

# CULTIVANDO LEGUMES EM APARTAMENTOS E VARANDAS



## A NECESSIDADE DE HORTAS EM APARTAMENTO

O aumento da urbanização deixou menos espaço para cultivar nossos vegetais em sítios e chácaras, ao contrário de nossas áreas rurais. Portanto, o espaço é uma das maiores restrições para a agricultura. Mas para se alimentar bem e saudável você precisa cultivar sua comida no seu local! Portanto, cultivar alimentos em apartamentos e varandas é um dos métodos para ser saudável e manter nossos ambientes saudáveis. Para superar as restrições de espaço, temos que otimizar e usar cada centímetro disponível da forma mais eficiente possível. Cultivar leguminosas em uma varanda e decidir o que cultivar requer o conhecimento correto sobre como criar uma fonte sustentável de leguminosas orgânicas para consumo. Esta forma de jardinagem urbana pode ser um passatempo relaxante e desestressante.

Portanto, os papéis de um jardim na varanda são ajudar a:

1. Comer alimentos mais saborosos, frescos e saudáveis,
2. Reconectar com os ritmos da natureza,
3. Evitar agrotóxicos e reconstruir nossa comunidade,
4. Reduzir a quantidade de resíduos que enviamos para o lixo todo dia.

## TÉCNICAS DE JARDINAGEM E HORTA

### 1. Composição do jardim / horta em apartamento

O espaço é um dos fatores mais importantes para se projetar um jardim / horta. E quando se trata de pequenos espaços em uma varanda, é muito importante escolher onde cultivar as plantas e os recipientes corretos para as plantas. Não podemos criar um jardim de varanda 'só de leguminosas'. Juntamente com as leguminosas - ervilhas ou feijões - algumas verduras ou vegetais frutíferos podem melhorar a saúde geral do solo, bem como adicionar variedade ao seu jardim.

### 2. Duração de sol durante o dia

O fator mais importante na concepção de um jardim de varanda é a duração da luz solar que sua varanda recebe. Como a maioria das leguminosas cultivadas para hortaliças são plantas frutíferas, elas devem ser cultivadas em uma varanda voltada para o sul ou podem ser cultivadas em uma varanda voltada para o leste, se essa varanda receber 4 horas de luz solar direta sem qualquer outra obstrução, como um prédio, árvore etc. A varanda voltada para o oeste também é uma boa opção para o cultivo. (Todos estes são aplicáveis para o Hemisfério Norte). Uma varanda voltada para o norte não receberá sol no hemisfério norte porque a luz ambiente simplesmente não funcionará, você precisa de pelo menos 3-4 horas de luz solar direta para cultivar qualquer coisa comestível. A melhor maneira de avaliar quanta luz solar sua varanda recebe é pisar nessa área várias vezes ao dia e simplesmente observar quais áreas recebem luz solar direta e por quanto tempo. Depois de calcular quais partes do seu espaço recebem o máximo de luz solar, você pode projetar o jardim e decidir quais legumes cultivar.

### 3. Escolha do recipiente

Encontrar o lar certo para suas plantas é muito importante para um sistema sustentável. Para o jardim / horta da sua varanda é muito importante escolher os recipientes nos quais deseja cultivar as plantas. Você deve considerar: a) Tipo de solo, b) Profundidade do contêiner, c) Material do contêiner.

#### a) Tipo de solo

Todas as plantas gostam de solo poroso e rico em nutrientes. Para leguminosas, é preferível um solo argiloso. As leguminosas não requerem um solo rico em nitrogênio. Gerenciar o solo em um jardim de contêineres é crucial. Às vezes, torna-se muito frustrante tentar cultivar vegetais em vasos de solo duro, seco e rachado. É importante entender como isso pode ser evitado.

Em contêineres, existem duas grandes limitações quando se trata de qualidade do solo:

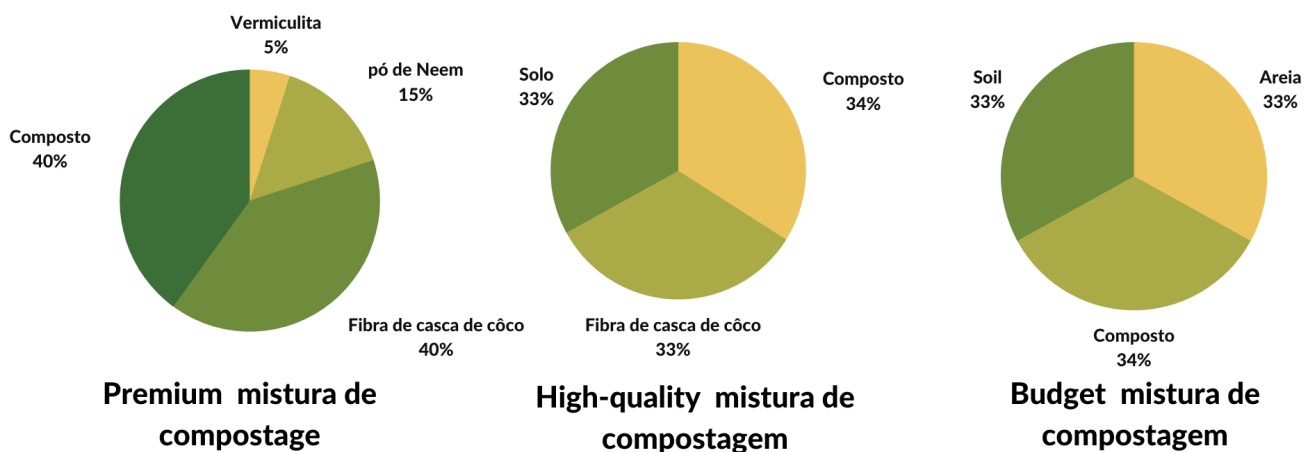
- **Compactação:** É quando o solo fica duro porque não há minhocas ou outra fauna do subsolo para realizar a forma própria da natureza de soltar ou afogar o solo.
- **Falta de nutrientes:** Isso se deve simplesmente à falta de espaço para as raízes se espalharem e encontrarem nutrientes.

#### Mistura de envasamento

Uma mistura de vasos ideal deve ser leve, arejada, duradoura, reter umidade e conter diversos nutrientes, ou seja, o solo deve ter boa aeração, drenagem, nutrientes adequados, micróbios e vermes que decompõem a matéria orgânica. Para atingir todas estas características do solo, precisamos adicionar vários ingredientes ao solo, que devem incluir:

- **Cocopeat:** Feito de casca de coco em pó, este meio inerte com excelente capacidade de retenção de água retém a umidade. Além disso, é leve, o que ajuda a manter o solo quebradiço e bem arejado.
- **Solo:** fornece ancoragem às suas plantas para que as raízes se acomodem. Ele também contém nutrientes de liberação lenta. Para leguminosas, o solo argiloso é o preferido.
- **Areia:** adicionar areia ajuda na drenagem e torna a mistura de vasos mais porosa.
- **Composto:** Isso fornece o elemento nutriente da mistura: esterco de vaca seco, vermicultura, composto caseiro, composto de folhas ou – o melhor de tudo – use uma combinação de diferentes compostos.

As plantas, como nós, também adoram variedade em sua alimentação. Para obter a mistura certa para vasos, você precisará experimentar solos locais e plantas específicas para ver o que funciona melhor em sua área.



*Diferentes receitas para o substrato de envasamento*

#### Adubação (Mulching)

A adubação do tipo Mulching é a mesma coisa que colocar uma camada de matéria orgânica seca sobre o solo que forma uma camada protetora no solo. Você pode escolher cobertura morta seca ou cobertura morta verde/viva. A cobertura morta seca inclui toda a biomassa seca/morta/marrom como folhas, aparas de madeira, cocopeat, resíduos de colheita, etc. E a cobertura morta verde ou viva é uma camada de cobertura verde plantada especificamente para enriquecer o solo. Por exemplo: alfafa (*Medicago sativa*), estilete (gênero *Stylosanthes*), *Sesbania bispinosa*, crotalária (*Crotalaria juncea*) ou grama de cavalo (*Macrotyloma uniflorum*). Estes são todos da família das leguminosas também!

#### a) Profundidade do contêiner ou vaso

A escolha do recipiente depende do que você gostaria de cultivar, pois diferentes plantas requerem diferentes profundidades de plantio. Como o objetivo é cultivar leguminosas, precisamos primeiro selecionar qual espécie. As leguminosas comuns incluem feijões, ervilhas e trevos. Algumas das melhores leguminosas para a produção de hortaliças são a fava, a vagem e o feijão verde. Trevos como trevo vermelho, trevo branco e trevo doce podem ser usados



como cultura de cobertura. Nenhum deles é cultivado isoladamente, mas sim com outras plantas companheiras, que incluem microvegetais/ervas, tubérculos, vegetais frutíferos e vegetais folhosos. Feijões franceses, favas, ervilhas, ervilhas, ervilhas podem ser cultivadas em recipientes de 20-30 cm. O feno-grego pode ser cultivado em um vaso de 10 cm de profundidade

#### b) Material do recipiente

Depois de decidir a profundidade de seus recipientes, você precisa decidir qual material é melhor. Cada material tem suas próprias vantagens e desvantagens.

Dependendo da sua situação específica, você pode decidir o que funciona melhor para você:

- Recipientes de barro/terracota
- Plástico de alta qualidade
- Embalagens de fruta recicladas
- Cestas/caixas de bambu



Diferentes técnicas de jardinagem para a agricultura urbana  
Fotos: © Lopamudra Sahu



## QUAL ESPÉCIE DE LEGUME CULTIVAR EM APARTAMENTOS E VARANDAS?

Snow peas, garden peas, snap peas are all very ornamental in their appearance and they all have very beautiful flowers. Growing these in your balcony garden will not only provide you with food but also look attractive! Not only the pea pods and seeds, but also the tender shoots of peas are edible.

Como geralmente temos espaço limitado, temos que pensar nas variedades de alto rendimento por área

- As variedades de feijão comum são ótimas para jardins de varanda e podem dar uma colheita dentro de dois meses após a semeadura. Uma área de 16 pés quadrados (1,5 m<sup>2</sup>) é boa o suficiente para cultivar vagens suficientes para uma família de quatro pessoas.
- A fava é outra leguminosa de alto rendimento e crescimento rápido que pode ser facilmente cultivada em jardins de varanda. Uma área de 8 a 16 pés quadrados (0,75 a 1,5 m<sup>2</sup>) é boa o suficiente para obter uma boa colheita para uma família de quatro pessoas.
- Variedades trepadeiras de feijão comum são muito produtivas e leves, dessa forma podem ser facilmente cultivadas em uma varanda com um bom suporte vertical/treliça para a planta escalar. Duas plantas dessa leguminosa são suficientes para uma família de três a quatro pessoas.
- Ervilhas em geral são boas para crescer em jardins de varanda e apartamento, pois adoram subir em treliças e podem ser facilmente treinadas para crescer verticalmente em uma pequena varanda.

Ervilhas-da-terra, ervilhas-de-jardim, vagens são todas muito ornamentais em sua aparência e todas têm flores muito bonitas. Cultivar no seu jardim de varanda não apenas te fornece comida, mas também fica atraente e bonito! Além das vagens e sementes da ervilha seus brotos tenros também são comestíveis.

## A ARTE DE SEMEAR

Os novos jardineiros de apartamento geralmente acham difícil o processo de sementeira. A primeira pergunta que surge é “quantas sementes preciso plantar em um determinado espaço?”

A primeira resposta é observar os estágios de crescimento da planta. Ao semear, precisamos imaginar, em nossa mente, a planta totalmente desenvolvida. Para isso, observe se uma planta cresce em forma de arbusto, como berinjela ou calabresa; ou videiras para cima como a abóbora d’água ou o pepino; ou se espalha pelo chão como cabaças ou abóboras; ou cresce para baixo no solo como cenoura e rabanete; ou sobe ao céu como uma árvore de moringa – as possibilidades são infinitas.

Então, saia e comece a observar! Uma vez familiarizados com nossas plantas, podemos decidir com facilidade quanto de “sala de estar” elas precisam. Com base nisso, podemos entender quanto espaço deixar entre as plantas enquanto lidamos com espaços relativamente menores.

Para começar a desenvolver esse sentido, vamos usar uma técnica simples chamada “jardinagem do metro quadrado”. Cada caixa da planta representa uma área de um metro quadrado, que são quadrados de 30 cm de lado.



Plano de jardim de varanda no metro quadrado para cultivo de leguminosas

A segunda pergunta a fazer é “quando semear?”

A resposta depende de onde você mora. As diferentes regiões da Europa têm diferentes épocas de plantio da América do Sul, veja nossas fichas de cultivo para orientação geral. Como regra geral, favas e ervilhas podem ser semeadas em temperaturas mais baixas do que qualquer uma das vagens ou feijões comuns. Assim, elas podem ser semeadas diretamente nos recipientes, independentemente de onde você mora. Plante nos recipientes quando eles começarem a crescer a partir de suas 2 folhas. A menos que possam receber luz suficiente crescendo dentro de casa, eles precisam ser plantados antes que comecem a ficar sem luz e a crescer muito estiolados.

Em todo caso, no entanto, os recipientes em uma varanda, principalmente se forem colocados na parte mais quente da varanda, oferecem às sementes condições de germinação mais quentes do que em campo aberto. Eles também provavelmente serão menos incomodados por animais que gostariam de comer as sementes de ervilha ou feijão, embora uma cobertura de rede para proteger as sementes dos pássaros pode ser interessante.

E agora, basta pegar suas sementes, recipientes e solo, e aproveitar a jardinagem em sua varanda!

### Autores:

Edible Routes é uma organização dedicada a ajudar as pessoas a cultivar sua própria comida. É uma das maiores organizações de agricultura orgânica da Índia e tem como objetivo regenerar terras não utilizadas em áreas urbanas em fazendas autossustentáveis usando métodos naturais e sustentáveis.

Artigo escrito em colaboração com Nicolas Carton, agrônomo e embaixador das leguminosas



*The Global Bean Project é uma rede Europeia que visa promover a produção e o uso privado e comercial de leguminosas*

Para maiores informações, autores e referências online:

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation,  
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of  
the German Bundestag