

CULTIVE SUA
HORTA
DOMÉSTICA

Cledmar Carneiro

CULTIVE SUA
HORTA
DOMÉSTICA

Cledmar Carneiro

Engenheiro Agrônomo

PORTO VELHO
2017



Cledmar Carneiro
Autor

Enoque Gonçalves de Oliveira
Revisão

Vera Regina Soares Felizardo
Normalização

Gemed
Editoração Gráfica - Marcelo Cidade

ColorPress
Fotolito

Gráfica EMATER-RO
Impressão

Tiragem: 5.000 /2003

CARNEIRO, Cledmar
Cultive sua horta doméstica. Porto Velho,
EMATER-RO, 2003
18p.il.
1. horta Doméstica

CUD: 635.1/8

APRESENTAÇÃO

Todos nós sabemos que para se ter boa saúde é preciso comer bem, e para se comer bem, é necessário ter sobre a mesa muita verdura e muita fruta, pois, como se sabe as hortaliças são ricas fontes de alimentos que você pode ter perto de casa.

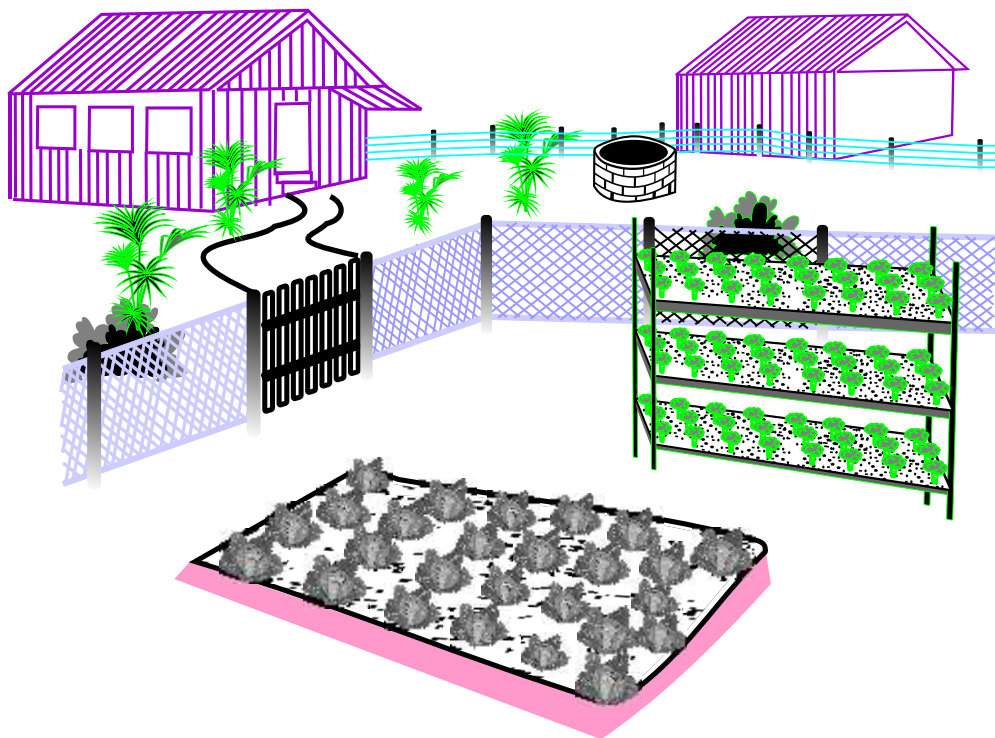
Esta cartilha foi elaborada para orientação e execução de sua horta, todos da família podem ajudar a fazer a horta, inclusive as crianças, seguindo as recomendações, você obterá sucesso.

Comece desde hoje a planejar e fazer sua horta doméstica. Você verá que vale a pena.

Cledmar Carneiro

ONDE FAZER A HORTA

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.



A primeira coisa que você vai fazer é escolher um lugar apropriado para sua horta.

A horta deve ficar:

- Próximo a sua residência: para facilitar os tratos culturais e a colheita das hortaliças.
- Perto de fontes de água limpa, para as regas constantes e intensas.
- 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.

O QUE PLANTAR

Existem hortaliças que podemos plantar no lugar definitivo. Outras hortaliças tem que ser transplantadas para produzir melhor. Veja nas tabelas como você dever fazer:

HORTALIÇAS TRANSPLANTADAS

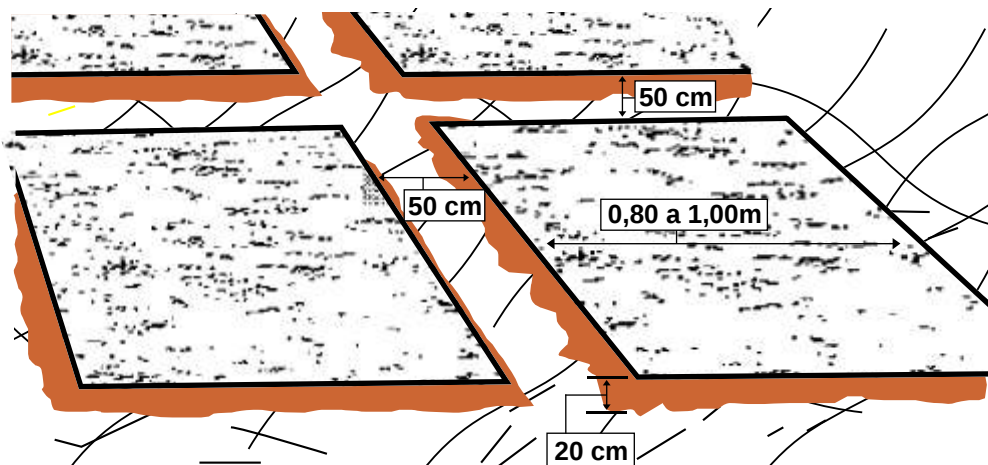
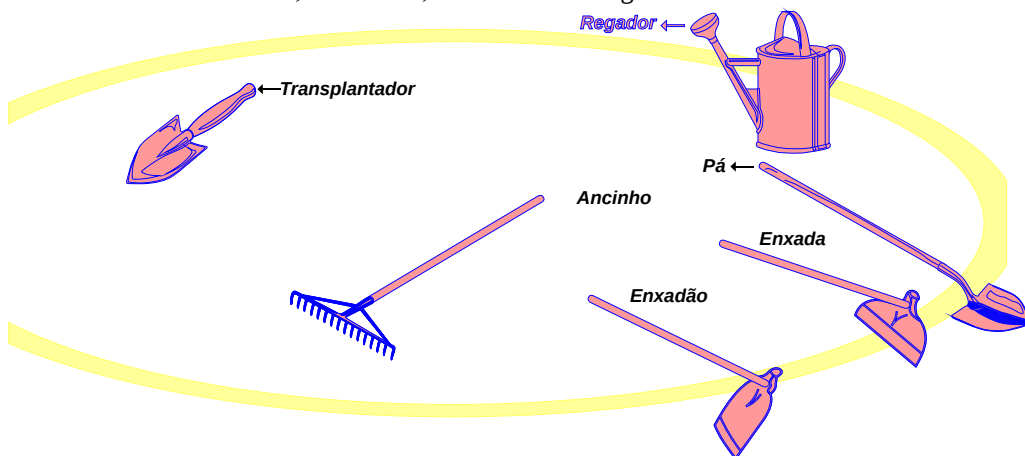
HORTALIÇAS	ESPAÇAMENTO (cm)	DIAS PARA GERMINAÇÃO	COLHEITA DIAS	ÁREA DE PLANTIO COM 1g/SEMENTE
Alface	30 x 20	6	70	2m ²
Agrião	20 x 10	7	60	3m ²
Almeirão	30 x 30	8	80	2m ²
Berinjela	100 x 50	10	100	1m ²
Cebola	40 x 10	15	150	1m ²
Couve	100 x 50	8	80	1m ²
Couve Brócolo	100 x 50	8	90	1m ²
Couve Flor	100 x 50	8	120	1m ²
Pimentão	100 x 50	8	120	1m ²
Tomate	100 x 50	8	120	2m ²
Repolho	100 x 50	8	120	2m ²
Cebolinha	20 x 25	9	80	1m ²
Chicória	25 x 25	8	80	1m ²
Jiló	150 x 60	10	100	2m ²

HORTALIÇAS PLANTADAS NO LUGAR DEFINITIVO

HORTALIÇAS	ESPAÇAMENTO (cm)	DIAS PARA GERMINAÇÃO	COLHEITA DIAS	ÁREA DE PLANTIO COM 1g/SEMENTE
Abóbora	300 x 300	10	150	3 covas
Abobrinha	150 x 100	10	80	3 covas
alho	30 x 10	15	150	
Beterraba	30 x 15	12	90	2m ²
Cenoura	20 x 10	10	100	3m ²
Pepino	150 x 50	7	90	10 covas
Rabanete	20 x 5	5	40	1m ²
Salsa	20 x 5	15	90	6m ²
Coentro	20 x 10	9	70	1m ²
Rúcula	20 x 10	8	70	2m ²
Quiabo	100 x 30	10	70	6m ²

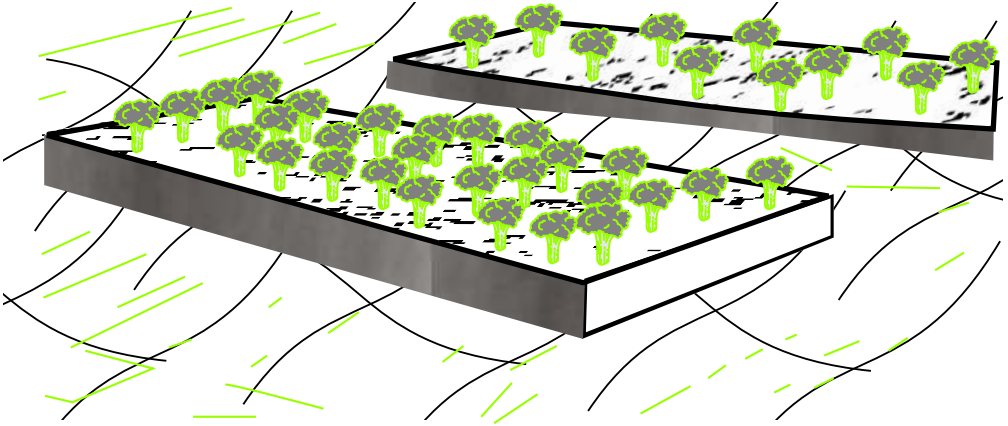
FERRAMENTAS

Você vai precisar de algumas ferramentas para realizar os trabalhos de sua horta. As mais comuns são a Enxada, o Enxadão, o Ancinho e o Regador.



- Limpar o terreno retirando o mato, pedras, paus e vidros.
- Com a enxada, cavar a terra numa fundura de 25 cm revirando, afofando e quebrando os torrões.
- Fazer os canteiros com 100 a 120 cm de largura e 25 de altura.
- O comprimento vai depender das necessidades do usuário.
- Conservar uma distância de 50 a 60 cm entre um canteiro e outro.
- Misture bem o esterco curtido, terra preta, ou esterco de galinha com a terra do canteiro.

A SEMENTEIRA



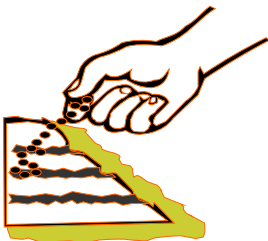
É o lugar preparado para você semear as sementes e produzir as mudinhas que são passadas mais tarde para o outro lugar.

COMO SEMEAR

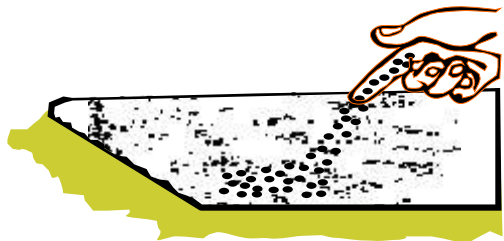
Coloque as sementes para germinar na sementeira, tendo cuidado de:

- Molhar bem a sementeira sem encharcá-la;
- Fazer sulcos (regos) com 1cm de fundura e com 20cm de distância um do outro;
- Semear nos sulcos ou a lanço.
- Cobrir as sementes nos sulcos com terra fina.
- Peneirar a terra e o esterco.

EM SULCOS



A LANÇO



CUIDADO COM A SEMENTEIRA

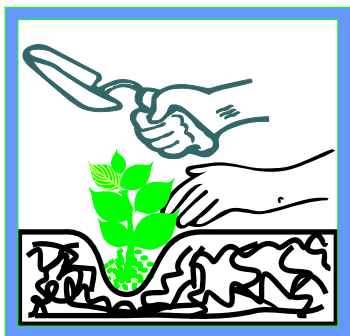
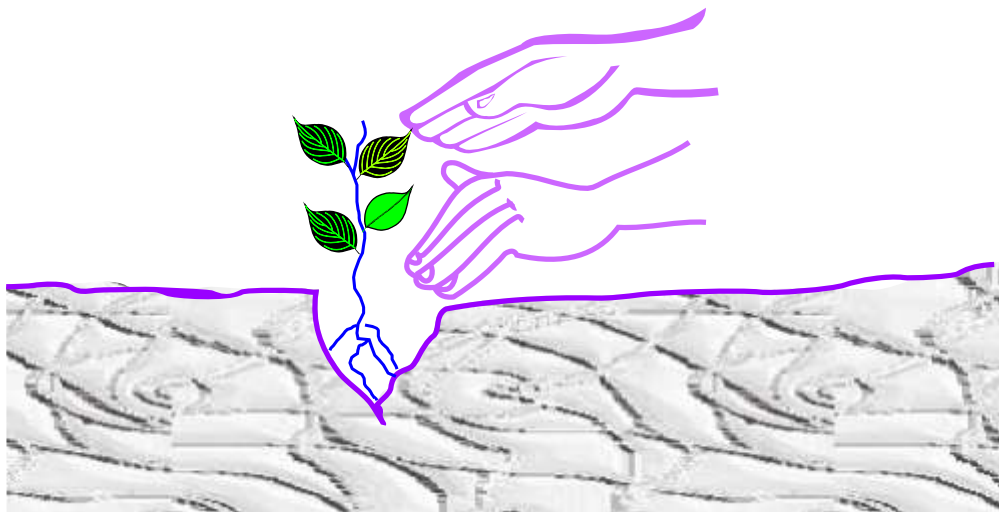
Construa uma cobertura, como mostra a figura, e cubra com folhas de bananeiras ou palmeiras, isso evita que o sol queime as mudas novas. A medida em que as mudas vão crescendo, vá retirando devagarinho a cobertura de modo a ir acostumando as plantinhas ao sol.

Regue a sementeira todo dia pela manhã e a tardinha, as hortaliças gostam de muita água.

Capinar sempre que houver matos prejudicando as plantas.

O TRANSPLANTE

Transplântio é a passagem das plantinhas que estão na sementeira, para outro lugar, deve ser feito quando as mudas tiverem 4 a 5 folhas definitivas, de preferência a tardinha ou em dias nublados.



QUANDO E COMO DEVER SER FEITO O TRANSPLANTIO

Transplântio é feito quando as plantas estiverem com altura de 10 centímetros ou com 4 a 5 folhas.

Deve ser feito à tardinha.

Molhe a sementeira antes de arrancar as mudas.

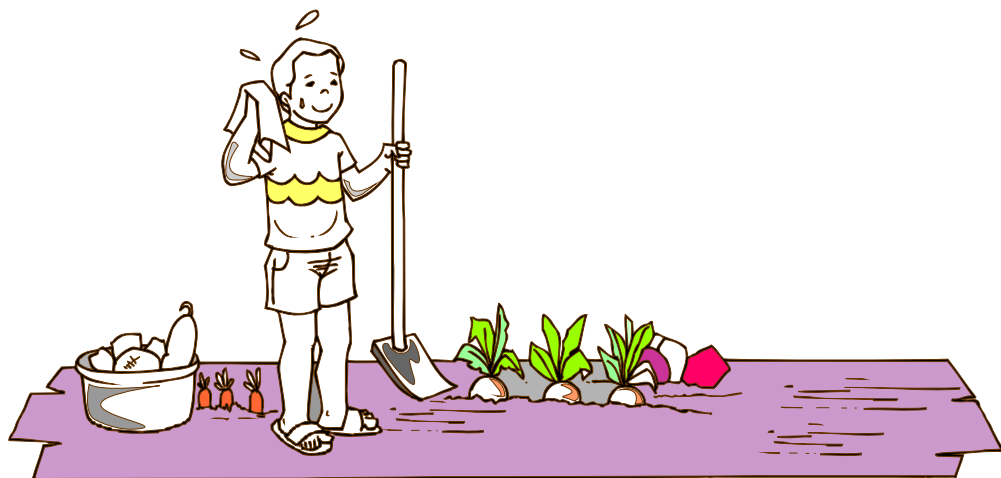
A retirada das mudas sementeiras deve ser com colher de transplante ou mesmo com uma pasinha de madeira.

Após o transplante molhar bem as mudas.



TRATOS CULTURAIS

Devemos irrigar diariamente. O melhor horário para regar a planta é à tarde ou de manhã cedo.



CAPINAS

Manter os canteiros sempre limpo, livres de matos, porque o mato concorre com as plantas em luz, água e nutrientes.

AMONTOA

Consiste em chegar terra às plantas. A amontoa além de possibilitar melhor produção, qualidade, absorção de água e nutrientes pelas plantas, fixa mais as plantas ao solo.

ESTAQUEAMENTO

É feito para as plantas trepadeiras como vagem, pepino, tomate, possibilitando mais produção e melhor qualidade.

PODAS

Consiste em eliminar as ramas laterais conhecidas por ladrões, que além de serem improdutos roubam nutrientes das ramas produtivos.

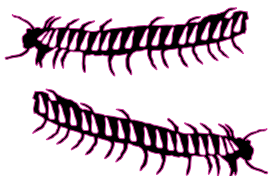
CONTROLE AS PRAGAS E DOENÇAS

Para o controle de pragas e doenças em hortas, prefira o combate mecânico, sempre que possível. Através de visitas diárias à horta, elimine ovos, larvas, insetos adultos e plantas doentes.

AS PRINCIPAIS PRAGAS DE NOSSA HORTA

O que é uma praga? Na verdade, trata-se apenas do resultado de um desequilíbrio ambiental. Damos este nome para os bichinhos ou plantas que se desenvolvem numa área de cultivo, a ponto de atrapalhar ou impedir o desenvolvimento das espécies que plantamos.

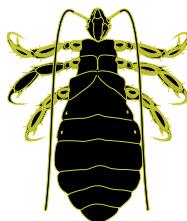
LAGARTA



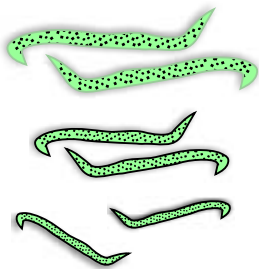
Podem também aparecer lagartas: as mais comuns são as "curuquerê", que comem folhas de couve e rúcula. Quando em pequena quantidade pode-se fazer a retirada manual destas lagartas. Porém, se a quantidade for grande, vamos utilizar a calda de fumo.

PULGÕES

Os pulgões são insetos minúsculos, geralmente de cor verde, vinho ou preta, que sugam a seiva das folhas e hastes jovens das hortaliças. Se forem poucos, devem ser retirados manualmente. Se, quando percebidos, já forem muitos, a saída é aplicar calda de fumo ou emulsão de sabão e querosene.



NEMATÓIDES



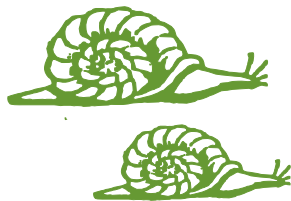
Também não visíveis, mas por viverem dentro do solo, são os perigosos nematóides. São vermes pequeninos, brancos, que perfuram as raízes das plantas, sugando a seiva. Atacam principalmente as hortaliças-frutos, como beterraba, rabanete, cenoura, nabo. Evita-se, plantando mudas de tagetes ("cravo de defunto") nas bordas do canteiro (duas mudas por canteiro, uma em cada extremidade). O sol ajuda a combatê-los. Caso surjam, será preciso arrancar todas plantas atacadas, retirar a terra e cobrir o canteiro com lona preta, deixando o sol agir.

FORMIGAS

Por fim, há as formigas. A lava-pé, pequena e de cor vermelha, apesar de não atacar as hortaliças, é perigosa para as crianças pois pica ferozmente causando dor e irritação. Elas mudarão de endereço, se localizarmos seu ninho e jogarmos água fervendo no buraco deste ninho. Já no caso da formiga quen-quen, o único controle é a aplicação de produto químico, sendo necessário consultar um engenheiro agrônomo.



LESMAS E CARACÓIS



Outros bichinhos que podem invadir a horta são as lesmas e caracóis. Estes moluscos adoram a umidade. Aí, eles aparecem à noite, para devorar as folhas de hortaliças (formam-se buracos nelas). De dia, escondem-se em lugares úmidos e sombreados, como pedras e folhas caídas. São fáceis de combater, se descobertos logo que aparecerem. É só fazer a coleta manual.

FUNGOS

Invisíveis a olho nu, certos fungos provocam doenças nas hortaliças. O que se percebe é o surgimento de manchas, brancas ou amarelas, nas folhas. Todo cuidado é pouco, para a doença não se espalhar: devem-se arrancar todas as folhas atacadas.

INSETICIDA CASEIRO

A) SOLUÇÃO DE ÁGUA E SABÃO

Penha 1quilo de sabão em 3 litros de água, leve ao fogo para dissolver o sabão. Quando dissolver, retire do fogo e junte 3 litros de querosene e misture bem. Para aplicação coloque 1 litro da mistura em 15 litros de água e com um pulverizador borrife sobre as plantas atacadas.

B) SOLUÇÃO DE ÁGUA E FUMO

Corte 20cm de fumo de corda e deixe de molho por 24 horas em meio litro de água. No caso de ataques de pragas, misture 3 a 5 colheres de sopa desse produto com 1 litro de água a aplique nas plantas com regador ou pulverizador.

C) ISCA VENENOSA PARA LAGARTAS, PAQUINHAS E GRILOS

Junte 320ml de DIPTEREX 500 + 500gr de açúcar + 10kg de farelo + 6 a 10 litros de água. Estes ingredientes são misturados até obter-se uma massa granulosa, e posteriormente distribuídos ao redor das plantas.

Antes de usar produto químicos para combater pragas e doenças consulte sempre um técnico do escritório da EMATER-RO, mais próximo de sua casa, e siga as instruções para que não haja o perigo de intoxicação

VALOR NUTRITIVO DE ALGUMAS HORTALIÇAS

VALOR HORTALIÇAS	ALFACE	AGRIÃO	ABÓBORA	BATATA DOCE	BRÓCOLIS	CENOURA	COUVE	COUVE FLOR	FOLHA BETERRABA	ESPINAFRE	PIMENTÃO	QUIABO	NABO	REPOLHO	TOMATE	VAGEM	BETERRABA
VITAMINA A Ajuda no crscimento Protege a vista Conserva os dentes	•	••	•••	•••	•••	•••	•••	•	•••	•••	••	••	•	••	••	••	•
VITAMINA C aumenta a resistência às infecções Ajuda na cicatrização dos ferimentos	•	••	•	••	•••	•	•••	•••	•••	•••	•••	••	••	•••	••	••	•
VITAMINA B1 Abre o apetite Ajuda na digestão Ajuda no sistema nervoso			•				•							••	•	•	
VITAMINA B2 Fortalece a pele abre o apetite auxiliar o crescimento		•			•	•	•	•	•	•				•		•	
SAIS MINERAIS Ajuda a formação dos ossos e dentes Fortifica o sangue Dá disposição para o trabalho.	•	••			••		••		••	••						•	••

Legenda:

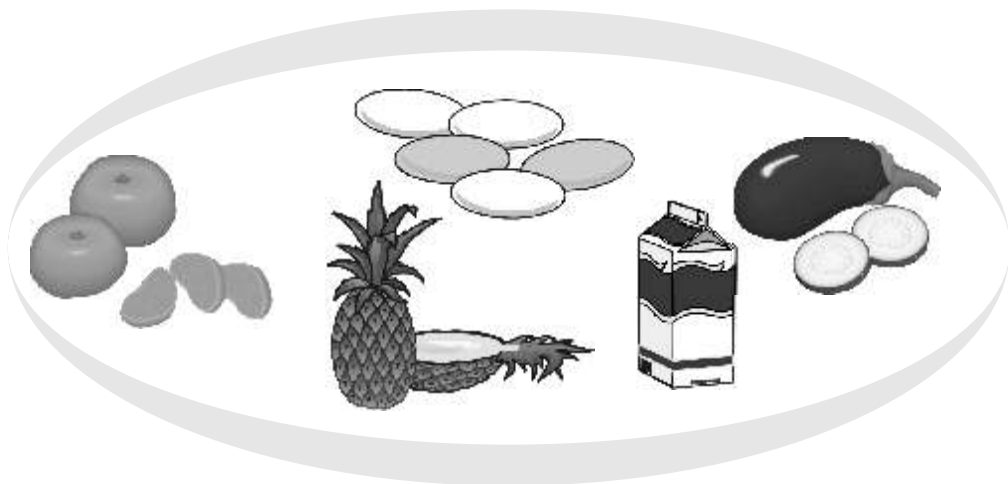
• Poucas Vitaminas ou Sais Minerais •• Regular em Vitaminas ou Sais Minerais ••• Ricos em Vitaminas ou Sais Minerais

VITAMINAS E MINERAIS COM SUAS FUNÇÕES

VITAMINAS	FUNÇÕES IMPORTÂNCIA	CARÊNCIA / EXCESSO	FONTES
Vitamina A	Importante para a saúde da pele, olhos, dentes, cabelos e ossos. Ajuda no crescimento e aumenta a resistência de infecções em crianças.	Carência-cegueira noturna, lesões e ressecamento de pele e mucosas, retardo no crescimento Excesso-Perda de apetite, amarelamento da pele, queda de cabelo, pele seca, fragilidade óssea.	Tomate, leite, manteiga, verduras amarelas, fígado, abóbora, folhosos verde escuro, gema de ovo, melão, pêssego.
Vitamina B1 Tiamina	Importante para o funcionamento dos músculos e cérebro, facilita a absorção dos glicídios principalmente no cérebro.	Redução do apetite, cansaço, obstipação, irritabilidade fácil, esquecimento, raciocínio lento, inchaço dos pés e mãos, perda de peso, debilidade muscular, fraqueza, taquicardia.	Frango, batata doce, banana, cereais integrais, frutas, arroz, leite, carnes, vísceras, nozes, legumes, gema de ovo, levedura
Vitamina B2 Riboflavina	Favorece o crescimento, formação das células vermelhas do sangue, integridade da pele, mucosas e da visão.	Sensibilidade ocular (coceira, ardência, fotossensibilidade), dor de cabeça frontal, língua inchada e avermelhada, queilose (rachaduras nos cantos da boca), seborréia, lesões na pele.	Cereais, aves, peixe, fígado, leite e seus derivados, banana, lentilha, cenoura, frango, carnes, cereais integrais, folhosos verde escuro, ovos.
Vitamina B3 Nicotinamida/ ácido nicotínico ou niacina	Importante para a produção de energia nas reações celulares.	A Carência severa causa a Pelagra (doença caracterizada por 3D=dermatite, demência, diarreia) , tremores, língua amarga. Além de fraqueza musculares, diminuição do apetite, indigestão, insônia, fadiga. Seu Excesso pode causar o esgotamento do músculo cardíaco.	Ameixa, peixe, carnes, figo, tâmara, amendoim, grãos integrais, legumes
Vitamina B5 Ácido Pantotênico	Importante para a integridade da pele e mucosas, saúde capilar, e nos processos de cicatrização.	Sua Carência pode causar dores de cabeça, náuseas e vômitos.	Carne de soja, gema de ovo, carne, pescado, cereais, tomate, levedura.
Vitamina B6 Piridoxina	Atua nos processos de obtenção de energia dos alimentos, regulação da pressão arterial e função cardíaca, produção de anticorpos	Sua Carência causa cansaço, vertigens, irritabilidade, convulsões,, lesões na pele, anemia, sonolência, depressão, perda de apetite. Fatores que levam à Carência pacientes cardíacos, alcoolismo, uso de anticoncepcionais, idosos, adolescentes.	Carne, picado, verduras, cereais, frutas, frango, vísceras, grãos, banana, melão, ovo, repolho, batata doce.
Vitamina B9 Ácido Fólico	Atua em diversas funções metabólicas.	Sua Carência causa transtornos neurológicos e cutâneos, anemia, alterações digestivas diarreia -, gengivites.	Carne, leite, couve-flor, brócolis, espinafre, germen de cereais, batatas, legumes, fígado, folhas verdes, lentilha, feijão corda,
Vitamina B12 – Cianocobalamin a	Atua na formação dos glóbulos vermelhos do sangue, na integridade das células nervosas da pele, e na formação do DNA.	Sua Carência causa anemia com os sintomas de cansaço, falta de ar, palidez cutânea, dores de cabeça, irritabilidade, predisposição à infecções, perda de memória, diarreia e redução da absorção de nutrientes, inflamação na língua. Fatores que levam à Carência cirurgia intestinal, uso abusivo de antiácidos, álcool, tabagismo, doenças gástricas (gastrite, gastroenterites, etc.).	Crustáceos, pescados, verduras, cereais, frango, banana, lentilha, leite e derivados, cenoura, batata doce, vísceras, carne vermelha.

VITAMINAS E MINERAIS COM SUAS FUNÇÕES

VITAMINAS	FUNÇÕES IMPORTÂNCIA	CARÊNCIA / EXCESSO	FONTES
Vitamina C	Previne hemorragias, protege os pulmões da ação dos resfriados e poluentes. Auxilia na absorção de ferro presente nos alimentos vegetais, mantém a integridade da pele e mucosas e auxilia na cicatrização, além de fortalecer o sistema imunológico.	Fadiga, falta de apetite, emagrecimento, feridas na boca, fragilidade capilar, hemorragias, queda de cabelos. ATENÇÃO: Suas necessidades são aumentadas em período de estresse e por fumantes.	Caju, acerola, goiaba, legumes, couve-flor, batata, aspargos, tomate, mamão, frutas cítricas, morango, abacaxi, pimentão verde.
Vitamina D	Contribui para a formação dos ossos e dos dentes, previne o raquitismo. Facilita a absorção do cálcio e fósforo.	Carência-raquitismo, fragilidade óssea (fraturas), dentes fracos, deformidades e s q u e l é t i c a s . Excesso-calcificação óssea excessiva, cálculos renais, dor de cabeça, náuseas e diarreia.	Óleos vegetais, atum, sardinha, gérmen de trigo, ovos, luz solar (converte próvita-mina D do organismo em vitamina D), óleo de fígado de peixe, salmão, leite, queijo.
Vitamina E	É antioxidante e atua protegendo a membrana celular, ajudando a retardar o envelhecimento	Carência-Anemia e envelhecimento precoce, além de alterações musculares.	Ovos, gérmen de trigo, verduras cruas, iogurte, óleos vegetais, folhosos, amendoim, leite, manteiga, espinafre.
Vitamina K	Fundamental para a coagulação sanguínea.	Carência-deficiência na coagulação sanguínea, hemorragias. Excesso-hemorragias com placas vermelhas na pele.	Ovo, iogurte, alface, brócolis, fígado, verduras cruas, couve-flor, óleos vegetais, repolho, soja, espinafre. ATENÇÃO: é importante lembrar que uma parte da vitamina K é produzida no próprio organismo



VITAMINAS E MINERAIS COM SUAS FUNÇÕES

VITAMINAS	FUNÇÕES IMPORTÂNCIA	CARÊNCIA / EXCESSO	FONTES
Sódio (Na)	É essencial a motilidade e excitabilidade muscular e na distribuição orgânica de água e volume sanguíneo	Carência-lentidão de movimentos, fraqueza e câibras musculares, apatia, falta de apetite redução do volume urinário, convulsões. Excesso-Pressão alta, dores de cabeça, delírio, parada respiratória, eritema da pele.	Os alimentos de origem animal contêm mais Na do que os de origem vegetal. As principais fontes são o sal de cozinha, carnes bovina e suína, leite e derivados, batata, grãos, acelga, frango, fígado, abacate, beterraba, enlatados, embutidos, carne industrializadas e queijos
Potássio (K)	Atua no equilíbrio de água do organismo, ajuda no armazenamento de proteínas musculares, na função renal, na contração do músculo do coração e na tonicidade muscular, promove também o crescimento celular	Carência-vômitos, distensão abdominal, redução ou ausência de reflexos, dificuldade para respirar, hipotensão (pressão baixa), dilatação cardíaca, arritmia, fraqueza muscular. Excesso-câibras, paralisia muscular, confusão mental, distúrbios cardíacos, respiração fraca, dor nas extremidades do corpo, parestesia.	Amendoim, frutas (melão, banana), carnes, aves, leite, cereais integrais, castanha de caju, espinafre, batata doce e inglesa, água de coco.
Cálcio (Ca)	Atua na construção de ossos e dentes, na coagulação sanguínea. Tendo também papel fundamental na contração e relaxamento muscular, é necessário para transmissão nervosa e regulação dos batimentos cardíacos.	Carência-deformidades ósseas (osteoporose, osteomalácia e raquitismo), convulsões, paralisia muscular, hipertensão. Excesso-Calcificação excessiva dos ossos e tecidos moles, interferência na absorção do ferro, falência renal, comportamento anormal (psicose).	Vegetais de folhas escuras (couve, mostarda, brócolis, etc.), sardinha, moluscos, ostras, salmão, leites e derivados, ovos, cereais, feijão e frutas.
Fósforo (P)	Integra a estrutura dos ossos e dentes, atua na contração muscular e participa ativamente no metabolismo dos carboidratos.	Carência-dor óssea, osteomalácia, hipoparatiroidismo, resistência à insulina, delírios, perda de memória, taquicardia, câibras, dores musculares. Excesso-confusão mental, sensação de peso nas pernas, hipertensão.	Leite, carne bovina, aves, peixes, ovos, cereais, leguminosas, chás, café, frutas, castanha de caju, trigo, queijo.
Magnésio (Mg)	Está envolvido na formação de ossos e dentes, no funcionamento do sistema nervoso e muscular, e na formação de proteínas.	Carência-perda de apetite, náusea, vômito, sonolência, tremores, taquicardia, arritmia, atraso no crescimento. Excesso-pressão baixa, problemas respiratórios, distúrbios no ritmo cardíaco.	Vegetais folhosos, cereais, grãos, frutos do mar e sementes, leite, carne, germen de trigo, centeio, farinha de soja, avelã.
Ferro (Fe)	Está envolvido na função imunológica, é essencial para a formação e transporte da hemoglobina, e tem um papel importantíssimo no transporte respiratório de oxigênio e gás carbônico.	Carência -anemia, dor de cabeça, fadiga, baixa resistência a infecções, fraqueza, feridas canto da boca, diminuição do paladar. Excesso-gasto metabólico, dor de cabeça, convulsões, náuseas, vômitos, febre, suor, pressão baixa.	Mariscos, fígado, açaí, brócolis, feijão, banana, carne magra, melaço de cana, frutas secas, ostras, aves, peixe, vegetais verde escuro exceção do espinafre.

VITAMINAS E MINERAIS COM SUAS FUNÇÕES

VITAMINAS	FUNÇÕES IMPORTÂNCIA	CARÊNCIA / EXCESSO	FONTES
Zinco (Zn)	Participa do metabolismo dos nutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas), também está envolvido na função de defesa do organismo e expressão da informação genética.	Carência -retardo no crescimento, atraso na maturação sexual, diminuição do paladar, lesões na pele, falta de apetite. Excesso -náusea, vômito, diarreia.	Carne bovina, peixes, aves, leites e derivados, ostras, mariscos, cereais, aveia, grão de soja.
Iodo (I)	É parte integrante dos hormônios tireoideanos.	Carência -bócio, durante a gestação sua falta pode afetar a tireoide do feto a partir da 8ª semana de gestação. Excesso- Uma super dose cutânea pode suprimir a atividade tireoideana.	Sal de cozinha iodado, mariscos, peixes, leite, fígado, lagostas, ostras, sardinhas, moluscos
Flúor (F)	É considerado como essencial devido ao seu efeito benéfico no esmalte dental, conferindo resistência máxima às cáries.	Carência- cárie dental. Excesso- manchas nos esmaltes dos dentes.	Sua maior parte está na água potável fluorada, Carnes vermelhas, fígado, frango, peixes, mariscos. Nos vegetais depende da qualidade do solo.

SUGESTÃO PARA ROTAÇÃO DE CULTURAS

HORTALIÇAS	SUGESTÕES PARA O PLANTIO POSTERIOR
Alface	Couve, repolho, cebolinha ou salsa.
Abóbora	Repolho, couve, tomate, pimentão, alface ou beringela.
Berinjela	Alface, quiabo, maxixe ou abóbora.
Cebolinha	Quiabo, coentro, alface, repolho ou batata-doce.
Cenoura	Quiabo, maxixe, alface, nabo, repolho, couve flor ou batata-doce.
Coentro	Couve, repolho, pepino, viagem, ou feijão de corda.
Couve	Alface, maxixe, abóbora, cenoura, salsa ou coentro.
Melancia	Milho, quiabo, vagem ou feijão de corda, couve, alface, salsa ou coentro.
Pepino	Repolho, alface, tomate, pimentão, quiabo ou milho.
Pimentão	Melância, alface, maxixe, nabo quiabo.
Quiabo	Alface, cebola, rebanete, nabo abóbora ou tomate.
Repolho	Alface, cenoura, maxixe ou abóbora.
Tomate	Nabo, alface, abóbora, pepino ou milho.

VARIEDADES RECOMENDADAS PARA O ESTADO DE RONDÔNIA

ESPÉCIE	CULTIVARES OU HÍBRIDOS	INÍCIO DA COLHEITA (DIAS)
Alface	Regina(lisa), Vitória de Santo Antão-verdinha(lisa), Grande lagos (crespa), Babá de Verão(lisa), Handon (crespa), Kagrander de Verão(lisa)	50 a 80
Almeirão	Folha larga	50 a 80
Berinjela	Embu, Híbrido F-100	90 - 110
Cebolinha	De todo ano	80 - 90
Cenoura	Brasília, Nova Kuroda, Kuronan, tropical.	80 -110
Coentro	Português, Palmeira	50 - 80
Couve	Manteiga, Manteiga Portuguesa	80 - 100
Jiló	Tingüá, Morro grande, Comprido verde claro	80 - 100
Melancia	Omaru Yamato(redonda), Charleston Gray (comprida) Fairfax(comprida)	85 - 105
Pepino (tutorado)	Aodai melhorado, Aodai Nazaré, Caipira, Pérola	60 - 80
Pimentão	Casca dura nara(Cônico) ,Casca dura Avelar(Cônico), Agrônômico 10 G (Cônico), Casca dura Magda (Cônico), Yolo Wonder(quadrado)	90 - 110
Quiabo	Santa Cruz 47 (porte baixo), campinas 2 (porte alto), Colhe-Bem (porte baixo)	70 - 80
Repolho	Híbrido Matsukaze, Híbrido Fuyutoyo, Sooshu, Híbrido Maniwa, Híbrido Koquetsu, Híbrido Master.	90 - 120
Rúcula	Cultivada	30 - 40
Salsa	Graúda Portuguesa e Lisa Comum	50 - 70
Tomate (tutorado)	Olho Roxo (crescimento indeterminado), Angela Gigante (crescimento indeterminado), Angela Hiper (crescimento indeterminado), Santa Cruz Yokota (crescimento indeterminado), Caraíba (crescimento determinado), Belém 70 (crescimento determinado), e C-38 (crescimento determinado),	85 - 90

Referências

- EMATER-GO. Hortas domésticas: Goáís. 15 pag.
- EMATER-RO. Horta caseiras: enriqueça sua alimentação - plante agora - Porto Velho - 31 pag.
- AGROCERES. Almanaque 89/90, AGE, 1989 - 31 pag.
- " Educação Ambiental na Pré-Escola - Hortas Escolares sem Agrotóxicos", em preparação
- Baxter. Clinitec. Nutrição Clínica
- Franco, Nelson. Tabela de Composição Química dos Alimentos
- Krause e Maham. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia
- Salunkhe et al. (1991) e Franco (1992).
- Circular Técnica nº 11 - Instruções Técnicas para o cultivo comercial de Hortaliças em Rondônia
- EMBRAPA - Porto Velho - RO - Fevereiro de 1989-67pag.



Governo do
Estado de Rondônia



Entidade Autárquica de Assistência Técnica
e Extensão Rural do Estado de Rondônia