

# Faça você mesmo uma ESPIRAL DE ERVAS



## Características:

A espiral de ervas é um canteiro para produção de ervas em pequenos espaços. Pode ser construído em jardins ou pátios com superfície impermeabilizada. Recomendamos fazê-lo próximo à porta da cozinha ou em local de fácil acesso para que você possa ter o prazer de colher ervas frescas e tornar sua alimentação mais saudável e saborosa.

### Vantagens:

- Seu formato espiralado permite melhor utilização da área plantada
- Uso de pouco espaço
- Fáceis construção e manutenção
- É versátil, podendo ser feita com diferentes tipos de materiais

# Espiral de Ervas

**COMO FAZER?**

**PASSO A PASSO**

# Materiais necessários:

- Enxada
- Pá
- Pedras, tijolos ou material similar
- Terra adubada
- Mudas de ervas e temperos
- Folhas secas, poda de grama, serragem ou outro material para proteger o solo





1: Escolha e prepare o lugar do canteiro

No meu caso, escolhi uma área no gramado em frente à minha casa. Retirei a grama.

2: Marque no terreno o formato da espiral



Considere que você deve conseguir colher suas ervas em diferentes lados da espiral. Por isso, o diâmetro do canteiro deve ter cerca de 1,5 m.

### 3: Monte o canteiro



Agora é o momento de começar o “quebra-cabeça”. Escolha pedras maiores para colocar na parte inferior. Em seguida, continue empilhando até que a parte do centro esteja elevada em relação ao início da espiral. Para facilitar ganhar altura, coloque terra na parte de baixo antes de subir a espiral.

5: Coloque terra adubada e cubra solo



Termine de colocar a terra e cubra o solo com matéria orgânica seca para protegê-lo, evitando perda de umidade. Usei casca de arroz no canteiro das fotos. É recomendável colocar um delimitador de grama, se você estiver fazendo seu canteiro em um gramado. Deixei um espaço de 30 cm entre o canteiro e o delimitador de grama a fim de facilitar a retirada da grama, caso ela consiga passar pela barreira do delimitador.

## 5: Plante as mudas



Para dar um acabamento no entorno do canteiro, coloquei pedaços de mármore branco e de granito que consegui nos resíduos de uma marmoraria próxima, formando um mosaico. Use sua criatividade!

Por fim, plante as mudas de suas ervas e temperos favoritos. Escolha o melhor lugar para cada planta. A parte de cima da espiral é geralmente mais seca e drenada do que a de baixo. Ervas como hortelã e menta espalham bastante. Se você decidir plantá-las na espiral, terá um trabalho constante de poda. Veja as ervas que plantei a seguir.



# A ervas que plantamos



Pimenta de cheiro

Hortelã de folha grossa

Manjeriço roxo

Camomila

Rúcula (sementes plantadas entre as mudas)

Flores para embelezar - cravíneas

Manjeriço verde



Camomila

Planta de uso antigo na medicina em diferentes países. O chá de suas flores é calmante, sedativo, auxilia na eliminação de gases e no combate a cólicas.

Conheça os usos e propriedades das ervas

## Hortelã de folha grossa

Também conhecida como malvarisco, hortelã da bahia e malva de cheiro, é utilizada em diversos países como substituto do orégano em saladas e massas. Suas folhas são utilizadas em xaropes caseiros para tratamento de tosses, dor de garganta e bronquite.



## Pimenta de cheiro

É utilizada para condimentar diferentes pratos, com o sabor e o aroma da pimenta, sem ardência.

Conheça os usos e propriedades das ervas

## Rúcula

Utilizada em saladas, sucos, pizzas e outros. Tem crescimento rápido, cerca de 15 dias.



## Manjerição

Conheça os usos e propriedades das ervas

Erva aromática, utilizada fresca para condimentar diferentes pratos. O chá de suas folhas, na forma de infusão, é recomendado para problemas digestivos em geral (estomacais, hepáticos, de vesícula biliar e gases intestinais). O chá adoçado com mel é usado também para aliviar problemas nas vias respiratórias tais como tosse noturnas, gripes, resfriados e bronquites.

As informações sobre usos e propriedades das ervas citadas neste “faça você mesmo” têm como referência bibliográfica:

LORENZI, Harri; MATOS, F.J. Abreu. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. Nova Odessa, Instituto Plantarum de Estudos da Flora: São Paulo, 2008.



Esperamos que este passo a passo inspire a sua prática!

Estamos à disposição para auxiliar com mais dicas ou informações. Entre em contato conosco:

[contato@sustentavelnapratica.net](mailto:contato@sustentavelnapratica.net)

Conte também como foi a sua experiência.