

Emma Vanderbilt

HORTA ORGÂNICA

50 Ideias para fazer diferentes tipos de hortas
em sua própria casa





Introdução

A alimentação orgânica parece ser uma das melhores opções antes do desenvolvimento da industrialização alimentar. Um movimento expansivo nos últimos anos alerta-nos sobre o abuso de aditivos como gorduras, sal, açúcar e xarope de milho com alto teor de frutose, contidos nos alimentos mais consumidos com o único propósito de torná-los mais saborosos. Não só a denominada “junk food”, mas também aquela que é vendida como saudável, faz parte de uma dieta à qual nos acostumamos e que causa dependência.

Dentro do paradigma que considera o alimento em relação ao meio ambiente, uma das referências em questões de consumo é o jornalista científico Michael Pollan. O autor do recente livro “Cozinhar” e outros *best-sellers* como “O dilema onívoro”, recomenda “não comer nada que sua avó não reconheça como alimento”.

De acordo com dados da FAO (Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação), 868 milhões de pessoas (12,5% da população mundial) estão desnutridas em termos de consumo de energia alimentar e 1,4 bilhão de pessoas tem sobrepeso, dos quais 500 milhões são obesos. Esses dados preocupantes exigem, a nível global, um novo olhar que permita recuperar as tradições esquecidas e modificar hábitos para viver melhor.

O valor dos vegetais na dieta humana é inegável, e seus benefícios são reconhecidos pelo ambiente científico e médico, e por organizações internacionais como a Organização Mundial de Saúde (OMS), que recomenda seu consumo com o objetivo de prevenir doenças e fortalecer as defesas do organismo. Por meio de uma alimentação natural, é possível encontrar todos os nutrientes essenciais para levar uma vida saudável.

Mas, ao mesmo tempo, enfrentamos um problema: a maioria dos vegetais é manipulada em termos de produção e distribuição, com o objetivo de multiplicar seu rendimento. Em todo o mundo, o uso de agroquímicos e poluentes está sendo questionado e, em alguns países, novas leis foram criadas para proteger o consumidor. A Europa é pioneira nesse sentido e proibiu o uso de certos herbicidas e inseticidas como o Glifosato e o Endosulfan, exceto na Espanha e na Romênia. Por outro lado, nos Estados Unidos, há cada vez mais empresas que estão mudando suas formas de produzir.

Voltar ao consumo orgânico é um processo que exige uma nova legislação e uma mudança de consciência. Para os consumidores, o uso de alimentos orgânicos significa, além de evitar agre-

gados, conservantes e pesticidas, uma maneira de se conectar com a terra, entrar em contato com os alimentos e a natureza, aprofundar o conhecimento das variações sazonais e a influência da temperatura e do vento nas plantas.

Para melhorar a qualidade dos vegetais orgânicos, é aconselhável consumi-los frescos e crus, alguns podem até ser consumidos com casca. A diferença é notável, o seu sabor e aroma são mais intensos que os do cultivo industrial. Cultivos artesanais são superiores em matéria de cuidado e qualidade. Os vegetais orgânicos têm um teor mineral mais elevado em termos de teor de cálcio, magnésio, potássio, sódio e fosfato.

Seguindo essa premissa, os vegetais frescos em nossa casa tornam-se uma proposta atrativa e sustentável, mesmo para quem tem espaços reduzidos. De um vaso com especiarias em uma varanda ou terraço até um jardim ou horta compartilhado, as alternativas são variadas. O desenvolvimento desse tipo de empreendimento também pode ocorrer em escolas, cantinas, grupos de famílias ou vizinhos, associações que têm acesso a pequenas extensões de terra, ou que solicitam aos seus municípios ou governos a transmissão de terrenos. Um exemplo ecológico é o de Freiburg, na Alemanha, muito perto da fronteira com a França e a Suíça. Chamada de “cidade verde”, os recursos são orquestrados para integrar a cidade com o campo. Hortas orgânicas a poucos minutos da cidade permitem que as pessoas colham suas próprias frutas e vegetais, e que possam acessá-los quando for necessário.

Mesmo nos centros urbanos mais populosos, existe a possibilidade de criar espaços de produção para ter uma alimentação mais completa, saudável e econômica. Para começar a planejá-lo, é aconselhável levar em consideração algumas diretrizes técnicas com as quais será possível manter um jardim orgânico produtivo ao longo do ano.





Organizar o espaço

Nas hortas, o intuito é reproduzir os processos da natureza. Quando se dispõe de um lugar pequeno, deve-se procurar um lugar com sol e sombra ou alguma coisa para proteger o cultivo do clima. Uma boa alternativa é fazer jardins verticais se houver uma parede que receba pelo menos cinco horas de luz solar. Os vasos podem ser pequenos ou largos e com pelo menos 40 centímetros de profundidade.

Em um metro quadrado você pode construir uma horta com alimento suficiente para suprir a porção de vegetais que uma família consome. Se tiver um espaço maior, o ideal é que o terreno possa ser delimitado e cercado, e que seja possível trabalhar a terra com conforto.

As hortas compartilhadas têm a vantagem de reduzir o trabalho e a quantidade de ferramentas necessárias para mantê-las.

É conveniente colocar a horta ao norte no hemisfério sul e ao sul no hemisfério norte, com objetivo de aproveitar a exposição ao sol durante a maior parte do dia. Plantas folhosas precisam de menos exposição ao sol do que as plantas frutíferas. Enquanto a alface ou a rúcula exigem 3 horas por dia, o tomate, a berinjela ou a pimenta precisam de cerca de 6 horas por dia.





Recipientes

A escolha dos recipientes depende em grande parte do espaço, do peso e do material com o qual eles são fabricados. Desde vasos feitos de argila até materiais plásticos, é possível obter recipientes de qualquer tamanho e cor no mercado.

A vantagem dos vasos de argila cozida é que eles são feitos de material poroso, mas são frágeis e pesados. Os recipientes de maior capacidade são feitos com fibrocimento, adequados para varandas e terraços, são adequados para frutíferas ou trepadeiras. Os materiais plásticos não são porosos, mas são leves e baratos, e podem ser usados em varandas e terraços.

Também é possível utilizar materiais reciclados, vasilhas e recipientes de madeira artesanal.



Hier können Sie "Horta Orgânica" sofort kaufen und weiterlesen:

[Amazon](#)

[Apple iBookstore](#)

[buchhandel.de](#)

[ebook.de](#)

[Thalia](#)

[Weltbild](#)

Viel Spaß!