

Fonte: <https://www.treehugger.com/growing-your-own-food-5324249>

Um guia para principiantes para cultivar a sua própria comida

Pode cultivar frutas, legumes e ervas, independentemente do local onde vive.

By [Gia Mora](#) August 26, 2022



No início do século XX, mais de metade dos americanos viviam em zonas rurais. Como vivíamos e o que comíamos estava profundamente entrelaçado. Mas hoje, menos de 2% das pessoas vivem em quintas ou ranchos.

Apesar desta tendência para a Grande Agricultura, os Jardineiros da Vitória nos anos 40 e os amantes das plantas nos anos 60 e 70 optaram por cultivar os seus próprios alimentos. Hoje, os Millennials e um número crescente de Gen Zers reconhecem que a jardinagem de cozinha ajuda a reduzir as suas emissões de carbono, liga-os à sua biorregião, e poupa-lhes dinheiro suado.

Concebemos este guia para o ajudar a cultivar a sua própria comida, independentemente do local onde vive.

A Popularidade da Jardinagem Alimentar Doméstica

Até 2014, cerca de um em cada três lares americanos aumentou a sua própria alimentação - a maior participação numa década. Figuras públicas, incluindo Michelle Obama, popularizaram a jardinagem comestível e introduziram a ligação entre comida, saúde e clima na conversa nacional.

Em 2020, o país estava preparado para uma explosão do que é vulgarmente conhecido como jardinagem de cozinha. As questões da cadeia de abastecimento, os desafios das compras de alimentos numa mercearia, e a necessidade de encontrar actividades seguras ao ar livre levaram muitos americanos mais jovens a cultivar os seus próprios alimentos.

Um inquérito conduzido pela retalhista Bonnie Plants revelou que quase duas em cada cinco pessoas com menos de 35 anos de idade relataram cultivar os seus próprios vegetais e ervas - muitos dos quais eram jardineiros pela primeira vez.

De repente, a geração mais jovem tinha suplantado os Baby Boomers como a maior demografia de jardineiros de comida caseira.

Desafios da jardinagem alimentar doméstica



Estes novos jardineiros enfrentam desafios únicos em comparação com as gerações mais antigas. Porque a maioria dos Millennials vive em áreas urbanas e aluga em vez de possuir as suas próprias casas, pode ser-lhes difícil encontrar espaço ou exposição solar adequada para cultivar plantas de jardim comestíveis. Estes jardineiros devem cultivar alimentos nas suas cozinhas ou, se tiverem sorte, em hortas comunitárias.

O fosso de geração também se expõe como um fosso de riqueza, não só na propriedade, mas também na acumulação de riqueza. Os milenares ganham significativamente menos dinheiro do que qualquer geração antes deles, mas suportam o custo da inflação, incluindo os alimentos.

Os subsídios ao milho, soja, trigo e arroz tornam os alimentos processados muito menos caros do que as frutas e vegetais frescos. Para as pessoas com um orçamento, dar-se ao luxo de comprar plantas ou sementes e esperar que elas produzam alimentos comestíveis pode não ser viável.

O mesmo se aplica à compostagem, que tem limites de tamanho se confinada a um espaço interior. Sem ordenamentos estatais ou locais que exijam que a gestão dos resíduos municipais inclua a compostagem, um sistema alimentar genuinamente circular continua a ser um sonho.

Ainda assim, com um pouco de pesquisa e alguma criatividade, quase qualquer pessoa pode criar um jardim comestível acessível, por mais pequeno que seja.

Os benefícios de cultivar a sua própria comida



Cultivar a sua própria comida traz benefícios tanto para o bem-estar pessoal como planetário. Pode ajudá-lo a criar um fluxo de resíduos circular, educá-lo sobre o seu clima local, e até poupar-lhe dinheiro.

Reduz o desperdício alimentar

Até 40% dos alimentos nos Estados Unidos são desperdiçados - uma realidade devastadora e insustentável, dado que temos de alimentar a nossa população em constante crescimento.

Os alimentos cultivados em casa são menos susceptíveis de serem desperdiçados porque podem ser facilmente colhidos frescos e consumidos imediatamente. Além disso, o seu sabor é óptimo!

Reduz as Emissões do Transporte

A jardinagem de cozinha requer menos emissões de transporte de quinta para loja e de armazém para mesa. Um estudo de 2008 concluiu que cerca de 15% das emissões relacionadas com os alimentos ocorrem depois de os alimentos deixarem a quinta (não contabilizando o transporte do consumidor para casa). Reduza a sua quilometragem - ou a quilometragem conduzida por um serviço de entrega de mercearia - e poupe tempo ao cultivar alimentos que consome regularmente.

Reduz os Resíduos Plásticos



Frutas, vegetais e ervas aromáticas são notórios por serem embalados em plástico. As caixas de amêijoas, sacos de malha pré-divididos, e sacos de produtos de plástico (para clientes que se esquecem dos seus reutilizáveis) não são recicláveis. Muitos legumes e ervas podem ser cultivados em quase qualquer casa, mantendo esse plástico fora dos aterros sanitários e eventualmente da nossa água potável.

Transforma restos de comida em novos alimentos

Há um tipo de compostagem para si, não importa onde vive. Depois de usar os seus vegetais e ervas aromáticas de cultivo caseiro num caldo de carne, reponha os restos em comida para a sua comida. Bem-vindo à sua cozinha circular.

Fornece Lares para Polinizadores



A única coisa que torna um jardim comestível melhor é um jardim comestível que atrai polinizadores como abelhas, borboletas, pássaros, e até morcegos.

Ajuda a sequestrar o carbono no solo

Deixe o seu jardim de cozinha dobrar como um jardim de carbono. Tendo em conta os polinizadores, os jardins comestíveis podem imitar as relações naturais entre plantas e animais, criando sumidouros de carbono que removem os gases com efeito de estufa da atmosfera.

Melhora a Saúde

Um estudo da Texas A&M descobriu que a jardinagem pode reduzir o stress e a ansiedade.

Cultivar a sua própria comida também o encoraja a comer mais fruta e vegetais, reduz a ingestão de pesticidas e envolve-o numa relação com a sua comida.

Poupa-lhe dinheiro

Há muitos alimentos para os quais se pode cultivar quase sem investimento. Pode-se cultivar aipo a partir de restos e cebolas verdes num frasco de água. Ervas culinárias como a menta e o manjeriço podem crescer em recipientes junto a uma janela da cozinha e são muitas vezes a preços comparáveis aos dos seus homólogos pré-cortados.

Começar

Começar a sua horta familiar é fácil. Quando souberes onde vais crescer, podes planear os teus frutos e legumes e celebrar a tua vitória climática.

Selecione a localização do seu jardim

Não é necessário um lote de terra para cultivar a sua própria comida. Pode crescer dentro ou fora, desde que tenha acesso à luz solar e à água. Mesmo uma janela bem iluminada pode cultivar ervas e outros vegetais em pequenos recipientes.

Compreender a Sua Zona de Dureza

Os jardins comestíveis têm um aspecto compreensivelmente diferente no Dakota do Sul do que na Flórida. O Mapa da Zona de Dureza Vegetal do USDA guia os jardineiros para as plantas mais susceptíveis de prosperar no seu código postal.

Ao compreender como o seu microclima irá ajudar ou dificultar os seus esforços de jardinagem, pode construir um jardim resistente e diversificado que pode fornecer alimento durante anos. Dê mais um passo em frente, incluindo o conceito de bioregionalismo na concepção da sua horta familiar.

O que é uma Biorregião?

Uma biorregião é uma área geográfica definida pelas suas características biológicas e topográficas, ao mesmo tempo que considera a forma como os seres humanos que aí vivem interagem com o mundo natural. Este conceito contrasta com limites definidos por distinções políticas, económicas ou culturais.

Mapear a sua luz solar



Quer esteja a plantar no seu quintal, na sua varanda, ou no seu quarto, o que precisa é de uma boa exposição solar. Muitas plantas comestíveis, especialmente árvores de fruto, requerem seis horas de sol pleno que podem ser divididas durante o dia.

Procure a localização perfeita do jardim, criando um mapa solar. Preste atenção à forma como a luz solar afecta toda a sua área de jardinagem, pois algumas partes podem ter sol e sombra em diferentes alturas do dia. A luz solar também muda ao longo do ano, por isso é muitas vezes valioso mapear o seu sol uma vez por estação para obter uma imagem anual precisa.

Se tiver mais sombra do que sol, não desespere. As alfaces e outros verdes adoram a sombra.

Selecione as Suas Plantas



Depois de toda essa pesquisa, está pronto a escolher quais as plantas que funcionarão melhor para o seu jardim comestível. Se tiver um jardim, tem a sua escolha de feijões, abóboras, raízes de legumes, árvores de fruto, bagas, ervas e legumes crucíferos. Os jardineiros de contentores favorecem frequentemente as ervas aromáticas, tomates, pimentos, cebolas, verduras e árvores de fruto anãs.

Considere a plantação de uma mistura de alimentos em vez de uma cultura singular. As hortas de policultura têm rendimentos mais elevados do que as monoculturas. Também se pode querer planear um pouco de rotação de culturas ao longo das estações de cultivo.

Se desejar orientação especializada sobre o que seleccionar, compre as suas plantas de arranque num viveiro de especialidades onde os empregados tenham conhecimentos sobre jardinagem doméstica de alimentos.

Considere o tamanho do seu contentor ao escolher as suas plantas. Uma horta com espaço limitado pode suportar pimentos, ervas, couves e verduras cultivadas em pequenos contentores. Os feijões, tomates e pepinos, por outro lado, precisam de recipientes com pelo menos dois pés de diâmetro.

Escolha um bom solo



Se o seu jardim tem um solo profundo, bem drenado e de qualidade, pode plantar alimentos nele. Caso contrário, pode optar por terra comprada em canteiros elevados (tal como fazem os jardineiros de contentores). Verá uma diferença quando utilizar solo orgânico de alta qualidade onde quer que cresça.

A terra de qualidade tem um preço, mas é um investimento que vale a pena para os jardineiros principiantes. Tenha em mente que enquanto o solo de topo para jardinagem se mantém estável ano após ano, o solo de vasos decompõe-se. Precisarás de adicionar terra aos seus recipientes após o primeiro ano.

Utilize as Ferramentas Certas

Nada é mais frustrante do que tentar realizar uma tarefa com o widget errado. Ferramentas de jardinagem tais como podadoras, regadores e talochas tornam a gordura do cotovelo da jardinagem muito mais suave e agradável. Não se esqueça das suas luvas (e lave sempre as mãos depois de manusear a terra).

Água Profunda e Infrequentemente

Em vez de alimentar as suas plantas com um pouco de água a toda a hora, uma rega profunda e pouco frequente favorece o crescimento das raízes. No entanto, se viver num clima particularmente quente ou se as suas plantas estiverem em recipientes de terracota (que secam mais rapidamente do que os recipientes vidrados), poderá ainda ter de regar até duas vezes por dia se os dois centímetros superiores do solo estiverem secos.

Assegure-se de que os seus recipientes têm uma boa drenagem para evitar que as raízes fiquem alagadas. Evite desperdiçar água, praticando o cuidado - pare quando a água começar a encher o pires inferior em vez de molhar cegamente as suas plantas.

Construir bermas, ou montes elevados de terra, pode ajudar a manter a água à volta da planta para os jardineiros do quintal. Os jardineiros de canteiros podem manter a planta ligeiramente mais alta do que a altura do solo para melhor drenagem.

Alimente as Suas Plantas Nutrientes

Todas as hortas alimentares precisam de nutrientes adicionais e devem receber fertilização ligeira uma vez por semana. As hortas alimentares em recipientes perdem mais nutrientes na rega do que as frutas e plantas hortícolas no solo, e necessitam de fertilizante orgânico adicional.

Tanto as hortas em contentores como as de jardim se dão bem quando devidamente cobertas com cobertura morta, porque a cobertura morta ajuda a manter os nutrientes e a humidade no solo. A boa prática da cobertura morta está a tornar-se cada vez mais importante à medida que mais partes do país experimentam secas causadas por perturbações climáticas.

Desfrute da Sua Colheita



Nada sabe melhor do que a comida que você mesmo cultivou, e depois de todo o seu trabalho árduo de jardinagem, merece uma celebração. Convide alguns amigos para jantar. Talvez inspire outro jardineiro a pegar na colher de pedreiro.

Perguntas Mais Frequentes

Quais são os benefícios de cultivar as suas próprias plantas?

Cultivar um jardim comestível liga-o ao que come, poupa-lhe tempo e dinheiro, reduz a sua pegada de carbono, alivia o stress, e fornece alimentos saudáveis e nutritivos.

Porque é que cultivar os seus próprios alimentos é bom para o ambiente?

Cultivar os seus próprios alimentos reduz o uso de pesticidas, a poluição plástica, e os resíduos alimentares - todos contribuem para a insustentabilidade. Além de reduzir as emissões de carbono provenientes do transporte, as hortas alimentares caseiras também retêm dióxido de carbono no seu solo.

Vale a pena cultivar a sua própria comida?

Sim, por tantas razões. O investimento financeiro inicial proporciona um excelente rendimento alimentar durante um período prolongado. Numa base diária, os benefícios para a saúde mental e física valem o tempo gasto.

Por que razão deve cultivar os seus próprios vegetais?

Cultivar os seus próprios vegetais pode ser uma forma fácil e agradável de ter um impacto positivo no ambiente. Não só pode desfrutar dos frutos literais do seu trabalho, mas também o seu hobby pode reduzir a sua factura alimentar, proporcionar uma casa para polinizadores, e reduzir os níveis de gases com efeito de estufa.