



seedsavers

**É de pequenino que se
cultiva o pepino**

**Como uma escola em Byron Bay, na
Australia, fez uma horta e porquê.**





seed savers

Porquê hortas nas escolas?

As hortas ligam as crianças aos recursos alimentares

As crianças tomam contacto com:

- a quantidade de terra e de água de que as plantas necessitam
- a complexidade de cuidar de plantas alimentares
- o prazer de colher e cozinhar os alimentos

As hortas melhoram a nutrição através de:

- produção de almoços e lanches
- fornecimento alimentos frescos à cantina
- ensino de bons hábitos alimentares





seed savers

Benefícios das hortas

A agricultura permite:

- Fazer exercício físico
- Aprender fazendo
- Melhorar a capacidade de observação
- Fazer a ligação entre várias actividades curriculares
 - Meio ambiente
 - Ciência
 - Português
 - Matemática
 - Arte...e muitos outros assuntos





seed savers

Mais benefícios das hortas



**As crianças interagem
com as estações do ano**

**As escolas têm espaços
de cultivo que
actualmente a maioria
das casas não tem**





seed savers

Porquê preservar sementes?



Para ter uma horta natural:

- que respeita o ciclo de vida das plantas
- que permite apreciar a maturidade das plantas
- com plantas e flores que se auto-polinizam
- com flores e sementes comestíveis

Para poupar e ganhar dinheiro:

- nos custos das sementes
- vendendo ou trocando os excedentes de sementes
- produzindo mais, com as sementes obtidas





seed savers

Hortas semente a semente

**As crianças adoram
mexer em sementes**

**As crianças apreciam
a beleza das sementes**





seed savers

Hortas semente a semente



Promovem a auto-confiança

**Mostram a abundância da
Natureza**

As crianças irão:

- **apreciar todo o ciclo de vida das plantas**
- **assistir à germinação das sementes**
- **experenciarm a alegria de colher as sementes**





seed savers

Planear as hortas escolares



Planear com a comunidade escolar:

- Professores
- Alunos
- Pais
- Comissões escolares
- Jardineiros da escola





seed savers

Planear as hortas escolares

Na escolha do local, considerar:

- A exposição solar
- O acesso dos alunos
- O solo
 - Existe contaminação?
 - Todos os solos podem ser melhorados com composto
- Disponibilidade de água





seed savers

Planear as hortas escolares



*Este local era muito sombrio
pelo que algumas árvores
invasoras foram retiradas.
Tinha um bom acesso e
água. O solo era arenoso,
mas tornou-se fértil com
adição de composto.*





seed savers

Planear as hortas escolares



Projectar uma horta

- segundo princípios de agricultura biológica e preservação da biodiversidade
- com habitat para pestes e predadores
- consociando plantas
 - flores
 - ervas
 - plantas perenes
- utilização máxima do espaço, inclusive verticalmente





seed savers

Planear as hortas escolares

**Visitar hortas
públicas e privadas
para:**

- Fazer observações
- Recolher estacas e mudas
- Recolher sementes
- Recolher frutos





seed savers

Fazer hortas escolares

Preparar o local

- Delimitar caminhos
- Necessidade de cercas?
- Remover plantas intrusivas
- Plantar quebra-ventos
- Delimitar leitos de plantação
- Melhorar o solo com:
 - Matéria verde
 - Composto
 - Matéria seca





seed savers

Fazer hortas escolares

Ao semear:

- Tenha em consideração as preferências das crianças
- Semeie as sementes pequenas em vasos
- Semeie as sementes grandes directamente na terra
- Ensine a cuidar dos rebentos
- Ensine as crianças a reconhecer os rebentos





seedsavers

Fazer hortas escolares

Transplantar

- Facilita o ensino da estrutura de uma planta
- Treina a coordenação mãos/olhos
- Promove o cuidado pelas plantas transplantadas





seed savers

Fazer hortas escolares

Cuidados com a horta

- Rega
- Controlo de pestes e doenças
- Ervas daninhas





seed savers

Utilização das hortas escolares



Concentração

Descoberta

Capacidades de observação

- As estações do ano
- Animais e insectos
- Crescimento das plantas

As aulas ao ar livre proporcionam:

- Estímulos aos sentidos
- Pretextos para abordar os mais variados assuntos
- Oportunidades para projectos





seed savers

Utilização das hortas escolares



Recolha de sementes

- É necessário permitir às plantas a produção de sementes
- Recolher apenas quando maduras
- As crianças aprendem a reconhecer as diferentes sementes
- As crianças desenvolvem capacidades motoras de precisão





seed savers

Utilização das hortas escolares

Limpeza de sementes

Retirar as sementes das vagens:

- ervilhas
- feijões
- favas





seed savers

Utilização das hortas escolares

Limpeza de sementes

Peneirar as sementes:

- alface
- manjeriço
- couve
- salsa





seedsavers

Utilização das hortas escolares

Limpeza de sementes

Retirar sementes de frutos suaves:

- tomates
- melões
- malaguetas
- pepinos





seed savers

Utilização das hortas escolares

**Descoberta e
recolha de
sementes pouco
usuais, como:**

- *Planta baton*
- Quiabo
- Cabaça longa
- Feijão espada





seed savers

Utilização das hortas escolares



Colheita

- Uma horta biodiversa proporciona ervas, frutos, flores e vegetais
- As crianças adoram procurar
- As colheitas podem ser programadas para eventos especiais





seed savers

Utilização das hortas escolares



Cozinhar

- A utilização é importante
- É a horta que faz a ementa
- Deve considerar-se comer todas as partes da planta: raízes, caules, rebentos, sementes, flores e folhas





seed savers

Variedades tradicionais ou modernas?

As variedades tradicionais são melhores porque:

são mais saborosas

são mais nutritivas

são mais diversificadas

estão mais bem adaptadas às condições locais





seed savers

As variedades tradicionais são mais nutritivas que as modernas?

Estudo com maçãs na Nova Zelândia revelou que:

- As variedades tradicionais têm mais anti-oxidantes na casca e na polpa: flavonóides e ácidos fenólicos
- Há níveis mais elevados em variedades provenientes de rebentos
- Encontramos níveis baixos em variedades comerciais





seed savers

As variedades tradicionais são mais nutritivas que as modernas?

A diversidade de variedades garante opções nutricionais para o presente e o futuro

- As papilas gustativas das crianças precisam de ser educadas com sabores estimulantes
- A nutrição depende da variedade utilizada e não apenas da frescura e das condições de produção





seed savers

As variedades tradicionais são mais nutritivas que as modernas?

A produção moderna está adaptada às necessidades dos sistemas de produção e distribuição de grande escala

Frequentemente à custa do sabor e valor nutritivo dos alimentos



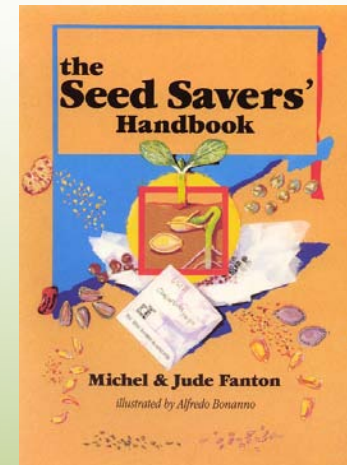


seed savers

Mais Informação

O *Seed Savers' Handbook* está disponível na rede Seed Savers

- 92 vegetais, 15 ervas aromáticas, 7 flores comestíveis e 3 especiarias
- Origens, utilização, cultivo, propagação



Local Seed Network Manual

- Como desenvolver uma rede de sementes
- Como limpar sementes
- Como guardar e distribuir sementes





seedsavers

Materials

Cartazes para escolas

- Lettuce Be
- Give Peas a Chance
- Help us Grow
- Save our Seeds
- The Short Happy Life of a Cucumber





seedsavers

Precisa de um manual?

No site dos Seed Savers:
www.seedsavers.net

Poderá:

- Fazer o download de Seed to Seed Food Gardens in Schools grátis! - em pdf a cores
- Encomendar uma cópia a preto e branco por \$20

SEED TO SEED

FOOD GARDENS IN SCHOOLS



by Jude Fanton and Jo Immig



seedsavers
www.seedsavers.net





seedsavers

The Seed Savers' Network

PO Box 975

Byron Bay NSW 2481

Australia

Tel: 61 2 66 85 7560

Tel/Fax: 61 2 6685 6624

info@seedsavers.net

www.seedsavers.net





seed savers

