

Agroecologia e Culinária Intuitiva

@elis.vidaeco e @gaia.vegan



APRESENTAÇÃO

Este material é fruto da união entre duas amigas em prol da conscientização humana sobre a qualidade alimentar e reconexão com fluxos naturais da vida. Neste trabalho falaremos sobre a Primavera e o que nos representa como ciclo dentro da natureza, de nossa natureza humana e ecossistêmica.

A Revolução das Flores marca o início da Primavera, uma estação que nos traz a leitura de novos começos, novos projetos e renovação da vida. Com a chegada do equilíbrio entre dia e noite, também podemos observar o equilíbrio entre todas as coisas que nos cercam. As energias feminina e masculina, luz e sombra, terra e céu, e uma infinidade de opostos que em equilíbrio se complementam dentro e fora, em referências micro e macro. Esta união e complementação é a nossa inspiração para este material.

"Como a flor desabrochando, percebo em meu interior o néctar da vida.

Tudo o que alimenta, fecunda e perfuma está em nosso interior.

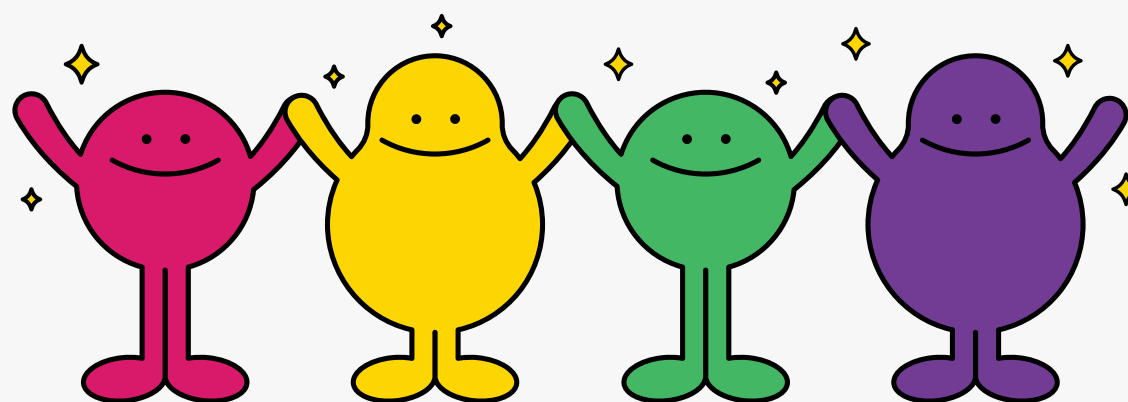
O início de tudo está dentro, a nossa revolução é de dentro para fora.

E não existe nada mais revolucionário que o amor e a união.

É a complementação da vida que ilumina como o Sol de Primavera,

Em meio a Luz que cresce neste equinócio a diversidade aparece."





Ubuntu, o humano em liberdade

A liberdade é concebida pelas ligações responsáveis que fazemos, e o humano não se sobrepõem aos outros seres, portanto a filosofia Ubuntu e seu conceito de justiça, em consonância com a agroecologia, movimento social em direção a práticas em sintonia com a natureza, que respeitam o fluxo e ciclos de vida, dentro das circunstâncias apresentadas, se mostram como diferenças na forma de ser relacionar.

“O ubuntu se distingue tanto do individualismo cartesiano quanto do coletivismo homogêneo da submissão à “vontade geral” de Rousseau .”

O ubuntu trabalha em relação ao outro, sem existir um “eu” primário, só podendo haver um “eu” relacional. Diante dessa perspectiva, só há liberdade na busca da justiça, considerando todos os seres, portanto, aparentemente, o ubuntu vai contra o humanismo, pois ele tem uma postura reconciliatória.

Saindo da perspectiva de cima pra baixo, ou até mesmo da homogeneização da submissão a vontade de todos, o ubuntu contribui no entendimento da agroecologia que percebe na visão ecológica, e reconciliatória dos seres o caminho para um futuro alternativo de cooperação e justiça. - 'Camila Cardoso'

Ubuntu é o entendimento de que uma humanidade está ligada a outra humanidade, independente da individualidade, é na conexão entre um ser humano e outro que nasce o princípio da cooperação.

Entendimento sobre Agroecologia e Culinária

Em um texto publicado por Ana Primavesi, cujo título é "*A importância da Agroecologia para a Humanidade*", destacamos o seguinte trecho:

"Fazendo uso de produtos completos, oriundos de solos vivos, saudáveis, que não sofreram o ataque de pragas como foi feito durante cinco mil anos até o final da Segunda Guerra Mundial, estaremos supridos das necessidades nutricionais. Teremos saúde física e também mental, proporcionando, entre outros, harmonia entre as pessoas devido ao equilíbrio mental. A deficiência ou o excesso de alguns minerais trazem, além das mais diversas doenças, diferentes tipos de agressividade e até delinquências.

O que significa ecologia? Eco significa lugar. Cada lugar e cada solo é favorável a certas culturas e precisa determinado manejo de solo. Ao estudarmos a interação do cultivo agrícola e cada lugar, observamos também a influência da ação humana no ciclo da água e sua consequente falta ou abundância. Extraíndo do solo o que ele não tem, para produzir à força, ele vai sendo destruído cada vez mais e do estado de moribundo passa a cadavérico. Num solo morto o ciclo d'água é quebrado, as plantas não se nutrem adequadamente e a iminência de desertificação está à porta. Fazendo um manejo adequado àquela terra, teremos um solo saudável e vivo, conservando o ciclo da água, propiciando sua abundância e consequentemente haverá plantas saudáveis e homens com saúde."

Ana Primavesi 01/11/2013

A importância de se conhecer o alimento que está na mesa, e até mesmo como cultivá-lo, usando meios adequados para que em equilíbrio nutricional com o solo possamos também nos nutrir, é primordial para a saúde humana, em nível físico, emocional e psíquico.

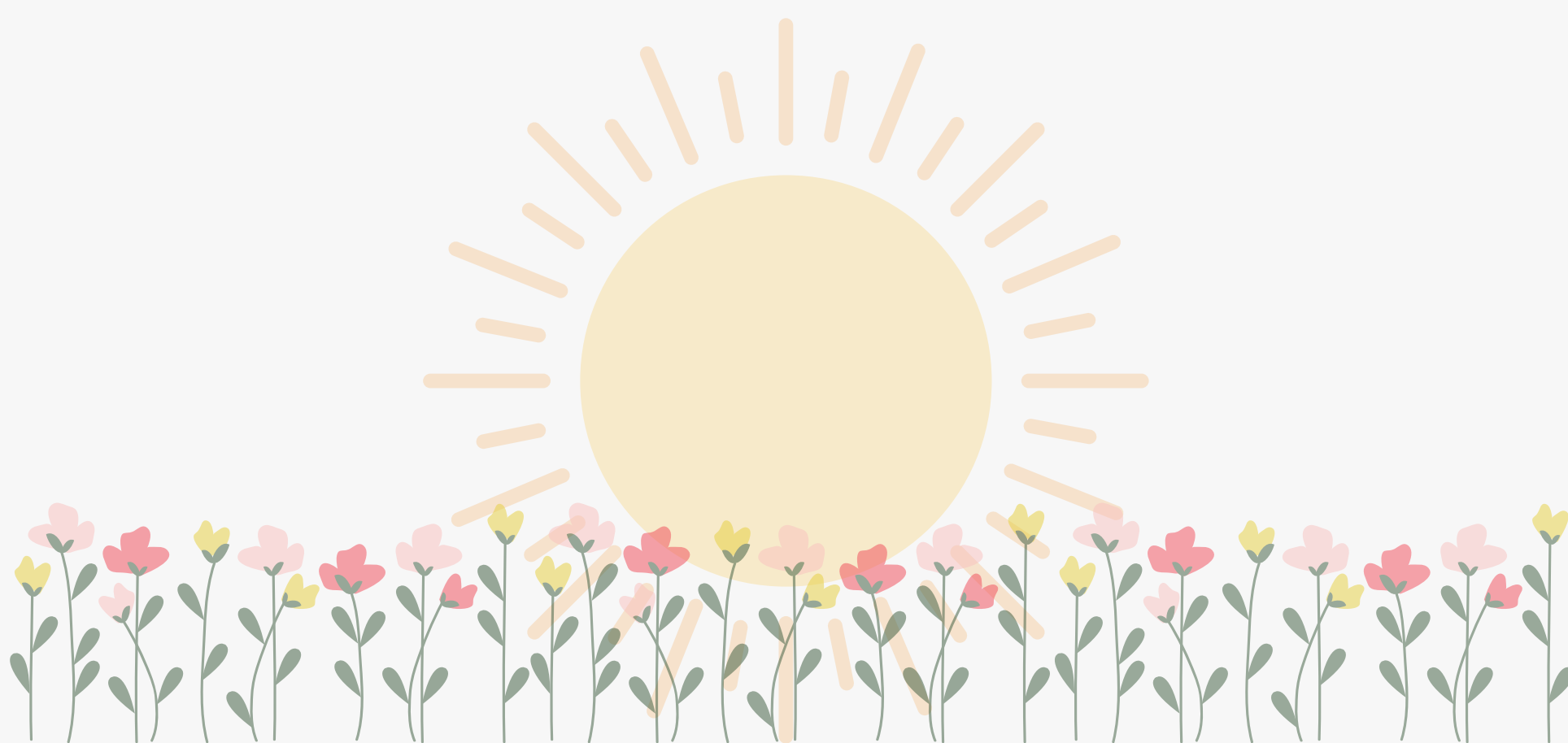
E quando falamos de saúde pensamos em medicina, por isso, nesta edição, trouxemos informações sobre algumas ervas medicinais, cujo as flores cuidam de nossa nutrição e ajudam a combater os desequilíbrios do corpo. Sendo essas ervas fonte de cuidado para os nossos desequilíbrios, também podemos relacioná-las com o trato dos desequilíbrios no solo.

Portanto, algumas ervas medicinais são espécies perfeitas para iniciarmos uma agro-farmácia. E podemos fazer isto no campo, ou em pequenos espaços no conforto de nossas casas, e assim apreciar um bom chá, uma salada ou diversos pratos muito bem elaborados, de acordo com nossa intuição culinária.



Revolução das Flores - do Solo à Mesa Parte I

Na Primavera nossos jardins, parques, ruas e campos ganham uma estonteante beleza com o desabrochar de muitas flores. Mas o que queremos trazer aqui, além de toda essa sensibilidade visual, é também o conhecimento benéfico que temos por interagir e compartilhar a vida com elas, as flores. Continue a leitura e perceba como elas complementam nossas vidas. Esperamos que um novo olhar aconteça quando se deparar com essas lindas irmãs por aí (as flores), e que as levem para casa em acolhimento e cooperação de vida. E que dessa união brote o equilíbrio para uma vida em harmonia humana, consigo e com o "outro humano" que habita o mesmo Eco. E pense em quanta vida levará para casa junto com nossas irmãs flores, muitos polinizadores como abelhas e borboletas. Será uma explosão de vida em sua vida.



Irmã Camomila -*Matricaria recutita*

Conhecida como camomila verdadeira, camomila alemã, matricária entre outros nomes, é uma erva originária da Europa Central, disseminada pelo mundo através das colonizações e imigrações européias.

Em épocas mais remotas, ela foi considerada a médica das plantas, onde era cultivada junto aos jardins para manter outras plantas mais saudáveis.

A camomila possui efeito calmante, cicatrizante, antialérgico, antibacteriano, antifúngico, antiflogística, espasmolítico. Sendo indicada para o tratamento de cólica infantil, febre, cólicas menstruais, síndrome do intestino irritável, úlceras-acidez, náuseas, vômitos, eczemas, ressecamento da pele, resfriados e alergias nasais, ferimentos(cicatrizante), algumas conjuntivites, gastroenterite, desinfecção bucal, hemorróidas e ansiedade.

Infusão

- Para cada copo de 250ml de água fervente use 3 colheres de sopa de flores secas, ou frescas recém colhidas. Adicione a água sobre as flores e tampe, deixe por alguns minutos, coe e use.

Inalação

- Na mesma proporção de água e flores que a infusão, em uma tigela de vidro despeje a água sobre as flores a 70°C, tampe a cabeça com uma toalha e inale por alguns minutos.

Cataplasma

- Pique em torno de 30g de flores secas e vá acrescentando água morna para quente até formar uma pasta. Aplique sobre feridas, eczemas e herpes labial, para acalmar alergias de pele (consulte um fitoterapeuta), ou para hidratar a pele seca.

Óleo de Camomila

- Colha alguns bons punhados de flores frescas, macere e coloque em um vidro hermético. Em seguida despeje óleo de amêndoa até cobrir as flores maceradas. Feche e deixe incorporar por cerca de 30 dias. Sacuda o vidro diariamente neste período.



Irmã Jasmim -Jasminum Officinalis

Também conhecida como rainha da noite na Índia, é uma flor de perfume exuberante, exalado com muito mais intensidade a noite. O Jasmim é uma planta que apresenta muitas espécies diferentes. Temos o jasmim estrela, jasmim manga, jasmim-dos-açores, jasmim amarelo, jasmim verdadeiro, jasmim dos poetas, jasmim árabe, jasmim café e jasmim leite, entre uma variedade de jasmins.



Trata-se de uma planta com propriedades equilibradoras, usada para regularizar hormônios, por isso é indicada em cuidados femininos como períodos menstruais, menopausas e período de gestação, ajudando com dores no parto e cuidados inflamatórios do útero e vagina. Tem propriedades estimulantes e revigorantes, assim como calmante e analgésica, o que a capacita no trato da ansiedade, depressão, aumento da libido e diminuição do estresse. Também é antisséptica e anti-inflamatória para a pele.

Infusão

- Em uma gaze coloque um punhado de flores de jasmim secas, amarre com um barbante preparando um sachê. Depois de ferver 1 litro de água, mergulhe o sachê e deixe em infusão por uns 15 minutos. Tome de 2 a 3 vezes por dia.

Óleo de Jasmim

- Com o óleo de jasmim em movimentos circulares e leves pressões com os dedos, massageie o corpo, principalmente partes em que acumulamos muita tensão, como ombros, costas, panturrilhas, testa, pés e mãos; isto alivia a tensão. Uma massagem abdominal auxilia nos ciclos femininos, aliviando cólicas menstruais e estimulando o útero em momentos de parto.

Como preparar o óleo de jasmim

- Colha em torno de 300g de flores frescas, macere em uma vasilha de porcelana ou vidro, coloque em um vidro hermético e acrescente óleo de amêndoa ou de semente de uva até cobrir as flores e tampe bem. Deixe agir por 30 dias, coe e acrescente mais flores maceradas ao óleo, tampando e deixando agir por mais 30 dias. Coe e armazene em vidro escuro, que também seja hermético, ou mantenha o vidro transparente longe da luz e calor. Uma temperatura ambiente de até 20°C é a melhor para conservação.

Irmã Rosa

-Rosa Glandiflora



Encontrada pelo mundo inteiro, a rosa faz sucesso pela forma, cor e aroma. Dedicada à muitas deusas em diversos panteões, sempre está ligada a arquétipos como beleza, amor e feminilidade. Em alguns casos também representam a conexão com o mundo divino em aspecto de paz, purificação e amor incondicional. Encontramos rosas arbustivas e trepadeiras, com peculiaridades em suas formas.

Esta é uma flor que promove elegância aos jardins, mas também pode ser usada de forma medicinal. Seu aroma acalma e estimula a sensação de bem estar, e seu uso tópico é favorável em casos de problemas femininos como cólicas menstruais, inflamações do útero, sintomas da TPM e menopausa. A Rosa Mosqueta, é um exemplo de propriedade medicinal, sendo indicada em tratamentos de feridas, osteoartrite, cicatrizes e sinais do tempo (rugos). Tendo um ótimo efeito na recuperação da pele afetadas por tratamento de radioterapia. A Rosa Damascena é utilizada para a extração do óleo essencial, o qual possui um vasto uso medicinal, mas destacamos aqui o uso como tônico para o coração físico. E a Rosa Silvestre possui vitaminas A e C, o que auxilia no fortalecimento do organismo.

Banhos

- A boa rosa branca geralmente é indicada para a purificação e elevação espiritual. Já a rosa rosa é usada para atrair o amor verdadeiro e inspirar o perdão. A rosa vermelha ajuda atrair um romance ou aquecer uma relação já existente. E a amarela auxilia no desenvolvimento da prosperidade. Em todo caso, escolha a cor que deseja e use 3 rosas para cada litro de água. Você pode preparar seu banho deixando as pétalas em uma tigela de vidro com a água debaixo da luz solar, tampada com um leve tecido branco por pelo menos 4 horas seguidas. Ou ferver a água e acrescentar as pétalas, esperando amornar ou esfriar para usar. Derrame da cabeça aos pés, seque naturalmente e use roupas leves e claras em seguida.

Incenso natural

- Uma boa forma de elevar as energias do ambiente é colher rosas na lua cheia e deixar secar suas pétalas até a próxima lua cheia, então acenda uma pedra de carvão vegetal em um incensário e vá despejando as pétalas sobre o carvão enquanto caminha pelo ambiente mentalizando a sua elevação espiritual. Pode fazer sua oração favorita ou simplesmente dedicar o ato à divindade pela qual tenha devoção, de preferência feminina.

Intuição na Cozinha



Que tal reservar um tempinho para reunir aqueles ingredientes favoritos que estão na horta e chamar alguém bem especial pra cozinhar junto. Podem ser os filhos, a pessoa amada, o papai, a mamãe ou até mesmo aquela amizade especial. Só fique atento a regra, porque ela é clara:

"A Intuição é a sua grande Chef"

Separamos uma receitinha e algumas dicas para você começar a inovar no uso de flores comestíveis. E ainda que as irmãs flores sejam lindas, precisamos ficar atentos e ter alguns cuidados:

- Pesquise bem as espécies antes de consumir.
- Certifique-se de que elas recebam pelo menos 6hs de sol por dia.
- Nunca use adubos e defensivos químicos, cultive de forma agroecológica.
- Fique atento se você ou as pessoas que irão se servir não sejam alérgicas.
- Consuma flores recém desabrochadas e as colha pela manhã antes das 10hs, de preferência.

Receitinha: Feijuca Primavera

- 500g de feijão vermelho
- 100/200g de cogumelos frescos
- alho poró
- louro
- azeite e alecrim (opcional)



Deixar o feijão de molho de um dia para o outro. Descarte a água do molho, acrescente outra água até cobrir de 3 a 4cm acima e coloque com o louro pra cozinhar na panela de pressão. Tempo aproximado de 1h. Enquanto ele cozinha, lave os cogumelos e corte em pedaços não muito pequenos. Refogue com azeite, alho poró e alecrim. Quando o feijão estiver cozido, jogue os cogumelos refogados na panela. Pode refogar o feijão com alho poró um pouco mais. Sal a gosto. Pra finalizar, que tal colocar umas capuchinhas por cima?

Sugestão de acompanhamento : quinoa mista com passas brancas, microverdes e castanhas. E o mais importante é que você use a sua intuição e faça a sua Feijuca com todos os temperos e elementos que deseja. Esse fica uma delícia! Garantido. 😊

Algumas Dicas para experimentar a Intuição:



Algumas flores, como o hibisco, as rosas, lavanda, entre outras, são ótimas para saborizar, aromatizar e colorir a água. E para conseguir esses efeitos, escolha uma jarra de vidro, coloque as flores e derrame água bem quente, tampe com um tecido limpo e deixe esfriar. Depois que esfriar leve a geladeira e sirva como um chá gelado. Também é possível fazer combinações com outras ervas, para obter aromas, sabores e cores diferentes. O alecrim e a hortelã são ótimas para combinar. Frutas como limão e laranja também podem fazer uma boa combinação se acrescentamos algumas rodela.

Decore bolos, tortas, pães, biscoitos, docinhos e salgados com diversas flores. Algumas espécies também podem ser usadas para colorir massas. Pesquise as que combinam melhor com cada sabor. São descobertas fantásticas.



Decore pratos doces e salgados encantando seus convidados!

Nesta imagem temos a salada quente de quinoa com castanhas do Pará e passas, Feijão Moyashi, Creme ou purê de inhame com limão e quibe de abóbora com farinha de linhaça dourada e tahine. Por cima lindas capuchinhas para um toque todo especial.



Revolução das Flores - do Solo à Mesa Parte 2

Nesta parte, vamos falar sobre a revolução de cultivarmos flores. Além da beleza, podemos acompanhar todo o ciclo de uma planta até o seu florescimento. Isto nos traz muita percepção acerca da vida, da nossa própria existência e da natureza que nos cerca. Amplia a percepção sobre nosso desabrochar. Então, mãos a terra!



Girassol - Helianthus Annuus "A Flor do Sol"

Acompanhar seu crescimento e a forma como gira em busca da luz solar é inspirador e estimulador ao nosso próprio crescimento com os ensinamentos da vida. O girassol nos ensina a buscar a luz que nutre e faz a vida se desenvolver. Símbolo de fertilidade e sucesso.

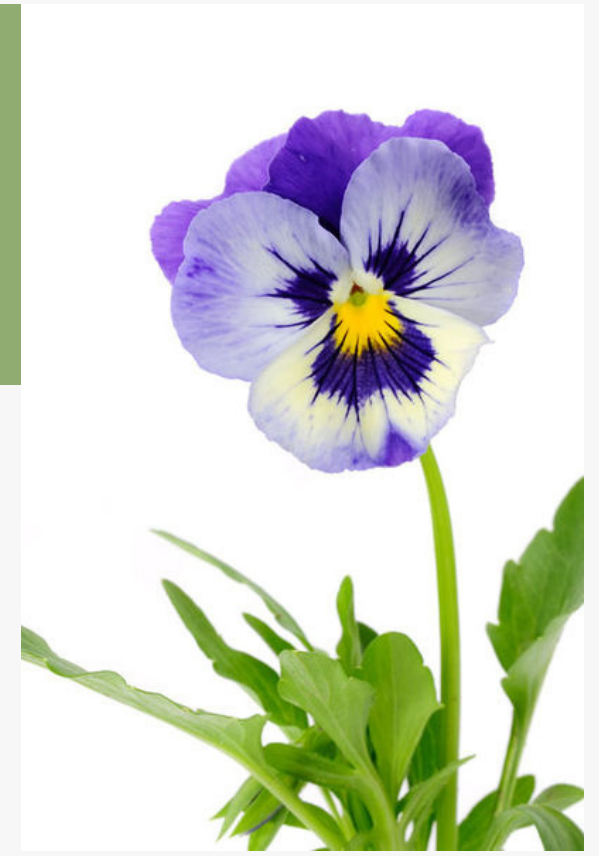
Para cultivá-lo, mantenha as sementes úmidas, porém não encharcadas, até germinarem. Após a germinação plante em local definitivo, que pode ser um vaso ou canteiro. É possível plantar a semente sem germinar antes, sendo que neste processo existe a possibilidade de demorar um pouco mais para germinar direto na terra.

Sendo cultivado em vaso, escolha um com pelo menos 50cm de profundidade. Girassóis podem atingir boas alturas e precisarão de uma boa sustentação em sua base. Gosta de solo fértil e gosta de ser irrigado, mas não encharcado. Precisa de luz plena ou pelo menos 4hs diárias de luz direta.

Suas sementes são comestíveis e podem ser consumidas sem as cascas. Elas também produzem óleo para cozinhar e suas pétalas podem ser refogadas.

É uma flor originária e cultivada pelos povos indígenas norte americanos. Eles a usavam para orientar o momento do dia em seu movimento em direção ao sol e também para se alimentar.

Amor Perfeito - *Viola × wittrockiana* "Erva da Trindade"



Também conhecida como Erva da Trindade, em consideração a Santíssima Trindade, pois a flor mais familiar geralmente apresenta 3 cores diferentes, onde a mais comum são as flores de combinação azul, amarela e branca. Seu perfume é suave porém inesquecível.

Pensy é uma planta que deve ser cultivada em temperaturas mais amenas, gosta de solo fértil, úmido mas não encharcado. Semeie em sementeiras antes de transplantar para o canteiro ou vaso definitivo. Essa é uma planta sensível aos desafios do cultivo, por isso mantenha a terra sempre adubada organicamente, com o composto feito em casa ou um orgânico. É importante não usar defensivos químicos, pois além de não ser uma ação agroecológica, esta é uma flor comestível.

Quando elas estiverem florescendo, mantenha uma poda de limpeza, removendo as folhas e flores secas, isto estimulará a sua renovação, mantendo sua florada por mais tempo. Ela irá secar depois da florada, e se renovar naturalmente. Cuide apenas para manter o solo úmido e fértil. Mas cuidado com excessos, uma vez a cada 2 meses é o suficiente para incorporar um pouco de composto.



Hibisco- *Hibiscus rosa-sinensis* "Mimo de Vênus"

O Hibisco é uma planta muito versátil, usada na culinária, na medicina e até mesmo para a fabricação de graxa, o que a deixou conhecida como "Graxa de Estudante" e "Graxa de Soldado". Uma flor de origem asiática e símbolo do Havaí, é um arbusto muito difundido no Paisagismo por sua beleza em composições de cercas vivas.

O hibisco se propaga por estaquia, que deve ser enraizada em areia que precisa estar sempre úmida. A melhor época para propagação é na Primavera. Após o enraizamento, escolha um vaso ou um lugar apropriado em seu jardim pois pode alcançar até 4 metros de altura. Ela gosta de solo fértil e luz plena, mas aguenta sombreamento parcial. Costuma atrair muitos polinizadores para o jardim, como lindos beija-flores.

Mantenha a terra adubada, com espaço de tempo de 3 meses certifique-se que ela está em um solo bem drenado.

No Tempo das Flores - Agradecimentos

Uma ótima maneira de terminar este material é agradecendo por mais um ciclo, uma estação e uma oportunidade única de ofertar não apenas conhecimento didático, mas inspirar reflexões sobre a vida, o mundo e o interior de cada um de nós.

Somos seres em constante transformação e desenvolvimento pessoal. Nossa capacidade em espelhar um "micro universo" dentro de Gaia vai além da complexidade do indivíduo, pode se tornar um estado de simplesmente SER. E ser toda forma de consciência, estar em tudo o que vê e sentir tudo o que toca.

Nosso maior alcance pode ser avaliado pelo aspecto de bem estar. Estar bem conosco mesmo é uma preciosidade, pois nos faz vencer muitas barreiras e promove o fortalecimento. Bem em si próprio, é desabrochar uma Lótus.

Desejamos muitas flores, muitos desabrochares, muito amor, muita paz e muita alegria à todos os seres. Agradecemos a sua leitura e te convidamos para um reencontro na próxima estação. E no Tempo das Flores todos nós desabrochamos. Vamos perfumar!

