



## MORE CoLAB: Projeto HARVEST está a semear o futuro da Dieta Mediterrânica com a valorização da horta familiar

O projeto HARVEST - *Valorizar a Horta Familiar de forma a Educar para uma Dieta Mediterrânica, Saudável e Sustentável* tem como principal objetivo potenciar e diferenciar os produtos da horta familiar no meio rural e urbano, para que, desde a produção ao consumidor final, todos possam colher os frutos de uma alimentação sustentável, em diálogo com os preceitos da Dieta Mediterrânica.

### Relevância da Horta Familiar

A **Agricultura familiar** desempenha um papel fundamental na autossuficiência e segurança alimentar, pois é promotora de uma alimentação sustentável. Nesta prática agrícola, as **hortas familiares**, conhecidas como “**hortas de casa**” ou “**quintais**” de grande parte dos portugueses, asseguram a base da Dieta Mediterrânica (DM) no nosso país (1). Nos centros urbanos, onde há escassez de terra, as pequenas hortas podem ser as únicas parcelas que são efetivamente cultivadas (2).

A **pandemia de COVID-19 veio evidenciar as grandes fragilidades dos sistemas agroalimentares atuais** e a importância do papel desempenhado pelos pequenos agricultores e respetivas hortas. Em paralelo, este acontecimento levou a um aumento da preocupação dos consumidores relativamente aos hábitos alimentares, fomentando a adesão à DM em vários países. Esta prática agrícola está intimamente ligada à produção de alimentos tradicionais adaptados às condições do território, o que permite reduzir a pegada hídrica e ecológica dos alimentos e as necessidades de utilização de produtos fitofarmacêuticos e outros fatores produção. A valorização desta prática garante ainda a manutenção do património genético e a colheita dos produtos de época, proporcionando produtos diferenciados de elevado valor nutricional a preços mais económicos e, sendo autossuficiente, contribui para reduzir o desperdício alimentar (3,4). A nível social, a horta familiar possibilita a passagem de conhecimento entre gerações e contribui ainda para o bem-estar dos horticultores, através da chamada “Hortoterapia”. Não menos relevante é o seu papel impulsionador do desenvolvimento territorial, através da inovação social, e a consolidação de sistemas alimentares que salvaguardam a biodiversidade, o meio ambiente e a cultura.

### O contributo do projeto HARVEST

O projeto HARVEST pretende contribuir para reverter as consequências do êxodo rural e das mudanças nos estilos de vida e hábitos alimentares dos portugueses. Esta iniciativa pretende fomentar o consumo de alimentos menos calóricos, integrantes da pirâmide alimentar da DM, e tem como principal objetivo potenciar e diferenciar os produtos da horta familiar tanto no meio rural como urbano, beneficiando os consumidores, os agricultores e o ambiente. Entre outras atividades, o projeto aposta na promoção da utilização de práticas sustentáveis na agricultura familiar, ao longo da cadeia de valor, como é exemplo o uso de métodos e práticas agroecológicas inovadoras, de acordo com os princípios do modo de produção biológico.

**A decorrer desde janeiro de 2023, foram diversas as atividades de recolha de informação, promoção e sensibilização desenvolvidas junto dos horticultores e da comunidade estudantil, em diversas regiões do país (NUT II, Norte, Centro e Área Metropolitana de Lisboa). Destaque para a implementação no terreno de um inquérito HARVEST com o objetivo de reunir informação nas áreas de atuação do projeto junto de pelo menos 250 horticultores. Esta ação permitirá obter dados estatísticos atuais no que respeita às hortas familiares e práticas agrícolas, dando a conhecer os hábitos de consumo de produtos hortícolas e modelos de cultivo dos horticultores, bem como quais as principais técnicas e práticas utilizadas para gestão do solo, da água e dos resíduos orgânicos e ainda as práticas agroecológicas aplicadas.**



No passado mês de abril, foram entregues aos horticultores das áreas piloto, pelos parceiros Sementes Vivas e Deifil, cerca de 15 000 plântulas conjuntamente com sementes cedidas pela CCDRN. **Aproximadamente 100 horticultores que participaram na iniciativa ficaram responsáveis pelo preenchimento de um Caderno de Campo HARVEST** que permitirá fazer o seguimento das culturas na perspetiva do utilizador.

**O HARVEST desenvolveu também ações educativas, que contaram com a participação dos parceiros, e nas quais foram dinamizados workshops do projeto envolvendo os estudantes numa partilha sobre a importância da horta familiar, dieta mediterrânica, biodiversidade e da compostagem.**

**Próximos passos**

Aproveitando o início do Verão, os próximos meses serão cruciais para o desenvolvimento das atividades do projeto. Na área piloto de Bragança será feita a instalação de compostores para monitorização do processo de compostagem em contexto de horta urbana. Esta ação tem como objetivo garantir que a gestão dos resíduos da horta é feita corretamente e promover a sua circularidade.

Nas áreas piloto de Bragança e Lisboa será implementada uma mistura de plantas selecionadas pelos parceiros do Instituto Superior de Agronomia (ISA), Sementes Vivas e MORE CoLAB com o intuito de potenciar os serviços de regulação, controlo biológico e polinização nas culturas no entorno das hortas.

Perspetivando a promoção da Dieta Mediterrânica, as atividades desenvolvidas irão incluir uma avaliação qualitativa nutricional dos produtos da horta em comparação com aqueles fornecidos pelas grandes superfícies comerciais, demonstrando como o modo de produção, práticas culturais, fatores de colheita e pós-colheita podem afetar a qualidade dos produtos.

**O líder e consórcio**

Projeto cofinanciado pelo PRR - Plano de Recuperação e Resiliência pela União Europeia.

#construiofuturo

O projeto HARVEST é resultado de um consórcio nacional liderado pelo MORE – Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação, o projeto abrange as regiões Norte e Centro do país, contando com 14 parceiros que incluem a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte - CCDRN; Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro - CCDRC; Instituto Politécnico de Bragança - IPB; Instituto Superior de Agronomia - ISA; Instituto Politécnico de Viseu - IPV juntamente com o Centro de Competências para a Agricultura Familiar e Agroecologia - CeCAFA; Associação de Desenvolvimento dos Concelhos da Raia Nordestina - CoraNe; Centro Operativo Tecnológico Hortofrutícola Nacional - COTHN; Associação Portuguesa de Agricultura Biológica - Agrobio; Deifil Technology, Lda; Living Seeds Sementes Vivas, SA; Delícias do Juncal, Lda; Mata Verde Estudos e Projetos, Lda; ECOSEIVA – Agricultura Biológica, Lda.

**Referências:**

- (1) Freitas, A. D., Bernardes, J. P., Mateus, M. P., & Braz, N. (2015). Dimensions of Mediterranean Diet: world cultural heritage.
- (2) Elizabeth Garner & Ana Paula de la O Campos. 2014. Identifying the “family farm”: an informal discussion of the concepts and definitions. ESA Working Paper No. 14-10. Rome, FAO.
- (3) Chatzopoulou, E., Caroch, M., Di Gioia, F., & Petropoulos, S. A. (2020). The beneficial health effects of vegetables and wild edible greens: The case of the mediterranean diet and its sustainability. Applied Sciences, 10(24), 9144.
- (4) FAO & IFAD 2019. United Nations Decade of Family Farming 2019-2028. Global Action Plan. Rome.

**Cortesia Foto 1:**

Associação Cultural e Recreativa do Pessoal do IPB (ACRP-IPB)

**Carolina Campos, Tânia Marques**

MORE CoLAB – Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação