



Projeto de extensão - IFSP SJC

Semeando Práticas Sustentáveis



Um projeto que mostra como a
sustentabilidade melhora sua vida!

Livro de informações

@spsextensao



Atividades

- 1º Horta caseira.....
- 2º Composteira caseira.....
- 3º Adubagem:.....
 - Casca de ovo
 - Borra de café
- 4º Ervas medicinais.....
- 5º Evitando pragas.....
- 6º Descarte correto de produtos do dia a dia.....
- 7º Plantio de hortaliças com semente.....

todos os registros de atividades também
estão disponíveis no nosso instagram!

@spsextensão



Horta caseira

Onde montar?

Falta de espaço grande, como **quintal** não é **um problema**, as hortas podem se adaptar para o **espaço que você**. É **importante que** você dê preferência para **espaços abertos**, com bastante **incidência solar** para que o **desenvolvimento da planta** não seja afetado.

Pense no seu **espaço disponível**, mas temos as seguintes opções:

- **Direto na terra;**
- **Vasos;**
- **Embalagens recicláveis como garrafas pets, caixas de leite, potes de vidros, entre outros;**
- **Caixotes de madeira;**
- **Horta vertical, boa para apartamentos pois usa menos espaço.**





Horta caseira

Como cultivar?

Existem certos cuidados que temos que tomar para que a planta se desenvolva da maneira correta.

1- Iluminação.

É necessário no mínimo cinco horas de luz solar direta.

2- Irrigação.

O excesso de água é prejudicial para a plantinha, por isso é importante que tenham furos no fundo dos recipientes para evitar o acúmulo.

Mas e quantas vezes se deve irrigar? Geralmente, duas vezes - de manhã e no fim da tarde, quando não se tem muita incidência solar sobre a horta - já é suficiente.

3- Manejo do solo.

É preciso garantir que o solo seja rico em nutrientes para que as plantas cresçam saudáveis. Existem terras que já vem com esses nutrientes e podem ser compradas. Já se deseja fazer em casa é só pesquisar qual mistura é mais fácil para você.

4- Adubação.

A adubação fornece mais nutrientes e mantém as plantas saudáveis. Podem ser feita a partir de compostos orgânicos ou já prontos.





Horta caseira

O que plantar?

Existe uma grande variedade de verduras, ervas, temperos, vegetais que são possíveis de se cultivar na horta. É preciso saber o que cada espécie exige para ver se é possível escolher ela para cultivo.

Cebolinha:

Plantada por mudas ou plantas; pode ser plantada em qualquer época do ano; colher folhas inteiras.

Alecrim:

Plantada por mudas ou sementes; transplante das mudas só após 20cm do ramo; melhor plantio em épocas quentes; colheita após terceiro mês.

Alface:

Plantada por sementes no local direto, ou transplantar - apenas quando já tiver de 4 a 6 folhas; melhor plantio em climas amenos; colheita pelo corte da base, após 55 e 130 dias pós plantio.

Tomate cereja:

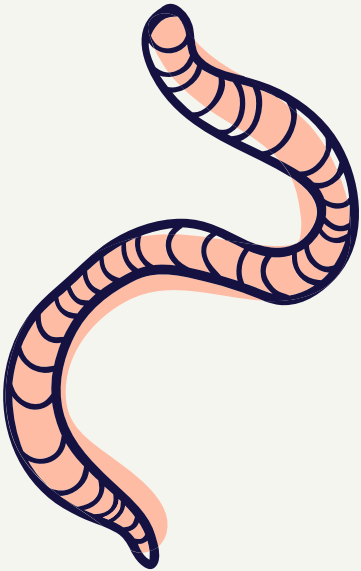
Por sementes; transplante após atingir 10cm; melhor plantio no início da primavera; colheita pós 60 e 70 dias pós plantio.



Composteira caseira.

Como fazer?

Falamos de dois tipos de compostagem: a vermicompostagem - tem ajuda das minhocas na degradação dos resíduos orgânicos - e a compostagem seca - apenas os micro-organismos atuam na degradação.



O mais comum na vermicompostagem são três caixas empilhadas, com furinhos nas duas de cima. A última caixa servirá para o escoamento do chorume. A caixa do meio deve ficar vazia, só será usada quando a do topo estiver cheia - rodizio. Quando a caixa do meio for para o topo, comece a despejar lixo orgânico nela, assim as minhocas vão transitar entre as duas e produzir húmus.

A compostagem seca pode ser feita em um recipiente (grande), ou direto no solo.

Funciona da mesma maneira, os resíduos orgânicos são depositados junto a terra, sendo necessário virar o composto a cada 30 dias aproximadamente.





Adubação caseira

Porque adubar?

Para o desenvolvimento da planta, vários fatores influenciam, alguns já foram citados, mas os mais importantes são

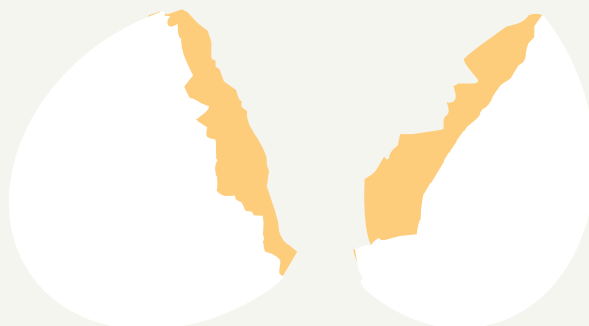
OS NUTRIENTES!

Muitas vezes somente a terra não fornece o suficiente para que a planta tenha seu desenvolvimento sadio, e é para isso que a adubação serve: repor os nutrientes.

Mas oque usar para adubar?

Além da possibilidade de comprar a terra já adubada, existem milhares de formas para a adubagem da sua horta. O reaproveitamento de resíduos orgânicos é o principal usado nas hortas caseiras.

Alguns exemplos são: casca de banana, casca de ovos, borra de café. Além de que a compostagem também é uma forma de adubação, então os resíduos que são depositados lá também contam!





Adubação caseira

Quais exemplos?

Nós tratamos de dois exemplos de adubação: com borra de café e com cascas de ovo!

Com casca de ovo.

A casca do ovo é rica em cálcio, potássio, magnésio, logo é ótima para se misturar ao composto, ou polvilhar sobre os vasos.

Mas como usar da forma certa? Primeiro é preciso deixar as cascas secando na sombra, para não perderem o nitrogênio.

Quando secas, é só moer no liquidificador até obter a farinha. Após feito, é só polvilhar sob o solo, ou também misturar a terra direto antes de um plantio.

Com borra de café.

A adubação feita com a borra direto no solo pode atrapalhar a planta ao invés de ajudar, pois acaba sugando os nutrientes do solo e consequentemente tirando-os da planta.

Da maneira certa, a borra pode ser utilizada por compostagem ou por borrifação.

Pela modo de compostagem, é necessário misturar a borra descansada com outros resíduos que possuam nutrientes - cascas de ovos e de banana por exemplo. Pelo modo da borrifação, é só misturar a borra com água - 100g para cada 1L.



Ervas medicinais

O que são?

As plantas medicinais são plantas que possuem ação farmacológica, auxiliando no tratamento de algumas doenças.

Como funcionam?

As plantas possuem substâncias que trabalham no processo do tratamento de certas doenças, variando de planta para planta.

As principais substâncias e suas funções são:



Alcaloides: calmantes, anestésicos e analgésicos.



Mucilagens: cicatrizante, laxativo, expectorante



Flavonoides: função de anti-inflamatório, anti-hepatotóxico



Taninos: destacam-se pela sua ação adstringente e antimicrobiana.



Óleos essenciais: por sua vez, têm poder bactericida, cicatrizante, analgésico, relaxante,



Evitando pragas

Como?

1- Coloque a mão na massa!

É importante uma vistoria regular da horta, assim sendo mais fácil identificar as pragas antes que elas se alastrem!

2- Cuide do solo!

O solo é a fonte de nutrientes da plantinha, logo um solo que não está saudável se torna mais suscetível para pragas.

3- Diversifique!

Algumas pragas preferem tipos específicos de plantas, logo com uma cultura diversificada é possível impedir que ela consuma a plantação toda.

4- Cuidado com os animais que mata!

Alguns bichinhos como joaninhas, abelhas e minhocas são benéficos para sua horta!

5- Use pesticidas naturais!

São uma ótima saída para eliminar parasitas. Plantas como manjeriço, alecrim, alho e cebola são boas opções por seus fortes odores.

6- Use cobertura morta!

A distribuição de palha sob o solo é uma maneira de evitar as pragas e melhorar a qualidade do solo. Ela mantém a temperatura do solo e retém água.



Evitando pragas

Receitas caseiras.

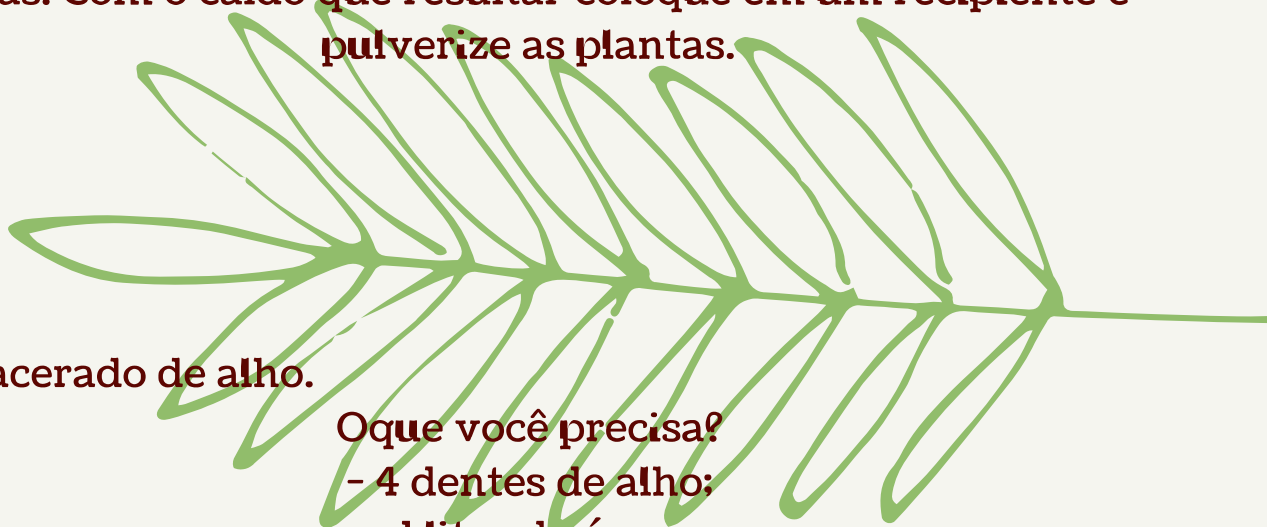
1- Calda de fumo.

Oque você precisa?

- 1 litro de água;
- 10cm de fumo de rolo ralado;
- 1/2 sabão em barra ralado.

Como fazer?

- Misture todos os ingredientes e deixe em descanso por 24 horas. Com o caldo que resultar coloque em um recipiente e pulverize as plantas.



2- Macerado de alho.

Oque você precisa?

- 4 dentes de alho;
- 1 litro de água;

Como fazer?

- Esmague os dentes de alho na água, após isso deixe amolecer e descansar por 12 dias. Depois é só colocar em um recipiente e pulverizar sobre as plantas com pulgões.



Descarte correto

Como descartar:

1- Alimentos e Vegetais

Compre apenas o que vai ser consumir. Restos de alimentos podem ser jogados na compostagem, mas se não for viável, tem a opção do embalado em sacolas biodegradáveis, sendo destinados a usinas de compostagem .

2- Recicláveis.

Devem ser enviados à serviços de coleta. É preciso embalar eles, NÃO sendo em sacolas biodegradáveis pois essas podem contaminar o material na sua degradação. Embale em sacolas ou caixas recicláveis retornáveis ou não.

3- Medicamentos.

O descarte correto de medicamentos é muito importante. Não se deve descartar em lixo comum, mas sim destiná-los para farmácias ou postos de saúde. Embale em sacolas recicláveis para que você possa reutilizar após a entrega.

4- Pilhas e baterias.

Essas também não podem ser destinados ao lixo comum, precisam ser levadas a postos de recolhimentos. Esse materiais podem vazar contaminantes, então embale em sacolas plásticas para que não haja contato com umidade e nem vazamentos.



Plantio com semente

Como:

1º passo: escolher os envelopes de sementes.

Verifique a validade, se estiver perto do vencimento a qualidade germinativa é menor.

2º passo: siga as características de cada planta

Verifique a profundidade do plantio, o tempo de germinação, crescimento e produção. Veja se a espécie pede ou não o transplante.

3º passo: cuide dos fatores que afetam o desenvolvimento.

Luz, solo, irrigação e outros.

Você encontra as sementes em casas de rações, casas de jardinagem, CEAGESP, e até em supermercados. Depois é só aplicar os conhecimentos que passamos ao longo de todos os post e arrasar na sua horta!



Agradecimentos

Bolsistas:

Ana Anjos - edição e instagram.
Washington Nathan - vídeos e pesquisa
Júlio César - edição de vídeos
Bruno Kendy - edição de vídeos
Matheus Henrique - vídeos
Adriano Lourenço - vídeos

Coordenadoras:

Irene Matsuno- coordenadora geral.
Joseane - colaboradora.
Juliana - colaboradora.



Agradecemos a quem apoiou nosso projeto, foram meses incríveis, e graças a todo o esforço dos bolsistas conseguimos cumprir as metas do projeto do jeito que prevíamos.



INSTITUTO FEDERAL
SÃO PAULO
Campus São José dos Campos /
Petrobras