

Hortas verticais, paredes com vida

Não precisamos de uma grande área de terreno para nos tornarmos horticultores. Basta um muro ou uma parede no quintal, ou mesmo uma varanda, para fazermos crescer espécies como alface, rúcula, manjericão ou outras da nossa preferência.

Luís Filipe Goulão

E se não pudéssemos ou não tivéssemos que plantar no chão? Esqueçamos, por hoje, a horta tradicional. Quando pensamos numa horta, imaginamos uma grande área de terreno. Mas sabia que, mesmo que tenha apenas um muro ou uma parede no quintal, ou mesmo numa varanda, pode ter a sua própria horta? Seja horticultor e arquiteto e economize no supermercado, melhore a sua alimentação, combata o stress, ao mesmo tempo que embeleza as suas paredes. Tudo isto sem precisar de muito espaço!

As espécies mais adequadas
O principal critério para escolher as espécies certas para a sua horta é o tamanho da raiz. Numa horta vertical, onde as plantas crescem em recipientes mais pequenos, deve optar por espécies com raízes curtas e que não se tornem demasiado altas. Há inúmeras: cebolinho, alface, tomate-cereja, couve, rúcula, alecrim, orégão, manjericão, calêndula, agrião, salsa, cidreira, menta, tomilho, coentro, hortelã, malagueta ou mesmo morangos. Divirta-se percebendo que algumas espécies podem partilhar o mesmo recipiente; são exemplos o manjericão com o alecrim ou a salsa com o cebolinho, enquanto outras, como a hortelã ou o coentro, devem

ficar separadas. Embora possa usar sementes, sempre que possível recorra a mudas bem enraizadas que pode adquirir em viveiros de plantas.

Como preparar a sua horta?
Pode ter a sua horta vertical em qualquer espaço, desde que exista luz natural, durante quatro a cinco horas por dia, que incida de preferência durante a manhã. Como não vai plantar num terreno, precisará de alguma imaginação e criatividade. Antes de mais, deverá decidir que tipo de recipiente vai utilizar. Existem vários modelos de hortas verticais que poderá escolher. Pode usar jardineiras ou pequenos vasos de diferentes formatos, ou ter uma postura mais ecológica e recorrer a tubos de PVC, garrafas de plástico ou mesmo embalagens de leite, aproveitando também para reciclar. Colocados na horizontal, corte-os fazendo uma janela no meio, acima da metade, por incisão, e terá o seu recipiente ecológico. Lembre-se de fazer pequenos furos na parte inferior do mesmo, para que a água da rega possa ser drenada. Como referência, pense em três a quatro furos para uma garrafa com a capacidade de dois litros. Fixe os recipientes num suporte em madeira, em ferro ou de corda, devidamente pregado na parede da sua varanda, quintal ou jardim, mantendo-os 15 a 25cm afastados da mesma para garantir uma boa ventilação e evitar infiltrações de humidade devido às regas.

Use a sua horta vertical para melhor

entender o ambiente. Opte por plantar, na fila superior de recipientes, espécies com as mesmas necessidades de água e de nutrientes, deixando as mais exigentes nas filas inferiores. Se o desafio não o motiva, basta desalinhar os suportes ou afastar da parede as linhas inferiores em 10cm adicionais, evitando assim que os pingos de água da rega da camada superior atinjam as plantas situadas mais abaixo.

Para plantar

Comece por preencher a base do seu recipiente com cerca de 2cm de argila expandida, para garantir uma boa retenção de água. Caso opte por não usar argila expandida, é importante colocar uma tela de malha fina ou brita na base do recipiente para prevenir que a terra se perca pelos orifícios de drenagem. De seguida, cubra com terra preta, rica em matéria orgânica e de pH neutro, até 2/3 da altura do recipiente e plante as mudas, mantendo terra em redor das raízes. Evite terras muito argilosas ou muito arenosas para garantir uma drenagem adequada. Uma boa opção é usar um substrato composto por duas unidades de terra de boa qualidade para uma porção de turfa, misturando com 10% de areia. Posteriormente, preencha com o substrato até que as raízes fiquem totalmente cobertas e acrescente um pouco de palha e folhas secas na superfície. Se após alguns dias as mudas se apresentarem murchas, não se preocupe. É uma resposta normal ao processo de transplantação. Basta que aplique

uma boa rega que, após alguns dias, elas estarão recuperadas.

Como cuidar?

Quando transplantar, garanta uma boa rega, mas sem encharcamento, para evitar o apodrecimento das raízes. Vá regando sempre que verificar que a terra está bastante seca. Em hortas verticais, os problemas devido a excesso de água são mais frequentes que por falta da mesma. Deverá regar sempre ao final da tarde. Nos dias mais quentes poderá ter que regar duas vezes; uma vez de manhã, de preferência, cedo, nas horas de menor calor, e outra ao fim da tarde. Tal como no seu jardim, assegure-se que o solo na sua horta vertical, mantém, ao longo do tempo, matéria orgânica suficiente.

Vá complementando, mensalmente, com um pouco de adubo orgânico. Pode preparar o seu próprio adubo orgânico, fazendo uma compostagem simples com restos de alimentos e folhas. No caso de detectar algum ataque por pragas, evite usar insecticidas químicos. Lagartas, pulgões e cochonilhas podem ser eliminados com sabão potássico e óleo de verão. Se uma das espécies a cultivar for o manjericão, saiba que tem a vantagem de proteger as plantas vizinhas contra insectos, dado o efeito repelente das suas folhas. Para combater fungos, deixe alguns saquinhos de chá de camomila (ou cerca de 50g de flores) de molho num litro de água durante três dias, coe e pulverize sobre as plantas a cada três dias.

Levar para dentro de casa

Agora torne-se decorador e experimente fazê-lo também dentro de casa. Imagine-se um verdadeiro *chef*, ao ter uma horta na sua própria cozinha, onde disponha do essencial de que precisa para dar asas aos seus dotes de cozinheiro. Pode colher os seus legumes, cheiros e até alguns frutos directamente da sua “parede comestível”, com o orgulho e a segurança de saber que foram produzidos por si, de forma natural, livres de químicos e com a particularidade de terem um pedaço de si próprio, pela dedicação que lhes conferiu. Sem esquecer o ambiente perfumado e fresco que invadirá a sua cozinha!

Use as mesmas dicas sugeridas, mas agora numa parede no interior da sua casa, tendo em mente que deverá ter especial atenção às gotas de água drenada das plantas que crescem nos planos superiores após a rega, devendo para isso encontrar uma estratégia de decoração que evite molhar o chão. Porque não colocar por baixo da horta vertical, assente no chão, um vaso largo, onde possa cultivar algumas alfaces, que são de fácil manutenção e apreciam um solo húmido? Fora ou dentro de casa, o que importa é que poderá usufruir do sabor e da frescura dos legumes e temperos acabados de colher.

Atreva-se a ter uma parede comestível e seja o escultor da sua própria alimentação!

Engenheiro Agrônomo e da Associação Portuguesa de Horticultura (APH)



NUÑO FERREIRA SANTOS