

# **Histórias da Horta**

## **da Faculdade de Saúde Pública**



# Histórias da Horta

## da Faculdade de Saúde Pública

DOI: 10.11606/9788588848290

*Adriana Fiorussi Higino*  
*Ana Carolina Prager*  
*Ana Maria Bertolini*  
*Cláudia Maria Bógus*  
*Giovanna Maurelli*  
*Iara da Rocha Louzada*  
*Inamara Viana*  
*Jessica Vaz Franco*  
*Laura Nogueira de Assis*  
*Silvana Maria Ribeiro*



*Faculdade de Saúde Pública*  
*Universidade de São Paulo*  
*São Paulo*  
*2018*

© 2018 FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

*“É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, proibindo qualquer uso para fins comerciais.”*

**Apoio técnico:**

Equipe da Biblioteca da Faculdade de Saúde Pública da USP  
Av. Dr. Arnaldo, 715  
01246-904 – Cerqueira César – São Paulo – SP  
<http://www.biblioteca.fsp.usp.br> |  
[markt@fsp.usp.br](mailto:markt@fsp.usp.br)

**Arte e Diagramação:**

Marcos Warschauer  
Claudia Monteiro

**Catlogação na Publicação**  
**Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública**

Histórias da horta da Faculdade de Saúde Pública [recurso eletrônico] /  
Adriana Fiorussi Higino ... [et al.]. - São Paulo : Faculdade de Saúde  
Pública da USP, 2018.  
47 p.: il. color.

Inclui bibliografia  
ISBN: 978-85-88848-29-0 (eletrônico)  
DOI: 10.11606/9788588848290

1. Hortas. 2. Hortaliças. 3. Culinária. I. Higino, Adriana Fiorussi. II.  
Título.

CDD 301.3

Elaborado por Hálida Fernandes CRB 8/7056



## **AGRADECIMENTOS**

À Diretoria e às Assistências Administrativa e Financeira e à Equipe do Setor de Manutenção da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Ao Programa Unificado de Bolsas de Estudo para Apoio e Formação de Estudantes de Graduação da Universidade de São Paulo.

# Sumário

APRESENTAÇÃO.....	5
NOSSA HORTA COMUNITÁRIA: Por quê? Para quê? Como? Para quem? .....	6
BENEFÍCIOS DA HORTA DA FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA .....	12
ATIVIDADES REALIZADAS .....	15
MONTANDO SUA HORTA .....	33
ALGUMAS RECEITAS.....	37
REFERÊNCIAS.....	44



Grupo de Pesquisa em Promoção da Saúde e  
Segurança Alimentar e Nutricional (FSP/USP)



# APRESENTAÇÃO

Esta publicação no formato de e-book relata as Histórias da Horta da Faculdade de Saúde Pública nos últimos cinco anos, desde a ideia da sua criação em 2013. Nossa intenção é fazer a divulgação dessa iniciativa para a comunidade acadêmica da Universidade de São Paulo e outras que possam se inspirar nela para desenvolver projetos similares.

Os autores da publicação são parte do grupo que se formou em torno do projeto de extensão universitária Horta da FSP. Nós registramos as atividades realizadas, organizamos os materiais produzidos e coletamos depoimentos dos participantes. E, assim, contamos as experiências e compartilhamos as motivações (por quê? para quê?) e os princípios (como?) que tem fundamentado nossas atividades e que são dirigidas a todos os frequentadores desse campus da Universidade de São Paulo, localizado nas proximidades da região central da cidade de São Paulo. Isto dá contornos especiais a este projeto de agricultura urbana que pretende aproximar as pessoas das questões relacionadas com a produção de alimentos.



## **NOSSA HORTA COMUNITÁRIA:**

**Por quê? Para quê?  
Como? Para quem?**



## Horta, por quê?

---

Em 2013, a Superintendência de Gestão Ambiental da Universidade de São Paulo lançou edital para apoiar financeiramente projetos para o desenvolvimento de ações educativas e sustentáveis na área ambiental dentro da universidade.

Incentivado por esta iniciativa um grupo de docentes, funcionários e estudantes de graduação e pós-graduação da Faculdade de Saúde Pública elaborou uma proposta de criação e implantação de uma horta para o cultivo de ervas e hortaliças dentro do espaço físico da faculdade. A principal motivação do grupo era a ideia da horta como um laboratório didático para o desenvolvimento de atividades teórico-práticas de caráter coletivo e colaborativo relacionadas com as temáticas de sistemas alimentares e sustentabilidade ambiental. Com essa perspectiva foram realizadas quinzenalmente, entre março e maio de 2014, oficinas coordenadas por dois educadores socioambientais com a participação das pessoas da comunidade FSP interessadas no projeto Horta da FSP. Nestas oficinas discutiram-se as motivações e intencionalidades, formas de participação e envolvimento, espaços físicos e recursos necessários, de forma a estabelecer consensos e também a operacionalização do projeto. Os primeiros dois canteiros foram construídos, as mudas foram plantadas e iniciou-se a composteira. Definiu-se uma periodicidade mensal para a realização dos mutirões e das outras atividades de caráter educativo.

*“ [...] Ajuda no alívio do stress do dia-a-dia; estimula alimentação saudável; traz um novo conceito de jardim ou visual para a instituição” (Larissa Galastri Baraldi – Nutricionista, Funcionária da FSP/USP).*

*“ [...] ideia de propor a criação de uma horta dentro da FSP com a possibilidade de cumprir vários papéis e atender também a vários interesses e expectativas do grupo: ser um projeto de extensão universitária (um dos pilares das ações da universidade) voltado basicamente para a comunidade interna à FSP (existem poucos projetos e iniciativas deste tipo que possibilitem ações socializadoras e espaços de convivência para além das atividades didáticas formais, típicas do espaço acadêmico), ser um laboratório didático de demonstração de uma estratégia pedagógica potente para a educação ambiental e para a educação alimentar e nutricional.” (Profa Dra. Cláudia Maria Bógus, docente do Departamento de Política, Gestão e Saúde da FSP/USP e idealizadora do projeto).*

## Horta, para quê?

---

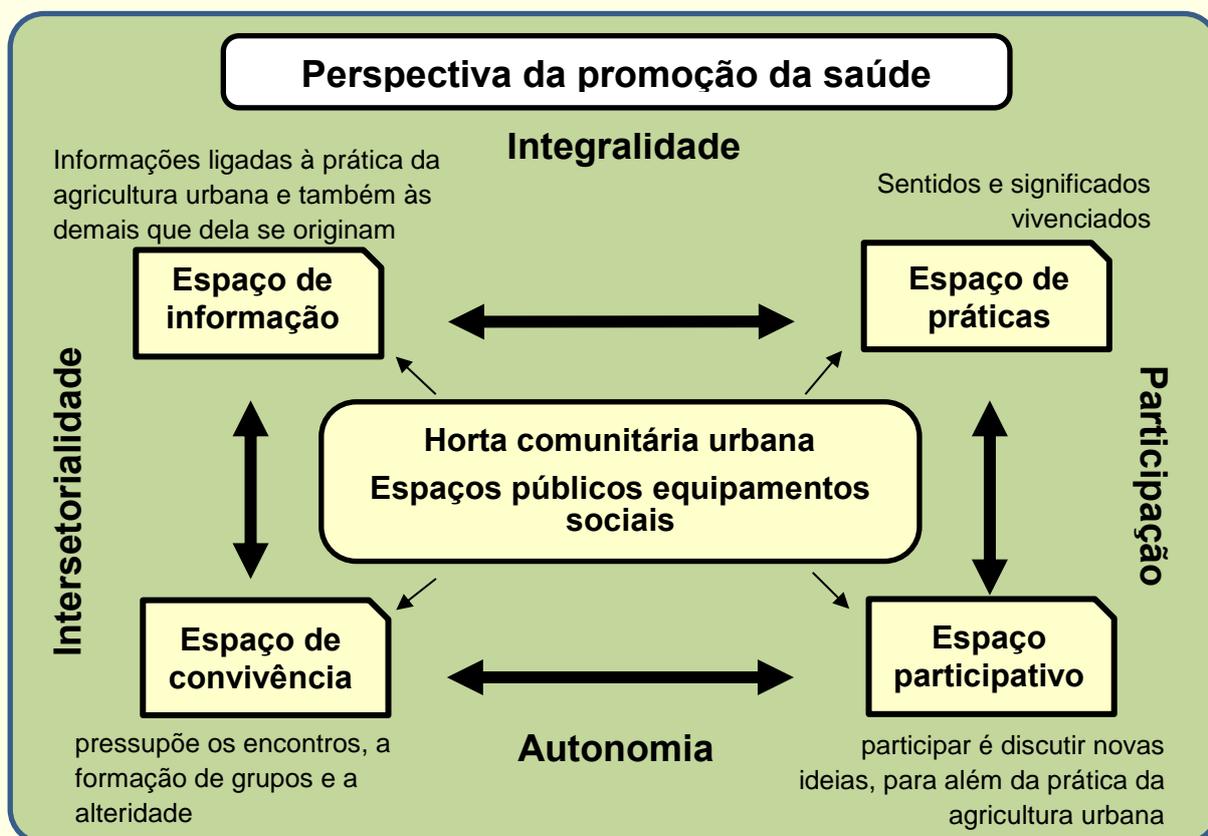


Desde o início tínhamos como objetivo utilizar a horta como um laboratório didático para abordar temas relacionados à produção e utilização de alimentos orgânicos para preparações alimentícias e à preservação da natureza e do ambiente por meio do uso consciente da água, do solo e do ar. Com essa perspectiva a construção dos canteiros da horta, a composteira e as atividades educativas foram desenvolvidas em harmonia com os princípios da permacultura [Permacultura é um sistema de design para criação de ambientes humanos sustentáveis e produtivos em equilíbrio e harmonia com a natureza]. O projeto sempre teve como proposta ser um espaço de observação, pesquisa e ensino com a convicção de que a produção e o consumo de alimentos da horta contribuem para práticas saudáveis de alimentação, promovem a interação com o meio ambiente e estimulam a realização de trabalhos com caráter interdisciplinar. Com esse propósito solicitamos e obtivemos, com o apoio da diretoria e da assistência administrativa da Faculdade, autorização do Condephaat (Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Estado de São Paulo) para a instalação da horta comunitária nos jardins da Faculdade de Saúde Pública que compõe o “Quadrilátero da Saúde”, bem tombado pelo Governo do Estado de São Paulo.

# Horta, como?



Todas as etapas de implantação do Projeto Horta da FSP, incluindo sensibilização e mobilização, capacitação técnica, construção dos canteiros e as atividades desenvolvidas posteriormente aconteceram sob a perspectiva dos princípios da Promoção da Saúde: valorização da participação e autonomia dos envolvidos e da intersetorialidade e integralidade das ações [Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo]. Ao mesmo tempo, considerando e enfatizando o espaço da horta comunitária urbana localizada nos espaços públicos e equipamentos sociais como espaço de informação, de práticas, de participação e de convivência.



# Horta, para quem?

---

Para todas as pessoas da Comunidade FSP: estudantes, professores e funcionários! A participação é aberta e irrestrita: nas atividades programadas ou fora delas, por meio do cultivo ou da colheita e uso dos produtos, acompanhando e interagindo no Blog, no Facebook ou no Instagram.



Blog: [hortafspusp.blogspot.com/](http://hortafspusp.blogspot.com/)

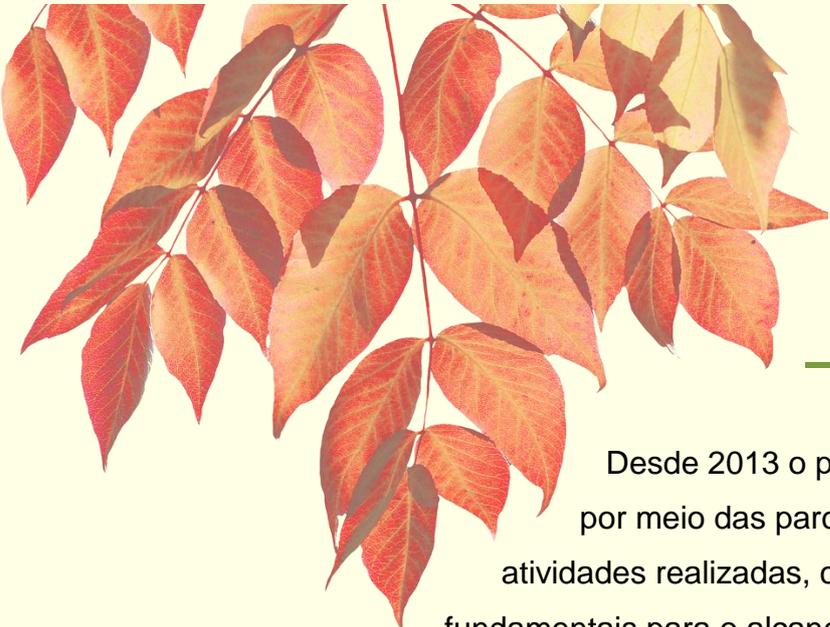


Facebook: <https://pt-br.facebook.com/hortafspusp>



Instagram: [www.instagram.com/hortafspusp](http://www.instagram.com/hortafspusp)

*“Para todos aqueles que desejam fazer um resgate cultural porque muitos de nós temos familiares que vivem ou viveram no campo, no meio rural e também para aqueles que estão sentindo a necessidade de maior aproximação com a natureza, o contato com a terra nos traz a sensação de (re)conexão.” (Silvana Maria Ribeiro – Doutora em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da FSP/USP).*



## Horta para todos

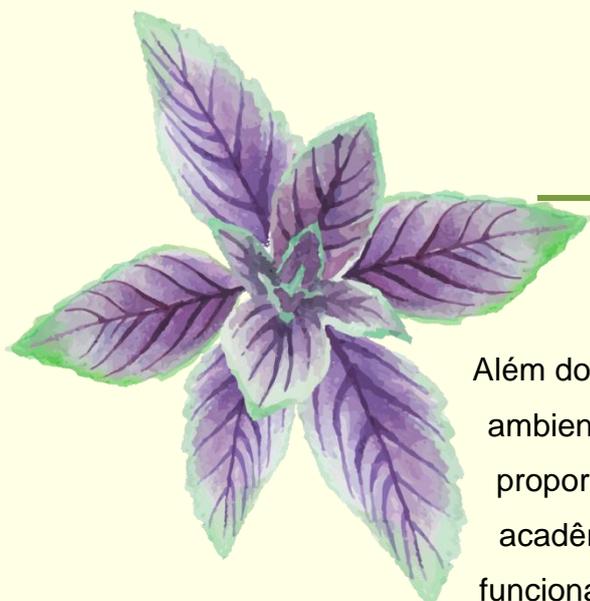
---

Desde 2013 o projeto cresceu, ganhou destaque por meio das parcerias estabelecidas e das atividades realizadas, criando vínculos importantes e fundamentais para o alcance dos seus objetivos e para sua continuidade. A aproximação e articulação entre diferentes projetos e iniciativas da FSP em torno da horta tem proporcionado enriquecedora troca de experiências e ideias entre estudantes, professores e funcionários. Bruno Helvécio, técnico-educador em agroecologia e colaborador fundamental para a implementação da horta mencionou que foi uma honra receber o convite para promover as primeiras atividades.

*“[...] Ter a possibilidade de criar um espaço que pudesse despertar a curiosidade de muitos e contribuir para os estudos de quem estava buscando promover mais saúde para as pessoas, não apenas através de alimentos, mas do cuidado com o ambiente e com as pessoas foi muito gratificante!”  
(Bruno Helvécio – Técnico/ Educador em Agroecologia).*



# **BENEFÍCIOS DA HORTA DA FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA**



## Para a comunidade acadêmica

---

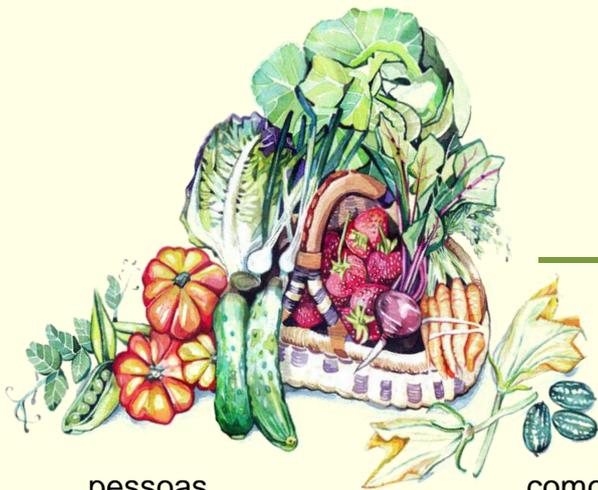
Além dos benefícios relacionados à saúde e ao meio ambiente, a existência da Horta Comunitária proporciona maior contato entre a comunidade acadêmica em geral: estudantes, docentes e funcionários. Observamos nos depoimentos a importância do projeto para a educação alimentar, nutricional e ambiental. Foi mencionado o desenvolvimento de espírito crítico e autonomia de querer mudanças para si mesmo e para outros a sua volta. Questões relacionadas com a promoção da saúde foram lembradas, pois, muitas vezes, a participação nas prazerosas atividades propostou reflexões sobre ações para alcançar bem-estar.

*“Uma horta na faculdade traz a união de diferentes grupos, possibilita diálogo e momentos de igualdade”. (Larissa Galastri Baraldi – Nutricionista, Funcionária da FSP/USP).*

*“A horta tem o papel de despertar com sensibilidade as pessoas para um tempo diferente: o tempo da planta, do comer social e não só biológico.” (Flávia Negri – Nutricionista, ex-estudante de pós-graduação da FSP/USP).*

*“É importante em especial do ponto de vista educativo [...]” (Profa. Dra. Dirce Maria Lobo Marchioni, docente do Departamento de Nutrição da FSP/USP).*

*“O projeto pode cumprir um papel bastante interessante e útil para a FSP enquanto projeto de extensão universitária, de socialização e convivência e como laboratório didático.” (Profa. Dra. Cláudia Maria Bógus, docente do Departamento de Política, Gestão e Saúde da FSP/USP e idealizadora do projeto).*



## Comensalidade e Afetividade

As políticas públicas nacionais da área de alimentação e nutrição tem destacado o ato de comer em companhia de outras pessoas como um aspecto importante para a segurança alimentar e nutricional dos indivíduos e das coletividades. Em ambientes como o local de trabalho, escolas, creches e faculdades, a comensalidade estimula a socialização e a troca de experiências entre colegas. Neste sentido, o ambiente da horta apresenta-se como um espaço que promove interação entre os participantes desde o semear até o momento de comer o alimento.

*“Além de possuir diversos nutrientes, os produtos da horta são alimentos e é isso que nós comemos: alimentos que são influenciados pela nossa cultura e educação. Há também a questão da comensalidade: quando eu planto um tomate ou uma alface, esses alimentos farão parte de um prato de comida, e eu posso dividir esse prato de comida com alguém. Então, trabalhar com uma horta vai desde o plantio até os modos de comer” (Profa. Dra. Betzabeth Slater Villar, docente do Departamento de Nutrição da FSP/USP)*

Além de todos os aspectos abordados em relação à promoção da saúde e à segurança alimentar e nutricional, a horta - por meio do espaço dedicado à convivência e à troca de experiências - também se apresenta como uma estratégia de resgate de sentimentos e lembranças dos indivíduos, uma vez que traz à tona a infância e momentos afetivos ao lado de pessoas que fazem parte de suas histórias.

*“Acompanhei desde pequena minha avó e meu pai trabalhando e cuidando do jardim” (Karina De Angelis - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP e ex-bolsista do projeto)*

*“Não parava de pensar na minha mãe durante a manutenção e todo trabalho feito na horta. Ela sempre adorou e teve sua horta, flores e plantas em casa. Sem dúvida, ela foi outro incentivo para eu escolher o projeto. Ela me ensinou tudo o que eu sabia antes de entrar no projeto sobre cuidado com plantas e reconhecer hortifrútiis, até um tanto sobre adubo e fertilizantes” (Rafael Dadão – Ex-estudante de graduação em Saúde Pública da FSP/USP e ex-bolsista do projeto).*

# ATIVIDADES REALIZADAS





## Mutirões

No intuito de aproximar os estudantes, professores e funcionários do projeto, mensalmente é feito um mutirão para a manutenção dos canteiros, do minhocário, da composteira e o plantio de novas mudas. Essas ocasiões também servem como espaço de troca de experiências e conhecimentos sobre hortas urbanas. Os participantes levam para casa, mudas, húmus e biofertilizante líquido extraído dos minhocários.

*Os mutirões, além de ser uma forma de entrar em contato com a natureza, são uma oportunidade de conhecer outros estudantes da faculdade” (Iara da Rocha Louzada - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP e bolsista do projeto).*

*“Os mutirões facilitam articulações com outras ações da comunidade acadêmica que também desenvolve atividades em espaços públicos e privados em ambientes urbanos e rurais” (Bruno Helvécio, Técnico-Educador em Agroecologia)*



Foto: Projeto Horta da FSP.



## Ampliação do espaço da horta comunitária

---

A autorização obtida junto ao Condephaat para a instalação da horta nos jardins da FSP permitiu a construção de dois novos canteiros em agosto de 2016 com a participação de estudantes e professores.

*“Em uma aula da disciplina de Técnica Dietética quando faltou manjeriço em uma das receitas, uma aluna foi buscar na horta, e foi uma experiência bem legal!” (Profa. Dra. Betzabeth Slater Villar, docente do Departamento de Nutrição da FSP/USP)*

*“Em uma das disciplinas do meu curso, o professor reservou algumas aulas para falar das correntes da agroecologia, agricultura biodinâmica, agricultura urbana e também falou sobre os métodos de adubação natural e eu era uma das poucas alunas que já tinha contato direto com hortas, isso facilitou muito o entendimento do conteúdo da disciplina.” (Jaciely Silva - Estudante de graduação em Gestão Ambiental da EACH/USP e ex- bolsista do projeto).*



Foto: Projeto Horta da FSP.

# Roda de conversa com Neide Rigo e Christiane Costa

---

O cultivo em espaços públicos foi o tema principal dessa atividade, na qual as convidadas compartilharam suas experiências com hortas comunitárias.



Foto: Projeto Horta da FSP.

Neide Rigo (à esquerda na foto), nutricionista formada pela FSP, ressaltou que em períodos anteriores nem se cogitaria ter uma horta no meio de um jardim como o da FSP; como se plantas comestíveis, aromáticas, melíferas e medicinais não fossem também ornamentais. Ela destacou que essa é uma importante mudança de mentalidade e de compreensão quanto às possíveis relações entre alimentação e ambiente.

*“Dentre os muitos significados e benefícios que vi e estudei sobre a horta, ela é para mim uma baliza na relação com a natureza e comigo mesma. Eu cuido dela, ela me devolve saladas, temperos e, sobretudo, realiza essa magia de fazer brotar vitalidade em mim!” Christiane Costa, Socióloga, ex-estudante de pós-graduação da FSP e ex-presidente do COMUSAN (Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional de São Paulo – Biênio 2015/2017)*

*“Hoje, pra mim, é impensável uma faculdade de nutrição sem horta. Não dá pra pensar o alimento apenas a partir do mercado” (Neide Rigo - Nutricionista graduada pela FSP/USP e autora do Blog Come-se [<https://come-se.blogspot.com/>])*



## Dia Mundial da Alimentação (2015)

---

Cultivando Cheiros, Saberes e Sabores na comida de verdade” foi o título escolhido para a oficina sensorial realizada pela Horta da FSP dentro da programação de atividades do Dia Mundial da Alimentação (DMA). Os participantes tiveram que descobrir, por meio do olfato, quais ervas aromáticas estavam contidas dentro de copos plásticos.

Na roda de conversa que aconteceu a seguir foram discutidos aspectos relativos à alimentação saudável e resgate de tradições culinárias conhecidas entre os presentes. Nesta mesma atividade foram confeccionados vasos com mudas de ervas aromáticas em garrafas PET para os participantes levarem para casa.

*“[...] achei muito interessante reconhecer as ervas por meio do olfato. Estimulou muito os nossos sentidos” (Giovanna Maurelli - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP).*

## Dia Mundial da Alimentação (2016)

---

Em 2016 o projeto Horta da FSP participou do DMA em parceria com a Nutritiva em uma atividade denominada “Diversidade Nutritiva na Horta”. Os participantes conversaram sobre a diversidade de alimentos que podem ser cultivados em hortas e seu aproveitamento na alimentação. Foi realizada oficina de vasos freáticos em garrafas PET e doado adubo e biofertilizante produzidos pelo minhocário e

composteira da Horta da FSP aos participantes. O projeto Nutritiva ficou responsável pela preparação de aperitivos com ingredientes da horta que foram degustados ao final da atividade no jardim da faculdade.

*“[...] a parceria foi interessante, o projeto Nutritiva destinou os resíduos orgânicos para a composteira e utilizou os produtos da horta para realizar as preparações alimentícias” (Kathia Mitie Takatu - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP e integrante do Projeto Nutritiva).*

## Dia Mundial da Alimentação (2017)

---

No período da manhã foi realizada uma oficina de construção de minhocários para a qual os participantes foram convidados a trazer restos orgânicos e folhas secas.

No período da tarde aconteceu uma roda de conversa com Amanda Frug, ecóloga e fundadora do Instituto Humanaterra e discutimos sobre o importante papel das hortas escolares na interação social e na qualidade de vida das comunidades estudantis. Quanto ao dilema da manutenção das hortas durante as férias escolares Amanda disse: *“Talvez as hortas das escolas morram nas férias, mas tudo bem. Faz parte desse tipo de vivência”*, explicando que isso é parte do aprendizado e não invalida os ganhos.

*“Impressionei-me com os relatos positivos sobre hortas urbanas: como, por exemplo, é alta a eficiência do contato com a natureza na melhora da saúde e da qualidade de vida de pessoas adoecidas pelo estresse tipicamente urbano” (Laura Nogueira de Assis - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP e bolsista do projeto)*

# Dia Mundial da Alimentação (2018)

---

Foram feitos novos canteiros com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS), tais como: Orelha-de-Macaco, Celosia e Mitsubá. Também houve degustação de PANCs, como o chá de Peixinho e as flores de Capuchinha e folhas de Menta e de Hortelã, servidos como aperitivos aos participantes. Ao final da atividade, foram sorteadas mudas de Abobrinha e de Beterraba do Viveiro.

*“Foi muito interessante a participação da horta no Dia Mundial da Alimentação... Teve degustação de PANCs, como o chá de Peixinho e de folhas de Hortelã, foi muito gostoso. Também foi muito legal poder plantar as mudinhas, ter esse contato com a terra, tudo isso faz parte do envolvimento da gente com o alimento né?” (Ana Luísa da Silva Xavier - Estudante de graduação em Nutrição FSP-USP).*



Foto: Marcos Warschauer.

# Plantando consciência e saúde:



## **Projeto Nutritiva**

<https://www.instagram.com/projetonutritiva/>

*A Nutritiva é um projeto criado por estudantes de graduação da Faculdade de Saúde Pública que visa a produção de alimentos saudáveis com a proposta de oferecer uma alternativa ao contexto alimentar no qual estamos inseridos.*



## **Projeto SustentAREA**

<http://www.sustentarea.com.br/>

*O SustentAREA A Rede Alimentar é um projeto de extensão com uma visão global da alimentação, que visa ajudar a construir e manter um hábito saudável na população, a fim de reduzir o risco de doenças crônicas e o impacto ambiental.*

## **Sustentabilidade e reaproveitamento**

Esse evento foi realizado junto com a Nutritiva, SustentAREA e a Horta da FMUSP. Nessa atividade os alimentos cultivados na horta da FMUSP foram utilizados em receitas preparadas no laboratório de técnica dietética da FSP. As preparações priorizaram o aproveitamento integral dos alimentos. Além disso, também houve uma roda de conversa sobre vegetarianismo e formas para termos uma alimentação sustentável e saudável. [Vegetarianismo consiste em um regime alimentar que exclui todos os tipos de carnes, baseado principalmente no uso de vegetais como frutas, grãos e frutos secos]

*“[...] Ter uma horta na faculdade promove um ambiente de socialização, de compartilhamento e construção e incentivo de bons hábitos alimentares. Mexer com horta é terapêutico.” (Jessica Levy – Ex-estudante de Graduação em Nutrição da FSP/USP e participante do Projeto SustentArea)*

*“É interessante a percepção de que a interação entre as formas de produção, de consumo e de descarte, é decisiva para desenvolvimento de práticas sustentáveis. O aproveitamento integral dos alimentos, por exemplo, possui como princípio básico a diversidade e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar o preparo rápido, sem desperdício, e oferecer o paladar regionalizado, o qual precisa ser continuamente apreendido e testado”. (Jessica Vaz Franco – Mestre em Ciências pelo programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da FSP/USP).*



## Atividade de disciplina de graduação

---

O objetivo da atividade da disciplina Segurança Alimentar e Nutricional foi discutir com os estudantes a relação entre a agricultura urbana e a segurança alimentar nutricional. Partiu-se dos relatos das experiências e percepções de cada um sobre o tema. Os estudantes também tiveram a oportunidade de visitar os canteiros, os minhocários e a composteira.



Foto: Projeto Horta da FSP.

*“Estudantes e professores devem explorar esse espaço. A horta é um espaço de discussões, vivências e compartilhamento de experiências. Cabe aos estudantes e professores inserirem a temática da horta nas disciplinas. Elaborar um projeto de segurança alimentar e nutricional com a horta como ferramenta mostrou-me o quanto de discussões a respeito da distribuição, acesso e plantio de alimentos podemos ter. Agora consigo relacionar o espaço da horta com ações de promoção da saúde para crianças, adultos e idosos” (Beatriz Martins - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP)*



## Dinâmica Sensorial

---

A dinâmica sensorial foi uma atividade realizada na Semana de Recepção dos Ingressantes de 2016, em parceria com a Nutritiva.

Entre as etapas que compunham a gincana preparada pelos alunos veteranos para os ingressantes nos cursos de graduação da FSP, a atividade na horta consistia na tentativa dos alunos descobrirem, com os olhos vendados e usando o olfato, quais eram as ervas cultivadas na horta.

Além disso, os participantes tiveram a oportunidade de fazer um *tour* guiado pela horta para conhecerem mais sobre o nosso projeto.

*“[...] vocês, estudantes, têm que revolucionar a horta. Cabe a vocês. Se disserem: ‘queremos fazer tal coisa’, nós daremos suporte porque temos acesso aos mecanismos e à estrutura para fazê-lo, afinal trata-se de um projeto institucional apoiado pela Comissão de Cultura e Extensão Universitária [...]” (Profa. Dra. Betzabeth Slater Villar, docente do Departamento de Nutrição da FSP/USP)*



Foto: Marcos Warschauer.



## Oficina de hortas domésticas

---

Essa oficina foi aberta também à comunidade externa à FSP. Seu objetivo foi ensinar diferentes formas de confecção de hortas em pequenos espaços. Foram confeccionados vasos de garrafas plásticas e suportes para os vasos.

*“O que mais ficou pra mim é o poder de conscientização ambiental e benefícios sociais que uma horta comunitária pode trazer.” (Rafael Dadão – Ex-estudante de graduação em Saúde Pública da FSP/USP e ex-bolsista do projeto).*

*“O projeto é importante para dar visibilidade às hortas urbanas e à prática de agricultura agroecológica aos nossos estudantes e funcionários.” (Profa. Dra. Helena Akemi Wada Watanabe, docente do Departamento de Política, Gestão e Saúde da FSP/USP).*



Foto: Projeto Horta da FSP.

# Oficina de hortas verticais



Nessa oficina foram confeccionados vasos auto irrigáveis a partir de garrafas PET, cortadas e pintadas. Esse tipo de mecanismo é bastante útil para hortas em pequenos espaços, além de demandarem menos regas. Os participantes da oficina puderam levar para casa mudas de boldo e capuchinha que foram plantados. Uma das bolsistas do projeto na época em que foi realizada esta oficina, Jaciely Silva, estudante do curso de Gestão Ambiental da EACH-USP disse que essa oficina lhe deu novas ideias quanto ao manejo da horta que havia criado em sua casa depois que começou a participar do projeto Horta da FSP

*“Plantei cebolinha, beterraba, cenoura, pimentão, pimenta e tenho o intuito de expandir a horta e fazê-la verticalmente. Adorei a oficina de hortas verticais, por isso a ideia de fazer uma horta assim.” (Jaciely Silva - Estudante de graduação em Gestão Ambiental da EACH/USP e bolsista do projeto).*

*“Foram momentos muito ricos. Lembro-me que com a aquisição da minha muda de boldo na primeira oficina de hortas verticais que participei, comecei a plantar outras ervas e temperos em casa. Foi o que me incentivou.” (Georgina Borges - Ex-estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP)*



MarcosWar

Foto: Marcos Warschauer.



# Oficina de compostagem doméstica

Essa oficina foi dirigida aos funcionários da creche da FSP para auxiliar no desenvolvimento de atividades sobre os temas de educação ambiental e sustentabilidade com as crianças que frequentam a creche.

*“A gente sabia alguma coisinha que mãe ensinou, que a vó ensinou, mas de como fazer uma horta, de como fazer um minhocário, ninguém sabia. As crianças colheram a salada para a gente fazer porque a gente plantou salada nas caixas. Então elas iam lá colher para comer. Fizemos uma torta. Então, foi uma coisa bem gostosa, tanto para elas quanto para nós. Aumentou o entendimento deles sobre plantação, sobre cuidar, molhar no momento certo, o que precisa de mais água e o que precisa de menos água” (Tânia, cozinheira da Creche da FSP/USP)*

*“Após minha participação no projeto, passei a me preocupar ainda mais com a questão do meio ambiente, com o reaproveitamento do lixo orgânico, construindo uma composteira em casa, auxiliando na manutenção e no cuidado das plantas” (Karina De Angelis - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP e ex-bolsista do projeto)*

## **O que colocar, o que evitar e o que não colocar na composteira doméstica ou caseira.**

**Pode-se colocar:** resíduos verdes (folhas, gramas e podas), resíduos e alimentos crus (borra de café, chás, cascas e polpas, folhas de salada, cascas de ovos picadas).

**Pode-se colocar com moderação:** frutas cítricas, laticínios, flores e ervas.

**NÃO se pode colocar:** carnes e peixes, óleos, líquidos, temperos fortes.

## **O que é produzido e como utilizar?**

O composto sólido pode ser utilizado tanto para adubar diretamente as plantas como para revitalizar vasos e melhorar terras enfraquecidas a serem usadas em novos plantios. Com o composto líquido, conhecido como chorume, as plantas absorvem os nutrientes com mais facilidade, mas ele deve ser diluído na proporção de uma parte de composto líquido para dez partes de água e a adubação não pode ser diária. É recomendado um intervalo de pelo menos uma semana entre as aplicações.



## Oficina de construção de minhocário doméstico

---

Realizamos uma oficina sobre compostagem na qual ensinamos como construir um minhocário doméstico durante a primeira Feira da Horta da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) no segundo semestre de 2016.

*“Fui em uma feira na Horta da Medicina, na qual as meninas da horta da FSP fizeram uma atividade ensinando a montar/fazer composteiras e minhocários caseiros, e tiraram dúvidas daqueles que tinham em casa. Foi muito legal poder ajudá-las.” (Giovanna Maurelli - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP).*



*“A parceria foi produtiva. Espero que ocorra mais prática, que os estudantes façam colheitas e experimentem práticas nutritivas.” (Paulo Kunkanen - funcionário da FMUSP e participante da horta da FMUSP).*

Foto: Projeto Horta da FSP.

# Coleta de resíduos das frutas consumidas pelos usuários do Restaurante Universitário da FSP

---



Na saída do restaurante universitário – Bandeirão - foi colocada uma caixa coletora e as pessoas eram convidadas a depositarem ali os resíduos das frutas que haviam consumido para serem utilizados na nossa composteira. O objetivo foi conscientizar os frequentadores do restaurante sobre o desperdício de alimentos e as possibilidades de destinação dos resíduos.

*“Foi na horta que eu aprendi o que era uma composteira e um minhocário e qual a importância de ambos na preservação do meio ambiente, principalmente relacionado com a questão do acúmulo de lixo” (Ana Maria Bertolini - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP e bolsista do projeto).*

*“As minhas experiências com a horta sempre foram boas. Além dos conhecimentos que eu adquiri sobre hortas, composteiras e sustentabilidade, as atividades na horta servem como uma fuga da rotina, o que dá tranquilidade” (Giovanna Maurelli - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP).*

# Coleta de borra de café

---

Em maio de 2017, na semana do dia nacional do café (24 de maio) foram realizadas coletas de borra de café que foi aproveitada na composteira, enriquecendo o composto a ser utilizado como adubo nos canteiros.

*“A presença de uma horta na faculdade é importante para despertar mudanças de atitudes, valores, hábitos e comportamentos; estimular o consumo de produtos de maneira mais natural, saudável e consciente. A horta é uma maneira atrativa para estudantes, professores e comunidade em geral participarem e atuarem mais em acordo com o que é visto e falado teoricamente sobre saúde, nutrição e sustentabilidade” (Kathia Mitie Takatu - Estudante de graduação em Nutrição da FSP/USP e integrante do Projeto Nutritiva).*

*“Uma horta dentro de uma instituição educativa é uma estratégia de educação alimentar e nutricional, tanto com as crianças da creche, como com os estudantes de graduação e pós-graduação. Portanto, é uma estratégia educativa para promoção de hábitos saudáveis porque quando nós estamos na horta, estamos plantando frutas, legumes e hortaliças que são benéficos para nossa saúde, como mostra a literatura” (Profa. Dra. Betzabeth Slater Villar, docente do Departamento de Nutrição da FSP/USP)*

## Ciclo de oficinas

---



Foto: Projeto Horta da FSP.

Com o apoio do 3º Edital Santander/USP/FUSP para projetos de extensão universitária, ocorreu entre os meses de agosto e novembro de 2018 um ciclo de seis oficinas práticas que abordaram formas de manejo da terra e cultivo a partir dos princípios da permacultura.

Nesses encontros alguns canteiros foram realocados e o espaço da horta foi reorganizado para todos os canteiros ficarem mais próximos uns dos outros e possibilitar maior visibilidade do projeto.

Também foi criado um viveiro para viabilizar o cultivo de mudas para abastecer a horta e uma composteira para disponibilizar substrato para sua adubação.



Foto: Projeto Horta da FSP.

Elaborou-se material visual de comunicação do Projeto Horta para disponibilizar à comunidade FSP informações sobre as ações desenvolvidas e orientar sobre seu manejo e utilização.

# O percurso da horta da FSP



Foto: Marcos Warschauer.



# MONTANDO SUA HORTA

# COLHA À VONTADE

---



O ato de plantar e colher um alimento dentro de casa muda a relação com a comida e o meio ambiente. Essa relação de proximidade gera maior consciência sobre a produção de resíduos orgânicos e aumenta a utilização eficiente do uso da terra urbana.

Uma horta pode ser construída em qualquer ambiente urbano, seja diretamente no solo, em canteiros suspensos ou, até mesmo, em pequenos vasos. A construção de uma horta promove o despertar da consciência ambiental por meio do resgate do contato com a terra e a produção de alimentos de forma simples em locais com pouco espaço disponível.



Foto: Projeto Horta da FSP.

**As ervas são fáceis de serem cultivadas e dão sabor e aroma a diversos pratos. Seguem algumas sugestões de combinações de alimentos e ervas.**

**FRUTOS DO MAR**

**CALDOS E SOPAS**

Alecrim  
Cebolinha  
Coentro  
Erva-Doce  
Louro  
Manjericão  
Manjerona  
Segurelha

Alho  
Erva-Doce  
Louro  
Manjericão  
Manjerona  
Orégano  
Salsinha  
Sálvia  
Segurelha

**PEIXE**

**CARNEIRO**

**FRANGO**

**LEGUMES**

Alecrim  
Cebolinha  
Coentro  
Erva-Doce  
Hortelã  
Louro  
Manjericão  
Manjerona  
Salsinha  
Segurelha  
Tomilho

Alecrim  
Alho  
Gengibre  
Hortelã  
Louro  
Manjericão  
Manjerona  
Orégano  
Salsinha  
Sálvia  
Segurelha  
Tomilho

Alecrim  
Alho  
Cebolinha  
Erva-Doce  
Gengibre  
Louro  
Manjericão  
Manjerona  
Orégano  
Salsinha  
Sálvia  
Segurelha  
Tomilho

Alho  
Cebolinha  
Coentro  
Gengibre  
Hortelã  
Louro  
Manjericão  
Manjerona  
Orégano  
Salsinha  
Sálvia  
Segurelha  
Tomilho

**OVOS**

**PORCO**

**CARNE**

**QUEIJOS**

Alecrim  
Cebolinha  
Coentro  
Manjericão  
Manjerona  
Orégano  
Salsinha

Alecrim  
Alho  
Gengibre  
Orégano  
Salsinha  
Sálvia

Alecrim  
Alho  
Gengibre  
Manjericão  
Manjerona  
Orégano  
Tomilho

Alecrim  
Alho  
Cebolinha  
Coentro  
Manjericão  
Manjerona  
Tomilho



Foto: Projeto Horta da FSP.

### ***Utensílios Básicos:***

Vaso - Adubo orgânico - Argila expandida – Filtro - Mudas ou sementes – Água  
- Placa de identificação

### ***Montagem:***

1º Criação de sistema de drenagem para que o solo não fique encharcado e as raízes apodreçam. Verifique se o vaso possui furos no fundo; se não tiver, faça alguns. Coloque no fundo do vaso uma camada de argila expandida. Por cima, cobrindo-a, coloque o filtro, que pode ser substituído por um pedaço de pano.

2º Preenchimento do vaso. Preencha o vaso com substrato que deve ser feito a partir de uma mistura de partes iguais de terra, composto orgânico e areia.

Faça uma cova no meio do vaso, onde será plantada a muda ou semente.

3º Transplante de muda. Delicadamente coloque a muda na cova, utilize mais substrato se preciso, para cobrir a raiz. Regue. No caso de semente, plante-a com 0,5 cm de profundidade, cubra com substrato e regue.

4º Cobertura do solo. Cubra a terra com material de sua preferência, pode ser folhas secas, palha, pedras, lascas de madeira ou serragem. A cobertura do solo ajuda a manter a umidade e evita o aparecimento de ervas daninhas.

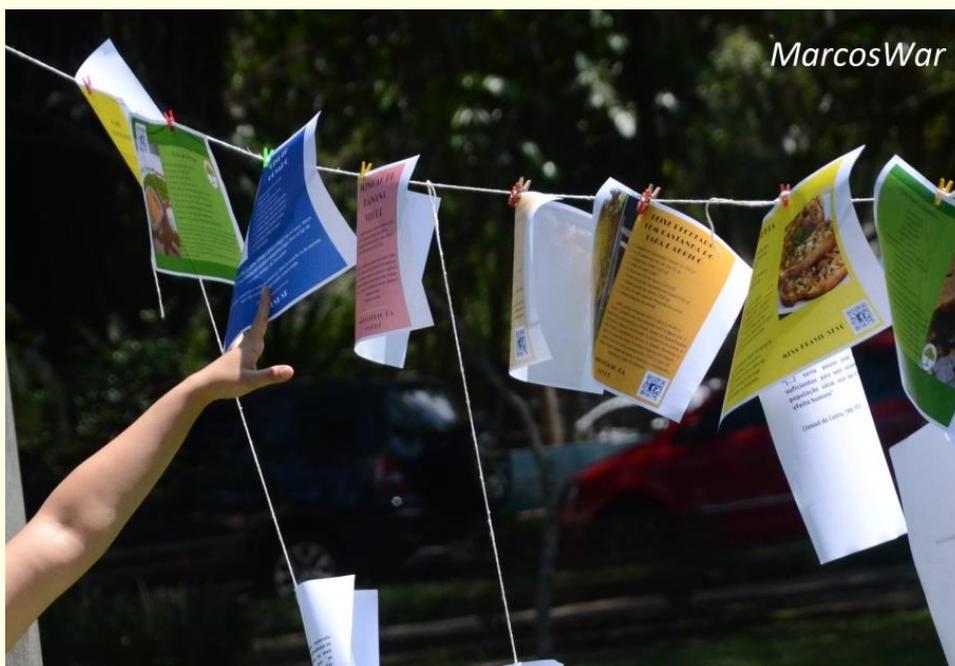


Foto: Marcos Warschauer.

## ALGUMAS RECEITAS



Foto: Marcos Warschauer.

# Algumas receitas com ervas

---



## ***Tempero de ervas finas***

### ***Ingredientes:***

Uma parte de hortelã

Uma parte de manjericão

Uma parte de orégano

Uma parte de sálvia

Uma parte de manjericão

Uma parte de alecrim.

***Preparo:*** Misture as ervas picadas em um recipiente.

## ***Tempero de ervas frescas***

### ***Ingredientes:***

2 colheres de sopa de manjericão

2 colheres de sopa sálvia

2 colheres de sopa orégano

2 colheres de sopa hortelã

2 colheres de sopa de alecrim

1 copo de óleo

400 gramas de sal;

10 dentes de alho descascados

***Preparo:*** São usadas apenas as folhas das ervas; por isso, separe-as dos talos. Lave bem as folhas e deixe escorrer a água superficial. Depois, bata as

ervas no liquidificador, junto com meio copo de óleo. Numa bacia, misture as ervas batidas com metade do sal. Bata o alho com o restante do óleo no liquidificador. Misture o alho batido com a mistura de ervas e sal. Coloque o restante do sal aos poucos e vá misturando. Depois de pronto, coloque em pequenos potes. O produto pode ser conservado por seis meses em local fresco e seco e por até nove meses na geladeira.

### ***Tempero para churrasco com ervas frescas***

#### ***Ingredientes:***

- 2 colheres de sopa de salsa
- 2 colheres de sopa de sálvia
- 2 colheres de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de manjericão
- 1 colher de chá de alecrim
- 1 colher de chá de orégano
- 2 colheres de sopa de aipo
- 2 colheres de sopa de alho desidratado
- 1 colher de chá de pimenta calabresa
- 1 quilo de sal grosso

***Preparo:*** Todas as ervas devem ser dessecadas e trituradas no processador, para ficarem bem finas. Numa bacia grande, misture todos os ingredientes, acrescentando-os aos poucos até que fique homogêneo. Guarde o tempero em recipientes bem tampados, para que se mantenha seco.

### ***Vinagre de Ervas***

#### ***Ingredientes:***

- 4 colheres de sopa de hortelã
- 5 colheres de sopa de manjericão

5 colheres de sopa de orégano

2 colheres de sopa de sálvia

1 colher de sopa de alecrim

½ litro de vinagre.

**Preparo:** Lave as ervas e deixe-as escorrer e secar bem. Depois de secas, coloque-as em uma vasilha. Despeje vinagre sobre as ervas até cobri-las. Coloque um rótulo, com o tipo de vinagre e a data em que foi colocado para curtir. Deixe curtir por um mês. Depois de curtido, coe o vinagre em filtros de papel e despeje-o em pequenas garrafas, tampando-as bem. Coloque galhinhos de ervas dentro da garrafa para enfeitar. Além dessa mistura de ervas, pode-se fazer, do mesmo modo, vinagre de tomilho ou vinagre de alecrim, com 200 a 250 gramas de planta por litro de vinagre.

## ***Azeite Aromático***

### ***Ingredientes:***

1 colher de chá de alecrim seco

1 colher de chá de tomilho seco

1 colher de chá de orégano seco

4 folhas de louro secas.

250 ml de azeite de oliva

**Preparo:** Em uma frigideira, coloque todas as ervas e aqueça em fogo baixo. Retire do fogo, espere amornar e coloque-as dentro de um recipiente. Complete com azeite e feche. Agite bem antes de servir. Sugestão de harmonização: pizzas, arroz, saladas, carnes vermelhas, aves, frutos do mar, massas, molhos e pães.

## ***Manteiga com Ervas***

### ***Ingredientes:***

300 gramas de manteiga sem sal

10 colheres de sopa de ervas frescas variadas de sua preferência

***Preparo:*** Lave as erva e coloque-as para escorrer em uma peneira. Use apenas as folhas, sem os talos. Depois, submeta as ervas ao branqueamento, escaldando-as rapidamente em água fervente e jogando-as em seguida em água gelada. Deixe escorrer, pique as ervas no processador até que fiquem bem fininhas e misture-as com a manteiga. Sal a gosto.

## ***Sal de Ervas***

### ***Ingredientes:***

½ xícara de alecrim

½ xícara de manjeriço

½ xícara de salsinha

½ xícara de orégano

½ xícara de sal.

***Preparo:*** Bata todos os ingredientes no liquidificador misturando bem. Guarde em um pote de vidro bem vedado.



## Algumas receitas com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) existentes na Horta da FSP/USP

---

### ***Salada verde com flor de capuchinha***

#### ***Ingredientes:***

1 palmo de folhas de azedinha

1 palmo de folhas de beldroega

1 palmo de folhas de agrião

1 xícara de chá de tomate cereja

Flores de capuchinha inteiras

Azeite a gosto

Orégano a gosto

Sal a gosto

Molho de suco de limão

***Preparo:*** Lave e seque as folhas. Monte a salada com as folhas. Decore com tomates cereja e flores de capuchinha. Tempere com azeite, orégano e sal e sirva com molho de limão.

## ***Torta de canjiquinha com ora-pro-nóbis***

### ***Ingredientes:***

2 xícaras de chá de canjiquinha (quirela)

6 xícaras de chá de água

1 colher de sopa de óleo

4 colheres de sopa de farinha de arroz

1 colher de sopa de tofu (opcional)

6 folhas de ora-pro-nóbis

1 colher de chá orégano

Sal a gosto

***Preparo:*** Cozinhe a canjiquinha com a água em uma panela de pressão por 10 minutos e reserve. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte um refratário com um pouco de óleo e farinha de arroz. Corte o tofu em tiras, refogue em uma panela com um fio de óleo e reserve. Em uma tigela, misture a canjiquinha cozida, a farinha de arroz, as folhas de ora-pro-nóbis, orégano e o sal. Mexa bem até que se forme uma massa com consistência de panqueca bem grossa. Se necessário, adicione um pouco de água à massa. Despeje a massa no refratário e asse por 20 minutos ou até que doure. Sirva quente.



Foto: Marcos Warschauer.

## REFERÊNCIAS

## Livros

FRUG, Amanda; HELVÉCIO, Bruno; CIOLA, Lucas; WEBB, Peter. **Horta escolar: uma sala de aula ao ar livre**. Embu das Artes: Sociedade Ecológica Amigos de Embu, 2013.

INSTITUTO KAIRÓS. **Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais**. São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>>. Acesso em: 15 ago 2018.

KINUPP, Valdely F.; LORENZI, Harri. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

## Artigos

COELHO, Denise E. P.; BÓGUS, Cláudia M. Vivências de plantar e comer: a horta escolar como prática educativa sob a perspectiva dos educadores. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 761-771, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v25n3/1984-0470-sausoc-25-03-00760.pdf>>. Acesso em: 15 ago 2018.

COELHO, Denise E. P.; BÓGUS, Cláudia M. Vivencias en huertos escolares: la construcción de una estrategia pedagógica para la alimentación adecuada y sana. **Campo Abierto - Revista de Educación**. Badajoz, v. 37, n. 1, p. 19-32, 2018. Disponível em: <<https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/3268/2189>>. Acesso em: 15 ago 2018.

COELHO, Denise E.P.; GARCIA, Mariana T.; BÓGUS, Cláudia M. Pedagogical School Gardens as a food and nutrition education strategy: perception of parents and educators of their impact on children's diets. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**. Rio de Janeiro, v. 12 n. 1, p. 113-136, 2017. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/26407/20067>>. Acesso em: 15 ago 2018.

COSTA, Christiane G.A.; GARCIA, Mariana T.; RIBEIRO, Silvana M.; SALANDINI, Marcia F.S.; BÓGUS, Cláudia M. Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em Unidades Básicas de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 20, n.10, p. 3099-3110. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n10/1413-8123-csc-20-10-3099.pdf>>. Acesso em: 15 ago 2018.

DORIA, Natália G.; COELHO, Denise E.P.; GARCIA, Mariana T.; WATANABE, Helena A.W.; BÓGUS, Cláudia M. The experience of an agroecological school garden as an interactive and creative health promotion strategy. **Demetra:**

**alimentação, nutrição & saúde.** Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 69-90, 2017. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/23788/20063>>. Acesso em: 15 ago 2018.

GARCUA, Mariana T.; RIBEIRO, Silvana M.; GERMANI, Ana Cláudia C.G.; BÓGUS, Cláudia M. The impact of urban gardens on adequate and healthy food: a systematic review. **Public Health Nutrition.** Cambridge, v. 21, n. 2, p. 416-425, 2018. Disponível em: <<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/impact-of-urban-gardens-on-adequate-and-healthy-food-a-systematic-review/4E8C3413E021EE63F71D1641D0C8136B>>. Acesso em: 15 ago 2018.

RIBEIRO, Silvana M.; BÓGUS, Cláudia M.; WATANABE, Helena A.W. Agricultura urbana agroecológica na perspectiva da promoção da saúde. **Saúde e Sociedade.** São Paulo, v. 24, n. 2, p. 730-743, 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v24n2/0104-1290-sausoc-24-02-00730.pdf>>. Acesso em: 15 ago 2018.

RIBEIRO, Silvana M.; GARCIA, Mariana T.; FRANCO, Jessica V.; WATANABE, Helena A.W.; BÓGUS, Cláudia M. Resgate de práticas saudáveis e sustentáveis a partir de vivências com a agroecologia e agricultura urbana. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde.** Rio de Janeiro, v. 12, n. 4, p. 1113-1131, 2017. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/28751/22871>>. Acesso em: 15 ago 2018.

## **Vídeos relacionados**

Saindo da Caixinha (Thinking out of the Box)  
<https://www.youtube.com/watch?v=brrrX8biFJE>

Viva Agroecologia na EMEF Desembargador Amorim Lima  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=JnCnOd4afrw](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=JnCnOd4afrw)

## **Sites e Blogs**

Blog Come-se: <https://come-se.blogspot.com/>

Blog Horta FSP: <http://hortafspusp.blogspot.com/>

Blog Matos de Comer: <http://www.matosdecomer.com.br/>

SustentAREA, a rede alimentar: <http://www.sustentarea.com.br/>

