

CULTIVO DE LEGUMINOSAS EM TERRAÇAS E VARANDAS



A NECESSIDADE DE HORTAS EM VARANDAS

A urbanização crescente deixou menos espaço para o cultivo dos nossos vegetais nas quintas, ao contrário do que acontece nas nossas zonas rurais. Assim, a falta de espaço é um dos maiores constrangimentos para a agricultura. Mas para ter uma dieta saudável, é necessário cultivar os alimentos na sua própria localidade! Assim, cultivar alimentos nas varandas é um dos métodos mais bonitos para ser saudável e manter os nossos ambientes saudáveis. Para ultrapassar as limitações de espaço, temos de otimizar e utilizar cada centímetro disponível da forma mais eficiente possível. Cultivar leguminosas numa varanda e decidir o que cultivar requer o conhecimento correto sobre como criar uma fonte sustentável de leguminosas orgânicas para consumo. Esta forma de horticultura urbana pode ser um passatempo relaxante e que alivia o stress.

Assim, as vantagens de um jardim de varanda são:

1. Poder comer alimentos mais saborosos, mais frescos e mais saudáveis,
2. Reconectarmo-nos com os ritmos da natureza,
3. Evitar os pesticidas e reconstruir a nossa comunidade,
4. Reduzir a quantidade de resíduos que enviamos para o lixo todos os dias.

TÉCNICAS DE HORTICULTURA

1. Composição da horta de varanda/terraça

O espaço é um dos factores mais importantes na conceção de uma horta. E quando se trata de espaços pequenos numa varanda, é muito importante escolher onde cultivar as plantas e os recipientes correctos para as plantas. Não podemos criar uma horta de varanda "só de leguminosas". Juntamente com as leguminosas - as ervilhas ou os feijões - algumas verduras ou legumes frutíferos podem melhorar a saúde geral do solo, bem como acrescentar variedade à sua horta.

2. Duração da exposição solar

O fator mais importante na conceção de uma horta de varanda é a duração da luz solar que a varanda recebe. Como a maior parte das leguminosas cultivadas para vegetais são plantas frutíferas, devem ser cultivadas numa varanda virada para Sul ou podem ser cultivadas numa varanda virada para Este se essa varanda receber 4 h de luz solar direta sem qualquer outra obstrução, como um edifício, uma árvore, etc. Uma varanda virada para oeste também é uma boa opção para o cultivo. (Tudo isto é válido para o hemisfério norte). Uma varanda virada para Norte não receberá qualquer sol no hemisfério Norte porque a luz ambiente simplesmente não serve, precisa de pelo menos 3-4 h de luz solar direta para cultivar qualquer coisa comestível. A melhor maneira de avaliar a quantidade de luz solar que a sua varanda recebe é sair para essa área várias vezes ao dia e simplesmente observar quais as áreas que recebem luz solar direta e durante quanto tempo. Depois de ter calculado quais as partes do seu espaço que recebem o máximo de luz solar, pode passar à conceção da horta e decidir quais as leguminosas a cultivar.

3. Escolha do recipiente

Encontrar a casa certa para as suas plantas é muito importante para um sistema sustentável. Para a sua horta de varanda, é muito importante escolher os recipientes nos quais quer cultivar as plantas. Deve ter em conta: a) O tipo de solo, b) A profundidade do recipiente, c) O material do recipiente.

a) Tipo de solo

Todas as plantas gostam de um solo poroso e rico em nutrientes. Para as leguminosas, é preferível um solo argiloso. As leguminosas não necessitam de um solo rico em azoto. A gestão do solo num cultivo em contentor é

crucial. Por vezes, torna-se muito frustrante tentar cultivar legumes em vasos com solo duro, seco e rachado. É importante compreender como é que isto pode ser evitado.

Nos recipientes, existem duas grandes limitações no que diz respeito à qualidade do solo:

- **Compactação:** É quando o solo se torna duro porque não há minhocas ou outra fauna do subsolo para efetuar a forma própria da natureza de soltar ou amaciar o solo.
- **Falta de nutrientes:** Isto deve-se simplesmente à falta de espaço para as raízes se espalharem e encontrarem nutrientes.

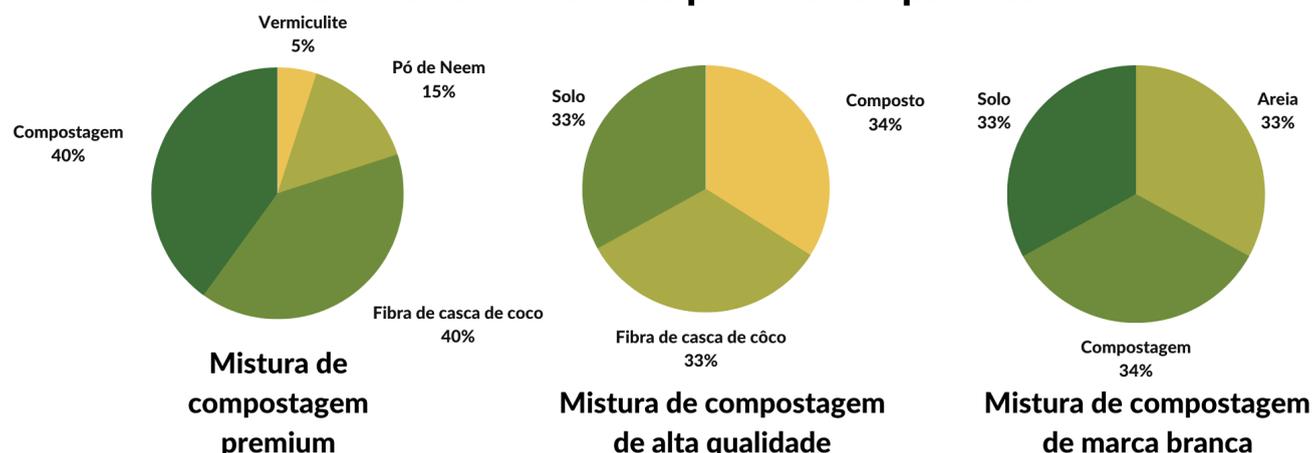
Mistura para envasamento

Uma mistura ideal para vasos deve ser leve, arejada, duradoura, que retenha a humidade e que contenha diversos nutrientes, ou seja, o solo deve ter um bom arejamento, drenagem, nutrientes adequados, micróbios e minhocas que decomponham a matéria orgânica. Para conseguir todas estas características do solo, precisamos de adicionar vários ingredientes ao solo, que devem incluir:

- Casca de coco: Feito de casca de coco em pó, este meio inerte com excelente capacidade de retenção de água retém a humidade. Além disso, é leve, o que ajuda a manter o solo esfarelado e bem arejado.
- Solo: Fornece às suas plantas uma ancoragem para as raízes se agarrarem. Contém também nutrientes de libertação lenta. Para as leguminosas, é preferível um solo argiloso.
- Areia: A adição de areia ajuda na drenagem e torna a mistura para vasos mais porosa.
- Composto: Este fornece o elemento nutritivo da mistura: estrume de vaca seco, vermicultura, compostagem caseira, compostagem de folhas, ou - o melhor de tudo - utilizar uma combinação de diferentes compostos.

As plantas, tal como nós, também gostam de variedade na sua alimentação. Para obter a mistura certa para envasamento, terá de experimentar com solos locais e plantas específicas para ver o que funciona melhor na sua área.

Diferentes misturas para os recipientes



Cobertura orgânica - uma obrigação tanto para os recipientes como para os canteiros

A cobertura orgânica consiste em colocar uma camada de matéria orgânica seca sobre o solo, formando uma camada protetora sobre o solo. Pode optar por uma cobertura vegetal seca ou por uma cobertura vegetal verde/vida. A cobertura vegetal seca inclui toda a biomassa seca/morta/castanha, como folhas, aparas de madeira, casca de coco, resíduos de culturas, etc. E a cobertura vegetal verde ou viva é uma camada de cobertura verde plantada especificamente para enriquecer o solo. Por exemplo: alfafa (*Medicago sativa*), estilo (género *Stylosanthes*), *Sesbania bispinosa*, cânhamo (*Crotalaria juncea*) ou grama-da-índia (*Macrotyloma uniflorum*). Todos eles pertencem também à família das leguminosas!

b) Profundidade do recipiente

A escolha do recipiente depende do que se pretende cultivar, uma vez que as diferentes plantas requerem diferentes profundidades. Uma vez que o objetivo é cultivar leguminosas, é preciso primeiro seleccioná-las.



Feno Grego em cesto de bambu com 10 cm de profundidade

As leguminosas mais comuns são os feijões, as ervilhas e os trevos. Algumas das melhores leguminosas para a produção de legumes são as favas, os feijões de cacho (*Cyamopsis tetragonoloba*), os feijões franceses e os feijões verdes. Os trevos, como o trevo vermelho, o trevo branco e o trevo doce, podem ser utilizados como cultura de cobertura. Nenhuma destas plantas é cultivada isoladamente, mas sim com outras plantas companheiras que incluem microverdures/ervas aromáticas, tubérculos, legumes de fruto e legumes de folha. Feijões franceses, favas, ervilhas, ervilhas-de-cheiro, ervilhas de jardim podem ser cultivadas em recipientes de 20-30 cm.

c) Material do recipiente

Uma vez decidida a profundidade dos seus recipientes, terá de decidir qual o material a utilizar. Cada material tem as suas próprias vantagens e desvantagens.

Dependendo da sua situação específica, pode decidir o que funciona melhor para si:

- Recipientes de argila/terracota
- Plástico de alta qualidade/virgem
- Tabuleiros de fruta reciclados
- Cestos/caixas de bambu



Diferentes técnicas de jardinagem para a agricultura urbana
Fotografia: © Lopamudra Sahu



QUAIS AS ESPÉCIES DE LEGUMINOSAS QUE DEVEM SER CRIADAS NAS VARANDAS?

Uma vez que o espaço é limitado, temos de pensar nas variedades que têm um rendimento elevado.

- As variedades de arbustos de feijão francês são ótimas para jardins de varanda e podem dar uma colheita dentro de dois meses após a sementeira. Uma área de 16 pés quadrados (1,5 m²) é suficiente para cultivar feijão francês suficiente para uma família de quatro pessoas.
- A fava é outra leguminosa de alto rendimento e de crescimento rápido que pode ser facilmente cultivada em jardins de varanda. Uma área de 8 a 16 pés quadrados (0,75 a 1,5 m²) é suficiente para obter uma boa colheita para uma família de quatro pessoas.
Feno grego cultivado em cesto de bambu
As variedades trepadeiras de feijão frade têm um rendimento muito elevado e são plantas trepadeiras leves, pelo que podem ser facilmente cultivadas em varandas com um bom suporte vertical/treliça para a planta trepar.
Duas plantas desta leguminosa são suficientes para uma família de três a quatro pessoas.
- As ervilhas de jardim, as ervilhas de neve e as ervilhas de vagem, são boas variedades para cultivar em jardins de varanda, uma vez que adoram trepar em treliças e podem ser facilmente preparadas para crescer verticalmente numa pequena varanda.

As ervilhas de neve, as ervilhas de jardim e as ervilhas-de-cheiro são todas muito ornamentais no seu aspeto e têm todas flores muito bonitas. Cultivá-las na sua horta de varanda não só lhe fornecerá alimentos, como também terá um aspeto atraente! Não só as vagens e as sementes de ervilha, mas também os rebentos tenros das ervilhas são comestíveis.

A ARTE DE SEMEAR

Os novos jardineiros de varanda acham muitas vezes difícil o processo de sementeira. A primeira questão que se coloca é "**quantas sementes devo plantar num determinado espaço?**".

A primeira resposta é observar as fases de crescimento de uma planta. Enquanto semeamos, precisamos de imaginar, na nossa mente, a planta totalmente desenvolvida. Para o fazer, observem se uma planta cresce em arbusto, como a beringela ou o piri-piri; ou se trepa para cima, como a cabaça amarga ou o pepino; ou se espalha pelo chão, como a cabaça de garrafa ou as abóboras; ou se cresce para baixo, para o solo, como a cenoura e o rabanete; ou se voa para o céu, como a moringa - as possibilidades são infinitas.

Por isso, saiam e comecem a observar! Uma vez familiarizados com as nossas plantas, podemos facilmente decidir de quanto "espaço vital" elas precisam. Nesta base, podemos compreender quanto espaço deixar entre as plantas quando se trata de espaços relativamente mais pequenos.

Para começar a desenvolver este sentido, utilizaremos uma técnica simples chamada "jardinagem de pés quadrados". Cada caixa da planta representa uma área de um pé quadrado, que são quadrados de 30 cm de lado.



Rota de leguminosas para um plano de horta de varanda com um pé quadrado (0,093 de um m²)

A segunda pergunta a fazer é "**quando semear?**".

A resposta depende do local onde vive. As diferentes regiões da Europa têm diferentes épocas de sementeira. Consulte as nossas fichas de cultivo para obter orientações gerais. Regra geral, as favas e as ervilhas podem ser semeadas a temperaturas mais baixas do que as favas e os feijões. Assim, podem ser semeadas diretamente nos recipientes, independentemente do local onde se vive. No Norte da Europa, o feijão frade e o feijão verde devem ser germinados a uma temperatura mais quente no interior. Uma temperatura de 15° C é ideal. Plante-os nos recipientes quando eles começarem a crescer a partir das suas 2 folhas de sementes. A não ser que possam ser suficientemente iluminadas no interior, devem ser plantadas no exterior antes que comecem a ficar sem luz e a ficar demasiado peraltas.

Em todos os casos, no entanto, os recipientes numa varanda, particularmente se forem colocados na parte mais quente da varanda, oferecerão às sementes condições de germinação mais quentes do que num terreno aberto. Também é provável que sejam menos perturbados por criaturas que gostariam de comer as sementes de ervilha ou de feijão, embora possa ser aconselhável uma cobertura de rede para proteger as sementes dos pássaros.

Agora, pegue nas suas sementes, nos recipientes e na terra e desfrute da jardinagem na sua varanda!

Autores:

A Edible Routes é uma organização amiga da terra e das pessoas, dedicada a ajudar as pessoas a cultivarem os seus próprios alimentos. Artigo escrito em colaboração com Nicolas Carton, Agrónomo e embaixador da Pulse.



The Global Bean Project é uma rede Europeia que visa promover a produção e o uso privado e comercial de leguminosas

Para maiores informações, autores e referências online:

info@globalbean.eu

www.globalbean.eu



Supported by:



based on a decision of the German Bundestag

Versão 2, Dezembro de 2022. Esse trabalho está licenciado sob a Licença [Creative Commons License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)