

GUIA PRÁTICO DE COMPOSTAGEM



LISBOA A COMPOSTAR
OUTRA FORMA
DE **RECICLAR**



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

PARABÉNS E OBRIGADO PELA SUA ADESÃO AO LISBOA A COMPOSTAR

Um dos grandes paradigmas das cidades modernas, senão o maior, é o da sustentabilidade ambiental. Desafio que Lisboa tem procurado agarrar, consciente que precisamos de encontrar cada vez mais soluções que permitam o reaproveitamento dos nossos resíduos.

A compostagem doméstica é, nesse âmbito, uma das mais recentes iniciativas levadas a cabo pelo município, que pretende evitar o encaminhamento de resíduos orgânicos para a incineração ou aterro. O ambiente ganha, a cidade agradece e o município que aderiu ao sistema, como é o seu caso, não só contribui para a batalha ambiental como ganha uma nova forma de transformar os seus restos alimentares num ótimo fertilizante para o jardim.

A Câmara Municipal de Lisboa dá-lhe os parabéns por ter aderido a esta ini-

ciativa e agradece o seu contributo para uma cidade mais ecológica e sustentável. A compostagem doméstica constitui um contributo essencial na mudança ambiental que preconizamos. Dos pequenos gestos se fazem grandes mudanças.

Estima-se que em Lisboa, por dia, 240 toneladas de lixo comum indiferenciado sejam biodegradáveis. Trata-se de uma grande quantidade de resíduos que poderiam ser valorizados. O projeto “Lisboa a Compostar” é um passo nesse sentido a que se seguirão outros como a colocação de compostores comunitários ou a recolha porta a porta de orgânicos em algumas zonas da cidade, que nos permitirão, igualmente, ganhos ambientais muito significativos.

Obrigado, boa compostagem.

ÍNDICE

ESTE GUIA VAI SER-LHE ÚTIL!	5
LISBOA A COMPOSTAR, OUTRA FORMA DE RECICLAR	5
- COMPOSTAGEM DOMÉSTICA, O QUE É?	6
- QUEM PODE FAZER A COMPOSTAGEM DOMÉSTICA?	6
ONDE SE PODE COLOCAR O COMPOSTOR?	7
MATERIAIS A COMPOSTAR	8
MATERIAIS A EVITAR?	9
COMO FAZER COMPOSTAGEM DOMÉSTICA	10
TESTE DA ESPONJA	11
A TER EM CONTA	12
- OXIGÉNIO	12
- HUMIDADE	12
- TEMPERATURA	13
- TAMANHO DOS MATERIAIS	13
O COMPOSTOR	14
- HORTAS E JARDINS	14
- SEMENTEIRAS	14
O QUE FAZER EM CASO DE PROBLEMAS	15
NOTAS	16

ESTE GUIA VAI SER-LHE ÚTIL!

Com este pequeno guia pode, finalmente, tirar partido do seu lixo... E sentir-se bem por isso!

Os restos de comida, as folhas do jardim ou as plantas secas do quintal ganham vida nova através de um processo muito simples e 100% natural: a compostagem doméstica.



LISBOA A COMPOSTAR, OUTRA FORMA DE RECICLAR

A Câmara Municipal de Lisboa (CML) é a entidade responsável pela recolha seletiva dos resíduos urbanos produzidos na cidade.

O projeto de compostagem doméstico, promovido pela CML e Valorsul, tem como objetivo reduzir a quantidade de resíduos urbanos biodegradáveis que são incinerados, contribuindo assim para um melhor ambiente.

Compostagem Doméstica, o que é?

É um processo de reciclagem de matéria orgânica (da cozinha, da horta, do jardim...) realizado através de microrganismos que transformam os resíduos biodegradáveis num fertilizante rico em nutrientes, a que se chama composto.

Quem pode fazer a Compostagem Doméstica?

Se a sua casa tem um pequeno espaço exterior livre, a compostagem doméstica é ideal para si. Junte os restos da preparação da comida e materiais de jardim e despeje-os num compostor. Cubra com alguns ramos e folhas secas e deixe a Natureza seguir o seu curso.



● folhas secas, pequenos troncos, caruma

● restos de frutas e legumes crus



ONDE SE PODE COLOCAR O COMPOSTOR?

O local do compostor deve ser de fácil acesso, ter água próximo e estar protegido do vento, de preferência debaixo de uma árvore de folha caduca, de modo a evitar temperaturas elevadas no verão e baixas

no Inverno (boa mistura de sombra e sol). O compostor deve ser colocado em contacto com a terra, que deverá ter uma boa drenagem de modo a que a água possa escoar e infiltrar-se quando chover.

MATERIAIS A COMPOSTAR

De modo geral, todos os materiais naturais provenientes da cozinha, do jardim ou do quintal podem ser colocados no compostor. Há, no entanto, alguns cuidados a ter em conta para que o processo decorra sem quaisquer sobressaltos. Por exemplo, se depositar ossos ou espinhas ou alimentos cozinhados, no compostor poderá atrair ratos ou outra bicharada indesejável.

Os resíduos que podem e devem ser compostados são, normalmente, classificados em “verdes” e “castanhos” conforme o teor de humidade e a proporção de nutrientes. Para que a compostagem decorra da melhor forma, convém ter a maior diversidade de resíduos possível numa proporção igual de “verdes” e “castanhos”.

CASTANHOS

Ricos em carbono, geralmente secos

- . Folhas secas
- . Resto de relva cortada seca
- . Palha ou feno
- . Resíduos de cortes e podas
- . Aparas de madeira e serradura
- . Casca de batata

VERDES

Ricos em azoto, geralmente húmidos

- . Folhas verdes
- . Ervas daninhas de preferência antes de dar semente
- . Restos de vegetais e frutas
- . Borras de café, incluindo os filtros
- . Cascas de ovos (esmagadas)
- . Flores
- . Saquetas de chá
- . Aparas de relva frescas



MATERIAIS A EVITAR

Existem alguns resíduos a evitar, pois podem dar origem a maus odores, pragas ou atrasar o processo.

- . Comida cozinhada temperada ou com gordura
- . Restos de carne, peixe e marisco
- . Produtos lácteos
- . Cinzas
- . Beatas de cigarros
- . Medicamentos
- . Resíduos de plantas tratadas com produtos químicos
- . Excrementos de animais domésticos
- . Resíduos não biodegradáveis (plástico, vidro, metal, pilhas, tintas, têxteis, etc.)

COMO FAZER COMPOSTAGEM DOMÉSTICA?

1. Corte os resíduos “verdes” e “castanhos” em bocados pequenos.

2. No fundo do compostor, coloque, aleatoriamente, ramos grossos (promovendo o arejamento e impedido a compactação).

3. Adicione uma camada de 5 a 10 cm de Castanhos.

4. Adicione, no máximo, uma mão cheia de terra ou composto pronto.

Esta quantidade conterà microrganismos suficientes para iniciar o processo de compostagem (os próprios resíduos que adicionar também contêm microrganismos). Note-se que grandes quantidades de terra adicionadas diminuem o volume útil do composto e compactam os materiais, o que é indesejável.

5. Adicione uma camada de “verdes”.

6. Cubra com outra camada de “castanhos”.

7. Regue cada camada de forma a manter um teor de humidade adequado. Este teor pode ser medido através do “teste da esponja”.

8. Repita este processo até obter o compostor cheio. As camadas podem ser adicionadas todas de uma vez ou à medida que os materiais vão ficando disponíveis.

9. A última camada a adicionar deve ser sempre de “castanhos”, para diminuir os problemas de odores e a proliferação de insectos e outros animais indesejáveis.





TESTE DA ESPONJA

A pilha de compostagem tem água suficiente?

Espremer com a mão um pouco do material do interior do compostor:

- . Se pingar, a pilha está demasiado húmida – é preciso juntar “castanhos” e revirar os materiais;
- . Se a mão continuar seca, a pilha está com falta de água – é preciso juntar “verdes”, regar e revirar os materiais.



A TER EM CONTA

Não se esqueça de visitar regularmente o compostor porque há factores importantes que influenciam o processo de compostagem.

Oxigénio

A presença de oxigénio no interior dos materiais a compostar é imprescindível para a sobrevivência e atividade dos microrganismos que promo-

vem a compostagem. A falta deste oxigénio conduz à produção de maus odores. Arejar a pilha permite uma decomposição rápida dos materiais e isenta de cheiros. Uma das formas de arejar a pilha é revolver os materiais periodicamente (1 vez por semana).

Humidade

A água é fundamental para os microrganismos decompositores, resultando igualmente da atividade destes aquando da transformação de resíduos biodegradáveis. O excesso ou falta de humidade no meio condicionam negativamente a atividade destes seres vivos.



Uma forma simples de testar é realizar o “teste da esponja”.

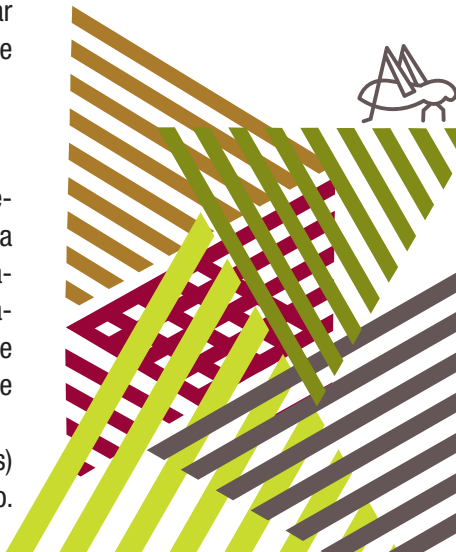
Temperatura

A atividade dos microrganismos provoca variações de temperatura. Valores elevados são essenciais para maximizar a eficiência de decomposição e higienização dos materiais. Na falta de termómetro, espetar uma barra ou tubo de ferro na pilha e esperar alguns minutos. Ao retirar colocar a mão, se a barra estiver quente, está bom.

Tamanho dos materiais

O material a decompor deve estar em pequenos pedaços de forma a maximizar a superfície de contacto com os microrganismos. Por outro lado, partículas demasiado pequenas favorecem a compactação e consequentemente limitam a circulação de oxigénio e água.

Materiais estruturantes (como os ramos) ajudam a garantir o espaçamento adequado.



O COMPOSTO

Ao fim de alguns meses, os resíduos orgânicos dentro do compostor transformam-se em composto – material orgânico estável com aspeto de terra, escuro, sem odor e com excelentes qualidades fertilizantes.

O tempo que demora a produzir o composto depende do acompanhamento que se realiza ao processo de compostagem (rega, revolvimento da pilha de compostagem, etc).

Hortas e jardins

Pode servir como cobertura ou incorporado no solo (depende das exigências das plantas e da época do ano).

Vasos e sementeiras

Utilizar uma parte de composto, duas partes de terra.



O QUE FAZER EM CASO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA PROVÁVEL	SOLUÇÃO
PROCESSO LENTO	Demasiados “castanhos”	Adicionar “verdes”, adicionar água e revirar a pilha de compostagem
	Materiais muito grandes	Cortar os materiais em tamanhos mais pequenos e revolver a pilha de compostagem
CHEIRO A PODRE	Humidade excessiva e/ou compactação	Adicionar “castanhos” que aumentam a porosidade da pilha, como por exemplo pequenos ramos, e revirar a pilha de compostagem

PROBLEMA	CAUSA PROVÁVEL	SOLUÇÃO
CHEIRO A AMÓNIA	Demasiados “verdes”	Adicionar “castanhos” e revirar a pilha de compostagem
TEMPERATURA BAIXA (não chega a aquecer)	Pilha muito pequena	Aumentar o volume da pilha de compostagem, adicionando mais “verdes” e “castanhos”
	Humidade insuficiente	Adicionar água
	Arejamento insuficiente	Revirar a pilha
	Falta de “verdes”	Adicionar “verdes”
PRAGAS	Restos de carne, peixe, gordura	Retirar estes restos e cobrir com terra, folhas ou serradura

NOTAS



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia Prático de Compostagem

EDIÇÃO

Câmara Municipal de Lisboa (CML)

Direção Municipal de Higiene Urbana (DMHU)

Departamento de Higiene Urbana (DHU)

Adaptado do “Guia Prático da Compostagem” da Valorsul

DESIGN E ILUSTRAÇÃO

Câmara Municipal de Lisboa (SG/DMC)

IMPRESSÃO

Imprensa Municipal

6.000 exemplares

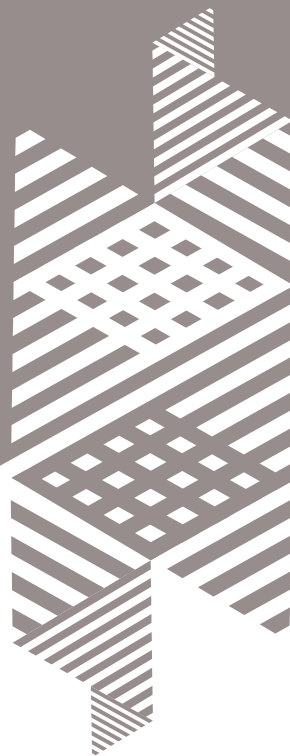
2018

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Esta edição é parte integrante do Projeto LISBOA A COMPOSTAR, de incentivo à compostagem doméstica, promovido pela CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA em colaboração com a Valorsul, no âmbito do Plano Municipal de Gestão de Resíduos do Município de Lisboa em implementação até ao ano 2020 e do Projeto Europeu FORCE – Cities Cooperating For Circular Economy, HORIZON 2020.

Participe neste desafio e partilhe o seu testemunho, através de fotos e pequenos vídeos que documentem a sua experiência, usando:
#lisboacompostar

Para mais informações:
lisboacompostar.cm-lisboa.pt
808 203 232



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement n.º 689157