





DO DESPERDÍCIO SE FAZ UMA HORTA

-  Protocolo experimental
-  Famílias
-  Alimentação | Botânica
-  30 min



Quem alguma vez já se lembrou de fazer uma pequena horta à janela ou na varanda, e ter assim à disposição alguns vegetais para usar nas refeições? Uma alface, uns rabanetes, ou pelo menos umas ervas aromáticas... Mas depois vem a desmotivação: não temos sementes, não temos espaço, nem talento... Há sempre uma desculpa para não darmos largas à nossa veia de agricultor... Enquanto isso, compramos todos os vegetais que cozinhamos, ao mesmo tempo que desperdiçamos muitas partes que achamos que não têm utilidade nenhuma para consumo.

Pois chegou o momento de dizer não ao desperdício e dizer sim a uma pequena horta incubadora no parapeito da janela, feita com o desperdício de todos os dias.

Materiais

- Restos de vegetais usados na alimentação
- Taças ou pratos fundos
- Água
- Vasos
- Substrato

ENQUADRAMENTO

De acordo com dados da FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura) cerca de um terço das partes comestíveis dos alimentos produzidos para consumo humano é perdido ou desperdiçado globalmente, o que corresponde a um desperdício de aproximadamente 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos por ano. Este desperdício é observado ao longo de toda a cadeia de produção alimentar, desde a produção, passando pelo processamento, até ao consumo.

Não é uma surpresa o facto de o maior desperdício alimentar se verificar nos países mais ricos. Na Europa e na América do Norte, cada pessoa desperdiça em média 95 a 115 kg de alimentos por ano, enquanto que na África subsariana e no sudeste asiático o desperdício desce para 6 a 11 kg por ano.

Não podemos resolver o problema do desperdício alimentar no mundo, mas podemos resolver em nossa casa. Quantas vezes não compramos cenouras, nabos ou beterrabas embalados em plástico (momento de desperdício n.º1), desprovidos de rama e folhas, que são também comestíveis (momento de desperdício n.º2)?

Mesmo quando não temos um jardim nem uma varanda, podemos ainda assim ter uma pequena horta, nem que seja composta por alguns vasos à janela. E não se pense que apenas as plantas aromáticas podem ser cultivadas desta forma: podemos juntar à nossa lista alfaces, cenouras, cebolas, batatas e muitos outros vegetais. O importante é não desperdicar, usar todas as partes de alimentos que são comestíveis, e reaproveitar restos de plantas para propagar novas plantas.

QUESTIONAR

- É possível obter novas plantas comestíveis a partir de desperdícios da cozinha?
- Que vegetais são facilmente propagados a partir dos desperdícios?

EXPLORAR

1. Na preparação de vegetais para as refeições, reservar os desperdícios que podem ser utilizados para o crescimento de novas plantas;
2. Para cada tipo de vegetal, seguir os passos abaixo indicados:

Alfaces, aipos e outros vegetais folhosos

Tanto as alfaces como os aipos podem ser propagados a partir da base da planta. Para isso basta cortar a base, que normalmente não se usa, para ficar com um pedaço de "desperdício" com cerca de 2,5 cm de altura. Depois, é só colocar numa tigela ou prato com pouca água (metade da profundidade da planta), com a parte cortada virada para cima. O prato deve ser colocado junto a uma fonte de luz, como uma janela, e assim que aparecerem novas partes verdes, a planta deve ser transferida para um vaso ou caixa com solo (Figura 1).



Figura 1 – Propagação de alface num frasco com água.

Batatas

Quando as batatas ficam esquecidas na cozinha, acabam por ganhar o que vulgarmente se chama de “olhos”, e que na realidade são novos rebentos da planta. Basta apenas uma destas batatas para propagar várias plantas: é só necessário cortá-la em pedaços que contenham, cada um, dois ou mais olhos (Figura 2). Estes pedaços devem ficar a secar ao ar durante alguns dias e só depois devem ser plantados num vaso com substrato. Os pedaços devem ser plantados a cerca de 15 cm de profundidade com os rebentos virados para cima.



Figura 2 – Batata com novos rebentos a crescer.

Batatas doces

As batatas doces são propagadas de uma forma diferente das “batatas normais” (na realidade o que distingue uma da outra é que a “normal” é um caule subterrâneo e a doce é uma raiz). A batata doce pode ser colocada num copo ou frasco com água, presa com palitos para não cair. Outra opção é colocar a batata doce na horizontal, dentro de um tabuleiro com substrato (não cobrir a batata totalmente). De ambas as formas irão começar a aparecer na superfície da batata novos rebentos que, quando estiverem com cerca de 5 ou 10 cm de comprimento, podem ser destacados um a um da planta mãe e colocados em água para ganharem raízes. Assim que tiverem raízes, podem ser transferidos para um vaso fundo com substrato.

Nabos, rabanetes, cenouras e outras raízes

Geralmente estas raízes já nos chegam a casa sem folhagem, o que é uma pena (e um desperdício!) porque as folhas são comestíveis. A melhor forma de crescer novas plantas é cortar cerca de 2 cm do topo e colocar num prato com água, com cerca de 1 cm de profundidade (Figura 3). Assim que começarem a aparecer raízes e novos rebentos, devem ser transferidos para um vaso com substrato. Destas novas plantas não irão aparecer novos tubérculos, mas as folhas podem ser usadas em saladas, sopas ou até num pesto. Se deixarmos as plantas florirem (os insetos agradecem!) também podemos posteriormente recolher as sementes e usá-las na (mini) horta.



Figura 3 – Propagação de cenoura num frasco com água.

Ervas aromáticas

As ervas aromáticas também podem ser propagadas em casa. Quantas vezes não compramos uma embalagem de salsa, coentros, tomilho ou hortelã, usamos apenas uma parte e o resto acaba por se estragar num canto do frigorífico? Para propagar estas plantas basta pegar em um ou mais talos, tirar as folhas da extremidade inferior e colocar numa garrafa com água até surgirem novas raízes (Figura 4). Depois é só transferir para um vaso com substrato.



Figura 4 – Propagação de hortelã numa garrafa com água.
(nota: deixar de usar garrafas de plástico)

Cebolas

Também as cebolas podem ser propagadas a partir de desperdícios. Para isso basta cortar a extremidade da cebola onde estão as raízes, deixando cerca de 3 cm do bolbo (Figura 5). Depois, à semelhança do que se faz com a alface, é só colocar em água, esperar que apareçam novas raízes e transferir para um vaso com substrato. Ao mesmo tempo que aparecem as raízes começam também a brotar novos rebentos, sendo que uma porção de cebola pode dar mais do que um rebento. Se assim for, é só esperar que a planta se desenvolva um pouco mais e depois separar com cuidado cada um dos rebentos, para que cada um tenha raízes, e voltar a plantá-los, para darem origem a novas plantas e a novas cebolas.



Figura 5 – Propagação de cebola num frasco com água.

EXPLICAR

A propagação de novas plantas, a partir do desperdício de plantas que usamos na alimentação, é uma forma de reprodução assexuada, ou vegetativa. As novas plantas formadas são, na realidade, clones da planta mãe, porque partilham o mesmo material genético (considerando que durante o processo de propagação não ocorrem mutações).

Na natureza, para além da clássica reprodução sexuada que envolve células sexuais, flores, sementes e frutos, há muitas plantas que também "recorrem" à reprodução vegetativa. É o que acontece com as vulgares batatas, que são caules subterrâneos cheios de substâncias de reserva, prontos a dar origem a novas plantas (rebentos que brotam dos chamados "olhos"). É também o que acontece com as cebolas e os alhos, em que os bolbos são na realidade folhas modificadas também cheias de substâncias de reserva, e que podem dar origem a novas plantas.

Muitas da técnicas da produção agrícola são inspiradas (ou mesmo replicadas) no que observamos na natureza. Por isso mesmo, nas produções agrícolas intensivas são muitas vezes usados os métodos de propagação vegetativa. O objetivo é controlar a qualidade das plantas obtidas: quando se tem uma planta com as características desejadas (tamanho, resistência às doenças e pragas, etc.), esta é propagada indefinidamente. Outro objetivo é reduzir o ciclo de vida de uma planta: quando se saltam as etapas de sementeira e germinação, é mais rápido levar a planta do campo até ao prato.

Mas as desvantagens de usar métodos de propagação vegetativa em produções agrícolas são muitas, sendo a principal a perda de biodiversidade. Quando pensamos em biodiversidade, não devemos olhar apenas para o número de espécies, mas também para a variabilidade genética dentro da mesma espécie. Se pensarmos num campo agrícola de uma espécie em particular, em que todas as plantas são clones, logo geneticamente iguais, é fácil perceber o que acontece se forem susceptíveis a uma nova praga ou infeção: todas morrem porque são todas iguais.

A minha horta é biológica. Miguel Maria Brito e Isabel de Maria Mourão, 2019. Edições Arte Plural

Dicionário por Imagens dos Pequenos Jardineiros. Émilie Beaumont, 2014. Panini Books

Tudo de aproveitar. Katie Elzer-Peters, 2019. Edições Arte Plural