

## Horta Sustentável ou Biológica

Melhorar a eficiência do uso dos recursos naturais de acordo com os princípios do modo de produção biológico. Recuperar, conservar e promover o cultivo de variedades e espécies vegetais regionais e de época.

## Horta Inclusiva

Sensibilizar e estimular o interesse dos jovens pelo meio rural e pelas suas atividades e valorizar o papel da mulher agricultora na gestão da horta familiar.

## Horta Social

Valorizar a troca de experiências e de conhecimento entre horticultores, seja em contexto familiar, escolar ou profissional fomentando o uso de práticas agroecológicas.

O projeto **HARVEST** pretende promover a Dieta Mediterrânica em Portugal, assegurando uma alimentação saudável e sustentável. A principal estratégia será potenciar e diferenciar os produtos da horta familiar nos meios rurais e urbanos, através do desenvolvimento de atividades agroecológicas em diversas regiões do país, potenciando a utilização de práticas sustentáveis na agricultura familiar, em toda a cadeia de valor, desde a produção ao consumidor final.



Valorizar a Horta Familiar de forma a Educar para uma Dieta Mediterrânica, Saudável e Sustentável

[www.projeto-harvest.pt](http://www.projeto-harvest.pt)

PRR-C05-i03-I-000157  
[recuperarportugal.gov.pt](http://recuperarportugal.gov.pt)

### Líder do projeto



✉ geral@morecolab.pt  
🌐 www.morecolab.pt

☎ +351 300 081 998  
(chamada para a rede fixa nacional)  
📍 Edifício do Brigantia Ecopark,  
Av. Cidade de Leon, 506  
5300-358 Bragança, Portugal

### Parceiros



### Co-financiado por:



## Objetivos



**1** Fomentar o Consumo de Alimentos menos calóricos, parte integrante da pirâmide alimentar da Dieta Mediterrânica. Reverter as consequências do Êxodo Rural nos hábitos alimentares dos portugueses. Integrar o consumo destes alimentos nos Modelos de Desenvolvimento Rural.



**2** Construir uma Cadeia Alimentar que beneficie os Consumidores, os Agricultores e o Ambiente, com recurso a ferramentas de Inovação Social que ajudem a Revitalizar a Horta Família.



**3** Consolidar e aprofundar métodos e Práticas Agroecológicas Inovadoras, baseadas no modo de produção biológico, de forma a que os consumidores possam fazer escolhas alimentares mais Saudáveis e Sustentáveis.

## Atividades



### Atividade 1

Dieta mediterrânica: espécies vegetais da horta e valor nutricional



### Atividade 2

Práticas de gestão do solo de modo a favorecer sistemas de economia de água nas hortas familiares.



### Atividade 3

Sensibilização para uma gestão eficiente dos resíduos orgânicos da horta e domésticos. Dinamizar e otimizar o processo de compostagem nas hortas familiares.



### Atividade 4

Práticas agroecológicas para uma maior sanidade vegetal na horta família.



### Atividade 5

Horta familiar: emprego numa sociedade inclusiva.



### Atividade 6

Promover o consumo de produtos oriundos das hortas familiares através da implementação de cadeias curtas de comercialização com garantia de origem e autenticidade.



### Atividade 7

Os produtos da horta familiar. O que os diferencia para melhor?



### Atividade 8

Gestão de projeto, coordenação e monitorização do projeto.



### Atividade 9

Atividades de formação, disseminação e demonstradora