

— BREVIÁRIO DE CUIDADOS —



# DOS NOSSOS QUINTAIS PARA O VOSSO

Dicas para evitar ou reduzir o uso de pesticidas e fertilizantes químicos.



BREVIÁRIO DE CUIDADOS . DOS NOSSOS QUINTAIS PARA O VOSSO



A nossa casa começa antes da porta. Há um portão, uma cancela, um muro, o barulho enferrujado de alguma dobradiça que se esforça ou rolamento que se arrasta e abre, recebe, saúda-nos. Eis que chegamos.

A nossa casa tem uma divisão a céu aberto. Sob sol e chuva, estrelas, geada, cacimba ou nevoeiro. Uma divisão que não faz parede com outras - não tem de o fazer - fica noutra rua, noutro lugar, e é casa ainda assim. Tem um espaço onde as coisas crescem connosco. Estão vivas, recebem e acolhem, com outros que não nós a tomarem-na para si. Tem raízes, folhas, terra, seiva, cheiros e sabores. Tem ciclos e ritmos, caprichos ou vontades. Dá, pede e agradece. Habita-nos naquilo que colhemos e comemos.

A nossa casa tem uma parte que é do mundo e que nem assim deixa de nos pertencer. O nosso jardim, a nossa horta - o nosso quintal.

O “No Meu Quintal” é um projeto de ciência cidadã que pretende sensibilizar para o uso de práticas sustentáveis e amigas do ambiente nos jardins e quintais domésticos. Ao longo dos últimos meses tivemos a sorte de conhecer vários quintais, tão distintos uns dos outros quanto as pessoas que nos receberam - os primeiros como extensão dos segundos. Cuidar e colher foram o mote e em todo o lado vimos a diligência comum de quem se dedica à terra e ao que dela nasce. As páginas que se seguem não tentam por isso ser instruções, mas cuidados, gestos que encontramos de quem se preocupa com o que cresce e como cresce.



*nos nossos quintais fez-se assim.*

*E nos vossos?*

BREVIÁRIO DE CUIDADOS . DOS NOSSOS QUINTAIS PARA O VOSSO



## PLANTAS ASSOCIADAS

*Diz-me o que plantas e dir-te-ei quem és.*

A horta é a mesa de uma casa a cru: o que ali cresce não o faz por acaso e o que nasce indesejado, arranca-se. Planeá-la é por isso meio caminho andado para uma mesa com fartura. As plantas, como nós, não dispensam os efeitos de uma boa companhia - crescer junto do vizinho certo pode fazer toda a diferença.

Chama-se **consociação de culturas** quando plantamos duas coisas diferentes perto uma da outra, para que ambas beneficiem (em espaço, nutrientes, contra pragas, etc.).

Ficam aqui alguns exemplos de boa vizinhança:

### *bom vizinho*

ALFACE

CENOURA OU PEPINO

ALHO FRANCÊS

ALHO, ALHO-PORRO OU CEBOLA

CEBOLA

ALFACE, BETERRABA OU TOMATE

CENOURA

ALFACE, CEBOLA, ERVILHA OU TOMATE

PEPINO

ALFACE, ERVILHA, FEIJÃO OU RABANETE

PIMENTO

CEBOLA, CENOURA OU TOMATE

*nota:*

As vizinhanças numa horta podem ser algo complexas de pôr em prática, uma vez que existem muitas opções. A nossa sugestão é que planeie um pouco antes de semear e “beneficie” aquilo de que mais gosta.



## FLORES E ERVAS AROMÁTICAS

*Alecrim, alecrim aos molhos para afastar piolhos da horta e do jardim.*

Também flores e ervas aromáticas são uma ótima companhia para a horta. Encontramos algumas durante as visitas, plantadas proposadamente para afastar pragas das culturas e atraírem a si outros insetos benéficos. Podemos pô-las à volta da horta (**na bordadura**) ou então entre cultivos.

Devemos lembrar-nos que o seu efeito não é total, mas com um pouco de atenção e cuidado, conseguimos ter uma horta saudável.



Dê estas flores e aromas à sua que ela vai gostar:

- **CAPUCHINHAS** - afugentam afídeos (encontramos quem as semeasse junto do feijão, couves, brócolos, agrião e nabos);
- **CALÊNDULAS** - repele a mosca branca e algumas pragas da couve (nalguns quintais eram usadas para atraírem joaninhas e outros insetos.)
- **CRAVO XAROPE** (cravo túnico) - repele pulgões, mosca branca, ácaros e algumas lagartas.
- **ALFAZEMA E ALECRIM** - afugentam afídeos (piolho e pulgão).



BREVIÁRIO DE CUIDADOS . DOS NOSSOS QUINTAIS PARA O VOSSO



# INSETOS AUXILIARES

*Pulgão a pulgão enche a joaninha o papo.*

Nalguns quintais vimos flores em canteiros e terrenos próximos da horta. Semeavam-nas também em zonas de pousio, tudo para atrair polinizadores e outros insetos benéficos.

As ditas “pragas” que atormentam as nossas plantas têm predadores naturais. Ora, um hortelão não pode pedir melhor ajuda do que essa: são os chamados **insetos auxiliares**.

**Ficam aqui alguns exemplos:**

- **JOANINHAS** - alimentam-se de afídeos, cochonilhas, ácaros e outras pragas.
- **CRISOPAS VERDES** - predam afídeos, ácaros, cochonilhas, mosca branca e outros.

- **HETERÓPTEROS** (insetos de corpo achatado) - alimentam-se de ácaros, afídeos, pequenas larvas de borboleta e outros.

Hoje em dia é possível comprá-los vivos e, caso o quintal tenha as condições certas, mantê-los o resto do tempo. Trabalham como polinizadores também e são extremamente sensíveis a qualquer tipo de inseticida.

Às vezes, ao optarmos por usar produtos para resolver um mal, podemos estar a provocar outro.



# INSETICIDAS NATURAIS

*Em quintal prevenido, colhe-se por dois.*

Quem fazia um esforço por não usar pesticidas químicos, depressa nos explicou que é preciso aceitar uma verdade inconveniente: vão surgir doenças e insetos indesejados. A questão é a força ou a intensidade dessas doenças. Da mesma forma que nos agasalhamos no Inverno para evitarmos ficar doentes, também as hortas e os quintais têm de se prevenir.

A consociação de culturas, as flores e os insectos auxiliares são já formas de fazê-lo, mas encontramos outras:

- Cultivar as alfaces longe do solo para evitar o ataque de lesmas ou outras lagartas.

- Pendurar recipientes ou peças de plástico untadas com óleo vegetal como armadilha para a mosca branca.

**Quando a prevenção não basta, também existem alternativas naturais, por exemplo contra os afídeos:**

## *Chorume de Urtigas:*

2,5Kg de Urtigas (sem semente) em 10L de água. Misturar e deixar fermentar ao longo de vários dias. Quando parar de borbulhar (fermentação completa) está pronto a usar. Não se assustem com o cheiro!



# FERTILIZANTES NATURAIS

*Da terra veio e a ela deve voltar.*

É preciso dar algo em troca do tanto que se recebe de um quintal, por isso adubamos. Existem várias formas de fazê-lo sem termos de recorrer a nenhum produto sintético.

- Os animais e o seu estrume foram a que mais encontramos. Algumas pessoas deixavam os animais à solta em terrenos de pouso.
- A compostagem esteve presente em todas as casas que visitamos. É uma forma inteligente de fazer com que o quintal se sustente a ele próprio. Entre podas, cortes de relva e desperdícios domésticos estão os nutrientes que o solo precisa.

- Encontramos também quem fizesse vermicompostagem. Em tudo igual à outra com a exceção da presença propositada de minhocas, para ajudarem na decomposição (este tipo de compostagem também pode ter recolha de chorume).
- O chorume de urtigas, referido atrás, era também utilizado como fertilizante e estimulante foliar.



BREVIÁRIO DE CUIDADOS . DOS NOSSOS QUINTAIS PARA O VOSSO



## APROVEITAMENTO DE ÁGUA

*Muito sol em terra dura, leva a água e faz segura.*

A disponibilidade de água pode ser um problema sério para um quintal, sobretudo nos meses de Verão. Alguns dos quintais visitados tinham estratégias para tornarem a sua rega mais eficiente e assim pouparem água.

- **SISTEMAS DE REGA “GOTA A GOTA”** - algumas hortas estavam elevadas e confinadas em talhões, com os tubos de rega distribuídos por cada talhão. Outras tinham os tubos a passar junto das plantas mais exigentes, correspondendo melhor às suas necessidades.

- **CAMA DE PALHA OU RELVA CORTADA**

Outra forma de otimizar o uso de água, é conservar a humidade natural do solo. Com camas de palha ou relva cortada (já seca) colocadas entre as culturas, protegemos o solo da ação direta do sol. Assim perde-se menos água por evaporação e conserva-se a humidade natural (da geada das manhãs, por exemplo).





## SEMENTEIRAS

*Quem semeia bons rebentos,  
colhe mais variedades.*

Muitas das pessoas que visitamos faziam questão de ter a sua própria sementeira: um local quente e abrigado, onde guardam e germinam sementes antes de as levarem para o exterior.

Fazê-lo tem vantagens económicas, uma vez que não temos de comprar plantas novas quando renovamos culturas, mas também no aumento de sucesso da nossa plantação. Podemos escolher os exemplares mais fortes e resilientes, e assim assegurar uma boa colheita.

*dicas de um quintaleiro para  
uma sementeira como deve ser:*

- Colocar as sementes em substrato adubado com composto;
- No substrato misturar também areia e areão (facilita o enraizamento), cinzas e casca de ovo moída.
- Respeitar as alturas certas para semear cada tipo de planta.
- Datar para estarmos certos da passagem do tempo.
- Ficar vaidosos e de peito cheio por vê-las crescer.





## Agradecimentos

O “No Meu Quintal” não teria sido possível sem o conhecimento e a generosidade de todos os que nos receberam em suas casas. Muito obrigado a estes bonitos quintaleiros pelo interesse e hospitalidade:

Ana Paula Rocha

Anabela da Cruz Moreira

Anabela Sá Azevedo Almeida

Aida Maria Fernandes Barbosa

André Sousa Silva

Armanda Pinheiro

Arminda Pinheiro

Cecília de Miranda da Costa Monte

Daniel Barbosa Lamas

Diogo Abreu

Gonçalo Lamas

Idalina Maria Pereira Sousa Silva

Inês Gomes Torres

Isabel Cristina Torres Caseiro

Isabel Novais

Isidro Couto

José Laranjeira Moreira

Maria Adelaide Lima da Cruz Moreira

Maria Augusta Neves Gomes Torres

Maria Cândida Costa Cruz Torres

Maria Eduarda Vieira de Sá

Maria Isabel Rolo Torres

Maria Lucília Rolo Torres

Maria Lurdes Lima Lopes Meira Lima

Sofia Cunha

Vitória Gonçalves

## BREVIÁRIO DE CUIDADOS . DOS NOSSOS QUINTAIS PARA O VOSSO

Este breviário não existe sozinho.

O “No Meu Quintal” conheceu uma série de pessoas e casas diferentes. Para quem quiser saber um pouco mais do que se faz por esses quintais fora, visite-nos no nosso site. Temos lá tudo o que encontramos, bem como um documentário bonito a mostrar e a contá-lo. Não há muros neste quintal, por isso, façam favor de entrar.



**Título:** Breviário De Cuidados: Dos Nossos Quintais Para o Vosso

**Autor:** Rui Coelho

**Equipa do Projeto:** Anabela Almeida, Clara Roberti, Maria Augusta Almeida, Rui Coelho, Rui Pedro Almeida, Rui Monteiro



Este trabalho, nomeadamente os seus conteúdos e imagens, está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional. Para mais informações: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.pt>

ORGANIZAÇÃO



PARCEIRO



APOIO



FINANCIAMENTO

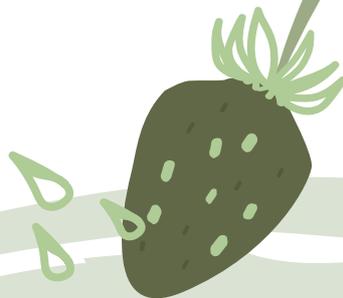


Este projeto recebeu financiamento da União Europeia, através do programa Horizon 2020 research and innovation, com a grant agreement N°824603. No meu quintal é apoiado através do projeto Europeu de ciência-cidadã ACTION.

Este documento é da exclusiva responsabilidade da Rio Neiva – Associação de Defesa do Ambiente e não pode, em nenhuma circunstância, ser considerado como refletindo os pontos de vista da União Europeia.

[rioneiva.com/nomeuquintal](http://rioneiva.com/nomeuquintal)

# CIDADANIA PARTICIPATIVA SOBRE JARDINAGEM E AGRICULTURA





[rioneiva.com/nomeuquintal](http://rioneiva.com/nomeuquintal)

