

VAMOS FAZER UMA

HORTA?



POR QUE PRODUIZIR HORTALIÇAS?

AS HORTALIÇAS SÃO EXCELENTES FONTES DE VITAMINAS, SAIS MINERAIS E FIBRAS. SÃO AUXILIARES PODEROSAS DO PROCESSO DE DIGESTÃO.

PARA PLANTAR UMA HORTA, VOCÊ PODE USAR O QUINTAL, UM CANTINHO QUALQUER E ATÉ MESMO VASOS E CAIXOTES. ALGUNS CUIDADOS DEVEM SER TOMADOS PARA ESCOLHER E PREPARAR O TERRENO, POIS DELE VAI DEPENDER O BOM DESENVOLVIMENTO DAS PLANTAS E BOA PRODUÇÃO DA SUA HORTA.

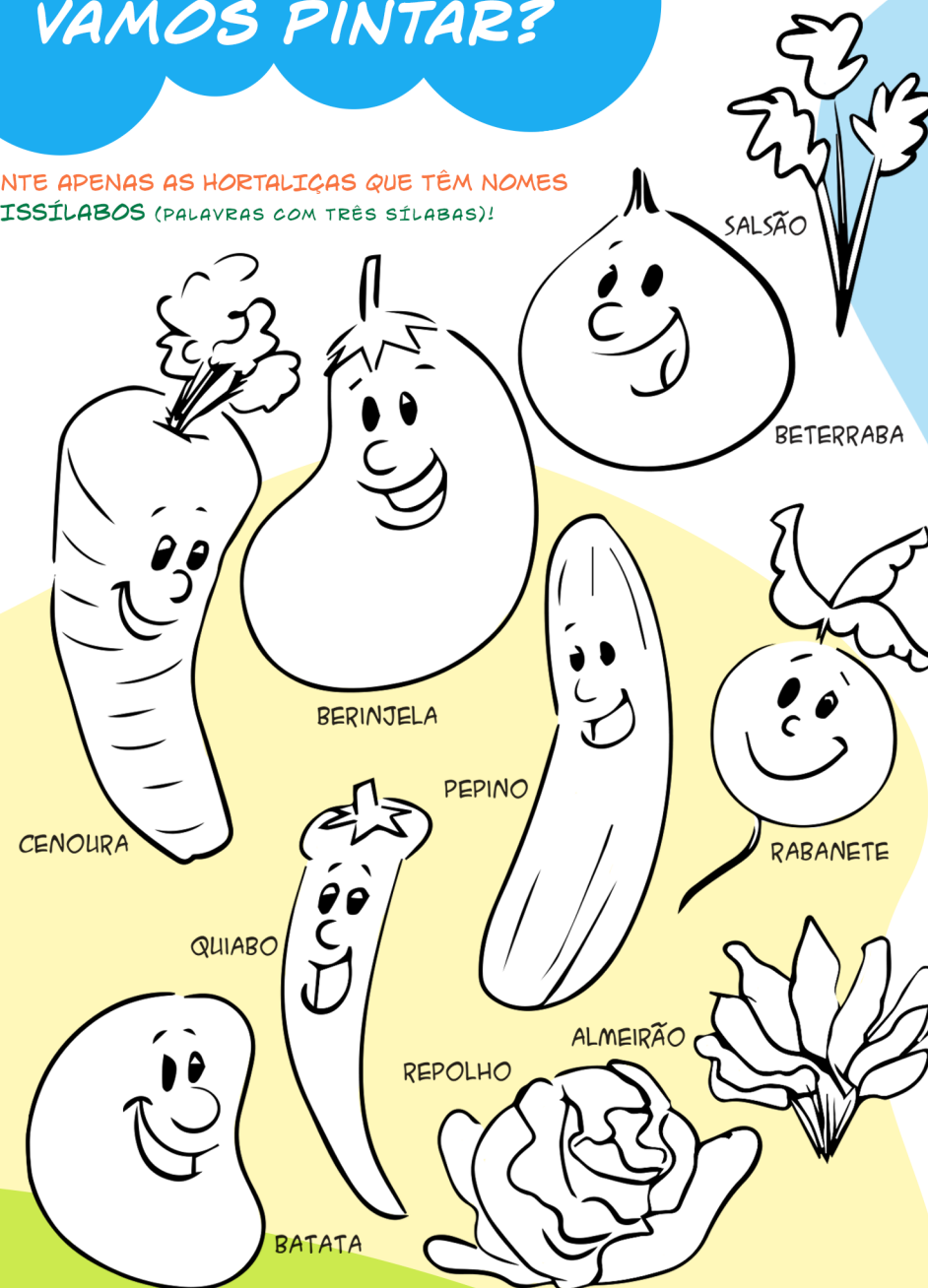
ONDE FAZER A HORTA?

A HORTA DEVE FICAR:

- PRÓXIMO A SUA RESIDÊNCIA: PARA FACILITAR OS CUIDADOS E A COLHEITA.
- PERTO DE FONTES DE ÁGUA LIMPA, PARA AS REGAS.
- EM TERRENO PLANO OU LIGEIRAMENTE INCLINADO E COM TERRA DE BOA QUALIDADE.
- EM LUGAR QUE RECEBA LUZ DO SOL.
- CERCADA, PARA EVITAR A ENTRADA DE ANIMAIS.

VAMOS PINTAR?

PINTE APENAS AS HORTALIÇAS QUE TÊM NOMES TRISSÍLABOS (PALAVRAS COM TRÊS SÍLABAS)!



O QUE É COMPOSTAGEM DOMÉSTICA?

É O ATO DE TRANSFORMAR OS RESÍDUOS ORGÂNICOS PRODUZIDOS DENTRO DO NOSSO PRÓPRIO LAR EM UM COMPOSTO MUITO RICO EM NUTRIENTES. ESTE COMPOSTO PODE SER USADO COMO ADUBO PARA HORTAS, JARDINS, PLANTAS EM VASOS E ENRIQUECIMENTO DE SOLOS DEGRADADOS.

NA CAIXA SUPERIOR, DEPOSITAR AS MINHOCAS E AS CASCAS DE LEGUMES E PEDAÇOS DE FRUTAS. É IMPORTANTE SABER QUE AS MINHOCAS, ESPECIALISTAS EM Digerir RESTOS ORGÂNICOS, NÃO ACEITAM QUALQUER ALIMENTO.

QUANTO MAIS DIVERSIFICADO FOR O LIXO, MAIS RICO SERÁ O ADUBO. APÓS ISSO, CUBRA COM SERRAGEM OU PALHA PARA MANTER A UMIDADE.

EVITE COLOCAR CARNES E QUEIJOS (QUE PODEM APODRECER) OU COMIDAS ÁCIDAS E SALGADAS.

ENQUANTO ACONTECE A DECOMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS, ESCORRE PARA A ÚLTIMA CAIXA UM LÍQUIDO CHEIO DE NUTRIENTES, CONHECIDO COMO CHORUME, E LIVRE DE QUALQUER BACTÉRIA.

ESSE CHORUME PODE SERVIR COMO ADUBO E PESTICIDA, SENDO PULVERIZADO NAS PLANTAS.

BENEFÍCIOS DA COMPOSTAGEM DOMÉSTICA

- REDUZ CERCA DE 50% DO LIXO GERADO PELAS RESIDÊNCIAS;
- ALIVIA A DEMANDA POR ATERROS SANITÁRIOS QUE SE ENCONTRAM SOBRECARREGADOS;
- REDUZ A EMISSÃO DE POLUENTES NO TRANSPORTE DE LIXO;
- EVITA A CONTAMINAÇÃO DO SOLO, DOS LENÇÓIS FREÁTICOS E DA ATMOSFERA;
- PRODUZ FERTILIZANTES DE FORMA NATURAL E GRATUITA.

COMO FAZER UMA COMPOSTEIRA?

PARA FAZER UMA COMPOSTEIRA DOMÉSTICA, É PRECISO TER TRÊS CAIXAS PLÁSTICAS, ALÉM DOS RESTOS ORGÂNICOS DE ALIMENTOS E DE MINHOCAS.

É IMPORTANTE DESTACAR QUE QUANTO MAIS DIVERSIFICADO FOR O MATERIAL ORGÂNICO, MAIS RICO SERÁ O SEU ADUBO.



O QUE COLOCAR NA COMPOSTEIRA?

PODE!

- SACHÊ DE CHÁ
- VERDURAS
- CASCA DE OVOS
- FRUTAS NÃO CÍTRICAS
- GRÃOS
- CASCAS E TALOS DE LEGUMES
- BORRAS DE CAFÉ
- RESTOS DE PODA

MODERAR

- FRUTAS CÍTRICAS (LARANJA, LIMÃO...)
- ALIMENTOS COZIDOS
- ERVAS FORTES (MANJERICÃO, BOLDO, ARRUDA...)
- GUARDANAPOS

NÃO PODE!

- CARNES
- ÓLEOS E GORDURAS
- FEZES DE ANIMAIS
- PAPEL HIGIÊNICOS
- TEMPEROS (PIMENTAS, CEBOLA E ALHO)

CONVIDE SUA FAMÍLIA PARA INICIAR UMA HORTA E MONTAR UMA COMPOSTEIRA!



PLANTAS MEDICINAIS DE USO DOMÉSTICO



IMPORTANTE:
O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NÃO DEVE SUBSTITUIR O ATENDIMENTO MÉDICO.

CRUZADINHAS

AGORA, O QUE ACHA DE BRINCAR DE PALAVRAS CRUZADAS E APRENDER UM POUCO MAIS SOBRE AS HORTALIÇAS? COMPLETE OS QUADRINHOS COM AS LETRAS CORRETAS PARA FORMAR O NOME DE ALGUMAS HORTALIÇAS CONSUMIDAS NO BRASIL.

- 1) BULBO (CABEÇA) FORMADO POR BULBILHOS (DENTES) E UTILIZADO COMO TEMPERO. AJUDA A CURAR INFLAMAÇÕES E INFECÇÕES.
- 2) FRUTO VERMELHO BASTANTE USADO EM SALADAS, SANDUÍCHES E MOLHOS. AJUDA A PREVENIR O CÂNCER E DOENÇAS DO CORAÇÃO.
- 3) RAIZ DE COR LARANJA QUE PREVINE A ANEMIA, FAZ BEM À VISÃO, PELE E CABELO.

1 H

2 O

3 R

T

4 A 8

5 L

6 I

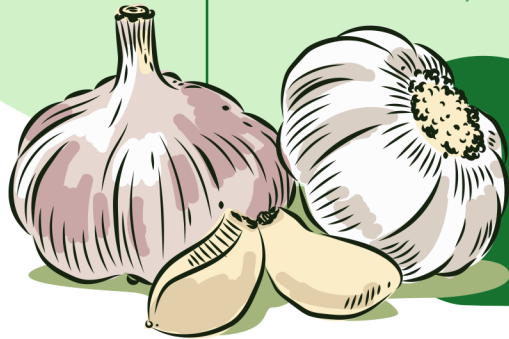
7 Ç

S

- 4) FOLHOSA MUITO USADA EM SALADAS E SANDUÍCHES E QUE PREVINE O CÂNCER.
- 5) HORTALIÇA-BULBO MUITO USADA COMO TEMPERO. QUANDO CORTADA, FAZ CHORAR.
- 6) ERVA MUITO UTILIZADA EM MOLHOS, SALADAS E PIZZAS.
- 7) TUBÉRCULO MUITO CONSUMIDO EM FORMA DE FRITAS, PURÊS E ENSOPADOS.
- 8) FOLHA QUE CONTÉM MUITO FERRO E É O ALIMENTO QUE DÁ FORÇA AO POPEYE.

RESPOSTAS:
1) ALHO - 2) TOMATE - 3) CENOURA - 4) ALFACE - 5) CEBOLA
6) MANJERICÃO - 7) BATATA - 8) ESPINAFRE

PLANTA	PARA QUE SERVE	PORTE DA PLANTA	USO	FORMA DE USO
BABOSA	AUXILIA NA CICATRIZAÇÃO DE FERIMENTOS E QUEIMADURAS, POSSUI PROPRIEDADES ANESTÉSICAS E AJUDA A ELIMINAR BACTÉRIAS	FOLHAS	USO EXTERNO	PASSAR O GEL DAS FOLHAS SOBRE O FERIMENTO
BOLDO	ESTIMULA A DIGESTÃO, ATUA NA MELHORA DA AZIA	FOLHAS	USO INTERNO	CHÁ POR INFUSÃO
ERVA-CIDREIRA	ALIVIA CÓLICAS E POSSUI EFEITO CALMENTE	FOLHAS	USO INTERNO	CHÁ POR INFUSÃO
HORTELÃ	ALIVIA CÓLICAS, AUXILIA NO COMBATE A RESFRIADOS E DOR DE GARGANTA	FOLHAS	USO INTERNO	CHÁ POR INFUSÃO
GUACO	AUXILIA A COMBATER OS SINTOMAS DA GRIPE E DE INFECÇÕES DAS VIAS RESPIRATÓRIAS (NARIZ E BOCA)	FOLHAS	USO INTERNO	CHÁ POR INFUSÃO XAROPE
MELISSA	AJUDA A BAIXAR A FEBRE E ALIVIA DORES DE CABEÇA	FOLHAS E CAULES	USO INTERNO	CHÁ POR INFUSÃO XAROPE



ERVAS USADAS COMO TEMPEROS

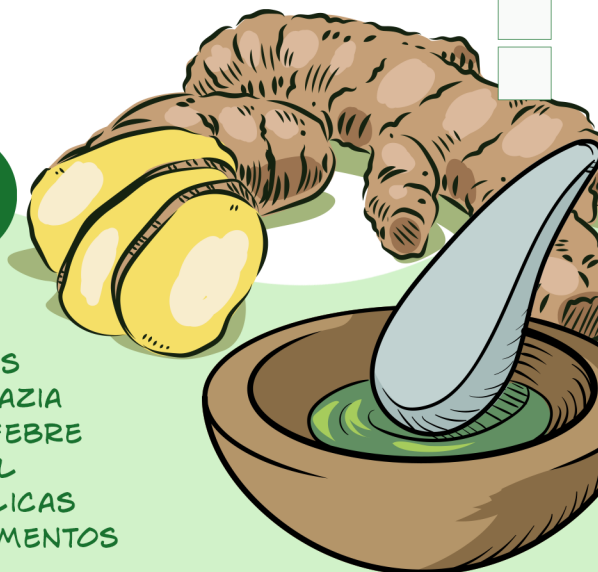
- HORTELÃ.**
CHÁS, SUCOS E COMIDA ÁRABE QUIBE E TABULE
- MANJERICÃO.**
MASSAS, MOLHOS, SALADAS, PIZZAS
- COENTRO.**
FEIJÃO, SOPAS E COMIDAS MEXICANAS (GUACAMOLE)
- SÁLVA.**
TEMPERO DE LEGUMES
- ORÉGANO.**
MASSAS E PIZZAS

- CEBOLINHA.**
MASSAS, MOLHOS E PESTOS
- SALSINHA.**
PÃES, SOPAS E PASTAS
- TOMILHO.**
PASTAS, CONSERVAS E TOFU
- ESTRAGÃO.**
SALADAS E MOLHOS
- ALECRIM.**
COMIDAS ASSADAS, LEGUMES COMO BATATA E BERINJELA

LIGUE A PLANTA AO SEU USO

- PLANTA**
- GUACO.
 - BABOSA.
 - BOLDO.
 - MELISSA.
 - SÁLVA.
 - HORTELÃ.

- USO**
- CURA AFTAS
 - COMBATE AZIA
 - ABAIXA A FEBRE
 - ANTIGRIPE
 - ALIVIA CÓLICAS
 - CURA FERIMENTOS



CAÇA-PALAVRAS

CIRCULE NO QUADRO
AS HORTALIÇAS E OS TEMPEROS

~~ALHO~~ - BRÓCOLIS - CEBOLA - ALFACE
TOMATE - VAGEM - COUVE - PIMENTÃO
CEBOLINHA - SALSINHA

Q	W	S	K	U	T	Y	H	C	X	L	D
P	C	L	R	C	O	U	V	E	Z	T	V
R	E	Q	Y	G	M	J	A	B	G	I	A
Y	B	R	W	Â	A	I	Y	O	Ç	G	G
U	O	K	E	F	T	Ã	A	L	H	O	E
A	L	F	A	C	E	K	X	A	F	Y	M
G	I	P	Ç	I	Z	W	R	D	Ç	H	Z
A	N	L	T	P	I	M	E	N	T	Ã	O
X	H	Z	Ã	O	W	S	Y	R	V	W	S
S	A	L	S	I	N	H	A	P	Ã	F	G
X	D	P	Ã	G	S	V	W	B	V	R	C
L	M	B	R	Ó	C	O	L	I	S	K	O

CONTATOS

SOMA
46 999 420 112
46 3535.1331

COPEL
0800 0644 5445

FICHA TÉCNICA:

Coordenação: Jorge Teixeira
Textos: Maira Fonseca
Diagramação: João Veras

