

HOR TAS

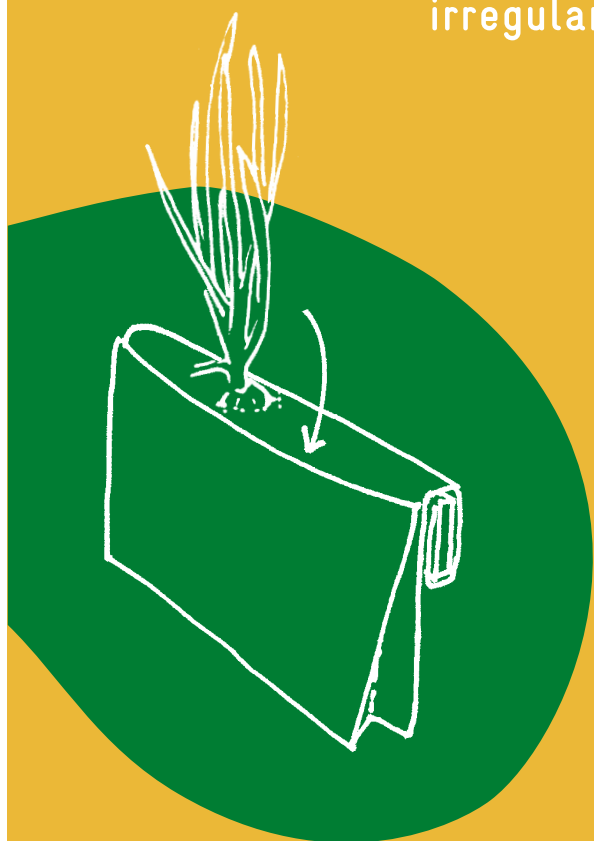
guia prático para cultivo
de alimentos em espaços
irregulares

LIVRES FREE

a practical guide
to grow food in
irregular spaces

GAR

DENS



O poster *Hortas livres: guia prático para cultivo de alimentos em espaços irregulares* surge de um processo iniciado na primeira residência de Jakub Szczesny (Centrala) em um movimento de moradia no centro de São Paulo em março de 2014. Proporcionada por Lanchonete.org em colaboração com o Centro Cultural Ocupação São João, a residência culminou, no ano seguinte, na construção coletiva de uma horta vertical dentro da própria ocupação, com o apoio do Goethe-Institut e da Casa das Caldeiras.

**no matter where
you live, you can still
grow your own food**

A vontade de disponibilizar o material numa linguagem ilustrada e prática promove maior alcance do processo e democratização do conhecimento adquirido. Mostra que o plantio e reaproveitamento integral de alimentos não é um privilégio das classes mais favorecidas, e sim uma possibilidade para todos.

O princípio da sustentabilidade e autonomia nos guiam e fazem urgentes o desenvolvimento deste guia. O próprio título segue tais princípios, além de demonstrar que, independente do espaço onde se viva, ainda é possível cultivar sua própria comida.

Foram necessárias muitas mãos e cabeças para a construção da horta na Ocupação São João e a organização deste guia, destacando a importância do trabalho colaborativo. Além dos nomes já mencionados, as organizações Cidades sem Fome e Gastromotiva fizeram-se imprescindíveis para o desenvolvimento do conteúdo.

The poster *Free Gardens: A Practical Guide to Grow Food in Irregular Spaces* arises from a process initiated back in March 2014, during the first residency of the artist Jakub Szczesny (Centrala) within a housing movement in the center of São Paulo. Facilitated by Lanchonete.org in collaboration with the Cultural Center of Occupation São João, the residency culminated with the collective construction of a vertical garden inside the Occupation in the following year, counting on the support of Goethe Institut and Casa das Caldeiras.

The act of making this material available in illustrated form with practical language is justified by the farther reach it gives the process, as well as by the democratization of the acquired knowledge. It also shows that growing your own food is not simply a leisure activity for the upper classes, but rather a possibility for everyone.

**independente do espaço onde
se vive, ainda é possível
cultivar sua própria comida**

Many hands and minds were necessary to put together this guide, just as they were to build the garden at Occupation São João, two different components in a collaborative approach driven by the principles of sustainability and self-determination. Besides the aforementioned organizations, Cities without Hunger and Gastromotiva contributed extensive expertise and time to developing the content.

Jardinagem de guerrilha, você conhece?

Jardinagem de guerrilha ou *guerrilla gardening* é um movimento de ativismo político que consiste em plantar em terreno sobre o qual os jardineiros não têm direito legal para utilização, frequentemente em locais abandonados ou em áreas sem o devido cuidado de qualquer pessoa. O movimento abrange um leque muito diversificado de pessoas e motivações, do cultivador entusiasmado que ultrapassa seus limites legais ao jardineiro altamente político que visa provocar mudanças através de ação direta. A terra cultivada pelos “jardineiros-guerrilheiros” é normalmente abandonada ou negligenciada por seu dono legal. Essa terra é usada pelos ativistas para cultivar plantas, para hortas ou plantas ornamentais. Tal prática tem implicações sobre o direito à terra e a reforma agrária, uma atitude que visa promover a reconsideração da propriedade, atribuindo-lhe um novo propósito.



Guerrilla gardening, have you ever heard of it?

Guerrilla gardening is the act of gardening on land that the gardeners do not have the legal rights to utilize, such as an abandoned site, an area that is not being cared for, or private property. It encompasses a diverse scope of people and motivations, ranging from gardeners who spill over their legal boundaries to gardeners with political influences who seek to provoke change by using guerrilla gardening as a form of protest or direct action. This practice has implications over land rights and land reform issues; aiming to promote re-consideration of land ownership in order to assign a new purpose or reclaim land that is perceived to be in neglect or misused. The land that is guerrilla gardened is usually abandoned or perceived to be neglected by its legal owner. That land is used by guerrilla gardeners to raise plants, frequently focusing on food crops or plants intended for aesthetic purposes.

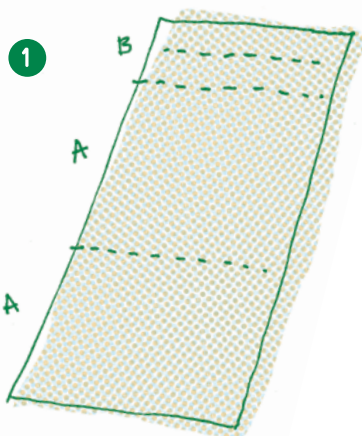


COMO FAZER

Construindo recipientes para sua horta

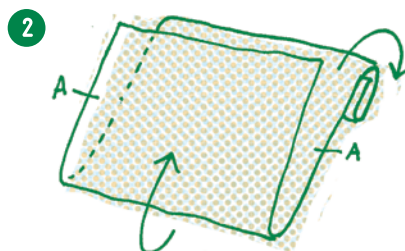
HOW TO MAKE IT

Building containers for your garden



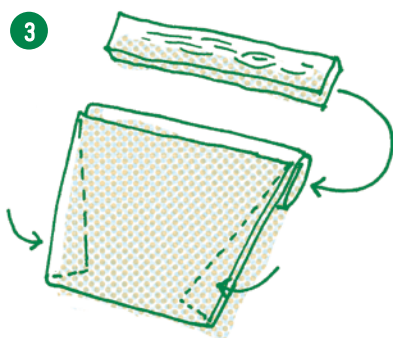
1 Encontre uma lona ou saco de farinha de aproximadamente 60cm de largura por 1,50m de comprimento (sendo A, 60cm e B, 30cm dividido em duas partes).

1 Find a canvas or flour sack of 60cm wide by 1.50m long, approximately (considering A to have 60cm and B, 30cm split in two).



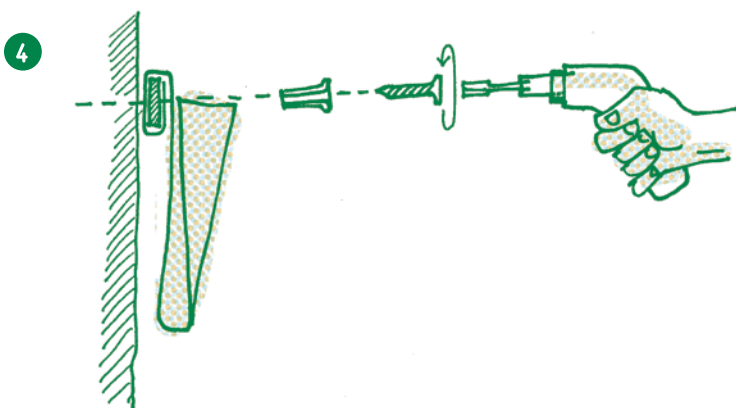
2 Dobre as partes seguindo as marcas presentes na ilustração 1, conforme indicado ao lado.

2. Fold the sections as indicated in Figure 1.



3 Ache um pedaço de madeira resistente à umidade com aproximadamente a mesma largura do material utilizado (cerca de 60cm) e envolva-o na parte B (mostrada na ilustração 1). Em seguida, dobre as extremidades conforme indicado no desenho ao lado e sele o recipiente grampeando ou costurando as abas. Faça pequenas aberturas no fundo para que a água escorra.

3. Find a moisture-resistant clapboard with the same approximate width of the canvas (around 60cm) and wrap it on the B section (as shown in figure 1). Next, fold the ends as indicated here and seal your container by stapling or sewing the flaps. Make small holes at the bottom so the water can go through.



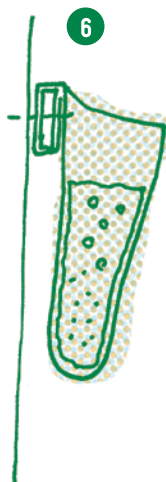
4 Para fixá-lo a uma superfície (parede, muro, árvore), utilize uma furadeira. A quantidade de parafusos e buchas dependerá do tamanho de seu recipiente e do local onde será colocado. Lembre-se de estar atento à luminosidade para sua horta crescer!

4 To fasten it to a surface (a wall, partition, or tree), use a drill. The amount of screws and threaded bushes will depend on the size of your container and the place it will be fastened to. Make sure your garden gets the appropriate amount of sunlight for optimal results!



5 Ao preencher o recipiente com terra, lembre-se de que, para cada 4 partes de terra, é importante que seja adicionado uma parte de adubo, como terra proveniente de compostagem.

5 When filling the container with potting soil, remember that for every 4 parts of soil, it is important to add 1 part of fertilizer, such as composting soil.



6 Pronto! Seu recipiente está apto para receber as sementes ou mudas. Recomendamos para este caso hortaliças (alfaces, cebolinha, salsa, coentro, hortelã, entre outros) e plantas cujas raízes não sejam tão profundas.

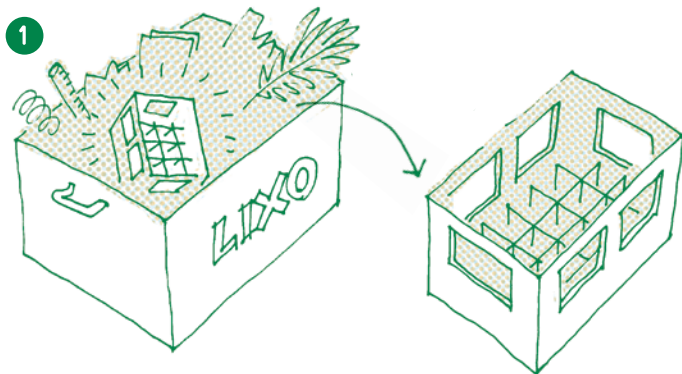
6 There you go! Your container is now ready to hold the seeds or seedlings. In this case, we recommend vegetables (lettuce, chives, parsley, cilantro and mint, among others), and plants whose roots are not too long.

COMO FAZER

Construindo recipientes para sua horta

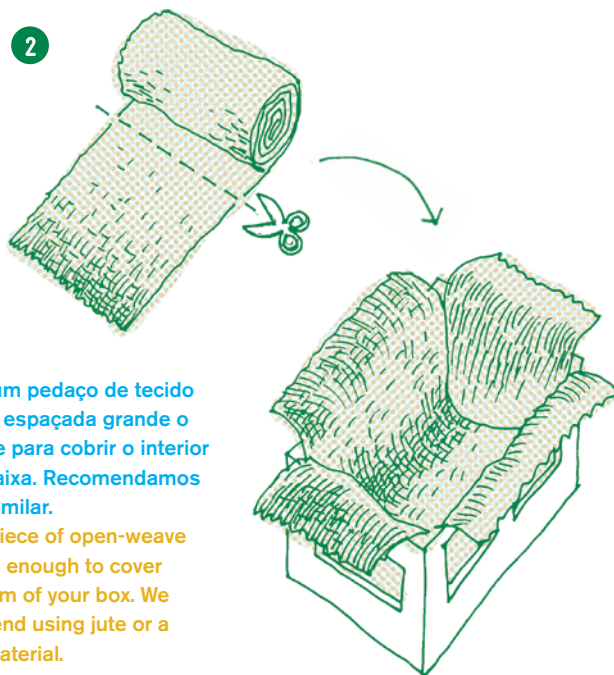
HOW TO MAKE IT

Building containers for your garden



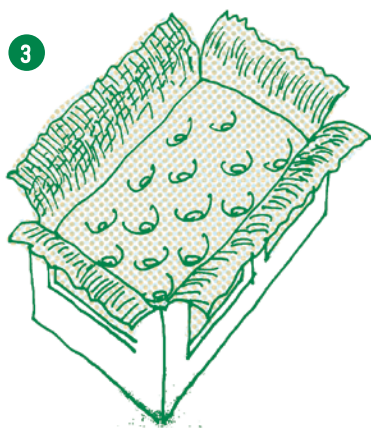
1 Reutilize uma caixa ou engradado de plástico (aproximadamente 40cm de largura por 50cm de comprimento) para começar sua horta. Dica: pergunte se há algum desses itens no mercado mais próximo. Certifique-se de que a caixa tenha aberturas pequenas no fundo para que a água escorra.

1 Reuse a box or plastic crate (40cm wide by 50cm long, approximately) to start your garden. Tip: ask in your neighborhood market if they have a spare one. Make sure that your box has small holes at the bottom so the water can go through.



2 Corte um pedaço de tecido de trama espaçada grande o suficiente para cobrir o interior da sua caixa. Recomendamos juta ou similar.

2 Cut a piece of open-weave fabric big enough to cover the bottom of your box. We recommend using jute or a similar material.



3 Preencha a caixa forrada com terra e adubo e molhe para ajudar no plantio das mudas ou sementes. Informe-se sobre quais plantas podem dividir o espaço (vide plantas companheiras neste guia) e qual seria a distância entre elas. Posicione sua horta em local ensolarado.

3 Fill the lined box with potting soil and fertilizer, and water it to help when planting the seeds or seedlings. Learn which plants can share the same space (see companion plants in this guide) and how far apart they need to be. Place your vegetable garden in a sunny spot.

Compostagem é o processo que transforma sobras de alimentos, cascas de frutas e legumes em adubo. É um processo orgânico que se assemelha ao que ocorre na natureza com a decomposição da matéria orgânica. A prática da compostagem, além de nutrir sua horta ou jardim, enriquecendo a condição do solo, ajuda na produção orgânica de alimentos, sem adição de produtos químicos.

Compostagem

Composting is the process that turns food leftovers, as well as rinds (peelings) of fruits and vegetables into fertilizer. It is an organic process similar to what takes place naturally with the decomposition of organic matter. Besides nurturing your garden by enriching the soil condition, such practice helps in the organic production of food without the addition of chemicals.

PLANTAS COMPANHEIRAS

Alguns exemplos de plantas que podem ser cultivadas no mesmo recipiente e suas características de plantio

COMPANION PLANTS

Some examples of plants that can be grown in the same container and their specifics



RECETAS

Vinagrete de talo de beterraba

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

1 colher de sopa de cebola picada
½ xícara de talo de beterraba picado
2 colheres de chá de gengibre picado
2 colheres de chá de shoyu
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de suco de maçã (opcional)
2 colheres de vinagre de maçã
3 colheres de azeite de oliva
1 colher de chá de óleo de gergelim tostado
1 colher de sopa de salsinha

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em cima das folhas verdes. Enfeite com gergelim preto.

Cupcakes salgados de ramas de cenoura e beterraba

Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

200ml de iogurte desnatado
200ml de óleo de girassol
250g de ramas de cenouras e talos de beterraba
3 ovos
200g de farinha branca
200g de farinha integral
40g de queijo parmesão ralado
5g de fermento
Sal

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o iogurte, o óleo, as ramas e os ovos. Coloque a mistura em uma tigela, junte as farinhas, o sal, o queijo parmesão e por último o fermento. Asse em forno médio por 30 minutos.

Creme de espinafre

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

300g de espinafre fatiado
3 xícaras de chá de leite
4 colheres de sopa de manteiga
4 colheres de sopa de farinha de trigo
Noz-moscada ralada na hora (a gosto)
Sal e pimenta-do-reino moída na hora (a gosto)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o espinafre com um pouco de leite até formar um creme verde escuro e reserve. Derreta a manteiga numa panela em fogo baixo. Junte a farinha e mexa por aproximadamente 2 minutos, até ficar levemente dourada. Adicione o leite de uma só vez e mexa bem com um batedor de arame para não empelotar. Quando a mistura se dissolver, aumente o fogo. Tempere com noz-moscada e cozinhe sem parar de mexer por 10 minutos, até engrossar. Acrescente o espinafre e mexa até ficar uniforme. Tempere a gosto. Cozinhe em fogo médio, sem parar de mexer, por mais 10 minutos, até atingir a consistência de creme.

Purê de mandioquinha com cebolinha

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

5-6 mandioquinhas médias
1 xícara de água do cozimento das mandioquinhas
2 colheres de sopa de manteiga
½ colher de chá de sal
½ xícara de chá de cebolinha picada

Modo de preparo:

Lave bem as mandioquinhas e esfregue as cascas com uma escovinha. Corte em rodela grandes, mantenha a casca e transfira-as para uma panela média. Cubra com água e tempere com ½ colher de sal. Leve ao fogo alto e, assim que ferver, deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até ficarem macias – basta verificar com um garfo. Desligue o fogo e reserve 1 xícara da água do cozimento. Escorra as mandioquinhas por uma peneira. Volte as mandioquinhas ainda quentes para a mesma panela e passe-as por um espremedor de batatas. Em fogo baixo, acrescente aos poucos a água do cozimento até ficar um creme espesso, com consistência de purê, e adicione a cebolinha picada. Acrescente a manteiga e mexa bem com uma espátula. Tempere com mais sal, se necessário. Sirva a seguir.

RECIPES

Beet greens vinaigrette

Yield: 6 servings

Ingredients:

1 tablespoon chopped onion
½ cup chopped beet greens
2 teaspoons chopped ginger
2 teaspoons soy sauce
1 tablespoon lemon juice
1 tablespoon apple juice (optional)
2 tablespoons apple vinegar
3 tablespoons olive oil
1 teaspoon toasted sesame oil
1 tablespoon parsley

Directions:

Blend all ingredients together and serve over green salad. Decorate with dark sesame.

Salty cupcakes with beet and carrot greens

Yield: 20 units

Ingredients:

200ml low-fat yogurt
200ml sunflower oil
250g carrot and beet greens
3 eggs
200g white flour
200g whole-wheat flour
40g grated Parmesan
5g yeast
Salt

Directions:

Blend together yogurt, oil, eggs, and the greens. In a bowl, whisk the blended ingredients along with the flours, salt, Parmesan, and finally the yeast. Bake in medium heat for 30 minutes.

Creamed spinach

Yield: 4 servings

Ingredients:

300g chopped spinach
3 cups milk
4 tablespoons butter
4 tablespoons all-purpose flour
Freshly ground nutmeg (to taste)
Salt and freshly ground black pepper (to taste)

Directions:

Blend the spinach with a little bit of milk until it becomes a dark green mixture. Set aside. Melt the butter in a pan over low heat. Add the flour and whisk for approximately 2 minutes, until it gets slightly seared. Add all the milk at once and stir with a wire whisk to avoid lumps. Once the mixture is dissolved, increase the heat. Spice it with nutmeg and keep on stirring for 10 minutes, until it gets thicker. Add the spinach and mix it until it becomes even. Add salt and pepper to taste, and cook it over moderate heat for 10 minutes more, stirring constantly until it gets a creamy consistency.

Arracacha purée with chive

Yield: 4 servings

Ingredients:

5-6 average arracachas
1 cup arracacha cooking water
2 tablespoons butter
½ teaspoon salt
½ cup chopped chive

Directions:

Rinse the arracachas thoroughly and rub the rinds with a brush. Cut them in big slices, keep the rinds and put them in a medium pan. Cover with water and add ½ tablespoon of salt. Cook over high heat, usually 20 minutes boiling or until they get tender – you can easily check it using a fork. Turn off the heat and set aside 1 cup of cooking water. Drain the arracachas with a strainer and put them back in the pan while still hot, crushing them with a potato masher. Over low heat, add the cooking water little by little until it becomes a thick cream, with purée consistency, and add the chopped chive. Put the butter and stir with a spreader. Season with more salt, if necessary, and serve soon after.

PLANTE SEU PRATO GROW YOUR OWN FOOD

plantar
sua própria
comida é como
fazer crescer
seu próprio
dinheiro

GANHE
AUTONOMIA E
INDEPENDÊNCIA!

EMPOWER
YOURSELF
BY
GARDENING!

growing you own food
is like printing
your own money

monte seu
recipiente
assemble your
container

PLANTE
plant

CUIDE
take care

ADUBE
fertilize

COLHA
harvest

RECICLE
recycle

COZINHE
cook

faça
compostagem
make compost

CRÉDITOS / CREDITS

concepção Ernani Gouvea, Jakub Szczesny, Jonas Steinfeld, Lorena Vicini, Raphael Daibert, Tatjana Lorenz e Todd Lester
texto Raphael Daibert

projeto editorial Laura Daviña e Raphael Daibert

projeto gráfico Laura Daviña

ilustração Jakub Szczesny e Laura Daviña

tradução e revisão Daniel Lühmann

.Aurora é um espaço de arte autônomo localizado no centro de São Paulo, funciona como espaço expositivo e de produção artística e editorial.

Lanchonete.org é uma plataforma cultural progressiva focada em como as pessoas vivem, trabalham, compartilham e sobrevivem na cidade contemporânea, tendo o centro de São Paulo como foco.

Centrala – Designers' Task Force é uma plataforma onde pesquisas individuais convergem em torno de metas comuns. Funciona mais como um coletivo formado por tantas pessoas quanto forem necessárias para a tarefa a ser feita.

Cidades Sem Fome transforma terrenos públicos e particulares da Zona Leste, periferia da megacidade de São Paulo, em hortas comunitárias.

Gastromotiva é uma organização que busca transformar a vida de pessoas em vulnerabilidade social através da comida.

Goethe-Institut é uma instituição alemã sem fins lucrativos que tem como objetivo divulgar pelo mundo a língua e cultura alemã.

A **Associação Cultural Casa das Caldeiras** tem como objetivo implantar e desenvolver ocupações de arte e cultura em seu espaço, propondo a valorização do patrimônio histórico e seu talento para a realização de ocupação múltipla.

conception Ernani Gouvea, Jakub Szczesny, Jonas Steinfeld, Lorena Vicini, Raphael Daibert, Tatjana Lorenz and Todd Lester
text Raphael Daibert

editorial project Laura Daviña and Raphael Daibert

graphic design Laura Daviña

illustration Jakub Szczesny and Laura Daviña

translation and proofreading Daniel Lühmann

.Aurora is an autonomous art space located in the center of São Paulo, it works both as a space for exhibitions, as well as for artistic and editorial production.

Lanchonete.org is an artist-led progressive cultural platform focused on how people live, work, share and survive the contemporary city, with the Center of São Paulo as our outlook.

Centrala – Designers' Task Force is a platform where individual quests converge towards common goals. It is rather a collective of as many people as a task ahead of them requires.

Cities without Hunger aims to transform unused public and private plots of land in the periphery of São Paulo into useful community gardens.

Gastromotiva is an organization that seeks to transform the lives of socially vulnerable people through food.

Goethe-Institut is a non-profit German institution that promotes German language and culture abroad.

Associação Cultural Casa das Caldeiras has the goal of implementing and developing artistic and cultural occupations of its space, thus proposing the appreciation of the historic heritage and its talent to accommodate different publics.

FONTES / SOURCES

Cartilha "Hortas Urbanas", Instituto Pólis:
www.polis.org.br/wp-content/uploads/Hortas-Urbanas-FINAL-bx-site.pdf

Manual de hortas da Secretaria do Verde e do Meio Ambiente da Prefeitura de São Paulo para download: <https://goo.gl/GJ1YaF>

Para mais informações sobre "jardinagem de guerrilha", acesse:
https://pt.wikipedia.org/wiki/Jardinagem_de_guerrilha
For more information on "guerrilla gardening":
https://en.wikipedia.org/wiki/Guerrilla_gardening

Mais informações sobre compostagem no site do Instituto de Biociências da USP:
<http://www.ib.usp.br/coletaseletiva/saudecoletiva/compostagem.htm>

Informações sobre moradia digna e sustentável:
www.programaurbano.net

Inspired by 596acres guide to community land access:
www.596acres.org



REALIZAÇÃO

PROJETO EDITORIAL E CONCEPÇÃO



Lanchonete.org

AURORA



ORGANIZAÇÃO
CIDADES SEM FOME



GASTRO
MOTIVA



ASSOCIAÇÃO CULTURAL
CASA DAS CALDEIRAS