

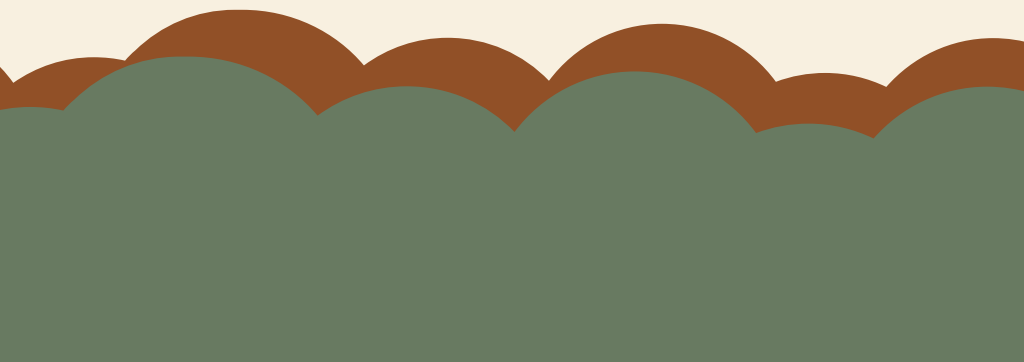
Agroecologia e Culinária Intuitiva

Despedida de Inverno



Este material é um convite ao encontro da harmonia alimentar e reconexão com a natureza.

Uma iniciativa de Camila Cardoso e Elis Assis



Índice

Introdução	<i>pg. 04</i>
Despedida de Inverno	<i>pg. 07</i>
Culinária Intuitiva	<i>pg. 08</i>
Agroecologia	<i>pg. 15</i>
Agradecimento	<i>pg. 20</i>

Introdução

Começo este texto perguntando a você: Considera que suas ações são sustentáveis para o meio ambiente?

Vamos falar um pouco sobre um tema bastante atual, a SUSTENTABILIDADE.

Sustentabilidade ambiental é um conceito que busca unir um conjunto de ações e reflexões para conquistar uma relação permanente com o meio ambiente mantendo a renovação dos seus recursos, evitando a escassez.

Dentre as diversas pautas deste assunto, hoje escolhi falar sobre a ALIMENTAÇÃO. Todos nós sabemos que o uso de agrotóxico na produção de alimentos aumentou consideravelmente nos últimos anos. E já é bastante conhecido o mal que o uso desses venenos pode causar a saúde humana, animal e do solo. O solo se torna empobrecido de nutrientes, levando o produtor a utilizar de recursos químicos para conseguir continuar plantando, o que faz com que o solo atinja um estado de infertilidade com o passar do tempo, além de fornecer alimentos com baixo teor nutricional. Outro grande problema ambiental é o desmatamento desenfreado que ampliam terras para a criação de animais para consumo alimentar. O desmatamento também tem sido um dos maiores vilões da nossa atualidade no que diz respeito aos direitos legais indígenas e direitos humanos como um todo. No entanto, nossa abordagem neste artigo não visa amplificar os aspectos negativos da nossa relação ambiental no que diz respeito à produção de nossa alimentação.

Vamos focar nas possibilidades de melhorias das ações humanas ao interagir com o meio ambiente, proporcionando um sistema alimentar mais sustentável.

Nos mercados temos a possibilidade de fazer escolhas alternativas por produtos sem agrotóxico, como os cultivos orgânicos e agroecológicos. Mas além da escolha de consumo, faz-se crescente a necessidade de discutirmos a autonomia alimentar.

Em tempos remotos, nossos pais e avós tinham conhecimento do quanto era saudável colher a comida que plantavam. Hoje a sabedoria de cultivar o solo se tornou foco novamente para os interessados em promover a sustentabilidade.

Muitos grupos, como ONGs, Associações Coletivas e Iniciativas educacionais discutem e realizam ações em prol de resgatar no meio social o interesse popular em produzir seu próprio alimento e discutir sobre a Segurança Alimentar. É necessário um olhar carinhoso para a antiga sabedoria de plantar, pois os cuidados com a terra promovem saúde física e psíquica, além de auxiliar o meio ambiente na renovação de seus recursos naturais.

Somando a iniciativa de plantar, outras ações conjuntas podem levar a sociedade ao caminho da sustentabilidade. Essas ações caracterizam o termo “Fechar o Ciclo”, onde o indivíduo compreende que o meio ambiente obedece a um ciclo contínuo para manter os recursos, promovendo abundância ao invés de escassez. No caso da nossa alimentação, podemos acompanhar o seguinte ciclo:

O indivíduo pratica a ação de plantar, colher, preparar o alimento, fazer a compostagem dos resíduos orgânicos (sobras de antes e depois da alimentação), e por fim usar o composto orgânico para adubar o solo novamente que irá receber um novo plantio, mantendo o ciclo.

Além de enriquecer o solo com os nutrientes retirados dele mesmo (encontrados nos alimentos), a ação de compostar ainda auxilia na diminuição dos resíduos que geralmente vão parar em aterros sanitários, lixões ou vias públicas.

Diversos grupos alternativos como as ecovilas, entre outros assentamentos humanos, já praticam em suas relações com a terra o hábito de cultivar seu próprio alimento para promover a autosuficiência alimentar, obedecendo a este ciclo natural de renovação dos recursos.

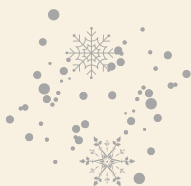
Muitos educadores já aderiram às práticas de Hortas Escolares como fonte pedagógica, comprovando os benefícios da interação de alunos no cultivo da alimentação escolar. Neste nicho de atuação ambiental, o alimento cultivado se torna fonte de ensino histórico, químico, biológico e até sociológico, comprovando a relevância do ato de se preservar a sabedoria do plantio nos dias atuais.

Muitos órgãos públicos e particulares, como Ministério do Meio Ambiente e Embrapa, já promovem cursos gratuitos, em grande parte online, para a população que tiver interesse em cultivar seu próprio alimento em pequenos ou grandes espaços, seja em âmbitos urbanos ou rurais.

Plantar nosso próprio alimento é um ato de compreensão política, social e ambiental. E ainda, podemos trazer para a relação sustentável com a alimentação, o ato de amor, por nós mesmos, nossa família e a nossa sociedade como todo. Dentro do contexto ambiental, digo que é muito importante o hábito de cultivar nossa alimentação, mesmo que seja parcial, pois as relações entre os organismos vivos no solo (microorganismos), os vegetais e animais são de extrema importância para o fortalecimento do nosso sistema imunológico, nos tornando biologicamente mais fortes. Esta relação só promove saúde e bem estar, para nós e o meio ambiente em que vivemos.

Gostaria de finalizar lembrando que o meio ambiente se refere a todo o meio em que nos relacionamos, ou seja, meio social, político e ambiental. Portanto, sempre que falarmos de meio ambiente, precisamos levar em consideração todos os aspectos que o envolva. Desta forma, é possível compreender que a sustentabilidade de um meio está interligada aos pontos que o formam. Vamos plantar, colher e se beneficiar de uma boa alimentação, gerando um sistema sustentável para as próximas gerações.

"Despedida de Inverno"



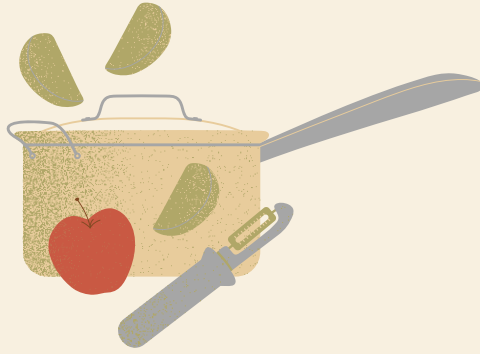
Estamos no fim do Inverno, mas aproveitando essa despedida fechando a Estação com muito carinho, acompanhada de boas receitas e dicas de como cultivar os alimentos beneficiados nelas.

Vamos fechar o ciclo do alimento percebendo e experimentando essa relação entre a nossa alimentação e a conexão com a terra e toda a nutrição que ela nos fornece.

Somos seres vivos, partes de Gaia e somos convidados a todo momento para a reflexão da harmonia e equilíbrio natural.

Ele está se despedindo, e você já refletiu sobre o Inverno e toda a sabedoria que ele te trouxe?!

Se ainda não, esse é o nosso convite enquanto planta ou prepara seu alimento!



Culinária Intuitiva

A Culinária Intuitiva é aquela em que você percebe o momento e cria suas receitas. Elas podem ser baseadas em receitas pré existentes, mas com toques e adaptações de acordo com seu paladar, acesso a ingredientes ou mesmo por experimentações. Este é um momento livre para criar e conhecer o seu alimento.

Faça as suas substituições observando as texturas, cores, sabores e aromas dos alimentos. Relembre suas memórias afetivas, dos temperos de infância, a comidinha da vovó ou o cheirinho de um lugar que frequentava. Deposite amor, alegria e seja alquimista em sua cozinha. Utilize o que tiver plantado em sua horta, vasinho na janela ou varanda. Experimente um tempero novo ou utilize aquele que não é muito comum em suas receitas.

O lema é seguir sua intuição! Então, vamos as receitas?!



Lasanha de Berinjela

Rendimento: 2 pessoas

Ingredientes:

- 2 berinjelas
- 100gr de cogumelos frescos (Shitake, Portobello...)
- 50gr de champignon
- requeijão de inhame
- molho de tomate rústico (bem encorpado)
- 1 tomate italiano
- azeite
- orégano
- manjeriçã fresco
- páprica defumada

Modo de Preparo:

1. Descasque as berinjelas e corte em fatias para fazer camadas.
2. Lave os cogumelos (frescos e champignon) e jogue numa panela média, refogando-os com páprica defumada, molho de tomate e tomate italiano em fatias. Salpique sal e orégano. Pode usar também alho, cebola comum ou roxa.
3. Numa bandeja intercale fatias de berinjela com os cogumelos e molho.
4. Nas laterais, coloque o requeijão de inhame. Finalize a montagem com bastante molho, orégano e manjerição fresco. Adicione mais um pouco de azeite.
5. Deixe no forno por 30 minutos ou até borbulhar e a camada superior ficar mais ressecada.

Para o requeijão de inhame:

Bata no liquidificador 2 inhames cozidos com azeite, limão e sal a gosto. A consistência é um creme super lisinho.

Curiosidades da receita

Nessa receita de lasanha se adicionar abobrinha se torna uma MOUSSAKA (Lasanha Grega).

DESCRIÇÃO:

Musaka, Mussaca, Mussacá, Musakka, Mousaka, Micaka, Mussaká ou Moussaka são todos nomes para essa especialidade gastronômica do Médio Oriente, típicos das culinárias grega e turca, entre outras. Na versão árabe trata-se de um cozido de grão de bico com berinjelas, muito comum na culinária vegana.

Receita Base para Cremes

- Cozinhe 2 inhames e bata no liquidificador com azeite (de preferência extra virgem), suco de 1 limão e sal a gosto.



Para Fazer:

Creme de Beterraba - adicione a beterraba (temperos a gosto, como cebola, alho poró, cominho, pimenta do reino).

Creme de Milho - adicione 3 espigas de milho verde (debulhado e cozido), bata no liquidificador com temperos a gosto.

Creme de Chaya ou Espinafre - adicione folhas cozidas e bata no liquidificador com temperos a gosto.

*Crie você também o seu creme favorito. Existem muitos legumes e vegetais para serem experimentados, e uma infinidade de temperos.



Essa sopa não precisa de cremosidade e é ótima para aquecer as noites frias!

Corte tudo em cubinhos:

- Abobrinha, cenoura, chuchu e/ou outros legumes da estação que sejam de sua preferência.

Cozinhe na água com massala (mistura de especiarias) ou cúrcuma. Sal a gosto.

ACOMPANHAMENTO:

- Torradinhas de pão de centeio combinam bem, mas escolha o seu melhor acompanhamento.

Curiosidade - O que é Massala?

Uma mistura de temperos na culinária indiana, onde o mais habitual é usar pimenta, cominho, louro, cravo, coentro, gengibre, cardamomo, canela e anis.

Capuccino Caseiro



1 xícara de leite vegetal
(o de amendoim torrado dá um
sabor especial para esta
receita).

1 colher de chocolate meio
amargo derretido.

1 xícara de café fresco.

Canela a gosto.



Agroecologia

A Agroecologia é o estudo que busca equilibrar a agricultura com uma visão ecológica, onde a conservação e respeito a biodiversidade prevalece. A partir dessa visão, este trabalho pretende fornecer ao leitor informações básicas de como viver uma agricultura ecológica em sua residência. Para isso, não é necessário migrar para o campo. A idéia de cultivar seu próprio alimento pode e deve ser propagada no meio urbano. Portanto, se você mora em apartamento ou casa, pegue suas sementes ou mudas e "mãos à terra". Separamos alguns elementos das receitas oferecidas para te ajudar a cultivar um alimento livre de agrotóxicos e adubos químicos.

Cultivando sua receita

Berinjela - *Solanum melongena*

Originário da Índia é um fruto cultivado em locais de clima quente. Pode ser plantado o ano inteiro, mas os meses recomendados vão da Primavera ao Outono.



Gosta de solo afogado, rico em matéria orgânica, com boa drenagem. Precisa de pelo menos 4 horas de luz solar. Faça mudas a partir de sementes agroecológicas, elas germinarão a partir de 20 a 30 dias, esperem alcançar 10cm de altura e transplante para o solo. Em caso de plantio em vaso, escolha um com 50cm de largura e pelo menos 50cm de profundidade.

Principais Propriedades:

É um fruto que apresenta polifenóis de propriedades antioxidantes, niacina, vitamina C e fibras.

Cultivando sua receita

Inhame - *Colocasia esculenta*

Originário da Ásia, o inhame é um tubérculo que deve ser cultivado em lugares quentes, porém de solo úmido, mas não encharcado.



O melhor solo é o descompactado, rico em matéria orgânica e arenoso. Antes de plantar, germine o tubérculo em uma vasilha com pouca água, o suficiente para manter o inhame úmido. Posicione a parte mais pontuda dele para cima e troque a água a cada 2 a 3 dias. Assim que brotar sua folha, transfira para o local definido. Se escolher plantar em um vaso, precisa ter pelo menos 70cm de largura e 60cm de profundidade. Colha no prazo de 9 meses ao observar que as folhas estão amarelando e secando.

Principais Propriedades:

Este tubérculo contém fibras, vitamina C, proteínas, vitaminas do complexo B.

Cultivando sua receita

Tomate - **Solanum lycopersicum**

O tomate é um fruto originário das Américas, provavelmente das regiões Andinas. Prefere clima ameno, com temperatura entre 15 a 24°C, podendo suportar até uns 30°C.



Gosta de solo drenado, areno-argiloso e fértil. Produza mudas a partir das sementes e transplante quando atingirem pelo menos 10cm. Após o transplante, dentro de 3 meses já será possível colher tomates. Dentre as espécies, o Tomate Cereja é o mais resistente em termos de solo e temperatura. Se plantar em vaso, escolha vasos de pelo menos 40cm de largura e 50cm de profundidade.

Principais Propriedades

É um fruto fonte de vitamina C, A e do complexo B, sais minerais e licopeno.

Cultivando sua receita

Café - Coffea

Originário da Etiópia, o café gosta de solo fértil e com boa drenagem. Se desenvolve bem em temperaturas acima de 15°C e no máximo 30°C.



Para o cultivo em casa, o ideal será adquirir uma muda já cultivada por pelo menos 1 ano. Em caso de plantio em vasos, prefira os de pelo menos 1m de profundidade e largura de 70cm. A colheita ocorre após 7 a 8 meses de sua floração, lembrando que irá florir a partir de 2 a 3 anos de cultivo. Pesquise bem a espécie de café que irá cultivar.

Principais Propriedades

Um grão rico em vitaminas do complexo B, magnésio e manganês, fósforo, ácidos clorogênicos e cafeína.

Agradecimento

Em tempos que muito se fala em preservação ambiental e alimentação saudável, não poderíamos deixar de agradecer você que optou por adquirir este e-book. Esperamos que tenha um ótimo proveito das receitas e que muito em breve esteja colhendo seu próprio alimento para prepará-las.

Elis Assis e Camila Cardoso

