



SABORES DA
HRTA



Agricultura e Urbana Periurbana



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br



Coordenadoria de
Desenvolvimento
dos Agronegócios



Agricultura e Urbana Periurbana

Organização

Diogenes Kassaoka

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação

José Valverde Machado Filho

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios

Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Equipe Técnica

Milene Gonçalves Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão
Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Nutricionista
Débora Pereira da Silva – Técnica em Nutrição
Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista
Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga
Beatriz de Castro Lima – Estagiária de Nutrição

Instituto do Cooperativismo e Associativismo

Diogenes Kassaoka – Diretor Técnico III
Mariléia Regina Ferreira – Assistente Agropecuário
Antonio Ruy Machado Pupo Pestana – Assistente Agropecuário
Guilherme Mattos Araújo – Executivo Público
Bruno Faria de Lima – Estagiário em Agronomia
Matheus Petillo Della Viola – Estagiário em Agronomia
Robson Teixeira Pereira dos Santos – Estagiário em Administração
Déia Tereza Rodrigues Jorge – Estagiária em Administração

Fotografias

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura
Bruno Faria de Lima
Diogenes Kassaoka
Lucas dos Santos

Diagramação

Márcio Antônio Ebert - Projeto Gráfico
Lucas dos Santos - Estagiário de Comunicação Social

Revisão

IVALDO JOSÉ DOS SANTOS BRAZ - Assistente Agropecuário

R 153p Kassaoka, Diogenes; Raimundo, Milene Gonçalves Massaro.
 Sabores da horta: Agricultura urbana e periurbana / Kassaoka,
 Diogenes; Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org). José Valverde
 Machado Filho (coord) - São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento
 dos Agronegócios, 2017.
 60p.
 ISBN: 978-85-68492-12-3

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

Índice

Introdução	07
Cultivo em espaços pequenos	10
Alface	13
Espinafre	14
Rúcula	15
Cultivo em espaços médios	16
Abobrinha	20
Beterraba	21
Cenoura	22
Chuchu	23
Couve	24
Rabanete	25
Tomate Cereja	26
Vagem	27
Cultivo em espaços abertos e quintais	28
Escolha do local	29
Confecção dos canteiros	30
Contenção dos canteiros	32
Adubação nos canteiros	33
Plantio de mudas	34
Cultivo de frutíferas	35
Acerola	37
Amora	38
Carambola	39
Figo	40
Jabuticaba	41
Romã	42

Receitas

Receitas	43
Abobrinha ao forno com frango e cottage	44
Almôndega de aveia e cenoura	46
Bolo de iogurte e amora	47
Canapé de tomate cereja e ricota	48
Charuto de couve	49
Figo grelhado com ricota e mel	51
Filé de frango grelhado ao molho de acerola	52
Filé de peixe ao molho de carambola	53
Hambúrguer de abobrinha	54
Macarrão ao pesto de rúcula	55
Ninho de alface com frango	56
Pão de couve	57
Patê de espinafre	58
Purê de cenoura com grão de bico	59
Risoto de espinafre	60
Sopa de beterraba	62
Torta de vagem	63
Salada de folhas com vinagrete de romã	64
Referências bibliográficas	65



Um quintal em casa, um pequeno sítio ou até mesmo um terreno vazio. Cultivar uma horta na área urbana traz benefícios tanto para a alimentação, quanto para o ambiente. O cultivo em uma horta urbana e periurbana, permite o consumo de alimentos mais frescos, com maior valor nutricional, além, de fortalecer a relação do homem com a natureza.

As frutas, legumes e verduras, mais conhecidos como FLV, são alimentos importantes em uma dieta saudável, pois são fontes de fibras, micronutrientes e outros componentes com propriedades funcionais, além de possuírem baixa densidade energética.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE,2011) o consumo médio de FLV pela população brasileira é de 132 g por dia, ou seja, menos da metade do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 400 g/dia, e o seu consumo inadequado é um dos dez principais fatores de risco para a carga global de doenças em todo mundo.

Ter FLV plantados em um pequeno pedaço de terra no meio da cidade pode incentivar o consumo desses alimentos, além disso, por produzir diferentes alimentos durante o ano, permite que uma variedade maior de alimentos seja consumida. Isso traz melhor qualidade de vida, uma vez que, há evidências científicas de que o consumo regular de FLV em quantidades adequadas reduz o risco de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Na horta urbana, os benefícios vão além. Esse cultivo pode incluir socialmente pessoas que, por algum motivo, estavam discriminadas ou desocupadas; permite às crianças e jovens o acesso a uma experiência prática na produção de alimentos e pode até ser um bom escape, uma terapia contra o estresse do dia a dia que morar em meios urbanos pode trazer.

Recomenda-se que a escolha do local para a implantação da horta leve em conta fatores como: exposição ao sol, proximidade de água para irrigação e ventilação.

A horta pode ser feita em diferentes formatos e em espaços limitados. O plantio pode ser realizado em garrafas pet, pneus, baldes, latas, jardineiras de alvenaria, tambores de latão ou plástico, caixotes, canteiros suspensos (madeira, telha) ou ainda em forma de hortas verticais, utilizando paredes e muros cultivados (**conforme tabela 1**). Na escolha das hortaliças, plantas aromáticas ou árvores frutíferas, é fundamental observar quais são adaptadas às condições climáticas da região e a melhor época de plantio para a espécie escolhida (**conforme tabela 2**). As condições ideais para cada espécie variam bastante e é bom conhecer os períodos de produção de cada uma.

ATENÇÃO: Verificar o histórico de ocupação do terreno; esse fator é importante para uma produção de qualidade.

Tabela 1: Relação de espécies vegetais e distintos espaços para cultivo.		
Espécies	Espaço	A partir de
Alface	Pequeno	Pet
Espinafre	Pequeno	Pet
Rúcula	Pequeno	Pet
Abobrinha	Médio	Pneus, galão de água, canteiros
Beterraba	Médio	Pneus, galão de água, canteiros
Cenoura	Médio	Pneus, galão de água, canteiros
Chuchu	Médio	Pneus, galão de água, canteiros
Tomate Cereja	Médio	Vasos médios, galão de água
Vagem	Médio	Pneus, galão de água, canteiros
Couve	Médio	Pneus, galão de água, canteiros
Acerola	Grande	Vasos grandes ou solo direto
Amora	Grande	Vasos grandes ou solo direto
Jabuticaba	Grande	Vasos grandes ou solo direto
Carambola	Grande	Vasos grandes ou solo direto
Figo	Grande	Vasos grandes ou solo direto
Romã	Grande	Vasos grandes ou solo direto

Fonte: Codeagro

Tabela 2: Composição das hortaliças de climas frio e quente, adequadas à produção no Brasil.	
Hortaliças de clima frio	Hortaliças de clima quente
Alface	Abóbora
Alho	Abobrinha
Almeirão	Batata doce
Beterraba	Berinjela
Brócolis	Cenoura
Cebola	Coentro
Cebolinha	Couve flor de verão
Cenoura de inverno	Chuchu
Chicória	Jiló
Couve flor de inverno	Feijão vagem
Couve manteiga	Melancia
Morango	Melão
Nabo	Moranga
Rabanete	Pepino
Rúcula	Pimentão

Fonte: CPT 2016

Cultivo em espaços pequenos

Entende-se por pequenos recipientes aqueles com capacidade de até dois litros de solo, podendo ser jardineiras, pequenos vasos e garrafas Pet, alternativas para pessoas que não possuem em suas casas ou apartamentos espaço suficiente para o preparo de uma horta em canteiros, que é o método tradicional.

O cultivo poderá ser realizado em corredores externos das casas, sacadas e beirais de apartamentos, varandas, janelas, terraços e garagens.

Exemplificamos passo-a-passo como você poderá cultivar hortaliças e temperos em sua residência.



Figura 1: Com auxílio de uma tesoura, corte a parte superior de uma garrafa Pet.



Figura 2: Com uma faca, faça furos na parte inferior da garrafa, para o escoamento da água.



Figura 3: Coloque argila expandida para facilitar a drenagem do excesso de água.



Figura 4: Cubra com areia para contenção do substrato de cultivo.



Figura 5: Por último, adicione substrato de cultivo.



Figura 6: Com uma tesoura, corte o plástico da muda, retire-a com cuidado, e coloque no vaso.



Figura 7: Complete com o substrato, garantindo que a planta esteja firme.



Figura 8: Por fim, molhe a planta para facilitar o seu enraizamento.



Assista ao Canal “Alimentação Saudável” no Youtube
www.youtube.com/alimentacaosaudavelsp
- Veja o vídeo “horta caseira” e pratique esta ideia.

Alface

CULTIVO EM ESPAÇOS PEQUENOS



Clima: a alface tem cultivares de inverno, para plantio em temperaturas amenas ou frias, e de verão, para plantio sob temperaturas mais altas.



Plantio: desenvolve-se em diferentes estações do ano e as mudas podem ser plantadas em vasos ou outros recipientes, deixados em local bem iluminado. O solo deve possuir alto teor de matéria orgânica e ser mantido úmido.



Cuidados: a alface necessita de boa luminosidade, preferencialmente com luz solar direta, mas é tolerante à sombra parcial. Irrigar com frequência, para manter o solo úmido, porém sem que permaneça encharcado.



Colheita: a colheita da alface pode ser feita entre 55 e 130 dias depois da sementeira.



Espinafre

CULTIVO EM ESPAÇOS PEQUENOS



Clima: o espinafre cresce melhor em regiões com temperatura amena, sendo o intervalo ideal de temperatura de 13°C a 20°C.



Plantio: pode-se plantar as mudas em vasos e recipientes que possuam boa drenagem do solo, irrigando-o com frequência para que seja mantido úmido, mas sem que permaneça encharcado.



Cuidados: o espinafre pode ser cultivado com luz solar direta ou em sombra parcial. Recomenda-se que a escolha do local de cultivo seja feita de forma que a planta não fique exposta à luz solar direta durante as horas mais quentes do dia.



Colheita: as folhas do espinafre podem ser colhidas individualmente a partir de 40 a 120 dias após o plantio.

Rúcula

CULTIVO EM ESPAÇOS PEQUENOS



Clima: a rúcula é uma hortaliça que cresce melhor em clima ameno, com temperaturas em torno de 16 a 22°C. Em anos de temperatura elevada, recomenda-se o plantio em março e julho.



Plantio: semeie as sementes diretamente no local definitivo, superficialmente ou a uma profundidade não superior a 0,5 cm no solo. As sementes também podem ser semeadas em sementeiras, com as mudas sendo transplantadas quando atingirem 5 cm de altura, com cuidado para não danificar as raízes.



Cuidados: no outono e inverno pode ser cultivada com sol direto o dia todo, mas no verão é melhor prover sombra parcial durante as horas mais quentes do dia. Irrigue com frequência para que o solo seja mantido sempre úmido, mas sem que permaneça encharcado. Retire as plantas invasoras que estiverem concorrendo por recursos e nutrientes.



Colheita: a colheita da rúcula pode ser feita a partir de 20 a 65 dias da semeadura.



Cultivo em espaços médios

Entende-se por recipientes médios aqueles com capacidade de até vinte litros de solo, onde o cultivo dispõe-se em quintais residenciais, nos quais não há disponibilidade para cultivo em solo, sendo possível o uso de materiais que poderiam ser posteriormente descartados, como pneus ou galões de água, entre outros.



Figura 1: Posicione o pneu em uma bancada resistente.



Figura 2: Com o auxílio de uma faca, corte a parte lateral do pneu.



Figura 3: Perfure a parte inferior do pneu para fazer o escoamento da água.



Figura 4: Posicione a tampa cortando-a com o auxílio de um serrote; esta pode ser feita de diversos materiais, como por exemplo, um compensado.



Figura 5: Posicione a chapa adequadamente, para após acrescentar outros materiais.



Figura 6: Acrescente a argila expandida para facilitar a drenagem do excesso de água.



Figura 7: Adicione areia para facilitar a contenção do substrato de cultivo.



Figura 8: Com uma tesoura, corte a embalagem da muda; retire-a com cuidado.



Figura 9: Abra covas de aproximadamente 15 cm para alocar as plantas e posicione o pneu.



Figura 10: Posicione as mudas adequadamente, com cuidado para não cobrir o colo da planta.



Figura 11: Arranje de forma harmoniosa as hortaliças, folhas e plantas aromáticas.



Figura 12: Efetue a rega nos períodos matutinos para um cultivo adequado.



Abobrinha

CULTIVO EM ESPAÇOS MÉDIOS



Clima: a abobrinha é uma planta que cresce melhor em clima quente e não suporta baixas temperaturas.



Plantio: a época ideal de plantio é entre agosto e março, mas em regiões quentes pode ser plantada o ano inteiro. Plante as sementes de abobrinha em local definitivo na horta, colocando 2 ou 3 sementes por cova a cerca de 2 cm de profundidade. As sementes também podem ser plantadas em vasos pequenos, saquinhos plásticos para mudas ou copinhos de 10 cm de altura e 5 cm de diâmetro. A transferência das mudas para a horta pode ser feita quando elas tiverem pelo menos três folhas definitivas. Alguns cultivares de abobrinha podem crescer bem em vasos grandes, mas não se pode dizer que abobrinhas são plantas apropriadas para cultivo em vaso.



Cuidados: pode ser cultivada em locais ensolarados ou em sombra parcial, desde que haja boa luminosidade. Irrigar de forma a manter o solo sempre úmido, sem que fique encharcado. A presença de abelhas é necessária para a polinização das flores e a formação dos frutos. Se não houver abelhas e outros insetos, a polinização deve ser feita manualmente.



Colheita: a colheita da abobrinha pode começar de 45 a 80 dias após o plantio.

Beterraba

CULTIVO EM ESPAÇOS MÉDIOS



Clima: a beterraba é uma planta que cresce melhor em clima ameno, porém plantas bem desenvolvidas podem suportar baixas temperaturas e geadas.



Plantio: o cultivo é indicado entre os meses de fevereiro e junho. Semeie a uma profundidade de, aproximadamente, 1 cm no solo, de preferência no local definitivo da horta, pois as mudas de beterraba podem facilmente sofrer danos. No caso de mudas, o transplante deve ocorrer quando elas atingirem 5 cm de altura e deve ser feito com muito cuidado para não danificar as raízes.



Cuidados: a beterraba necessita de boa luminosidade, com pelo menos algumas horas de sol diariamente. Irrigar com a frequência necessária para que o solo fique sempre úmido, mas sem que permaneça encharcado. Não deixe as raízes ficarem expostas, pois elas podem endurecer. Cubra as raízes que ficarem expostas com terra ou palha.



Colheita: a colheita da beterraba inicia-se em 60 a 90 dias após o plantio.



Cenoura

CULTIVO EM ESPAÇOS MÉDIOS



Clima: a cenoura é uma planta que cresce melhor em clima ameno, porém existem cultivares adaptados a condições mais quentes.



Plantio: o cultivo é indicado entre o outono e o inverno e as sementes devem ser semeadas diretamente na horta com profundidade de 0,5 cm a 1 cm, pois a cenoura não suporta transplante. Alguns cultivares, principalmente os de raízes arredondadas, podem ser semeados em vasos, desde que a profundidade dos mesmos comporte o tamanho da raiz.



Cuidados: a cenoura cresce melhor em condições de alta luminosidade em sol pleno, porém, tolera cultivo em meia sombra. Irrigar quando necessário para manter o solo levemente úmido, evitando o excesso de água que favorece o apodrecimento das raízes. Retire as plantas invasoras que estiverem concorrendo por recursos e nutrientes.



Colheita: a colheita da cenoura ocorre entre 60 e 120 dias após a germinação.

Chuchu

CULTIVO EM ESPAÇOS MÉDIOS



Clima: O chuchu é uma planta que cresce melhor em clima quente e úmido e que não suporta baixas temperaturas.



Plantio: o cultivo é indicado no verão e é feito com o fruto inteiro, que brota com facilidade se deixado por duas semanas em local escuro. O plantio é feito quando o broto atinge de 10 a 15 cm de altura. Basta deixar o broto sobre a terra ou enterrá-lo parcialmente, pois o fruto pode apodrecer se for enterrado totalmente.



Cuidados: pode ser cultivado em locais ensolarados ou em sombra parcial, desde que haja uma boa luminosidade. Irrigar de forma a manter o solo sempre úmido, sem que fique encharcado, pois a planta é muito sensível tanto ao excesso quanto à falta de água. É uma planta trepadeira que pode crescer em muros e paredes, desde que estes tenham algum suporte para a planta se prender.



Colheita: a colheita do chuchu pode começar de 90 a 120 dias após o plantio.



Couve

CULTIVO EM ESPAÇOS MÉDIOS



Clima: a couve é uma planta que cresce melhor em clima ameno ou frio, durante o outono e o inverno e em área com parte sombreada. Sob calor acentuado, a qualidade das folhas fica prejudicada, com crescimento reduzido, aparência e sabor alterados.



Plantio: o plantio pode ser feito através de sementes e muitos cultivares podem também ser propagados por brotos laterais tirados de plantas adultas. As sementes podem ser semeadas diretamente na horta ou em sementeiras e outros recipientes, e transplantadas quando estiverem com pelo menos 10 cm de altura, irrigando logo em seguida. Plante as sementes com aproximadamente 1 cm de profundidade. A couve também pode ser cultivada em vasos com um mínimo de 25 cm de diâmetro.



Cuidados: cultive em condições de alta luminosidade, com sol direto. O solo deve ser mantido sempre úmido, mas sem que fique encharcado. Corte a ponta do caule principal para que a couve mantenha altura e tamanho adequados para o manuseio e a colheita, além de favorecer o desenvolvimento dos brotos laterais.



Colheita: a colheita das folhas da couve inicia-se normalmente de 10 a 16 semanas após o plantio.

Rabanete

CULTIVO EM ESPAÇOS MÉDIOS



Clima: O rabanete é uma planta que geralmente cresce melhor em temperaturas amenas, porém existem cultivares adaptados às mais diversas condições climáticas.



Plantio: o cultivo é indicado entre os meses de abril a junho e as sementes devem ser plantadas diretamente no local definitivo da horta. Os cultivares pequenos podem ser semeados com facilidade em vasos e jardineiras e os de maior porte em vasos grandes que comportem o tamanho das raízes.



Cuidados: O rabanete pode crescer sob sol direto ou na sombra parcial desde que a luminosidade seja alta. A planta necessita de uma boa disponibilidade de água, mas o solo não deve ficar encharcado e nem completamente seco. Retire com cuidado as plantas invasoras que possam estar competindo por recursos e nutrientes.



Colheita: A colheita do rabanete ocorre de 25 a 32 dias após o plantio dos cultivares pequenos e de 60 a 80 dias nos cultivares maiores.



Tomate Cereja

CULTIVO EM ESPAÇOS MÉDIOS



Clima: geralmente o tomateiro cresce melhor com temperaturas diurnas entre 20°C e 26°C, com uma variação de temperatura entre o dia e a noite.



Plantio: as sementes de tomate podem ser plantadas diretamente no local definitivo ou em sementeiras, copos ou saquinhos de plástico ou papel, com cerca de 10 cm de altura e 7 cm de diâmetro. O plantio das mudas de tomate é realizado quando elas atingem de 15 cm a 25 cm de altura. Os tomateiros podem ser plantados em vasos, jardineiras, cestas suspensas, sacos plásticos com terra e outros tipos de contêineres, mas a variedade a ser plantada deve ser escolhida de acordo com o tamanho da planta e do recipiente.



Cuidados: os tomateiros geralmente crescem e produzem melhor em condições de alta luminosidade, com sol direto pelo menos algumas horas por dia. Irrigar de forma a manter o solo sempre úmido, mas sem que permaneça encharcado. Tomateiros plantados em vasos, jardineiras, cestas suspensas, sacos plásticos com terra e outros tipos de contêineres precisam ser escorados para assegurar seu desenvolvimento. Podem ser usadas varas de bambu ou de madeira, tomando-se o cuidado ao amarrar os suportes em cada planta.



Colheita: o tomate não precisa estar maduro para a colheita que, em geral, inicia-se de 90 a 100 dias após a realização do transplante.

Vagem

CULTIVO EM ESPAÇOS MÉDIOS



Clima: o feijão-de-vagem é uma planta que cresce melhor em clima ameno, sendo que o ideal são temperaturas entre 20°C e 25°C.



Plantio: as sementes de feijão-vagem podem ser plantadas diretamente no local definitivo da horta, a uma profundidade de 2 cm a 4 cm. Também podem ser facilmente cultivadas em vasos, jardineiras e galões de água, desde que tenham um tamanho adequado ao porte da espécie que será plantada.



Cuidados: o feijão-de-vagem necessita de alta luminosidade, com luz solar direta pelo menos algumas horas por dia. Existem cultivares de feijão-de-vagem de porte alto e de porte baixo. Os cultivares de porte alto são trepadores e necessitam de um suporte com pelo menos 2 m de altura, como por exemplo, varas de bambu, estacas, cercas e treliças. Os cultivares de porte baixo não necessitam de escoramento.



Colheita: a colheita das vagens começa de 50 a 90 dias após a semeadura.

A background image of a dense field of green mint leaves, with some leaves in sharp focus in the center and others blurred in the foreground and background. The overall color palette is various shades of green.

Cultivo em espaços abertos e quintais

Além das técnicas de cultivo em vasos apresentadas anteriormente, pode-se cultivar hortas em quintais e outros espaços urbanos, onde há possibilidade do cultivo em solo.

O sucesso de uma horta dependerá dos cuidados com o solo. Com dedicação e trabalho, as plantas terão condições necessárias para crescerem e se desenvolverem, garantindo assim uma boa produção, de maneira natural e saudável.

Escolha do Local

A escolha do local para a horta deve levar em consideração fatores como insolação, drenagem do terreno e proximidade com o ponto de água. Evite locais de risco, como por exemplo, barrancos inclinados, fossas, depósitos de lixo, entre outros. Em algumas situações é necessário cercar a horta, visando evitar a entrada de animais.



DICA:

Primeiramente é necessário efetuar a limpeza do terreno, a qual se dá com o auxílio de enxadões, enxadas, rastelos e carrinho de mão (para transporte de material indesejado).

1.1. Enxada: É uma ferramenta utilizada para cortar o mato e também para nivelar superficialmente o terreno, transportando pequenas porções de terra de um lado para o outro.

1.2. Enxadão: É uma ferramenta que, concentrando maior força do trabalhador, ajuda na remoção de algumas pedras e promove o revolvimento do solo em maior profundidade.

1.3. Rastelo: É uma ferramenta útil para remover o mato cortado, assim como os materiais que deverão ser retirados e os torrões de terra maiores.

Ao passo que a limpeza vai sendo executada e o material indesejável vai sendo removido, pode-se proceder também ao nivelamento superficial do terreno.

DICA: Não jogue a grama ou o mato cortado; coloque-os ao lado dos canteiros, visando iniciar uma compostagem.



Figura 1: Limpeza do terreno com o auxílio da enxada.

Confecção dos canteiros



Figura 2: Demarcação dos canteiros.

Com o terreno já limpo e nivelado, parte-se para a confecção dos canteiros com o auxílio de enxadão, enxada, trena, barbante, martelo, estacas e rastelo. De acordo com o espaço, criatividade e projeto de horta, pode-se desenhar os canteiros em formatos diversos.

Indica-se que os canteiros possuam uma altura variando de 15 cm a 20 cm e largura máxima em torno de 80 cm a 1 m. O comprimento dos canteiros é variável, conforme a disposição e a disponibilidade de espaço, não devendo exceder 4 m.

Uma vez demarcado o perímetro dos canteiros, deve-se cavar o solo com o auxílio do enxadão e desfazer os torrões a uma profundidade de aproximadamente 10 cm.

O espaçamento entre os canteiros dever ser no mínimo 0,6 m (60 cm de área útil de passagem), possibilitando assim acesso e o trânsito com o carrinho de mão. Nos espaços entre os canteiros, pode-se colocar serragem ou aparas de gramas para evitar pisar diretamente sobre o solo (CASA DA AGRICULTURA, 2016).



Figura 3: Abertura dos canteiros com enxadão.



Figura 4: Preparo do canteiro desmanchando torres de terra.

DICA: Este procedimento facilita o desenvolvimento das raízes e infiltração de água no solo

Contenção dos canteiros



Figura 5: Retirada de pedras e detritos.

Para a contenção dos canteiros, pode-se utilizar diversos materiais como: tijolos de barro, blocos de concreto, garrafas Pet, bambus, tocos de madeira, etc. Não há uma obrigatoriedade em se revestir os canteiros, mas a contenção facilita os cultivos subsequentes (CASA DA AGRICULTURA, 2016).



Figura 6: Compactação das bordas do canteiro.

As bordas dos canteiros, quando não revestidas, devem ser levemente compactadas com as “costas” da enxada. Recomenda-se a proteção com palha acima dos canteiros, para retenção da umidade e, consequentemente, a vida microbiana, diminuindo consideravelmente a germinação de plantas espontâneas (CASA DA AGRICULTURA, 2016).

Adubação nos canteiros

Pode-se utilizar como fonte de matéria orgânica, esterco de curral curtido, composto orgânico ou húmus de minhoca. Recomenda-se a utilização inicial de 20 litros de material orgânico para cada metro quadrado do canteiro. É recomendável também a aplicação de uma fina camada de cinza de fogão ou forno a lenha peneirada (advindos de fornos de pizza, no entanto não utilizar cinzas de churrasqueiras), sobre a superfície do canteiro. Misturar tudo com o enxadão ou a enxada.



Figura 7: Adubação.

DICA: Recomenda-se adquirir os materiais para correção e adubação do solo, em lojas de jardinagem, hipermercados e casas de agropecuária. Na ocorrência de dúvidas referentes à correção do solo consulte as unidades de assistência técnica da Secretaria de Agricultura do Estado.

Em solos nunca corrigidos com calcário, ou com base nos resultados da análise de solo (se for o caso), poderão ser aplicados em torno de 100 a 200 g de calcário dolomítico por metro quadrado de canteiro (dosagem máxima anual).

Plantio de mudas

- Adquirida as bandejas de cultivo e retire as mudas com cuidado para o plantio.
- Realize o plantio com cuidado para não danificar as raízes.
- Verifique o espaçamento recomendado para a espécie em questão (**conforme tabela 3**).
- Verifique se as mudas estão firmes e rentes ao solo; é importante não cobrir o colo das plantas.

Tabela 3 - Espaçamentos recomendados para as culturas	
Espécie	Espaçamento
Alface	0,25 x 0,25 m
Espinafre	0,40 x 0,40 m
Rúcula	0,20 x 0,20 m
Abobrinha	2 x 2 m
Beterraba	0,30 x 0,10 m
Cenoura	0,20 a 0,30 x 0,30 a 0,50 m
Chuchu	3 x 3 a 7 x 7 m
Couve	0,50 a 1 x 0,25 a 0,50 m
Tomate Cereja	0,5 x 1,5 m
Vagem	0,40 x 1,20 m

Fonte: sakata 2016; Horta.info 2016

Cultivo de Frutíferas

Após realizada a escolha do lugar e da espécie que será usada é necessária a abertura da cova para realizar o plantio da muda. A cova deve ter as dimensões de no mínimo 50cm x50cm x50cm e pode ser feita manualmente.

Feito isso, é hora de realizar o plantio da muda que deve ser retirada da embalagem com cuidado para não danificar o torrão.

No fundo da cova deve-se colocar o solo mais fértil misturado com a adubação, composta por esterco curtido, cinzas, calcário, além de fontes de fósforo e potássio.

DICA: Recomenda-se adquirir os materiais para correção e adubação do solo em lojas de jardinagem, supermercados e casas de agropecuária. Na ocorrência de dúvidas referentes à correção do solo, consulte as unidades de assistência técnica da Secretaria de Agricultura do Estado.

Quando iniciada a remoção do solo, é necessário separar a terra dos primeiros 20 cm.



Figura 8: Abertura da cova utilizando cavadeira



Figura 9: Cova preparada separando as camadas do solo.

DICA:
Centralize a muda na cova e evite a utilização de esterco fresco, pois o resultado da fermentação pode causar a morte da muda.



Figura 10: Calcário, húmus de minhoca e muda de frutífera.

Após a acomodação da muda na cova deve-se completar o espaço com o solo que foi retirado do fundo, tomando o cuidado de não cobrir a região do colo da planta (aproximadamente 3 cm acima do torrão).

Após o plantio, pode-se instalar um apoio para auxiliar o crescimento correto da muda e também uma camada de palha ou folhas, para a proteção da mesma e retenção da água. A rega deve ser feita sempre a cada dois dias, durante o início da manhã ou final da tarde.



Figura 11: Preenchimento da cova com composto preparado.



Figura 12: Muda plantada.

Acerola

CULTIVO EM ESPAÇOS ABERTOS E QUINTAIS



Clima: a acerola desenvolve-se bem tanto em climas tropicais como subtropicais, com restrições a locais com temperaturas muito baixas e chuvas em excesso. Temperaturas médias, em torno de 26°C, são consideradas adequadas.



Plantio: as mudas podem ser plantadas durante o ano todo, com preferência no início da estação chuvosa, devendo ter cerca 30 cm de altura.



Cuidados: a acerola é uma planta que exige podas tanto de formação, para a estruturação da copa, como de limpeza, para a retirada de brotações que surgem nos três ou quatro ramos principais. As podas são indispensáveis para facilitar a insolação e ventilação das plantas.



Colheita: a colheita dos frutos ocorre de setembro a março.



Amora

CULTIVO EM ESPAÇOS ABERTOS E QUINTAIS



Clima: apesar de ser originária de clima temperado, a amoreira se adapta bem ao clima tropical e subtropical.



Plantio: a melhor época de plantio da amoreira é no início da primavera; entretanto, o plantio ocorre nos meses de abril a agosto, pois há maior facilidade de encontrar mudas. Deve ser cultivada sob sol pleno, em solo fértil, profundo, drenável e irrigado regularmente no primeiro ano de implantação.



Cuidados: antes da formação das flores, a amoreira necessita de podas nas pontas dos galhos para que haja produção de frutos. Devem também ser cortados o topo dos galhos para que a planta forme ramos laterais, obtendo-se assim mais flores, que produzirão mais frutas.



Colheita: a colheita da amoreira é feita de novembro a fevereiro.

Carambola

CULTIVO EM ESPAÇOS ABERTOS E QUINTAIS



Clima: a carambola desenvolve-se bem em locais iluminados pelo sol, com temperatura média anual em torno de 25°C.



Plantio: as mudas devem ser plantadas no início da estação chuvosa e em horas frescas do dia, efetuando-se a irrigação em abundância. Escolher locais protegidos de ventos, pois estes podem causar severos prejuízos.



Cuidados: as caramboleiras devem ser cultivadas sob sol pleno ou meia-sombra e receber regas regulares. É uma planta que não tolera geadas. Ao longo da vida da planta é necessário realizar podas de ramos que nasçam voltados para dentro da copa, assim como ramos secos e doentes.



Colheita: a colheita da caramboleira ocorre na primavera e verão.



Figo

CULTIVO EM ESPAÇOS ABERTOS E QUINTAIS



Clima: a figueira se desenvolve melhor nas regiões subtropicais temperadas, mas é de comportamento cosmopolita, com grande capacidade de adaptação climática.



Plantio: as mudas devem ser plantadas em meados da primavera. Uma jovem figueira vai demorar até dois anos para produzir seu primeiro fruto, mas normalmente os figos amadurecem no final do verão e no início do outono.



Cuidados: é essencial fazer poda anual drástica para frutificação, pois a planta só produz em ramos novos; exige boa disponibilidade de água e boa iluminação, principalmente, no período vegetativo.



Colheita: a colheita da figueira é efetuada nos meses de novembro e abril.

Jabuticaba

CULTIVO EM ESPAÇOS ABERTOS E QUINTAIS



Clima: a jabuticabeira desenvolve-se bem tanto em regiões onde a temperatura média anual gira em torno de 20°C, quanto em regiões com temperatura média anual em torno de 30°C. Só não suporta estiagens prolongadas e geadas fortes.



Plantio: é uma árvore de crescimento lento que floresce duas vezes por ano. O período entre a floração e a maturação da fruta compreende cerca de quarenta dias. Os solos devem ser férteis e profundos e apresentar boa umidade, em especial na época de floração e frutificação.



Cuidados: a poda de limpeza é essencial para se obter uma planta produtiva, devendo-se retirar os ramos secos, especialmente aqueles que tendem a entrar para o meio da copa, fechando-a, diminuindo assim a luz no seu interior e causando menor florescimento posterior.



Colheita: as jabuticabeiras frutificam em abundância e geram uma ou duas produções ao ano, entre os meses de agosto e setembro, e entre janeiro e fevereiro.



Romã

CULTIVO EM ESPAÇOS ABERTOS E QUINTAIS



Clima: a romãzeira pode se adaptar a qualquer tipo de clima, embora prefira os mais amenos.



Plantio: o plantio é indicado durante a primavera e logo após o período frio. As romãs exigem muita luz solar direta para crescerem. A produção é iniciada de dois a três anos após o plantio.



Cuidados: é necessário realizar podas para a formação da planta; para a produção de frutos, é indicada a retirada das extremidades dos galhos. É uma planta com consumo elevado de água, mas com a particularidade de não gostar de solos muito encharcados.



Colheita: a colheita da romãzeira é efetuada entre agosto e setembro.



Receitas



Abobrinha ao forno com frango e cottage

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 285 g

Tempo de preparo: 1h50min

Valor calórico por porção: 300 Kcal

Molho de tomate - Ingredientes

- 6 tomates pequenos (930 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 1/2 cebola média (75 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)

Modo de Preparo

Lave os tomates, ferva-os e retire a casca. Bata-os no liquidificador junto com a água. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte o tomate, o sal e deixe apurar.

Abobrinha ao forno - Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de água (720 ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12 g)
- 3 filés de peito de frango (300 g)
- 1 abobrinha grande (370 g)
- 1 xícara (chá) de queijo cottage (230 g)
- 2 colheres (chá) de noz-moscada (8 g)
- 1 colher (sopa) de salsa picada (6 g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada (5 g)

Abobrinha ao forno com frango e cottage

Abobrinha ao forno - Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, coloque a água, 1/2 colher (chá) de sal e o frango e deixe cozinhar por 25 minutos. Depois de cozido, desfie o frango e reserve. Lave e corte a abobrinha em tiras. Espalhe as tiras em um recipiente e salpique 1 colher (chá) de sal. Deixe descansar por 10 minutos e esprema bem. Em uma vasilha, misture o queijo cottage, o sal restante, a noz-moscada, a salsa, a cebolinha e o frango desfiado.

Montagem - Ingredientes

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (32 g)

Montagem - Modo de preparo

Em um refratário espalhe uma concha de molho, seguida por uma camada de abobrinha e a mistura do queijo cottage, repita até acabar os ingredientes, finalizando com molho. Espalhe o queijo ralado e leve ao forno por 30 minutos.



Almôndega de aveia e cenoura

Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 85 g

Tempo de preparo: 2h

Valor calórico por porção: 210 Kcal

Ingredientes

- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 ramo de manjeriço (5 g)
- 1 ramo de salsinha (6 g)
- 1 ramo de cebolinha (12 g)
- 1 cenoura média (180 g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos (95 g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca (85 g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (65 g)
- 2 ovos médios (130 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola. Lave e pique o manjeriço, a salsinha e a cebolinha. Lave, descasque e rale a cenoura. Em uma tigela, junte todos os ingredientes e misture com as mãos. Faça bolinhas e coloque-as em uma forma untada. Leve ao forno médio (180°C) por 45 minutos.



Bolo de iogurte e amora

Rendimento: 14 porções

Peso da porção: 70 g

Tempo de preparo: 2h

Valor calórico por porção: 230 Kcal

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de amora (130 g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (195 g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (190 g)
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (155 g)
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó químico (30 g)
- 1 ovo médio (65 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado (120 ml)
- 1 pote de iogurte desnatado (170 g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)

Modo de Preparo

Lave as amoras. Em uma tigela, coloque as farinhas, o açúcar e o fermento. Em outro recipiente, bata com um fuet o ovo, o leite, o iogurte e o óleo. Despeje a mistura de farinhas nos ingredientes líquidos. Quando a massa estiver homogênea, adicione as amoras e misture delicadamente para não desmanchá-las. Disponha a massa em uma forma de anel untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo e leve para assar em forno médio (180°C), pré-aquecido, por 1 hora.



Canapé de tomate cereja e ricota

Rendimento: 16 porções

Peso da porção: 20 g

Tempo de preparo: 40min

Valor calórico por porção: 40 Kcal

Ingredientes

- 30 tomates cereja grandes (400 g)
- 1/4 de cebola (50 g)
- 5 nozes (25 g)
- 1 ramo de salsinha (6 g)
- 3 folhas de manjeriço fresco (1 g)
- 1 xícara (chá) de ricota fresca (120 g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

Modo de Preparo

Higienize os tomates. Corte a tampa e um pequeno pedaço da parte de baixo (para que o tomate fique em pé) e com uma faca pequena, pelo lado que foi retirado a tampa, tire a polpa. Lave, descasque e rale a cebola. Pique as nozes em pedaços pequenos. Higienize e pique a salsinha e o manjeriço. Esfarele a ricota com um garfo e misture o azeite, as ervas e a cebola, misture bem. Acrescente o sal e as nozes. Recheie os tomates com a ricota temperada e sirva.



Charuto de couve

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 115 g

Tempo de preparo: 2h

Valor calórico por porção: 125 Kcal

Arroz - Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 xícara (chá) de arroz (95 g)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (2 g)
- 1/2 colher (sopa) de óleo (8 ml)
- 1/2 xícara (chá) de água (120 ml)

Arroz - Modo de preparo

Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Em uma panela pequena, doure o alho e a cebola no óleo. Acrescente o arroz e o sal e refogue. Coloque a água e deixe cozinhar por apenas 5 minutos, para que o arroz fique pré-cozido.

Carne - Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada (2 g)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1/2 limão (40 g)
- 1 ramo de hortelã (1 g)
- 125 g de carne moída
- 1/2 ramo de salsinha (3 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

Carne - Modo de preparo

Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave e pique as folhas de hortelã e a salsinha. Rale a noz-moscada. Lave e esprema a metade do limão e reserve seu suco. Em um refratário, coloque a carne e tempere-a com todos os ingredientes. Deixe-a curtindo por 15 minutos em geladeira.

Charuto de couve

Molho de tomate - Ingredientes

- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 6 tomates pequenos (930 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)

Molho de tomate - Modo de preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Coloque os tomates em água fervente por alguns segundos para despelá-los. Corte-os ao meio e bata no liquidificador junto com a água e reserve. Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente o molho, adicione o sal e deixe no fogo por aproximadamente 10 minutos.

Montagem - Ingredientes

1 maço de couve pequeno (170 g)

Montagem - Modo de preparo

Lave as folhas de couve e coloque-as em água fervente por aproximadamente 3 minutos. Corte as folhas ao meio. Misture a carne e o arroz. Abra a folha de couve e porcione pequenas quantidades de arroz com carne sobre cada folha e enrole-as formando charutos. Espete palitos de dente para fechá-los. Em uma panela grande, disponha os charutos e espalhe sobre eles o molho de tomate. Deixe o molho terminar de apurar enquanto cozinha os charutos.



Figo grelhado com ricota e mel

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 90 g

Tempo de preparo: 1h

Valor calórico por porção: 170 Kcal

Ingredientes

- 4 figos (240 g)
- 1/4 xícara (chá) de mel (86 g)
- 90 g de ricota fresca
- 1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar mascavo (15 g)
- 1 colher (chá) de raspas de limão (4 g)
- 1 laranja média (200 g)
- 1/2 colher (chá) de suco de limão (3 ml)

Modo de Preparo

Lave os figos, seque-os e corte-os ao meio no sentido do comprimento. Pincele a parte interna de cada figo com um pouco de mel e reserve. Bata em um processador a ricota, o açúcar mascavo e as raspas de limão até formar uma consistência firme e leve à geladeira. Lave a laranja, corte-a ao meio e extraia o seu suco. Em uma panela pequena, coloque o mel e o suco da laranja, leve ao fogo brando e deixe cozinhar até reduzir pela metade. Espere esfriar e misture o suco de limão. Em uma frigideira antiaderente, doure a parte interna dos figos no fogo baixo, por cerca de 3 minutos. Divida a ricota em 4 pratos de sobremesa, coloque por cima os figos grelhados e regue com a calda de mel e laranja.



Filé de frango grelhado ao molho de acerola

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 110 g

Tempo de preparo: 1h

Valor calórico por porção: 230 Kcal

Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 5 filés de peito de frango (354 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1/2 colher (chá) de orégano desidratado (1 g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15 ml)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de acerola (165 g)
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1/2 colher (sopa) de açúcar (5 g)
- 1 colher (chá) de amido de milho (5 g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e esprema o alho. Tempere os filés de frango com o alho, 1/2 colher (chá) de sal, o orégano e o suco do limão e reserve. Lave e bata no liquidificador as acerolas com a água e passe na peneira. Separe 2 colheres (sopa) de suco de acerola, dissolva o amido de milho e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em pequenos cubos. Em uma panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e doure a cebola com o restante do sal e o açúcar. Coloque o restante suco da acerola, misture e deixe ferver. Adicione o amido diluído no suco da acerola, misture bem, até cozinhar e apague o fogo. Em uma frigideira, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e grelhe os filés de frango dos 2 lados. Quando estiverem bem dourados, retire do fogo, cubra com o molho de acerola e sirva.



Filé de peixe ao molho de carambola

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 110 g

Tempo de preparo: 1h30min

Valor calórico por porção: 150 Kcal

Ingredientes

- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 dente de alho grande (6 g)
- 5 carambolas (350 g)
- 1/2 limão pequeno (40 g)
- 4 filés de Saint Peter (440 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (2 g)
- 3 colheres (sopa) de água (45 ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20 g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave e fatie a carambola. Esprema o limão para extrair seu suco. Tempere os filés de peixe com o sal, o suco do limão e o alho. No liquidificador, coloque as carambolas e bata com água. Peneire o suco e reserve. Em uma frigideira, derreta a manteiga e doure a cebola. Coloque os filés de peixe por cima e regue com o suco de carambola. Deixe cozinhar em fogo baixo até que o molho engrosse.



Hambúrguer de abobrinha

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 125 g

Tempo de preparo: 2h20min

Valor calórico por porção: 230 Kcal

Ingredientes

- 1 abobrinha média (315 g)
- 1 cebola média (150 g)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 9 filés de peito de frango (688 g)
- 1 folha de sálvia
- 1/2 ramo de alecrim (1 g)
- 1/2 colher (sopa) de suco de limão (8 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos (108 g)
- 6 colheres (sopa) de quinoa em flocos (36 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)

Modo de Preparo

Higienize a abobrinha e rale-a utilizando o lado grosso do ralador. Descasque e lave a cebola e o alho e corte a cebola em 4 partes. Coloque no processador a cebola, o alho e os filés de frango, bata até os ingredientes ficarem triturados e passe essa mistura para uma tigela. Lave a sálvia e o alecrim, desgalhe o alecrim e pique-os. Adicione ao frango triturado a abobrinha ralada, as ervas picadas, o suco de limão, o sal, a aveia e a quinoa, misture bem com as mãos e modele os hambúrgueres. Leve ao fogo uma frigideira; quando estiver bem aquecida, coloque o azeite e deixe os hambúrgueres dourarem dos dois lados. Coloque-os em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos, em temperatura média.



Macarrão ao pesto de rúcula

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 175 g

Tempo de preparo: 45min

Valor calórico por porção: 465 Kcal

Ingredientes

- 1/2 maço de rúcula (166 g)
- 5 nozes (25 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 limão (52 g)
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado (20 g)
- 5 colheres (sopa) de azeite (75 ml)
- 1/2 pacote de espaguete (250 g)
- 10 xícaras (chá) de água (2400 ml)

Modo de Preparo

Higienize a rúcula e retire seus talos. Pique as nozes em pedaços pequenos. Lave e descasque o alho, lave e esprema o limão. Em um processador, bata a rúcula com o suco de limão, o dente de alho, o queijo ralado e uma colher (sopa) de azeite. Vá adicionando o azeite aos poucos até obter uma consistência pastosa. Misture as nozes e reserve. Cozinhe o macarrão na água fervente com um fio de óleo e sal por 10 minutos, escorra e sirva com o pesto.



Ninho de alface com frango

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 120 g

Tempo de preparo: 1h30min

Valor calórico por porção: 125 Kcal

Ingredientes

- 8 folhas de alface americana (192 g)
- 2 ramos de cebolinha (24 g)
- 1/2 cenoura grande (120 g)
- 1 dente de alho grande (6 g)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 3 filés de frango médios (300 g)
- 1/4 colher (chá) de sal (2 g)
- 1/2 colher (chá) de orégano (1 g)
- 1/2 colher (sopa) de azeite (8 ml)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de molho de soja (23 ml)

Modo de Preparo

Higienize as folhas de alface. Lave e pique a cebolinha. Lave, descasque e pique em tiras finas a cenoura. Descasque, lave e pique separadamente o alho e a cebola. Corte em cubos médios os filés de frango e tempere-o com sal, orégano e o alho. Em uma panela, aqueça o azeite e coloque o frango para selar. Quando o frango não estiver cru por fora, coloque a cebola e refogue por alguns minutos. Adicione a cebolinha e deixe o frango secar, mexendo de vez em quando. Quando o frango começar a fritar, coloque o molho de soja e, por último, a cenoura. Apague o fogo, tampe a panela para abafar e cozinhar a cenoura. Por fim, abra as folhas de alface e porcione o frango dentro delas.



Pão de couve

Rendimento: 23 porções

Peso da porção: 100 g (2 fatias)

Tempo de preparo: 3h20min

Valor calórico por porção: 300 Kcal

Ingredientes

- 3 ovos médios (195 g)
- 1 colher (chá) de café pronto (5 ml)
- 1 maço de couve (170 g)
- 3 cebolas médias (450 g)
- 3 dentes de alho médios (12 g)
- 1 xícara (chá) de leite (240 ml)
- 1 xícara (chá) de óleo (240 ml)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10 g)
- 2 colheres (sopa) de sal (30 g)
- 1 e 1/2 envelope de fermento biológico seco (15 g)
- 9 e 1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (1157 g)

Modo de Preparo

Retire a gema de um dos ovos, passe na peneira, misture com o café e reserve. Lave as folhas de couve e reserve. Lave, descasque e corte em pedaços grandes as cebolas e os dentes de alho, ferva-os no leite e deixe amornar. Lave as folhas de couve. Em seguida, bata no liquidificador juntamente com o óleo, o açúcar, o sal, os 2 ovos inteiros, a clara e as folhas de couve. Despeje a mistura em uma vasilha, adicione o fermento seco misturado com um pouco de farinha e mexa bem. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando a massa começar a desgrudar do fundo da vasilha, transfira para uma bancada polvilhada com farinha e sove a massa no sentido de fora para o centro, acrescentando e incorporando farinha aos poucos até que fique lisa, homogênea e não grude mais nas mãos. Faça uma bola com a massa, coloque em um recipiente plástico com tampa e deixe descansar em temperatura ambiente por 1 hora ou até que dobre de tamanho. Depois de crescida, divida a massa em 2 partes iguais. Com um rolo, modele cada metade no formato de um retângulo, enrole como um rocambole e coloque nas formas de bolo inglês, untada e enfarinhada. Pincele com a gema com café e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos. Corte em fatias e sirva.



Patê de espinafre

Rendimento: 22 porções

Peso da porção: 15 g

Tempo de preparo: 30min

Valor calórico por porção: 35 Kcal

Ingredientes

- 1/2 maço de espinafre (175 g)
- 280 g de ricota fresca
- 1 dente de alho pequeno (2 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

Modo de Preparo

Lave o espinafre e separe as folhas dos talos. Escalde as folhas em água fervente por 3 minutos, esprema bem para tirar o excesso de água e reserve. Amasse a ricota com um garfo. Descasque o alho. Bata no processador a ricota, o espinafre, o azeite, o sal e o alho, até obter uma pasta homogênea e um pouco espessa.



Purê de cenoura com grão de bico

Rendimento: 17 porções

Peso da porção: 80 g

Tempo de preparo: 2h

Valor calórico por porção: 75 Kcal

Ingredientes

- 2 e 1/3 xícaras (chá) de grão-de-bico (400 g)
- 6 e 1/4 xícaras (chá) de água (1600 ml)
- 1 cebola grande (210 g)
- 1 dente de alho pequeno (2 g)
- 6 cenouras pequenas (600 g)
- 1 tomate pequeno (155 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 1/2 colher (chá) de curry (5 g)
- 1/4 xícara (chá) de uva passa (20 g)

Modo de Preparo

Coloque o grão-de-bico na panela de pressão com 2 e 1/4 xícaras (chá) de água (540 ml) e cozinhe por 10 minutos, depois que pegar a pressão. Despreze a água e tire a casca dos grãos. Lave, descasque e pique a cebola, o alho e a cenoura. Lave e corte o tomate em pedaços grandes. Refogue no azeite a cebola e o alho com sal e curry. Acrescente o grão-de-bico, a cenoura, o tomate e o restante da água. Deixe cozinhar por 45 min. Bata tudo no liquidificador ou processador. Sirva com as uvas passas por cima.



Risoto de espinafre

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 160 g

Tempo de preparo: 1h40min

Valor calórico por porção: 380 Kcal

Caldo - Ingredientes

- 1 cebola média (150 g)
- 1 cenoura média (200 g)
- 2 talos de aipo (100 g)
- 1 tomate médio (185 g)
- 4 e 1/2 xícaras (chá) de água (1080 ml)
- 1 colher (sopa) de sal (15 g)
- 1 colher (chá) de noz-moscada (4 g)

Caldo - Modo de Preparo

Descasque a cebola e a cenoura, lave-as e corte em pedaços médios. Lave o talo do aipo e o tomate e corte-os em pedaços médios. Em uma panela média, aqueça a água e, antes de começar a ferver, acrescente todos os legumes picados, o sal e a noz-moscada. Em fogo baixo, deixe cozinhar por 45 minutos. Coe e reserve o caldo para a utilização no risoto.

Risoto de espinafre

Risoto - Ingredientes

- 1 maço de espinafre (350 g)
- 1/2 limão pequeno (40 g)
- 1 cebola média (200 g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60 g)
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo (185 g)
- 4 e 1/2 xícaras (chá) do caldo de legumes (1080 ml)
- 1/4 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado (30 g)

Risoto - Modo de preparo

Lave o espinafre e cozinhe as folhas em água fervente por 3 min, escorra bem e reserve. Esprema o limão e reserve o suco. Descasque, lave e corte a cebola em pedaços pequenos. Aqueça uma panela e refogue a cebola em 1 colher (sopa) de manteiga. Junte o arroz e refogue por 3 minutos, acrescente o suco de limão e deixe o líquido secar. Baixe o fogo e vá acrescentando o caldo dos legumes aos poucos, à medida que o líquido for secando, repetindo o processo até que todo o caldo seja utilizado. Retire do fogo, acrescente o restante da manteiga, o queijo ralado e o espinafre, misture delicadamente. Sirva em seguida.



Sopa de beterraba

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 350 g

Tempo de preparo: 1h40min

Valor calórico por porção: 160 Kcal

Ingredientes

- 6 beterrabas pequenas (1 Kg)
- 4 xícaras (chá) de água (960 ml)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 cebola média (150 g)
- 1/2 maço de salsinha (60 g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de margarina (30 g)
- 2 colheres (chá) de sal (12 g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (170 g)

Modo de Preparo

Lave as beterrabas e corte cada uma em 8 pedaços aproximadamente iguais. Coloque-as na panela de pressão junto com a água, leve ao fogo e deixe cozinhar por 20 minutos, após pegar pressão. Descasque as beterrabas e reserve a água do cozimento. Descasque e esprema os dentes de alho. Descasque, lave e corte em 8 partes a cebola. Lave a salsinha. Em uma panela média, derreta a margarina e doure o alho e a cebola. Adicione as beterrabas e refogue. Coloque no liquidificador o refogado da beterraba, a água do cozimento, a salsinha e o sal. Coloque a mistura na panela e volte ao fogo até que ferva. Sirva com aproximadamente 1 e 1/2 colher (sopa) de iogurte.



Torta de vagem

Rendimento: 11 porções

Peso da porção: 70 g

Tempo de preparo: 1h40min

Valor calórico por porção: 155 Kcal

Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 300 g de vagem
- 100 g de queijo branco
- 3 colheres (sopa) de azeite (45 ml)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9 g)
- 4 ovos médios (260 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120 ml)
- 4 colheres (sopa) de creme de ricota (72 g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca (28 g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e esprema o alho. Lave a vagem e corte em pequenos pedaços. Corte o queijo branco em pequenos cubos e reserve. Em uma panela, doure o alho com 1 colher (sopa) de azeite e refogue a vagem com 1/2 colher (chá) de sal. Em uma tigela, bata os ovos com auxílio de uma garfo e adicione o leite, o creme de ricota, a farinha de trigo, 1 colher (sopa) de azeite, 1 colher (chá) de sal e misture bem com um fouet até a massa ficar homogênea. Unte um refratário com 1 colher (sopa) de azeite e coloque a massa. Salpique a vagem refogada, os pedaços de queijo branco e a farinha de rosca. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 45 minutos.



Salada de folhas com vinagrete de romã

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 50 g

Tempo de preparo: 35min

Valor calórico por porção: 50 Kcal

Ingredientes

- 1/2 maço de alface crespa (150 g)
- 1/2 maço de alface lisa (130 g)
- 1/2 maço de alface roxa (150 g)
- 1 romã média (460 g)
- 2 colheres (sopa) de água (30 ml)
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico (15 ml)
- 2 colheres (sopa) de mel (36 ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

Modo de Preparo

Lave bem e higienize todas as folhas. Corte a romã ao meio e retire as sementes. Metade das sementes, esprema em uma peneira junto com a água para extrair o suco; a outra metade, reserve. Em uma tigela, coloque o vinagre, o mel, o suco da romã, o azeite e o sal, misture tudo. Acrescente as sementes inteiras. Distribua as folhas em um refratário e regue com o vinagrete. Sirva em seguida.

Referências Bibliográficas

CASA DA AGRICULTURA. Campinas: Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (CATI) – Trimestral. Horta Orgânica – o passo a passo no preparo e na adubação do solo. In: DIZ, O.M. ISSN 0100-6541

CHAVES, C.; COSTA, C.; NETO, G.A.O.; ROMÃO, M.M. Hortas urbanas: Moradia urbana com tecnologia social. São Paulo, 2015. 33p.

CPT. Influência do clima na produção de hortaliças. 2015. Disponível em: <<http://www.cpt.com.br/dicas-cursos-cpt/influencia-do-clima-na-producao-de-hortalicas#ixzz46w0MNwVJ>>. Acesso em: 14 mar. 2016.

ECO DESENVOLVIMENTO. Aprenda a fazer uma horta orgânica dentro de casa. 2009. Disponível em: <<http://www.ecodesenvolvimento.org/voceecod/aprenda-a-fazer-uma-horta-organica-dentro-de-casa>>. Acesso em: 08 mar. 2016.

EMATER, RIO GRANDE DO SUL. Fatores de cultivo. 2015. Disponível em: <<http://www.atividaderural.com.br/artigos/4fc503465457f.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2016.

FILGUEIRA, F. A. R. Novo manual de olericultura: Agrotecnologia moderna na produção e comercialização de hortaliças. 2. ed. rev. ampla. Viçosa: UFV, 2003.

MAKISHIMA, N. O cultivo de hortaliças. Brasília, DF: Embrapa-CNPq: Embrapa-SPI, 1993. (Coleção Plantar, 4).

PURQUERIO, L.F.V.; TIVELLI, S.W. Manejo do ambiente em cultivo protegido. 2007. Disponível em: <http://www.iac.sp.gov.br/imagem_informacoestecnologicas/58.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2016.

REVISTA GLOBO RURAL. Horta para todos. 2015. Disponível em: <<http://revistagloborural.globo.com/GloboRural/0,6993,EEC1373714-4528,00.html>>. Acesso em: 12 mar. 2016.

SANTANDREU, A.; LOVO, I.C. Panorama da agricultura urbana e periurbana no Brasil e diretrizes políticas para sua promoção. Identificação e Caracterização de Iniciativas de AUP em Regiões Metropolitanas Brasileiras. 2007. Disponível em: <<http://www.agriculturaurbana.org.br/sitio/textos/panorama%20AUP.pdf>>. Acesso em: 10 Mar. 2016.

VIEIRA, D. B. As técnicas de irrigação. São Paulo: Globo, 1989. (Coleção do Agricultor. Publicações Globo Rural).

http://www.anvisa.gov.br/anvisaegis/resol/12_78_verduras.htm. Acessado em: 02/05/2016

http://www.anvisa.gov.br/anvisaegis/resol/12_78_frutas.htm. Acessado em 02/05/2016

http://www.sdr.rs.gov.br/conteudo.php?cod_menu=2&cod_conteudo=4618. Acessado em 02/05/2016

SILVEIRA, Erika Aparecida et al. Baixo consumo de frutas, verduras e legumes: fatores associados em idosos em capital no Centro-Oeste do Brasil. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3689-3699, Dec. 2015. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001203689&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 16/06/2016.

MONDINI, Lenise. FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS (FLV): uma comunicação sobre os níveis de consumo da população adulta urbana brasileira. Informações Econômicas, São Paulo, v.40, n.2, fev. 2010.

O Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimento à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferece cursos, palestras e publicações nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população atendida.

Nosso esforço vem ao encontro de outras ações também já desenvolvidas em diversos órgãos do Governo e com o envolvimento das secretarias de estado, demonstrando a importante parceria que se forma na divulgação do conceito de segurança alimentar e alimentação saudável.

Este livro tem por objetivo o cultivo de hortaliças e frutíferas em diversos espaços, desde as sacadas de apartamentos, até quintais. A proposta permite uma experiência prática na produção de alimentos e um bom escape contra o estresse do dia a dia.

VISITE NOSSO SITE
www.codeagro.agricultura.sp.gov.br

ISBN 978-85-68492-12-3



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento