

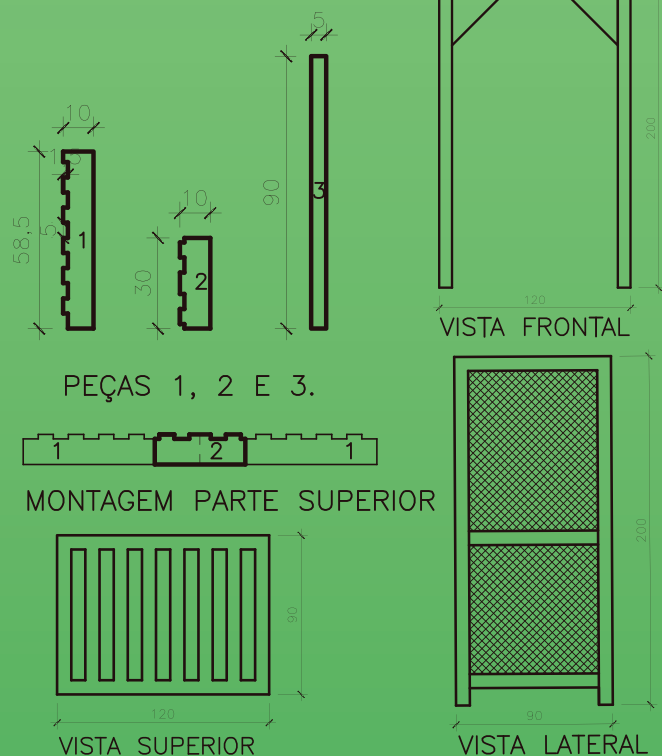
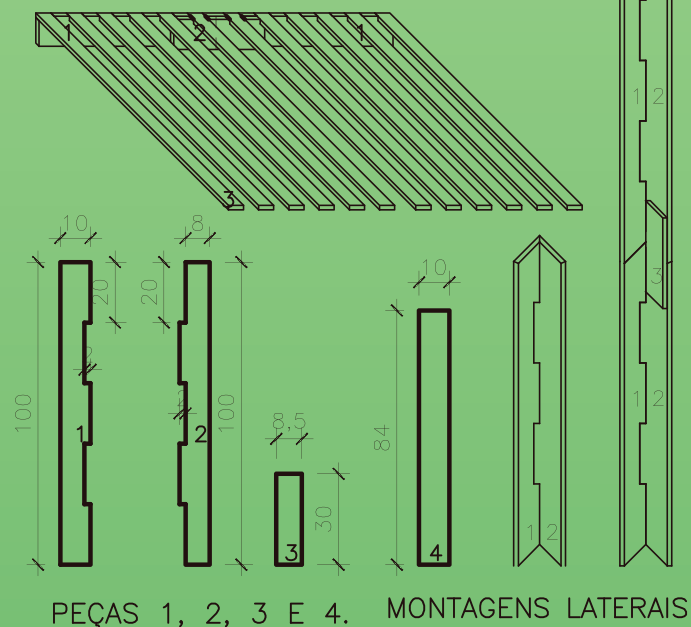
O PROJETO

Este manual visa melhorar a alimentação das pessoas envolvidas na construção e elaboração de hortas sociais urbanas através do Centro Universitário UNA e do Projeto de Extensão LEIQ, procurando beneficiar o ambiente como um todo e favorecendo a relação de interação da comunidade com o bairro e seu entorno por meio do cultivo ecológico de alimentos e ervas medicinais em hortas.

O projeto tem como premissa ser adaptável, reciclável, expansível e móvel. O local a ser implantado é na Vila da Paz, Contagem - MG. Os materiais utilizados são de reuso e de fácil acesso, as medidas são 2 metros de altura, 1,20 metros de largura e 90 centímetros de profundidade. A Horta Portal é um pergolado funcional, ou seja, possui uma tela de arame que permite que cada pessoa com sua demanda coloque seus vasos de maneira funcional. O objetivo deste projeto é promover maior comodidade, interação, e qualidade de vida aos moradores.



Os materiais reutilizados no projeto são: paletes de madeira, tela de arame, garrafas PETs, ganchos.



Horta portal

Um passo para um novo mundo. Uma nova forma de ter alimentação saudável.



GUIA DE TEMPEROS



Hortelã / Hortelã Pimenta

Tem poucas calorias, mas contém muitos nutrientes. Ele fornece apenas 70 calorias por 100 gramas de seu consumo. Ele é uma rica fonte de fibra dietética e de proteína. É rico em Vitamina C, Vitamina B e Vitamina D e minerais como Magnésio, Ferro, Sódio e Potássio.

Manjerição

É uma fonte de fibra dietética, de proteína e contém principalmente água. Várias vitaminas como a Vitamina A, Vitamina B, Vitamina C, Vitamina E e Vitamina K pode ser encontrado na mesma. Manjerição é também uma boa fonte de minerais, como Zinco, Cálcio, Manganês, Magnésio, Ferro e Potássio.



Salsa

É rica em muitas vitaminas vitais, incluindo a Vitamina C, B 12, K e A. Esta erva mantém o seu sistema imunológico resistente, fortifica os seus ossos e contribui para a saúde do sistema nervoso.

Cebolinha

Faz parte da família dos vegetais e ervas. Essa família de alimentos tem sido cultivada por centenas de anos, não somente pelas suas características e para dar sabor nas comidas, mas também conhecida por suas propriedades medicinais.



Tomilho

É uma das plantas mais comuns na cozinha, fácil de adquirir em lojas especializadas ou supermercados em muitas partes do mundo, ou de cultivar em uma horta. Não é nenhum segredo que o tomilho pode ser usado como efetivo condimento para dar aquele sabor na comida, especialmente a sopas e carnes.

Alface

A alface é uma planta herbácea rica em nutrientes e clorofila, e tem a função de alcalinizar e desintoxicar — principalmente o fígado. Esta hortaliça constitui uma importante fonte de Vitaminas (A, C e Niacina) e Sais Minerais (Sais de Enxofre, Fósforo, Ferro, Cálcio e Silício).



Coentro

É composto que ajudam a melhorar os níveis de colesterol e prevenir doenças cardíacas. Antioxidantes, vitaminas, óleos essenciais e fibra alimentar são alguns deles, que atuam na diminuição das taxas de LDL (colesterol ruim) e contribuem para elevar os níveis do bom colesterol (HDL).

Sálvia



É uma das plantas medicinais mais usadas no mundo na medicina natural, pois possui benefícios de todos os tipos e nenhuma contra indicação.

Pimenta

É um alimento de baixa caloria. Ele fornece apenas 40 calorias por 100 gramas de seu consumo. Ela é rica em carboidratos e fibras alimentares. As vitaminas como a Vitamina A, Vitamina B6 e Vitamina C.



Orégano

É uma excelente fonte em diversos nutrientes, incluindo Manganês, Cálcio, Ferro, Vitamina K, Fibras e uma grande variedade de outros nutrientes.



Ogrião

Os Benefícios do Ogrião para saúde incluem o aumento da imunidade, prevenção do câncer e apoio a tireóide. Além disso, o ogrião é excelente fonte de vitaminas e minerais, tais como: Vitamina C, Cálcio, Ferro, Ácido Fólico, Vitamina A, Vitamina B6, Vitamina B12, Magnésio e Fósforo.



Rúcula

É um alimento de baixo valor calórico. A Rúcula é um Brassicaceae da mesma família da folhas da Mostarda, Rabanete, Couve-flor e da Couve. A Rúcula é uma ótima alternativa assim como a Alface, pois oferece uma maior densidade de nutrientes com as mesmas calorias.



Olecrim

Ele contém camosol que é um composto anti-câncer potente. Estudos realizados mostraram que ele tem uma eficácia contra o câncer de mama, câncer de próstata, câncer de cólon, leucemia e câncer de pele.



CURSO ARQUITETURA E URBANISMO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA



PROJETO APLICADO HORTAS URBANAS

Professora Orientadora: Luiza Franco

Componentes do Grupo: Ana Carolina Rosa, Brian de Lima, Juliana Samine, Kátia Costa, Marcelo Biagini, Paula Luiza, Simone Gomes e Sinara Fantini

