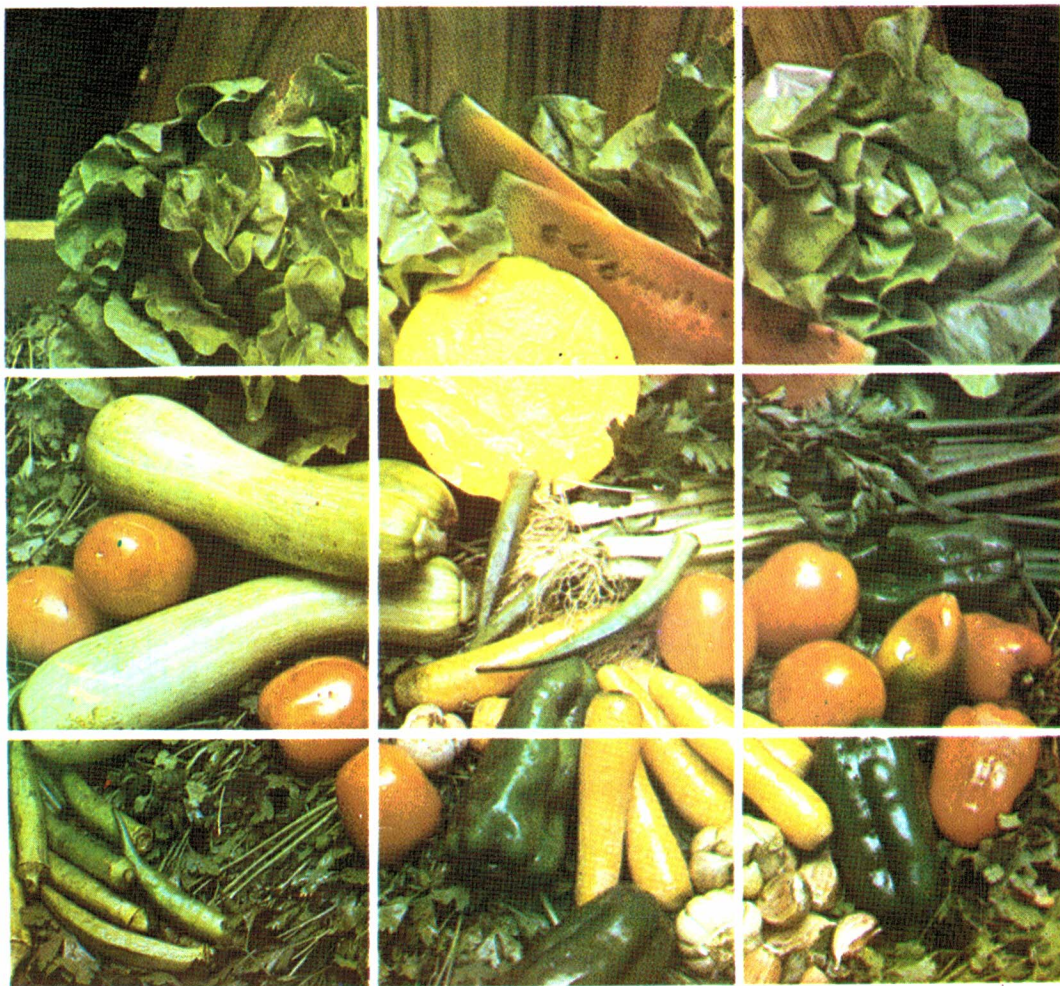


COMO FAZER UM A HORTA



EMATER-ES

VINCULADA À SECRETARIA DA AGRICULTURA



A Extensão Rural, desde 1957,
está presente em todas as
comunidades, levando tecnologias
agrícolas e conhecimentos básicos
de higiene, saúde e educação
alimentar para a família rural.

COMO FAZER UM A HORTA



EMATER-ES

VINCULADA À SECRETARIA DA AGRICULTURA

ÍNDICE

PÁGINA

Importância das hortas caseiras	3
Vitaminas	4
Minerais	6
A horta deve ser planejada	7
Equipamentos	10
Local	12
O terreno deve ser bem preparado	12
Plantio em canteiros	13
Plantio em covas	14
Sementeira	15
Transplântio	15
Cuidados com a sementeira	16
Semeio na sementeira	17
Cuidados com a horta	17
Pragas	18
Doenças	19
Controle	20
Colheita e conservação	21
Informações úteis para o plantio de hortaliças	22

IMPORTÂNCIA DAS HORTAS CASEIRAS



A SAÚDE do ser humano está ligada à alimentação que ele recebe. Assim, uma boa alimentação traz sempre boa saúde.

O nosso organismo necessita de uma variedade muito grande de alimentos, que vão:

- fornecer energia para o trabalho.
- promover o crescimento.
- regular e manter o bom funcionamento dos órgãos.

O que regula e mantém o bom funcionamento do organismo, são as vitaminas e os minerais.

As hortaliças e as frutas são boas fontes de vitaminas e minerais. Sem estes alimentos, é impossível uma boa saúde.

VITAMINAS

As vitaminas são necessárias ao nosso organismo em pequenas quantidades, mas indispensáveis no seu desenvolvimento e funcionamento normais e à manutenção da saúde.

Já se conhecem diversas vitaminas. As que devem ser fornecidas ao nosso organismo em maior quantidade, são as seguintes: *Vitamina A*; *Vitamina B₁*; *Vitamina B₂*; *Niacina*; *Vitamina C* e *Vitamina D*.

VITAMINA A.

É necessária à saúde porque:

- ajuda no crescimento do corpo
- protege a vista
- conserva os dentes
- aumenta a resistência contra as doenças
- é necessária à saúde da pele, dos cabelos e das mucosas.

Principais hortaliças ricas em vitamina A: acelga, abóbora madura, cenoura, couve, espinafre, alface, brócolis e tomate.



VITAMINA B₁

É necessária à saúde porque:

- abre o apetite
- ajuda no funcionamento normal dos nervos
- facilita a digestão

Principais hortaliças ricas em vitamina B₁: abóbora, alface, almeirão e couve.



VITAMINA B₂

É necessária à saúde porque:

- fortalece a pele e os cabelos
- abre o apetite
- auxilia o crescimento

Principais hortaliças que contêm vitamina B₂: couve-flor, folhas de nabo, folhas de beterraba, espinafre, vagem e brócolis.



NIACINA:

É necessária à saúde porque:

- ajuda na digestão
- abre o apetite

Principais hortaliças que contêm Niacina: pimentão, alface, couve.



VITAMINA C:

É necessária à saúde porque:

- aumenta a resistência às doenças, principalmente as respiratórias (gripes e resfriados)
- ajuda na cicatrização de ferimentos
- evita doenças da boca

Hortaliças que contêm vitamina C: tomate, espinafre, pimentão, repolho, agrião, brócolis, couve e vagem.



MINERAIS

São elementos reguladores. O corpo humano só precisa de pequenas quantidades deles, mas são muito importantes na alimentação porque:

- ajudam na formação de ossos e dentes.
- fortificam o sangue.
- dão disposição para o trabalho.

Dentre os minerais necessários ao nosso organismo, 4 são considerados mais importantes: *CÁLCIO, FÓSFORO, FERRO, IODO*.

As hortaliças que contêm boa quantidade de minerais, são: couve, espinafre, agrião, folhas de nabo e de beterraba, vagem, brócolis e alface.

Como vimos, cada espécie de hortaliça contém qualidades e também quantidades diferentes de vitaminas e minerais.

Como conseguir hortaliças? Através da organização de uma horta caseira, que pode ser considerado o meio mais barato de melhorar a alimentação da família. Uma parte do quintal e um pouco de boa vontade da família, são o suficiente e os benefícios são muitos.

Vejamos as **VANTAGENS** de uma horta caseira:

- a) fornece à família, através das hortaliças, vitaminas e minerais importantes para a saúde.
- b) facilita o preparo das refeições, pelo número de variedades de hortaliças existentes.
- c) melhora a aparência dos pratos, devido à variedade de colorido.
- d) pode contar com o auxílio de crianças para o seu cultivo.
- e) serve, em alguns casos, como fonte de renda para a família, na venda das sobras.



A HORTA DEVE SER PLANEJADA

Você pode ter hortaliças o ano todo. Para isto basta planejar construindo em sua horta 13 canteiros identificados de 1 a 13 que é para facilitar a execução do trabalho.

Os canteiros de número 1 a 11 serão usados para o cultivo das hortaliças, o canteiro de número 12 será para sementeira, e o de número 13 fica reservado para os condimentos, tais como: cebolinha, salsa e coentro.

Cada canteiro deverá ter 1 metro de largura e 5 metros de comprimento. Uma horta com 13 canteiros de 5 metros de comprimento e um metro de largura fornecerá hortaliças para o consumo de uma família de 5 pessoas, se a família tiver mais membros é só aumentar o comprimento dos canteiros.

Para que você tenha hortaliças o ano todo deverá seguir rigorosamente o esquema que está na tabela 1, fazendo as sementeiras até o dia 10 de cada mês.

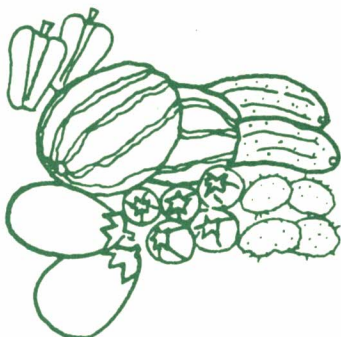


TABELA 1

Janeiro	Transplantar alface de verão	Canteiro nº 1
	Transplantar tomate	Canteiro nº 7
	Plantar quiabo	Canteiro nº 9
	Plantar abobrinha	Canteiro nº 4
	Semear alface de verão para canteiro nº 2	Sementeira
	Semear alface de verão repolhuda para o canteiro nº 3	Sementeira
	Semear couve de folha para o canteiro nº 11	Sementeira
	Semear repolho de verão para o canteiro nº 5	Sementeira
Fevereiro	Transplantar alface de verão	Canteiro nº 2
	Transplantar alface repolhuda de verão	Canteiro nº 3
	Transplantar couve de folha	Canteiro nº 11
	Transplantar repolho de verão	Canteiro nº 5

Março	Plantar abobrinha Semear almeirão Semear alface de inverno para o canteiro nº 4 Semear tomate para o canteiro nº 2 Semear cenoura de inverno	Canteiro nº 6 Canteiro nº 8 Sementeira Sementeira Canteiro nº 1
Abril	Transplantar alface de inverno Transplantar tomate Semear alface de verão para canteiro nº 5 Semear chicória para o canteiro nº 10 Semear couve-flor de inverno para o canteiro nº 9	Canteiro nº 4 Canteiro nº 2 Sementeira Sementeira Sementeira
Maio	Transplantar alface de verão Semear alface de inverno para canteiro nº 6 Transplantar couve-flor de inverno Semear repolho de inverno para canteiro nº 4 Transplantar chicória Semear beterraba Semear rabanete	Canteiro nº 5 Sementeira Canteiro nº 9 Sementeira Canteiro nº 10 Canteiro nº 3 Canteiro nº 7
Junho	Transplantar repolho de inverno Transplantar alface de inverno Semear alface de verão para o canteiro nº 7 Semear tomate para o canteiro nº 1 Semear rabanete	Canteiro nº 4 Canteiro nº 6 Sementeira Sementeira Canteiro nº 8
Julho	Transplantar tomate Transplantar alface de verão Plantar ervilha de vagem Semear alface de verão para canteiro nº 8 Semear chicória para o canteiro nº 11 Semear espinafre para o canteiro nº 6 Semear cenoura de inverno	Canteiro nº 1 Canteiro nº 7 Canteiro nº 2 Sementeira Sementeira Sementeira Canteiro nº 5
Agosto	Transplantar alface de verão Transplantar chicória Transplantar espinafre Semear alface de verão para o canteiro nº 9 Semear beringela para o canteiro nº 10	Canteiro nº 8 Canteiro nº 11 Canteiro nº 6 Sementeira Sementeira

Setembro	Transplantar alface de verão Semear repolho de verão para o canteiro nº 2 Semear tomate para o canteiro nº 4 Semear pimentão para o canteiro nº 8 Semear alface de verão para o canteiro nº 1 Plantar quiabo Semear cenoura de verão Transplantar beringela	Canteiro nº 10 Sementeira Sementeira Sementeira Sementeira Canteiro nº 3 Canteiro nº 7 Canteiro nº 9
Outubro	Transplantar repolho de verão Transplantar tomate Transplantar pimentão Transplantar alface de verão Semear couve-flor para o canteiro nº 5 Semear alface de verão para o canteiro nº 11	Canteiro nº 2 Canteiro nº 4 Canteiro nº 8 Canteiro nº 1 Sementeira Sementeira
Novembro	Transplantar couve-flor de verão Transplantar alface de verão Semear jiló para o canteiro nº 10	Canteiro nº 5 Canteiro nº 11 Sementeira
Dezembro	Semear alface de verão para o canteiro nº 1 Semear tomate para o canteiro nº 7 Transplantar jiló	Sementeira Sementeira Canteiro nº 10

Obedecendo este esquema de plantio você terá as seguintes hortaliças frescas disponíveis mensalmente.

Janeiro: Couve-flor, pimentão e quiabo.

Fevereiro: Abobrinha, alface e jiló.

Março: Abobrinha, alface, couve, jiló, quiabo, repolho e tomate.

Abril: Abobrinha, alface, couve, quiabo, repolho e tomate.

Maiço: Abobrinha, alface, almeirão e couve.

Junho: Alface, cenoura, couve, rabanete e tomate.

Julho: Alface, beterraba, chocória, couve, couve-flor e rabanete.

Agosto: Alface, beterraba, couve e repolho.

Setembro: Alface, chicória, ervilha, espinafre, repolho e tomate.

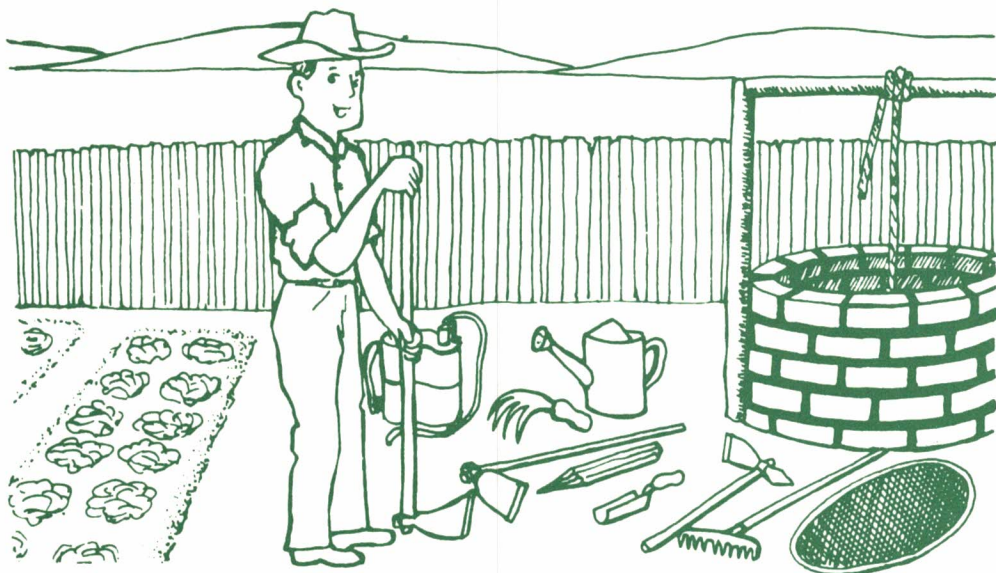
Outubro: Alface, cenoura, chicória e espinafre.

Novembro: Alface, beringela, espinafre e quiabo.

Dezembro: Alface, beringela, cenoura, couve-flor, pimentão, quiabo, repolho e tomate.

EQUIPAMENTOS

Para cuidar bem de uma horta, você precisa, pelo menos das seguintes ferramentas:



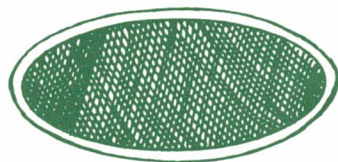
Uma **ENXADA** de boa qualidade para capinas é a de 2 libras. Ela é de bom tamanho e serve para fazer canteiros e revolver a terra.



Um **ENXADÃO** para revirar o solo.



Para peneirar a terra que será usada nas sementeiras, utilize uma **PENEIRA** de arame. Ela pode ser também de taquara ou de bambu.

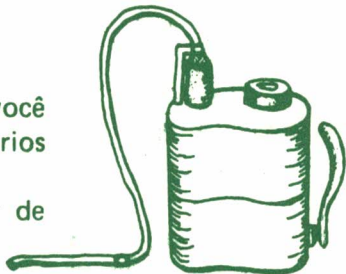


PLANTADOR é um pedaço de pau. Ele serve para você fazer os furos na terra e semear ou plantar as mudas.



O **PULVERIZADOR** serve para você aplicar nas plantas os produtos necessários ao combate de pragas e doenças.

Você deve preferir um pulverizador de metal ou de plástico.



Um **REGADOR** de 10 litros para irrigar as plantas.

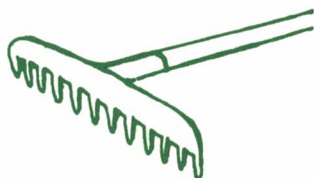


O **ASPERSOR** deve ser usado se a horta é grande e tem água corrente.



Além das ferramentas que vimos, se você tiver recursos, consiga mais as que vamos indicar agora. Elas não são tão necessárias, mas ajudam a fazer o trabalho com mais facilidade.

Um **ANCINHO** ou **RASTELO**. Ele serve para tirar torrões, pedaços de pedra e cisco do meio de terra cavada. Serve também para nivelar canteiros, antes de plantar. O ancinho pode ser de ferro ou de madeira.



Uma **COLHER DE TRANSPLANTIO**, que serve para tirar mudas dos canteiros sem forçar as raízes.



Um **SACHO**, que é um enxadão pequeno e leve, com uma ponta na parte de cima. Serve para afofar a terra no meio das plantas e arrancar mato novo.



Um **ESCARIFICADOR**, que serve para afofar a terra dos canteiros e quebrar a crosta que se forma em cima da terra, quando o sol está forte.



LOCAL

A horta deve ser plantada em um lugar baixo. As terras de morro são mais fracas e secas. Além disto, a horta deve ser irrigada todo dia. Nos terrenos de morro estas irrigações vão fazer com que a terra escorra, desmanchando os canteiros e provocando a erosão.

Mas é importante que a horta não fique em lugar encharcado ou sujeito a enchentes.

A horta deve ficar também perto da água. Já que você vai ter que irrigar sempre, a horta deve ficar perto da água para evitar caminhadas carregando peso.

A horta deve ficar também afastada das árvores. As árvores darão sombra nas hortalças atrapalhando seu crescimento. Além disto, as árvores vão tirar do solo: a água, o esterco e os minerais, que devem ser só das hortalças.

A horta deve ficar perto de casa, sempre que possível. Você precisará ir na horta para capinar, irrigar, semear e colher hortalças. Se a horta estiver longe de casa você terá que perder muito tempo, cada vez que for até lá.

A horta deverá ter uma cerca para que as galinhas, as vacas e outros animais não estraguem as plantas e os canteiros.



O TERRENO DEVE SER BEM PREPARADO

Limpe bem o terreno, tirando todo o mato. Este mato não deve ser queimado. Junte-o em um canto para apodrecer. Ele vai dar um bom esterco mais tarde.

Os tocos precisam ser arrancados, para o terreno ficar limpo.

Revolve o terreno com o enxadão. Se você tiver arado e grade, pode passá-los no terreno. As hortaliças gostam de terra bastante fofa.

Algumas hortaliças precisam de canteiros, para produzirem melhor. É o caso da alface, da beterraba, da cenoura, do nabo, cebola, alho, rabanete, repolho, couve-flor. Outras hortaliças não precisam de canteiros, podendo ser plantadas em covas no chão. É o caso do tomate, do pepino, do jiló, do quiabo, beringela, abóbora, pimentão, agrião, espinafre.



PLANTIO

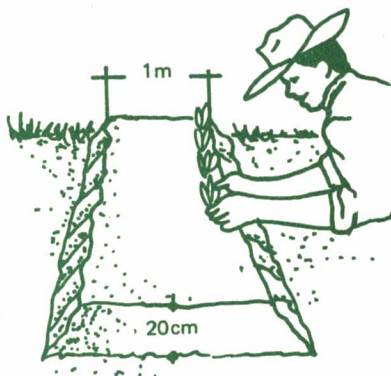
PLANTIO EM CANTEIROS

Os canteiros devem ser feitos com terra revolvida e solta. Misture nesta terra esterco bem curtido, na base de 10 a 20 litros de esterco de gado ou 3 a 6 litros de esterco de galinha por cada metro quadrado. O metro quadrado significa 1 metro de largura por 1 metro de comprimento de canteiro. O esterco mal curtido não deve ser usado, porque prejudica a planta.

Os canteiros devem ter 1 metro de largura. Com esta largura é fácil cuidar das plantas, pois seu braço alcança facilmente o meio do canteiro. Se a largura for maior você terá de subir no canteiro para arrancar, o mato ou cuidar das plantas do meio. Com isto vai estragar o canteiro e prejudicar as plantas.

Os canteiros devem ter 20 centímetros de altura, isto é, mais ou menos 1 palmo de altura, para que, quando chover, as raízes das plantas não fiquem encharcadas.

Deixe um espaço de 30 centímetros entre os canteiros, para facilitar a passagem das pessoas.

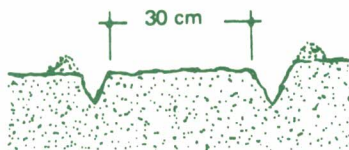


PLANTIO EM COVAS

Para as plantas que não precisam de canteiros, você deve abrir as covas dentro do espaçamento recomendado para cada hortaliça.

Deixe um espaçamento de 30 centímetros entre as plantas.

Em cada cova coloque 2 a 3 litros de esterco de gado ou 1 litro de esterco de galinha bem curtido. Misture bem o esterco com a terra na cova.



Algumas hortaliças devem ter suas sementes semeadas diretamente no local onde vão ser cultivadas. Isto é, não são transplantadas. São elas: **CENOURA, BETERRABA, NABO, ABÓBORA, PEPINO, RABANETE, FEIJÃO VAGEM, QUIABO, AGRIÃO, ESPINAFRE, MOSTARDA, ACELGA, SALSA, ALMEIRÃO.**



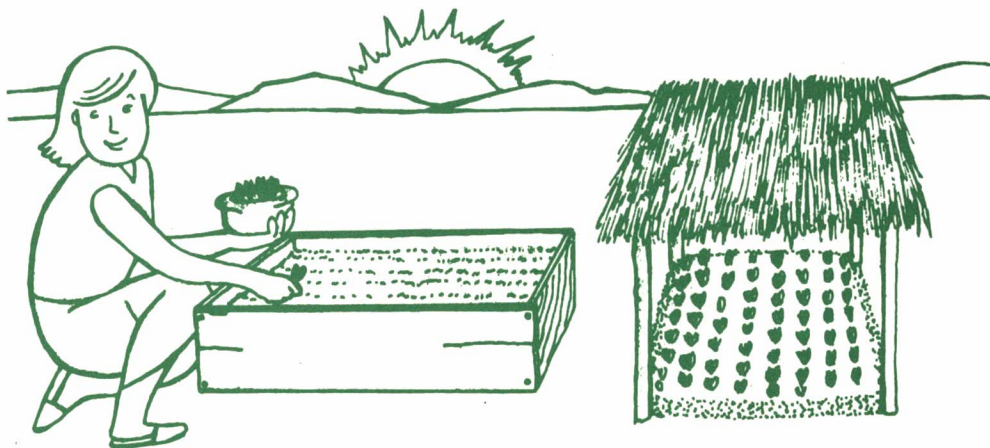
Outras precisam primeiro que as sementes passem algum tempo em uma sementeira, recebendo cuidados especiais. Só depois que tiverem 3 a 4 folhas bem formadas é que serão transplantadas para o lugar definitivo. São elas:

TOMATE, BERIGELA, ALFACE, COUVE-FLOR, REPOLHO, PIMENTÃO, COUVE, BRÓCOLIS, JILÓ, CHICÓRIA, CEBOLA.



SEMENTEIRA

Algumas hortaliças são plantadas em sementeiras para posterior transplanto para o local definitivo.



A sementeira pode ser feita em caixotes ou no chão, em canteiros. Os caixotes devem ter uma altura mínima de 20 centímetros.

Os canteiros devem ter 20 a 25 centímetros de altura e 1 metro de largura. O comprimento será à vontade.

Em ambos os casos a terra deve ser solta, de forma a não encharcar muito.

Após a semeadeira, a sementeira deve ser coberta com "capim seco" ou "saco de estopa".

Você consegue uma boa terra para sementeira misturando 2 partes de terra preta, de boa qualidade, com 1 parte de esterco bem curtido de gado e 1 parte de areia fina. Misture bem e passe em uma peneira, para retirar os torrões e as pedras. Faça sementeira com esta terra.

TRANSPLANTIO

Prepare o terreno da horta, fazendo canteiros ou abrindo covas, conforme o tipo da hortaliça a transplantar.

Faça covas dentro do espaçamento indicado para cada hortaliça.

Na véspera de transplântio molhe bem a sementeira, para que a terra fique solta.

O transplântio deve ser feito em dia enco-



berto ou nublado, sem sol forte. Se isto não for possível, então transplante à tardinha.

Arranque as mudas com cuidado para não quebrar as raízes. Para isto é bom usar a colher de transplantio, que arranca a muda com um torrão em volta das raízes.

Aproveite o transplantio e retire as plantas que têm raízes defeituosas ou qualquer sinal de doença.

Coloque as mudas nas covas, chegando terra e calcando levemente com os dedos.

Não cubra o caule com terra. A planta deve ficar no mesmo nível em que estava na sementeira.

Regue as plantas logo depois do transplantio.



CUIDADOS COM A SEMENTEIRA:

Regue a sementeira diariamente, à tardinha.

Se o tempo estiver seco, regue de manhã e à tarde.

Quando as sementes começarem a brotar, retire a cobertura da sementeira, colocando-a em cima de estacas. Ela deve ficar inclinada, com a parte mais alta virada para onde o sol nasce. Se não for possível, então faça virada para o norte.

Vá retirando a cobertura aos poucos, até que, na época do transplantio, as mudas já estejam acostumadas com o sol.

As mudas serão transplantadas para lugar definitivo quando já tiverem de 4 a 6 folhas.



SEMEIO NA SEMENTEIRA

Faça os sulcos na sementeira distanciados de 10 centímetros e com mais ou menos 2 centímetros de fundura.

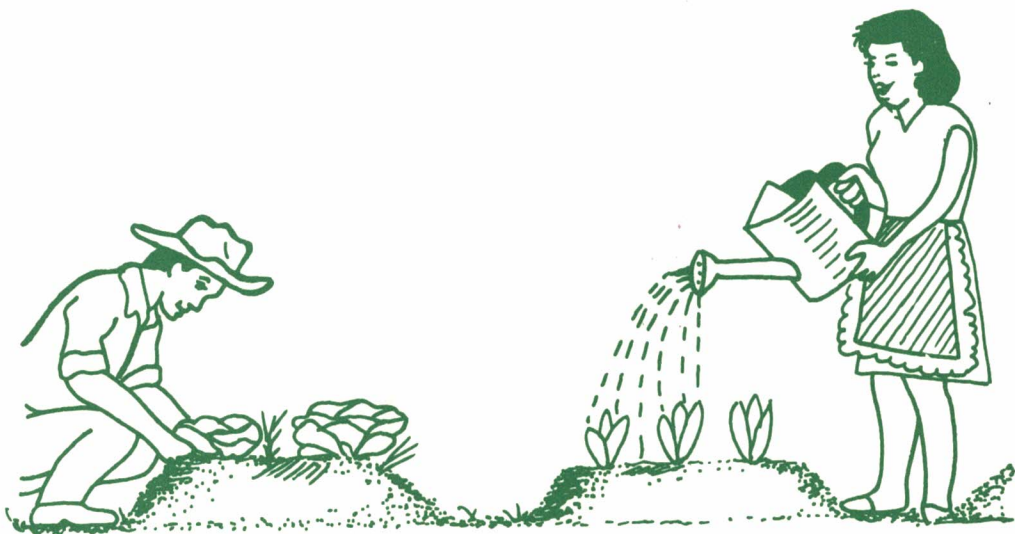
Semeie nestes sulcos, tendo o cuidado de fazer com que as sementes fiquem uma atrás da outra, sem embolar.

Cubra os sulcos com a terra, sem calcar. Você pode também peneirar areia por cima da sementeira até cobrir os sulcos.

Ponha sacos de estopa ou palha por cima da sementeira e regue bem, por cima desta cobertura.



CUIDADOS COM A HORTA



Regue a horta diariamente, se o tempo estiver seco e quente. De preferência regue à tarde.

Se você tiver tomates na horta, regue só perto do chão, evitando molhar as folhas.

A horta deve ficar limpa, sem mato. O mato rouba: a água e os alimentos da terra que deviam ser só da planta.

Se o tempo estiver seco e começar a aparecer uma crosta dura por cima dos canteiros é preciso quebrá-la para facilitar a entrada da água de irrigação. Quebre a crosta usando sacho ou escarificador. Se não tiver nenhum, usar o canto da enxada.



CONTROLE DE PRAGAS E DOENÇAS

PRAGAS

São todos os bichos que cortam, mastigam e sugam a seiva das plantas. As pragas mais comuns são:

Lagarta Rosca — vive na terra. À noite ou em dias encobertos, corta o talo das plantas. São da cor cinza escuro, com listras compridas.



Pulgão — ataca as folhas, brotos, talos e flores. As folhas atacadas ficam amarelas e se enrugam.



Lagarta — ataca as folhas.



Paquinha ou Grilo — cortam as raízes e algumas plantas.



Lesmas — estragam as flores e raízes de plantas tenras. Preferem terrenos úmidos e atacam principalmente, à noite ou em dias chuvosos.



Formiga — cortam folhas, hastes e flores e atacam principalmente à noite.



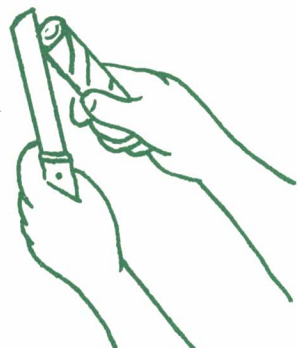
DOENÇAS

São reações das plantas à ação de organismos infecciosos e parasitários, como os fungos, as bactérias, os vírus e os nematóides.

Existem, também, as doenças não infecciosas, causadas por falta de alimento para as plantas.

CONTROLE

Para o controle de pragas e doenças em horta, sempre que possível, utilizar o controle mecânico. Através de visitas diárias à horta, eliminar com as mãos: ovos, larvas, insetos adultos e plantas doentes. Regar as plantas atacadas por pragas, com solução de água de fumo ou solução de água de sabão com querosene.



Solução de Água de Fumo — corte aproximadamente 20 centímetros de fumo em corda e deixe de molho 24 horas, em meio litro de água. Depois guarde numa vasilha. Para regar as plantas misture 3 a 5 colheres de sopa da solução guardada na vasilha em 1 litro de água.



Solução de Água de Sabão — mistura-se em 5 litros de água uma colher de sopa de sabão raspado e uma colher de querosene; agitar bem até dissolver todo o sabão. Depois regar as hortaliças.

No caso de aparecimento de LESMAS, coloque no chão da horta, entre as plantas, sacos de estopa bem molhados com água e um pouco de leite. Depois de um ou dois dias, mate as lesmas que estão ali abrigadas.



COLHEITA E CONSERVAÇÃO

Para o consumo imediato da família, a colheita deverá ser feita pouco antes do preparo, quando as hortaliças estão frescas, mais saborosas e com o máximo de seu valor nutritivo. É da maior importância colher as hortaliças quando elas estiverem no ponto.

É importante obedecer as normas básicas para a conservação dos produtos, embora seja melhor colher as hortaliças na hora de prepará-las.

O quadro abaixo apresenta as diferentes formas e o tempo necessário de se conservar algumas hortaliças.



CONSERVAÇÃO NATURAL DE PÓS COLHEITA

Grupos de produtos	Hortaliças	Forma	Período útil de aproveitamento
Raízes	Beterraba e Cenoura	- são guardados em maço e podem ser respingados com água.	3 a 5 dias
Bulbos	Cebola e Alho	- feita a cura inicial, podem ser armazenadas a granel (espalhadas sobre estrados) ou em réstias ou manojos, em locais secos, ventilados e com pouca luminosidade.	2 a 4 meses Até 6 meses
Folhosas e Flores	Alface	- guardar em local fresco, arejado, respingando com água várias vezes ao dia.	2 dias
	Repolho	- guardar em local fresco, arejado, fazendo a retirada das folhas externas quando necessário.	10 a 15 dias
	Couve-flor	- guardar em local fresco e arejado.	3 a 4 dias

INFORMAÇÕES ÚTEIS PARA O PLANTIO DE HORTALIÇAS

Produto	Época de plantio		Ciclos (dias)	Espaçamento (CM)	Gasto sementes	Produtividade (kg/ha)
	Região quente	Região fria				
Abóbora	Ano todo	Agosto a Março	4 meses	300 x 300	500 g	8.000
Abobrinha	Ano todo	Agosto a Março	2 meses	100 x 50	500 g	20.000
Alface	Ano todo	Ano todo	2 meses	30 x 30	250 g	20.000
Beringela	Ano todo	Novembro a Fevereiro	3 meses	120 x 80	150 g	30.000
Beterraba	Julho a Agosto	Ano todo	2 meses	30 x 20	4 kg	25.000
Batata inglesa	Não é recomendado	Setembro a Novembro	4 meses	80 x 40	1.500 kg	13.600
		Março a Abril				
		Maio a Junho				
Batata doce	Ano todo	Outubro a Janeiro	4, 5 meses	80 x 30	50.000 ramas	18.000
Cenoura	Maio a Julho Kiroda/Brasília	Ano todo V(K e B) I (N)	3 meses	20 x 8	8 kg	26.000
Couve comum	Março a Junho	Acima de 800	3 meses	90 x 60	200 g	8.000
		Ano todo				
Couve-flor	—	Março a Junho	4 meses	100 x 50	200 g	15.000

Produto	Época de plantio		Ciclos (dias)	Espaçamento (CM)	Gasto sementes	Produtividade (kg/ha)
	Região quente	Região fria				
Feijão vagem	Ano todo	Agosto a Março	2, 5 meses	100 x 50	20 kg	15.000
Jiló	Ano todo	Setembro a Fevereiro	3 meses	150 x 80	200 g	25.000
Inhame	Ano todo	Julho a Setembro	6 a 9 meses	70 x 30	1.500 kg	12.000
Pepino	Ano todo	Agosto a Abril	3 meses	100 x 60	2 kg	38.000
Pimentão	Ano todo (Fev/Abr)	Agosto a Fevereiro	3 a 4 meses	100 x 40	400 g.	22.000
Quiabo	Ano todo	Agosto a Março	2 meses	100 x 50	5 kg	13.000
Tomate	Março a Julho	Agosto a Fevereiro	4 meses	100 x 50	250 g	50.000
Chuchu	Ano todo	Agosto a Março	3 a 4 meses	500 x 500	200 kg	50.000
Batata Baroa	Não é recomendado	Março a Agosto	8 a 9 meses	80 x 40	2.000 kg	8.000
Repolho						
Var. Inverno	Abril a Junho	Fevereiro a Julho	3 a 4 meses	100 x 50	250 g	39.000
Var. Verão	Agosto a Fevereiro	Setembro a Janeiro	3 a 4 meses	100 x 50	250 g	39.000

AGRICULTOR:

Sua terra é muito importante.

Ela é a sua fonte de renda.

Ela é aquilo que representa seu trabalho,
sua força e sua vitória.

Não deixe que ela se acabe.

Não deixe que as águas da chuva a leve embora.

Faça conservação de solo.

Controle a erosão.

Para maiores informações, fale com
o pessoal da EMATER-ES.

Temos interesse que você cuide bem
de sua saúde e de toda sua família.

Assim procedendo, você
estará contribuindo para a construção
de um país mais forte e sadio.



EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO ESPÍRITO SANTO



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA E DO ABASTECIMENTO- MA



Produzido na EMATER-ES