



Agrupamento de Escolas  
Marinhas do Sal

**Projeto Aprendizagens  
para a Vida**

# **CALENDÁRIO DA HORTA PEDAGÓGICA**



Ano letivo  
2018/2019



# SETEMBRO 2018



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

# **“EM SETEMBRO, ARDEM OS MONTES E SECAM AS FONTES.”**

Ao iniciar mais um ano letivo, tivemos necessidade de preparar o nosso terreno. Recorremos a fertilizantes caseiros, utilizando alguns resíduos domésticos que todos conhecemos

## **ADUBAMOS COM CINZAS**

As cinzas são ricas em certos elementos interessantes para as plantas, como potássio, magnésio, cálcio e sódio, assim como fósforo e o ferro. A cinza tem a principal função de agir como corretor de solo. Aumenta o pH pois é composta de elementos alcalinos.

## **ADUBAMOS COM BORRAS DE CAFÉ**

A borra de café pode ser usada como fertilizante, na medida em que tem azoto, um dos principais macronutrientes do solo, muito utilizado e consumido pela maioria das plantas. As borras de café são também ricas em carbono e favorecem a acidez do solo. Têm bons resultados como fertilizante em flores, principalmente em rosas e hortências.

# OUTUBRO 2018



<b>dom</b>	<b>seg</b>	<b>ter</b>	<b>qua</b>	<b>qui</b>	<b>sex</b>	<b>sáb</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

## “EM OUTUBRO, PEGA TUDO.”

SEMENTEIRA	PLANTAÇÃO
	Nabiças Alfaces Transplante de flores

### Sabias?

**Nabiça** é a folha comestível de uma planta cuja raiz é o nabo. É uma planta rica em Cálcio, e possui poucas calorias. As folhas da nabiça constituem um excelente alimento. Apresentam um alto teor de vitaminas A, do complexo B e C, são saborosas e as suas fibras contribuem para regularizar o funcionamento intestinal. É muito utilizada em sopas, cozidos e saladas.



# NOVEMBRO 2018



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

# “PELO SÃO MARTINHO, MATA O TEU PORQUINHO E SEMEIA O TEU CEBOLINHO.”

SEMENTEIRA	PLANTAÇÃO
Favas	Alfaces roxas Cebola roxa Alhos

## SABIAS ?

**A cebola** cortada provoca a formação de lágrimas nos nossos olhos porque ela liberta um gás chamado tiopropionaldeído. Para evitar este desconforto, há vários truques: lavar a cebola, usar um palito de fósforo na boca ou picar a cebola debaixo de água. O princípio de todos é o mesmo, evitar que o gás chegue aos olhos.

# DEZEMBRO 2018



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



## “ PELO NATAL, SACHAR O FAVAL.”

SEMENTEIRA	PLANTAÇÃO
Ervilhas	Espinafres
Narcisos	
Jacintos	

### SABIAS ?

A **fava**, como a maioria das leguminosas, é uma trepadeira que produz vagens grandes, dentro das quais se formam grãos grossos, de cor verde esbranquiçada. Quando ainda está verde, a fava é considerada uma **hortaliça**. Depois de seca, continua sendo comestível, mas passa a ser considerada uma **leguminosa**, como o feijão. O grão da fava é muito saboroso e pode ser usado em sopas, molhos, cozidos, saladas, cremes e purês.

# JANEIRO 2019



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# “EM JANEIRO DEIXA A FONTE E VAI AO RIBEIRO.”

SEMENTEIRA	PLANTAÇÃO
Favas	Nabiças
Rabanetes	Couve galega
Manjeriço	Brócolos

## Caldo Verde

### Ingredientes:

500g de batata  
400g de couve galega cortada em caldo verde  
1 cebola  
2 dentes de alho  
2dl de azeite  
Sal q.b.  
1 chouriço  
2l de água

### Preparação:

1. Numa panela com os 2l de água, coloque as batatas, a cebola, os dentes de alho e metade do azeite. Tempere com sal.  
Deixe cozer durante 30 minutos para ficar tudo bem cozido.
2. Depois de tudo cozido passe com a varinha mágica. Junte a couve cortada.  
Deixe a couve cozer 15 minutos.






# FEVEREIRO 2019



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

# “EM FEVEREIRO CHUVA, EM AGOSTO UVA.”

PLANTAÇÃO	COLHEITA
Brócolos Transplante de sardinheiras Transplante de rabanetes	Alfaces 

## **Alface**

### **Dicas Para Cultivo**

A alface é um legume muito fácil de cultivar. Não gostam de tempo quente, por isso nos meados do Verão gostam de ter uma sombra parcial. Preferem um solo que retenha a humidade para evitar que sequem.

### **Plantar**

Todo o ano.

### **Colheita**

Depende da variedade escolhida mas pode ser feita um mês após a plantação (variedades de Verão) ou 2-3 meses (variedades de Inverno).

### **Rega**

O solo deve ser mantido bem fresco mas não encharcado.

### **Associações/Consociações favoráveis**

Beterraba, cenoura, couves, pepino, favas, morango, feijão, nabo, cebola, alho-francês, ervilha e rabanetes.

# MARÇO 2019



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

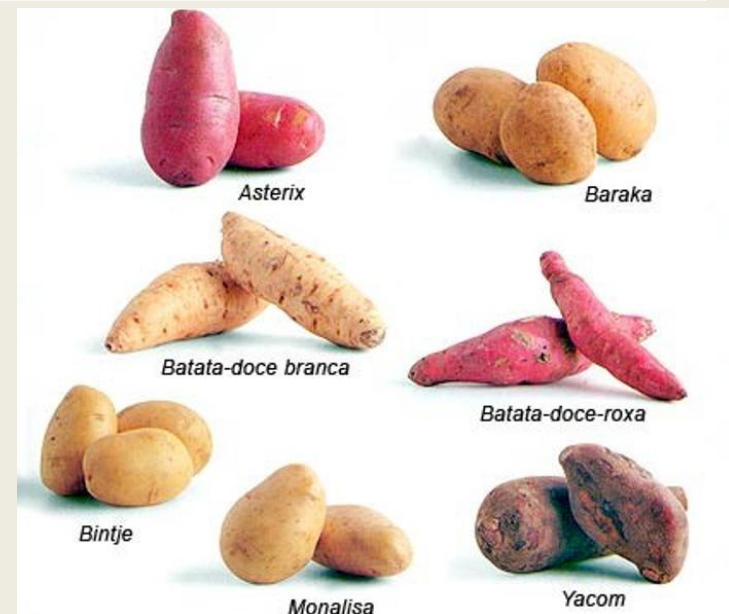


# “EM MARÇO CHOVE CADA DIA UM PEDAÇO”

SEMENTEIRA	PLANTAÇÃO
Batata	Alho francês Tomateiros Pepineiros Curgete Salsa Coentros

A **batata** é originária do Peru e foi totalmente desconhecida dos europeus até ao descobrimento da América.

A batata é cultivada há mais de 7 mil anos, havendo muitas variedades .



# ABRIL 2019



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# “ ABRIL MOLHADO, ANO ABASTADO.”

PLANTAÇÃO	COLHEITA
	Rabanetes Favas Ervilhas

## Ervilhas com ovos

### Ingredientes:

- 1 kg de ervilhas
- 1/2 chouriço
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 1dl de polpa de tomate
- 8 ovos
- Sal e pimenta q.b.



### Preparação:

Num tacho deite a cebola e os alhos picados, o azeite e leve ao lume a alourar. Adicione a polpa de tomate e o chouriço cortado em pedaços mais pequenos. Deixe fritar um pouco. Junte as ervilhas, mexa bem e deite água até as ervilhas ficarem tapadas, tempere de sal e pimenta e deixe cozer. Quando a ervilhas estiverem quase cozidas deite os ovos um a um com cuidado, tape e deixe escalfar em lume brando.



# MAIO 2019



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# “QUEM SEMEIA DEPOIS DE MAIO, SEMEIA PARA O GAIO”.

PLANTAÇÃO	COLHEITA
	Coentros Salsa Couves Brócolos Espinafres Acelgas

## Sopa de acelgas

### Ingredientes

1 couve flor  
1 cebola grande  
1 pedaço de abóbora  
1 ramo de acelgas  
Sal qb ,  
Azeite

### Preparação

Numa panela com água, coloque a couve flor, a cebola , a abóbora, e o azeite. Tempere com sal. Deixe cozer durante 30 minutos para ficar tudo bem cozido. Depois de tudo cozido passe com a varinha mágica. Junte as acelgas cortadas. Deixe a couve cozer 10 minutos.





# JUNHO 2019



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



# “ JUNHO FLOREIRO PARAÍSO VERDADEIRO”.

## Alguns conselhos do *Borda d'Água* para junho: Agricultura, Jardinagem e Animais

**Cavar, Estrumar e Semear** os campos.

Prosseguir com a preparação dos canteiros – regas, sachas, mondas, incorporação de estrumes, etc.

**Na horta:**

**Semear em viveiro:** alface, alho-porro, repolho, couves-flor e de Bruxelas, couve-nabo, couve-rábano, couve galega.

Em local definitivo, **semear** cenoura, chicória, nabo, rabanete e **salsa**.

**Colher** a batata de fevereiro.

**Cuidar** dos milharais, batatais e morangal.

**Plantar** batata, pimento e **tomate**

Continuar a **sementeira do feijão**, para consumo em verde.

**Colher** cebola, alho, alface e aipo, da sementeira de janeiro.

Apanhar as cerejas e as nêspersas

Extrair o mel e a cortiça

Na vinha continuar com os tratamentos se o oídio se manifestar

**No Jardim**

Semear begónias, calêndulas, gipsófilas, goivos e colher rosas e cravos

# JULHO 2019



<b>dom</b>	<b>seg</b>	<b>ter</b>	<b>qua</b>	<b>qui</b>	<b>sex</b>	<b>sáb</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			



# AGOSTO 2019



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



# E ASSIM DIZ O POVO NOS PROVÉRBIOS POPULARES

Janeiro gear,  
Fevereiro chover,  
Março encanar,  
Abril espigar,  
Maio engrandecer,  
Junho ceifar,  
Julho debulhar,  
Agosto engavelar,  
Setembro vindimar,  
Outubro revolver;  
Novembro semear;  
Dezembro nascer;  
Também nele nasceu Deus;  
Quando nos veio salvar.

## Bibliografia

### Sites consultados

- ❖ <https://www.sabedoriaecia.com.br/alimentos/surpreenda-se-com-essas-15-curiosidades-sobre-um-alimento-bastante-comum-a-batata/>
- ❖ <https://www.infoescola.com/curiosidades/a-cebola-e-o-choro>
- ❖ <https://revistajardins.pt/7-fertilizantes-caseiros-naturais/>
- ❖ BORDA D' ÁGUA , Relatório Útil a Toda a Gente, Lisboa, editorial Minerva, 2019
- ❖ MOURÃO, Isabel de Maria; BRITO, Miguel Maria. *Uma Horta em casa*. Lisboa: arte plural edições, 2015



Trabalho realizado por um grupo de 9 alunos, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, do atelier- **Horta Pedagógica – Projeto Aprendizagens para a Vida.**