

PARA BAIXAR E IMPRIMIR

Cultive em casa

Comida que cresce em garrafa, vaso e balde. Do broto que fica pronto em 4 dias ao canteiro de quintal, para quem nunca plantou nada e tem pouco espaço.

Versão de novembro de 2026. Baseado em publicações da Embrapa sobre hortas em pequenos espaços. Os prazos de colheita variam com o clima, a época do ano e a variedade.

AVISO IMPORTANTE

Este guia é material educativo de um projeto independente, sem vínculo com órgãos de governo. Traz orientações gerais, que podem não servir para o seu caso. Só coma o que você plantou e sabe o que é. Não consuma planta que você não conhece. Quem tem alergia ou doença deve conversar com o médico antes de mudar a alimentação. Use com bom senso: cada pessoa é responsável pelo uso que faz destas informações. Em emergência, ligue 199 (Defesa Civil), 193 (Bombeiros) ou 192 (SAMU).

ÍNDICE

O que tem aqui

01 O que esperar de uma horta pequena
02 O que toda planta precisa
03 Brotos no vidro: comida em 4 dias
04 Microverdes: 10 a 14 dias
05 Vaso de garrafa PET que se rega sozinho
06 O que plantar e quando colhe
07 Replantar o que você já compra
08 Plantio escalonado
09 Adubo feito em casa
10 Pragas, sem veneno
11 Guardar sementes
12 Regar com pouca água
13 Plano pelo espaço que você tem

01 PARTE 1

O que esperar de uma horta pequena

Vale ser sincero logo no começo: uma horta de janela ou varanda **não substitui** o arroz e o feijão do estoque. Folhas e temperos têm pouca caloria. O que a horta entrega é outra coisa, e é muito:

- **Vitaminas e comida fresca** quando o mercado está vazio e a despensa é só de secos e enlatados.
- **Sabor.** Cebolinha, salsa e pimenta salvam meses de arroz com feijão.
- **Ânimo e rotina,** principalmente para crianças e idosos.

Quem tem quintal consegue ir além e produzir calorias de verdade com batata-doce, mandioca, abóbora, milho e feijão.

COMECE HOJE, NÃO NO DIA DA EMERGÊNCIA

Plantar tem curva de aprendizado. As primeiras tentativas falham e isso é normal. Quem começa agora chega no aperto já sabendo.

02 PARTE 2

O que toda planta precisa

- **Luz.** Hortaliças de fruto (tomate, pimenta) querem 6 horas ou mais de sol direto. Folhas e temperos se viram com 3 a 4 horas. Antes de plantar, observe por um dia onde o sol bate na sua casa.
- **Recipiente com furos.** Qualquer pote serve: garrafa, balde, lata, caixote forrado, pneu. Sem furo embaixo, a raiz apodrece.
- **Profundidade.** Pelo menos 20 cm de terra para a maioria. Tomate, couve e batata-doce pedem balde de 15 a 20 litros.
- **Terra boa.** Uma mistura comum é 2 partes de terra, 1 parte de composto ou húmus e 1 parte de areia. A terra precisa ficar fofa, sem empedrar.
- **Água na medida.** Terra úmida como pano torcido, nunca encharcada. Enfie o dedo: se estiver seca a 2 cm de profundidade, regue.
- **Espaço.** Em vasos, as plantas podem ficar um pouco mais juntas que no canteiro, mas planta apertada não cresce.

03 PARTE 3

Brotos no vidro: comida em 4 dias

É o cultivo mais rápido que existe. Não precisa de terra nem de sol, só de um vidro e água limpa. Cada colher de grão vira várias de broto.

O que usar: feijão-mungo (o do moyashi), lentilha, grão-de-bico, alfafa, trigo e girassol sem sal.

1. Lave bem 2 a 3 colheres de sopa de grãos e deixe de molho em água limpa por 8 a 12 horas.
2. Escorra. Cubra a boca do vidro com tela ou pano fino preso com elástico.
3. Deixe o vidro inclinado, de boca para baixo, para a água escorrer e o ar entrar. Fora do sol direto.
4. Enxágue com água limpa e escorra de novo 2 a 3 vezes por dia.
5. Em 3 a 6 dias os brotos têm de 2 a 5 cm e estão prontos. Guarde na geladeira e consuma em poucos dias.

CUIDADOS QUE NÃO DÁ PARA PULAR

- Broto cru pode carregar bactérias, porque cresce em ambiente morno e úmido. Use água potável e vidro limpo. Para crianças pequenas, gestantes, idosos e pessoas com imunidade baixa, sirva os brotos refogados ou cozidos.
- Feijão comum (carioca, preto, vermelho) não se come cru nem brotado: cozinhe sempre.
- Nunca use sementes vendidas para plantio que venham coloridas ou com aviso de tratamento. Elas têm fungicida. Use grão de comer.
- Cheiro azedo, limo ou mofo: descarte tudo e lave o vidro com água fervente.

04 PARTE 4

Microverdes: 10 a 14 dias

São plantinhas colhidas bem novas, com poucos centímetros. Crescem numa bandeja rasa na beira da janela.

1. Use uma bandeja ou pote raso com furos e 2 a 3 cm de terra fina.
2. Espalhe as sementes bem juntas, quase cobrindo a superfície, e cubra com uma camada fina de terra.
3. Borrife água todos os dias. Nos 3 primeiros dias, deixe coberto com um pano ou outro pote para manter a umidade.
4. Quando brotar, leve para a luz da janela.
5. Corte rente à terra com tesoura limpa quando tiverem de 5 a 8 cm.

Boas opções: rabanete, rúcula, couve, brócolis, mostarda e girassol.

05 PARTE 5

Vaso de garrafa PET que se rega sozinho

Serve para temperos e folhas e economiza água. Você só completa o reservatório a cada poucos dias.

1. Corte uma garrafa de 2 litros ao meio.
2. Fure a tampa e passe por ela um cordão grosso de algodão ou uma tira de pano. Metade fica para dentro da garrafa, metade para fora. É o pavio que puxa a água.
3. Vire a parte de cima de boca para baixo e encaixe dentro da parte de baixo.
4. Encha a parte de cima com terra, deixando o pavio espalhado no meio dela.
5. Coloque água na parte de baixo, até encostar na tampa. Plante a muda ou a semente e regue por cima só na primeira vez.

ATENÇÃO AO MOSQUITO DA DENGUE

O encaixe das duas metades precisa ficar justo, sem fresta para o mosquito entrar na água. Se sobrar vão, feche com fita ou pano. Troque a água toda semana e nunca deixe pratinho com água parada.

06 PARTE 6

O que plantar e quando colhe

PLANTA	RECIPIENTE MÍNIMO	SOL	PRIMEIRA COLHEITA	COMO COLHER
Rápidas: comece por estas				
Rabanete	Jardineira, 15 cm	4 h	25 a 30 dias	Arranca inteiro. As folhas também se comem refogadas
Rúcula	Jardineira, 15 cm	3 a 4 h	30 a 40 dias	Corte as folhas de fora e ela rebrota
Coentro	Vaso, 15 cm	4 h	30 a 45 dias	Corte os ramos. Semeie de novo todo mês
Alface	Vaso, 20 cm	4 h	40 a 60 dias	Tire só as folhas de fora e ela dura semanas
Espinafre	Vaso, 20 cm	3 a 4 h	45 a 60 dias	Folha por folha
Que duram meses produzindo				
Cebolinha	Vaso, 15 cm	4 h	60 a 80 dias da semente, 2 a 3 semanas replantando a raiz	Corte a 3 dedos da terra. Rebrota por anos
Salsa	Vaso, 20 cm	3 a 4 h	60 a 70 dias	Corte os talos de fora
Couve	Balde, 15 L	5 h	60 a 90 dias	Tire as folhas de baixo. Produz por mais de um ano
Ora-pro-nóbis	Balde, 15 L, com apoio	5 h	90 dias	Folhas ricas em proteína. Pega fácil por galho. Tem espinhos
Pimenta	Vaso, 5 L	6 h	90 a 120 dias	Produz por anos
De fruto e de sustância				
Feijão-vagem	Balde, 15 L, com estaca	6 h	60 a 70 dias	Colha as vagens novas e ele continua dando
Abobrinha	Balde, 20 L	6 h	50 a 90 dias	Colha pequena. Flor também se come

PLANTA	RECIPIENTE MÍNIMO	SOL	PRIMEIRA COLHEITA	COMO COLHER
Tomate-cereja	Balde, 15 L, com estaca	6 h ou mais	90 a 110 dias	É o tomate mais fácil para vaso
Batata-doce	Balde, 20 L, ou canteiro	6 h	120 a 150 dias	As folhas novas se comem refogadas bem antes da raiz
Abóbora	Canteiro	6 h ou mais	90 a 120 dias	Guarda por meses fora da geladeira
Mandioca	Canteiro	6 h ou mais	8 a 12 meses	Fica guardada na terra até precisar

Prazos aproximados, contados do plantio. No frio as plantas demoram mais. No calor forte, alface e rúcula amargam: dê sombra à tarde.

07 PARTE 7

Replantar o que você já compra

- **Cebolinha:** guarde a parte branca com as raízes, 3 a 4 cm, e enterre. Brota em dias.
- **Alho:** enterre um dente com a ponta para cima. As folhas verdes servem de tempero em poucas semanas.
- **Batata-doce:** deixe metade dela dentro de um copo com água. Quando soltar ramas, corte e plante as ramas.
- **Hortelã e manjericão:** um galho num copo com água solta raiz em uma a duas semanas.
- **Gengibre e cúrcuma:** um pedaço com "olhinho" enterrado raso, em vaso largo.
- **Tomate, pimenta e abóbora:** tire as sementes de um fruto maduro, lave, seque à sombra e plante.
- **Feijão e milho de pipoca:** muitas vezes germinam direto do pacote. Teste dez grãos num algodão úmido antes de plantar.

08 PARTE 8

Plantio escalonado

O erro mais comum é plantar tudo no mesmo dia: colhe-se tudo junto e depois falta. Semeie um pouco a cada 10 a 15 dias. Com três vasos de alface plantados com esse intervalo, sempre tem um no ponto.

09 PARTE 9

Adubo feito em casa

Composteira de balde

1. Fure o fundo e as laterais de um balde com tampa. Apoie sobre outro balde, que recolhe o líquido.
2. Alterne camadas: uma parte de restos úmidos (cascas de fruta e legume, borra de café, casca de ovo esmagada) para duas partes de material seco (folhas secas, serragem sem verniz, papelão picado).
3. Sempre termine com uma camada seca por cima. É ela que evita cheiro e mosca.
4. Mexa uma vez por semana. Em 2 a 3 meses vira terra escura com cheiro de mato.

Não entra: carne, osso, laticínio, óleo, comida temperada, fezes de cachorro e de gato.

O líquido escuro que escorre é adubo forte: dilua 1 parte para 10 de água antes de regar.

10 PARTE 10

Pragas, sem veneno

- **Olhe as plantas todo dia,** inclusive embaixo das folhas. Lagarta e lesma se tiram com a mão.
- **Pulgão e cochonilha:** borrife água com sabão neutro (1 colher de sopa de sabão para 1 litro de água) no fim da tarde. Repita a cada 3 dias. Enxágue no dia seguinte.
- **Formiga cortadeira:** proteja o vaso num suporte e passe graxa ou fita dupla face no pé do suporte.
- **Fungo e mofo:** quase sempre é excesso de água e falta de vento. Regue a terra, não as folhas, e afaste os vasos.
- Lave bem tudo o que colher. Para folhas comidas cruas, deixe de molho em água com hipoclorito conforme o rótulo e enxágue.

11 PARTE 11

Guardar sementes

1. Escolha a planta mais forte e deixe ela florescer e secar no pé, ou deixe um fruto amadurecer demais.
2. Colha as sementes, limpe e seque à sombra por uma semana.
3. Guarde em envelope de papel com nome e data, dentro de um pote fechado, em lugar fresco, seco e escuro.

Sementes de pacote marcadas como híbrido ou F1 produzem bem, mas as sementes que elas dão não repetem a planta. Para guardar de um ano para o outro, prefira variedades comuns ou crioulas, e troque com vizinhos.

12 PARTE 12

Regar com pouca água

- Regue cedo ou no fim da tarde, nunca no sol forte.
- Cubra a terra com folhas secas ou palha. A cobertura segura a umidade e reduz a rega pela metade.
- Reaproveite a água de lavar verduras e arroz, desde que não tenha sabão nem sal.
- Vaso de barro seca mais rápido que o de plástico.

13 PARTE 13

Plano pelo espaço que você tem

ESPAÇO	O QUE CABE	O QUE RENDE
Só uma janela	1 vidro de brotos, 1 bandeja de microverdes, 2 garrafas com cebolinha e salsa	Verde fresco toda semana
Varanda ou laje com sol	Tudo acima, mais 3 jardineiras de folhas plantadas em datas diferentes, 2 baldes com couve e tomate-cereja, 1 vaso de pimenta	Salada e tempero quase todo dia
Quintal pequeno	Tudo acima, mais canteiro com batata-doce, abóbora, feijão-vagem, mandioca e ora-pro-nóbis na cerca	Complemento real de calorias

SUAS PRIMEIRAS 4 SEMANAS

1. **Semana 1:** ponha lentilha para brotar e replante a raiz da cebolinha do mercado.
2. **Semana 2:** semeie rabanete e rúcula numa jardineira. Comece a composteira.
3. **Semana 3:** semeie alface e uma bandeja de microverdes.
4. **Semana 4:** repita rabanete e rúcula em outro vaso. Colha os microverdes.

Fontes: Embrapa, Horta em Pequenos Espaços, e Embrapa Hortaliças, recomendações técnicas para o cultivo de hortaliças em agricultura familiar. Prefeitura de Curitiba, cartilha de hortas em pequenos espaços. Os prazos de colheita e as receitas de substrato, composto e calda de sabão são referências gerais e variam com clima e variedade.