



Guia Prático

HORTA CASEIRA DE
MANJERICÃO E SALSA



UFRJ
faz 100
ANOS

1920 | 2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO



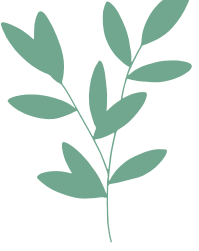
INJC

Graduação em Nutrição



CEFET/RJ

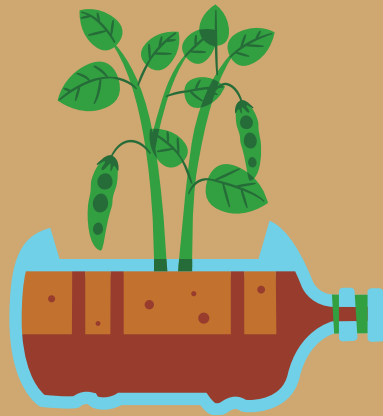
campus Maria da Graça



Este Guia prático apresenta duas plantas possíveis de serem cultivadas em horta caseira e que podem ser utilizadas como condimentos, reunindo informações sobre o cultivo e receitas do dia-a-dia com o intuito de promover a biodiversidade alimentar e o consumo responsável, sendo uma prática que beneficia a saúde e o bolso.



Você sabia?




Uma horta caseira pode trazer muitos benefícios para saúde e bem-estar. Já imaginou o impacto no seu dia-a-dia ao colher os próprios ingredientes na hora de preparar uma receita?

Essa experiência pode ser prática e convidativa, como chamar toda a família para participar desse momento e também do cuidado que a planta vai precisar (seja na hora de plantar, regar e/ou colher).

Além disso, o impacto que terá no seu bolso, porque cultivar uma planta tem baixo custo e o seu retorno não tem preço.



Vamos falar de saúde e bem-estar?

A close-up photograph of a person's hand holding a small green herb plant with several leaves and a clump of brown soil. The background is a soft, out-of-focus light color.

Fazer uma horta caseira de condimentos, como o Manjericão e a Salsa, é uma ótima estratégia para começar ou dar prosseguimento a introdução de **temperos naturais na sua alimentação**. E assim, evitar o uso de temperos prontos que, geralmente, apresentam uma quantidade elevada de sódio e outras substâncias que podem trazer malefícios para a saúde a longo prazo.

Sem contar que **fortalece os laços afetivos**, ao trazer a memória **receitas de família** ou **compartilhada entre amigos** e dar aquela motivação para preparar uma **comida com muito sabor** e temperada com boas recordações.



Curiosidades...

A **hortoterapia**, um termo diferente, mas que atualmente tem sido muito estudado na esfera científica, vem mostrando que mexer com a terra leva a **benefícios no combate a ansiedade e depressão.**



Fonte: Google imagens



Manjericão



É uma planta que exige clima ameno, um solo fértil e pode ser semeado todo o ano em locais livres de geadas.

A forma de cultivo pode ser a partir de sementes e de mudas. Mas atenção, não se usa muito adubo para **preservar o aroma** das folhas.

O corte dos ramos se inicia 3 meses após o plantio (sementes), segunda colheita é feita 8 semanas após a primeira.

Salsa

Gosta de locais bem iluminados, precisam de solos férteis bem drenados e frescos.

Em geral, são plantados de 2 a 3 gramas de sementes por metro quadrado semeada diretamente em canteiros

A colheita pode ser feita 60-90 dias após o plantio.





Como o Manjericão pode ser consumido?

Em molhos para massas, como de tomate e pesto, omeletes, tempero para ensopados de peixe, carne e frango.



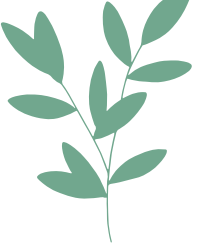


Como a Salsa pode ser consumida?

No tradicional arroz, na salada de legumes molhos, temperos de sopas, carnes, peixes e saladas, além de decoração de pratos.

Fonte: Google imagens





Considerações Finais

Destacamos aqui só dois exemplos de plantas, usadas como condimento, com efeitos potencialmente benéficos, mas existem inúmeras outras como cebolinha, coentro, alecrim, orégano, tomilho(...)

Que tal também cultivá-las?





Referências Bibliográficas

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição. 1ª reimpr. - Brasília - Ministério da Saúde, 2014. 156p.

CAMARGO, R.; CARVALHO, E.L.J.C.; GUNDIM, D.P.; MOREIRA, J.G.; MARQUES, M.G. Uso da hortoterapia no tratamento de pacientes portadores de sofrimento mental grave. Enciclopédia Biosfera, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v 11 n.22; p.3634. 2015. DOI: http://dx.doi.org/10.18677/Enciclopedia_Biosfera_2015_250

GIACOMETTI, Dalmo C. Ervas condimentares e especiarias. São Paulo: Nobel, 1989. Páginas:56 e 66.

LUCENA TC, FIGUEROA MEV, OLIVEIRA JCA. Educação ambiental, sustentabilidade e saúde na criação de uma horta escolar: Melhorando a qualidade de vida e fortalecendo o conhecimento. Rebes. [internet] 2015. [acesso 2020 nov 07]; 5(2) 01-09. Disponível em: <<http://www.revistaea.org/pf.php?idartigo=2113#:~:text=A%20agricultura%20ecol%C3%B3gica%20atrav%C3%A9s%20da,a%20educa%C3%A7%C3%A3o%20do%20meio%20ambiente.>> Acesso em: 06/11/2020.

Manjericão, planta poderosa! Usos, benefícios e como plantar em casa. Green me, 2019. Disponível em: <<https://www.greenme.com.br/usuarios/beneficios/3641-manjericao-usos-beneficios-cultivar/>> Acesso em: 05 de nov. de 2020.



Edição:

Letícia da Silva Souza
Lílian Araújo de Carvalho

Colaboradores na construção deste guia:

Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho
Juliana Vale Ferreira
Juliana de Oliveira Ramadas Rodrigues
Bruna Ribeiro
Carolina Cerqueira
Gabriel Almeida
Gabriela Santos
Jéssica Rocha
Júlia Vidinhas

Realização



UFRJ
faz 100
ANOS
1920 | 2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

70
INJC
Graduação em Nutrição

Apoio



HORTA
ESCOLAR



CEFET/RJ
campus Maria da Graça

