

12/04/2016

Cinco legumes e verduras para cultivar em casa

Com informações da BBC

Horta em casa

Se a [Fonte da Juventude está nas plantas](#), então você pode ter uma fonte da juventude em casa.

E cultivar uma horta em casa pode ser mais fácil do que se imagina.

Recentemente, na busca por obter produtos mais saudáveis e livres de agrotóxicos, mais e mais pessoas ao redor do mundo têm decidido plantar suas próprias verduras e hortaliças.

A Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO, na sigla em inglês) atesta que as hortas domésticas têm representado uma "fonte cada vez mais importante de alimentos e nutrientes para as famílias pobres das zonas urbanas ou periféricas".

Além dos benefícios físicos e mentais de se cultivar uma horta, o hábito também pode ajudar as pessoas a terem uma alimentação mais saudável e a gastar menos dinheiro.

Veja uma lista com os vegetais mais fáceis de cultivar em casa e os benefícios que eles podem trazer à saúde.

1) Tomates

Essa fruta originária do Equador, Peru e norte do Chile - e que consumimos como hortaliça - é um dos alimentos mais fáceis de plantar e é comum ser o ponto de partida dos iniciantes na aventura de ter uma horta em casa.



[Imagem: BBC]

A diferença de sabor entre um tomate cultivado em casa e um que veio do supermercado pode ser gigantesca.

As vantagens do tomate para a saúde estão na quantidade de nutrientes, como potássio e fósforo, assim como antioxidantes e vitaminas A, C e E.

De acordo com um estudo recentemente publicado na revista especializada *Medical News Today*, é um alimento "funcional" já que, além de sua função nutritiva, beneficia o organismo, prevenindo doenças crônicas, como problemas do coração, diabetes e câncer.

Os especialistas aconselham a cultivar a planta em um lugar com bastante luz e a regá-la em pequenas quantidades, algumas vezes por semana.

É importante plantar o tomate em solo profundo, porque ele desenvolve raízes grandes e extensas. As folhas mais próximas do solo são mais propensas a contaminações, então devem ser eliminadas regularmente.

 [Supertomate supera 50 garrafas de vinho tinto e 2,5 kg de tofu](#)

2) Cenouras

Outra hortaliça muito fácil de cultivar e com altas propriedades nutritivas é a cenoura. Neste caso, o mais importante é manter a umidade da terra - quando elas começarem a crescer, já é possível diminuir a frequência de regar o solo.



As cenouras são ricas em vitamina A,

 [Enviar a um amigo](#)  [Imprimir](#)

[Pesquisar](#)

Boletim Gratuito

Seu nome

Seu e-mail

[Enviar](#)



americanas.com



[clique](#)



-38%

[clique](#)

Lenovo



[clique](#)

Mais Recentes

[Não procure sua alma gêmea; procure uma pessoa legal](#)

[Alimentação pouco saudável afeta saúde mental](#)

[Triclosan: Bactericida em produtos de higiene atrapalha tratamentos com antibióticos](#)

[É possível evitar que os subornos funcionem?](#)

[Comer alho e cebola reduz risco de câncer colorretal em 80%](#)

[Renda Básica Universal não faz com que pessoas trabalhem menos](#)

[Felicidade: Nenhum evento é tão bom ou tão ruim quanto parece](#)

[Erva-santa tem composto promissor para tratar Alzheimer](#)

[Brasileiros descobrem caminho para tratar Alzheimer](#)

[Por que temos dor de cabeça se o cérebro não sente dor?](#)

[Mais notícias >>](#)

Plantão

[Receitas médicas passam a ter validade nacional](#)

[Organização internacional vai premiar iniciativas em direitos humanos](#)

[Descobertas novas espécies de aranha-marrom no Brasil](#)

[Novo surto de febre amarela pode estar a caminho, diz OMS](#)

[Fim do horário de verão: Faça uma higiene do sono para se adaptar](#)

[CFM recua sobre telemedicina e vai ouvir entidades médicas](#)

[Mais do Plantão >>](#)

antioxidantes e fibras.

[Imagem: BBC]

Costuma-se dizer que "comer cenoura faz bem para a vista", mas ela também fortalece os dentes e as gengivas, ajuda a combater a constipação e revigora mentes cansadas.

A cenoura pode ser plantada ao longo de todo o ano e cresce sem grandes dificuldades.

➔ [Dicas para uma alimentação prática com frutas e verduras](#)

3) Pimentas

A melhor época para plantar essa hortaliça, que é nativa da América Central e do Sul, é a primavera, porque ela é sensível ao frio.



[Imagem: BBC]

Para cultivá-la, é preciso ter um terreno com bastante sol e plantar as sementes a uma profundidade entre 40 e 50 centímetros. É preciso também regá-la constantemente.

As pimentas verdes, vermelhas e amarelas contêm nutrientes como ácido fólico, tiamina e manganês e são ricos em fibras e em vitaminas C e B6.

Também contêm uma substância que se chama **capsaicina** e têm efeitos analgésicos.

➔ [Comer pimenta ajuda a viver mais](#)

4) Espinafre

Tanto o espinafre, como a couve e o brócolis são relativamente fáceis de plantar em casa. No caso do espinafre, é possível cultivá-lo em pequenas hortas, separadas por 30cm de distância entre si ou espalhando as sementes em vasos.



[Imagem: BBC]

Ele prefere os solos ricos e úmidos, ainda que possa crescer em qualquer tipo de solo, contanto que haja matéria orgânica suficiente. Esse é o tipo de planta que não precisa de muito calor, nem de muito sol.

É um alimento muito recomendado por causa de seu alto valor nutritivo, ainda que não se aconselhe o consumo exagerado, porque o ácido oxálico, ou **oxalato**, em excesso pode causar cálculo renal.

No entanto, o espinafre tem muitas propriedades e é um bom anti-inflamatório. Traz benefícios neurológicos e ajuda a regular a pressão arterial e a melhorar o metabolismo.

➔ [Conheça as vitaminas do Complexo B](#)

5) Ervilhas

As ervilhas concentram muitos minerais - potássio, fósforo, cálcio, ferro - fibras, açúcares, hidratos de carbono e proteínas, além de vitamina A.

É um alimento indicado para diabéticos e ajuda a eliminar o colesterol. Também tem um efeito tranquilizante muito benéfico para o sistema nervoso e para ajudar a dormir bem.

Elas podem ser cultivadas principalmente no outono, em um clima fresco, sem muito calor, e se adaptam bem a todos os tipos de solo.

Além de seus benefícios alimentares, as ervilhas também melhoram a qualidade do solo, já que fixam o nitrogênio na terra.

➔ [Suco de beterraba diminui pressão arterial](#)

Informações sobre

Acidente Vascular Cerebral

Ansiedade

Adenocarcinoma

Apêndice

Afasia

Aplasia de Medula

AIDS

Apneia Obstrutiva do Sono

Alcoolismo

Arterite de Células Gigantes

Alzheimer

Artrite

Ambliopia

Artrose

Amidalgites

Asma

Amiloidose

Astrocitoma

Anemia

Aterosclerose

Angiostrongilose Abdominal

Autismo

Anorexia

Beribéri

Mais enfermidades >>

Ver mais notícias sobre os temas:

Alimentação e Nutrição

Conservação de Alimentos

Consumo Responsável



Voos de São Paulo a Recife

A partir de R\$ 242

Aproveite as Melhores Ofertas e Garanta Agora a sua Viagem!

Sub Viagens



Mais lidas na semana

[Células-tronco recuperam área cerebral danificada por AVC](#)

[Finalmente uma bicicleta ergométrica que você vai querer ter na sala](#)

[Dois compostos do café juntam-se para combater doença de Parkinson](#)

[Levantar pesos protege contra infarto e AVC](#)

[Nova técnica de fertilização *in vitro* não apresenta ganhos](#)

[Trauma na infância afeta cérebro mesmo quando não nos lembramos](#)

[Cientistas mostram que principal teoria sobre o autismo está errada](#)

[Médicos não estão sabendo receitar antidepressivos, dizem especialistas](#)

[Alimentação com baixas calorias melhora funcionamento das células](#)

[Brasileiros descobrem caminho para tratar Alzheimer](#)