**Horta: como plantar dentro de casa?**

Quando se pensa em ter uma **horta** em casa, geralmente o que vem a cabeça é uma atividade relaxante, contato com a natureza e **alimentos orgânicos** saudáveis.

Isso está correto, porém, em tempos de isolamento social por conta do Corona Vírus ter uma **horta orgânica** em casa passou de um simples hobby para uma estratégia a mais na hora de cuidar da saúde física e mental.

**Por que ter uma horta em casa?**  
Nesse período de isolamento social as pessoas podem sofrer os efeitos emocionais que o tédio e o estresse do confinamento excessivo podem causar. Por isso, ter uma horta em casa tornou-se importante.

Sendo principalmente uma atividade simples e prazerosa, o cultivo de **alimentos orgânicos** dentro de casa pode proporcionar muitos outros benefícios como aliviar o estresse e a ansiedade, incentivar a criatividade, decorar partes da casa e criar uma atividade recreativa para integrar diversas pessoas de uma família. Isso sem falar no principal benefício que é ter **alimentos orgânicos** baratos e livres de qualquer contaminação evitando precisar sair de casa para busca-los.

**E como fazer uma horta?**

O que algumas pessoas não sabem é que ter uma horta em casa é mais simples do que imaginam. Seguindo algumas dicas básicas qualquer um pode começar uma horta hoje mesmo, seja em casa ou apartamento.

**Escolha o espaço**  
Não importa se é um quintal, sacada ou varanda. Por menor que seja o espaço disponível, sempre há uma forma de cultivar nele.

Em casas com quintal uma **horta** no chão ou canteiro é o ideal. Já para casas pequenas ou apartamentos o uso de vasos ou criação de hortas suspensas são ótimas opções, pois além de ocupar pouco espaço ainda dão ao lugar um ar mais vívido.

Aqui é importante lembrar que o lugar escolhido deve ser de fácil circulação e receber luz solar pelo menos 4 horas por dia. Limitar o acesso de animais domésticos a esse espaço também é importante para não danificar o cultivo.

**Escolha as ferramentas**  
Depois do solo preparado é hora de escolher as ferramentas. Existem diversas ferramentas para jardinagem. Porém algumas delas são mais práticas e possuem muitas utilidades e são com essas que se deve trabalhar em casa.

Se a horta fica no chão de um quintal, o ideal é usar uma enxada para abrir e arar a terra. Se a horta é suspensa, de canteiro ou em vasos o correto é optar por uma pá estreita curta ou um ancinho de mão. Uma tesoura para poda também é necessário.

Todas essas ferramentas são facilmente encontradas em lojas de jardinagem.

**Prepare a terra**  
Achar que qualquer terra serve para cultivo é um erro comum. Para fazer uma **horta** em casa o recomendado é criar um solo misto que mescle argila, cal, areia, terra e matéria orgânica.

Deve-se começar com a aplicação de cal virgem (que equilibra o PH da terra) em seguida criar camadas entre a terra preparada, areia e o composto orgânico. Uma boa dica é usar para cada três partes de terra, uma de areia e uma de composto orgânico.

Para aumentar a fertilidade da terra, basta adicionar um pouco de adubo químico. Tanto solo preparado quanto adubos especiais podem ser encontrados em loja de plantas e jardinagem.

**Plante o que lhe agrada**Existem diversos tipos de plantas que podem ser cultivadas em uma horta em casa de forma simples.

Quem prefere plantas fáceis de serem plantadas e de rápido crescimento pode optar por hortaliças como salsa, cebolinha, coentro, alface, rúcula e muitas outras. Para quem curte um bom chá plantas condimentares como hortelã, erva cidreira, alfavaca e manjericão são as melhores.

Já quem busca uma horta robusta e bonita pode começar plantando hortaliças de frutos como tomate e pimentão, ou até tubérculos como batata ou cenoura. Sementes e mudas necessárias para começar são encontradas em lojas de plantas e jardinagem sem problemas.

Para ajudar a cuidar da mente e do corpo em tempos de isolamento e medo, cultivar vida é sim a melhor opção. Seja como atividade terapêutica ou como fonte de **alimentos orgânicos** saudáveis, só há vantagem para quem decide ter uma **horta** em casa.