

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE GASTRONOMIA

HÉLIO GONÇALVES DE SOUZA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O RETORNO DA HORTA DOMÉSTICA

Itamaraju/BA
2020

HÉLIO GONÇALVES DE SOUZA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O RETORNO DA HORTA DOMÉSTICA

Monografia apresentada à Banca Examinadora da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - FACISA, como exigência para obtenção do Grau de Tecnólogo em Gastronomia.

Orientador:

Merice Rocha Nascimento

Itamaraju/BA
2020

HÉLIO GONÇALVES DE SOUZA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O RETORNO DA HORTA DOMÉSTICA

Monografia apresentada à Banca Examinadora da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - FACISA, como exigência para obtenção do Grau de Tecnólogo em Gastronomia.

Banca Examinadora:

Merice Rocha Nascimento

Examinador (a) I:

Examinador (a) II:

Itamaraju/BA, ____ de _____ de ____

Dedicatória

Dedico este trabalho ao meu pai Valdete (em memória) por todo amor e dedicação. Homem pelo qual tenho maior orgulho de chamar de pai, exemplo de vida digna. A você devo tudo que sou hoje. Nos ensinamento da vida, foi mestre, na caminhada, ensinou-me a agir com dignidade, honestidade, respeito. Você acreditou em mim e hoje sou fruto desta confiança. Neste instante, gostaria de parar e agradecer: os passos apoiados na infância; os conselhos proferidos na adolescência; os ensinamentos de toda vida. A você, minha sincera homenagem e gratidão.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, muitas foram as lutas, maiores as vitórias, e isso porque o Senhor se fez sempre presente, transformando a fraqueza em força e a derrota em vitória. Reconheço que o tempo todo o Senhor me amou e que sem a sua misericordiosa graça e intervenção nada disso seria possível.

A minha amada esposa.

A professora Merice Nascimento pela compreensão, orientação e ensinamento.

Agradeço a todos os professores pelo fato de proporcionarem o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional; pela intensa dedicação; não somente por terem me ensinado; mas terem me capacitado a aprender. A palavra mestre nunca fará justiça aos professores dedicados, os quais sem nomear terão os meus eternos agradecimentos.

Agradeço também a Josélia Lacerda por toda ajuda com a presente pesquisa. O sentimento final é de eterna gratidão a todos os envolvidos de forma direta e indireta.



“É melhor atirar-se em luta, em busca de dias melhores do que permanecer estático como os pobres de espírito que não lutaram, mas também não venceram. Não sei o que vai acontecer daqui pra frente, mas por dias melhores eu vou lutar sem ficar de braços cruzados esperando o tempo passar”.

Bob Marley

SOUZA. Hélio Gonçalves. **Alimentação Saudável e o retorno da horta Doméstica.** Trabalho de Conclusão de Curso em Gastronomia – Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas – FACISA. Itamaraju Ba, 2020

RESUMO

A presente pesquisa propõe discorrer acerca da alimentação saudável e o retorno da horta doméstica. Assim seu objetivo é demonstrar que, ter e manter uma horta em casa ajuda na reeducação alimentar, economia doméstica e pode ser uma excelente ferramenta para o controle de ansiedade, pois é uma forma de terapia. Os objetivos específicos que alicerçaram esse estudo foram: analisar e contextualizar acerca da importância alimentação saudável e o retorno da horta domiciliar; Identificar as mudanças alimentares decorrente da atual pandemia; Verificar como a sociedade é beneficiada com cultivo do próprio alimento. A metodologia escolhida para o desenvolvimento do trabalho foi à pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo fundamentado em autores renomados e conhecedores do assunto. A alimentação configura-se um fator importante na vida dos seres humanos, pois é uma necessidade fisiológica básica responsável pelo bem estar físico e mental. No momento atípico, nos idos de 2020, a alimentação passou a ser repensada e planejada uma vez que as pessoas estão passando muito mais tempo em casa, possibilitando as mesmas programar, cozinhar e produzir seus próprios alimentos através da horta domiciliar, proporcionando-lhes uma alimentação saudável, pois a pandemia fez fluir a preocupação com a saúde e cuidado com os bons hábitos alimentares. Desta forma, esta monografia vem ajudar a esclarecer que, existem maneiras mais baratas para conseguir uma alimentação orgânica e saudável, exemplo disso é a horta doméstica. Plantar o seu próprio alimento em casa é garantir o conhecimento total da origem e qualidade e, gerar um ciclo sustentável, pois resíduos orgânicos podem ser utilizados como fertilizante na horta.

Palavras chaves: Alimentação Saudável; Horta Doméstica; Retorno.

SOUZA. Hélio Gonçalves. Healthy Eating and the return of the Domestic garden. Graduation Course in Gastronomy - Faculty of Applied Social Sciences - FACISA. Itamaraju Ba, 2020

ABSTRACT

This research proposes to discuss healthy eating and the return of the home garden. So, its objective is to demonstrate that having and maintaining a vegetable garden at home helps in food reeducation, home economics and can be an excellent tool for controlling anxiety, as it is a form of therapy. The methodology chosen for the development of the work was the qualitative bibliographic research based on renowned authors and experts on the subject. Awareness about healthy eating is not just a matter of fashion, it is important to look for ways and foods that help in the proper functioning and health of our body. This research aims to bring clarification about the ills caused by inadequate or insufficient food. It also addresses the ills caused by foods considered healthy, but which are produced by an agricultural system that contaminates them with pesticides. Thus, this article helps to clarify that, there are cheaper ways to achieve an organic and healthy diet, an example of this is the home garden. Planting your own food at home is to ensure full knowledge of the origin and quality and to generate a sustainable cycle, as organic waste can be used as fertilizer in the home garden.

Keywords: Healthy Eating; Garden; Return.

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. METODOLOGIA.....	13
2.1. Abordagem	13
2.2. Tipo de pesquisa.....	13
2.3. Local de Estudo.....	14
2.4. Amostra.....	14
2.5. Procedimento.....	14
3. A HORTA.....	16
2.1. Histórico.....	16
2.2. Conceito.....	18
2.3. A importância.....	20
3. UMA ANÁLISE REFLEXIVA ACERCA DA HORTA.....	22
3.1. O seu retorno.....	22
3.2. As vantagens de ter uma horta em casa.....	24
3.3. Avanços e desafios dessa empreitada.....	27
3.4. O quê, como, quando, onde plantar e o cultivo das hortaliças.....	30
3.5. Os alimentos orgânicos.....	33
4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A HORTA.....	35
4.1. AS HORTALIÇAS.....	35
4.1.1. Importância alimentar das hortaliças.....	35
4.1.2. Qualidade nutricional das hortaliças.....	37
4.1.3. As hortaliças e a saúde humana.....	38
4.4. Comer bem pra viver melhor.....	40
4.5. Raw Food.....	41
5. CONCLUSÃO.....	44
REFERÊNCIAS.....	48
ANEXOS.....	51
Anexo 01- Hortaliças plantadas em pneus.....	51
Anexo 02- Plantação em canos.....	52
Anexo 03- Plantação em garrafa pet.....	53
Anexo 04- Plantações em caixote.....	54
Anexo 05- Plantação em latas.....	55
Anexo 06-. O que se plantar na horta domestica.....	56
Anexo 07- As propriedades da acelga.....	57
Anexo 08- Prato saudável segundo THAWANA.....	58

1. INTRODUÇÃO

O panorama atual da sociedade tem afetado a vida das pessoas em diversos aspectos, atividade física, trabalho, socialização e alimentação. Concernente a isso as pessoas começaram a repensar e adaptar-se a essa nova rotina. É desencadeado assim um aumento significativo das hortas domésticas bem como a preocupação com a alimentação saudável baseada em produtos naturais, nutritivos, isentos de agrotóxicos e que podem ser cultivados na própria residência como opções saborosas e criativas.

Buscando analisar o comportamento das pessoas quanto à forma em que se alimentam em casa e entender como a escolha de alimentos considerados saudáveis, aliados a uma dieta balanceada reflete diretamente na saúde. Assim, o presente trabalho discorre acerca da alimentação saudável e o retorno da horta doméstica.

Em tempos de pandemia, as pessoas tem passado grande parte do seu tempo dentro de casa, isso fez com que aumentasse a preocupação com a saúde tanto física quanto mental. A horta ajuda a controlar a ansiedade como terapia e, fornece alimentos frescos e de origem confiável para o consumo. A inquietação que ante essa temática desencadeou um problema que se fundamenta em responder a seguinte indagação: Qual a importância da horta domiciliar e sua vinculação com a alimentação saudável?

Os objetivos da pesquisa são importantes e tem papel indispensável de responder o problema levantado na investigação. Nessa perspectiva, Campoy (2016, p. 32) esclarece que eles servem como guias para orientar e definir a trajetória da pesquisa. Assim o objetivo geral dessa pesquisa é demonstrar que, ter e manter uma horta em casa ajuda na reeducação alimentar, economia doméstica e pode ser uma excelente ferramenta para controle de ansiedade, pois é uma forma de terapia.

Os objetivos específicos que alicerçaram esse estudo foram: analisar e contextualizar acerca da importância alimentação saudável e o retorno da horta domiciliar; Identificar as mudanças alimentares decorrente da atual pandemia; Verificar como a sociedade é beneficiada com cultivo do próprio alimento.

Nessa perspectiva, justifica-se a escolha do tema, pois esse se mostra atual e importante para toda sociedade, uma vez que, a preocupação com a contaminação

dos alimentos por agrotóxico e o cuidado com o sobrepeso, hipertensão, diabetes entre outros problemas de saúde que acometem o ser humano, podem ser resolvidos com uma alimentação saudável e de qualidade.

A horta é auxiliadora sob o ponto de vista nutricional, para o melhoramento dos hábitos alimentares, da saúde e prevenção de doenças. É importante destacar que com a construção da horta grandes quantidades de agrotóxicos deixam utilizados e com isso os alimentos produzidos apresentarão um valor nutricional maior (LEAL e SCHIMIM 2016, p. 43).

É de fundamental importância que a escolha da metodologia esteja a serviço do objeto de estudo, nesse ínterim optou-se pela pesquisa bibliográfica de cunho descritiva com enfoque qualitativo, uma vez que sugere o aprofundamento na compreensão, intencionalidade, vivência, percepções, desejos, necessidades e valores.

Nessa perspectiva, o trabalho fora estruturado em três capítulos da seguinte forma: O primeiro capítulo apresenta a horta doméstica percorrendo a sua historicidade nacional, conceito e importância na vida e alimentação das pessoas, evidenciando os diversos benefícios e vantagens que ela pode proporcionar.

O segundo capítulo levanta uma análise reflexiva acerca da horta doméstica. Assim o mesmo está organizado em subcapítulos em que trata do retorno dessa, enfatizando as vantagens de se ter uma horta em casa bem como os avanços e desafios dessa empreitada. Expõe dicas sobre o quê, como, quando e onde plantar e o cultivo das hortaliças, além de explanar sobre os alimentos orgânicos.

O terceiro capítulo trata das hortaliças e alimentação saudável, assim inicialmente discorre-se sobre a importância das hortaliças, posteriormente aborda acerca da qualidade nutricional das hortaliças como também evidencia as hortaliças e a saúde humana e por fim contextualiza sobre a perspectiva da frase "comer bem para viver melhor."

Espera-se que essa pesquisa não se esgote aqui, mas sirva de suporte para futuros estudos concernente ao assunto abordado, como também possa auxiliar as pessoas que se interessam pelo cultivo da horta doméstica e alimentação saudável livre de agrotóxicos.

2. METODOLOGIA

2.1. ABORDAGEM

A metodologia se configura ferramenta de fundamental importância em uma pesquisa científica. Pois é considerada uma ciência que estuda o processo investigativo e pode construir o conhecimento científico. Segundo Compoy (2016, p. 37) a metodologia é o caminho que direciona ao objetivo desejado de forma elaborada, sistematizada avaliando um arsenal de técnicas procedimentais que é disponibilizada pela ciência.

É de fundamental importância que a escolha da abordagem esteja a serviço do objeto de estudo, nesse ínterim optou-se pela abordagem qualitativa, pois traduz uma metodologia de investigação que enfatiza a descrição, a teoria fundamentada e o estudo das percepções pessoais.

A pesquisa qualitativa fornece subsídios e embasamento teórico é caracterizada pelo subjetivismo, pois objetiva explicar o porquê das coisas, declarando o que poderia ser feito, mas não é capaz de quantificar valores. O desenvolvimento da pesquisa é de certa forma imprevisível, pois o conhecimento do autor sobre o assunto que se pesquisa é parcial e restrito.

Segundo Minayo (2008, p. 16) na pesquisa qualitativa o importante é a objetivação, pois durante a investigação científica é preciso reconhecer a complexidade do objeto de estudo, rever criticamente as teorias sobre o tema, estabelecer conceitos e teorias relevantes, usar técnicas de coleta de dados adequados.

Na abordagem qualitativa, o pesquisador objetiva aprofundar-se no entendimento dos fenômenos que estuda, ou seja, ações dos sujeitos, grupos ou organizações em seu ambiente ou contexto social, com foco na compreensão, interpretação e perspectiva dos próprios indivíduos que fazem parte da situação.

2.2. TIPO DE PESQUISA

A escolha do tipo de pesquisa é parte fundamental em uma investigação, pois seu principal objetivo é encontrar uma forma de responder o problema central

da pesquisa, nesse contexto, o método utilizado precisa ser condizente com o que se pretende investigar.

Assim, utilizou-se a pesquisa bibliográfica, pois essa fornece uma vasta gama de materiais já publicados que podem embasar, enriquecer e fundamentar o estudo, como: livros, artigos científicos, teses, dissertações já publicadas, pesquisa documental através de leis, tratados, estatutos e resoluções que disponham sobre conteúdo. Para Gil (2002 pg. 44), “pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

2.3. LOCAL DE ESTUDO

O estudo foi realizado no Brasil, ou seja, o local de estudo ocorreu em todo âmbito nacional. O Brasil é um país localizado no subcontinente da América do Sul. O território brasileiro é banhado pelo oceano Atlântico a sua extensão territorial, que compreende uma área de 8.514.876,599 km².

2.4. AMOSTRA

A investigação ocorreu mediante amostras adquiridas através livros, artigos científicos, revistas, dissertações e teses. Segundo Gil (2011, p.121) “quando essa amostra é rigorosamente selecionada, os resultados obtidos no levantamento tendem a aproximar-se bastante dos que seriam obtidos caso fosse possível pesquisar todos os elementos do universo”.

2.4. PROCEDIMENTO

As técnicas e instrumentos selecionados contribuíram amplamente na coleta dos dados e levantamento das informações, pois a coleta de dados é uma das etapas mais importante da pesquisa, foi através das técnicas aplicadas que o

investigador encontrou as evidências e informações necessárias para obtenção resultados da investigação.

Assim sendo, o percurso percorrido na realização deste estudo iniciou-se no mês de Abril e ocorreu através de cinco etapas distintas e importantes que culminaram na elaboração e desenvolvimento da pesquisa.

Na primeira realizou-se a escolha do tema. Na segunda etapa apresentou-se o motivo e a escolha do tema. Na terceira etapa realizou-se consulta em obras que sustentaram o referencial teórico do referente tema. Na quarta etapa ocorreu o levantamento dos dados por meio da pesquisa bibliográfica. Na quinta etapa levantou-se a problemática, definiu os objetivos geral e específicos, elaborou-se três justificativas como também a descrição da metodologia a ser utilizada.

O próximo passo foi à construção de um sumário, esse foi montado para que servisse como esqueleto/estrutura do trabalho. A partir daí a pesquisa foi sendo desenvolvida de forma a atender os objetivos geral e específicos, bem como, compreender e responder o problema proposto.

Toda a conjuntura metodológica forneceu subsídios que possibilitou envolver as questões e os procedimentos que emergiram a coleta dos dados bibliográficos, análise e interpretação dos resultados concernente à alimentação saudável e o retorno da horta doméstica.

3. A HORTA

3.1. CONTEXTO HISTÓRICO

O ser humano sempre retirou da natureza os produtos necessários à sua alimentação e assim garantir a sobrevivência biológica. Os primeiros sistemas de cultivo foram praticados próximos aos rios e teve início no período neolítico.

A pré-história foi dividida em três períodos, Paleolítico, Neolítico e Idade dos Metais. O homem do paleolítico era caçador e coletor, não fixava moradia porque tinha que sair em busca de alimentos.

No período Neolítico eles deixaram de ser nômades com a descoberta da agricultura, alguns historiadores e registros arqueológicos demarcam que a agricultura, surgiu por um acaso, quando se percebeu que uma semente brotou no chão e dela nasceu uma nova planta. Feldens (2018, p.21) explica que:

Observando as plantas, percebeu que elas desprendiam sementes, que, ao caírem na terra, germinavam, dando origem a uma nova planta. Muitas germinavam, mas muitas se perdiam em solo impróprio. Ciente da importância das sementes que se perdiam, o homem "rasgou" o solo para ajudar a natureza a preparar um leito melhor para aquela vida que germinava. Surgia assim a Agricultura, primitiva ainda, mas intensamente ligada à natureza. Além disso, era uma oportunidade mais cômoda de sobreviver (FELDENS 2018, p.21).

Assim, há cerca de 10.000 anos a descoberta da agricultura mudou o contexto de vida da humanidade dando origem a diversas formas de plantar e cultivar alimentos.

Todo esse processo de mudança proporcionada pela agricultura possibilitou a sedentarização do homem, pois permitiu-lhe domesticar animais que poderiam, servir de alimento para complementar a alimentação e assim manter o sustento necessário à sobrevivência. A domesticação dos animais beneficiou também o trabalho agrícola, pois eram utilizados na locomoção e transporte dos alimentos. Sobre isso Feldens (2018, p.27):

Com a sedentarização, os grupos humanos foram reunindo-se em número cada vez maior, e o crescimento desses grupamentos resultou no surgimento das primeiras cidades do mundo. O

desenvolvimento das cidades causou também o desenvolvimento da arquitetura, que permitiu a construção de casas mais bem elaboradas e outras construções (FELDENS 2018, p.27).

A Revolução Industrial demarcou um novo modelo de plantio, isso se deu em decorrência do crescimento das cidades, ou seja, a população começou a migrar do espaço rural para o espaço urbano, em busca de melhores condições de vida. Foi nesse cenário que nasceram as primeiras hortas domésticas, pois as pessoas tinham dificuldades de sustentarem-se, e as que tinham um pequeno espaço de terra em seus quintais ou nos cortiços onde moravam, desenvolviam o plantio de hortaliças e legumes dando assim início a esse novo modelo de cultivo.

Segundo Marques (2011, p. 32) “a partir da segunda metade do século XX, o crescimento das regiões metropolitanas fez surgir novas demandas na sociedade, inclusive novos modos de produção agrícola adaptado às hortas em casa”.

Para muitas famílias, as hortas domésticas são tradição e certamente nunca perderam a importância. Para outras, entretanto, elas acabaram perdendo espaço a partir da evolução econômica da sociedade. A razão para isso passa pelos movimentos de migração para a área urbana, somada ao maior número de pessoas trabalhando fora de casa e à ampliação da oferta de alimentos industrializados, que acabaram se tornando uma opção tentadora para aqueles que dispõem de pouco tempo livre (LEAL, SCHIMIM, 2016, p. 31).

No Brasil, por volta do ano de 1980, quando a ditadura militar estava efervescente e a urbanização tecnológica ganhava cada vez mais força, detectou-se uma diminuição das hortas domésticas isso ocorreu em decorrência da correria do dia a dia e a situação vivenciada pelo momento. Abreu (2012, p. 26):

As hortas em casas existem há anos e ajudam a melhorar os hábitos alimentares de quem usufrui dos alimentos locais. As nossas avós e bisavós sempre plantaram na cidade. Esse assunto ficou um pouco esquecido no fim do século XX, mas não que tenha desaparecido. Nas periferias, a população de baixa renda manteve esse hábito (ABREU, 2012, p. 26).

De acordo com o autor supracitado, o cultivo domiciliar diminuiu, mas não foi totalmente esquecido, pois se trata de tradições e saberes culturais que vem de gerações. Assim, a horta em casa além de beneficiar com produtos de qualidade

pode ser um meio de sobrevivência principalmente entre a população mais carente. Como pode ser observado nas palavras de Biazzo (2007, p. 17):

A produção orgânica de alimentos pode ser definida como uma estratégia induzida pela crise, que garante a sobrevivência do seguimento mais pobre da população. A estratégia da produção orgânica nas cidades é, portanto, resultado de tradições e saberes de povos mais antigos, onde muitos aprenderam a produzir seu próprio alimento e foram passando os conhecimentos e as técnicas de cultivo de subsistência de geração em geração.

O atual momento está sendo um marco histórico com o retorno da horta domiciliar. Isso ocorre em função da atípica pandemia (COVID-19) que tem assolado a população. As pessoas passaram a se preocupar com a alimentação, saúde física e mental, além de terem mais tempo de plantar e cultivar seu alimento de forma saudável. Tais fatores que podem ser apontados como responsáveis pelo retorno da horta em casa.

3.2. CONCEITO

A horta é um lugar onde se planta e cultiva hortaliças. Pesquisando o seu conceito, percebe-se que existe um consenso entre os dicionários e pesquisadores do assunto quanto a sua definição.

O dicionário Michaelis (2019) conceitua horta como terreno em que se cultivam hortaliças ou legumes. Já Cribb (2007, p. 18) define horta como: "Lugar onde se praticam culturas hortícolas, termo *horticultura* vem do latim *hortus*, que significa jardim." O dicionário online Português (2020) diz que "horta é terreno não muito extenso onde são cultivadas plantas que servem de alimento ao homem."

Horta é o local onde é cultivado hortaliças, ervas medicinais e aromáticas, plantas ou árvores frutíferas, etc. Geralmente as hortas são feitas nos quintais das casas, nos terrenos das cidades, podem ser instaladas também em vasos, caixas, garrafas e vários outros materiais (MACHADO, 2009).

Observa-se que seu conceito não é amplo e não existe uma discrepância concernente a sua definição, pois todas as definições direcionam ao plantio e cultivo de hortaliças. Mas, Machado (2009, p. 43) descreve acerca de alguns tipos de hortas:

- Horta Institucional: serve para o enriquecimento da alimentação das pessoas que trabalham no local, promover atividade de lazer e integração dos funcionários ou frequentadores;
- Horta Escolar: usada para fins educacionais, recreativos e complemento da merenda;
- Horta Comercial: principal fonte de renda monetária do agricultor ou apenas complemento para a renda;
- Horta Comunitária: conduzida por pessoas e famílias que moram nas proximidades ou que são pertencentes a uma associação;
- Hortas Agroflorestais: visam o redesenho e o enriquecimento dos sistemas produtivos com elementos arbustivos e arbóreos, frutíferas ou não;
- Horta doméstica: visa a produção para consumo próprio.

Nota-se que existem vários tipos de hortas, mas todas remetem ao plantio e cultivo de hortaliças, plantas e ervas medicinal.

Referente a esse tipo de horta, o dicionário Aurélio (2002) não apresenta um conceito amplo da junção das palavras horta e doméstica, mas separadamente conceitua horta como terreno onde se cultivam hortaliças, legumes etc.

Branco (2011, p. 26) diz que a horta doméstica é um terreno onde são cultivados legumes e hortaliças. Nela também podem plantar-se temperos e ervas medicinais, elas são desenvolvidas em pequenos espaços para consumo próprio.

Já a autora do livro "Horta em pequenos espaços," conceitua horta doméstica da seguinte maneira Clemente (2017, p. 54):

Horta doméstica é aquela que se destina à produção de hortaliças para o consumo da própria família, na maioria das vezes localizada no quintal da casa. As hortas domésticas são, em geral, estabelecidas em pequenos espaços, com uma grande variedade de hortaliças, principalmente aquelas preferidas e consumidas pela família, incluindo plantas aromáticas e medicinais (CLEMENTE, 2017, p.54).

Percebe-se que a definição de horta doméstica está intimamente ligada ao plantio de hortaliças em pequenos espaços, trata-se de uma produção pequena destinada à família.

3.3. IMPORTÂNCIA

As hortas domésticas são importantes pelos diversos benefícios que elas podem proporcionar a vida dos seres humanos. Por algum tempo elas perderam espaço, mas, como a sociedade está em constante transformação reexaminando conceitos e posições, esse cultivo está retomando sua importância com força total.

Segundo Branco (2011, p. 31) ter uma horta é muito mais do que jogar sementes no chão e esperar que cresçam, é uma forma de plantar toda sua determinação e motivação e vê-la florescer de forma inimaginável. Ter uma horta é certamente estar bem consigo mesmo.

As pessoas estão se conscientizando da importância e benefícios de ter um espaço destinado ao cultivo de plantas em casa. Nesse sentido Cribb (2007, p. 18) aponta as vantagens desse novo hábito:

A horta promove a aquisição de novos valores, boas atitudes, transforma a forma de pensar, valoriza o trabalho, a solidariedade, a cooperação, desenvolve a criatividade e a percepção da importância do cuidado, o senso de responsabilidade, de autonomia, além de sensibilizar para a busca de soluções para os problemas ambientais (CRIBB 2007, p. 18).

A horta em casa pode promover muitas vantagens à vida das pessoas envolvidas nessa prática. Por meio da horta doméstica elas poderão melhorar a alimentação, pois estará ingerindo produtos de qualidade, boa procedência e sem a adição de agrotóxicos, além de permitir satisfação em cultivar seus alimentos e proporciona também o bem estar físico e mental. Marques (2011, p.34) relata:

A importância das hortas não se dá apenas pelos benefícios em nível pessoal ou familiar, mas também em nível de humanidade, uma vez que nossos atos refletem sobre a sociedade como um todo. Nesse sentido, mudanças na alimentação têm sido apontadas como uma das medidas mais significativas para diminuir os impactos da ação humana sobre a Terra (MARQUES, 2011, p. 34).

Compreende-se que as hortas em casa se constituem importantes também na preservação do meio ambiente, na medida em que ameniza os efeitos da ação das pessoas sobre o planeta. Clemente (2017, p. 54) evidencia que:

Para a obtenção de resultados satisfatórios ao planeta, entretanto, seria necessária uma mudança radical nos hábitos alimentares da maioria da população. Assim, é importante começar pela busca de uma maior presença dos vegetais à mesa, e a horta em casa pode ser uma forte aliada nessa mudança de hábitos alimentares (CLEMENTE, 2017, p.54).

Pois são importantes na medida em que mostra a direção e assim, os seus cultivadores passam a ter o desejo de consumir produtos de grande qualidade e procedência garantida, além de estarem ajudando na preservação do meio ambiente.

4. UMA ANÁLISE REFLEXIVA ACERCA DA HORTA

O cenário atual de corona vírus aguçou o desejo de realizar uma análise reflexiva acerca da horta doméstica, pois as pessoas passaram a ficar mais tempo em casa e isso despertou um interesse maior por uma vida mais saudável através da alimentação, sendo que a famosa frase “somos o que comemos,” não é apenas uma frase de efeito, mas desperta a seguinte reflexão: É preciso abraçar uma ideia de sustentabilidade e cuidado com a saúde. Pode-se criar um ciclo sustentável em casa, por meio de uma horta doméstica, ou seja, transformando resíduo orgânico em adubo orgânico, e posteriormente, colher literalmente os frutos dessa prática sustentável e saudável. De acordo com Lemos (2020, p.01):

Cultivar o próprio alimento, consumir produtos livres de agroquímicos e tê-los à disposição sempre que necessário. Se o cuidado com a qualidade da alimentação é preocupação crescente na sociedade, no período de distanciamento social, com as pessoas passando mais tempo em casa, ter contato com os produtos desde a origem e saber a procedência deles têm sido hábito cada vez mais perceptível (LEMOS 2020, p.01).

Nesse contexto, esse capítulo apresenta uma análise reflexiva acerca da horta doméstica. Discorrendo inicialmente sobre retorno da horta doméstica, posteriormente enfatiza as vantagens de se ter uma horta em casa bem como os avanços e desafios dessa empreitada e segue expondo dicas sobre quê, como, quando e onde plantar e o cultivo das hortaliças, além de explanar sobre os alimentos orgânicos.

4.1. RETORNO

As hortas sempre existiram, mas não com tanta intensidade, pois o seu retorno se deu em decorrência do atual momento de pandemia. As pessoas tem passado grande parte do seu tempo em casa, isso fez com que aumentasse a preocupação com a saúde física e mental, desencadeando a necessidade de cultivar verduras e legumes no ambiente domiciliar. Penaforte (2020, p. 03) explica:

Com a necessidade de reduzir as saídas de casa em tempos de pandemia do novo corona vírus, os brasileiros arrumam várias atividades para passar o tempo. Uma delas é cultivar hortas em pequenos espaços, inclusive, em apartamentos. O cultivo de

hortaliças em pequenos espaços tem se tornado uma maneira eficaz de reduzir as idas ao mercado, contribuir para uma alimentação saudável, manter a mente ativa e ainda ajuda na economia doméstica (PENAFORTE 2020, p. 03).

A horta voltou de maneira contundente, nesse momento atípico, a alimentação passou a ser repensada e planejada já que as pessoas estão passando muito mais tempo em casa, possibilitando as mesmas programar, cozinhar e produzir seus próprios alimentos através da horta domiciliar, proporcionando-lhes uma alimentação saudável, pois a pandemia fez fluir a preocupação com a saúde e cuidado com os bons hábitos alimentares. Lemos (2020, p.04) enuncia:

Por conscientização de alguns prejuízos que a vida moderna traz com sua evolução, sendo a alimentação uma delas, as pessoas vêm buscando cada vez mais adequar a sua vida e rotina a um estilo e hábitos de vida saudáveis, principalmente através da alimentação saudável e equilibrada. Das soluções, a mais buscada tem sido optar por alimentos naturais, com a produção livre de venenos e evitar comidas prontas, enlatadas, com conservantes. Uma opção muito utilizada são as hortas domésticas, mesmo que em pequeno espaço, a variedade que conseguir plantar e manter para consumo próprio, sem o consumo de venenos é válido e para plantar em casa não precisa de muito espaço, mas não pode faltar luz, de preferência a luz solar do início da manhã ou fim da tarde. Plantar em casa para consumo, temperos e verduras é mais fácil (LEMOS 2020, p.04).

A alimentação configura-se um fator importante na vida dos seres humanos, pois é uma necessidade fisiológica básica responsável pelo o bem estar físico e mental. Então, nada mais do que justificável ter e manter uma horta em casa para auxiliar na alimentação saudável e de qualidade. Abreu (2012, p. 63) pronuncia:

As pessoas precisam resgatar o ato de cozinhar, de cultivar uma pequena horta, de viver o prazer e a alquimia de preparar o próprio alimento. A exploração do prazer e bem-estar na prática de atividades em contato com a natureza, como o cultivo de plantas em áreas residenciais, tem proporcionado a abertura de um novo nicho de consumidores que almeja a melhor qualidade de vida e para isso preocupa-se com os alimentos que consome, desde sua origem. (ABREU, 2012, p.63).

A horta foi resgatada, pois o cenário atual fruiu a busca por uma alimentação saudável, econômica e o bem estar físico e mental, fazendo desses alguns dos motivos pelo qual se acometeu o retorno da horta doméstica.

A psicóloga Sâmia Simurro explica que "tais atividades são considerados antidepressivos naturais. O contato com os elementos da natureza tanto aumenta a disposição como promove relaxamento e alivia o estresse. No momento em que mexe na terra, a pessoa está canalizando a atenção para algo que dá prazer." Lemos (2020, p.09) expõe que:

A necessidade de ficar em quarentena como medida de proteção ao novo Corona vírus e a discussão cada vez mais importante quanto à manutenção de uma alimentação saudável fez disparar a busca pelo material sobre como plantar hortas em casa, disponibilizado pela Secretaria de Estado de Agricultura. A pasta mantém, de forma gratuita, o projeto Hortas Urbanas, cujo objetivo é ensinar a montagem de pequenas hortas em residências (LEMOS 2020, p.09).

Essa busca por informações concernente o modo de se plantar hortas em casa só confirma o retorno e importância da mesma na vida das pessoas que optam em ter uma alimentação saudável livre de agrotóxicos.

4.2. AS VANTAGENS DE TER UMA HORTA EM CASA

O ritmo frenético do meio urbano compele diversas vezes com uma alimentação desregrada sem o menor cuidado com a saúde, além de não proporcionar prazer em saborear uma boa comida. Ainda assim, a população tem se conscientizado e almeja cada vez mais uma alimentação saudável, procurando através de contato com a natureza consumir alimentos orgânicos e sustentáveis por meio da horta. Guimarães (2014, p.18) afirma que:

O cultivo de uma horta orgânica é uma forma natural de produzir hortaliças e plantas medicinais, utilizando-se práticas culturais adequadas, sem uso de agrotóxicos, adubos químicos, sementes transgênicas, antibióticos e outros produtos prejudiciais à saúde humana e ao meio ambiente. Cultivar no sistema orgânico significa fazer as pazes com a natureza, protegendo os recursos naturais (solo, água, flora e fauna) e as futuras gerações, restaurando a biodiversidade e preservando a diversidade biológica, que é a base de uma sociedade equilibrada (GUIMARAES, 2014, p.18).

São várias as vantagens de se ter uma horta. Por esse motivo, muitas pessoas têm se motivado a cultivá-la em casa. O plantio e cultivo de hortaliças pode

ser uma ação integrada ao dia a dia, é uma forma de atingir o bem-estar em meio a movimentada vida urbana.

É crescente a preocupação da população em aderir hábitos saudáveis e ter qualidade de vida, principalmente como forma de viver mais e melhor. Branco (2011, p. 33) salienta:

Uma pequena horta em casa (ou no apartamento) pode fazer muita diferença, tanto no sabor dos pratos que preparamos quanto em seus efeitos na bioquímica do nosso corpo, uma vez que temperos prontos são compostos por sabores artificiais e contêm substâncias químicas e sal ou açúcar em demasia. Assim, ervas e temperos produzidos em casa também são excelentes para manter o sabor dos alimentos (BRANCO, 2011, p.33).

A horta proporciona qualidade de vida e sabor na alimentação. Através da horta em casa, as pessoas podem melhorar o seu perfil alimentar, desfrutando assim de mais saúde e satisfação em produzir seus próprios alimentos, além de usufruir de uma atividade física e de lazer.

A horta é auxiliadora sob o ponto de vista nutricional, para o melhoramento dos hábitos alimentares, da saúde e prevenção de doenças. É importante destacar que com a construção da horta deixam de serem utilizadas grandes quantidades de agrotóxicos e com isso os alimentos produzidos apresentarão um valor nutricional maior (LEAL e SCHIMIM 2016, p. 43).

A horta em casa pode também ser um excelente meio de economizar nas compras. As idas à feira diminuiriam e os gastos seriam bem menores. Além disso, a horta pode ser uma boa maneira de se complementar a renda familiar. Guarienti (2011, p.16) explica:

A horta doméstica e a horta comunitária tem importância para a economia da família, pois as hortaliças produzidas não necessitam ser compradas. Considerando se o valor de um quilograma (kg) de frutas ou hortaliças em torno de R\$ 1,00 e que o consumo ideal de oleícolas e frutas seja em torno de 150 kg/pessoa/ano. Este valor parece à primeira vista baixo, mas se uma família for comprar pra quatro pessoas, a economia será de R\$ 600,00 por ano, o que é um valor significativo tanto para uma família rural como urbana. (GUARIENTI, 2011, p.16).

O cultivo de hortas urbanas nas casas além de favorecer a economia familiar pode também trazer diversos benefícios. Os adeptos da horta em casa só têm

aumentado em detrimento dos diversos benefícios que ela pode proporcionar. Assim Abreu (2017, p. 63) também nomeia e explica algumas vantagens de se ter uma horta em casa:

- Consumir alimentos mais saudáveis, pois o Brasil é um dos países que mais utiliza agrotóxicos na produção comercial de alimentos. Praticamente todos os vegetais comprados que consumimos estão contaminados, mesmo aqueles vendidos como orgânicos podem estar contaminados pela produção de uma propriedade vizinha que utilize adubos químicos e pesticidas em suas plantações;
- Modificação dos hábitos alimentares. Como explicamos acima, a criação do hábito de consumir produtos orgânicos afeta também nosso paladar. Alimentos saudáveis têm um sabor diferente dos produzidos artificialmente. Essa descoberta de novos sabores cada vez mais nos incentiva a querer consumir esse tipo de alimento;
- Ter sempre a mão e em casa, alimentos frescos e saudáveis;
- Economia nas compras em geral. A cada vez que vamos ao supermercado, dificilmente saímos somente com a lista do que fomos comprar, não é mesmo? Portanto aquelas saídas diárias para comprar alimentos frescos faz com que gastemos com outros produtos que não compraríamos se não tivéssemos frequentado o supermercado.
- Melhoram o microclima de sua casa, uma vez que as plantas cultivadas refrescam o ar que circula nela;
- Trazem crianças e adolescentes para o contato direto com a arte de cultivar plantas para consumo próprio;
- Aumenta o contato com a natureza, principalmente para quem mora em grandes centros urbanos onde quase tudo é concreto;
- Proporciona o desenvolvimento de um novo hobby, tão importante na vida estressante. Provoca uma melhoria na nossa saúde mental e emocional;
- Proporciona também o bem estar de saber que está consumindo um alimento que você mesmo plantou, cuidou e cultivou.

Percebe-se que ter uma horta em casa trás muitas vantagens, elas podem funcionar como atividade terapêutica com a ocupação do tempo, a garantia alimentar e economia na aquisição de alimentos e proporcionar uma melhora no seio familiar com a integração de pessoas, pois se configura uma atividade

multidisciplinar que integra diversas ações e agrega valores aos envolvidos. Sendo que essa prática está atrelada aos valores culturais e raízes familiares, ou seja, geralmente que se tem uma horta em casa, trouxe conhecimento do seio familiar.

Em suma, a horta doméstica é garantia de origem e se constitui importante na medida em que desperta o desejo de consumir alimentos de maior qualidade e de boa procedência, pois ter e manter uma horta em casa ajuda na reeducação alimentar, economia doméstica e pode ser uma excelente ferramenta para controle de ansiedade, pois é uma forma de terapia.

4.3 AVANÇOS E DESAFIOS DESSA EMPREITADA

Ter e manter uma horta em casa não é tarefa fácil, pois o seu cultivo pode trazer muitos desafios nessa empreitada. A falta de espaço é um deles, muitos adeptos dessa prática não tem um ambiente adequado para fazer suas plantações. Outro desafio é cuidado com as hortaliças, pois muitos não dispõem de conhecimento suficiente de plantio e cultivo. Leal (2016, P.39) exemplifica:

Ter uma horta saudável depende de diversos fatores, e que esses devem ser trabalhados de modo integrado para que tenhamos dias melhores, as hortas caseiras precisam de alguns cuidados especiais para que se desenvolvam com força e beleza. Por isso, para desenvolver uma horta saudável, antes de escolher as variedades, busque informações sobre necessidades e hábitos de cada uma delas, bem como a estação para melhor plantio. Assim, você poderá aprender a melhor forma de cultivo e, também, optar por aquelas que melhor se adaptam ao seu espaço e umas com as outras, há espécies que convivem bem juntas, mas outras não (LEAL, 2016, p. 39).

A horta doméstica necessita de cuidados especiais, muito mais que regar é preciso cultivá-la de acordo com seu habitat, porém ter uma horta em casa é ter a certeza contribuir com a preservação do meio ambiente, sustentabilidade, alimentação saudável e nutrição. Guimarães, (2014, p.19) diz:

Quem sonha em ter uma horta em casa, precisa saber que é necessário tomar alguns cuidados. Nas hortas caseiras, o plantio das verduras e legumes pode ser feito de duas maneiras: "Pela aplicação direta da semente no solo (para vegetais como cenoura e beterraba, por exemplo), ou através do uso de sementeira e posterior

transplântio das mudinhas (caso da alface e escarola)" (GUIMARÃES, p.19).

O tempo também se configura um desafio, sendo que muitas pessoas reclamam da falta de tempo devido à vida urbana agitada. Mas, hoje em meio à pandemia as famílias passaram a ter mais tempo disponível para outras atividades então muitos aderiram à horta em casa como meio econômico, estratégia alimentar e até mesmo distração. Porém o tempo não deixará de ser um desafio, já que esse período de quarentena deixará de existir.

A falta de iluminação também é um desafio pra quem quer ter uma horta em casa, pois muitas pessoas moram em apartamentos e não dispõem de iluminação suficiente para o seu cultivo, já que é preciso expor as plantas e hortaliças pelo menos 4 horas por dia de exposição ao sol. Porém é importante salientar que muitas pessoas moram em apartamento com iluminação adequada que as permite ter hortaliças, tempos e plantas em casa. Lemos (2020, p.12) expõe que:

Antes de tudo, para se ter uma horta em casa é preciso analisar se existe um espaço adequado em sua casa ou apartamento para abrigar as plantas. É necessário um local que tenha pelo menos quatro horas por dia de sol ou grande luminosidade. Porém, as plantas não devem ficar expostas ao sol o dia inteiro ou receber ventos fortes (LEMOS 2020, p.12).

Nesse contexto, pode apontar como desafios da empreitada de se ter uma horta em casa, a falta de espaço, falta de conhecimento acerca dos cuidados necessários no plantio e cultivo das hortaliças, falta de iluminação e falta de tempo disponível devido à correria do dia a dia.

Concernente aos avanços dessa empreitada pode-se apontar o cuidado com a alimentação adequada. Para tanto o número de pessoas que passaram a se preocupar com uma alimentação saudável e de qualidade aumentou, isso fez aflorar o desejo de consumir frutas e hortaliças sem a adição de agrotóxico e conseqüente plantar seu próprio produto em casa. Clemente (2017, p.19):

As hortas em casa avançaram um patamar, devido a preocupação alimentar das pessoas, uma vez que o cultivo de espécies alimentares em hortas domésticas favorece o acesso a alimentos frescos em quantidade e qualidade, o que contribui para a segurança alimentar e nutricional devido a não utilização de produtos químicos

na produção e ao fato de serem alimentos frescos, colhidos na hora. Estas características das hortaliças contribuem de maneira positiva para saúde, pois elas agem como alimentos funcionais, que são aqueles que beneficiam uma ou mais funções orgânicas, além da nutrição básica, colaborando para melhorar o estado de saúde e bem estar e/ou reduzir o risco de doenças, além de proporcionar prazer/gosto de plantar, cultivar, ocupação e terapia (CLEMENTE. 2017 P. 19).

Em conformidade com a autora supracitada, não só o cuidado com a alimentação saudável, mas também a preocupação com a saúde física e mental serviram de degrau para aumentar a quantidade de hortas domésticas.

Outro avanço foi à forma de se aprender a cultivar hortaliças em casa, mesmo tendo um pequeno espaço, as pessoas tiveram criatividade e passaram a plantar e cultivar hortaliças em diferentes recipientes, como pneus, garrafas pet, caixote, canos, latas de conservas entre outros.

As pessoas são criativas, pois além de plantar nos pneus elas também decoram as suas casas e quintais. E assim obtém produtos fresquinhos e de qualidade. Mostrado um avanço significativo no plantio e cultivo das hortaliças, superando os obstáculos quando o assunto é cuidar da alimentação, saúde física e mental e proporcionar sabor ao prato.

Outro avanço importante foi a quantidade de pessoas que moram em apartamento e passaram a ter sua própria horta em casa, superando a dificuldade de espaço e inovando na hora de plantar e cultivar as hortaliças. Clemente (2017, p. 22) acredita que “a crescente preocupação com a sustentabilidade e qualidade de vida nas grandes cidades fez surgir nos últimos anos inúmeros projetos arquitetônicos sustentáveis, em sacadas de apartamentos repletos de plantas e hortaliças.”

O maior avanço ocorreu recentemente, em tempos de pandemia. Trata-se do grande índice de pessoas que adotaram a horta doméstica em suas casas. Os sites de pesquisas registraram um aumento significativo de perguntas referente à horta, como: “Como fazer uma horta em casa? O que plantar? Como cultivar e cuida de hortaliças.” Sendo assim, julgou-se importante discorrer nas próximas linhas sobre questionamentos do tipo. O quê, como, quando e onde plantar e o cultivo das hortaliças.

4.4. O QUÊ, COMO, QUANDO E ONDE PLANTAR E AS HORTALIÇAS.

Antes de se iniciar uma horta em casa é preciso saber o que plantar, mas isso não é uma tarefa difícil. Primeiro identifica-se quais tipos de hortaliças e temperos quer se ter a disposição, o próximo passo é levar em consideração os tipos adequados ao espaço disponível, depois é só escolher quais se adaptará melhor à rotina diária.

Existem muitas hortaliças que se podem plantar e cultivar em uma horta doméstica, mas há algumas que são mais indicadas como alface, brócolis, rúcula, cebolinha, salsinha, manjeriço, coentro e couve. Lemos (2020, p.09) explica que:

Ter uma horta é muito importante, mas é necessário saber o que plantar. Opções boas para quintais: pepino, mamão, abóbora, abacaxi, banana, repolho, tomate, couve e berinjela. Opções boas para vasos: rúcula, manjeriço, tomate cereja, alecrim, hortelã, morango, cebolinha, pimentão, salsa, coentro e alface (LEMOS 2020, p.09).

O autor citado acima dá dicas importantes de hortaliças, frutas e temperos que podem ser plantados em quintais e vasos, assim facilita na hora de fazer a escolha adequada. Clemente (2017, P. 33) contribui informando que:

O primeiro passo para começar a plantar é a escolha do que será cultivado. É preciso saber que tipo de solo a espécie vive e se ela gosta de muita água ou não. Ervas como o alecrim e sálvia, por exemplo, são provenientes do mediterrâneo e acostumado com solo arenoso e seco, já o manjeriço e a salsinha preferem um solo mais úmido com muitas regas. É importante categorizar as plantas para escolher quais compartilharão o mesmo vaso (CLEMENTE. 2017 p. 33).

Uma boa dica evidenciada é a importância de classificar as plantas que se adaptam ao compartilhamento do mesmo vaso. Galvão (2015, p. 39) também se pronuncia dando dicas. “Pode-se cultivar em casa, por exemplo: alface, brócolis, rúcula, pepino e tomate. Vejamos:”

Alface: Para cultivar a alface é necessário bastante exposição solar (cerca de cinco horas diárias de sol). A profundidade de terra deve ser de um palmo. Não se esqueça de adubar a terra. Para regar, use dias alternados. Colheita a partir de 60 até 90 dias. Brócolis: Os brócolis se adaptam bem a espaços pequenos, por isso é ideal para apartamentos. Prefere climas amenos, mas também pode ser

plantado durante o ano todo. O tempo para colheita é de 60 e 110 dias, dependendo da espécie. Rúcula: É ideal para ambientes fechados, pois necessita de temperaturas altas. Não precisa de vasos muito profundos, uma vez que suas raízes são pequenas (20 centímetros de terra são o suficiente). Com quatro semanas já é possível utilizá-la. Pepino: Precisa de temperaturas altas e profundidade de terra. Ideal para quem tem um quintal à disposição. O vegetal deve ser colhido um pouco antes do amadurecimento completo, ou seja, de 30 a 70 dias após o plantio. Tomate: O tomate deve ser plantado em local arejado e com exposição ao sol (cerca de quatro horas diárias). Precisa de 40 centímetros de solo e de podas constantes. É indicada a utilização de uma estaca para auxiliar que o caule da planta se mantenha firme (GALVÃO, 2015, p. 39).

Essas instruções são significativas, pois perpassa o questionamento o que plantar? Mostra também o tipo de clima que a planta se adapta, tempo de colheita e dicas de como plantar.

Concernente quando plantar as Hortaliças? É importante dizer que elas podem ser plantadas em todos os meses do ano, mas é fundamental saber qual espécie se adequa melhor a cada mês do ano. Leal (2016, P.43) orienta:

Janeiro: alface, agrião, aipo, couves diversas, rabanete, almeirão, nabo, beterraba, rúcula, chicória, espinafre, batata-doce, salsa, coentro;

Fevereiro: agrião, alface, chicória, salsa, rabanete, repolho, beterraba, couve, ervilha, espinafre;

Março: cenoura, almeirão, salsa, alho, alface, chicória, espinafre, salsão, couves diversas, couve-flor, brócolis, repolho, agrião, aipo, cebola, coentro, ervilha, fava, morango, nabo, rabanete e repolho;

Abril: agrião, almeirão, beterraba, nabo, salsa, alho, rúcula, chicória, salsão, couve-flor, brócolis, repolho, espinafre, cenoura, coentro;

Mai: rabanete, cenoura, almeirão, nabo, beterraba, rúcula, salsa, chicória, salsão, espinafre, couve-flor, brócolis, repolho de inverno, alho, alface;

Junho: almeirão, cenoura, nabo, beterraba, rúcula, alho, chicória, agrião, couve-flor, brócolis e repolho de inverno;

Julho: rúcula, alho, alface, rabanete, chicória, beterraba, fava e repolho;

Agosto: alcachofra, aipo branco, jiló, berinjela, pimentas diversas, pimentão, tomate, cebola, couve, aspargo, morango e pepino;

Setembro: alface, rabanete, beterraba, cenoura, couves diversas, couve-flor, brócolis, jiló, berinjela, pimentas diversas, pimentão, tomate, abóbora;

Outubro: acelga, cenoura, couves diversas, couve-flor, brócolis, repolho, pimentas diversas, pimentão, tomate, berinjela, jiló, abóbora;

Novembro: abóbora, agrião, alface, rabanete, cenoura, brócolis, repolho, couves, batata-doce, coentro, beterraba, espinafre e pimentas diversas;

- **2. Irrigação:** A irrigação é uma parte importante no cultivo de uma horta e o modo como essa atividade é realizada pode fazer toda a diferença no desenvolvimento das hortaliças. A recomendação é tomar cuidado com o excesso de água, que pode causar o apodrecimento das raízes.
- **3. Preparação do solo:** A preparação do solo é um passo importante para seguir antes de dar início ao plantio dos vegetais. É preciso garantir que o solo da horta seja rico em nutrientes e matéria orgânica para que as plantas cresçam com saúde e resultem em hortaliças de qualidade.
- **4. Adubação:** Manter o solo da horta rico em nutrientes através da adubação vai ajudar a formar plantas mais bonitas, viçosas e bem desenvolvidas.
- **5. Colheita:** O tempo para colher um vegetal varia muito de acordo com a espécie de planta e pode ser influenciado pela época do ano, pela qualidade do solo, nutrientes, irrigação, eventuais pragas ou doenças e demais cuidados no cultivo. É comum que os pacotes de sementes venham com a previsão de colheita indicada na embalagem, mas este não deve ser um fator limitante em uma horta caseira.

Esses são cuidados essenciais para que as hortaliças nasçam e se desenvolvam saudáveis e assim, na hora da colheita se colha alimentos de qualidade que proporcione sabor, bem estar e nutrientes ao corpo.

4.5. OS ALIMENTOS ORGÂNICOS

Os alimentos orgânicos ganharam espaço na preferência dos consumidores por serem produtos saudáveis, seguro na preservação do meio ambiente, eles são produzidos de forma natural evitando danificar o solo, além de não fazer uso de agrotóxicos e fertilizantes. Henz (2016, p. 15) diz que:

A produção orgânica de hortaliças é um dos temas mais demandados atualmente pela sociedade brasileira. Esse interesse crescente é uma consequência direta da exigência por parte dos consumidores por alimentos mais saudáveis, produzidos em um sistema que respeite o meio ambiente e que seja socialmente justo. Até bem pouco tempo atrás, hortaliças produzidas no sistema orgânico eram uma raridade no mercado, oferecidas em pequenas feiras ou comercializadas nas sedes de associações de agricultura orgânica, por preços bem mais elevados em relação às hortaliças produzidas no sistema convencional (HENZ, 2016. P.15).

Mesmo sendo um assunto bastante discutido na atualidade, ainda existem pessoas que tem dúvidas sobre o que são realmente alimentos orgânicos. Segundo a lei nº 10.831, do Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento, os produtos orgânicos são definidos da seguinte forma:

Art. 1º Considera-se sistema orgânico de produção agropecuária todo aquele em que se adotam técnicas específicas, mediante a otimização do uso dos recursos naturais e socioeconômicos disponíveis e o respeito à integridade cultural das comunidades rurais, tendo por objetivo a sustentabilidade econômica e ecológica, a maximização dos benefícios sociais, a minimização da dependência de energia não-renovável, empregando, sempre que possível, métodos culturais, biológicos e mecânicos, em contraposição ao uso de materiais sintéticos, a eliminação do uso de organismos geneticamente modificados e radiações ionizantes, em qualquer fase do processo de produção, processamento, armazenamento, distribuição e comercialização, e a proteção do meio ambiente. (BRASIL, 2003).

O artigo 1º da Lei 10.831 evidenciado mostra o alcance da agricultura orgânica, ao nomear os seus benefícios como a oferta de produtos saudáveis isentos de contaminantes químicos e as vantagens sociais, a minimização da dependência de energia não renovável de preservação a diversidade biológica dos ecossistemas naturais.

Para que os alimentos sejam rotulados como orgânicos é importante que eles sejam cultivados e processados de acordo com requisitos específicos definidos pela legislação brasileira — a lei número 10.831, de 23 de dezembro de 2003. Esse regulamento define que os produtos são reconhecidos como orgânicos apenas quando passam por um processo de produção específico e totalmente sustentável, sem danos para o ecossistema local. A regra vale tanto para alimentos consumidos *in natura* — como frutas, verduras e legumes — quanto para produtos processados. Também é importante que os produtores respeitem as normas que garantem a qualidade do ambiente de trabalho e sistematizam métodos de distribuição e comercialização (HENZ, 2016. P.16).

As hortaliças orgânicas hoje fazem parte da vida de muitos brasileiros, por ser um alimento essencial ao o desenvolvimento saudável do corpo. A sociedade tem buscado inserir meios de adquirir esses produtos, seja comprando em mercados, feiras ou através da horta doméstica.

5. HORTALIÇAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O presente capítulo trata das hortaliças e alimentação saudável, assim inicialmente discorre-se sobre a importância alimentar das hortaliças, posteriormente aborda acerca da qualidade nutricional das hortaliças como também evidencia as hortaliças e a saúde humana e por fim contextualiza sobre a frase comer bem para viver melhor.

5.1. HORTALIÇAS

5.1.1. Importância alimentar das hortaliças

A alimentação faz parte da vida dos seres humanos, pois é fator essencial à sobrevivência e manutenção do corpo. Uma alimentação adequada é aquela que contém os nutrientes suficientes para o funcionamento correto do organismo. De acordo com Tirapegui (2015, p. 11):

O alimento é uma condição essencial para a sustentação da vida, ou seja, para que a alimentação seja feita de maneira correta tem que ser ingerida na quantidade e variedade adequadas, caso contrário o organismo não desenvolve corretamente suas funções e acaba por não conseguir prevenir as doenças causadas por uma má alimentação. Para isso, é importante destacar que não é a quantidade ou o valor energético que nos proporciona uma alimentação saudável, uma vez que as pessoas que gozam de uma alimentação mais robusta não têm mais saúde que as que têm pouco para se alimentar (TIRAPEGUI, 2015, p. 11).

Percebe-se a importância de uma alimentação balanceada, pois não é a quantidade que a torna saudável, mas os nutrientes que a compõe. Uma alimentação diversificada fornece a quantidade propícia de nutrientes necessários para que se tenha um equilíbrio alimentar. Henz (2016, p. 19) diz que a alimentação saudável tem sua importância por proporcionar uma série de benefícios, como:

- Melhoria do sistema imunológico;
- Maior capacidade de concentração;
- Mais disposição para as atividades diárias;
- Prevenção de doenças;

- Auxilia o sono;
- Combate à depressão e o estresse.

Quando se fala em alimentação saudável, vem logo a mente as hortaliças, já que essas desempenham papel essencial na alimentação e variedades dos alimentos, pois tem o poder de proporcionar cor e sabor ao prato além dos nutrientes necessários ao organismo.

As hortaliças fazem parte de um conjunto de plantas alimentares com grande valor nutritivo, elas têm sabor delicado e vitaminas importantes ao bom funcionamento do corpo. Assim Tirapegui (2015, p. 11) salienta que:

As hortaliças destacam-se por sua função reguladora, uma vez que são fonte de substâncias tidas como fundamentais para o funcionamento adequado e harmônico do organismo. Em outras palavras, as hortaliças seriam para os seres humanos como os lubrificantes são para as máquinas, fazendo as engrenagens trabalharem de forma ajeitada e sem trancos (TIRAPEGUI, 2015, p. 12).

O autor supracitado deixa evidente a importância alimentar das hortaliças e as compara como lubrificantes para o corpo funcionar bem. Assim é indispensável citar Clemente (2017, p. 55):

O consumo de hortaliças tem sido estimulado como parte de uma alimentação saudável e equilibrada por serem importantes fontes de fibras alimentares, baixo teor calórico, ricas em sais minerais e vitaminas, tais como tiamina e riboflavina, além dos seus efeitos antioxidantes, que os caracterizam como alimentos funcionais. Sendo assim, a demanda por esses alimentos tem aumentado e, associado com o crescimento exponencial da população nas últimas décadas, tem levado ao crescimento na produção de hortaliças, inclusive aquelas denominadas orgânicas (CLEMENTE 2017, p. 55).

Nesse contexto, evidencia-se a importância alimentar das hortaliças, bem como o crescimento de sua produção, pois essas são ricas em sais minerais e vitaminas tais como tiamina e riboflavina, e seus efeitos antioxidantes.

5.1.2. Qualidade nutricional das hortaliças

Os hábitos saudáveis tem sido uma grande preocupação da sociedade exigente, e isso demandou uma inquietação a respeito da qualidade nutricional dos alimentos. A ausência de alguns nutrientes pode causar ao corpo sérios efeitos em virtude da interrupção de atividade básica do corpo. É por esse motivo que uma alimentação saudável precisa abranger todos os nutrientes necessários.

As hortaliças são compostas de uma quantidade de vitaminas e sais minerais diversificadas de acordo com a espécie as mesma são ricas em vitaminas: A, C, B1, B5 e minerais: cálcio, fosforo, ferro, enxofre, potássio, flúor, iodo, sódio, cloro, silício, zinco e magnésio, entre outros elementos. Henz (2016, p. 21) fala que as hortaliças são:

Ricas em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, todas as hortaliças (com exceção de tubérculos e raízes) são compostas majoritariamente por água. Por isso, além de fornecer compostos úteis para a realização de uma série de reações orgânicas, elas também auxiliam na hidratação do corpo, que é constituído aproximadamente por 70% de água. Devido aos nutrientes que possuem, o consumo diário de hortaliças é extremamente benéfico para a saúde. A única vitamina que as hortaliças não possuem é a B12, que está presente somente em alimentos de origem animal como carne, leite e derivados (HENS, 2016, p.21).

Em virtude de seus nutrientes as hortaliças se destacam na alimentação, pois contem muitas vitaminas importantes. Galvão (2015, p.11) fala sobre os teores de hidrato de carbono das olerícolas:

Com relação aos teores de hidrato de carbono as olerícolas com até 5% de hidrato de carbono são todas as verduras (folhas), cogumelos, pepino, rabanete, aspargo, palmito, abóbora, tomate, nabo, brócolis, couve-flor, repolho, berinjela, pimentão e cebola. As olerícolas com 5% a 10% de hidrato de carbono são a ervilha verde (na varagem), feijão verde, quiabo, maxixe, abobrinha italiana, beterraba, chuchu, cenoura e vargem. As olerícolas com cerca de 20% de hidrato de carbono são o inhame, batata, batata-doce, aipim e mandioca (GALVÃO 2015, p.11).

É importante explicar que as oleícolas são tipos de plantas, que são conhecidas também como hortaliças e que engloba as culturas folhosas, raízes,

bulbos, tubérculos e alguns frutos como o melão e a melancia. Henz (2016, p. 22) também explica que:

Os legumes e verduras, alimentos comuns na nossa alimentação, pertencem ao grupo das hortaliças. A parte comestível das verduras são as folhas, hastes, flores ou botões. A parte comestível dos legumes são os frutos, sementes, tubérculos e raízes. O valor nutritivo das hortaliças pertencem ao grupo de alimentos conhecidos como reguladores ou protetores, por serem ricos em vitaminas, sais minerais e fibras, nutrientes importantes para regular as funções do corpo e protegê-lo contra vários tipos de doenças. O valor nutritivo varia de acordo com a parte comestível da planta. Entre os nutrientes fornecidos pelas hortaliças, estão as vitaminas, os minerais e as fibras (HENS, 2016, p.22).

Assim, as qualidades nutricionais das hortaliças funcionam como reguladores e também protetores pelas suas inúmeras vitaminas, sais minerais e fibras que regularizam as funções do corpo.

5.1.3. As hortaliças e a saúde humana

Uma parcela significativa da sociedade sabe que para ter uma boa saúde é preciso uma alimentação de qualidade, com alimentos que contém vitaminas e nutrientes suficientes para preservar o corpo saudável com energia para exercer as suas funções.

As hortaliças dispõem de uma quantidade benéfica de substâncias que previnem a ocorrência de muitas doenças. Considera-se que as doenças estão correlacionadas a alimentação desregrada e que a ingestão de hortaliças diversas são fontes fundamentais de alimentos tidos como remédio. Campos (2016, p.33) fala sobre a importância de uma boa nutrição para a saúde:

Diante da falta de alguns nutrientes, o corpo pode sofrer graves consequências em virtude da interrupção de alguma atividade básica. É por essa razão que uma alimentação saudável deve conter todos os nutrientes necessários para que a nossa saúde esteja garantida. A desnutrição ocorre quando uma pessoa apresenta a deficiência de algum nutriente, podendo ser desencadeada por uma alimentação insuficiente ou por outros problemas e doenças, como verminoses, anorexia, câncer, problemas de absorção, alergia, intolerância alimentar, etc. Caso não tratada, a desnutrição pode levar a problemas fisiológicos, que, em casos graves, podem

desencadear a morte do paciente. Para ter um organismo saudável por completo, é importante ter uma alimentação saudável, com diferentes grupos de alimentos e em quantidade adequada (CAMPOS, 2016, p.33).

A desnutrição é um problema sério que pode agravar a saúde humana, por isso precisa ser tratada com atenção e cuidados alimentares. Por isso as hortaliças ganharam espaço no mercado consumidor. Galvão (2015, p. 32) evidencia que:

As hortaliças fornecem uma quantidade de substâncias que previnem a ocorrência de diversas doenças. Sabe-se que muitas doenças estão relacionadas com maus hábitos alimentares e muitas hortaliças e frutas são fontes importantes de alimentos considerados remédios, são ricas em sais minerais e vitaminas, elementos essenciais à saúde das pessoas. Os minerais, nos alimentos e no corpo, estão combinados na forma de sais, como o cloreto de sódio, ou com compostos orgânicos como o ferro na hemoglobina do sangue e o enxofre nas proteínas. A ausência ou o excesso de sais minerais causa problemas ao organismo humano (GALVÃO, 2015, p. 32).

Os antepassados (e ainda hoje), utilizaram as hortaliças com fins fitoterápicos, por exemplo; o chá de alface para acalmar, chá de coentro para desconforto e dores de barriga em bebês, couve batida para desinchar, o manjeriço também é uma das opções de remédios naturais para aliviar dores de cabeça, chá com as folhas frescas de hortelã alivia dores de estômago dentre outros.

Segundo Aline Quissak, “a acelga é um folhoso rico em vitaminas, minerais e antioxidantes. Trata-se de uma hortaliça importante para todas as pessoas, principalmente para as crianças” (2020, p. 03).

A alimentação adequada e com produtos saudáveis tem sido motivo de preocupação para alguns pais, já que muitos deles tem dificuldades em inserir as hortaliças nas refeições dos pequenos.

Segundo Galvão (2015, p.18) as hortaliças são complemento alimentar vitamínico, como está expresso em sua fala:

As hortaliças não são alimentos volumosos ou básicos ricos em carboidratos e proteínas, produtores de energia, mas, tão somente um complemento vitamínico mineral indispensável ao equilíbrio alimentar do ser humano. As hortaliças são ricas em sais minerais e vitaminas, elementos essenciais à saúde das pessoas. Os minerais, nos alimentos e no corpo, estão combinados na forma de sais, como o cloreto de sódio, ou com compostos orgânicos como o ferro na

hemoglobina do sangue e o enxofre nas proteínas. A ausência ou o excesso de sais minerais causa problemas ao organismo humano (GALVÃO, 2015, p. 18).

O atual momento de pandemia foi o estopim para que muitas pessoas passassem a se preocupar mais com a saúde, bem estar físico e psicológico. Então passaram a dar preferência às hortaliças, principalmente às cultivadas sem adição de agrotóxico que é prejudicial à saúde. Campos (2016, p. 14) descreve que:

O aumento do uso de produtos químicos na agricultura tem gerado preocupação crescente quanto aos riscos à saúde humana e ao meio ambiente. Tal preocupação decorre dos inúmeros casos de doenças registradas em seres humanos e problemas ambientais às quais parecem ter os agrotóxicos como agentes etiológicos. Dentro desse contexto, há uma crescente demanda mundial por alimentos produzidos de forma orgânica, isto é, com a ausência de fertilizantes químicos, antibióticos entre outras drogas usualmente utilizadas, o que os tornam mais saudáveis (CAMPOS, 2016, 14).

As hortaliças são importantes, uma vez que a preocupação com a contaminação dos alimentos por agrotóxico e o cuidado com o sobrepeso, hipertensão, diabetes entre outros problemas de saúde que acometem o ser humano, podem ser resolvidos com uma alimentação saudável e de qualidade.

5.4. COMER BEM PARA VIVER MELHOR

Para viver mais e com saúde, é preciso comer bem. Muitas pessoas pensam que comer bem é comer alimentos sofisticados ou ingerir uma grande quantidade. Mas não é bem assim, comer bem é usufruir de uma refeição balanceada rica em nutrientes.

Roberta Thawana (2020) nutricionista faz o seguinte questionamento: A relação entre comer bem e viver melhor parece bastante intuitiva, mas você sabe exatamente por que isso acontece? Logo ela explica que comer bem não é difícil basta adicionar no prato 25% de Carboidrato, 25% de proteína e 50% de vegetais e frutas além de beber pelo menos 2 litros de água por dia.

Marques (2018, p.11) discorre acerca da frase "comer bem para viver melhor," também fala dos estudos realizados sobre a alimentação e saúde humana:

Atualmente, existe uma preocupação por grande parte da população em comer bem e viver melhor. Portanto, consumir mais frutas e hortaliças irá contribuir para uma alimentação saudável e conseqüentemente uma vida melhor. Sobretudo, estudos mostram que maneira geral o nosso risco de morrer é determinado 25% pela genética e 75% por outros fatores sendo o mais importante, a alimentação escolhida. Sendo assim, inúmeros trabalhos mostram que a restrição ou redução calórica aumenta a longevidade. Contudo, uma boa alimentação também auxilia na prevenção de doenças, tornando tratamentos mais eficazes e favorecendo o paciente com uma recuperação mais rápida. Além de fazer bem para a pele, cabelos e unhas (MARQUES, 2018, p. 11).

Em conformidade, “uma das principais causas do envelhecimento é a presença de radicais livres pelo organismo. Para combater essas substâncias de maneira natural, o mais indicado é manter uma alimentação rica em antioxidantes” (THAWANA, 2020, p.04).

Compreende-se que comer bem não é tão complicado como parece, basta dosar as refeições com frutas, hortaliças e outros nutrientes encontrados na carne e nos grãos e conseqüentemente viverá melhor, pois estará consumindo nutrientes importantes para se ter uma boa saúde e dessa forma festará fazendo jus a frase “comer bem para viver melhor”.

5.5. RAW FOOD

Em português, Raw Food significa comida crua, no entanto, muitos adeptos desse tipo de alimentação usam outras expressões para defini-la, como “alimentação viva” e “alimentação com vida”.

Como o seu próprio nome indica, trate-se de uma alimentação baseada em alimentos crus ou cozidos até no máximo 42 °C. Outra questão bastante importante, referente a esse tipo de dieta, é que seus seguidores acreditam que quando se cozinha demais os alimentos perdem enzimas e menores serão os efeitos terapêuticos da refeição. Bianconi (2020, p.03) explica de forma abrangente:

Os adeptos dessa dieta comem frutas, legumes, verduras, grãos e sementes, mas tudo cru. Cientificamente, é fato que os alimentos, ao serem aquecidos, perderão propriedades, e seus nutrientes e enzimas naturais são destruídos ou se desnaturam durante o processo. O super aquecimento destrói as enzimas. Sabemos que essas enzimas ajudam na digestão, e uma vez que tiveram sua capacidade digestiva reduzida, o organismo terá que lançar mão de suas próprias enzimas, postergando a digestão. Muitas vezes,

aquela sensação de má digestão, lentidão e sonolência após as refeições se deve a isso. (BIANCONI, 2020, p.03).

A alimentação raw food é mais segura, pois possibilita aos adeptos cultivar seu próprio alimento, permitindo uma refeição livre de agrotóxicos de origem e procedência confiável para o consumo. Kosachenco (2020, p. 01) diz que:

Raw food não é sinônimo de salada, já que, há pratos super elaborados com técnicas diferentes de fermentação, desidratação e germinados. Portanto, entre os vários motivos para experimentar a dieta crua estão benefícios como melhor disposição física e mental, melhora no sistema imunológico e digestório e promoção de desintoxicação corporal. Além disso, alguns especialistas afirmam que a raw food pode ajudar no combate a doenças crônicas, cardiovasculares e até, reduzir o risco de câncer.

Na raw food não se permite a ingestão de produtos congelados, processados, industrializados ou refinados. ou seja, comida crua, orgânica e pouco cozida. Pois os alimentos elevados à alta temperatura desnatura a maior parte de suas vitaminas, tirando assim grande parte dos seus benefícios.

Bianconi (2020, p.03) fala que por ser uma dieta que evita alimentos processados, a Raw Food possui benefícios e os descreve:

- Melhora no sono e na disposição física e mental;
- Melhora no sistema imunológico;
- Mais força para pele, unhas e cabelos;
- Melhora na digestão promovendo a desintoxicação orgânica do corpo.

Assim, percebe-se que a dieta raw food trás consigo benefícios importantes que podem melhorar a disposição física e mental, além de melhorar a imunidade e auxiliar a desintoxicação orgânica do corpo melhorando e dando vitalidade a pele, unhas e cabelo.

Kosachenco (2020, p. 01) explica sobre o cardápio dos adeptos da dieta *Raw Food*, diz que ele é composto por diversos alimentos disponíveis na natureza. Por exemplo:

- Frutas; sejam elas in natura, batidas como sucos e vitaminas ou desidratadas;

- Legumes e verduras cruas ou também na forma de sucos;
- Oleaginosas desde que não seja torradas. Também valem seus derivados, como leites e manteigas de castanhas, desde que não sejam cozidos;
- Cereais e leguminosas;
- Sementes e brotos;
- Óleos prensados a frio – azeite de oliva, óleo de coco, entre outros;
- Algas marinhas;
- Alimentos fermentados;
- Laticínios e ovos crus desde que venham direto da vaca ou da galinha, sem nenhum tipo de processo de pasteurização;
- Carnes e peixes crus.

Esses são os alimentos permitidos na dieta *Raw Food*. Alguns dos vetados são os cozidos, fritos ou assados em alta temperatura, nozes e sementes torradas, óleos e açúcares refinados, sucos pasteurizados e laticínios e outros alimentos processados. Bianconi (2020, p.04) fala:

A dieta viva não impõe simplesmente regras de alimentação, mas envolve um estilo de vida: um modo de cuidar do nosso corpo, nossa casa, nossa família e nosso meio-ambiente. Por exemplo, para limpar a casa, utilizem apenas produtos naturais, como vinagre ou bicarbonato; os cosméticos, com essências naturais, como azeite de coco; e na cozinha, recipientes de vidro (melhores para o armazenamento de alimentos a longo prazo), panelas enlouçadas e de ferro (nunca de teflon ou alumínio). Além de rodear-se de plantas e ervas, que logo podem ser utilizadas para preparar os alimentos e, sobretudo, manter sempre um pensamento positivo. Sem sombra de dúvidas, esse tipo de alimentação tem enormes efeitos no bom funcionamento de nossos órgãos e na prevenção de enfermidades, sobretudo por sua contribuição de vitaminas e minerais. De toda forma, não podemos considerar a alimentação viva como o remédio para todos nossos males. O segredo está no equilíbrio. Por isso, sempre temos que consultar um especialista quando fazemos mudanças em nossa rotina alimentícia, ainda mais se forem mudanças radicais.

É importante evidenciar que ao contrario do que muitos pensam esse tipo de alimentação não é considerada uma dieta para ganhar ou perder peso, trata-se de um estilo de vida saudável.

6. CONCLUSÃO

Através desse estudo buscou-se analisar os reflexos da alimentação saudável e o retorno da horta doméstica. Mesmo havendo o desafio da pesquisa ser inteiramente bibliográfica essa demonstrou que o retorno da horta doméstica se deu em decorrência do atual momento de pandemia em que as pessoas têm passado grande parte do seu tempo em casa, isso fez com que aumentasse a preocupação com a saúde física e mental, desencadeando assim a preocupação em plantar seus próprios alimentos.

Contudo, os aportes teóricos e metodológicos selecionados conduziram a aproximação com o campo de coleta dos dados necessários, o que foi importante em todos os momentos da pesquisa. Dessa forma, facilitou um olhar atento para o problema da pesquisa.

Sendo assim, contextualizou que as hortas em casa são importantes pelos os diversos benefícios que elas podem proporcionar a vida dos seres humanos. A horta pode promover muitas vantagens à vida das pessoas envolvidas nessa prática. Por meio da horta doméstica pode-se melhorar a alimentação, pois estará ingerindo produtos de qualidade, boa procedência e sem a adição de agrotóxicos, além de permitir satisfação em cultivar seus alimentos e proporciona também o bem estar físico e mental.

No tocante ao atingimento do objetivo, pode-se dizer que foi satisfatório, pois o levantamento de dados e pesquisas profundas direcionadas a alimentação saudável e o retorno da horta doméstica demonstra que, ter e manter uma horta em casa ajuda na reeducação alimentar, economia doméstica e pode ser uma excelente ferramenta para controle de ansiedade, pois é uma forma de terapia.

A pesquisa evidenciou que o momento atual (2020) revela-se um marco histórico com o retorno das hortas domiciliares, isso se deve em decorrência da pandemia que o Brasil e o mundo vêm enfrentando. A população passou a preocupar-se mais com a alimentação, saúde física e mental, além de terem mais tempo de plantar e cultivar seu alimento de forma saudável são fatores que podem ser apontados como responsáveis pelo o retorno da horta em casa.

Assim, compreendeu-se que as vantagens de ter uma horta em casa são muitas, por esse motivo, muitas pessoas têm se motivado a cultivar hortaliças. O

plântio e cultivo de hortaliças pode ser uma ação integrada ao dia a dia, é um meio de atingir o bem-estar em meio à movimentada vida urbana.

Ficou claro, que ter e manter uma horta em casa não é tarefa fácil, pois o seu cultivo pode trazer muitos desafios nessa empreitada. Outro avanço foi à forma de se aprender a cultivar hortaliças em casa, mesmo tendo um pequeno espaço, as pessoas tiveram criatividade e passaram a plantar e cultivar hortaliças em diferentes recipientes, como pneus, garrafas pet, caixote, canos, latas de conservas entre outros.

Referente o cultivo das hortaliças, o estudo mostrou que elas precisam de cuidados especiais. É recomendado adubar pelo menos duas vezes ao ano, precisa que se regue diariamente, mas com o cuidado para não encharcar, pois isso pode levar as plantas a perder os nutrientes, ou seja, não deixar água acumulada, iluminação solar e retirar as folhas secas.

Explicou-se na pesquisa que os alimentos orgânicos ganharam espaço na preferência dos consumidores por serem produtos saudáveis, seguro e ajudar na preservação do meio ambiente, eles são produzidos de forma natural evitando danificar o solo, além de não fazer uso de agrotóxicos e fertilizantes.

Os hábitos saudáveis tem sido uma grande preocupação da sociedade exigente, e isso demandou uma inquietação a respeito da qualidade nutricional dos alimentos. A ausência de alguns nutrientes pode causar ao corpo sérios efeitos em virtude da interrupção de atividade básica do corpo. É por esse motivo que uma alimentação saudável precisa abranger todos os nutrientes necessários.

Através do estudo, entendeu-se que as hortaliças dispõem de uma quantidade benéfica de substâncias que previnem a ocorrência de muitas doenças. Considera-se que as doenças estão correlacionadas a alimentação desregrada e que a ingestão de hortaliças diversas são fontes fundamentais de alimentos tipos como remédio.

Compreendeu-se que além do cuidado com a alimentação saudável a preocupação com a saúde física e mental serviu de incentivos para aguçar o desejo e necessidade de ter uma horta em casa, aumentando assim a quantidade das mesmas.

A pesquisa demonstrou que em tempos de pandemia o interesse das pessoas pelas hortas em casa aumentou em decorrência das vantagens que ela pode proporcionar. Por esse motivo, muitas pessoas têm se motivado a cultivá-la, pois o

plântio e cultivo das hortaliças pode ser uma ação integradora do dia a dia, é um meio de proporcionar o bem-estar em meio a movimentada vida urbana.

Mas o maior avanço ocorreu recentemente, em tempos de pandemia. Trata-se do grande índice de pessoas que aderiram horta em suas casas.

Muitas pessoas superaram os desafios e mostraram a criatividade, pois além de plantar em pneus elas também decoram as suas casas e quintais. E assim podem usufruir de produtos fresquinhos e de qualidade, mostrando que todos podem ter uma horta, basta querer e por em ação, superando dessa forma os obstáculos relacionados aos cuidados com a alimentação, saúde física e mental e proporcionar sabor ao prato.

Entendeu-se que o Raw Food significa comida crua, mas também é conhecida e denominada por alguns adeptos por “alimentação viva” e “alimentação com vida”. Trate-se de uma alimentação baseada em alimentos crus ou cozidos até no máximo 42 °C. Outra questão bastante importante, referente a esse tipo de dieta, é que seus seguidores acreditam que quando se cozinha demais os alimentos perdem enzimas e menores serão os efeitos terapêuticos da refeição.

A pesquisa revelou que a dieta raw food não se permite a ingestão de produtos congelados, processados, industrializados ou refinados. Ou seja, permite-se apenas comida crua, orgânica e pouco cozida. Pois os alimentos elevados à alta temperatura desnatura a maior parte de suas vitaminas, tirando assim grande parte dos seus benefícios. Além de ter explanado que não se trata de uma dieta para ganho ou perda de peso, mas sim um estilo de vida.

Em suma, uma parcela significativa das pessoas sabem que para ter uma boa saúde é preciso uma alimentação de qualidade, com alimentos que contém vitaminas e nutrientes suficientes para preservar o corpo saudável com energia para exercer as suas funções.

Portanto, conclui-se que para viver mais e com saúde, é preciso comer bem. Muitas pessoas pensam que comer bem é comer alimentos sofisticados ou ingerir uma grande quantidade. Mas não é bem assim, comer bem é usufruir de uma refeição balanceada rica em nutrientes. E as hortaliças desempenham um importante papel nessa empreitada, assim compreende-se a volta da horta em casa e a preocupação das pessoas com a saúde, economia e bem estar físico e psicológico.

Referências

- ABREU, A. M. **Hortas urbanas – contributo para a sustentabilidade. Caso de estudo: “Hortas comunitárias de Cascais”**. 2012.
- ALMEIDA, Mário de Souza. **Elaboração de projeto. TCC, dissertação e tese**. 2.ed. São Paul-SP, Atlas, 2014.
- BIAZZO, P. P. **Campo e rural, cidade e urbano: distinções necessárias para uma perspectiva crítica em Geografia Agrária**. RJ 2007.
- BIANCONI, Nara. **Raw food: tudo o que você precisa saber sobre alimentação crua ou viva**. Disponível em <https://festivalilumina.com/saude-e-bem-estar/raw-food-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-alimentacao-crua-ou-viva/2020> Acesso em 07/09/2020
- BRANCO, M. **Hortas urbanas e periurbanas: o que nos diz a literatura brasileira?** Horticultura Brasileira, v. 29, n. 3. 2011.
- BRASIL. **Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**. Lei Nº 10831, de 23 de dezembro de 2003. Publicado no Diário Oficial da União, Brasília, 2003.
- CAMPOS, Flávia Milagres. **Determinação dos teores de vitaminas C em hortaliças minimamente processadas**. Alimentação Nutrição. Araraquara, v.19, n.3, São Paulo. 2016.
- CAMPOY, T.J. (2016). **Metodología de la investigación científica**. Manual para la elaboración de tesis y trabajos de investigación. Asunción, Py: Marben.
- CLEMENTE, Flávia M. V. T. **Horta em pequenos espaços**. Editoras Técnicas. BRASÍLIA- DF 2017.
- CRIBB, S. L. de S. P. **Contribuições da educação ambiental e horta escolar na promoção de melhorias ao ensino, à saúde e ao ambiente**. REMPEC - Ensino, Saúde e Ambiente, 2010.
- FELDENS, Leopoldo. **O homem, a agricultura e a história**. Lajeado: Editora Univates, 2018.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio de Língua Portuguesa**. 5 edição. Positivo. Curitiba 2010.

- GALVÃO, Affonso Almeida. **Horticultura**. Revista Científica Rural, Bagé RS, 2015.
- GIL, A. C. (2011). **Como elaborar projetos de pesquisa**. 9. ed. São Paulo: Atlas.
- GUIMARAES, Maria Beatriz Lisboa. **Horta orgânica: segurança alimentar do campo à mesa**. EMDAGRO, Aracaju 2014.
- HENZ, Gilmar Paulo. **Produção orgânica de hortaliças. O produtor pergunta, a Embrapa responde**. Embrapa Informação Tecnológica Brasília, DF 2016.
- HOUAISS, Antônio. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.
- KOSACHENCO, Camila. **Raw food: conheça a alimentação baseada no consumo dos alimentos crus**. Disponível em <https://gauchazh.clicrbs.com.br/comportamento/noticia/2015/06/raw-food-conheca-a-alimentacao-baseada-no-consumo-dos-alimentos-crus-4784166.html> Acesso em 07/09/2020
- LEAL, Regina; SCHIMIM, Elaine. **A horta como possibilidade de alimentação saudável**. Paraná 2016.
- LEMOS, Rafael. **Da terra para a mesa: G1 As hortas em casa podem ganhar mais espaço em tempos de pandemia**. Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/noticia/2020/05/24/da-terra-para-a-mesa-g1-zona-da-mata-mostra-que-as-hortas-em-casa-podem-ganhar-mais-espaco-em-tempos-de-pandemia.ghtml>. Acesso em 22/10/2020. RJ 2020.
- MARQUES, A. C. de O. **A contribuição da agricultura familiar na produção agropecuária do Brasil a partir do censo agropecuário**. São Paulo, 2011.
- MARQUES, Beatriz. **As hortaliças e a importância de uma alimentação saudável**. Editora: Mundo Natural. São Paulo 2018.
- MINAYO, M.C. de S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 22 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2008.
- MACHADO, C. T. **Agricultura urbana**. Planaltina, DF: EMBRAPA Cerrados. São Paulo, 2009.
- NERES, Isaias. **Receitas de saladas**. Disponível em <https://cybercook.com.br/receitas/saladas/salada-de-folhas-verdes-119117>. Acesso em 07/09/2020

PENAFORTE, Raquel. **Hortas caseiras viram moda na quarentena; Plantio reduz idas ao mercado.** Disponível em: <https://www.otempo.com.br/coronavirus/hortas-caseiras-viram-moda-na-quarentena-plantio-reduz-idas-ao-mercado-1.2334551>. Acesso em 22/10/2020. Belo Horizonte. 2020

QUISSAK, Aline. **Acelga: 5 receitas deliciosas e benefícios comprovados.** Disponível em: <https://www.remedio-caseiro.com/accelga/>. Acessado em 31/10/2020.

THAWANA Roberta. **Comer bem para viver melhor.** Disponível em <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/comer-bemaumenta-as-chances-de-uma-vida-saudavel-e-mais-longa.htm>. Acesso em 31/10/2020

TIRAPEGUI, Julio. **Nutrição: coma bem e viva melhor.** São Paulo: Contexto, 2015.

ANEXOS

ANEXO 1: Hortaliças plantadas em pneus



Fonte: Google, 2020.

A imagem mostra a criatividade das pessoas, pois além de plantar nos pneus elas também decoram as suas casas e quintais. E assim obtém produtos fresquinhos e de qualidade. A imagem a seguir mostra formas de plantar hortaliças e temperos em canos, garrafa pet e caixote.

ANEXO 2: PLANTAÇÃO EM CANOS



Fonte: Google, 2020.

ANEXO 3: PLANTAÇÃO EM GARRAFAS



Fonte: Google, 2020.

ANEXO 4: PLANTAÇÃO EM CAIXOTES



Fonte: Google, 2020.

ANEXO 5: PLANTAÇÃO EM LATAS



Fonte: Google, 2020.

ANEXO 6: O QUE SE PLANTAR NA HORTA DOMESTICA?



QUAL HORTALIÇA	COMO PLANTAR	QUANDO COLHER
 COENTRO	SEMENTES	30-40 DIAS
 CHICÓRIA	BROTO COM RAIZ	60 DIAS
 CEBOLINHA	BROTO COM RAIZ	60 DIAS
 RÚCULA	SEMENTES	60 DIAS
 ALFACE	SEMENTES	60 DIAS
 COUVE	BROTO	60 DIAS
 PIMENTA DE CHEIRO	SEMENTES	100 DIAS
 PIMENTA MURUPI	SEMENTES	100 DIAS
 MANJERICÃO	GALHO	60 DIAS
 TOMATE CEREJA	SEMENTES	100 DIAS



FONTE: PORTAL AMAZÔNIA
 BIANCA GALÓCIO, ENGENHEIRA AGRÔNOMA DO INPA



GREENPEACE

Fonte: Portal Amazônia

ANEXO 7: AS PROPRIEDADES DA ACELGA

Acelga hortaliça

REMEDIO-CASEIRO.com



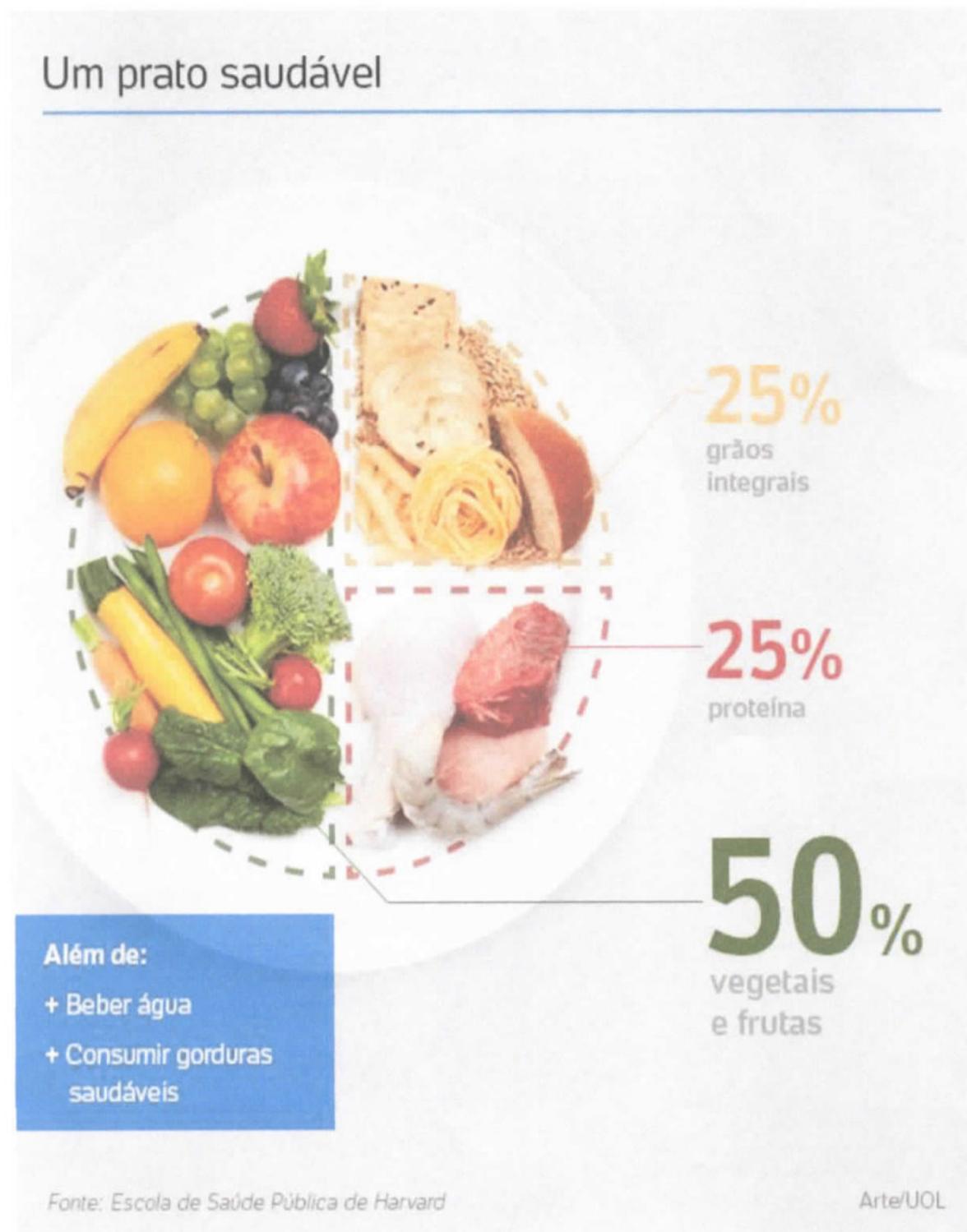
REMEDIO-CASEIRO.com

Fonte. Remedio-caseiro.com

A imagem evidencia as propriedades da acelga. Segundo Aline Quissak, "a acelga é um folhoso rico em vitaminas, minerais e antioxidantes. Trata-se de uma hortaliça importante para todas as pessoas, principalmente para as crianças" (2020, p. 03).

ANEXO 8: PRATO SAUDÁVEL SEGUNDO THAWANA (2020)

Um prato saudável



Fonte: Uol.com.br

ANEXO 9: Receitas de saladas permitidas na alimentação *Raw Food*, por Isaias Neries (2020).

Salada Morna de Espinafre com Cogumelos e Brócolis

Ingredientes:

- 200 gramas de cogumelo paris
- 200 gramas de catupiry
- 20 gramas de manteiga sem sal
- 1 pé de espinafre (só as folhas)
- 1 maço de brócolis
- 5 gramas de alho picadinho
- 2 pés de alface americana
- Azeite para refogar a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Como Fazer

- 1- Corte os cogumelos em quatro partes iguais e em uma frigideira quente refogue no azeite tempere com sal e pimenta e reserve. Em uma frigideira com azeite refogue o alho, junte o brócolis e deixe no fogo por 3 minutos e reserve.
- 2- Em uma panela coloque a manteiga e leve ao fogo médio com espinafre e refogue por 3 minutos e junte, os cogumelos, o brócolis reservados mexendo sem parar, acrescente o catupiry e deixe no fogo por mais 2 minutos. Sirva imediatamente.
- 3- Montagem do prato: Em uma tigela coloque as alfaces, tempere e sirva com salada morna de espinafre.

Salada de Folhas Verdes

Ingredientes:

- 1 unidade de tomate em cubos
- 5 folhas de alface crespa
- 5 folhas de alface americana
- 5 folhas de rúcula
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de nozes picadas

Como Fazer

- 1 Em uma tigela larga coloque as folhas lavadas e secas.
- 2 Você pode rasgar as folhas para que elas se misturem melhor.
- 3 Distribua os cubinhos de tomate e as nozes por cima das folhas.
- 4 Na hora de servir, em um potinho separado, misture o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta.
- 5 Misture bem e jogue o molho por cima de toda salada.

Salada Colorida de legumes

Ingredientes:

- 1 unidade de cenoura ralada(s)
- 2 unidades de jiló ralado(s)
- 1 unidade de cebola ralada(s)
- 1 unidade de beterraba ralada(s)
- 1 unidade de rabanete ralado(s)
- 1 folha de repolho picada(s)
- 1 unidade de pepino japonês picado(s)
- 3 folhas de alface crespa picada(s)

- 2 folhas de acelga picada(s)
- vinagre branco a gosto
- pimenta-do-reino branca a gosto
- 3 folhas de almeirão picada(s)

Como Fazer

- 1 Misture tudo e tempere a gosto.