



Ecoeficientes - Escritório de arquitetura especializado em Sustentabilidade

Seja bem vindo ao Ecoeficientes

- [Sobre nós/](#)
- [Projetos & Consultoria/](#)
- [ecoBeco/](#)
- [ecoAulas/](#)

Os 12 principais benefícios de cultivar alimentos nas cidades



A vida nas megacidades nos faz desconectar

da vida natural. Ficamos submergidos em sons, odores, alimentos, construções e situações que nos deixam cada vez mais distantes do meio natural para o qual nosso corpo foi projetado para funcionar. Isso provoca diversos distúrbios como ansiedade, depressão ou estresse.

Se considerarmos ainda a nossa capacidade voraz para cimentar grandes áreas, arrasando bosques e florestas, e acima de tudo, um estilo de vida predatório que emite muito mais resíduos do que o planeta pode suportar, temos uma tempestade perfeita.

Dessa forma, repensar nossas vidas não é um assunto menor, mas que é essencial para nossa sobrevivência. A boa notícia é que as grandes soluções sempre nascem em meio ao caos.

As **hortas urbanas** já são realidade em todas as grandes cidades do mundo. São inúmeras iniciativas que transformam o entorno que é capaz de reestabelecer novamente a biodiversidade e proporcionam mais qualidade de vida com maior eficiência econômica para os cidadãos.

O movimento de agricultura urbana tem se mostrado receptivo a diferentes faixas etárias, classes sociais e países que já tem adotado sistemas de produção de alimentos dentro das cidades.

Abaixo, apresento **os doze principais benefícios que as hortas urbanas oferecem**:

1

Reduzem as ilhas de calor – a inércia térmica da água presente nas plantas e a própria terra de cultivo faz com que a horta absorva calor, reduzindo as flutuações de temperatura.

2 Melhora a qualidade do ar – à noite as folhas fazem fotossíntese, liberando oxigênio.

3 Absorvem o ruído – diferentemente do cimento, as plantas conseguem absorver os sons.

4 Reduzem o risco de inundações – a terra é capaz de reter a água da chuva no momento em que cai, aliviando as galerias urbanas sobrecarregadas pela baixa permeabilização do solo urbano.

5 Reduzem a contaminação em todo processo – contaminação de terras, fluxo nas estradas, gastos e desperdício dos mercados.

6 Destino de resíduos orgânicos – os resíduos de alimentos e vegetais que causam problemas na logística de caminhões de lixo nas cidades, podem se transformar no melhor nutriente possível para uma horta, por meio do processo de compostagem.

7

Alternativa econômica – plantar uma horta própria é mais barato que ir ao mercado. Pode também converter-se em uma atividade econômica, e eventualmente pode gerar uma grande transformação social em comunidades de renda baixa.

- 8 Melhora a qualidade alimentar – os alimentos orgânicos são mais nutritivos. Além disso, facilitam a capacidade de encontrar alimentos alternativos.
- 9 Durabilidade – apesar do que dizem os vendedores de geladeiras, as plantas ficam vivas muito mais tempo sem se deteriorar.
- 10 Promove-se uma maior biodiversidade – as plantas se relacionam entre si e com insetos, o que possibilita o desenvolvimento da fauna e flora local, essencial para reduzir as possíveis interferências de pragas.
- 11 Promove a convivência entre usuários e vizinhos – a horta é um espaço público ideal para o encontro comunitário.
- 12 Integração com a natureza – Ver uma planta crescer e estar perto dela aumenta o contato com o ritmo natural do universo o que inclui o ritmo de vibração natural do corpo.

Arregaçar a camisa, colocar as mãos na terra e comer alimentos que você mesmo plantou, ajuda a conseguir a tão desejada harmonia que tanta gente busca. Então o que está esperando? Mãos a horta!

Post publicado originalmente em espanhol no blog do BID, [Ciudades Sostenibles](#)

*Rafael Loschiavo Miranda é fundador da Ecoeficientes e co-fundador do [Noocity Ecologia Urbana](#), é arquiteto com mestrado em sustentabilidade pela Universidade Politécnica de Barcelona e trabalha para a integração de soluções sustentáveis nas cidades.

Marcado: [horta urbana](#)

Artigos relacionados



[Arquitetura Sustentável em uma Residência de SP](#)



[Soluções Ecoeficientes para os](#)



[nossos Centros Urbanos transformam suas lajes em fazendas urbanas altamente produtivas e rentáveis.](#)

[Ecoeficientes na Mostra Black](#)



[Em Nova York edifícios](#)

Compartilhar

Like 389

Deixe seu comentário:

1 Comment

Sort by



Add a comment...



Alice Brule

posso acrescentar mais um ítem: terreno vazio é convite p/ o povo mal-educado jogar lixo e entulho. Em terreno cultivado e arrumado eles têm mais respeito e não jogam!!!!

Like · Reply · 4 · 2y



Gabriel Lavinsky

sim, daria pra ampliar esse tópico, pra questão do uso social de um lote. temos tanto lote vazio na cidade, que acabam sendo utilizados como lixões. uma horta é uma boa alternativa para dar um uso em um terreno inutilizado

Like · Reply · 2y

Facebook Comments Plugin

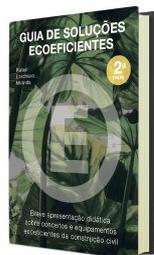
Curso Online de Introdução às Soluções Ecoeficientes



Oferecemos Projetos e Consultorias para Arquitetura Sustentável

contato@ecoeficientes.com.br

Novo Guia Ecoeficientes



O que é fechar ciclos?



Como podemos usar a Energia Solar?



Aproveite a água da chuva de maneira fácil e eficiente. Conheça a cisterna modular!



Como usar a água da chuva?

Como aproveitar a água da chuva em uma residência?



Projetos & Consultoria

Você sabe o que são Soluções Ecoeficientes?



Visite o ecoBeco com a sua escola!



Desenvolvemos Exposições e Palestras sobre Construção Sustentável



Receba gratuitamente o nosso Guia de Soluções Ecoeficientes para construção



Fale com a Ecoeficientes

Como podemos te ajudar?

Email

- Projeto de Arquitetura
- Consultoria
- Escola
- Estudante
- Profissional de Construção
- Empresa de Sustentabilidade
- Outros

Enviar



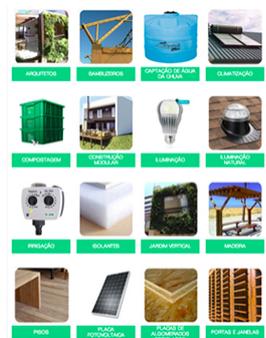
BAMBU



Projetos & Consultorias

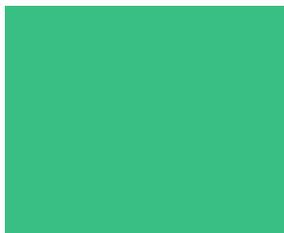
contato@ecoeficientes.com.br

Guia de Produtos Ecoeficientes



Horta Urbana





Produtos Ecoeficientes



Captação de água da chuva



Entrevista Ecoeficientes

Soluções Ecoeficientes para a Construção nas Grandes Cidades

Esquadrias



Placas e telhas ecológicas



Compostagem



Iluminação natural



ASSUNTOS

[Adobe agrofloresta](#)
[aquecimento solar](#)
[Arquiteto Sustentável](#)
[arquitetura bioclimática](#)
[arquitetura sustentável](#)
[bambu](#)
[bioconstrução](#)
[casa sustentável](#)
[centro de ensino](#)
[cisterna](#)
[construção com terra](#)
[construção sustentável](#)
[curso](#)
[curso bioarquitetura](#)
[curso bioconstrução](#)
[curso de bioarquitetura](#)
[curso de bioconstrução](#)
[Curso de Permacultura](#)
[desenho bioclimático](#)
[DIY](#)
[ecobeco](#)
[ecoeficiência](#)
[ecovila](#)
[edifício ecoeficiente](#)
[energia eólica](#)
[energia solar](#)
[energias renováveis](#)
[horta urbana](#)
[jardim vertical](#)
[Johan Van Lengen](#)
[materiais reciclados](#)
[paisagismo produtivo](#)
[permacultura](#)
[permacultura urbana](#)
[placa solar](#)
[reforma sustentável](#)
[Saneamento Ecológico](#)
[sustentabilidade](#)
[São Paulo](#)
[telhado verde](#)
[tibá](#)
[Turbina eólica](#)
[urban farming](#)
[urbano](#)

MAIS VISITADOS



[Consultoria de Arquitetura Sust](#)

[Prev](#)
[Next](#)

BUSCAR

Siga-nos



Be the first of your friends to like this

[- Reformas de Residência com Soluções Ecoeficientes](#)
[Ecoeficientes no Programa Mais Você da Ana Maria Braga ->](#)



Portal Ecoeficientes, copyright 2018

