

## a planta sabe

*Celso Braga*



Em silêncio a planta sabe,  
desde o tempo de semente,  
buscar água na vertente  
da dura entranha do chão.

Conhece a força do inverno,  
sabe o calor do verão:  
entende o poder dos ventos,  
temporal ou furacão.

Sabe construir na luz,  
com singela maestria,  
a concentrada energia  
para o destino cumprir.

Sabe o grande desafio  
de crescer, frutificar,  
repartir sua existência  
com quem dela precisar.

Sabe ser colo e abrigo  
de quem voa ou quem caminha,  
de quem rasteja e se aninha  
no pé de sua morada.

Sabe sofrer em silêncio  
com os golpes do machado,  
quando a mão desavisada  
ignora o seu passado.

Ao tombar desfalecida,  
sabe que vai renascer  
na semente prometida  
de um novo amanhecer.

# A SAÚDE DAS FOLHAS



1 FOLHA SAUDÁVEL



2 FALTA DE LUZ



3 PRAGAS



4 FALTA D'ÁGUA



5 EXCESSO DE ÁGUA



6 DEFICIÊNCIA DE NITROGÊNIO



7 DEFICIÊNCIA DE CÁLCIO



9 DEFICIÊNCIA DE ZINCO



8 DEFICIÊNCIA DE FERRO



10 DEFICIÊNCIA DE POTÁSSIO



11 DEFICIÊNCIA DE MAGNÉSIO

*Falecimentos:*

Na memória de quem ama  
não há lugar para o esquecimento,  
só para a saudade daqueles  
que durante a vida  
nos trouxeram tanta alegria.

*Junea Uehara*

*Celina de Almeida Lorenzini*

*Fernando Penteado Cardoso*

**Lembramos que existem sócias que ainda  
estão em dívida com a semestralidade.  
Pedimos que entrem em contato com a Marcia.  
Obrigada  
A Diretoria**

**Whatsapp: 011 98682-2880**

## TIPOS DE SUCULENTAS

### PLANTA FANTASMA (Graptopetalum paraguayense)

**Principais características:** a planta fantasma tem a aparência de uma rosa e ganhou esse nome graças ao pó fosco que fica sobre suas folhas. Esse dá um tom um pouco sinistro e fantasmagórico para a suculenta. Entretanto, basta manusear as folhas para que o pó desapareça.

**Tamanho:** de 10 a 20 centímetros de altura.

**Exposição ao sol:** meia sombra ou pleno sol. No primeiro caso ficam rosadas, já no segundo possuem tonalidades cinzentas e azuladas.

**Rega:** o mais indicado é fazer a rega moderada, apenas quando o solo estiver seco. No inverno, o recomendado é fazer a rega escassa. Em ambos os casos, não encharque o solo.

**Tipo de solo:** drenável, rico em matéria orgânica.

**Adubação:** realizar na primavera e verão, a cada 20 dias, com adubos prontos e próprios para suculenta.

## TIPOS DE SUCULENTAS

### ZEBRA (Haworthia fasciata)

**Principais características:** a suculenta zebra possui estrias de tubérculos brancos, que parecem verrugas, e dão o efeito de listras quando contrastadas com o verde das folhas. Por isso, ela ganhou o nome popular de zebra. Outra particularidade dessa espécie são suas folhas grossas e pontiagudas.

**Tamanho:** de 5 a 20 centímetros.

**Exposição ao sol:** meia sombra, pois a luz direta do sol durante muito tempo pode causar queimaduras na planta.

**Rega:** regular no verão e escassa no inverno. Lembre-se de molhar somente a terra e não as folhas da suculenta.

**Tipo de solo:** bastante drenável e granuloso.

**Adubação:** essa suculenta quase não necessita de adubação. O recomendado é dar um fertilizante próprio para ela ou o adubo NPK 10 10 10, apenas uma vez ao mês.

## TIPOS DE SUCULENTAS

### ROSA DE PEDRA (Echeveria elegans)

**Principais características:** conhecida também como bola-de-neve mexicana, a rosa de pedra é uma das suculentas mais populares no Brasil. Sua aparência é de um desabrochar de uma rosa e as suas cores variam, podendo ser verde ou mais acinzentada.

**Tamanho:** de 5 a 20 centímetros.

**Exposição ao sol:** meia sombra. É importante que a rosa de pedra receba a luz do sol, mas não diretamente o dia todo.

**Rega:** deve ser feita uma vez por semana no verão e uma vez ao mês no inverno.

**Tipo de solo:** rico em matéria orgânica e bem drenável.

**Adubação:** pode ser feita de 4 em 4 meses, com adubos específicos para suculentas.

## TIPOS DE SUCULENTAS

### ESTRELINHA GORDA (Sedum multiceps)

**Principais características:** folhas cilíndricas e flores amarelas, tem formato de estrela e podem aparecer durante o outono e inverno.

**Tamanho:** de 5 até 20 centímetros de altura.

**Exposição ao sol:** sol pleno.

**Rega:** apenas uma ou duas vezes ao mês.

**Tipo de solo:** arenoso e com adição de matéria orgânica.

**Adubação:** pode ser feita uma vez ao mês com adubo NPK 10 10 10.

## TIPOS DE SUCULENTAS



### ORELHA-DE-ELEFANTE (Kalanchoe tetraphylla)

**Principais características:** pode ser de várias cores, como verde claro, amarela e avermelhada. A cor é definida de acordo com a exposição da planta ao sol.

**Tamanho:** até 60 centímetros.

**Exposição ao sol:** sol pleno ou meia sombra. Quando ela fica mais exposta ao sol, as folhas atingem a coloração vermelha.

**Rega:** abundantes, mas espaçadas. O solo deve secar entre uma rega e outra.

**Tipo de solo:** arenoso, drenável e com adição de matéria orgânica.

**Adubação:** pode ser feita a partir da primavera até o verão, com adubo NPK 10 10 10 misturado com 2 litros de água.

## TIPOS DE SUCULENTAS



### COLAR DE PÉROLAS (Senecio rowleyanus)

**Principais características:** as folhas parecem ervilhas ou um colar de pérolas verde quando a succulenta está pendente. Na primavera, ainda podem aparecer flores branquinhas e com cheiro de canela.

**Tamanho:** de 50 centímetros a 1 metro.

**Exposição ao sol:** é importante que ela receba luminosidade, mas que não fique com o sol diretamente nela.

**Rega:** deve ser feita regularmente e de forma abundante. O substrato deve estar seco entre uma rega e outra.

**Tipo de solo:** bem drenável e poroso.

**Adubação:** duas vezes ao ano com húmus de minhoca, pó de café ou farinha de casca de ovo.

## TIPOS DE SUCULENTAS



### ORELHA DE SHREK (Crassula ovata Gollum)

**Principais características:** possui folhas tubulares com ventosas, que se parecem exatamente com as orelhas do Shrek, o famoso ogro dos filmes infantis. Pode apresentar tons avermelhados nas pontas das folhas, além de flores brancas ou rosadas.

**Tamanho:** de 50 até 80 centímetros de altura.

**Exposição ao sol:** sol pleno ou meia sombra. Assim como a orelha-de-elefante, essa succulenta apresenta um tom avermelhado nas pontas quando fica mais exposta ao sol.

**Rega:** deve ser bem espaçada e o solo tem que ficar seco entre uma rega e outra. No inverno, recomenda-se regar a planta apenas para as folhas não murcharem.

**Tipo de solo:** arenoso e bem drenável.

**Adubação:** deve ser bem espaçada e pode ser feita com fertilizantes prontos, como o NPK.

## TIPOS DE SUCULENTAS



### PLANTA JADE (Crassula ovata)

**Principais características:** tem aparência semelhante à orelha de Shrek, entretanto suas folhas não formam uma "ventosa". Elas são mais grossas e em verde jade, daí vem o nome popular da espécie. No outono, podem aparecer flores brancas ou cor de rosa.

**Tamanho:** de 40 centímetros a 1,8 metros.

**Exposição ao sol:** sol pleno ou meia sombra. **Rega:** duas vezes por semana, se o solo estiver seco. No inverno, o recomendado é diminuir ainda mais a frequência e regar somente para evitar que as folhas murchem.

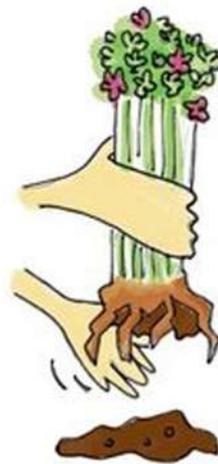
**Tipo de solo:** bem drenável, arenoso e com adição de matéria orgânica.

**Adubação:** recomenda-se fazer na primavera e no verão, com adubos ou fertilizantes específicos para succulentas.

## Como fazer um Kokedama



**1.** MISTURE TERRA ADUBADA, AREIA E ÁGUA ATÉ CRIAR UMA MISTURA CONSISTENTE. FAÇA UMA BOLA DO TAMANHO DA PALMA DA MÃO.



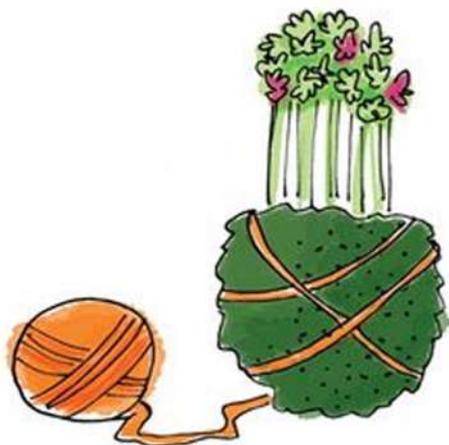
**2.** RETIRE A PLANTA DO VASO E ELIMINE A TERRA AO REDOR DA RAIZ.



**3.** ENVOLVA DELICADAMENTE A RAIZ NA BOLA DE ARGILA.



**4.** CUBRA TODA A SUPERFÍCIE COM MUSGO SECO E DEPOIS, COM MUSGO.



**5.** PASSE O BARBANTE AO REDOR ATÉ COBRIR TUDO. AMARRE TRÊS FIOS PARA FAZER AS ALÇAS.



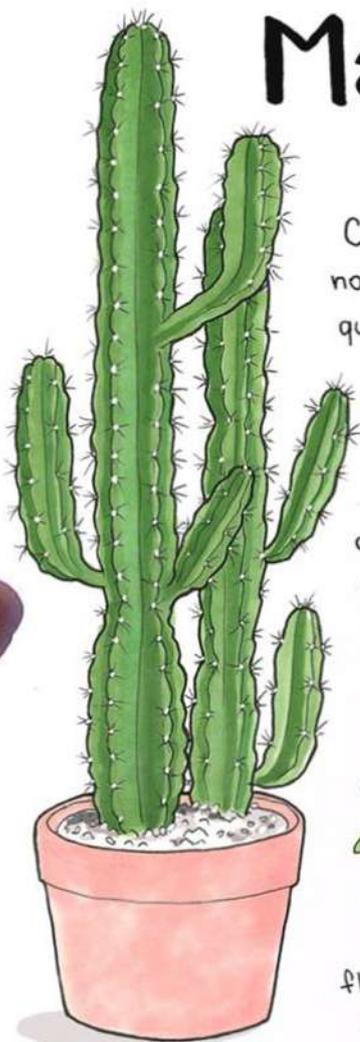
**6.** PRONTO!

# Mandacaru

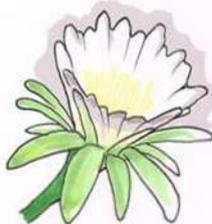
"Cereus jamacaru"

Cacto brasileiro, tão comum no semiárido do nordeste que cresce até em telhados!

Pode ser cultivado em vasos menores (ele cresce conforme o espaço que tem). Também utilizado como suplemento na alimentação do gado em períodos de estiagem.



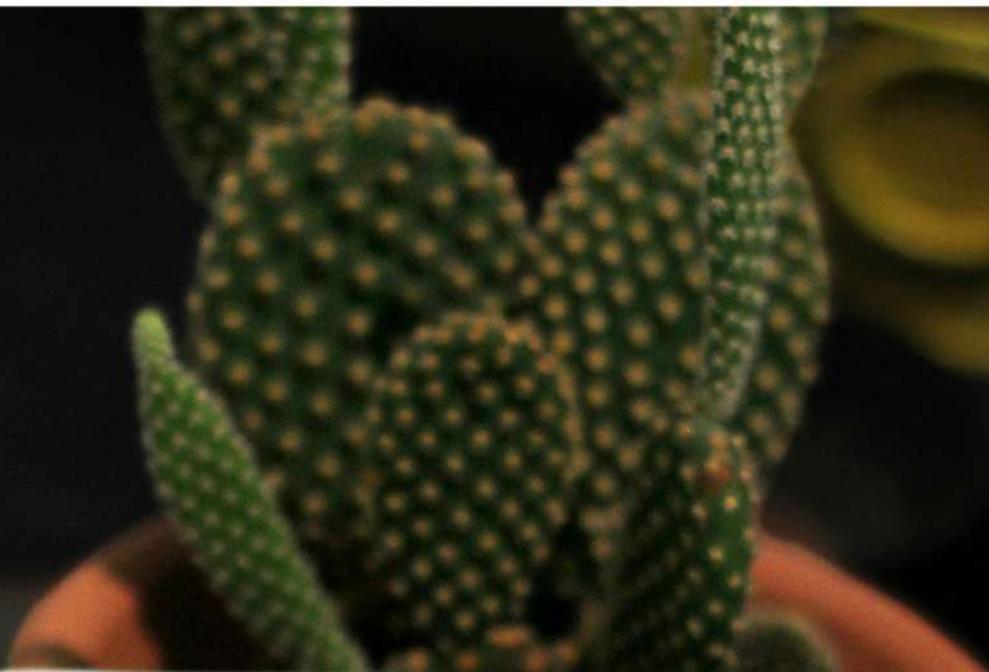
Dá uma  
flor branca  
(±12 cm)



E um  
fruto que  
serve de ali-  
mento p/aves



Flanca

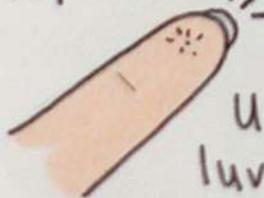


Folhas achatadas,  
também chamadas  
de "palmas"

Muito  
comumente  
cultivado em  
vasos ou jar-  
dins rochosos.

**CUIDADO  
NO MANUSEIO!**

Libera  
muitos  
micro-  
espinhos



Use  
luvas!



# Cacto Orelha- de-coelho

"Opuntia microdasys"

Cacto proveniente  
do México. Gosta  
de solo arenoso e  
de poucas regas!

Seus micro-espinhos  
podem ser ama-  
relos ou brancos.

Bianca

# Sapatinho-de judia

"Thunbergia  
mysorensis"

Originária da Índia, essa planta é uma trepadeira com inflorescências pendentes. Muito utilizada em pérgolas, cria um efeito lindo de flores "em lustre". O

nome popular é devido o formato da flor ser parecida com um sapato feminino. Atrai beija-flores!



=



← Bianca



# Maranta Bigode-de-gato

"Maranta leuconera"  
(var. erythroneura)

As marantadas também são conhecidas como "plantas rezadeiras", pois quando cai a noite as folhas se "fecham" de forma a lembrar mãos rezando.

Famosa por seu lindo e exótico padrão nas folhagens!

*Fiana*

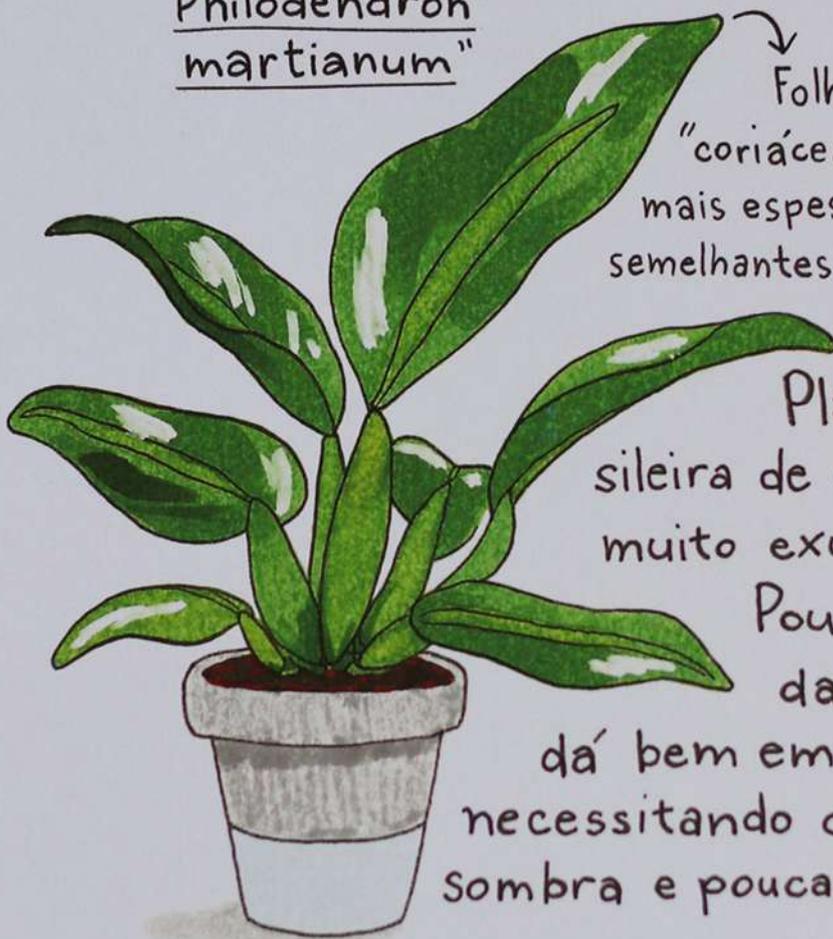


# Pacová

"Philodendron  
martianum"

\* PLANTA TÓXICA!

ou babosa de árvore  
ou babosa de pau!



Folhas  
"coriáceas", ou seja,  
mais espessas e duras,  
semelhantes ao couro!

Planta bra-  
sileira de folhagem  
muito exuberante.

Poucos cui-  
dados! Se  
dá bem em vasos,  
necessitando de meia  
sombra e poucas regas.

Bianca



caule curto  
e bulboso

folha bem verde  
e brilhosa

# Trapoeiraba roxa

"*Tradescantia pallida purpurea*"



Planta herbácea (não forma caule), de formação, original do México.

Muito utilizada no paisagismo de praças e áreas públicas devido à sua cor

vibrante, que contrasta com o verde.



Quanto mais sol pega, mais arroxçada ela fica

Dá uma florzinha lilás na ponta

Flora

**Faleceu no ultimo dia 7 de setembro  
nossa sócia Junea Uehara.**

**Em 1972, juntamente com outras 14  
mulheres , fundou o Clube Paulista de  
Jardinagem.**

**Junia era grande conhecedora de  
botânica , arranjos e Ikebana.  
Liderou durante muitos anos o grupo  
das Bromélias , incentivando e  
passando toda a sua sabedoria  
ao grupo.**

**Sempre com palavras firmes e justas  
jamais esmorecia diante de algum  
imprevisto.**

**Foi uma colaboradora incansável!  
Vai fazer muita falta!**



# Baunilha: como cuidar, colher e curar as vagens

Uma orquídea que é desejada não pelas flores mas, por suas vagens.  
Essa é a baunilha.

## A orquídea que quer ser diferente

O único gênero de orquídea comestível é o Vanilla. E, quando a gente lê esse nome, logo vem à mente a lembrança olfativa de um sorvete, bolo ou outro doce com aquele característico perfume adocicado da baunilha. Além de ser comestível (a vagem!), a baunilha (Vanilla planifolia) é uma espécie terrestre, o que não chega a ser uma exclusividade mas, vai contra a maioria das outras orquídeas, que são epífitas (vivem sobre outras plantas).

## Nasce no chão mas o céu é o limite

Madagascar e Indonésia são os maiores produtores de vagens de baunilha no mundo. Isso porque a planta, de origem mexicana, gosta de calor, clima abafado. E, não é que a planta ainda faz "cosplay" de trepadeira? Um único pé de baunilha pode escalar outra planta (ou um prédio) e chegar à 90 metros! Se tiver algo pra se escorar, a planta dá seu jeitinho, se agarra e continua a subir.

## A primeira colheita de baunilha

A planta leva 3 anos pra dar sua primeira florada, algo bem tímido no início mas, quando atinge sua maturidade, aos 7 anos, a quantidade de flores é bem grande. Basta um pouco de substrato e sol da manhã. Assim que a planta está pronta pra produção de vagens, precisará de uma mão pra polinização – na verdade, um palitinho de dente serve. Isso porque não existem insetos que polinizam a baunilha fora do seu local de origem, então, é preciso que a fecundação das flores seja feita artificialmente.

# Baunilha: como cuidar, colher e curar as vagens

## Uma gestação de 9 meses

Depois das flores polinizadas, as vagens se formam. Depois da formação, leva 9 meses pra que as favas fiquem maduras e prontas pra colheita e, mesmo após esse tempo todo, elas não possuem perfume nenhum. Pra que essa coisa longa, verde e sem graça, vire aquela vareta seca, negra e super perfumada, é preciso que a vagem passe por um processo de cura. Existem duas formas de curar a vagem da baunilha: através do aumento brusco de temperatura ou, com exposição ao sol.

## Choque térmico acelera o processo

No teste da jardineira piracicabana, a primeira leva de vagens, foram mergulhadas em água quente, à 75° C por 3 minutos (temperatura e tempo devem ser exatos). O outro grupo, não passou por nenhum tratamento prévio. A secagem será igual pra ambos: um pedaço de tecido (uma manta de drenagem) escuro, pra absorver mais raios solares e, deixar as favas baunilhas expostas diariamente ao sol da manhã e do fim da tarde.

## A secagem da baunilha

Após quase uma semana, as vagens já começam a ficar com tom mais castanho. Aí, vem a segunda etapa: secá-las no sol mais forte do dia, entre 11h e 14h. Esse período leva algo em torno de 5 a 8 dias. A terceira etapa é mais sossegada mas, segura a paciência: secar as vagens mas, desta vez, na sombra, por um período de 1 a 3 meses.

Coloca a vagem pra secar durante o dia e, à noite, enrole-as novamente.

# Baunilha: como cuidar, colher e curar as vagens

## Aguarde mais um pouco, por favor

Antes de acabar a secagem (e a paciência), ainda tem a quarta etapa.

As vagens deverão ficar por 3 a 4 meses em uma caixa fechada. Lá no escuro e silêncio, cristais começarão a se formar nas vagens – pensem neles como pequenos diamantes cheinhos de aroma e sabor de baunilha.

Dá pra ver que pra você plantar e cultivar uma baunilha e, ainda ter uma colheita de favas, é preciso três fatores: uma muda de baunilha, clima favorável e, o principal, muita paciência.



# Vamos Recordar?

Palestra sobre Portugal com Percival Tirapel  
Abril de 2018



# Receitas

## Torta de Limão com Merengue Italiano

### Massa Ingredientes:

- 1 pct de bolacha maizena
- 120g de margarina

### Modo de fazer:

- Processar a bolacha até virar uma farinha não muito fina.
- Numa vasilha juntar à bolacha a margarina ou manteiga derretida.
- Misturar até dar liga.
- Forrar a forma.
- Colocar papel de alumínio e grãos de feijão ou bolinhas de porcelana (para evitar que a massa se retraia).
- Levar ao forno (180 graus) por 10 minutos.
- Tirar do forno e deixar esfriar.

### Creme Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado
- 1 xícara de café de suco de limão Taiti coado

### Modo de fazer

Misturar o leite condensado com o suco de limão até engrossar.

### Merengue italiano Ingredientes:

- 2 claras batidas em neve
- 200g de açúcar
- 100 g de água
- Raspas de 1 limão

### Modo de fazer:

Fazer uma calda em ponto de fio com o açúcar e a água.

Bater as claras com cremor tártaro ou uma pitada de sal até o pto de neve.

Pingar vagorosamente a calda sobre a clara sem parar de bater até que fique no ponto de não cair do batedor.

### Montagem:

Sobre a massa espalhar o creme e levar para a geladeira.

Depois de firme, colocar o merengue formando picos.

Levar ao forno quente para corar e depois salpicar as raspas de limão.



# Receitas

## COUSCOUS MARROQUINO DE FRUTAS SECAS

### Ingredientes

- 150g de couscous
- 1 xícara de suco de laranja ou tangerina
- 50g de passas branca
- 50g de passas preta
- 50 g de damasco picado
- 50g de figo seco picado
- 50g de damasco picado
- 50g de nozes
- 50g de amêndoas torradas
- ¼ de limão siciliano em conserva
- Raspas de laranja ou tangerina
- Raspas de limão siciliano
- Suco de 1 limão siciliano
- Sal / pimenta do reino
- Hortelã juliene
- Canela
- Azeite



### Modo de Preparo:

- 1 - Hidratar o couscous com o suco de laranja morno
- 2 - Deixar descansar 5 minutos e afogar com o garfo
- 3 - Juntar todos os ingredientes secos
- 4 - Temperar com sal , pimenta do reino , limão e canela
- 5 - Salpicar com a hortelã na hora de servir

# Dicas de Filmes



## A Incrível História da Ilha das Rosas (2020)

Onde assistir: Netflix

Com ajuda de um amigo, um homem idealista constrói uma ilha fora do território marítimo italiano. Após declarar que o local é uma nação independente, chama atenção de turistas, inclusive pessoas que chegam para pedir cidadania. Conforme o local se torna cada vez mais popular e ele solicita reconhecimento da ONU, outros países se sentem desconfortáveis, especialmente a Itália, que passa a considerá-lo inimigo.

## Destino Felicidade (2017)

Onde assistir: Netflix

Felix é um jovem cineasta que já registrou em filme sua viagem de bicicleta em “Pedal The Worl”. Neste novo documentário, ele reforma um ônibus escolar e o transforma em uma casa móvel. Na companhia de sua namorada, Selima Taibi, e do cachorro do casal, Rudi, eles atravessam a América sobre quatro rodas. O documentário é uma espécie de diário de viagem, no qual o espectador poderá acompanhar essa aventura.



## Dica de Série



### A Cozinheira de Castamar (2021) - Netflix

Ambientado em Madri, no século 18, a série conta a história de Diego e Clara, um casal que por muitas razões não podem ficar juntos. Primeiro, pelo estigma social de uma pessoa de classe alta se relacionar com uma cozinheira.

Viúvo, Diego vê em Clara diversas semelhanças com sua falecida esposa. Uma delas é o fato de Clara usar lírios em seus pratos. A flor costumava ser uma forma de Diego demonstrar seu amor por sua mulher.

## Dica de Livro

### Alguém para amar Judith McNaught

Um dos clássicos de Judith McNaught. Com orelha assinada por Carina Rissi.

Em toda a Inglaterra, não há beleza que se compare à de Elizabeth Cameron, a Condessa de Havenhurst. Criada longe dos salões londrinos, ela não sabia que ligações afetivas e financeiras frequentemente se entrelaçam em sutis arranjos de interesses. Quando Ian Thornton, um homem atraente, de origem misteriosa e perigosamente hábil nos jogos sociais aparece, a ingenuidade de Elizabeth a impede de suspeitar de seu comportamento. Os dois embarcam numa relação permeada de intrigas, escândalos e irrefreável sensualidade... mas será amor verdadeiro?

