

Educando com a Horta Escolar



<http://comidasesaborson.blogspot.com.br/>

Gabriel Guterres de Bastos de Siqueira
Irene Garay (coordenação)

Laboratório de Gestão da Biodiversidade



Departamento de Botânica

Instituto de Biologia

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Fundação Bionativa



Presidente: Prof. Samuel Nogueira de Almeida

Secretário Executivo: Nivaldo del Piero

Diretora Científica: Prof^ª. Irene Garay

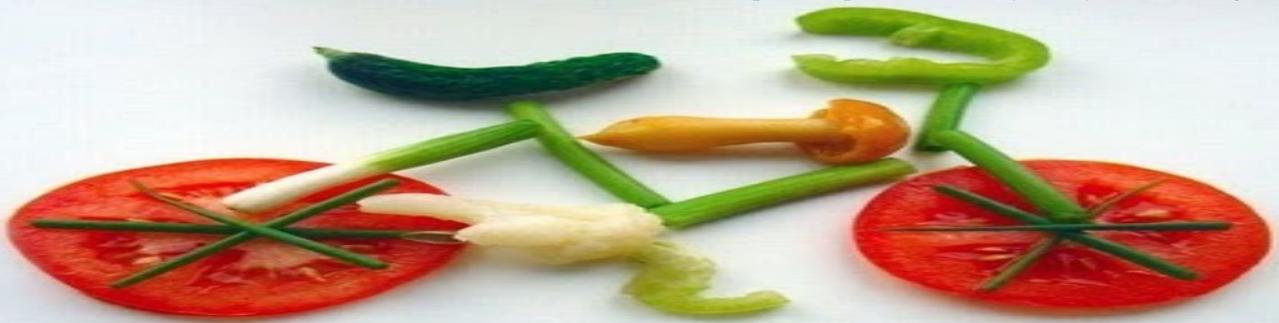
Diretora de Patrimônio e Recursos Humanos:
M.Sc. Meri Cristina Toledo Sant'Anna Fraga



Sumário

Parte I – O Projeto

□ Apresentação-----	06
□ Metas a Serem Alcançadas-----	07
□ O Mundo em que Vivemos-----	08
□ A Realidade Atual-----	09
□ Um Mundo Melhor é Possível?-----	10
□ Conhecimento e Respeito Salvam-----	11
□ As Hortaliças e Suas Classificações-----	12
□ Os Tipos de Horta-----	13
□ Conhecendo Nossos Direitos, LDB e PCN's -----	15
□ O Ensino no Brasil-----	16
□ Direitos Básicos dos Educandos-----	17
□ Ensino Fundamental-----	18
□ Medidas que Viabilizam o Ensino Fundamental-----	19
□ Os PCN's – Meio Ambiente-----	20
□ A Importância da Diversidade-----	21
□ Os PCN's – Saúde-----	22
□ Saúde um Direito Garantido por Lei!-----	23
□ Promoção e Prevenção em Saúde-----	24
□ Saúde Alimentar-----	25



Parte II – Guia das Hortalças a Serem Cultivadas*

□ Abóbora-----	27
□ Abobrinha-----	29
□ Aipo-----	31
□ Alho porro-----	33
□ Berinjela-----	35
□ Beterraba-----	37
□ Cebola-----	39
□ Cebolinha-----	41
□ Cenoura-----	43
□ Coentro-----	45
□ Couve-flor-----	47
□ Couve de Bruxelas-----	49
□ Manjeriço-----	51
□ Moranga-----	53

O PROJETO

Parte 1

<http://megahortasasencance.blogspot.com.br>



Apresentação

Caro professor,

este material foi preparado tendo em vista as suas necessidades. Acreditamos que dia após dia fica mais difícil a tarefa de ensinar. É muito complicado tornar o ambiente escolar mais agradável e em equilíbrio com seu entorno com o intenso processo de globalização em que vivemos.

Foi pensando nisto, que idealizamos o projeto: “A Horta Escolar como Eixo Gerador de Dinâmicas Comunitárias, Educação Ambiental e Alimentação Saudável e Sustentável”. Aqui, para melhor compreensão de todos, será docemente apelidado de “Educando com a Horta Escolar”. Entretanto, existe um projeto geral de Horta Escolar que conta com a cooperação técnica da FAO (Food and Agriculture Organization) e do FNDE/MEC (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação do Ministério da Educação) que serve de orientação ao presente trabalho.

Você deve estar se perguntando do que realmente esse projeto trata. Bom é bem simples. O “Educando com a Horta Escolar” possui propostas interessantes para você, amigo docente. Nosso maior objetivo é “criar” mais uma ferramenta de ensino que possibilite o aprendizado das disciplinas curriculares e ao mesmo tempo envolva noções básicas de ética e cidadania, por meio de um contato maior com a natureza.

Metas a Serem Alcançadas

Além disso, o projeto possui outras metas, tais como as enunciadas a seguir.

- Criar um espaço verde que possibilite o aprendizado com relação à importância da natureza e de sua biodiversidade.
- Fazer com que o aluno se veja como parte da natureza e não como um ser isolado.
- Complementar a merenda escolar, uma vez que as hortaliças cultivadas poderão e deveram ser utilizadas para este fim.
- Iniciar uma mudança significativa com relação à melhoria da alimentação dos alunos.
- Demonstrar as vantagens do alimento orgânico.
- Criar discussões relativas não somente aos alimentos cultivados, mas com relação à saúde como um todo.
- Questionar os hábitos de vida de cada um e propor mudanças que trarão melhorias na qualidade de vida do indivíduo.
- Promover uma maior integração da comunidade.
- Gerar dúvidas e estimular a busca respostas para as mesmas.

O Mundo em que Vivemos

Infelizmente muitas vezes a vida não é tão bonita como nos filmes ou nos contos de fadas. Não, a vida não é ruim, de modo algum. Entretanto nós humanos quase que frequentemente a complicamos gerando: guerra, fome, desigualdades entre outros males.

A luta contra a fome tem sido um dos maiores problemas enfrentados pela humanidade nos últimos tempos. Ela é sem dúvida alguma, uma das preocupações de nosso projeto. Acreditamos que os números levantados pelo Relatório de Desenvolvimento Humano da ONU – Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (dados 2000-2002) são capazes de falarem por se sós.

Veja:

- existem cerca de 831 milhões de pessoas subnutridas no mundo;
- 5 milhões de crianças morrem a cada ano de subnutrição;
- 1 criança morre de fome a cada 5 segundos;
- 1,1 bilhões de pessoas vivem com menos de um dólar por dia;
- 2,7 bilhões de pessoas vivem sem saneamento básico.

A Realidade Atual

Com relação às metas sociais do Milênio, o IDH - Índice de Desenvolvimento Humano de 2004 recuou em 20 países, sendo 13 deles da África subsaariana. A expectativa de vida diminuiu para menos de 40 anos nestes países. O Brasil está na posição 72º do ranking.



Em nosso

- 58,7% dos trabalhadores vivem abaixo da linha da pobreza;
- calcula-se que no Brasil, existam 46 milhões de pessoas muito pobres ou 9,9 milhões de famílias com uma renda mensal menor que R\$ 72,53.

Um Mundo Melhor é Possível?

Sim. É perfeitamente possível modificar esta realidade, mas para tal, é essencial a valorização da educação, visando à propagação de informações necessárias para o combate da pobreza, fome e violência que tanto nos assolam. Além, claro, da necessidade de transmissão de valores morais compatíveis com a justiça, o direito a vida e o bem-estar social. Pois somente dessa forma seremos capazes de modificar o nosso quadro atual.

Com base em tudo o que foi dito, tentaremos entender um pouco mais sobre Educação Ambiental e Nutrição.

Segundo o PNEA (Instituto de Política Nacional de Educação Ambiental) a Educação Ambiental deve ser compreendida da seguinte maneira:

"Os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade".



http://www.falstaff.at/gourmeta_rtikel/gesundheits-essen-3471.html

Conhecimento e Respeito Salvam

Isso significa dizer que a Educação Ambiental, bem como os conhecimentos ecológicos, se fazem necessários no cotidiano de cada indivíduo, uma vez que todos nós, na qualidade de seres vivos, estamos inseridos naquilo que chamamos de meio ambiente.



<https://www.pinterest.com/pin/516506650984489500/>

As Hortaliças e Suas Classificações

As hortaliças são vegetais com grande valor nutricional, sendo ricas em vitaminas e sais minerais. Em nosso país existem mais de 80 tipos de hortaliças.

O cultivo de hortaliças é denominado horta. As hortaliças podem ser divididas em grupos. Citaremos aqui alguns exemplos.

- ❑ **Hortaliças-flores ou tipo flores:** couve-flor, brócolis etc.
- ❑ **Hortaliças frutos ou tipo frutos:** abóbora, abobrinha, berinjela, pimentão, pepino, tomate, etc.
- ❑ **Hortaliças raízes ou tubérculos:** beterraba, batata, mandioca, cenoura, rabanete etc.
- ❑ **Hortaliças folhosas:** alface, coentro, manjeriço, cebolinha, salsa, aipo, repolho etc.
- ❑ **Hortaliças bulbos:** cebola e alho.



Exemplos de hortaliças:
Brócolis e Couve – flor hortaliças tipo flor, devido sua forma, Manjeriço hortaliça folhosa, Beterraba hortaliça do tipo raiz e tomate hortaliça tipo fruta.

1-<http://www.grupocarvalho.com.br/noticia/904/page/3/>
2-en.wikipedia.org/wiki/Basil
3-dorasantoro.blogspot.com/2014/10/alho-e-cebola.html
4-<http://www.udec.ru/ovoshhi/svekla.php>
5-www.feminina.pt/como-plantar-tomates-em-casa/

Os Tipos de Hortas

Existem vários tipos de hortas, pois cada horta atende a necessidades e demandas diferentes. Não podemos comparar por exemplo; uma horta doméstica como uma horta comercial grande, pois uma possui a finalidade de complementar a alimentação de uma família, enquanto a outra visa o lucro por meio da produção de alimentos em larga escala para o consumo de parte da população.

Nesse projeto utilizaremos o modelo de horta escolar, o que significa dizer que focaremos na produção de conhecimento, além claro de contribuir para o complemento da merenda escolar.

Vamos conhecer melhor um pouco cada tipo de horta.

- ❑ **Horta doméstica ou familiar:** é aquela destinada para atender as necessidades de uma pessoa ou família.
- ❑ **Horta comunitária:** modelo de horta administrado por um conjunto de pessoas de uma comunidade. Nesse tipo de horta o custo e o trabalho, assim como os lucros da produção são compartilhados pelas pessoas envolvidas.
- ❑ **Pequena horta comercial:** horta que tem com objetivo o complemento da renda. É comumente cultivada por pequenos produtores ou em casas com quintal grande.



- **Grande horta comercial:** estilo de horta cultivada por grandes proprietários de terra, que tem como sua maior finalidade a produção e o lucro. Sendo esta a principal fonte de renda dos mesmos, também geram empregos e representam uma boa parcela da nossa economia nacional.
- **Horta escolar ou institucional:** possui finalidade didática, ou seja de produção e transmissão de conhecimento, além de abastecer instituições como a própria escola, orfanatos e abrigos em alguns casos ou, ainda, famílias carentes. É com esse modelo de horta que iremos trabalhar.



<http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,ERT66092-15565,00.html>



<http://irmea.blogspot.com.br/2012/04/horta-caseira-em-qualquer-espaco.html>



<http://www.acaradevitoria.com.br/2012/09/ipa-capacita-produtores-para-producao.html>

<http://hortas.info/como-plantar-cebola>



<http://megahortasencance.blogspot.com.br>

Você saberia classificar as hortas acima?

Conhecendo Nossos Direitos. LDB e PCN's

Afim de lembrar ou ainda oferecer o acesso para você, professor, de seus direitos e deveres citaremos alguns trechos da Lei de Diretrizes e Bases (LDB) e dos PCN's (Parâmetros Curriculares Nacionais), mas especificamente os PCN's relacionados à Saúde e ao Meio Ambiente.

Faremos isso simplesmente pelo fato de nosso projeto estar pautado nos parâmetros legais da nação referentes à educação básica de nível fundamental. Contudo, caro professor, esse não é o nosso único objetivo. Queremos também sinalizar a importância do magistério e mostrar que nós, na posição de educadores, somos agentes da mudança e detentores do conhecimento. Acredite ou não, o seu papel é essencial para o desenvolvimento de uma sociedade digna, saudável e próspera.

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases:

- Art. 2º. A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.

O Ensino no Brasil

- Art. 3º. O ensino será ministrado com base nos seguintes princípios:
 - I - igualdade de condições para o acesso e permanência na escola;
 - II - liberdade de aprender, ensinar, pesquisar e divulgar a cultura, o pensamento, a arte e o saber;
 - III - pluralismo de idéias e de concepções pedagógicas;
 - IV - respeito à liberdade e apreço à tolerância;
 - V - coexistência de instituições públicas e privadas de ensino;
 - VI - gratuidade do ensino público em estabelecimentos oficiais;
 - VII - valorização do profissional da educação escolar;
 - VIII - gestão democrática do ensino público, na forma desta Lei e da legislação dos sistemas de ensino;
 - IX - garantia de padrão de qualidade;
 - X - valorização da experiência extra-escolar;
 - XI - vinculação entre a educação escolar, o trabalho e as práticas sociais.

Direitos Básicos dos Educandos

- Art. 4º. O dever do Estado com a educação escolar pública será efetivado mediante a garantia de:
 - I - ensino fundamental, obrigatório e gratuito, inclusive para os que a ele não tiveram acesso na idade própria;
 - II - progressiva extensão da obrigatoriedade e gratuidade ao ensino médio;
 - III - atendimento educacional especializado gratuito aos educandos com necessidades especiais, preferencialmente na rede regular de ensino;
 - IV - atendimento gratuito em creches e pré-escolas às crianças de zero a seis anos de idade;
 - V - acesso aos níveis mais elevados do ensino, da pesquisa e da criação artística, segundo a capacidade de cada um;
 - VIII - atendimento ao educando, no ensino fundamental público, por meio de programas suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde;
- Art. 5º. O acesso ao ensino fundamental é direito público subjetivo, podendo qualquer cidadão, grupo de cidadãos, associação comunitária, organização sindical, entidade de classe ou outra legalmente constituída, e, ainda, o Ministério Público, acionar o Poder Público para exigi-lo.

Ensino Fundamental

- Art. 6º. É dever dos pais ou responsáveis efetuar a matrícula dos menores, a partir dos sete anos de idade, no ensino fundamental.



<http://luciene-bueno.blogspot.com.br/2011/05/9-conferencia-de-saude-de-maringa.html>

Seção III

Do Ensino Fundamental

- Art. 32º. O ensino fundamental, com duração mínima de oito anos, obrigatório e gratuito na escola pública, terá por objetivo a formação básica do cidadão, mediante:
 - I - o desenvolvimento da capacidade de aprender, tendo como meios básicos o pleno domínio da leitura, da escrita e do cálculo;
 - II - a compreensão do ambiente natural e social, do sistema político, da tecnologia, das artes e dos valores em que se fundamenta a sociedade;
 - III - o desenvolvimento da capacidade de aprendizagem, tendo em vista a aquisição de conhecimentos e habilidades e a formação de atitudes e valores;

Medidas que Viabilizam o Ensino Fundamental

IV - o fortalecimento dos vínculos de família, dos laços de solidariedade humana e de tolerância recíproca em que se assenta a vida social.

§ 1º. É facultado aos sistemas de ensino desdobrar o ensino fundamental em ciclos.

§ 2º. Os estabelecimentos que utilizam progressão regular por série podem adotar no ensino fundamental o regime de progressão continuada, sem prejuízo da avaliação do processo de ensino-aprendizagem, observadas as normas do respectivo sistema de ensino.

§ 3º. O ensino fundamental regular será ministrado em língua portuguesa, assegurada às comunidades indígenas a utilização de suas línguas maternas e processos próprios de aprendizagem.

§ 4º. O ensino fundamental será presencial, sendo o ensino a distância utilizado como complementação da aprendizagem ou em situações emergenciais.



criancasemvoltadomundo.blogspot.com/

Os PCN's – Meio Ambiente

□ O que são os PCN's?

Como dito anteriormente, os PCN's são os parâmetros curriculares nacionais. Eles nada mais são que uma espécie de “orientação”, por assim dizer, dos conteúdos didáticos que devem ser trabalhados em sala de aula, em cada disciplina e nos diferentes níveis da educação básica. Aconselhamos que você, professor, pesquise e conheça um pouco mais sobre os PCN's que estão disponíveis no portal do MEC (Ministério da Educação). Aqui neste trabalho nos referimos apenas aos PCN's de ensino fundamental relativos ao meio ambiente e a saúde.

Meio ambiente

smallbusinessprofessionals.com/377



https://colherparasemear.wordpress.com/regulamento/

Segundo o PCN, há a necessidade de se trabalhar conteúdos referentes a este tema por inúmeras razões tais como:

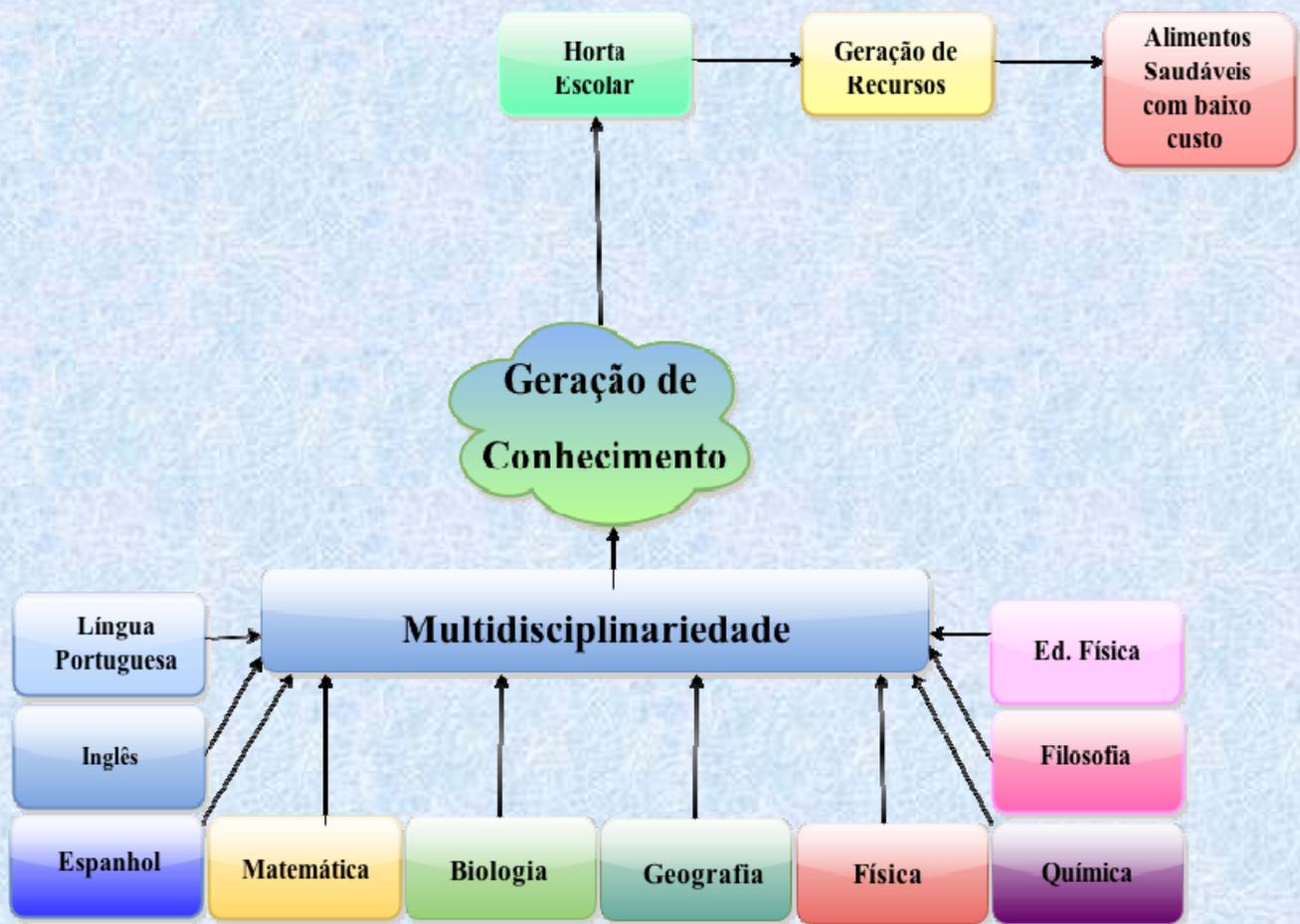
- o aumento do crescimento da população mundial;
- a necessidade de explorar os recursos naturais da melhor maneira possível, haja visto que muitos destes estão se esgotando;
- a necessidade de rever o nosso sistema econômico;

A Importância da Diversidade

- os impactos negativos que a devastação da natureza pode acarretar para a saúde humana e os impactos que serão sofridos pela próxima geração;
- a importância da propagação dos conhecimentos ecológicos como arma no que diz respeito a conscientização das crianças, jovens e adolescentes;
- trazer o humano para um contato mais próximo com a natureza, fazendo com que ele se perceba como parte da mesma;
- trabalhar o conceito de diversidade, tanto biológica quanto social.

Como você, amigo professor, pode ver, as nossas preocupações não são muito diferentes daquelas abordadas pelos PCN's. Queremos possibilitar aos seus alunos um contato com o meio ambiente por meio da horta escolar como principal ferramenta e plano de fundo. Podem-se também trabalhar outros conteúdos disciplinares utilizando a horta como eixo didático-pedagógico que permite relacionar diferentes disciplinas, segundo uma abordagem multidisciplinar. Nesta abordagem, a horta introduz uma dimensão lúdica que faz do aprendizado uma experiência mais agradável e proveitosa. Este é o diferencial de nosso projeto.

Os PCN's – Saúde



Saúde

□ Os PCN's corroboram com a ideia de saúde estabelecida pela OMS (Organização Mundial de Saúde) que considera saúde não apenas a ausência de dores ou doenças, mas sim, o mais completo bem-estar físico, mental e social. Concebida dessa maneira, a saúde constitui uma meta a ser construída.

Saúde um Direito Garantido por Lei!

Veja a lei que torna o acesso à saúde um direito constitucional.

Lei Nº8.080, de 189 de setembro de 1990.

Art. 2º A saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício.

§ 1º O dever do Estado de garantir a saúde consiste na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação.

§ 2º O dever do Estado não exclui o das pessoas, da família, das empresas e da sociedade.

Promoção e Prevenção em Saúde

- Art. 3º Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do país, tendo a saúde como determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais.

Promoção e Prevenção de Saúde



- **Promoção:** é o ato de promover iniciativas, medidas e políticas públicas que tenham cunho pedagógico, ou seja, que ensinem a importância e o meio de se combater doenças e adquirir hábitos saudáveis, visando a melhoria da qualidade de vida.
- **Prevenção:** são ações premeditadas que visam o combate antecipado a uma doença. Seja através do controle de um vetor, como por exemplo o mosquito *Aedes aegypti*, causador da dengue ou ainda através de vacinação, hábitos de higiene básicos como a lavagem das mãos e dos alimentos. Apesar de serem medidas relativamente simples impedem a contaminação humana por parasitas causadores de várias doenças tais como amebíase, teníase etc.

Saúde Alimentar

Um de nossos objetivos com o projeto “A Horta Escolar como Eixo Gerador de Dinâmicas Comunitárias, Educação Ambiental e Alimentação Saudável e Sustentável” é de uma maneira diferenciada promover a saúde em seu sentido mais amplo, especialmente no que diz respeito à saúde alimentar.



V <https://pt-br.facebook.com/saude.comacademia>

rápida), associada ao agito e correria das cidades. Nesse meio tempo a questão da qualidade alimentar foi em grande parte abandonada e acabamos esquecendo aquele ensinamento de nossos avós que dizia: “Você é o que você come”. E é exatamente isso que queremos trazer nesse trabalho, a importância de se ter hábitos alimentares saudáveis que melhorem a qualidade de vida de uma nova geração de crianças.

GUIA DAS HORTALIÇAS A SEREM CULTIVADAS

Parte 2



<http://www.nocturnar.com/forum/gastronomia/617064-comidas-saludables.html>

Abóbora

- **Nome popular:** abóbora, jerimu, jerimum.
- **Nome científico:** *Cucurbita moschata* Duch.
- **Descrição:** é uma cultura tipicamente tropical com frutos ricos em vitamina A. Também fornece vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo.
- **Época e regiões para plantio:** favorecido por temperaturas elevadas. Tolerar temperaturas amenas (entre 15° e 25°C), mas não resiste a geadas. Dias curtos, com menor exposição ao sol, favorecem a floração feminina, resultando em maior produtividade. Em regiões de inverno suave, é possível plantar o ano todo, desde que haja irrigação.

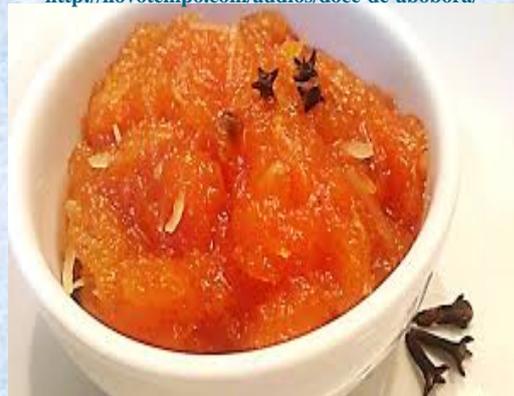
<http://receitasedicasdiversas.blogspot.com.br/>



<http://coopagricolajales.com.br/produtos/legumes>



<http://novotempo.com/audios/doce-de-abobora/>



https://www.nestle.com.br/site/cozinha/receitas/pudim_de_abobora.aspx



Abóbora

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Abóbora	Out./Fev.	Set./Mar.	Mar./Out.	O Ano Todo	Abr./Ago.

- **Recomendação de aproveitamento:** é consumida em saladas, cozidos, refogados, sopas, purês, pães, bolos, pudins e doces. As sementes são ricas em ferro e podem ser torradas e consumidas como aperitivo. São também vermicidas. Tem-se observado um crescimento na venda da abóbora já processada (cortada e embalada) e de sementes já torradas e salgadas.

Abobrinha

- **Nome popular:** Abobrinha italiana, abobrinha verde, abobrinha.
- **Nome científico:** *Cucurbita pepo* L.
- **Descrição:** Seus frutos são de fácil digestão, ricos em niacina e fonte de vitaminas do complexo B. As abobrinhas são produzidas de forma similar à abóbora, mas são colhidas ainda imaturas (verdes). Podem ser semeadas diretamente no local de plantio ou em bandejas para transplante. Mas cuidado: são muito sensíveis ao transplante, já que suas raízes não se recuperam depois de danificadas. A cultura é sensível ao excesso de água no solo.

<http://fazmuitobem.com/tag/saude-3/>



<http://receitas.ig.com.br/cardapio-de-domingo-pratos-de-baixa-caloria/n1597558927599.html>



<https://www.pinterest.com/explore/growing-zucchini/>



http://www.bonde.com.br/?id_bonde=1-33--10-20130104



Abobrinha

- **Época e regiões para plantio:** Desenvolvem-se melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C). Temperaturas elevadas podem prejudicar a polinização. Não se adaptam a geadas.

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Abobrinha	Set./Maio	Ago./Maio	Mar./Out.	O Ano Todo	Abr./Ago.

- **Recomendações de aproveitamento:** A abobrinha pode ser consumida refogada no óleo ou azeite, cozida, em saladas frias, como suflê, frita à milanesa, recheada ou como ingrediente em bolos, pizza e pastelões. Seu cozimento é rápido e não é necessário acrescentar água, pois a água da abobrinha é suficiente.

Aipo

- **Nome popular:** Aipo, salsão, salsão-selvagem.
- **Nome científico:** *Apium graveolens* L.
- **Descrição:** De origem mediterrânea, da mesma família da salsa, mandioquinha e da cenoura o aipo ou salsão é uma hortaliça rica em vitamina C e A. A parte mais indicada para o consumo é o talo, sem desmerecer suas folhas que podem ser largamente utilizadas como condimento. Mas, tenha muito cuidado, pois esse é um vegetal que deve ser consumido logo por ser altamente perecível.
- **Curiosidade:** Os gregos e romanos relacionavam o aipo a suas crenças e festas. Hoje em dia, seu uso é muito comum nos EUA.
- **Época e regiões para plantio:** É adaptado a temperaturas amenas. Algumas culturas podem suportar leves geadas e temporais. Necessita de luz do sol, porém nos períodos muito quentes recomenda-se que o mesmo fique exposto de forma indireta.

http://verdenosso.com.br/?page_id=171



<http://dietsdarede.net/aipo-com-alface-elimina-ate-4-kg-por-semana/>



http://receitasdojota.blogspot.com.br/2013_08_01_archive.html



<http://www.cultivatingcolors.com/>



Aipo

O solo deve ser fértil e bem drenado, mas úmido.

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Aipo	Fev./Jul.	Fev./Jul.	Abr./Ago.	Abr./Ago.	Abr./Ago.

- **Recomendação de aproveitamento:** Pode ser cozido, usado para temperar a comida, em sucos, sopas e caldos, pastas e molhos ou até mesmo ser consumido na forma de saladas junto com maionese. Também é útil do ponto de vista medicinal, auxiliando no tratamento de infecções urinárias, problemas hepáticos, fadiga, desordem do ciclo menstrual e problemas nos ossos.

Alho porro

- **Nome popular:** Alho porro
- **Nome científico:** *Allium ampeloprasum* L.
- **Descrição:** A planta lembra o alho, porém é maior, com folhas mais largas e alongadas, de cor verde-escura. Apresenta consideráveis teores de vitaminas A, B e C. Produz melhor em solos de textura média (entre argiloso e arenoso), solto e leve. O plantio por mudas é o mais indicado, transplantando-se as mudas quando atingirem cerca de 12 centímetros de altura.
- **Época e regiões para plantio:** É planta típica de frio e deve ser plantada nos períodos de outono e inverno.

<http://beneficiosdasplantas.com.br/alho-poro/>



<http://verdevidadelivery.com/shop/alho-poro-organico-maco/>



<http://www.vidarasta.com.br/receitas-batata-assada-com-alho-poro-vegana/>



<http://boa-yoga.com/propriedades-medicinais/>



Alho porro

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Alho poro	Set./Maio	Mar./Jun.	Maio /Jun.	*	Abr./Jun.

*Cultivo não recomendado

- ❑ **Recomendações de aproveitamento:** No Brasil, ainda é pouco usado na culinária, porém seu uso tem aumentado nas agroindústrias para produção de sopas desidratadas. Pode ser usado em saladas, para temperar carnes e pratos finos, além de sopas. Deve ser manuseado com cuidado para evitar escurecimento do talo.

Berinjela

- **Nome popular:** Berinjela
- **Nome científico:** *Solanum melongena* L.
- **Descrição:** Hortaliza arbustiva, muito resistente. Produz frutos roxos escuros ou quase pretos. Constitui uma fonte muito importante de proteínas, vitaminas A, B1, B2, B5 e C, além de minerais importantes para a saúde humana como potássio, fósforo, cloro, cálcio, enxofre, ferro, sódio e magnésio. O plantio é feito através das sementes do fruto, em bandejas para semente depois serem transplantadas no campo.
- **Época e regiões para plantio:** Essa hortaliza se beneficia em climas quentes, tendo como preferência os ambientes de temperatura tropical.

<http://apps.cs.ipb.ac.id/ipm/main/komoditi/>



<http://analueanafi.blogspot.pt/44173.html>



http://www.planetasementes.com.br/index.php?route=product/product&product_id=458



<http://testetenor.blogspot.com.br/>



Berinjela

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Berinjela	Ago./Jan.	Ago./Mar.	O Ano Todo	Abr./Ago	Ago./Fev.

- **Recomendação de aproveitamento:** Pode ser utilizada tanto em refeições frias quanto quentes, excelente para o preparo de molhos, caldos, patês ou até mesmo frita, refogada ou recheada. Possui propriedades medicinais especialmente na forma de suco, que apresenta ação diurética, sendo capaz de reduzir a pressão arterial e o colesterol.

Beterraba

- **Nome popular:** Beterraba
- **Nome científico:** *Beta vulgaris* L.
- **Descrição:** Esta é uma das hortaliças mais consumidas no nosso país, sendo um tubérculo de sabor doce e uma coloração roxa singular. É um alimento riquíssimo em minerais, em especial o ferro, além de ser uma fonte importante de açúcar.
- **Época e regiões para plantio:** Esta hortaliça tem como preferência os climas mais amenos, ou até mesmo baixas temperaturas, além de ser resistente a geadas. Não suporta excesso de umidade e temperaturas muito elevadas.

<http://foodtofitness.com/health-benefits-of-beetroot/>



<http://www.receitasdeliciosas.com/receita/3613/pudim-de-beterraba.html>



<http://clinicadentarmed.blogspot.com.br/>



<http://belezaesaude.com/suco-beterraba/>



Beterraba

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Beterraba	O Ano Todo	O Ano Todo	Abr./Ago.	*	Abr./Ago.

*Cultivo não recomendado

- ❑ **Recomendação de aproveitamento:** A raiz deve ser de preferência consumida crua e ralada como salada. Essa hortaliça é ideal para o preparo de sucos devido ao seu sabor adocicado e a sua coloração agradável; esses sucos são muito utilizados por mulheres grávidas ou no tratamento de pacientes com anemia. Também pode ser usada no preparo de sopas, caldos, suflês ou simplesmente cozida. Suas folhas podem ser aproveitadas para o preparo de refogados ou omeletes podendo, ainda, serem consumidas na forma de saladas juntamente com outros vegetais como a couve.

Cebola

- **Nome popular:** Cebola
- **Nome científico:** *Allium cepa* L.
- **Descrição:** É uma planta asiática, sendo que a parte utilizável é um bulbo originado de folhas carnosas. É rica em vitaminas do complexo B, especialmente B1 e B2, além de vitamina C. Pode ser semeada em local definitivo ou em bandejas ou sementeiras para posterior transplante das mudas. O plantio também pode ser feito por bulbinhos, colhidos com 1 a 3 centímetros de diâmetro.

<http://biobiologist.blogspot.com.br/2010/11/cebola-bom-ou-ruim.html>



<http://cybercook.com.br/cebola-empanada-r-2-17238.html>



<http://receitasnutricao.com.br/nutricao/beneficios-da-cebola-roxa/>



<http://guiaedicas.com/receitas/>



Cebola

- **Época e regiões para plantio:** De modo geral, não forma bulbos em dias de pouca luminosidade, com duração inferior a 10 horas de luz. Os bulbos crescem e amadurecem de forma mais eficaz sob temperaturas altas. Mas a alta temperatura não tem efeito, se as horas de luz diárias exigidas não forem suficientes. Plantas expostas a um longo período de frio são estimuladas a florescer, o que é recomendável somente para produtores de sementes.

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Cebola	Jul./Ago.	Fev./Maio	Fev./Abr.	Fev./Maio	Fev./Maio

- **Recomendação de aproveitamento:** É muito utilizada para realçar o sabor dos alimentos. Pode ser consumida em saladas, no preparo de sopas, carnes, patês, condimentos, salgados, refogados, pizzas, biscoitos, frita à milanesa ou assada. Também pode ser comercializada na forma de conservas e pastas.

Cebolinha

- **Nome popular:** Cebolinha
- **Nome científico:** *Allium schoenoprasum* L.; *Allium fistulosum* L.
- **Descrição:** As cebolinhas se parecem com a cebola, porém possuem um número maior de folhas que constituem uma touceira. As folhas são uma boa fonte de cálcio, vitamina C e vitamina A. É propagada por sementes ou pelo plantio de parte da touceira. Devido à capacidade de rebrota, podem ser feitas várias colheitas.
- **Época e regiões para plantio:** São melhor produzidas sob temperaturas amenas e frias, inferiores a 25°C, sendo plantadas geralmente nas estações de outono e inverno.

<http://belezurasdereceitas-terra.blogspot.com.br/2014/06/cebolinha.html>



http://www.lookfordiagnosis.com/mesh_info.php?term=Cebolinha-Francesa&lang=3



<http://www.feiradelivery.com/>



<http://www.petitchef.es/recetas/sopa-de-quinua-ecuatoriana-fid-1094948>



Cebolinha

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Cebolinha	O Ano Todo	O Ano Todo	Mar./Jul.	Abr./Ago.	Abr./Out.

- **Recomendações de aproveitamento:** Utilizadas para dar aroma e sabor a pratos variados, como sopa, refogados, condimentos, carnes, peixes, patês e assados em geral. Pode ser congelada para aproveitamento posterior. Geralmente é comercializado em maços juntamente com a salsa ou o coentro, o chamado cheiro-verde.

Cenoura

- **Nome popular:** Cenoura
- **Nome científico:** *Daucus carota* L.
- **Descrição** – A cenoura é uma planta cuja parte comestível é a raiz de cor alaranjada. É um alimento muito importante para a visão, a pele e as mucosas. Tem alto teor de betacaroteno, matéria prima para a produção de vitamina A pelo nosso organismo. Também fornece cálcio, sódio e potássio. O solo deve ser bem macio, sem qualquer empecilho, de forma que possa permitir o crescimento das raízes, para que não ocorram deformações. O aspecto amarelado das folhas mais antigas, e o arqueamento das folhas mais novas são indicadores do ponto de colheita.

http://megagriculture.nic.in/PUBLIC/package_of_practice/carrot.aspx



<http://www.globocampinas.com.br/?p=51788>



<http://melhorcomsaude.com/receitas-suco-verde/>



<http://www.receitasdecomida.com.br/salada-de-nozes-e-cenoura.html>



Cenoura

- **Época e regiões para plantio:** A faixa considerada ideal para uma germinação rápida e uniforme das sementes é entre 20° e 30°C. Para cultivos de verão, as baixas temperaturas no campo estimulam o florescimento das plantas, o que só é recomendável para produtores de sementes. Deve-se atentar para a adequação da cultura com relação ao clima na época de plantio.

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Cenoura	Jul./Ago.	Fev./Maio	Fev./Abr.	Fev./Maio	Fev./Maio

- **Recomendações de aproveitamento:** Além do consumo *in natura* em saladas (crua ou cozida) e na forma de bolo, pão, purê, suflê, creme, doce ou suco e vitaminas, também é utilizada como matéria-prima na produção de alimentos.

Coentro

- **Nome popular:** Coentro
- **Nome científico:** *Coadrium sativium* L.
- **Descrição:** Pertence a mesma família da cenoura, salsa e da mandioquinha-salsa. O coentro é uma excelente fonte de vitaminas A, B1, B2 e C. Geralmente é plantado em local definitivo com o uso de sementes. Entretanto essa planta deve permanecer desbastada, ficando longe das demais em uma distância mínima de cerca de 8 a 10 centímetros. Se adapta à maioria dos solos e é resistente à acidez.
- **Época e regiões para plantio:** A cultura não tolera climas frios, preferindo temperaturas mais elevadas.

<https://sites.google.com/site/paixaogastronomica/home/temperos>



<http://pt.wikipedia.org/wiki/Coentro>



<http://receitasedietas.com/tag/fitonutrientes/>



<http://grounde.ru/koriandr-posevnoj-kinza.html>



Coentro

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Coentro	Set./Jan.	Ago./Fev.	O Ano Todo	Abr./Out.	Ago./Abr.

- **Recomendação de aproveitamento:** Acentua o sabor e o aroma de vários pratos. Pode ser utilizado no preparo de sopas e caldos, além de saladas, peixes, cozidos e refogados de maneira geral. É importante lembramos de colocar o coentro no fim das preparações para evitar que o mesmo murche. Geralmente é vendido como “cheiro-verde”, que é quando é comercializado juntamente com a cebolinha.

Couve-Flor

- **Nome popular:** Couve-flor
- **Nome científico:** *Brassica oleracea* var. *botrytis* L.
- **Descrição:** Recebe esse nome, pois a parte comestível se assemelha muito a um conjunto de flores. É uma planta bem exigente com relação ao solo e à adubação. Deve ser bem irrigada, mas sem exageros, pois o grande volume de água pode acarretar doenças. Outro cuidado a ser tomado é no momento da colheita, isso porque nem todas as folhas devem ser removidas a fim de proteger melhor a cabeça (parte comestível). Apesar de tudo, essa hortaliça é muito saborosa e riquíssima em minerais como cálcio e fósforo, além de vitaminas, sobre tudo vitamina C.
- **Época e regiões para plantio:** A escolha do local do plantio e da época é fundamental, pois existem culturas que se adaptam melhor a climas mais frios e outras, a climas mais quentes.

<http://flores.culturamix.com/dicas/cultivo-de-couve-flor-em-vasos>



<http://www.mundoboaforma.com.br/couve-flor-engorda-ou-emagrece/>



<http://cozinhatravessa.com.br/post/receita-de-salada-de-brocolis-com-couve-flor/>



<http://idealreceitas.com.br/como-fazer-couve-flor-empanada>



Couve-Flor

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Couve-Flor de Inverno	Fev./Jun.	Fev./Abr.	Fev./Jul.	*	Abr/Ago.
Couve-Flor de Verão	Dez./Jan.	Out./Fev.	Nov./Dez.	Nov./Fev.	Abr./Ago.

*Cultivo não recomendado

- **Recomendação de aproveitamento:** Pode ser consumida cozida na forma de saladas, frita ou assada, ou ainda como ingrediente de tortas, caldos e sopas.

Couve de Bruxelas

- **Nome popular:** Couve de Bruxelas, repolhinho.
- **Nome científico:** *Brassica oleracea* L. var. *gemmifera*
- **Descrição:** É uma hortaliça da família das Brassicas; possui a forma de pequenos repolhos com um diâmetro entre 2,5 e 4 centímetros. Sua origem é européia e ao que tudo indica belga. É alimento muito rico em vitaminas K, C, A, B1 e B6, além de minerais como manganês e potássio. Essa cultura necessita de muitos cuidados no que diz respeito ao solo, em especial com a adubação, pois a mesma só se desenvolve em solos ricos em matéria orgânica. As sementes podem ser plantadas em pequenos vasos ou até em copinhos para um posterior transplante para o local definitivo.
- **Época e regiões para plantio:** Típica de locais frios. Muito dificilmente cresce em regiões de clima ameno. Tolerante a geadas e pode viver em alguns locais com temperaturas de até -10°C . Mas, apesar disso necessita de bastante luminosidade.

<http://amazing-seeds.com/brussels-sprouts-seeds-p-85.html>



<http://www.bakker-be.com/fr/graines/graines-de-legumes/choux-divers/>



<http://blogdamimis.com.br/page/46/>



<http://www.teleculinaria.pt/news.aspx?menuid=9&umid=9848>



Couve de Bruxelas

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Couve de Bruxelas	Jun./Set.	Jun./Set.	*	*	*

*Cultivo não recomendado

- **Recomendação de aproveitamento:** Não é um vegetal muito consumido quando cru, devido a seu forte odor. Mas pode ser cozido ou até frito e servi de acompanhamento de pratos como risotos e massas.

Manjericão

- **Nome popular:** Manjericão toscano, manjericão italiano, basilicão.
- **Nome científico:** *Ocimum basilicum* L.
- **Descrição:** Hortaliza do gênero *Ocimum*. Considerada uma planta medicinal e aromática é muito utilizada para a produção de óleos, resinas e essências para fins terapêuticos. É uma planta forte e com muitas folhas. O seu florescimento é demorado e muitas vezes suas flores são arrancadas para facilitar o crescimento das folhas. Pode chegar à cerca de 40 cm de altura ou ser plantada em pequenos vasos em jardins para uso caseiro. O solo deve ser rico em material orgânico e leve, tendo que ser levemente úmido.
- **Curiosidades:** É conhecido pelo seu simbolismo espiritual: na cultura hindu está relacionado com os sentimentos de ódio, amor e luto. É uma das ervas mais utilizadas na culinária italiana.

<http://hortas.info/como-plantar-manjeric%C3%A3o>



<http://pt.petitchef.com/receitas/pizza-de-tomate-seco-queijo-de-bufala-e-manjericao-fid-849100>



<http://www.jardiland.pt/ideias/manjericao-em-vaso/>



<https://aromasdaminhacozinha.wordpress.com/category/sandes-bruschettas-wraps/>



Manjericão

- **Época e regiões para plantio:** Prefere climas amenos ou quentes não tolera baixas temperaturas. Além de necessitar de muita luz solar.

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Manjericão	Dez./Fev.	Set./Out.	O Ano Todo	Set./Out.	Set./Out.

- **Recomendação de aproveitamento:** O manjericão é uma hortaliça conhecida desde a antiguidade, sendo utilizada em muitos pratos, em especial os da culinária italiana. O mesmo possui efeitos terapêuticos, auxiliando no combate a tosse, dor de garganta, fadiga, prisão de ventre, cólicas, enxaqueca, febre, náuseas, problemas respiratórios, inflamações da pele e até mesmo insônia.

Moranga

- **Nome popular:** Moranga, abóbora, abóbora moranga.
- **Nome científico:** *Cucurbita maxima* Duch.
- **Descrição:** São frutos ricos em carboidratos (açúcares) e em vitamina A. Essa cultura se adapta bem na maior parte dos solos. Pode ser cultivada em terreno definitivo com 2 ou 3 sementes por cova. Ou ainda por meio de mudas semeadas em bandejas. As raízes exigem um maior cuidado, já que se trata de uma planta tipicamente rasteira.
- **Época e regiões para plantio:** É uma hortaliça mais resistente que a abóbora híbrida a temperaturas baixas. Mas é também muito frágil no que diz respeito ao excesso do volume de chuvas.

<http://healthmeup.com/photogallery-healthy-living/pumpkin-seeds-lower-cholesterol-with-pumpkin-seeds/15372/3>



<http://loucurasdesam.blogspot.com.br/>



<http://agnescostarotava.blogspot.com.br/2011/06/sopa-de-moranga-com-galinha-caipira.html>



<http://gshow.globo.com/receitas/moranga-refogada-4e60e8d98811963df8001292>



Moranga

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Moranga	Set./Dez.	Set./Dez.	Mar./Jun.	*	Set./Dez.

*Cultivo não recomendado

- **Recomendação de aproveitamento:** Ideal para o preparo de patês, purês, suflês, doces, ou ainda recheada.

Pepino

- **Nome popular:** Pepino
- **Nome científico:** *Curcumis sativus* L.
- **Descrição:** É uma planta da família do chuchu e da abóbora. Pode ou não ser trepadeira o que depende se há ou não suporte. Nos dias atuais, encontramos cinco tipos de pepino mais difundidos no mercado, sendo estes: Caipira, Aodai, Japonês, Holandês e o Agroindustrial. Podem ser cultivados em terreno definitivo, via sementes ou mudas. Geralmente necessitam de insetos como abelhas e borboletas para que ocorra a polinização. Sua composição química é de ao redor de noventa por cento de água e é rico em fibras e em potássio.
- **Época e regiões para plantio:** Costuma ser característica de climas quentes, sendo adaptados a climas temperados. Frio e geadas podem destruir toda a plantação.

<http://www.faydalarizararlari.com/salataligin-faydalari/>



<http://www.splendidtable.org/recipes/miso-pickles-misozuke>



<http://hortas.info/como-plantar-pepino>



<http://mourademoura.blogspot.com.br/2009/01/con-serva-de-pepino.html>



Pepino

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Pepino	Set./Fev.	Set./Fev.	O Ano Todo	Abr/Set.	Jul./Nov.

- **Recomendações de aproveitamento:** Podem ser consumidos como saladas ou picles.

Pimentão

- **Nome popular:** Pimentão, pimento.
- **Nome científico:** *Capsicum annuum* L.
- **Descrição:** É uma excelente fonte de vitaminas. O plantio é realizado em bandejas para somente depois ser transplantado para o local definitivo. Precisa de um suporte, pois essa planta tende a tombar com frequência. É muito exigente quanto à adubação e se desenvolve melhor em solos com partículas médias. É muito sensível no que diz respeito a doenças, necessitando assim de muitos cuidados.
- **Época e regiões de plantio:** Planta de clima essencialmente tropical, necessitando por isso de temperaturas mais elevadas. Contudo, pode se desenvolver bem em regiões temperadas. Não se adapta aos invernos rigorosos e às temperaturas muito baixas, o que pode causar a morte da cultura.

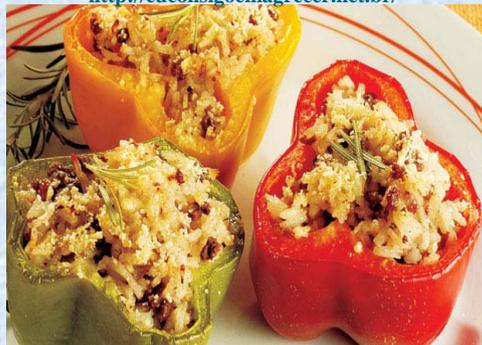
<http://www.liberoalimentos.com.br/2013/04/os-beneficios-fantasticos-do-pimentao.html>



http://euseifazerbiscoito.blogspot.com.br/2012_07_01_archive.html



<http://euconsigoemagrecer.net.br/>



<http://euconsigoemagrecer.net.br/>



Pimentão

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Pimentão	Set./Fev.	Ago./Mar.	Mar./Set.	Abr./Jul.	Ago./Dez.

- **Recomendações de aproveitamento:** É comercializado verde ou maduro, mas quando colhido maduro o pimentão possui uma melhor vida útil. Pode ser consumido de diversas formas, seja em saladas, cozido, refogado.

Rabanete

- **Nome popular:** Rabanete, nabo, rábano.
- **Nome científico:** *Raphanus sativus* L.
- **Descrição:** É uma raiz característica pelo seu formato arredondado (esférico) e sua coloração rosa avermelhada, roxa ou branca dependendo da variedade. É um alimento muito rico em fibras, vitaminas e sais minerais. Não requer muitos cuidados quanto à adubação. Sua maior necessidade está relacionada à umidade do solo, caso contrário o mesmo poderá apresentar rachaduras. Deve ser colhido no máximo após um mês do cultivo, a fim de evitar que sua consistência se torne esponjosa.
- **Época e regiões para o plantio:** Adapta-se melhor ao outono e inverno suportando baixas temperaturas.

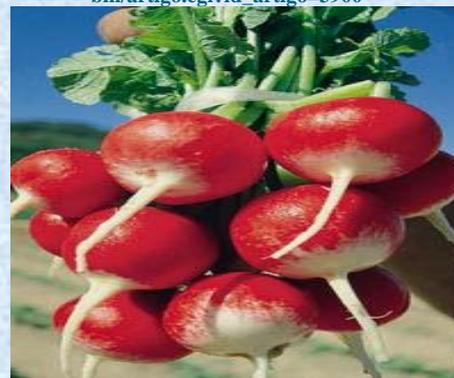
<http://anakeef.com/node/Article.aspx?id=29179>



<http://www.saborintenso.com/chef/caderno-43/>



http://www.isla.com.br/cgi-bin/artigo.cgi?id_artigo=3900



<http://www.directoalpaladar.com/ingredientes/verdura/nabo>



Rabanete

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Rabanete	Mar./Ago.	Mar./Ago.	Mar./Jul.	Abr./Set.	Mar./Ago.

- **Recomendações de aproveitamento:** Geralmente, consumido cru na forma de salada, mas pode ser ingerido na forma de pickles ou simplesmente cozido.

Repolho

- **Nome popular:** Repolho
- **Nome científico:** *Brassica oleracea* var. *capitata* L.
- **Descrição:** Possui folhas carnosas e arredondadas, umas sobre as outras. É uma hortaliça rica em mineiras, fibras e vitaminas, especialmente as do complexo B, E e K. As altas temperaturas favorecem a formação da cabeça (parte comestível). O cultivo pode se dar através de mudas ou sementes. Apresenta pequenas flores amarelas e existe uma variedade considerável de espécimes, podendo ser verdes, roxos ou até mesmo esbranquiçados. É muito exigente no que se refere à irrigação e adubação.
- **Época e regiões para o plantio:** Apesar de se adaptar bem em ambientes de temperaturas amenas, suportando o frio, algumas culturas dependem muito do sol, sendo naturalmente mais adaptadas a ambientes tropicais.

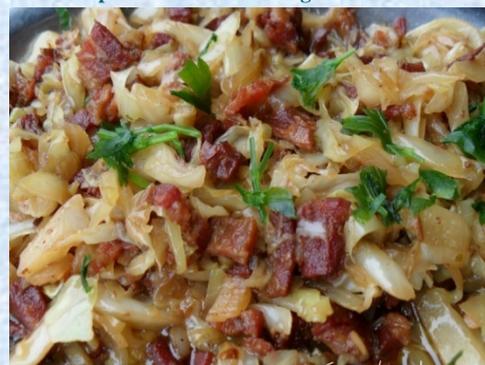
<http://foodfacts.mercola.com/cabbage.html>



<http://fitametricaconsultoria.com.br/receitas/salada-quente-de-repolho-roxo/>



<http://cozinhando7.blogspot.com.br/2012/01/repolho-com-bacon-refogado.html>



<http://www.quitandaonline.com.br/produto/novidades/repolho-roxo/164>



Repolho

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Repolho de Inverno	Fev./Set.	Fev./Jul.	Fev./Jul.	*	Fev./Jul.
Repolho de Verão	Nov./Jan.	Out/Fev.	O Ano Todo	Out./Fev.	Mar./Set

- **Recomendações de aproveitamento:** Excelente para o preparo de sopas, caldos e refogados, cru na forma de saladas, podendo ser um bom acompanhamento para carnes. Além de ser utilizado para preparação de chucrute, prato típico alemão muito consumido na região sul do Brasil.

Salsa

- **Nome científico:** *Petroselinum crispum* (Mill.) Nym.
- **Descrição:** É um condimento de aroma doce e agradável de fama mundial. Sua origem é européia. Constitui uma boa fonte de vitamina A, B1, B2, C e D. Possui uma grande variedade de espécimes, com as mais diversas texturas de folhas que podem ser lisas ou crespas. Existindo até variedades para a utilização das raízes. A germinação das suas sementes ocorre de forma muito lenta.
- **Época e regiões para o plantio:** É uma hortaliça de clima subtropical, preferindo temperaturas nem muito frias, nem muito quentes.

<http://www.informacaonutricional.blog.br/salsa-ou-salsinha-tabela-valor/>



<http://www.culturamix.com/saude/culinaria/temperos-que-afastam-doencas>



http://www.casacoisasesabores.com.br/2011_10_01_archive.html



<http://www.bancadoramon.com.br/temperos/salsa.html>



Salsa

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Salsa	Mar./Set.	Mar./Set.	Mar./Ago.	*	Mar./Ago.

*Cultivo não recomendado

- **Recomendações de aproveitamento:** É vendida em maços junto com a cebolinha, formando a composição conhecida popularmente como cheiro verde. É usada para acentuar o sabor de várias preparações como sopas, caldos e massas, sendo usada inclusive em sucos.

Tomate

- **Nome popular:** Tomate
- **Nome científico:** *Solanum lycopersicum* L.
- **Descrição:** Essa é provavelmente a hortaliça mais famosa do mundo sendo usada em muitas receitas nos mais diversos países. Um erro muito comum cometido pela maioria das pessoas é considerar o tomate um legume, quando na realidade este é uma fruta. Esse alimento é uma das maiores fontes de licopeno (substância anticancerígena) existente. É muito rico em vitaminas do complexo B, A e C, além de minerais como potássio, cálcio e fósforo. O solo deve ser sempre úmido, mas não encharcado. O tomateiro se adapta melhor aos solos argilosos com muita matéria orgânica.
- **Época e regiões para plantio:** As sementes podem ser plantadas diretamente no solo ou já na forma de mudas em pequenos saquinhos plásticos. O tomateiro é de maneira geral uma trepadeira, e portanto, necessita de suporte.

<http://www.adanadan.biz/icerik.asp?ICID=1100>



http://www.odyvanchik.info/publ/ovoshhi/ka_k_uskorit_sozrevanie_pomidor/7-1-0-125



<http://mdemulher.abril.com.br/receitas/delicias-da-calutomates-grelhados-com-alecrim>



<http://www.tomatocasal.com/2007/12/04/how-to-make-a-tomato-rose/>



Tomate

Apesar do fato de ser cultivada em praticamente todo o mundo, essa planta é extremamente sensível a climas frios com temperaturas inferiores a 16°C. É também exigente quanto à umidade do ar e necessita de muita luz solar.

Época Recomendada Para Plantio					
Espécie	Sul	Sudeste	Nordeste	Norte	Centro-Oeste
Tomate	Ago./Dez.	Ago./Dez.	Mar./Out.	Mar./Out.	Mar./Out.

- **Recomendação de aproveitamento:** O tomate é um alimento muito versátil que pode ser usado desde o preparo de uma simples salada até pratos altamente refinados, como uma ampla variedade de massas, sendo largamente utilizado na indústria para o preparo de extratos, sopas, caldos, temperos e condimentos, dos quais o mais famoso e popular é o ketchup.

Outros Tipos de Tomate

Tomate cereja



http://www.pourfemme.it/foto/orto-sul-balcone_2893_5.html



<http://hortas.info/como-plantar-tomate>

Tomate Del Fiore(italiano)



<http://www.kerneltv.dk/en/tomato/91-tomato-narnande.html>

Fim



<http://jmonline.com.br/novo/?noticias,7,SAUDE,56864>

Agradecimentos

Agradeço à essa força que me move todos os dias, força essa que tenho a plena certeza que é Deus. Agradeço a minha família que sempre me apoiou, em especial meus pais Maria Eugenia e Elizario Rodrigues. Sou imensamente grato a minha instituição. E a Profa. Irene Garay que me recebeu em sua equipe e me orientou nesse trabalho de maneira tão paciente e afetuosa. Muito obrigado a Profa. Meri por tudo. Devo também citar o nome de meus colegas que sempre foram tão bons e solícitos para comigo. Sendo eles: Carol, Fernando, Jefferson, Mariana e Márcio. Espero continuar com essa equipe maravilhosa por muitos anos. Obrigado por tudo!

Deixo também um forte abraço para todo o povo de Sooretama, pois foram vocês que inspiraram esse projeto, que foi pensado e formulado com muito carinho para atender as necessidades de vocês. E muito obrigado a Fundação Bionativa por tornar tudo isso possível.

Bibliografia

- ❑ BARBOSA, N.V.S. 2008 - Caderno 1: A Horta Escolar Dinamizando o Currículo da Escola -2ªed.– FNDE, Brasília,120 pp. Disponível em: http://www.educacao.go.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno_horta.pdf
Acesso: 02 de novembro de 2014.
- ❑ BRASIL. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. Parâmetros curriculares nacionais : meio ambiente,saúde / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília:128p.Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro091.pdf>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ CENTEC - Instituto Centro de Ensino Tecnológico 2004. Produtor de hortaliças, Cadernos Tecnológicos (2ª ed.). Edições Demócrito Rocha, Ministério da Ciência e Tecnologia, Fortaleza, 88pp. Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ MENEZEZ, A. Aipo. Disponível em: <http://www.coisasdaterra.com/conheca-as-plantas/ficha-das-plantas/o-aipo/>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ MENEZEZ, A. Como Plantar Tomates. Disponível em: <http://www.coisasdaterra.com/calendario-do-jardineiro/plantar-na-primavera/como-plantar-tomates/>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ MENEZEZ, A. Alho Porro. Disponível em: <http://www.coisasdaterra.com/conheca-as-plantas/ficha-das-plantas/alho-porro/>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ MENEZEZ, A. Cebola. Disponível em: <http://www.coisasdaterra.com/conheca-as-plantas/ficha-das-plantas/cebola-allium-cepa/>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Aipo – *Apium graveolens*. Disponível em: <http://www.jardineiro.net/plantas/aipo-apium-graveolens.html>.
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Alho-porró – *Allium porrum*. Disponível em: <http://www.jardineiro.net/plantas/alho-porro-allium-porrum.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.



- ❑ PATRO, R. Abóbora – *Cucurbita spp.* Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/abobora-cucurbita-spp.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Berinjela – *Solanum melongena*. Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/berinjela-solanum-melongena.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Beterraba – *Beta vulgaris esculenta*. Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/beterraba-beta-vulgaris-esculenta.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Cebola – *Allium cepa*. Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/cebola-allium-cepa.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Cebolinha – *Allium fistulosum*. Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/cebolinha-allium-fistulosum.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Cenoura – *Daucus carota*. Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/cenoura-daucus-carota.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Coentro – *Coriandrum sativum*. Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/coentro-coriandrum-sativum.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Rabanete – *Raphanus sativus*. Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/rabanete-raphanus-sativus.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ PATRO, R. Tomate – *Solanum lycopersicum*. Disponível em:
<http://www.jardineiro.net/plantas/tomate-solanum-lycopersicum.html>
Acesso: 06 de novembro de 2014.



- ❑ PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA LEI Nº 9.394. 1996. Lei de Diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em:
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm.
Acesso: 19 de novembro de 2014.
- ❑ PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA LEI Nº 8.080, DE 19 DE SETEMBRO DE 1990. Lei que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em:
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm
Acesso: 19 de novembro de 2014.
- ❑ VEIGA, S. Como plantar salsa em casa. Disponível em:
<http://casa.umcomo.com.br/articulo/como-plantar-salsa-em-casa-713.html>
Acesso: 19 de novembro de 2014.
- ❑ VIEIRA, D.F.A. 2014. Catálogo brasileiro de hortaliças. Saiba como plantar e aproveitar 50 das espécies mais comercializadas do País, Gondim, A. (ed.). EMBRAPA Hortaliças, SEBRAE, Brasília, 60p. Disponível em:
www.ceasa.gov.br/dados/publicacao/Catalogo%20hortalicas.pdf.
Acesso em 23/10/2014
- ❑ ZANIN, T. Abóbora. Disponível em:
<http://www.tuasaude.com/abobora/>
Acesso: 19 de novembro de 2014.
- ❑ ZANIN, T. Benefícios do tomate. Disponível em:
<http://www.tuasaude.com/beneficios-do-tomate/>
Acesso: 19 de novembro de 2014.
- ❑ ZANIN, T. Berinjela. Disponível em:
<http://www.tuasaude.com/berinjela/>
Acesso: 06 de novembro de 2014.
- ❑ ZANIN, T. Salsa. Disponível em:
<http://www.tuasaude.com/salsa/>
Acesso: 19 de novembro de 2014.

Sites Consultados

- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-alho-por%C3%B3>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-cebola>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-beterraba>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-berinjela>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-cebolinha-verde>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-cenoura>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-coentro>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-couve-de-bruxelas>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-couve-flor>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-manjeric%C3%A3o>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-pepino>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-piment%C3%A3o>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-rabanete>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-salsa>
- ❑ <http://hortas.info/como-plantar-tomate>
- ❑ http://www.isla.com.br/cgibin/busca.cgi?selSearch=produtos&id_grupo=1&extra=1&div=menu_isla_2_0

