PLANTE SUA HORTA EM CASA

escrito por Triada

Além da comodidade de ter temperos e alimentos orgânicos sempre à mão, manter uma hortinha caseira pode se revelar uma atividade extremamente relaxante – uma verdadeira terapia. Veja como fazer a sua!

Texto • Lívia Filadelfo

Na hora de temperar o jantar, o gosto de manjericão, cebolinha e orégano fresquinhos, recém-colhidos por você mesma. Não é uma beleza? Isso sem falar no prazer que você já teve um cultivar e ver crescer as plantinhas ali mesmo, na sua casa.

Pesquisas apontam que dedicar alguns minutos por dia às plantas alivia o estresse e contribui para a melhora da qualidade de vida. É o caso do funcionário público José Antônio Gonzalez Rey, que há seis meses montou uma pequena horta no fundo do quintal. “Posso afirmar que preparar a terra, colocar as mudas e ver as plantas crescerem é uma verdadeira terapia. Principalmente para quem vive nas grandes cidades, onde só se vê concreto e poluição”, recomenda.

A arquiteta Taícia Marques também é adepta da horta doméstica. “As plantas criam um microclima que, além de ter aromas, cores e texturas únicos, atraem pássaros e borboletas, o que dá muito mais vida aos ambientes”, conta. Que tal investir nessa ideia você também?

Passo a passo

Acompanhe as dicas da herborista Silvia Jeha, da Sabor de Fazenda – ervas e temperos frescos, e descubra como plantar suas próprias mudas.

1 • Antes de plantar sua muda em um vaso, é importante fazer a drenagem adequada para evitar o apodrecimento das raízes e a compactação do solo.

2 • Escolha um vaso com um furo no fundo, coloque um pedaço de caco de telha sobre o furo e, em seguida, preencha com pedras (brita ou pedrisco).

3 • Sobre as pedras, coloque uma fina camada de areia e, logo depois, um pouco de terra preparada (mistura com partes iguais de areia, terra comum e húmus de minhoca ou composto orgânico).

4 • Ajeite a muda de maneira que ela fique bem no centro e dois dedos abaixo da borda do vaso. Complete com a terra preparada. No primeiro dia, regue até a água escorrer pelo orifício do fundo do vaso.

5 • Nos primeiros dois dias, deixe o vaso em um local com iluminação indireta. Após esse período, deixe o tomar de 5 a 6 horas de sol diárias.

6 • Lembre-se de sempre regar quando a camada superficial estiver seca e adubar com composto orgânico a cada 40 dias.