

## TENHA UMA HORTA NO SEU APARTAMENTO

Temperos fresquinhos, colhidos na hora, diretamente na sua casa. Ou melhor, até mesmo no seu apartamento, é possível cultivar uma horta. Você garante mais sabor e saúde na sua alimentação, reduzindo o uso de temperos industrializados. Confira as dicas para montar uma horta, mesmo para quem, aparentemente, não tem espaço, e não tem muita prática com jardinagem.

Os temperos precisam de sol. Então a primeira dica é escolher um local perto de janelas, onde bata sol durante boa parte do dia. As ervas também precisam de espaço. Então, quando elas estão crescendo, pode ser necessário muda-las de vaso. Pense em um pote com no mínimo 15cm de profundidade.

O vaso precisa ter a um furo embaixo, para que a água escorra, e não o fique acumulada, afogando a muda. Na hora de molhar, é preciso cautela. O ideal é colocar a mão na terra e sentir se ela está úmida. Se a superfície está seca, mas a terra está molhada mais em baixo, não é preciso regar. Outro cuidado é na montagem do vaso: a primeira camada deve ser preenchida com pedras e areia, e só depois vem a terra e a planta.

A cada dois meses, em média, é bom investir em adubação. De tempos em tempos, outro procedimento necessário é a poda. Não tenha medo de podar, folhas secas ou os galhos doentes, podem prejudicar a plantação. O manjericão, por exemplo, precisa ser bastante podado e até suas flores devem ser retiradas, para que a haste não fique muito longa e fraca. A hora da colheita também exige cuidados. Arrancar com a mão apenas as folhinhas que você vai usar não é recomendável. O ideal é cortar um ramo, incluindo os cabinhos, com uma boa tesoura, para evitar abalar a estrutura da planta, e deixar condições favoráveis para que nasçam novos brotos.

Para a falta de espaço temos boas soluções. Com apenas uma tábua – de uns 20mm de espessura -, cabos e vasilhinhos, é possível um modelo de horta suspensa. Uma estante pode funcionar como suporte para os temperos, sendo também parte da decoração. Os vasos e potes podem ser pendurados, com auxílio de alças metálicas em paredes ou divisórias.

A tecnologia traz boas opções. O vaso aéreo sky planter possui sistema autoirrigável, o que garante autonomia e despreocupação com regas. A terra não cai, pois contém uma malha de plástico que se adequa a planta e segura a terra e a água não escorre por causa do reservatório de água com pedra de cerâmica que libera a água gradualmente.

Fonte: Casa Vogue

Tatiana Medeiros Mota–Nutricionista (CRN5-3566)