



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Ana Simone Richter – Hortas Caseiras e Comunitárias

Ter uma horta em casa é uma forma prática e saudável de melhorar a alimentação da família. Mesmo em espaços pequenos, como vasos, latas ou garrafas recicladas, é possível cultivar temperos, verduras e legumes frescos, livres de agrotóxicos e colhidos na hora. Além de complementar a alimentação, a horta ajuda a economizar, deixa o ambiente mais agradável e pode se tornar um momento de lazer e aprendizado para toda a família.

O *Programa Viva a Vida* entrevistou a engenheira agrônoma **Ana Simone Richter**, que explica em detalhes como começar uma horta caseira, quais cuidados são necessários, como aproveitar pequenos espaços, os benefícios de envolver as crianças e quais espécies são mais fáceis de plantar. Você pode ler a entrevista completa logo abaixo ou ouvir o áudio no player disponível na página.

ENTREVISTA COM: Ana Simone Richter, Engenheira Agrônoma do Instituto de Desenvolvimento Rural do Paraná e que atua na região metropolitana de Curitiba.

Simone, quais são as vantagens de cultivar uma horta em casa?

ANA:

Em primeiro lugar, nós podemos falar que é um prazer podermos plantar e colher hortaliças e plantas para o nosso consumo familiar, no nosso próprio espaço. Então, além de tudo, é também um momento de lazer.

Podemos dizer também que é uma forma de ocupar espaços vazios, que muitas vezes não estão sendo usados para outra finalidade, e que podem embelezar o nosso terreno, a nossa casa, a nossa moradia, com as plantas que vamos ter naquele espaço.



Outra vantagem é poder ter o produto fresquinho colhido do quintal, saudável, com um custo praticamente zero, apenas com o trabalho e o envolvimento da família. Além disso, há o resgate de aspectos culturais e de hábitos saudáveis.

O que é necessário levar em conta para fazer uma horta caseira?

ANA:

Em primeiro lugar, é preciso encontrar no próprio terreno um espaço adequado, que não seja excessivamente ensolarado e nem excessivamente sombreado. As hortaliças gostam de locais com bastante luminosidade, mas a insolação, se possível, não deve ser exagerada, porque isso interfere na quantidade de água necessária para manter o solo úmido.

Outro ponto importante é a inclinação do terreno, que deve ser o mais plano possível, e também a disponibilidade de uma fonte de água. Esses são aspectos fundamentais para se poder fazer uma horta caseira.

E como fazer uma horta em pequenos locais, inclusive para quem não tem quintal?

ANA:

Podemos utilizar diversos tipos de recipientes que servem como pequenas hortas, como por exemplo: caixas de madeira, baldes, latas, potes, vasos ou embalagens que muitas vezes estão vazias e podem ser preenchidas com terra para o cultivo de algumas plantas.

É muito importante, nesse caso, prestar atenção à drenagem. Esses recipientes precisam ter furos na parte inferior para que ocorra uma boa drenagem e o solo se mantenha bem aerado, sem risco de encharcamento.

Como cuidar de uma horta e evitar pragas e insetos usando defensivos naturais?

ANA:

O primeiro aspecto que eu destacaria é a questão da adubação orgânica frequente, para que o solo se mantenha fértil e a terra protegida do sol, da chuva em excesso e também do calor excessivo.

É preciso vistoriar periodicamente as plantas para verificar se está ocorrendo algum ataque de insetos, pragas ou doenças. E, no caso de haver realmente a necessidade, deve-se usar sempre produtos naturais. Podemos fazer caldas e até alguns tipos de chás com plantas, que podem ser fervidos e pulverizados, funcionando como repelentes desses insetos e pragas.

Simone, fale um pouco sobre o adubo orgânico que pode ser usado na horta caseira. A compostagem pode ajudar como adubo?

ANA:

Sim. O composto orgânico é feito com restos de materiais que temos no próprio terreno ou na residência: folhas, frutas, cascas de legumes, cascas de ovos, pó de café, erva-mate, serragem, maravalha, cinza de fogão, aparas de grama... todos esses são materiais que podem ser usados para fazer um excelente adubo orgânico.

Esse composto pode ser feito diretamente sobre o solo, depositando os resíduos, cobrindo com palha e deixando fermentar durante 90 dias. Também pode ser feito abrindo um buraco, colocando esses resíduos dentro, tampando e deixando fermentar pelo mesmo período de 90 dias.

O composto está pronto quando apresenta um cheiro agradável. É sinal de que já fermentou e pode ser usado como adubo.

Simone, que espécies podem ser cultivadas mais facilmente em uma horta caseira?

ANA:

As plantas mais fáceis de cultivar são as da família da alface: a própria alface, a escarola (também chamada de chicória) e o almeirão. Todas são bem tolerantes e fáceis de manejar.

Também podemos cultivar, por exemplo, o espinafre, que não é tão exigente, e o chuchu, que é uma planta de fácil cultivo no terreno.

O Guia Alimentar para a População Brasileira enfatiza o uso de temperos naturais, como ervas e especiarias, para realçar o sabor dos alimentos. Quais temperos podem ser plantados e colhidos em uma horta caseira?

ANA:

Os temperos mais simples de cultivar em uma horta caseira são: salsa, cebolinha, alguns tipos de pimentas, alho, alecrim, manjericão, manjerona, tomilho e sálvia. Essas são culturas bastante acessíveis para o cultivo em casa.

Simone, qual é a importância de envolver toda a família no cultivo de uma horta caseira?

ANA:

Eu considero que o primeiro aspecto é ensinar os jovens e as crianças a terem hábitos mais saudáveis. É muito importante as famílias resgatarem esse costume de fazer coisas juntos e de valorizar o cultivo de alimentos.

A horta também é um espaço de resgate de conhecimentos ancestrais, ou seja, aquilo que os antigos, os avós e os pais sabiam e podem transmitir aos mais jovens. Isso ajuda as novas gerações a valorizarem a produção de alimentos saudáveis.

Dando esse exemplo, estamos formando futuros cidadãos mais conscientes.



(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

MARIA INÊS:

A Pastoral da Criança, desde a sua fundação, incentiva que as famílias façam uma horta caseira ou comunitária. Já produzimos muitos materiais sobre horta, e você pode encontrar informações no nosso site ou conversando com os líderes da Pastoral da Criança.

Uma horta, por mais simples que seja, e até em espaços pequenos, melhora muito a qualidade da alimentação da família. Hortaliças, legumes ou frutas, tudo natural, plantado sem agrotóxicos, reforçam a alimentação da gestante e das

crianças, colaborando para uma vida mais saudável.

Além disso, quando uma criança participa com os pais no cuidado da horta, ela aprende não só a valorizar os alimentos, mas também valores importantes, como o semear, a paciência de esperar a semente germinar, crescer e se tornar alimento.

Aproveite cada espaço, cada cantinho, e plante temperos, verduras, o que for possível. O resultado será muito bom para todos. Se tiver dúvidas, converse com os líderes da Pastoral da Criança!

(TESTEMUNHO) Zoeni Pereira das Chagas, Coordenador da Pastoral da Criança da Paróquia Nossa Senhora de Nazaré do Desterro, Belém do Pará.

Zoeni, que orientações vocês, líderes da Pastoral da Criança, dão para as famílias sobre a importância de cultivar uma horta caseira?

ZOENI:

O líder da Pastoral da Criança, em visita às famílias cadastradas, orienta e incentiva o cultivo da horta caseira para ajudar a enriquecer a alimentação da



família. Dessa forma, contribui também para a educação nutricional das crianças, já que elas aprendem de onde vêm as verduras, frutas e legumes.

Além disso, desperta-se nas crianças o interesse em comer os alimentos que elas mesmas ajudam a plantar. Se não houver espaço no quintal, a horta pode ser feita a partir de material reciclável, suspensa em muros, janelas, grades, ou até mesmo em vasos. Vai da criatividade de cada um.

É de suma importância que as crianças participem desse processo, para que compreendam que naquela horta há alimentos frescos, saudáveis e sem agrotóxicos ou pesticidas. Também é de grande relevância que as paróquias e comunidades intensifiquem ações voltadas a esse tema.



(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Presidente da Pastoral da Criança.

DOM FREI SEVERINO:

É preciso jogar a semente em terra boa. Assim aprendemos no Evangelho. Fazer uma horta, para melhorar a alimentação da família, é uma forma concreta de semear em terra boa.

Muita gente tem um pequeno quintal, ou mesmo apenas um espaço em casa, onde é possível plantar em vasos ou latas. Então, comece a plantar. Chame as crianças para ajudar, para que aprendam que o alimento vem da terra e que é muito bonito ver uma semente se tornar uma planta, uma verdura, um legume.

Fazer uma horta nos faz pensar na beleza da criação de Deus, que fez tudo para o nosso bem. Que Deus abençoe a todos.