



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com José Isanilton Araújo da Silva – A importância de ter uma horta em casa

Ter uma alimentação saudável é essencial para a nossa saúde e quando se trata deste assunto, torna-se impossível não pensar em verduras, frutas e legumes. Considerando que, a fim de garantir o consumo adequado de fibras, vitaminas, minerais, outros nutrientes e compostos que contribuem para manter o organismo saudável, é preciso consumir diariamente estes alimentos.

Entretanto, o acesso a verduras, frutas e legumes de qualidade, nem sempre é fácil. O uso de agrotóxicos e o preço alto, muitas vezes, desestimula o consumo destes alimentos. Uma boa solução é investir em uma horta em casa. Mesmo em pequenos espaços é possível ter hortaliças e temperos que já ajudam a enriquecer a alimentação do dia a dia.



Saiba mais sobre como ter uma horta em casa na entrevista com o técnico em agropecuária, licenciado em ciências agrárias e grande colaborador da Pastoral da Criança na Diocese de Bonfim, Estado da Bahia, José Isanilton Araújo da Silva.

ENTREVISTA COM: José Isanilton Araújo da Silva, técnico em agropecuária, licenciado em ciências agrárias e grande colaborador da Pastoral da Criança na Diocese de Bonfim, Estado da Bahia.

Quais são as vantagens de cultivar uma horta em pequenos espaços?

Produzir hortas em casa traz uma série de benefícios. Primeiro, é com relação à segurança alimentar e nutricional. As hortaliças são plantas comestíveis bastante ricas em nutrientes que fazem bem à saúde das pessoas; em segundo, a família vai deixar de comprar verduras no mercado convencional que, muitas vezes,

produz verduras usando produtos químicos que trazem uma série de problemas para a saúde das pessoas. Depois, tem a questão da renda. Quando a pessoa produz uma horta no seu quintal, na sua casa, vai deixar de comprar no mercado convencional, sobrando assim um pouco daquele valor que ia comprar no mercado, já vai sobrar para a família poder comprar outros produtos, outros alimentos. Além do que as pessoas podem comercializar o excedente na comunidade local. Então, tem esse benefício também que pode ser uma fonte de renda para as pessoas.

O que é preciso observar para fazer uma horta em casa? Como escolher o local?

Deve-se escolher um local que tenha luminosidade. É interessante que tenha luminosidade durante todo o dia, todo o período do dia. Mas, se não for possível, tendo parte do dia já é suficiente para produzir algumas hortaliças. Têm hortaliças que precisam do dia inteiro de luminosidade e outras, com menos luz já é suficiente para produzir. Esse local tem que ser arejado. O solo também tem que ser um solo fértil. A escolha desse solo, se for um canteiro no solo direto, aí precisa ser adubado com esterco, com esterco curtido, com húmus de minhoca que vende no mercado. E na parte da irrigação é interessante sempre ter água limpa de qualidade sem ser contaminada para fazer a irrigação desse solo.

Como escolher os recipientes para que as plantas se desenvolvam bem?

Existem algumas hortaliças que têm raízes um pouco mais profundas. É o caso dos tubérculos e das plantas que popularmente a gente chama de plantas de raízes, de batatas. Nesses casos precisa ter no mínimo 30% de profundidade do canteiro. As outras hortaliças, as ervas, os temperos, num caqueiro com menos profundidade é possível produzir. No caso aí, com 20 centímetros ou até menos. Cada família usa para fazer esses canteiros aquilo que tem disponível na sua residência. É possível plantar em garrafas PET, em caixotes, fazer canteiros com tábuas, em bacias que não estão mais em uso, panelas que não estão mais em uso. Lembrando que todos esses recipientes devem ter furos para não acumular água, para evitar o problema dos mosquitos da dengue, enfim, uma série de outros mosquitos que venham trazer contaminação para as famílias.

Você poderia explicar o passo a passo para plantar uma verdura, uma hortaliça, um tempero? Como preparar o terreno e o recipiente para plantar?

Cada planta tem um comportamento. Existem algumas plantas, como a couve, entre outras que é preciso fazer uma sementeira e depois transplantar para o lugar definitivo. E têm outras plantas, que é o caso da salsinha, da alface, do coentro que já faz o plantio direto no lugar definitivo. A sementeira é um local, que a gente chama, às vezes, até de berçário onde você planta e depois de um período, você transplanta para um lugar definitivo e têm outras que você já planta

num local definitivo. Nas embalagens de quem vende esses produtos já vem a orientação se aquela planta é de plantio direto ou indireto.

Como saber quando a planta precisa ser regada?

Normalmente se faz a irrigação dessas plantas duas vezes ao dia, pela manhã e pela tarde. Mas se estiver num período que não está fazendo muito sol, então, fazendo a irrigação uma vez só pela manhã é suficiente. Mas é preciso que cada família, cada pessoa que cuida da horta vá observando a umidade do solo. O solo não pode estar seco. Sempre tem que ter umidade no solo. E aí, vai se fazendo essa análise e, a depender da situação, rega duas vezes. A depender se o solo é muito úmido faz a irrigação apenas uma vez, até para evitar o encharcamento do solo, que também traz problemas para a saúde das plantas.

Como fazer a manutenção de uma horta e evitar pragas e insetos, usando defensivos naturais?

A horta normalmente precisa de um cuidado diário. É necessário que a família, que as pessoas que cuidam, estejam observando o aparecimento de alguma praga, de alguma doença e aí aparecendo, algumas pragas podem ser controladas manualmente. Com outras pragas, é necessário o uso de algum produto para auxiliar no combate. Lembrando não usar produto químico. Evitar de todas as formas usar o químico e nas casas principalmente por esse motivo. A gente pode ter aí a calda de fumo, o neem, o controle aí com sabão neutro. São vários produtos naturais que a gente pode usar para fazer esse controle das pragas.

Fale um pouco sobre o adubo orgânico que dá para usar em uma horta cultivada em um pequeno espaço.

O solo precisa ser bastante fértil. Se a família for usar um canteiro de solo, é necessário comprar adubo para poder misturar ao solo. Dificilmente a gente vai ter um solo que não precisa fazer uma adubação. Se for plantio em caqueiros aí, no mercado, nas casas de produtos agropecuários vende a terra, o húmus de minhoca, vende esterco curtido, vende as terras férteis para fazer os caqueiros e aí é necessário que compre esses produtos para poder misturar ao solo que a pessoa, porventura, tem em casa para poder ter uma eficiência na sua produção.

(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Como a Pastoral da Criança orienta sobre a importância de cultivar uma horta em casa?

A Pastoral da Criança, desde que foi fundada em 1983, sempre orientou as famílias a cultivarem uma pequena horta caseira. A horta caseira ajuda a família a ter uma alimentação mais saudável, a economizar, a produzir alimentos fresquinhos e livres de pesticidas e venenos. Cultivar uma horta também ajuda a manter a saúde mental. O contato com a terra, ajuda a diminuir a ansiedade e

colabora para criar hábitos saudáveis para a família. Fazendo a sua horta em casa, também com a ajuda das crianças, você pode mostrar para elas como funciona o crescimento e desenvolvimento de uma plantinha, além de educar sobre os benefícios dos alimentos para se ter uma boa saúde. Você pode construir uma pequena horta em qualquer espaço, no fundo do quintal, por exemplo. Se você não tem um espaço no quintal, lance mão do plantio em vasos, floreiras, garrafas PET cortadas pela metade, latas, baldes... Faça uma horta vertical, com vasos pendurados na parede da casa, no muro, até nas árvores... onde tiver um espaço que pega sol, plante ali seus temperos, verduras, hortaliças. E o que é mais bonito, chame as crianças para ajudar. Elas vão adorar. E, certamente, vão gostar de comer verduras e frutas bem fresquinhas, que ajudaram a plantar e a cultivar, não é mesmo?

(TESTEMUNHO) Jandira Menezes Pereira, da Pastoral da Criança da Diocese de Amargosa, Bahia.

Qual é a importância de se ter uma horta em casa?

A primeira e uma das grandes vantagens de a gente ter uma horta caseira é a gente ter alimentos mais saudáveis; depois financeiramente falando, há uma economia. Nós não precisamos comprar esses alimentos; e esse contato com a natureza, esse manuseio, esse saber que a gente está plantando para a gente mesmo poder consumir é algo gratificante. Isso também a gente pode estar transmitindo para toda a nossa família, inclusive, até para as nossas crianças, estar incentivando a cultura da horta, da alimentação saudável no seu dia a dia.

(MENSAGEM) Padre José Edilson da Silva, Assessor da Pastoral da Criança da Arquidiocese de Uberaba, Minas Gerais.

Na sua opinião, como podemos sensibilizar as famílias para cultivarem uma horta em espaços pequenos?

A Pastoral da Criança, em suas ações, proporciona uma qualidade de vida melhor quando sugere a horta caseira, que é uma horta preparada, trabalhada dentro do próprio ambiente familiar, em que não se precisa de muitos espaços para se cultivar essa horta. E além de proporcionar uma alimentação com maior qualidade, vai ajudando as nossas crianças não só a se aproximarem da natureza, mas que também elas despertem para produzirem estes alimentos, a partir de seu próprio ambiente familiar. Que Deus assim faça despertar nas nossas famílias esse desejo de ter em sua própria casa uma horta.

(CONVITE) Caroline Dalabona, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Qual a importância das orientações do Aplicativo da Pastoral da Criança para o cultivo de uma horta em casa?

A Pastoral da Criança tem um material que ensina como fazer uma horta em casa. É o e-Alimentação que está disponível no Aplicativo da Pastoral da Criança. Lá, você vai encontrar o passo a passo para fazer uma sementeira; como fazer o transplante das mudas; como fazer um adubo orgânico e assim por diante. Várias dicas e orientações super interessantes para se ter uma pequena horta em casa. Então, não deixe de baixar o Aplicativo da Pastoral. Qualquer pessoa pode baixar, apenas em celulares Android, e se beneficiar de todas essas orientações.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1609 - 25/07/2022 - A importância de ter uma horta em casa