

Teresa Chambel

Um Jardim Dentro de Casa

Faça jardinagem em espaços pequenos
Cultive os seus produtos hortícolas
Aproveite a sua sala, cozinha ou varanda
E divirta-se

a esfera  dos livros

Índice

Introdução.	11
1 – Não ter jardim não é desculpa	13
1.1 O que cultivar	16
1.2 Planear o seu espaço	17
1.3 Vantagens de não ter jardim	17
1.4 O meu terraço.	18
2– O que deve saber para ter sucesso	19
2.1. Luz e temperatura	20
2.2 O que deve ter em conta quando escolhe as suas plantas	22
2.3 Recipientes, materiais, ferramentas e substratos	24
2.3.1 Recipientes	24
2.3.2 Materiais	33
2.3.3 Ferramentas	33
2.3.4 Substratos e fertilização	34
2.4 O que tem de saber sobre a manutenção das plantas em vaso	38
2.4.1 Drenagem (porque as plantas não são peixes)	38
2.5 Semear ou plantar?	41
2.5.1 O que deve plantar	42
2.5.2 O que deve semear	42
2.5.3 Quando deve semear	43
2.6 Mudanças de vaso	43
2.7 Pulverizar	45
2.8 Podar	46
2.8.1 Qual a importância de podar	47
2.8.2 Podas de arejamento	47
2.8.3 Podas de limpeza.	47
2.8.4 Remoção de folhas e flores velhas e secas.	48
2.8.5 Podar é muito fácil – o que deve saber para podar	48
2.8.6 Como podar sem medos!	49
2.9 Combate de pragas e doenças.	50
2.10 O que não deve fazer quando está a começar a jardinar?	50

3 – Aproveite ao máximo a sua varanda ou terraço!	53
3.1. Dez razões por que devemos tornar as nossas varandas e terraços mais verdes.	54
3.2. Como planejar o seu espaço	57
3.2.1 Como começar	58
3.2.2 Preocupações a ter quando planeamos o terraço ou a varanda	59
3.2.3 Pavimentos para exterior	64
3.2.4 O que fazer com as suas paredes.	71
3.2.5 Subdivisão do seu espaço	72
Espaços grandes	72
Espaços pequenos	78
3.2.6 Recipientes	82
3.2.7 Criar zonas de sombra na sua varanda ou no seu terraço	87
3.2.8 Mobiliário para o exterior	93
3.2.9 O seu terraço, ou varanda, à noite	95
3.2.10 Divisão do espaço	96
3.2.11 Varandas, terraços e a exposição solar	100
3.2.12 Como escolher as suas plantas	107
3.3 Varandas e terraços para todos os gostos	110
3.3.1 Varandas e terraços cheios de sabor – cultive hortícolas e aromáticas na sua varanda	110
3.3.2 Plantas para terraços e varandas com vento	128
3.3.3 Plantas para terraços e varandas com sol.	128
3.3.4 Plantas para terraços e varandas com sombra	130
3.3.5 Plantas para quem quer varandas sempre floridas	131
3.4 Como combinar as suas plantas numa mesma floreira	133
3.4.1 Como começar	134
3.4.2 O encanto das plantas anuais.	145
3.4.3 O encanto dos bolbos	146
4 – Um jardim no seu apartamento	149
4.1. Vantagens de ter plantas em casa.	149
4.2. O que precisa saber para ter plantas dentro de casa	152
4.2.1 Luz	152
4.2.2 Arejamento	153
4.2.3 Temperatura	153
4.2.4 Limpeza das plantas	154
4.2.5 Substratos	155
4.2.6 Fertilização/nutrição das plantas	155
4.2.7 Rega	155

4.2.8 Humidade	156
4.2.9 Que plantas pode utilizar no interior de sua casa	156
4.3 Onde colocar as plantas em casa.	157
4.3.1 Tirar partido da proximidade das janelas	157
4.3.2 Plantas para vários estilos de decoração	158
4.3.3 Salas.	158
4.3.4 Decoração clássica/romântica	159
4.3.5 Decoração com ambiente mediterrânico	162
4.3.6 Decoração com um toque étnico	163
4.3.7 Decoração tropical e exótica	164
4.3.8 Quartos	166
4.3.9 Zonas de passagem	167
4.3.10 Casas de banho.	168
4.3.11 Cozinhas	169
4.3.12 Transforme a sua marquise num jardim de inverno	171
4.3.13 Plantas aromáticas e hortícolas para ter dentro de casa	174
4.3.14 Floreiras de janela	176
4.3.15 O mundo das plantas suculentas	178
4.3.16 O mundo das orquídeas	181
4.3.17 O mundo das bromeliáceas	182
4.3.18 O mundo das bolbosas	183

5 – Razões pelas quais as suas plantas morrem	185
5.1. Escolher as plantas erradas	186
5.2. Não mudar a planta de vaso	187
5.3. Escolher o substrato errado	188
5.4. Utilizar uma fertilização errada ou em excesso	189
5.5. Plantar na estação errada a planta errada.	190
5.6. Regar de forma errada	190
5.7. Falta de drenagem	192
5.8. Colocar a planta nas condições erradas de luz	192
5.9. Porque as sujeita a stresse	193
5.10. Durante o inverno reduzir as pulverizações com água nas plantas de interior	194
5.11. Deitar fora plantas que achámos que morreram (mas são vivazes)	194
5.12. Quando muda de vaso mudar para um vaso grande de mais	195
5.13. As plantas por vezes morrem porque não conseguimos controlar as pragas e as doenças atempadamente	195

Introdução

Achei sinceramente que, depois de escrever *Um Jardim para Cuidar*, nunca mais me metia noutra... mas, de facto, o que custa é começar.

Este livro é diferente; depois de mais de um ano de blogue com perguntas a que tento responder sempre, percebi que muitas vezes é o medo de falhar que leva as pessoas a não ter plantas (a par de alguma preguiça, é verdade, e alguma falta de conhecimentos).

A falta de espaço não é desculpa para não jardinar, a falta de tempo ou a falta de dinheiro também não. Como vai perceber depois de ler este livro (ou à medida que o vai lendo...), pode jardinar e cultivar plantas em qualquer sítio, com um orçamento muito reduzido e com poucos minutos por dia. Ter as suas plantas, quer sejam ornamentais ou comestíveis, vai passar a ser simples e essencial.

É uma verdade que nem todas as plantas se adaptam a todas as condições e que, quando não temos nenhuma zona exterior, temos de fazer opções, mas há sempre solução e, se quer mesmo tornar a sua «casa e a sua vida mais verdes», vai ter de começar por algum lado. Se tem este livro na mão é porque quer começar a cultivar, de outra forma não teria gasto dinheiro a comprá-lo (também lho podem ter

oferecido, o que significa que alguém pensa que quer começar a jardinar, e não devemos desiludir quem acredita em nós...).

Com este livro vai começar a ter as suas plantas e a saber tratar delas, e, melhor ainda, a saber fazer a escolha das plantas certas para si (parece quase um livro de autoajuda... de jardinagem...).

É um livro muito simples, o verdadeiro abc de quem quer ter um jardim em casa, não tendo varanda ou tendo apenas varanda, pátio ou terraço, e para quem maioritariamente terá de jardinar em vasos e floreiras, fazendo opções por causa do espaço, da luz, do tempo e do orçamento.

É uma obra para quem quer *low-cost* e *light*... de preferência uma jardinagem que lhe devolva em dobro aquilo que investe em tempo e dedicação!

Ao longo destes três anos de blogue, respondi a milhares de dúvidas e de perguntas sobre os mais variados aspetos da jardinagem: o *feedback* é sempre bom, as pessoas perdem o medo, arriscam, semeiam, plantam, experimentam, e depois é sempre a melhorar.

Resiliência e otimismo estão lado a lado com a jardinagem, e começamos a ver as estações do ano como uma soma de sucessos e falhanços com os quais aprendemos sempre qualquer coisa: há sempre desafios, novidades, nascimentos e mortes... e isso faz-nos ficar mais próximos da natureza e da vida simples. Jardinar faz-nos ficar mais pacientes: nem imaginam a alegria que é ver em junho a primeira flor da ervilha-de-cheiro que semeámos em fevereiro... ou colher em maio o primeiro morango que plantámos em março.

O que eu pretendo com este livro é isso mesmo, que percam o medo e a atitude derrotista do «não sou capaz, mato tudo...». Isso não é permitido aqui.

A jardinagem faz-nos mais felizes e, como dizia o Cândido de Voltaire, em 1759: «Il faut cultiver notre jardin.» Eu acrescento: ... mesmo que este seja dentro de um apartamento!

1

Não ter jardim não é desculpa

Não ter jardim não é, definitivamente, razão para não jardinar. O potencial que temos nas nossas cidades para criarmos mais qualidade, mais beleza e mais verde, é enorme. Somando as áreas das nossas varandas, terraços, paredes e até das janelas, imaginemos a quantidade de verde que conseguiríamos introduzir nas nossas cidades. Poderíamos contribuir para ter cidades mais bonitas e pessoas mais felizes.

Uma cidade de janelas floridas não deixa ninguém indiferente. Adorava ver a minha cidade de Lisboa cheia de flores nas janelas. Às vezes ando na minha rua e olho com enorme tristeza para as varandas e janelas despidas e sem graça; a inveja que eu tenho das janelas floridas das cidades italianas, francesas, alemãs ou austríacas, ou dos pátios e varandas cheios de flores das cidades andaluzas. Porque é que não temos esse hábito por cá?

Não temos mas podemos passar a ter: se cada um de nós cultivar nem que seja uma planta, começamos a mudar a imagem das nossas casas, das nossas varandas e das nossas ruas. O que é engraçado é que poucas pessoas ficam insensíveis ao verde e às plantas, mas são muitas as que desistem, sem tentar.

Este livro tem como principal missão motivar para a jardinagem, para o cultivo de plantas, para um embelezamento das varandas e terraços, e até dentro de sua casa. Aqui vai encontrar os fundamentos básicos para transformar a sua casa num jardim.

Uma das grandes tendências atuais é a autoprodução de alimentos; em meio urbano, e mesmo dentro de casa, se não tivermos varanda nem terraço, há muitas coisas que podemos produzir.

O facto de termos pouco espaço obriga-nos a ser criativos. Como dizia a minha avó: «A necessidade aguça o engenho.»

Jardinar e cultivar plantas ornamentais, hortícolas e aromáticas são atividades intuitivas. Não porque exista o tal «dedo verde» que não considero mais do que um mito, ou que não tenha «morto» e dado cabo de uma série de plantas ao longo da vida. Mas porque jardinar é, de facto, algo simples e que qualquer pessoa consegue fazer.

Para jardinar é apenas preciso vontade, sentido de observação, conhecer algumas regras básicas do funcionamento das plantas, ter algumas horas de sol por dia e alguns materiais básicos. É mais fácil que cozinhar!

A forma como os outros fazem não significa que resulte connosco. Com o tempo vamos aferindo os resultados e criando os nossos próprios rituais e formas de fazer.

Aquilo que para mim funciona pode não funcionar para os outros, tenho as minhas opiniões (são essas que vou partilhar), mas não desista se não resultar à primeira da forma que gostaria (as receitas de culinária nem sempre nos saem bem e está tudo escrito, desde os ingredientes aos procedimentos).

No meu terraço apenas utilizo produtos orgânicos, mas é uma opção minha, pois sou da opinião que quanto menos químicos melhor, até porque grande parte do que tenho no terraço são hortícolas e aromáticas.

A jardinagem não é uma ciência exata, assenta sobre muitas variáveis; época do ano, horas de exposição solar, tipo de substrato, disponibilidade de água, qualidade das sementes, etc.

Na jardinagem temos de ser muito humildes, pois temos como «mestra» a mãe natureza, e ela vence-nos sempre!

Jardinar num pequeno espaço obriga-nos a ser muito mais criativos.

Para jardinar e cultivar há três requisitos fundamentais:

Horas de sol (luz) – Qualquer planta precisa de, pelo menos, 3 a 4 horas de luz por dia, e plantas como as aromáticas e as hortícolas precisam de 4 ou 5 horas de sol direto.

Medir as horas de sol é importante para saber o que colocar em cada zona do seu jardim ou terraço.

Água – Disponibilidade de água – é essencial, principalmente no caso das plantas mais exigentes em água no verão, como as hortícolas, que podem necessitar de mais do que uma rega diária.

Substrato – Num terraço ou varanda, temos de jardinar em vaso ou floreira, logo, devemos pensar bem na qualidade do substrato. Consoante a disponibilidade de espaço, escolha a zona para começar a cultivar; se o espaço for muito reduzido, pode aproveitar e colocar várias plantas num mesmo vaso, ou floreira (tendo o cuidado de combinar alturas, épocas de cultivo, necessidades de horas de sol e de água).

Depois só vai precisar de ferramentas básicas, alguns recipientes, plantas e sementes, de algum tempo e certos conhecimentos; acima de tudo, vontade de tornar a sua vida «mais verde» e mais *cool*.

1.1 O que cultivar

Quando me perguntam o que devem cultivar (plantas ornamentais, hortícolas, aromáticas, frutos, etc.) e em que quantidades, faço geralmente algumas perguntas que vos convido a responder antes de começarem a cultivar um sem-número de plantas ornamentais complicadas, hortícolas e aromáticas que não só não consomem como não sabem para o que servem.

Em relação às plantas ornamentais, o meu conselho é que cultivem o que gostam mais, desde que lhes consigam dar as condições de que necessitam. Em relação às hortícolas e aromáticas, deixo-vos as perguntas:

- > Quantas vezes come em casa por semana?
- > Quantas pessoas comem habitualmente por refeição?
- > Que hortícolas consome habitualmente?
- > Que aromáticas utiliza para os seus pratos culinários?

Claro que os hábitos alimentares podem mudar para melhor com a produção das suas hortícolas e aromáticas, até porque vão estar à mão de semear e vai apetecer-lhe comê-las, mas comece de um pressuposto real de consumo. Com o tempo e a experiência, vai apetecer-lhe experimentar outras hortícolas e até novas receitas.

Decidir o que cultivar quando se tem pouco espaço é difícil, há que fazer opções. Em relação às aromáticas, pode escolher o que mais usa (mas que se encontra facilmente no mercado, como salsa, coentros, manjeriço comum), ou optar por ter coisas mais «raras», como o manjeriço asiático, a hortelã-chocolate, ou outra aromática capaz de «transformar um prato», a opção é sua. Pode optar por ter tomate-cereja ou semear dois ou três tipos de tomate de formas, cores e sabores diferentes, que fazem inveja a qualquer *chef*.

Comece com meia dúzia de vasos e, se tem espaço, vá aumentando; se não tem, vá plantando mais em cada vaso, tem muito por onde se expandir, não tenha pressa. Vá com calma, estou a falar por experiência própria!

1.2 Planear o seu espaço

Faça um esquema do seu espaço num papel. É importante que tenha noção da área disponível, das horas de sol de cada uma das zonas, etc.

Reserve zonas para horticolas, aromáticas, mas também para ornamentais (arbustos, herbáceas, suculentas).

Durante alguns dias, vá olhando para o espaço e repensando o desenho dele, assim pode ir adaptando e mudando algumas coisas.

Coloque o esquema num local onde o veja, para o ir interiorizando e ficar com a certeza de que é mesmo isso que quer. Não se esqueça de reservar espaço para as atividades de que mais gosta de fazer no seu terraço: refeições, apanhar sol, ler, jardinar. Não descure necessidades como a arrumação e o estender a roupa, pois muitas vezes é preciso, nestes pequenos espaços exteriores, pensar nestas inevitabilidades; reserve zonas para este tipo de estruturas que até podem estar disfarçadas e enquadradas.

Um jardim em vasos, seja na varanda, no terraço, na janela, na cobertura, ou dentro de casa, é uma forma de as pessoas que não têm jardim «sujarem as mãos» a jardinar mas, acima tudo, é um *hobbie* saudável e divertido (diferente do *iPad* ou *iPhone*).

1.3 Vantagens de não ter jardim

Pode parecer estranho mas, para quem quer começar a jardinar, não ter jardim pode ter uma série de vantagens!

Quando planta em vasos, se correr mal é mais fácil emendar o erro do que se for num jardim. A cada estação é mais fácil recomeçar e renovar.

– Ao jardinar em vasos, pode controlar de forma muito mais eficaz a qualidade do substrato. É também um ambiente mais controlado; logo, à partida, terá muito menos pragas e infestantes.

– Cansa-se muito menos, pois para trabalhar nos seus vasos ou floreiras pode colocá-los em cima de uma mesa a uma altura boa, sem ser de cócoras ou dobrado.

– O investimento inicial é muito menor do que se tiver de plantar um jardim inteiro.

1.4 O meu terraço

O meu terraço dá-me todas as aromáticas de que necessito: desde que comecei a cultivar (2008) nunca mais comprei salsa, coentros, cebolinho, hortelã, manjeriço, tomilho, alecrim, etc. Também tenho tomate, rúcula, morangos, espinafres e alfaces.

Além disso, tenho flores diferentes todas as estações (não abduco de flores na minha vida), tulipas, frésias, crocus e narcisos na primavera... ervilhas-de-cheiro e goivos no verão, kalanchoes, ciclames, urzes e alfazemas todo o ano...e isto tudo em 7 m²...

Gosto de poder ir para o terraço colocar as mãos na terra quando em casa estão todos a ver televisão ou no computador. Gosto de estar ali horas perdidas entre as plantas, a semear, a plantar a podar... É esta minha paixão que quero partilhar convosco. Acreditem: basta começar que não vão querer parar!

2

O que deve saber para ter sucesso

Jardinar em espaços pequenos é uma vantagem, pois tudo é mais simples e demora menos tempo.

O chamado «dedo verde» é mais fácil de conseguir do que pode parecer à primeira vista... não se «compra», mas «ganha-se com a prática». Para mim, a regra fundamental para o sucesso na manutenção das plantas é olhar para elas regularmente com atenção (tenho por hábito, todos os dias, ir ao terraço, nem que seja 10 minutos), ver as novas flores e rebentos, se alguma coisa murchou e precisa de ser regada, se há plantas com aspeto pouco saudável e que precisam de ser mudadas de vaso, se outras estão a ficar «feias» e desequilibradas e precisam de ser podadas, se há plantas com poucas flores e que talvez estejam a necessitar de húmus ou fertilizante, ou mesmo uma mudança de substrato ou de vaso. Se tivermos este cuidado, tudo vai correr melhor.

Basta ter os ingredientes certos e os procedimentos corretos, depois é só deitar mãos à obra e, como tudo na vida, requer algum treino. Por vezes aprendemos muito com a tentativa e erro, matando algumas

plantas também aprendemos o que não devemos fazer no futuro, o que pode ser um bom caminho para o sucesso. Acima de tudo, a minha mensagem é: «não desista»!

2.1. Luz e temperatura

A luz e a temperatura afetam o metabolismo das plantas e são os principais responsáveis pelo seu crescimento. As plantas desenvolvem-se melhor em condições parecidas com as do seu local de origem; para garantirmos o sucesso devemos primeiro saber quais são essas condições e verificar se as plantas que estamos a adquirir se adaptam às condições que temos para lhes oferecer. O fator mais importante para termos sucesso é adquirir plantas adaptadas às condições de luz e temperatura que temos.

Todas as plantas precisam de horas de luz para se desenvolverem (nem todas precisam de horas de sol direto), mas o número de horas de luz ou sol que cada planta necessita varia muito com o tipo de planta. Elas têm alguma capacidade de adaptação em relação às suas condições naturais, mas convém não abusar!

A coisa mais importante para o sucesso das suas plantas é dar-lhes a quantidade de luz de que necessitam.

É muito difícil para uma planta que no seu local de origem tem muitas horas de sol disponíveis, desenvolver-se em boas condições fitossanitárias numa varanda ou terraço à sombra (e vice-versa), pois as estruturas vegetativas das plantas estão adaptadas às condições existentes nos seus locais de origem.

Plantas como as agaves, oriundas do deserto, precisam de muitas horas de sol direto (7 ou 8 por dia), pois estão habituadas a essas horas de sol durante todo o ano. Plantas como os fetos precisam exatamente

do contrário, não aguentam sol direto, pois nas suas condições de origem estão sempre encobertas pelas árvores e protegidas das radiações solares diretas.

Tenha em atenção que quando as plantas são muito jovens têm muito menos tolerância a mudanças bruscas de luz e temperatura, podendo estas alterações provocar-lhes paragens de crescimento e desenvolvimento, ou mesmo a morte. Logo, temos de as proteger e manter em ambientes mais controlados, tal como os bebés...

Quando compra as suas plantas, veja na etiqueta quantas horas de sol precisam (a maior parte delas tem essa informação disponível); se não tiver, pergunte ou leve o nome, veja num livro, na Internet, e não compre sem saber onde a colocar.

Aprenda a ler as etiquetas das plantas, quando se diz que é:

Pleno sol – as plantas precisam de pelo menos 6 horas de sol direto por dia.

Meia sombra/ sombra parcial – as plantas precisam de 3 a 6 horas de sol por dia.

Sombra – as plantas podem não ter sol direto mas necessitam entre 3 a 6 horas de luz por dia.

As plantas que gostam de mais horas de sol são também as que estão adaptadas às temperaturas mais altas; as que toleram sombra são também, por norma, as mais tolerantes ao frio e humidade.

O frio não deve ser um fator que leve a desistir de cultivar, pois as possibilidades são muitas; plantas como as camélias, as azáleas, e grande parte dos arbustos de folha caduca precisam do frio para crescerem saudáveis. Os bolbos são plantas do frio e pode, nestas zonas, abusar deste tipo de plantações.

2.2 O que deve ter em conta quando escolhe as suas plantas

Um jardim satisfatório é o que dá trabalho na proporção do prazer que dele tiramos.

Os resultados que obtemos do nosso jardim são fruto do nosso trabalho, e esses têm de se ver para estarmos motivados e querermos continuar a cultivar cada vez mais e melhor. Devemos cultivar as plantas de que gostamos, as que utilizamos muito (no caso das hortícolas e aromáticas) e as que produzem em quantidades capazes de serem utilizadas.

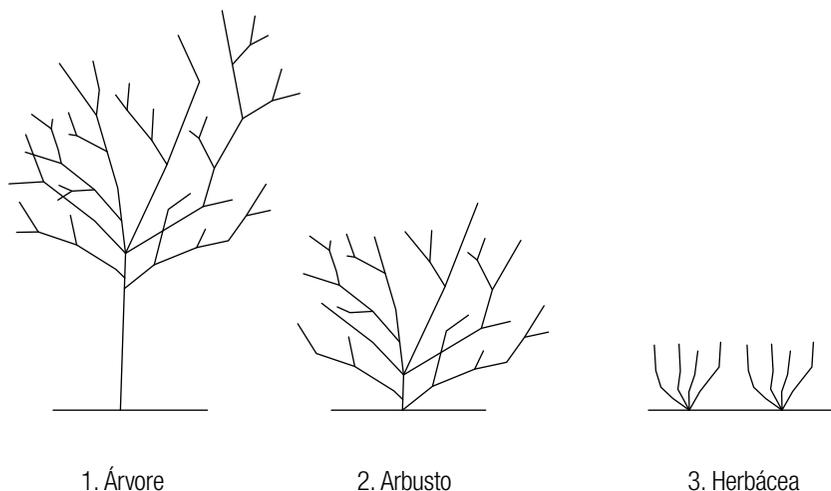
O que não devemos cultivar: plantas que não compensam o trabalho que dão, não vale a pena lutar por batalhas perdidas... pessoalmente, há plantas das quais já desisti... o rosmaninho (*Lavandula stoechas*) morre sempre, por mais que eu tente... a alfazema de folha dentada (*Lavandula dentata*) aguentou algum tempo e depois... morreu; agora tenho uma alfazema hidcote (*Lavandula angustifolia* Hidcote) que está linda! Às vezes não acertamos à primeira. Desisti de ter bolbos em vasos no chão (agora só em floreiras penduradas) porque um dos meus gatos desenterra-os todos.

Devemos adaptar o espaço exterior às nossas necessidades e estilo de vida.

Um jardim deve ter sempre uma base de plantas perenes, para que o seu espaço esteja sempre composto. Se opta em exclusivo por plantas anuais (como a maior parte das hortícolas, aromáticas e flores de época), em cada estação está a começar do zero, o que pode ser um motivo de desistência e frustração.

Devemos sempre definir um plano para o terraço ou varanda, plano esse que deve ter objetivos definidos que vamos atingindo nas várias estações do ano. É preferível «navegar com rumo» do que «navegar à vista»...

Para cultivar plantas, tem de perceber que há tipos diferentes:



Árvores – Plantas lenhosas (com caules rijos), vivazes (duram muitos anos), com tendência para formar um tronco central a partir do qual ramificam.

Arbustos – Plantas lenhosas, vivazes, que normalmente ramificam desde a base.

Herbáceas – Plantas não lenhificadas (ramos moles e fáceis de cortar) que têm consistência herbácea em todos os seus órgãos.

Quanto ao ciclo de vida:

Plantas anuais – cujo ciclo de vida se cumpre num ano.

Plantas vivazes – cuja parte aérea pode desaparecer no inverno mas que torna a rebentar na primavera, pois a sua parte radicular permanece no terreno.