



DÍALOGOS SOBRE O DESPERDÍCIO



Horta



Curadoria Aline Manzano Galvão
Validação técnica Felipe Ribenboin,
Adriana Leal da Silveira



Hortelã, salsinha, cebolinha, camomila, erva-doce, alecrim, lavanda, manjeriço, alface, couve, entre outros. Já imaginou como esses alimentos saem diretamente da horta para a sua casa? Sabia que é possível plantar e colher sem ter a necessidade de comprar em um hortifrúti, sacolão ou feira?! Você pode pensar: “Ah! Mas meu espaço é pequeno, moro em apartamento ou em casa, não tenho lugar para plantar!” Será mesmo?



Para cego ver: placa com os dizeres: “Diferentes espécies de plantas atraem diferentes espécies de bichinhos e então, um sistema se forma. Isso é agroecologia.”

Já imaginou poder colher verduras, legumes e temperos diretamente de onde você mora? Pode parecer um desafio, mas pode ser um hobby divertido, sem contar as inúmeras vantagens. A seguir, listaremos dez benefícios para você:





1. Redução da conta do supermercado.
2. Ter alimentos mais frescos e saudáveis.
3. Ter uma atividade relaxante e prazerosa.
4. Diminuir o estresse e a ansiedade.
5. Ajuda a reduzir o desperdício de alimentos, ervas e chás – insumos muito perecíveis que, melhor do que comprar, é cultivar!
6. Oportunidade de aprender mais sobre botânica, ecologia e agricultura.
7. Ajuda a reduzir o carbono gerado pelo transporte de alimentos.
8. Promove a sustentabilidade.
9. Garante uma parte do hortifrúti sem sair de casa.
10. coopera com sua saúde, bem-estar e o meio ambiente.

Planejar e cultivar sua horta caseira são excelentes formas de trazer a natureza para sua rotina e de sua família, colaborando com uma alimentação saudável e aumentando a consciência ambiental.

Para melhor eficácia e adequação ao local, escolha as plantas mais apropriadas para o seu espaço e clima e aplique técnicas de irrigação e adubação eficientes.

Para fazer uma horta caseira, você precisará de alguns materiais básicos e seguir algumas etapas simples:

Materiais necessários:



1. Sementes ou mudas: escolha as plantas que deseja cultivar e adquira as sementes ou mudas em lojas de jardinagem ou em sites especializados.



2. Terra: escolha um solo rico em nutrientes, que permita uma boa drenagem de água.



3. Recipientes: você pode usar vasos, jardineiras, caixotes, garrafas pet ou outras opções disponíveis para plantar suas mudas.



4. Ferramentas: para o cultivo da horta, você pode precisar de uma pá, um ancinho e um regador.

Passo a passo:



1. Escolha um local em sua casa que receba luz solar direta por algumas horas do dia, seja ventilado e que tenha espaço suficiente para acomodar as plantas.



2. Prepare a terra! Misture a terra com adubo orgânico ou composto para enriquecer o solo em nutrientes.



3. Plante as mudas ou sementes seguindo as instruções do fabricante, certificando-se de que cada planta tenha espaço suficiente para crescer.



4. Regue as plantas regularmente! As plantas precisam de água, portanto, regue-as quando a terra estiver seca ao toque, mas evite encharcar o solo.



5. Cuide das plantas! Monitore-as regularmente para detectar sinais de doenças ou pragas e tome as medidas necessárias para protegê-las.



6. Colha os frutos regularmente quando surgirem! Isto estimulará o crescimento contínuo das plantas.

A imagem a seguir traz exemplos de cultivos de ervas aromáticas em domicílio:



É essencial saber que cada planta tem necessidades diferentes e, por isso, devemos seguir as instruções especificadas de cada plantio e seus cuidados. Além disso, é sempre bom pesquisar e se informar sobre as melhores práticas para a produção de hortas caseiras.

Se você ainda não se convenceu, vamos te ajudar! Há várias pesquisas e estudos que destacam os benefícios de cultivar uma horta caseira. Aqui estão alguns dados e informações a respeito

1. Melhorias na saúde e qualidade da alimentação: um estudo brasileiro publicado em 2019, na revista *Ciência Rural*, investigou a influência do cultivo doméstico de hortaliças na alimentação e nutrição de famílias em uma comunidade no interior do Rio Grande do Sul. Os resultados mostraram que as famílias que cultivavam hortaliças em casa tinham um consumo maior de frutas e verduras em comparação com as famílias que não cultivavam. Além disso, o estudo também mostrou que o cultivo de hortaliças em casa foi associado a uma maior diversidade na alimentação, o que pode contribuir para melhora na qualidade nutricional. Ainda revelou que a prática do cultivo de hortaliças em casa pode ser uma estratégia eficaz para a promoção da alimentação saudável, especialmente em comunidades com dificuldade de acesso a alimentos frescos.

2. Segurança alimentar: o cultivo de hortas caseiras pode melhorar a segurança alimentar das famílias brasileiras. A Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar, divulgou que, em 2020, que cerca de 9% da população – em torno de 19 milhões de brasileiros – se encontravam em situação de insegurança alimentar grave, ou seja, não tinham acesso regular a alimentos suficientes para suprir suas necessidades básicas. Dessa forma, o cultivo de hortas em casa, facilita o acesso à alimentos, uma vez que diminui a dependência de alimentos comprados em mercados.

3. Redução do estresse: outra pesquisa publicada em 2017 descobriu que o cultivo de hortas caseiras pode reduzir o estresse e melhorar o humor. Segundo o artigo publicado pela Science Direct, pessoas que praticam a jardinagem doméstica de 2 a 3 vezes por semana, perceberam melhora na saúde e bem estar. O principal motivador

da jardinagem foi o prazer direto que a prática trouxe aos participantes. Ainda segundo o artigo, a dedicação a prática da jardinagem, aumentou conforme as mudas das plantas cresciam – o que aumentou também a sensação de bem estar.

4.

Sustentabilidade e Redução de Desperdício: o cultivo domiciliar de hortas pode ter impactos significativos na sustentabilidade ambiental, como a redução na emissão de carbono associada ao transporte de alimentos. No Brasil, há diversos exemplos de projetos que incentivam a agricultura urbana e o cultivo caseiro como forma de promover a sustentabilidade. Um estudo brasileiro publicado em 2019 na revista científica *Environmental Science and Pollution Research* (Ciência Ambiental e Pesquisa de Poluição) avaliou o potencial da agricultura urbana em São Paulo para reduzir a pegada de carbono associada ao transporte de alimentos. Os resultados indicaram que a agricultura urbana poderia substituir entre 5% e 15% das frutas e hortaliças que são transportadas para a cidade, o que levaria a uma redução significativa das emissões de gases de efeito estufa. Existem diversos projetos e iniciativas no Brasil que incentivam o cultivo caseiro de hortas como forma de promover a sustentabilidade, incluindo programas governamentais e projetos comunitários em áreas urbanas. Segue alguns bons exemplos: Projeto Hortas em Casa, desenvolvido pela Embrapa Hortaliças, Horta Comunitária, desenvolvido pelo Instituto de Pesquisa e Planejamento Urbano de Curitiba (IPPUC), Horta na Laje, desenvolvido pela ONG Instituto Anelo em parceria com a Prefeitura de Campinas, Nossa Horta em condomínios, desenvolvido pelo grupo Lello em parceria com a startup Lo Terra, e Horta Escolares, desenvolvido pela Secretaria de Educação de São Paulo em parceria com a Secretaria do Meio Ambiente.

5.

Geração de renda: o cultivo de hortas caseiras também pode ser uma fonte de renda para as famílias. Além de produzir alimentos para consumo próprio, as famílias podem vender o excedente em feiras locais ou para vizinhos e amigos.

6.

Educação: a horta caseira pode ser uma ferramenta educativa para ensinar crianças e jovens sobre agricultura, alimentação saudável e sustentabilidade. O cultivo de uma horta caseira pode promover a conscientização ambiental e despertar o interesse pelas questões relacionadas à agricultura e ao meio ambiente.

É necessário lembrar que cada região do Brasil pode ter suas particularidades em relação à agricultura e ao cultivo de hortas caseiras, e é sempre importante adaptar as práticas de acordo com condições locais. Além disso, também pode ser uma fonte de alimentos frescos e saudáveis, uma forma de economizar dinheiro e ajudar a conectar as pessoas com a natureza e com sua comunidade.

Queremos te incentivar a realizar essa prática de construir uma horta saudável e produtiva. Para isso, selecionamos vídeos interessantes a você:

01

Horta Caseira: aprenda como fazer a sua usando vasos e floreiras



02

Cultivo de horta hidropônica em casa - fácil para iniciantes



03

Horta Vertical em Casa - um tutorial passo a passo para criar uma horta vertical em casa utilizando garrafas pet



Você sabia que também existem hortas urbanas em ambiente corporativo? No terraço da sede do [iFood](#) em Osasco/SP, um espaço de 950 m² foi transformado em uma horta urbana que produz 1,7 tonelada de alimentos orgânicos que ajuda a combater a fome e a insegurança alimentar.

Todo alimento cultivado na horta é aproveitado no refeitório da empresa, além de apoiar mais de 3 mil famílias cadastradas na ação da prefeitura local.

Assista ao vídeo do André Borges, Head de Sustentabilidade do iFood, contando sobre o propósito desta iniciativa:



Agora, fica aqui nosso encorajamento ao movimento do mundo mais sustentável. Sua horta caseira não será apenas um espaço para cultivar alimentos, é um ato de amor e cuidado com o mundo e com os que estão à sua volta.

Vamos contribuir para um futuro mais sustentável e saudável para todos! Compartilhe sua horta conosco!



Conheça mais com estes conteúdos que selecionamos para você:

EMBRAPA. Embrapa lança e-book sobre cultivo de hortas em pequenos espaços. 2018 <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/33768768/embrapa-lanca-e-book-sobre-cultivo-de-hortas-em-pequenos-espacos>. Acesso em 12/03/2023

CHALMIN-PUI, L. S., GRIFFITHS, A.; ROE, J; HEATON, T; CAMERON, R. Why garden? – Attitudes and the perceived health benefits of home gardening, Cities, Volume 112, 2021, 103118, ISSN 0264-2751, <https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103118>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264275121000160>)

HORTA CASEIRA. Aprenda a Cultivar Alimentos com as Crianças. Leituriinha. N.d. https://turinha-static.pkds.it/ebooks/leituriinha_ebook_pequeno_consciente_01.pdf. Acesso em 13/03;2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar da População Brasileira, 2014. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 13/03/2023

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Vigisan, 2020. https://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf

