de areia

**OBSERVAÇÃO** 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

Dicas Práticas

Dicas Práticas



Como fazer o Adubo Orgânico e Humus de Minhoca  
Processo de Compostagem

### Compostagem

Transformando resíduo orgânico em Adubo - Círculo Virtuoso do Alimento



Dicas Práticas

Dicas Práticas



## Sugestão de 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** => Manjeriço, 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, arruda, Rosa Branca (trepadeira ereta), mirra, lavanda (ereta 1mt), erva de santa maria (ereta 1/2mt), arnica (ereta 1/2mt)

Dicas Práticas

Sugestão de Cultivos Fáceis

Dicas Práticas

## 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

Dicas Práticas

Dicas Práticas

Sugestão de Cultivos  
Ornamentais Perfumadas & Pomar de Frutíferas

➔ **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



Dicas Práticas

## Inove na Obtenção das Mudas

Dicas Práticas



- ➔ **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 Galhinho,** Manjeriçã, hortelã, couve, manjerona, bortalha, ora-pro-nobis, capuchinhos, rosa branca, melissa, saião, boldo. Deixar galhinhos 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 Mudanças:** lojas de paisagismo.

**Nossa Indicação:** Mudanças Katsumoto (itaipava) - (24)98816-6272

**Dicas Práticas**

**Fontes de Inspiração e Conhecimento**

**Dicas Práticas**



### **Calendário Astronômico da Biodinâmica**

É uma ferramenta muito fácil de se aplicar na organização das rotinas de cuidados de uma horta e contribui muito para o sucesso, promovendo boas colheitas e plantas saudáveis.

Valor: R\$ 35,00 + frete

<http://www.biodinamica.org.br/calendario-biodinamico/calendario-astronomico-agricola-2015>

### **Livros do Instituto Plantarum Pesquisador Harri Lorenzi**

- Plantas Medicinais do Brasil.
  - Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) no Brasil.
- São dois livros inspiradores com informações do conhecimento popular e pesquisa científica.

<http://www.plantarum.com.br/>

# Inspiração & Motivação

## Compostagem + Jardim Comestível

Junte-se a Nós entre em Ação



**Compostando**  
**Plantando**  
**Cultivando**  
**Colhendo**  
**Comendo**

Abóbora  
Doce de Abóbora  
Sementes de Abóbora torradas  
Tomatinho Cereja  
Laranjinha Kinkan  
Jabuticaba  
Goiabada  
Alecrim  
Manjerona  
Flor de Trevo



## Link para consulta



<https://www.canteiourbano.com/caixas-de-compostagem>

- ✓ **Passo a Passo da Compostagem em Caixas**
- ✓ **Manual Prático de Compostagem**
- ✓ **Manual Prático de Jardim Comestível**
- ✓ **Oficina de Compostagem**
- ✓ **Oficina de Jardim Comestível**
- ✓ **Armadilha de Mosquinhos de Compostagem**



**Trabalho desenvolvido por Ana Lemos**  
**Baseado em iniciativas próprias**  
**Responsabilidade Socio-Ambiental Canteiro Urbano**



@canteiourbano



@canteiourbano



(21) 99984-4088



canteiourbano@gmail.com