

ED ALVES/CB/D.A.Press



Cleber tem uma horta em casa. Quando viu os canteiros no Parque da Cidade, tirou fotos e divulgou para os amigos. "É ótimo lidar com a terra", garante

Três perguntas para

Talyta Machado, nutricionista

UMA HORTA NO CORAÇÃO DA CAPITAL

Projeto da Administração do Parque da Cidade criou canteiros comunitários para plantação de hortaliças próximo ao Estacionamento 13. O novo atrativo encanta quem passa pelo local. Objetivo é fornecer alimentos para creches, asilos e moradores do DF. A ideia é expandir a iniciativa para outros locais de Brasília

» EDIS HENRIQUE PERES

Quem visita o Parque da Cidade Dona Sarah Kubitschek, enquanto realiza caminhadas e pedaladas pela ciclovia, não deixa passar despercebido a novidade: no Estacionamento 13, vários canteiros de uma horta comunitária margeiam um trecho da ciclofaixa. De alface crespa, acelga e cebolinha a mostarda, espinafre e repolho, as folhagens encantam diversos frequentadores do local.

Quem parou para conferir foi Cléber Bezerra, 38 anos. O construtor e morador do Jardim Botânico aprovou o projeto. "É uma iniciativa muito bacana, eu também tenho uns cinco canteiros em casa. É ótimo lidar com a terra. Em casa, eu tenho ervas medicinais, folhagens e estou plantando abóbora, tudo natural, sem agrotóxico. Isso é a melhor coisa do mundo", garante. Ele avalia que a horta comunitária só trará benefícios. Frequentador assíduo do Parque da Cidade, Cléber já divulgou a ideia: pegou o celular, gravou um vídeo da plantação e mandou para amigos elogiando a proposta.

A horta comunitária foi idealizada pela administração do Parque da Cidade e está na etapa de planejamento. Embora o projeto seja piloto, o objetivo é expandir os canteiros para outros pontos do local e atender visitantes, creches e asilos. Administrador do parque, Carlos Alberto explica que a ideia nasceu logo no começo da gestão. "Queremos que os espaços sejam ocupados de uma forma a trazer a integração entre o frequentador e o parque, seja por meio do exercício físico ou do cuidado da horta, que é uma ação mais terapêutica que ele pode participar e, ao mesmo tempo, ajudar o próximo", destaca.

No momento, quem atua no cuidado com a terra e na irrigação das plantas são os colaboradores da Fundação de Amparo ao Trabalhador Preso (Funap). "É um projeto piloto, que teve a ajuda da Novacap (Companhia Urbanizadora da Nova Capital do Brasil) que nos deu apoio no manuseio do terreno para ser montada a horta, além dos colaboradores

Ed Alves/CB



da Funap que fazem a rega. Depois, vamos alinhar como os frequentadores poderão nos ajudar. A intenção é que o projeto se espalhe até mesmo para outros parques", adianta o administrador.

Contato com a terra

Nutricionista, Luciana Miranda ressalta que os benefícios de uma horta comunitária são enormes. Desde o conhecimento da origem do alimento até o consumo de verduras e folhagens mais frescas. "Eles são mais nutritivos, saudáveis e saborosos. Além disso, são livres de agrotóxicos. Esse último ponto faz muita diferença, pois alimentos que tiveram seu beneficiamento junto de agrotóxicos, podem acarretar grandes riscos à saúde de quem os consome de forma contínua", detalha.

Luciana acrescenta que o contato com o cuidado da horta é outro benefício. "É como uma

terapia ou se torna uma terapia para aqueles que se dedicam a este tipo de cultura, faz bem para a mente e para o corpo, que vai estar em movimento, e é uma satisfação quando se vê o que se planta nascendo, alimentando outras pessoas", afirma a nutricionista.

Maria do Socorro, 50, é uma das apaixonadas por horta. Ela conta que só não tem canteiros em casa, em Taguatinga Sul, por falta de espaço, mas confessa que quando tiver a oportunidade de morar em um lugar maior, vai plantar frutas e ter um canteirinho. "Tudo natural, para gerar alimento. A horta é uma maravilha, é sadia, é comida", Maria trabalha há oito anos como massoterapeuta no Parque da Cidade, e a tenda em que atende fica bem de frente à horta comunitária. "Eu adorei a ideia, é uma beleza, e eles falaram que é para a gente mesmo cuidar, levar para casa, depois ajudar a plantar", finaliza.

Quais os benefícios de uma horta comunitária?

Quando pensamos em hortas caseiras ou comunitárias, temos que avaliar a questão ambiental e financeira. Ela é economicamente sustentável e garante uma alimentação saudável de forma mais acessível, além de ter o benefício de uma alimentação que respeita a sazonalidade, o tempo que os vegetais levam para crescer. Vivemos em uma sociedade industrializada, e perdemos um pouco a essência como ser humano, de conexão com a terra, com as estações do ano, com o sol e a chuva. A medicina tradicional indiana, por exemplo, fala que cada estação nos dá o alimento que é adequado para aquele período. E esse contato mais próximo com a natureza, retoma isso. Lidar com a horta melhora questões de ansiedade, estresse, diminui a produção de cortisol, e a pessoa conhece melhor a natureza e os alimentos. É uma relação saudável entre corpo e mente.

Ser livre de agrotóxicos faz diferença?

O consumo de agrotóxicos pode diminuir a absorção de certos nutrientes, como magnésio. O agrotóxico faz um processo chamado de quelação, em que ele gruda com o magnésio e outros minerais e é eliminado pelas fezes, ou seja, perdemos nutrientes. Outra coisa importante, é que quando uma planta está na terra e precisa lidar com as pragas, ela se protege produzindo compostos bioativos, que são anti-inflamatórios e superimportantes para a nossa saúde. Quando temos o agrotóxico, contudo, essa planta não tem grande necessidade de produzir esses compostos bioativos. Plantas orgânicas tem muito mais compostos bioativos.

Estamos chegando em um período de baixa umidade no DF. Tem alguma recomendação?

É importante não esquecer de tomar água. Neste período, ficamos procurando bebidas refrescantes, por causa do calor, mas temos que ter cuidado, porque sorvetes, sucos e chás não substituem a água. A água é sempre a base. Outra dica é comer alimentos frios e com alta umidade, como melancia, saladas tropicais e cruas, por exemplo.

Hortinha em casa

Cuidados para uma horta saudável:

- » Não desista depois de um primeiro erro ou tentativa frustrada
- » Escolha um local onde tenha luz do Sol por, pelo menos, 3 horas ao dia
- » Cuidado com o excesso de água, a falta é perigosa, mas o excesso também é prejudicial e pode levar os nutrientes da planta embora
- » Adube bem a terra, aproveitando os recursos de casa. Um adubo caseiro que pode ser feito é com casca de banana, casca de ovo e borra de café. Depois, é necessário colocar os itens no forno ou para secar no sol durante alguns dias. Com eles secos, bata no liquidificador e misture até virar um pó. Por mês, em um vaso de 2kg, duas colheres de sopa da mistura é o suficiente para agregar cálcio e outros nutrientes à planta

» Autorização

A Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do DF (Emater) informa que a implementação de hortas comunitárias devem ser feitas com a autorização da Administração Regional da cidade. "Esse é o órgão responsável por avaliar, junto a Companhia Imobiliária de Brasília (Terracap), se o terreno pode ser utilizado para esse fim com os georreferenciamentos adequados. Em seguida, a administração entra em contato com a Secretaria de Agricultura (Seagri), que dá continuidade aos trâmites. A Emater entra após acionada pela Seagri com os insumos e as orientações necessárias", informa.