



# SUMÁRIO

## PLANEJANDO A HORTA

# 06

- 07 ORGANIZAR O GRUPO
- 08 OBSERVAR O ESPAÇO E AS POTENCIALIDADES
- 10 PLANTAR PARA COLHER
- 12 PLANEJANDO A ROTAÇÃO E CONSORCIAÇÃO DE CULTURAS

O SOLO 15

PROPAGAÇÃO E PLANTIO 16

TRATOS CULTURAIS 18

CULTIVO EM PEQUENOS ESPAÇOS 19

CONTROLE DE PRAGAS E DOENÇAS 22

COMPOSTAGEM 25

ÁGUA 30

## CULTIVANDO

# 14

## COZINHANDO COM SAÚDE

# 32

- 33 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS
- 34 RECEITAS