

Plantando a Bem



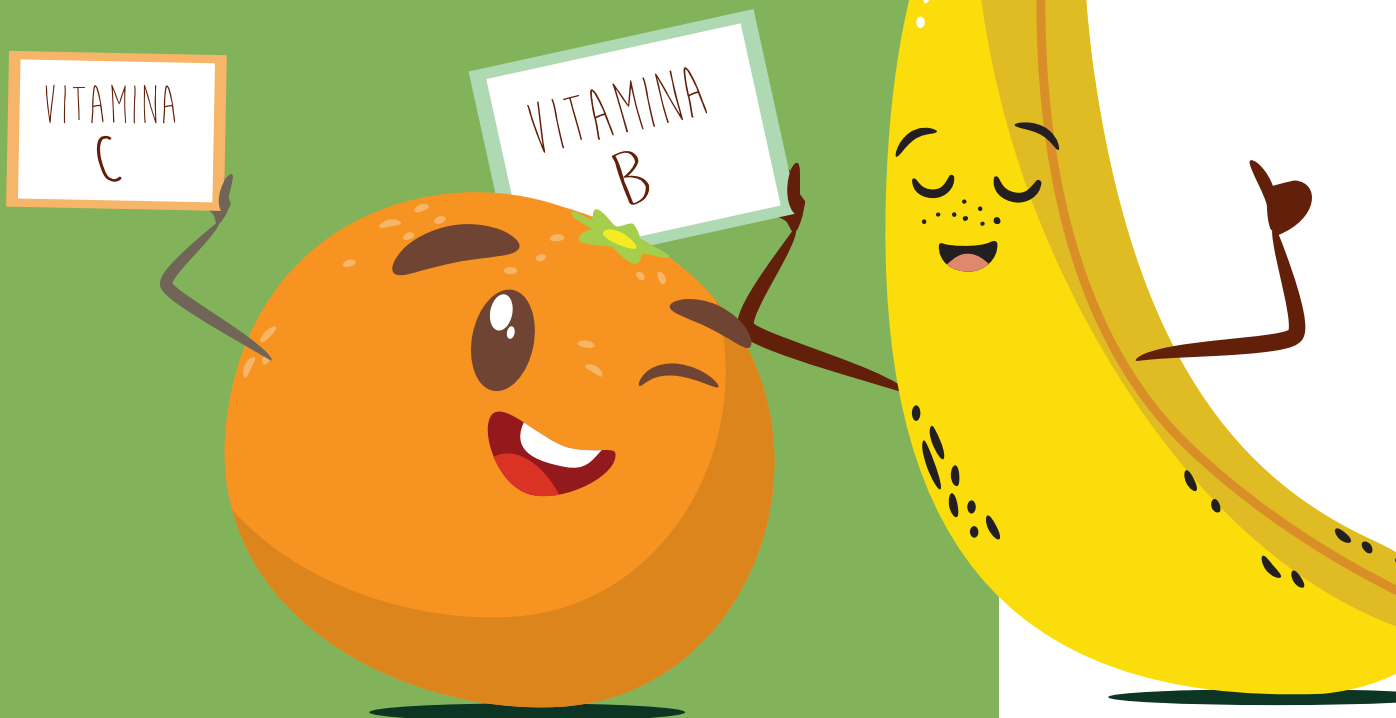
TODOS EM CASA, MAS COM
UM OBJETIVO EM COMUM:

Manter viva a ideia da sustentabilidade com
o plantio de hortas, consumo de alimentos
ricos em vitaminas, minerais e fibras.



O Plantando o Bem, projeto de sustentabilidade, alimentação saudável e consumo consciente criado pela Cooperativa Santa Clara, chega ao seu quinto ano repleto de energia para novas atividades e muito aprendizado para compartilhar com os participantes, mas com uma dinâmica um pouco diferente. O isolamento social imposto pela pandemia da Covid-19 fez com que o projeto saísse do ambiente escolar e chegasse até você, na sua casa, por meio desta.

Aqui você vai encontrar muitas dicas para ter sua própria hortinha em casa, como fazer a adubação e compostagem, receitas, dicas para uma vida mais saudável e ainda atividades para passar o tempo aprendendo.





Desde seu início em 2016, o Plantando o Bem atendeu 10.780 alunos de 100 escolas em 17 municípios do Estado.

Durante os quatro anos anteriores, renovamos as hortinhas das escolas, aprendemos juntos mais sobre chás e a criar nosso próprio herbário, construímos composteiras e aprendemos como as minhquinhas são fundamentais para um solo fértil. Depois de tantos conteúdos interessantes, trocas de experiências e aprendizado constante em nossos encontros na escola, agora queremos que você possa colocar tudo isso em prática em casa.

QUE TAL UMA HORTINHA?
Vamos de novo.

O QUE VOCÊ PRECISA PRA FAZER UMA HORTINHA?



Mudas ou sementes



Argila expandida, areia ou pedrisco



Manta de drenagem (ou areia)



Terra adubada



Kit ferramenta

de jardinagem



1.

Escolha um recipiente que contenha furos no fundo para o escoamento da água.



2.

Cubra o fundo do vaso com argila expandida ou pedrisco para garantir o equilíbrio da umidade da terra.



3.

Coloque a manta de drenagem, ou uma camada de areia, que vai filtrar a água e os nutrientes.



4.

Coloque uma camada fina de terra adubada, cerca de três dedos de espessura.



5.

Acomode a muda e/ou sementes (cuidado para não desmanchar o torrão).



6.

Preencha o vaso com terra adubada, regue e cubra a terra com folhas secas para manter a umidade.



JÁ TEM UMA HORTINHA?

Se não, monte a sua com mudinhas de hortaliças, chás e temperos, fotografe e mande pra gente. Poste no Instagram e marque a @coopsantaclara ou mande a foto por mensagem privada para que possamos compartilhar nas redes sociais da Santa Clara. Lembre-se: o perfil tem que estar aberto.

Na hora de escolher o vaso, considere o que você irá plantar. Temperinhos como salsa, cebolinha e orégano, ou alface e rúcula, não precisam de vasos com muita profundidade, já que as raízes são curtas. Já plantas como o limoeiro e a bergamoteira, que também podem ser cultivadas em vasos, precisarão de espaços maiores para expandir as suas raízes.



CRUZADINHA!



--	--	--	--	--	--

M



e

l



a

--	--

n



--	--	--	--

c

--	--	--	--	--	--

i



a

- * Tomate
- Kiwi
- Banana
- Alface
- Abacaxi



MANTENHA SUA HORTA ADUBADA

O adubo orgânico pode ser feito com os restos de alimentos que você tem em casa, por meio da compostagem. Veja como:



VOCÊ SABIA?

- 50% do lixo doméstico é formado por resíduos orgânicos.
- A presença destes resíduos nos aterros sanitários gera líquidos e gases poluidores.
- A compostagem doméstica pode beneficiar toda a comunidade, reduzindo a necessidade de aterros, mantendo a cidade mais limpa e produzindo adubo para as plantas e jardins.

COMO FAZER A COMPOSTAGEM



Dois recipientes (ex.: baldes)
ou uma composteira doméstica



Kit Jardinagem



Restos de alimentos



Serragem ou restos
de jardinagem (material seco)

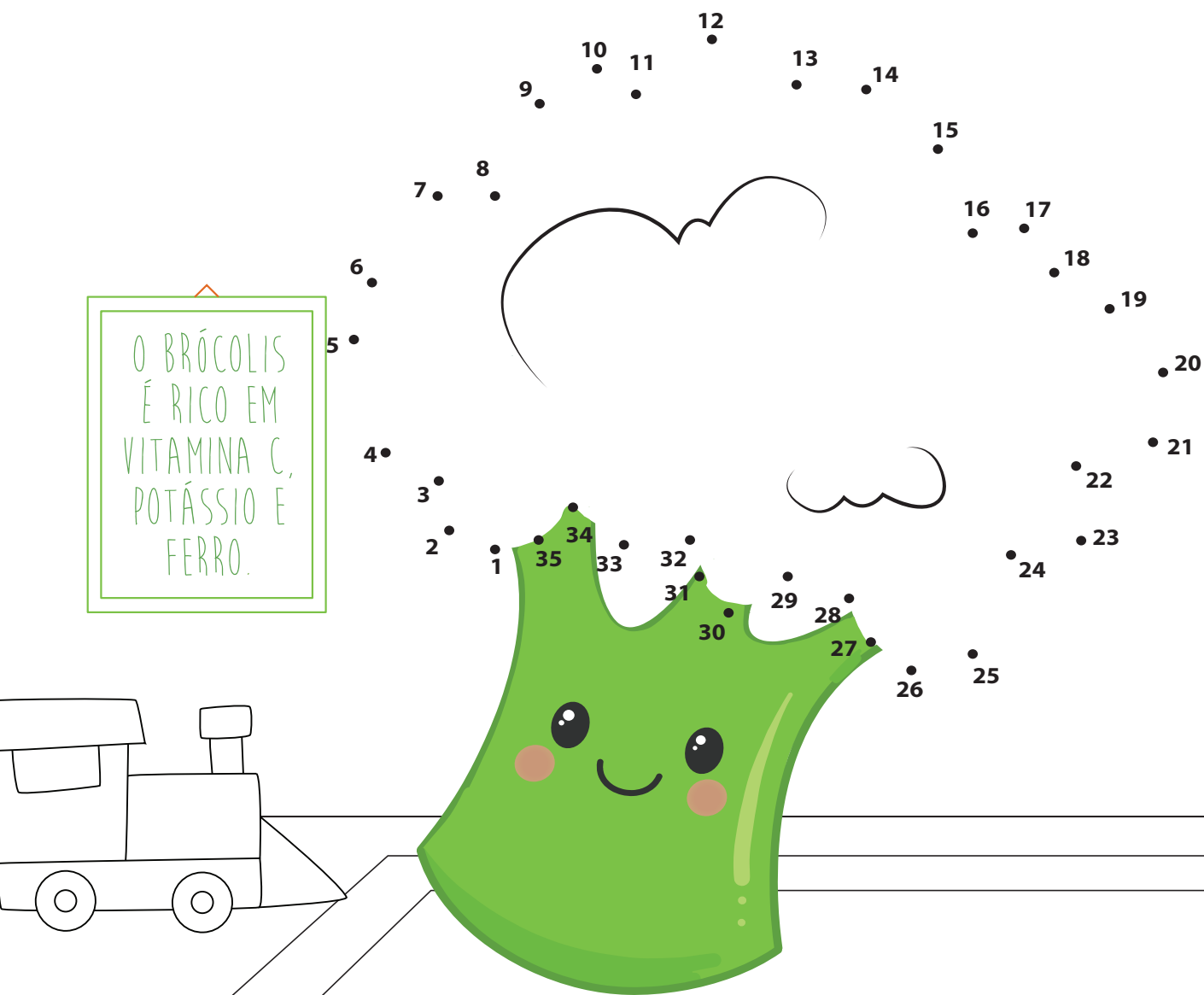
1. Os recipientes serão colocados um em cima do outro, sendo que no superior devem ser feitos furos para escorrer o chorume, que ficará armazenado no recipiente inferior.
2. No recipiente superior coloque uma camada de material seco (10 cm).
3. Em seguida coloque os restos de alimentos e cubra-os com 3X a quantidade de material seco.
4. Coloque, se necessário, um pouco de água a cada camada para manter a umidade (sem excesso).
5. Em 2 meses você já perceberá que os seus alimentos se transformaram num composto, que pode ser usado na sua horta.
6. O chorume, líquido recolhido no recipiente inferior e proveniente do processo de decomposição, pode servir para manter a umidade do recipiente superior, pois também é rico em nutrientes. Ele deve ser diluído em 10x e borrifado nas plantas.

VEGETAIS DE FOLHAS
VERDES, COMO A COUVE,
SÃO RICOS EM FIBRAS

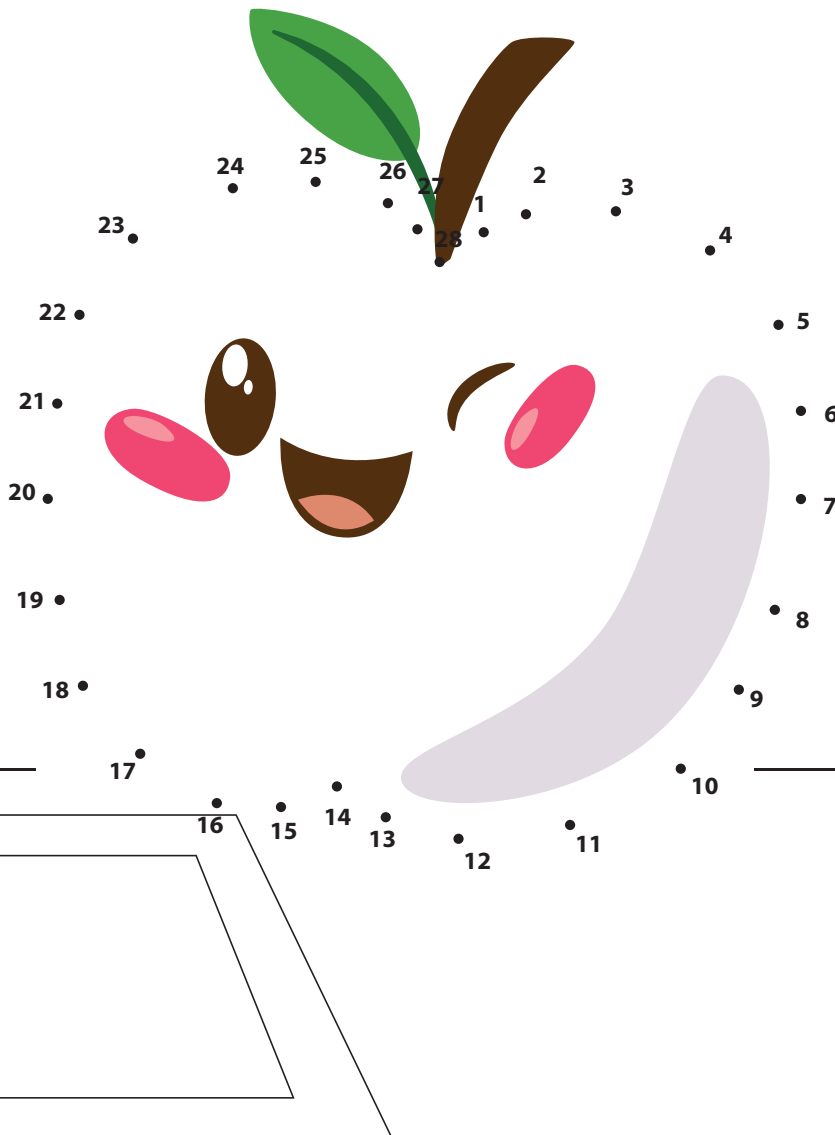


PARA LIGAR, DESENHAR, PINTAR
e se divertir!

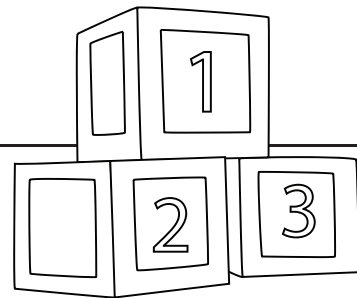
O BRÓCOLIS
É RICO EM
VITAMINA C,
POTÁSSIO E
FERRO.



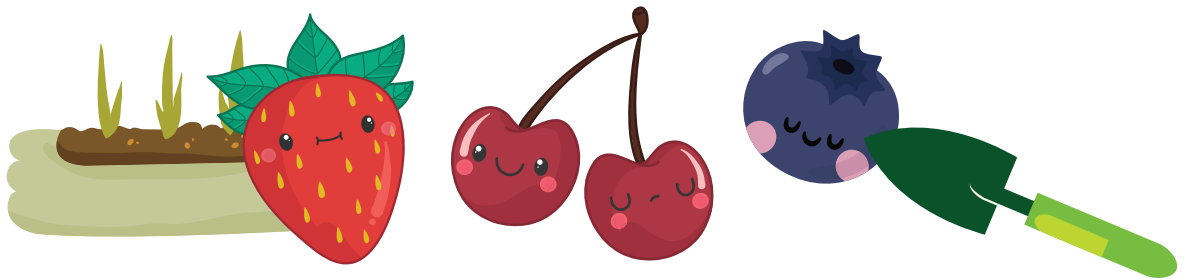
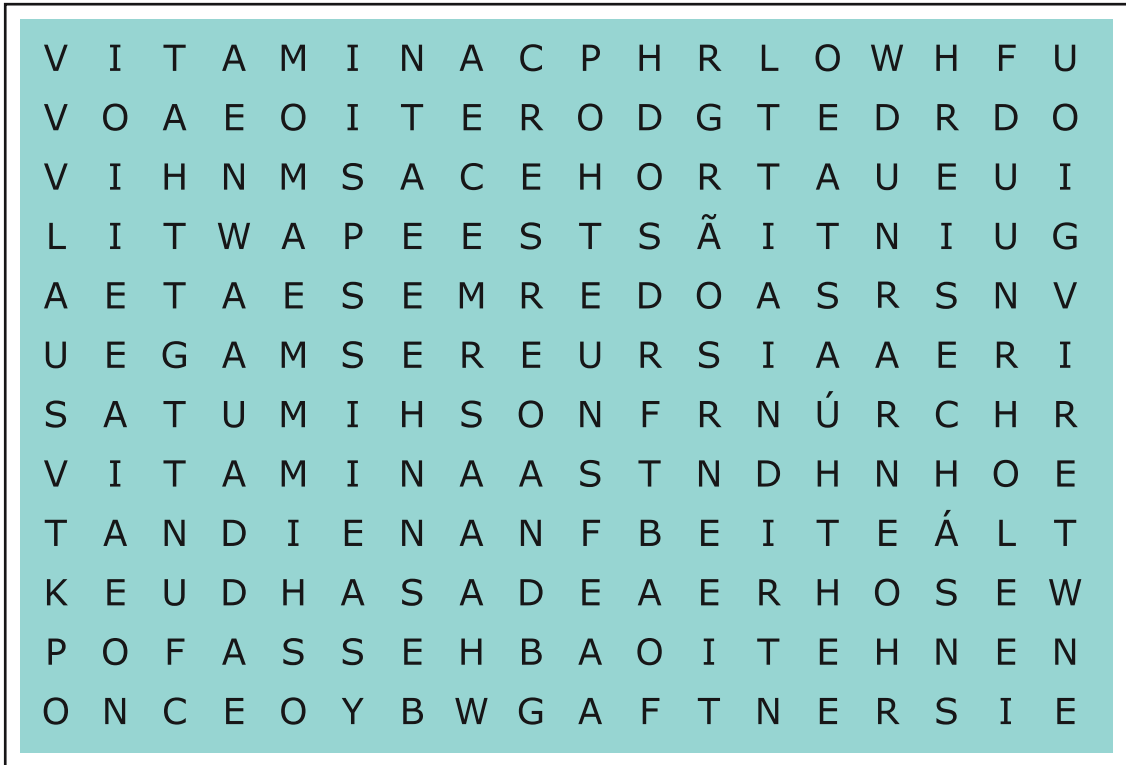
Capriche na pintura e desenho e, com ajuda dos papais, bata uma foto desta página, escreva seu nome, idade e cidade e publique no Instagram marcando a @coopsantaclara. Você pode ganhar a Vaquinha de pelúcia. Participe!



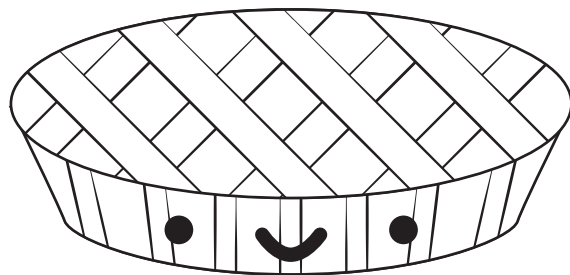
A MAÇÃ É
RICA EM
VITAMINAS DO
COMPLEXO B



CAÇA-palavras do Plantando a Bem



VITAMINA D	GRÃOS	SAÚDE	VITAMINA A
CHÁS	HORTA	SEMENTE	VITAMINA B
FRUTAS	LEGUMES	TEMPEROS	VITAMINA C



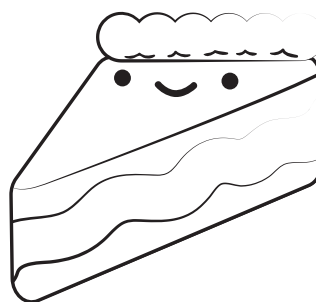
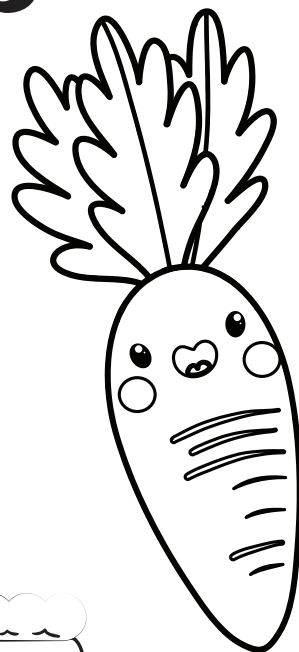
TORTA DIFERENTE DE *Legumes*

Ingredientes:

- 3 xícaras de abobrinha com casca em cubos
- 1 e ½ xícara de cenoura com casca em cubos
- 2 xícaras de brócolis em pedacinhos
- 1 colher (sopa) de cebola
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- 5 xícaras de água

Massa:

- 2 unidades de pão amanhecido
- 4 unidades de ovos
- 2 xícaras de leite desnatado Santa Clara
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- ½ xícara de talos de agrião



Modo de Preparo:

Cozinhe os legumes com a cebola, o alho e o sal até ficarem *al dente*. Escorra e reserve. Bata no liquidificador o pão, os ovos, o leite e o sal. Acrescente a salsa picada e os talos de agrião. Em um refratário, coloque os legumes e cubra com a massa. Asse em forno preaquecido.

Tempo de cozimento: 40 min.

VISITE NOSSO SITE:
PLANTANDO BEM.COM.BR

