



FUNDAÇÃO MOKITI OKADA - M.O.A.  
Agricultura Natural

# Agricultura Natural



**Cartilha da Horta em Casa & Vida Saudável**



FUNDAÇÃO MOKITI OKADA - M.O.A.  
Agricultura Natural

## **EXPEDIENTE**

### **Coordenação**

Rogério Hetmanek

### **Organizadores**

Hiroshi Ota

Isamu Yokoyama

Paulo Roberto Ribeiro Chagas

Marcelo de Sousa Corrêa

Carlos Daniel de Souza Rodrigues

Douglas Yoshimi Harada

Antonio Carlos Oliveira Fonseca

Jocã Lima do Couto

### **Acompanhamento editorial**

Rosana Cavalcanti

### **Revisão**

Ivna Maia Fuchigami

### **Ilustrações e Diagramação**

Criação FMO

2ª edição

São Paulo – novembro de 2012

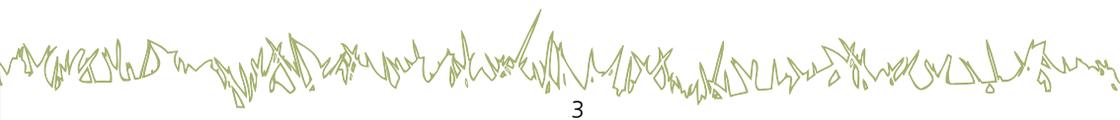
Rua Morgado de Mateus, 77 – Vila Mariana

São Paulo – SP Cep 04015-050

Tel.: 11 5087 5184 [hortaemcasa@fmo.org.br](mailto:hortaemcasa@fmo.org.br)

[www.fmo.org.br](http://www.fmo.org.br)

# Missão da Agricultura Natural



## Índice

Introdução à Agricultura Natural.....	5
A origem da Agricultura Natural.....	6
Espírito de divulgação da Agricultura Natural.....	7
O trabalho agrícola que fortalece a saúde.....	8
Os problemas das vilas agrícolas que caíram no esquecimento.....	9
Agricultura: a coisa mais importante deste mundo.....	10
Preparo do solo no vaso.....	11
Preparo dos canteiros.....	12
Plantio.....	13
Plantio direto.....	14
Preparo das mudas (em copinhos).....	15
Sementeira em caixa.....	16
Cuidados.....	17
Classificação das hortaliças.....	18
Vasos e jardineiras.....	22
Prática da horta caseira.....	24
Perguntas e respostas.....	25



# Introdução à Agricultura Natural



Mokiti Okada (1882-1955), conhecido religiosamente como Meishu-Sama (Senhor da Luz), foi o criador da Agricultura Natural, que tem seu fundamento na verdade da Lei da Natureza. Esta agricultura se caracteriza por dar vida à missão do solo, mantendo-o puro. É justamente a pureza do solo que lhe permite produzir alimentos saudáveis com elevada energia vital.

Mokiti Okada ensina que, o que sustenta o espírito do homem é a energia espiritual dos alimentos; analogamente, a parte material deste é que lhe sustenta o corpo. Portanto, a fonte da vitalidade humana está no provimento da energia vital; conseqüentemente, a força ou fraqueza do corpo estão relacionadas ao maior ou menor fornecimento desta energia.

A prática da horta caseira permite o acesso à verdade da Lei da Natureza e contribui para o consumo de produtos com elevada energia vital, fundamental para preservar e melhorar a saúde do ser humano.

Os poemas contidos nesta cartilha são de autoria de Mokiti Okada, extraídos do livro “Uma visão sobre Agricultura Natural Messiânica”, escrito pelo pesquisador japonês Chuzo Sakakibara.

## **A origem da Agricultura Natural**

A filosofia da Agricultura Natural teve início com a publicação do poema sobre o ciclo da vida, em 20 de novembro de 1931:

*Quando apanho uma folha seca caída no chão,  
sinto nela a indiscutível Lei do Ciclo da Vida.*

Em 1935, Mokiti Okada mudou-se para sua residência denominada Hozan-so, em Tamagawa, Tóquio. No ano seguinte, começou a criação de aves de postura e, num espaço de 1.000 m<sup>2</sup>, começou a produzir hortaliças, flores e parreiras de uva. Em 1942, iniciou o plantio de arroz inundado, obtendo resultados positivos e, em função disso, começou a divulgação da Agricultura Natural. Por esse motivo, o Hozan-so é considerado o ponto de partida da prática da Agricultura Natural.



## Espírito de divulgação da Agricultura Natural

### A gratidão pelas famílias agrícolas

Este é um poema do mestre Mokiti Okada, de 1937:

*Pés de arroz frutificam fartamente nas espigas curvadas,  
acumulando o suor de muitos dias dos agricultores.*

Atualmente, usa-se a palavra agricultor, mas em japonês o ideograma correspondente a “agricultor” era lido antigamente como “tesouro”. Se os agricultores não produzissem os alimentos, os consumidores estariam em apuros.

Mokiti Okada escreveu o poema acima ao ver as espigas de arroz fartamente carregadas. Se fossem observadas somente com o sentido da visão, certamente não se teria a mesma impressão que ele. Normalmente, as pessoas pensam: “Quantas sacas seria possível colher por hectare?”; “Se são tantas sacas, quanto será que irá render?” e assim por diante, pendendo logo para o lado financeiro. Entretanto, Mokiti Okada não via dessa forma.

Ao ver as espigas curvadas, o primeiro sentimento dele foi: “Na espiga de arroz está acumulado o suor dos agricultores”. É um poema que retrata o sentimento de gratidão em relação ao esforço das pessoas que produzem alimentos.

## O trabalho agrícola que fortalece a saúde

Tem-se, ainda, um poema de 1938, que diz:

*Empunhando a enxada, o suor banha suavemente a pele;  
Que delícia a brisa que passa por entre as verdes folhas!*

A enxada é uma ferramenta e simboliza a agricultura. Por isso, trata-se de um poema que canta o momento da lavoura. Consta que Mokiti Okada cultivou a terra naquele ano e, assim fazendo, suou bastante. “Suar” ou “trabalhar” na lavoura é a própria materialização da saúde.

A agricultura não é desvinculada da Natureza. Por essa razão, o poema deve ser visto sob outros sentidos: do ponto de vista da saúde e do trabalho agrícola.

Mokiti Okada vem explicando que a primeira condição para as pessoas se tornarem felizes é alcançar a saúde. Na Agricultura Natural, ela é obtida por meio da prática e do consumo dos produtos puros, sem agrotóxicos e fertilizantes.

Esse suor se cristaliza nos produtos agrícolas, os quais, alimentando as pessoas, promovem a saúde delas resultando na alegria de receber a gratidão dessas pessoas. Para os agricultores alcançarem a verdadeira felicidade, juntamente com a prosperidade material, esta deverá vir acompanhada de alegria espiritual; caso contrário, não será uma felicidade verdadeira. Nesse sentido, buscar a saúde torna-se também uma das bases do espírito de divulgação da Agricultura Natural.

## Os problemas das vilas agrícolas que caíram no esquecimento

O poema seguinte tem o mesmo sentido da afirmação acima:

*Ó Guinza, de noite encantadora, os agricultores deste país estão para morrer de fome neste momento.*

É necessário conhecer a verdadeira realidade dos agricultores e das comunidades agrícolas, pois se a vida é importante, se os agricultores se tornarão verdadeiramente felizes ou não, é um problema de cada um dos praticantes da filosofia. Enfatizando isso, Mokiti Okada iniciou e divulgou a Agricultura Natural como o caminho para tornar os agricultores verdadeiramente felizes. Esse é o espírito de divulgação da Agricultura Natural e torna-se imprescindível buscar esse espírito indagando com que sentimento e espírito Mokiti Okada a criou.

A verdadeira felicidade consiste em ser um agricultor que obtém a gratidão das outras pessoas. Não se trata de ter apenas bastante dinheiro e bens materiais, mas ter a gratidão de um grande número de pessoas. Produzir alimentos e não receber gratidão das pessoas não traz felicidade. Ao se praticar um método agrícola que cria saúde, recebe-se gratidão.

## **Agricultura: a coisa mais importante deste mundo**

Deve-se buscar a Verdade na Grande Natureza e concretizá-la na vida diária e no trabalho. Mesmo quem não é agricultor, deve entender que essa busca é o primeiro passo para qualquer pessoa alcançar a felicidade. E trabalhar na agricultura é uma grande permissão de aprender diretamente com a Natureza, pois a inteligência que dela flui é como uma fonte. A afirmação “A inteligência divina é como uma fonte” é mesmo uma verdade.

Quanto mais se busca, mais se adquirem conhecimentos. O praticante da Agricultura Natural deve entender que não são as técnicas agrícolas aprendidas que vão lhe propiciar o caminho da verdadeira agricultura, mas sim a prática da filosofia da agricultura de Mokiti Okada, por meio do desenvolvimento do verdadeiro aprendizado da Lei da Natureza. O praticante, entendendo que faz parte do ciclo da vida, naturalmente aprenderá a almejar a saúde e a felicidade da humanidade como um todo, trabalhando em conjunto com a natureza, seguindo-a como um modelo.

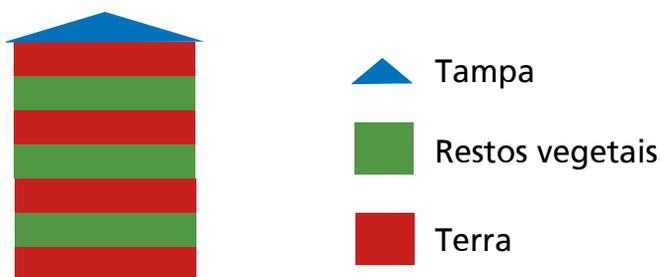
O multiplicador tem a missão de apoiar o praticante neste caminho, nesta identificação da Lei da Natureza como uma orientadora.



## Preparo do solo no vaso

Escolhe-se a cultura que se quer plantar. Feito isto, seleciona-se o vaso para plantio. Vasos pequenos devem ser usados para culturas de porte pequeno (alface, coentro, cebolinha, salsa etc.), e vasos grandes para culturas de porte maior (tomate, pimentão, pepino, berinjela etc.).

Escolhidos a cultura e o vaso, o próximo passo é o solo. Este deve conter uma boa quantidade e qualidade de material orgânico para um bom desenvolvimento da planta. Ele pode ser coletado debaixo de árvores ou até mesmo adquirido em lojas especializadas, onde é conhecido como terra vegetal. Esta deve ser de boa procedência. Você pode dar vida ao solo usando restos vegetais como gramas, capim, folhas de árvores bem picadas, ou utilizar na terra um composto com restos de vegetais que sobraram na preparação das refeições. Este material pode ser obtido da seguinte forma: colocar dentro de um recipiente uma camada de terra (dois dedos); em seguida, uma camada de restos de vegetais (dois dedos); o procedimento se repete até encher o recipiente, conforme figura abaixo.



Este recipiente deverá ser mantido fechado. Não é preciso molhar, porque a umidade do \*material orgânico é suficiente. Feito isto, espera-se durante aproximadamente 90 dias. O material deverá estar uniforme, sem cheiro e em condições de ser moldado nas mãos quando pronto; utiliza-se uma proporção de 1/3 ou 1/4 em relação ao volume do vaso escolhido.

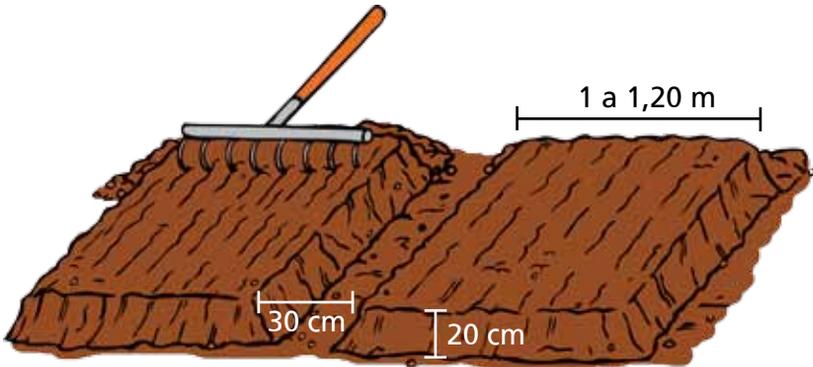
## Preparo dos canteiros

Antes do preparo do solo, é preciso demarcar a área. É recomendado que os canteiros tenham de 1 a 1,20 m de largura, e os corredores entre os canteiros, aproximadamente 30 cm de largura.

É importante revolver o solo a 20 cm de profundidade, misturando material orgânico disponível, e deixá-lo com 20 cm de altura. Irrigar sempre que necessário para manter a umidade e deixar fermentando por duas semanas antes de iniciar o plantio. Depois disso, o solo estará pronto.

**\*Material Orgânico** são folhas de árvores, capins, gramas, cascas de frutas, cascas de legumes etc.

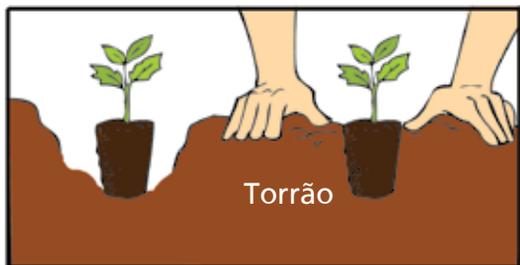




## Plantio

Após a escolha da cultura, é preciso verificar se ela precisa de mudas ou se as sementes podem ser plantadas diretamente no vaso ou no canteiro.

Em plantio no canteiro em berços (pequena cavidade feita na terra, para acondicionar a semente ou a muda), sempre deixar as raízes retas para baixo; por isso, não se deve apertar o torrão, apertar somente ao lado deste, colocando a terra até a altura máxima do torrão.



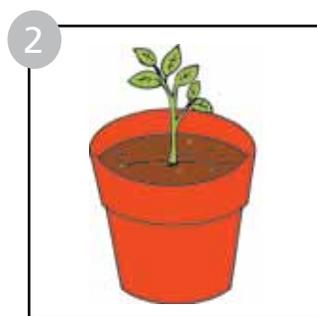
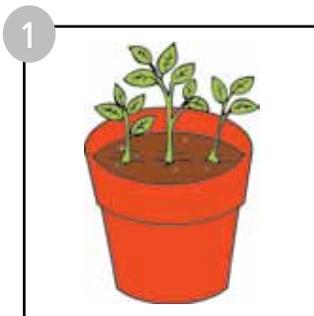
## Plantio direto

Plantio direto é o sistema em que colocamos as sementes, sem a utilização de mudas, em canteiros, vasos ou jardineiras. Pode ser feito com qualquer semente; usamos de três a quatro sementes por berço (pequena cavidade feita na terra, para acondicionar a semente ou a muda).



Semeadura direta

Após as sementes germinarem, aguardamos as plantas atingirem de três a quatro folhas definitivas e deixamos a mais bonita, retirando as demais.



## Preparo das mudas (em copinhos)

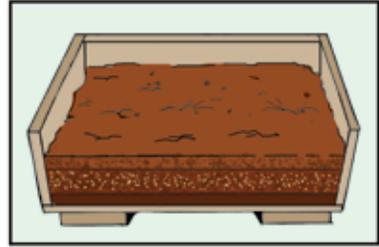
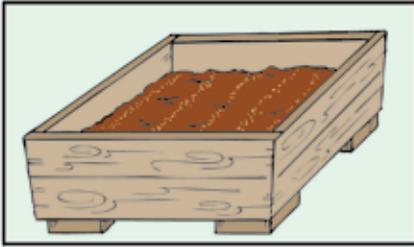
Estas mudas podem ser feitas em copos descartáveis plásticos ou de papel. Se forem copos de plástico, estes devem ser furados para que a água não fique acumulada no fundo. Semear e esperar o crescimento da planta até a hora de transplante. Para plantas de porte pequeno (alface, couve), esperar a planta apresentar de três a quatro folhas definitivas para ser transplantada para o vaso escolhido. Para plantas de porte alto, além destas três folhas, esperar que elas cresçam até uma altura de 10 a 15 cm, como o tomate e o pimentão.



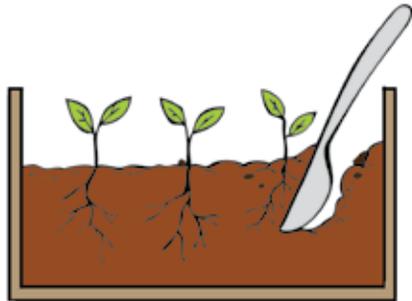
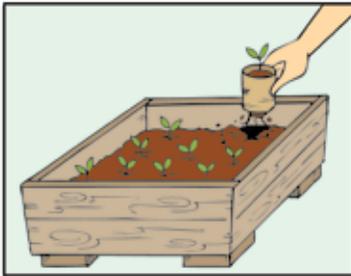
Mudas em copinhos

## Sementeira em caixa

Semear e cobrir as sementes com um pouco de terra.



1) O transplante é realizado quando a muda estiver com três a quatro folhas (momento de retirar as mudas da sementeira para a área definitiva).



2) Muda pronta para o transplante.



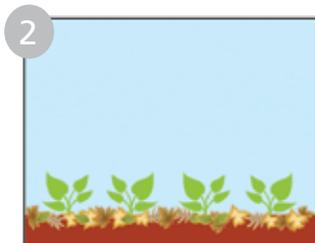
## Cuidados

Para um bom desenvolvimento e boa qualidade dos produtos obtidos, alguns cuidados devem ser observados:

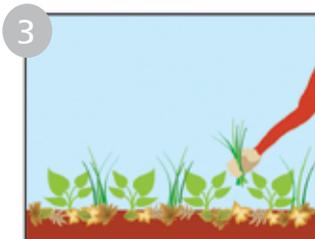
- Irrigar pela manhã e, se necessário, à tarde;



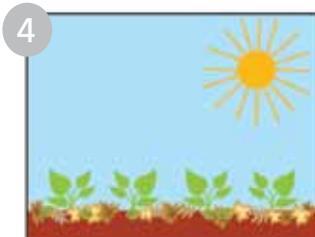
- Manter o solo dos canteiros e das floreiras protegidos com uma cobertura que pode ser capim picado ou folhas, para uma melhor manutenção da umidade do solo;



- Arrancar, ou de preferência podar rente ao solo, somente o mato que estiver abafando as plantas;



- Fazer com que as plantas recebam no mínimo quatro horas de luz solar. \*vide p. 25



## Classificação das hortaliças

**PLANTAS QUE PRODUZEM TUBÉRCULOS E RAÍZES:** batata, cenoura, beterraba, rabanete, nabo etc. Para estas culturas, é importante fazer o plantio direto. Para semear, deve-se fazer um sulco raso (risco) e colocar as sementes enfileiradas (cuidado para não colocar muito). Após a germinação, quando as plantas estiverem com três a quatro folhas, procede-se ao desbaste ou à raleadura (retirar o excesso de plantas deixando apenas a mais desenvolvida), para ficar somente uma planta de acordo com o espaçamento necessário.



Semeadura direta

Semeadura direta





Cenoura desbastada  
ou raleada



Cenoura sem desbaste  
ou sem ralear

**PLANTAS QUE PRODUZEM FOLHAS:** alface, couve, escarola, rúcula, acelga etc. Para estas culturas, podem-se plantar as sementes diretamente ou utilizar as mudas. O plantio poderá ser feito em vasos, jardineiras ou em canteiros. Deve-se espaçar de acordo com o tamanho da planta: alface e escarola, 30 cm entre plantas; couve-flor e acelga, 50 cm; rúcula, 5 cm.



**PLANTAS QUE PRODUZEM FRUTOS:** tomate, pimentão, berinjela, jiló etc. Para estas culturas podem-se também plantar as sementes diretamente ou utilizar as mudas. O plantio poderá ser feito em vasos, jardineiras ou em canteiros. Deve-se espaçar de acordo com o tamanho da planta. Quando forem utilizadas mudas, estas devem estar com pelo menos de três a quatro folhas e com 10 cm de altura. Deve-se fazer o transplante para o local definitivo, cultivando uma planta por vaso ou, no caso de canteiro ou jardineiras, espaçar de acordo com o tamanho da cultura: tomate e pimentão, 50 cm entre plantas; berinjela e jiló, 1,20 m.



Abóbora em vaso



Pepino em vaso

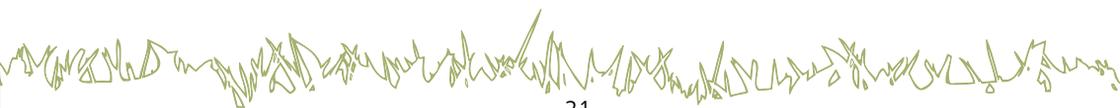
**PLANTAS DE BULBO - TEMPERO:** cebolinha, manjeriço, coentro, salsa, nira etc. Para estas culturas, deve-se fazer o plantio direto, utilizando a própria planta ou sementes. Ao plantar um bulbo, nascerão filhotes que formarão uma touceira. Pode-se plantar um bulbo por vaso ou na jardineira, com espaço de 15 cm.



Plantação de salsa



Plantação de cebolinha



## Vasos e jardineiras

O fundamental é ter a noção do porte da planta para escolher o recipiente adequado, pois um de tamanho pequeno pode limitar o desenvolvimento da planta.

Para plantas de porte alto como: berinjela, jiló, tomate, pimentão, abobrinha, pepino, entre outros, um vaso com 30 cm de altura e 30 cm de diâmetro com capacidade de 20 litros pode ser utilizado.

Jardineiras de qualquer tamanho podem ser usadas de acordo com o espaço disponível. É possível plantar temperos (salsa, coentro, hortelã, manjeriço), alface etc.



## Características das hortaliças adaptadas para o plantio direto em vasos ou jardineiras

Espécies	Vaso		Início da germinação (dias)	Espaçamento (cm)	Início da colheita (dias)
	Volume	Altura			
<b>Plantas que produzem raízes</b>					
Cenoura	5 litros	20 cm	7	25 x 5	85 - 90
Beterraba	5 litros	15 cm	6	25 x 10	60 - 70
<b>Plantas que produzem folhas</b>					
Alface	5 litros	20 cm	4	25 x 25	80 - 90
Couve	10 litros	25 cm	4	30 x 30	80 - 90
Hortelã	500 mL	10 cm	Ramo	20 x 20	30 - 40
Salsa	500 mL	10 cm	10	25 x 10	65 - 70
Manjerição	500 mL	10 cm	Galho	25 x 25	30 - 40
Coentro	500 mL	10 cm	4	25 x 10	50 - 60
<b>Plantas que produzem frutos</b>					
Tomate	20 litros	40 cm	7	50 x 80	110 - 120
Berinjela	20 litros	40 cm	7	60 x 100	110 - 120
<b>Plantas de bulbo – tempero</b>					
Cebolinha	500 mL	10 cm	Bulbo	15 x 10	45 - 60

## Prática da horta caseira

Os ensinamentos sobre a Agricultura Natural não foram deixados apenas para os produtores. Portanto, gostaria que os consumidores também se interessassem e ingerissem, o máximo que puderem, alimentos produzidos por este método agrícola.

Se tiverem algum espaço vazio no quintal ou no jardim de casa, não importando o tamanho, gostaria que o utilizassem na prática do nosso método agrícola, pois assim, teriam, a todo instante, produtos frescos e puros. Por ocasião do culto mensal, ofereceriam produtos impregnados de amor, mesmo que em pequena quantidade.

Quem mora em apartamento e não tem nenhum espaço vazio, poderá, mesmo assim, cultivar cheiro-verde ou pequenas plantas em vasos. No verão, poderá colher até mesmo berinjela ou pimentão. "Só depende da nossa vontade, e poderemos oferecer esses produtos a Deus e receber as bênçãos Divinas através da sua ingestão."

*Ensinamentos de Nidai-Sama*

*Coletânea "A Fonte da Sabedoria" – Prática da Fé*

*1º de março de 1961*



## Perguntas e respostas:

**1) Qual o conceito de horta em casa?**

**RESPOSTA:** É uma atividade contínua de ciclos de plantios e de colheitas, mas com o foco voltado para a espiritualização do praticante (sensibilização sobre as leis da Grande Natureza; desenvolvimento do sentimento de gratidão e instrumento de difusão). Pode ser caracterizada por, pelo menos, um recipiente de cultivo contínuo.

**2) O que é oficina de horta em casa?**

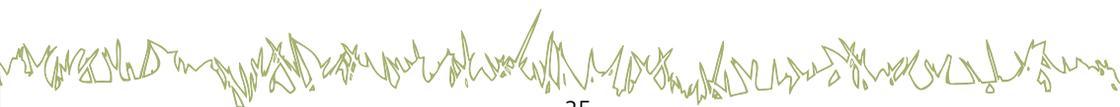
**RESPOSTA:** É uma atividade única, com o intuito de conduzir o praticante a uma profunda reflexão e promover seu contato com o solo, a água, as plantas e a Grande Natureza.

**3) Que sementes posso usar?**

**RESPOSTA:** Para a agricultura natural, são recomendadas sementes orgânicas ou sem tratamentos químicos, encontradas nas lojas de sementes.

**4) Qual o local ideal para a instalação da horta em casa?**

**RESPOSTA:** O local deve ter incidência de luz solar direta, de pelo menos quatro horas por dia, ser arejado e protegido de ventos fortes.



5) Qual a frequência ideal de irrigação?

**RESPOSTA:** Irrigar pela manhã e, se necessário, à tarde, depois de verificarmos se o solo está úmido ou seco.

6) Qual a quantidade de água para a irrigação?

**RESPOSTA:** Até quando as primeiras gotas surgirem na parte inferior do vaso ou o solo estiver úmido. (Pelo menos 20 cm de profundidade).





FUNDAÇÃO MOKITI OKADA - M.O.A.  
Agricultura Natural

Rua Morgado de Mateus, 77 - Vila Mariana  
São Paulo - SP Cep 04015-050  
Tel.: 11 5087 5184 hortaemcasa@fmo.org.br  
[www.fmo.org.br](http://www.fmo.org.br)

ISBN 978-85-88173-76-7



9 788588 173767