

# NUTRITION TO GO

## Horta em Recipientes

Quer cultivar uma horta mas tem pouco espaço? Tente cultivar uma horta em recipientes! Siga as etapas abaixo para iniciar a sua própria horta em recipientes.

### 1 Seleccione as plantas

Mudas são plantas jovens. Elas crescem mais rápido e são mais fáceis de cuidar do que sementes.



**Se você gosta de ervas frescas, experimente:**



Manjericão



Salsinha



Cebolinha



Hortelã

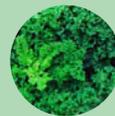
**Se você gosta de saladas verdes, experimente:**



Espinafre



Acelga



Couve



Alface

### 2 Escolha a localização

Escolha uma área ensolarada, como o parapeito de uma janela. A maioria das plantas precisa de pelo menos 6 horas de luz solar.



### 3 Escolha o recipiente

Qualquer item pode ser usado se você puder fazer furos nele! Use latas de café, caixas de leite ou baldes de plástico.



**DICA DE NUTRIÇÃO:** Use o benefício SNAP para comprar plantas comestíveis! Você pode comprar plantas em qualquer lugar que possa usar o seu cartão SNAP.

## 4 Adicione a terra

Use terra para vasos (potting soil) ou mistura para vasos (potting mix). Terra para jardim (gardening soil) é muito pesada e não é recomendada para hortas em recipientes.



## 5 Molhe a planta

Regue perto do solo. Insira o dedo no solo até a primeira junta. Se parecer seco, é hora de regar!



### Dicas para cultivar uma planta saudável



#### Fertilizante:

O fertilizante adiciona nutrientes ao solo para ajudar a planta a crescer. Use de acordo com as instruções da embalagem. Muito fertilizante pode queimar a planta!



#### Composto:

O composto é um fertilizante natural feito de restos de comida e folhas decompostos. Você pode fazer o seu próprio ou comprar pronto. Polvilhe composto por cima da terra.



#### O rótulo da planta:

O rótulo da planta terá informações importantes sobre a planta, como quando colher. Leia o rótulo para que você possa cultivar uma planta saudável!

Receitas com ervas ou verduras podem ser encontradas em:  
<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>