



AUTORES

GIOVANNA MENDONÇA IVANCKO
JOÃO CARLOS DE OLIVEIRA
JÚLIA PALMEIRA MACEDO
JULIANA PEREIRA DA SILVA FAQUIM
KAREN REGINA SILVA COSTA
SANY KARLA MACHADO

THAISA RODRIGUES NASCIMENTO DE OLIVEIRA



Plantando liberdade para além das grades



Plantando liberdade para além das grades

Giovanna Mendonça Ivancko
João Carlos de Oliveira
Júlia Palmeira Macedo
Juliana Pereira da Silva Faquim
Karen Regina Silva Costa
Sany Karla Machado
Thaísa Rodrigues Nascimento de Oliveira



É permitido download do arquivo (PDF) da obra, bem como seu compartilhamento, desde que sejam atribuídos os devidos créditos aos autores

Não é permitida a edição/alteração de conteúdo, nem sua utilização para fins comerciais.

A responsabilidade pelos direitos autorais do conteúdo (textos, imagens e ilustrações) de cada capítulo é exclusivamente dos autores.

Organizadores:

**Juliana Pereira da Silva Faquim
João Carlos de Oliveira
Sany Karla Machado
Júlia Palmeira Macedo**

Autores:

**Giovanna Mendonça Ivancko
João Carlos de Oliveira
Júlia Palmeira Macedo
Juliana Pereira da Silva Faquim
Karen Regina Silva Costa
Sany Karla Machado
Thaís Rodrigues Nascimento de Oliveira**

Ilustração:

Karen Regina Silva Costa

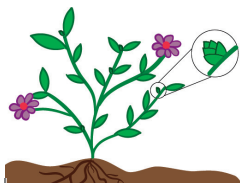
Diagramação de conteúdo:

**João Vitor Marques dos Santos
Karen Regina Silva Costa**

2ª Edição – 2022

ISBN: 978-65-86084-50-4 Formato digital

ISBN: 978-65-86084-49-8 Formato Físico





FICHA CATALOGRÁFICA - LIVRO FÍSICO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, Brasil.

P713L
2022 Plantando liberdade para além das grades / Juliana Pereira da Silva Faquim, João Carlos de Oliveira, Sany Karla Machado, Júlia Palmeira Macedo (Organizadores) -- 2. ed. -- Uberlândia : Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia, 2022. 120 p. : il.

ISBN: 978-65-86084-49-8

Vários autores.

Inclui bibliografia.

1. Prisioneiros – Educação. 2. Hortas. 3. Plantas medicinais. 4. Plantas aromáticas. 5. Mulheres. 6. Cárcere. I. Faquim, Juliana Pereira da Silva, (Org.). II. Oliveira, João Carlos de, (Org.). III. Machado, Sany Karla, (Org.). IV. Macedo, Júlia Palmeira, (Org.). V. Título.

CDU: 376.58

André Carlos Francisco - Bibliotecário - CRB-6/3408

FICHA CATALOGRÁFICA - LIVRO DIGITAL

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, Brasil.

P713L
2022 Plantando liberdade para além das grades [recurso eletrônico] / Juliana Pereira da Silva Faquim, João Carlos de Oliveira, Sany Karla Machado, Júlia Palmeira Macedo (Organizadores) -- 2. ed. -- Uberlândia : Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia, 2022. 120 p. : il.

Livro digital (e-book)

ISBN: 978-65-86084-50-4

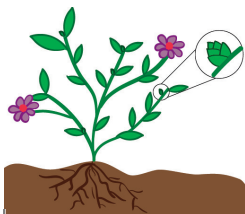
Vários autores.

Inclui bibliografia.

1. Prisioneiros – Educação. 2. Hortas. 3. Plantas medicinais. 4. Plantas aromáticas. 5. Mulheres. 6. Cárcere. I. Faquim, Juliana Pereira da Silva, (Org.). II. Oliveira, João Carlos de, (Org.). III. Machado, Sany Karla, (Org.). IV. Macedo, Júlia Palmeira, (Org.). V. Título.

CDU: 376.58

André Carlos Francisco - Bibliotecário - CRB-6/3408





Plantando liberdade para além das grades

Como citar esse livro:

FAQUIM, J.P.S; OLIVEIRA, J.C.; MACHADO, S.K.; MACEDO, J.P. (org.). *Plantando liberdade para além das grades*. 2a Ed. Uberlândia: Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia, 2022. 120p.





Giovanna Mendonça Ivancko |

Graduanda do curso de Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Uberlândia e graduanda do curso de Psicologia no Centro Universitário do Triângulo – UNITRI. Já desenvolveu e desenvolve projetos de Iniciação Científica (PIBIC e PIVIC) em áreas da saúde coletiva. Participou como bolsista de extensão no Projeto 'Plantando Liberdade para Além das Grades: um projeto de hortas e jardins para mulheres encarceradas'. Possui experiência e interesse nas áreas de epidemiologia, saúde pública e grupos em vulnerabilidade.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-3096-1868>

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3435583716730001>

João Carlos de Oliveira |

Professor da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia. Doutor, mestre e graduado em Geografia - Universidade Federal de Uberlândia. Eespecialização em: Ciências do Ambiente (PUC/MG), Planejamento Urbano (UnB). Atua nas áreas de: Educação Ambiental, Educação de Jovens e Adultos, Dengue, Mobilização Social, Vigilância em Saúde, Educação Popular em Saúde, Geografia da Saúde; Educação das Relações Étnicas Raciais.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-0570-128X>

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8306771766190744>

Júlia Palmeira Macedo |

Doutoranda em Direito pela Universidade Católica de Pernambuco. Mestra em Criminologia pela Universidade Católica de Louvain- Bélgica. Advogada e professora de Ciências Criminais. Desenvolve pesquisas sobre as temáticas de justiça restaurativa e violências de gênero, encarceramento feminino e efeitos do encarceramento sobre os/as familiares, direitos sexuais e reprodutivos das mulheres.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-5185-0473>

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5774396688106275>

Juliana Pereira da Silva Faquim |

É professora da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia. É doutora em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. É Pesquisadora do Centro Colaborador do Ministério da Saúde em Vigilância da Saúde Bucal, Avaliadora Externa do Ministério da Saúde do Programa de Melhoria de Acesso e Qualidade dos Centros de Especialidades Odontológicas PMAQ/CEO e Avaliadora da SETEC/MEC. Coordena projetos de extensão e pesquisa na área de inclusão social e produtiva: Projeto Alvorada: para pessoas encarceradas e egressas do Sistema Prisional, Projeto Mulheres Mil: para mulheres em situação de vulnerabilidade e Projeto UAI: para mulheres imigrantes. Tem experiência e interesse nas áreas atenção primária em saúde, saúde da mulher, vigilância em saúde bucal, política e gestão em saúde, inclusão social, pesquisas qualitativas. Mãe da Bianca e do Gustavo.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0001-8205-1466>

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3714245083080878>

Karen Regina Silva Costa |

Graduanda em Geografia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), já atuou como bolsista no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), atuou como bolsista no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e como membro do laboratório de Geografia Agrária na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), atuou como estagiária pela empresa Ângulo Social no Plano de Desenvolvimento Socioterritorial (PDST) no Residencial Monte Hebron em Uberlândia. Participou como bolsista no Projeto de extensão: Plantando liberdade para além das grades: um projeto de hortas e jardins para mulheres encarceradas e atualmente atua como estagiária do Departamento Municipal de Água e Esgoto - DMAE da cidade de Uberlândia na área de Gerência Ambiental e como bolsista do projeto de extensão UAI: UFU Acolhe Imigrantes.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5856214797964278>

Sany Karla Machado |

Doutora em Administração pela Escola de Administração da Fundação Getúlio Vargas de São Paulo – EAESP/FGV. Possui interesse de pesquisa na área de Sociologia do Consumo, especificamente em consumo em situações de vulnerabilidade. Professora da Faculdade de Gestão e Negócios da Universidade Federal de Uberlândia.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-0777-5901>

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7164684823979819>

Thaís Rodrigues Nascimento de Oliveira |

É graduanda do curso de Nutrição pela Universidade Federal de Uberlândia. Já desenvolveu e atualmente desenvolve Projetos de Pesquisa de Iniciação Científica Voluntária (PIVIC). Participou da Liga Acadêmica de Saúde da Família e Comunidade (LASFC- UFU). Participou como bolsista de extensão no Projeto 'Plantando Liberdade para Além das Grades: um projeto de hortas e jardins para mulheres encarceradas' e no Núcleo de Estudos Afro-brasileiros da Universidade Federal de Uberlândia. Tem experiência e interesse nas áreas de populações vulneráveis e epidemiologia nutricional.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-6555-1175>

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4801441301287841>

Dedicamos esta obra coletiva a todas aquelas que não pudemos conhecer, mas que nos inspiraram desde o início do projeto. Esperamos que nunca lhes falte esperança para semear, paciência para cultivar e alegria para colher. Este projeto alimentou e alimentará corpos e almas, existências completas à espera por dias melhores, dias de ampla liberdade.

Júlia Palmeira



Prefácio

O livro “Plantando Liberdade para Além das Grades”, escrito pelas mãos habilidosas de professores e alunas da turma do Projeto Mulheres Mil na Penitenciária Pimenta da Veiga de Uberlândia é um grande presente para todos nós. Nele encontramos as formas de plantar e de colher: hortaliças, plantas alimentares não convencionais e plantas medicinais, aromáticas e condimentares, e ainda apresenta sugestões de receitas saborosas, de informações e curiosidades importantes.

É preciso contar que antes da turma na Penitenciária Pimenta da Veiga muitas outras turmas do Projeto Mulheres Mil já foram formadas pelo Brasil a fora. Podemos dizer que milhares de mulheres tiveram suas vidas impactadas através das premissas “acesso, permanência e êxito” e que todas essas experiências foram valiosas. Se antes com cautela, agora com muita confiança podemos dizer que a turma do Projeto Mulheres Mil na Penitenciária Pimenta da Veiga certamente transformou positivamente gestores, professores, colaboradores, e sobretudo, alunas.

Não queremos dizer que as outras turmas foram menos importantes, mas essa foi imensamente especial. Uma série de processos e articulações foram executados entre representantes do Governo Federal, do Governo do Estado de Minas Gerais e de inúmeros atores locais cativados pela Universidade Federal de Uberlândia. A relação seria grande se fossemos nominar todos, no entanto, sabemos que os principais atores responsáveis pelo êxito dessa turma foram as alunas. Sim, elas decidiram aquietar seus pensamentos e corações para ouvir professores transmitirem seus conhecimentos e saberes; elas aceitaram desbravar novos conteúdos, traçar planos de um porvir diferente.

Os detalhes contidos neste livro foram pensados pelos professores e alunas, que em sintonia de interesses nos conduzem a uma jornada repleta de sabores e descobertas. Inevitavelmente muitas dificuldades foram vivenciadas por todos, em especial pelas alunas, que apresentadas a uma nova perspectiva tiveram que se reinventar. E isso não é uma tarefa fácil. Mas o ato de ensinar e o de aprender com amor faz essa tarefa ser mais agradável e consistente. Paulo Freire nos disse com muita sabedoria que: Se a educação sozinha não transforma a sociedade, sem ela tampouco a sociedade muda. E todos nós buscamos essa transformação.

A educação salva vidas, redireciona caminhos, resgata aqueles que se perderam. É nela que devemos dedicar nossos esforços e nossas estratégias de políticas públicas. Se por um lado deixamos pelo caminho crianças e adolescentes, que pelos mais diversos motivos não encontraram os braços acolhedores da escola, devemos nos concentrar nas pessoas que se encontram em privação de liberdade para apresentar-lhes uma nova escola. Sem medo de errar, somente através da educação alcançaremos as mudanças que desejamos para nós e para nossa sociedade; a educação em prisões é o nosso maior acerto.

Gratidão por fazer parte dessa turma do Projeto Mulheres Mil. Sucesso a todas as mulheres que estão iniciando uma nova jornada.



Sumário

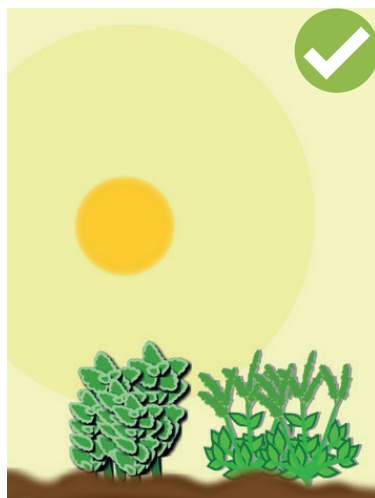
Prefácio	15
Introdução	19
Hortaliças	25
Couve.....	26
Cenoura.....	28
Jiló.....	30
Pimentão.....	32
Quiabo.....	34
Vagem (feijão-vagem).....	36
Mandioca.....	38
Milho.....	41
Pepino.....	43
Beterraba.....	45
Almeirão.....	49
Alface.....	51
Plantas Alimentares não Convencionais - PANCs	55
Picão preto.....	56
Caruru.....	58
Broto de bambu.....	60
Umbigo de bananeira.....	62
Feijão guandu.....	64
Moringa.....	66
Taioba.....	68
Serralha.....	71
Ora-pro-nobis.....	74
Plantas medicinais, aromáticas e condimentares	78
Pimenta malagueta.....	79
Açafrão da terra.....	81
Alho.....	83
Erva-cidreira.....	85
Camomila.....	87
Capim limão.....	89
Gengibre.....	90
Alfavaca.....	92
Guaco.....	94
Arruda.....	96
Boldo.....	98
Babosa.....	100
Salsa.....	102
Sálvia.....	104
Alecrim.....	106
Cebolinha.....	108
Hortelã.....	110
Manjeriçõ.....	113
Referências	116
Posfácio	117

INTRODUÇÃO



Olá! Nós somos a equipe do Projeto Mulheres Mil e estamos aqui para te ajudar. Neste livro você vai aprender de forma simples e prática como montar e cultivar a sua horta. Começando com algumas dicas gerais sobre a horta:

O primeiro passo é escolher o local para plantar. E essa escolha deve partir das necessidades da horta. A luz do sol é de extrema importância para o crescimento das hortaliças, por isso, é importante escolher um local que haja bastante incidência solar durante o dia (aproximadamente 60%), de preferência sem árvores próximas para evitar que façam sombra.



É fundamental também escolher um terreno plano, para não ter problemas futuros. A horta precisa ser construída em um lugar que não vai acumular água e que não vá formar uma correnteza. A água é muito importante para qualquer horta, porém nada em excesso faz bem, por isso deve-se analisar bem se o local escolhido não sofrerá com esses problemas.



Se o terreno tiver um local que acumule água, parte da horta ficará encharcada e outra parte ficará muito seca



Se o terreno for muito inclinado, durante a chuva ou rega, uma correnteza poderá se formar e assim partes do solo, folhas e até mesma a planta poderão ser levadas embora



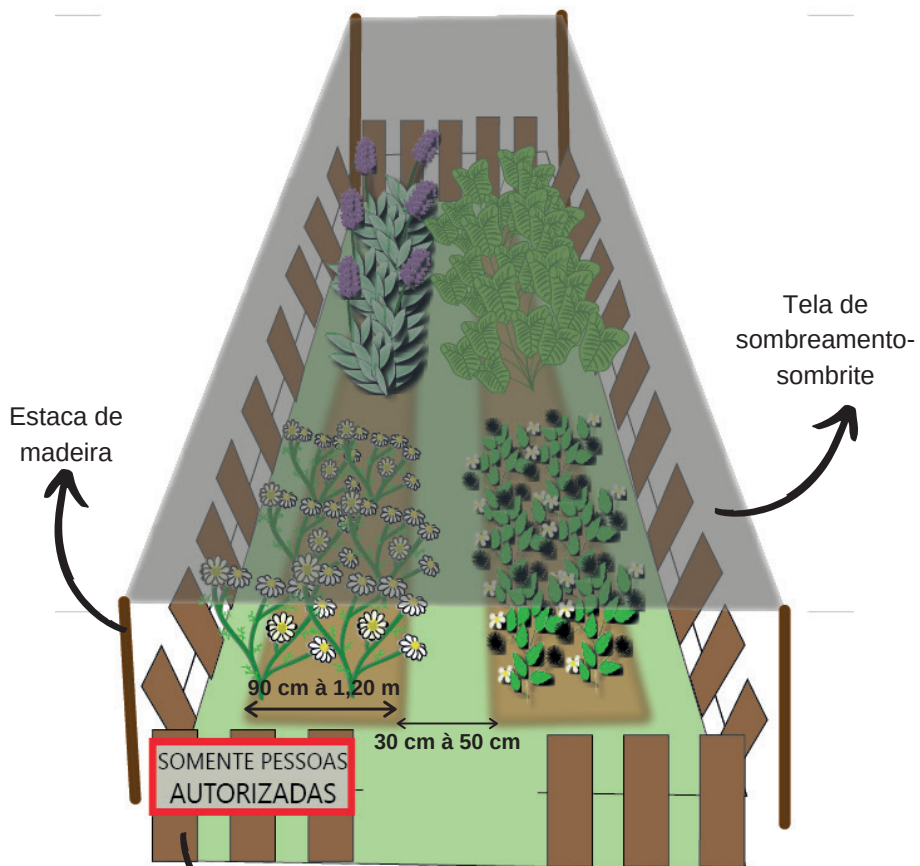
O ideal é plantar a horta em um local plano, assim, durante a chuva ou na rega, o solo e todas as hortaliças terão a mesma quantidade de água.

O próximo passo, é preparar o canteiro da sua horta, ou seja, o local onde ficarão as suas hortaliças. Durante essa preparação e também durante a manutenção da sua horta você pode precisar de algumas ferramentas, como:

 <p>Enxada Usada para capinar, revirar a terra, espalhar adubo, etc.</p>	 <p>Pá e garfo de mão A pá é usada para fazer covas na terra e o garfo para retirar ervas invasoras</p>	 <p>Tesoura de poda Usada para podar as plantas, ou seja, retirar galhos secos e folhas extras</p>	 <p>Luvas Usadas para proteção, prevenindo, arranhões, picadas de insetos, etc.</p>
 <p>Regador Usado para regar/aguar as hortaliças</p>	 <p>Carrinho de mão Usado para carregar terra, adubo, entulho, etc.</p>	 <p>Borrifador Usado para regar/aguar durante a germinação e as folhas das hortaliças</p>	

A limpeza e preparação do local reservado para a instalação da horta é essencial para o sucesso da plantação. Retire lixos, entulhos, vidros, pedras, faça a capina (corte os matos) e revire a terra para que a mesma fique fofa e macia para facilitar a implantação e crescimento das hortaliças. Deixe os matos acumulados sobre o solo por dois dias. Depois ajunte (acumule) estes matos num canto do quintal para servir de matéria orgânica para os canteiros.

Os canteiros são construídos para facilitar a manutenção e também para fazer a separação de hortaliças que não podem ser plantadas juntas. Por isso devem ter uma largura entre 90 centímetros e 1,20 metros com ruas entre 30 e 50 centímetros (o comprimento de cada canteiro vai depender do tamanho da área disponível para a horta). O formato dos canteiros podem variar de acordo com o espaço disponível, assim podemos encontrar canteiros retangulares, quadrados e até mesmo circulares. A separação dos canteiros também pode variar bastante de acordo com a disponibilidade de material e a criatividade. Materiais bastante usados: tocos de madeira, tábuas, tijolos, cimento, garrafas pet, pneus, entre outros.



A cerca é importante para proteger a horta e assim, evitar que as hortaliças sejam pisoteadas por pessoas e animais

Algumas hortaliças são mais frágeis, por isso, a chuva ou o sol intenso pode prejudicar sua horta. A construção de telas de sombreamento é uma solução, pois permite que passem a iluminação solar, o ar e umidade através das suas aberturas. Para instalar essa tela de sombreamento (sombrite), siga os passos a seguir:

Materiais:

Estacas de madeira (ou cano resistente)

Arame para amarrar

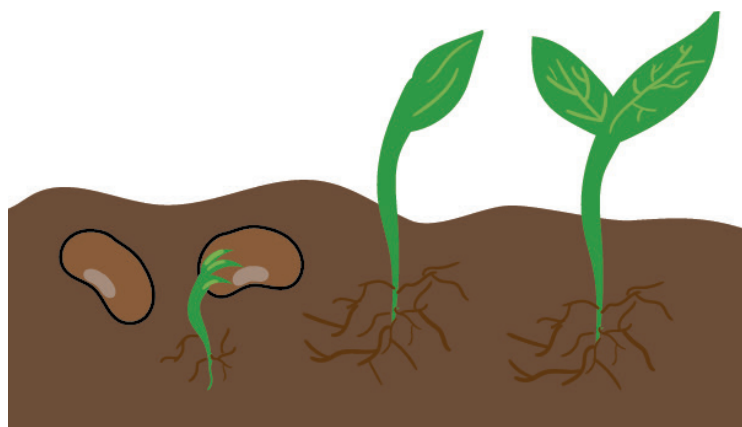
Sombrite 50 a 70%

*A quantidade de material vai variar de acordo com o tamanho de área a ser protegida

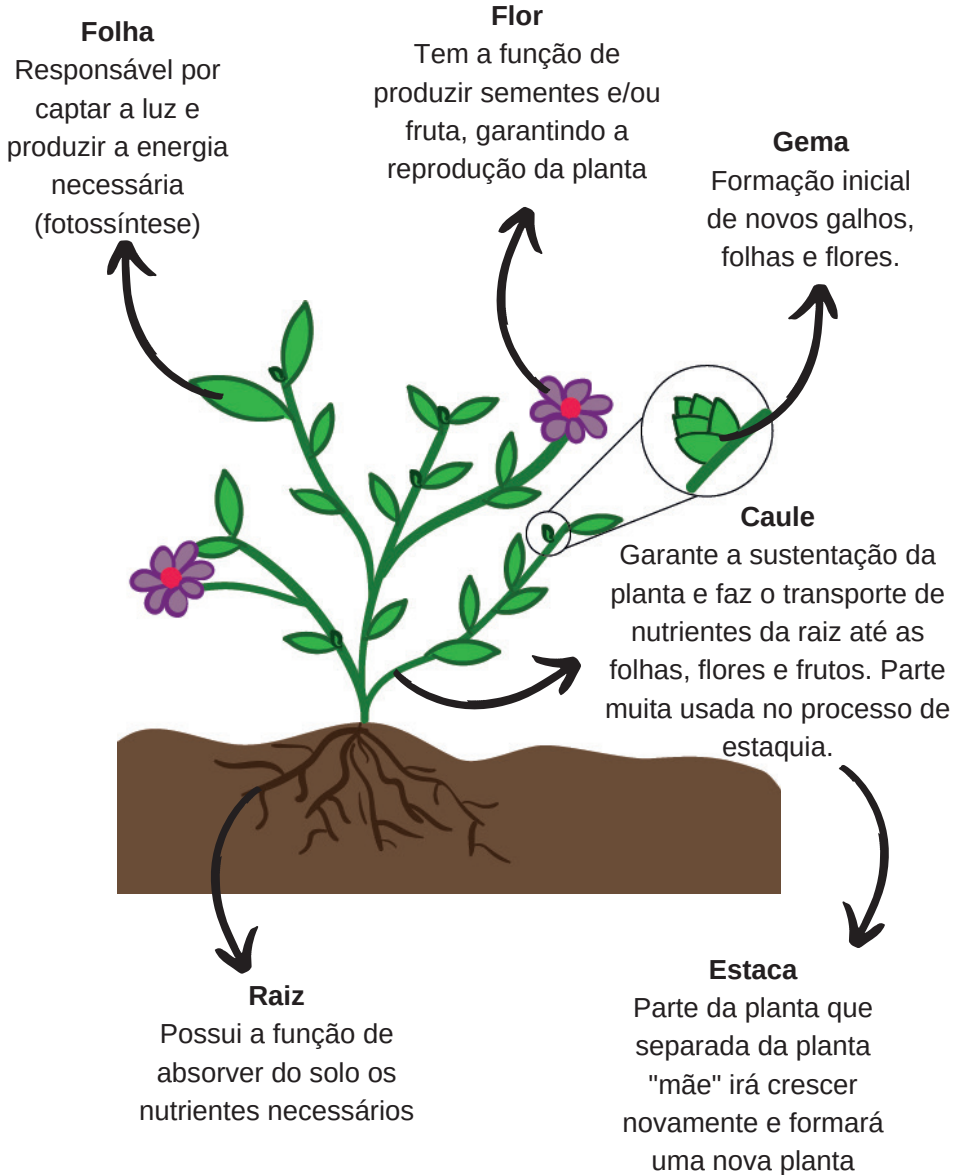
Modo de fazer:

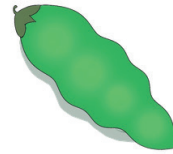
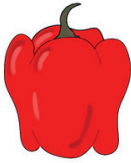
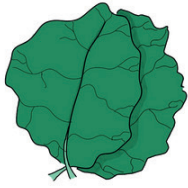
Faça buracos no chão em volta da área da horta com cerca de 30 cm de profundidade e encaixe as estacas de forma que elas fiquem firmes no chão. Com a ajuda do arame, amarre o sombrite em cada estaca deixando-o bem esticado no estilo de telhado. É importante que a tela não encoste nas hortaliças.

Todos esses cuidados para a construção do canteiro colaboram para o crescimento das hortaliças e devem ser feitos desde o processo de germinação. Esse processo acontece quando a semente encontra condições adequadas para o seu crescimento, e assim, se desenvolve até virar uma muda, como demonstra a imagem a seguir:

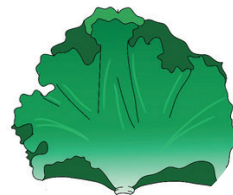
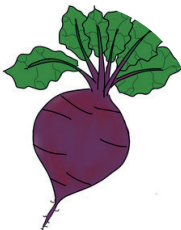


Conhecendo a planta





Hortalicas



COUVE

Nome científico: *Brassica oleracea*

Nível de dificuldade: médio

Melhor época do ano para plantar: fevereiro a julho

Rendimento médio: 1,6 molhos por m²

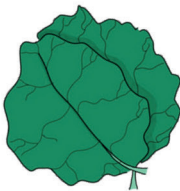
Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 5,50 (10g)



Plantando

INGREDIENTES

- Local com incidência solar
- Terra adubada com esterco e que não retenha muita água
- Mudanças de couve
- Água
- Ferramentas (pá pequena ou colher, enxada)



MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 4 horas

A melhor forma de plantar a couve é por meio de mudas.

Se você não tiver mudas, faça as suas com uma sementeira. As mudas estão prontas para serem transplantadas para o local definitivo quando tiverem 4 a 6 folhas e atingirem cerca de 10 cm de altura. Para a preparação do canteiro, revolve (mexa) a terra com uma pá ou enxada e faça covas com a ajuda de uma pá pequena ou uma colher com cerca de 5 cm para plantar as mudas. Os canteiros devem respeitar o espaçamento de 50 cm entre cada muda e 90cm entre linhas. Regue as mudas diariamente.

Colhendo

Tempo médio para colheita: 80 a 90 dias

Recomenda-se que a colheita não seja feita nas horas mais quentes do dia e que se retire as folhas mais velhas do caule deixando as mais novas para continuarem produzindo.

CENOURA

Nome científico: *Daucus Carota*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: outubro a março

Rendimento médio: 2 a 3kg/m²

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 5,50 (10g)



Plantando

INGREDIENTES

- Local com bastante incidência solar
- Terra profunda, adubada com esterco
- Sementes
- Água
- Ferramentas (pá pequena ou colher, enxada)

DICA

O uso de cobertura do solo protege as sementes do sol intenso e de chuvas fortes.

Se for o caso, use folhas secas, palhas ou cascas secas de arvores em cima da terra.

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 4 horas

A cenoura pode ser plantada diretamente no solo. Para isso, revolva (mexa) a terra com uma pá ou enxada. Faça covas com cerca de 1 cm de profundidade, 5 cm de espaçamento entre cada uma delas e 20 cm entre as linhas. Em cada cova, coloque 3 sementes para ter certeza de que pelo menos uma germine. Cubra novamente com terra e despeje água suficiente para molhar as sementes.

Agora é só cuidar bem da sua horta de cenouras! Lembre-se de aguar-la todos os dias! Caso você não tenha lugar para fazer uma horta, o plantio pode ser feito em vasos, mas não se esqueça: a cenoura é uma raiz, então precisa de espaço para crescer debaixo da terra, por isso o vaso deve ser grande, com, no mínimo, 50 cm de altura.

Colhendo

Tempo médio para colheita: 85 a 100 dias

Para saber o momento de realizar a colheita, observe as folhas. Quando as folhas mais velhas estiverem amareladas ou amarronzadas e as folhas novas estiverem entortadas para baixo, sua cenoura está pronta para ser colhida. Puxe-a pelas folhas com cuidado até a cenoura sair totalmente da terra. Lave o alimento e consuma. Pode ser conservada em geladeira por até 15 dias, dentro de saco de plástico próprio para alimentos.

JILÓ

Nome científico: *Solanum aethiopicum*

Nível de dificuldade: médio

Melhor época do ano para plantar: agosto a março

Rendimento médio: 1,6 a 2,5kg/ m²

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 11,00(10g)



Plantando

INGREDIENTES

- Local com incidência solar
- Terra adubada com esterco e que não retenha muita água
- Mudanças de jiló
- Água
- Ferramentas (pá pequena ou colher, enxada)

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 4 horas

A melhor forma de plantar jiló é por meio de mudas.

Se você não tiver mudas, faça as suas com uma sementeira. As mudas estão prontas para serem transplantadas para o local definitivo quando tiverem 6 folhas e atingirem entre 5 cm e 10 cm de altura. Para a preparação do canteiro, revolve a terra com uma pá ou enxada e faça covas com a ajuda de uma pá pequena ou uma colher com cerca de 5 cm para plantar as mudas. Os canteiros devem respeitar o espaçamento de 70 cm entre cada muda e 1m entre linhas. Regue as mudas diariamente.

Colhendo

Tempo médio para colheita: 90 a 100 dias

O jiló deve ser colhido antes do amadurecimento, pois, quando maduros, ficam amarelados e ainda mais amargos. Após a colheita, o jiló se conserva no ambiente por poucos dias, pois perde água, murchando rapidamente. Consuma

Você sabia?

O jiló é fonte de vitaminas A, C e do complexo B, sais minerais: magnésio, cálcio e ferro; possui baixo teor calórico

Receita

JILÓ RECHEADO

INGREDIENTES

- 500g de jiló
- 400g de calabresa cortada em fatias
- 2 tomates grandes sem caroço
- Cheiro verde a gosto
- Cebola a gosto
- Sal a gosto
- Alho a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo
- Azeite
- Palitinhos

MODO DE PREPARO

Lave bem o jiló e cozinhe-o inteiro com um pouco de sal sem deixar ficar muito mole. Tire-o do fogo e deixe esfriar. Enquanto isso, corte os tomates em pedaços bem pequenos. Corte também a cebola. Em uma panela, coloque o óleo e o alho e deixe dourar. Em seguida acrescente o tomate, a cebola, o sal e a calabresa. Deixe cozinhar e, quando estiver quase pronto, acrescente o cheiro verde. Se preferir pode acrescentar também um pouco de extrato de tomate. Corte o jiló no sentido do comprimento sem separar as duas partes. Recheie com a calabresa e feche com um palitinho. Arrume tudo em um refratário e regue com azeite. Finalize com um pouco do molho que sobrou. Leve ao forno por alguns minutos, antes de servir.

PIMENTÃO



Nome científico: *Capsicum annuum*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: agosto a fevereiro

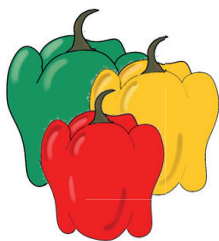
Rendimento médio: 100 sementes - 45 pés

Custo médio (valor da semente): R\$ 2,00 (100)

Plantando

INGREDIENTES

- Área com sol pela manhã
- Terra preparada com esterco
- Sementes de pimentão
- Água
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação



MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 15 minutos

Na terra já preparada, faça buracos enfileirados de 10 a 15 cm de profundidade e 8 cm de largura.

A distância entre eles deve ser de 30 cm e a distância entre as fileiras, de 70 cm.

Reserve a terra que retirou.

Em cada buraco, coloque 2 a 3 sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água.

Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida. Caso chova, não é preciso regar.

Tenha certeza de que a área plantada recebe sol pela manhã.

Colhendo

Tempo médio para colheita: 100 a 110 dias

O momento da colheita ocorre quando os pimentões apresentam consistência firme e coloração brilhante. Isso deve acontecer, em média, 100 dias após o plantio.

A colheita deve ser realizada com o auxílio de uma tesoura que deve estar sempre limpa, a fim de evitar a proliferação de doenças de uma planta para outra.

Após colhidos, os pimentões devem ser colocados em local limpo, seco e

GELEIA DE PIMENTÃO

INGREDIENTES

- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 xícara de chá de vinagre de maçã
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

Higienize os pimentões.

Em seguida, corte-os em pedaços pequenos, removendo os talos e as sementes (reserve-os).

Em uma panela, coloque os pimentões picados, o vinagre e o açúcar.

Misture bem e leve para cozinhar em fogo baixo até que a geleia fique bem consistente. Quanto mais tempo a geleia cozinhar, mais consistente ela ficará.

De vez em quando, dê uma leve mexida na panela.

Quando estiver na consistência de sua preferência, transfira a geleia para um recipiente de vidro.

Mantenha refrigerado.

DICA

A geleia de pimentão pode ser servida com queijos, torradas e biscoitos, mas também pode dar um toque especial a carnes assadas.

Os talos dos pimentões podem ir para a compostagem e produzir adubo orgânico. As sementes retiradas podem ser guardadas para futuro plantio; basta secá-las bem e armazenar em local seco e fresco.

QUIABO

Nome científico: *Abelmoschus esculentus*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: agosto a fevereiro

Rendimento médio: 100 sementes - 45 pés

Custo médio (valor da semente): R\$ 3,50 (100)



Plantando

INGREDIENTES

- Local iluminado com sol
- Terra preparada com esterco para plantio
- Sementes de quiabo
- Água
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação

MODO DE FAZER

No dia anterior ao plantio, coloque as sementes de molho em água para facilitar a germinação (desenvolvimento da planta).

No momento de plantar, faça buracos enfileirados de 8 cm de profundidade e 5 cm de largura na terra preparada.

A distância entre eles deve ser de 30 cm e a distância entre as fileiras, de 70 cm.

Reserve a terra que retirou.

Em cada buraco, coloque 3 a 5 sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água.

Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida. Caso chova, não é preciso regar.

Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã ou do final da tarde.

Colhendo

Tempo médio para colheita: 90 a 100 dias

O momento da colheita ocorre quando os quiabos apresentam coloração verde, consistência tenra, sem fibras, tamanho médio de 10 cm, e com a ponta fácil de ser quebrada com os dedos. Isso deve acontecer, em média, 100 dias após o plantio.

A colheita deve ser realizada com o auxílio de uma faca ou tesoura, que deve estar sempre limpa, a fim de evitar a proliferação de doenças de uma planta para outra. Deve-se cortar na base dos quiabos.

Após colhidos, devem ser colocados em local limpo, seco e ventilado até serem consumidos ou vendidos. Evitar sempre o contato de frutos sadios com frutos podres, que podem ser utilizados na compostagem.

VAGEM-FEIJÃO

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* L.

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: agosto a março

Rendimento médio: 100 sementes - 45 pés

Custo médio (valor da semente): R\$ 0,35 cada pé



Plantando

INGREDIENTES

- Local iluminado com sol
- Terra preparada com esterco
- Envelope de sementes para feijão-vagem
- Água

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 15 minutos

Na terra já preparada, faça buracos enfileirados de 2 a 5 cm de profundidade e 8 cm de largura.

A distância entre eles deve ser de 50 cm e a distância entre as fileiras, de 1m.

Reserve a terra que retirou.

Em cada cova, coloque 3 a 4 sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água.

Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida. Caso chova, não é preciso regar.

Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.

Colhendo

Tempo médio para colheita: 60 a 70 dias

O momento da colheita ocorre quando as vagens apresentam coloração verde, consistência tenra e não podem estar secas e fibrosas; isso deve acontecer, em média, 60 dias após o plantio.

A colheita pode ser realizada com as mãos, retirando as vagens dos pés.

MANDIOCA

Nome científico: *Manihot esculenta* Crantz

Nível de dificuldade: médio

Melhor época do ano para plantar: início da estação chuvosa

Rendimento médio: 4 a 5 frutos por maniva

Custo médio (valor da semente): R\$1,90 a maniva

Plantando

INGREDIENTES

- A quantidade de raízes (conhecidas também como maniva ou rama) desejadas
- Um espaço maior no quintal ou terreno vago
- Adubo mineral
- Enxada ou pá
- Terra mista

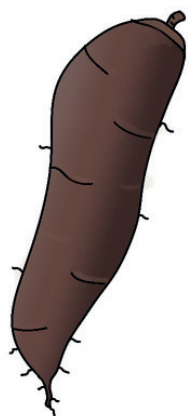
MODO DE FAZER

Em um solo já limpo e adubado, faça buracos de 25 cm de profundidade e 15 de largura, 50 cm entre eles e 1 m de uma fileira para outra. Coloque as mudas (que deverão ser mantidas na sombra até o momento do plantio) em pé ou deitadas e, por fim, cubra os arredores com duas camadas de terra. Tente deixar tudo bem alinhado e coloque as manivas com as gemas (ou olho) na mesma direção.

Um terreno plano facilitará o plantio e a colheita.

A irrigação nos primeiros 5 meses deve ser feita duas vezes por semana, com um espaço de três dias entre elas. A partir do 6º mês, a rega poderá ser diminuída para uma vez na semana.

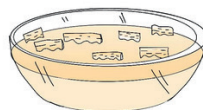
Para você obter um melhor resultado, recomenda-se que seja feita a limpeza do terreno a cada 15 dias (matos, que podem ser deixados num canto do terreno para apodrecer e depois serem utilizados como matéria orgânica nos canteiros).



Colhendo

Após 7 meses do plantio, a mandioca estará no ponto de colher. Fazer isso é mais fácil do que parece! Você vai escavar ao redor da planta e depois puxar até as mandiocas virem à superfície. Em seguida, basta usar uma faca ou algum objeto com o qual seja possível cortar a planta da ramagem e pronto.

MANDIOCA AO MOLHO BRANCO



INGREDIENTES

- 1kg de mandioca cozida
- 1 cebola grande picadinha
- 2 dentes de alhos picadinhos
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 litro de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 pitada de sal
- 50g de queijo parmesão ralado
- Tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Frite a cebola na margarina com o alho até que doure. Coloque o leite e o amido. Mexa até engrossar e, se desejar, acrescente queijo ralado. Em um pirex, coloque um pouco de molho, toda a mandioca e, em cima, o restante do molho. Polvilhe o queijo e leve para gratinar. Sirva quente e bom apetite!

BOLO DE MANDIOCA COM QUEIJO



INGREDIENTES

- 1 prato fundo de mandioca crua ralada no ralo grosso
- ½ prato fundo de queijo Minas ralado ou esfarelado
- ½ prato fundo de coco ralado
- 4 ovos inteiros
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina
- 200ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes, menos o fermento em pó; misture bem até que se forme uma massa uniforme; misture o fermento em pó; unte uma forma; coloque a massa. Leve a massa ao forno quente até dourar; A massa não deve ficar seca; o ponto dela é úmido.

VEJA COMO REUTILIZAR AS FOLHAS DA MANDIOCA:

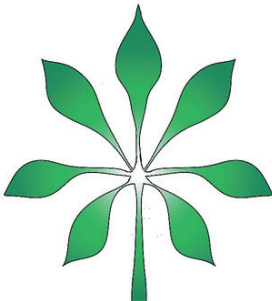
Remova as folhas velhas e os talos até ter dez punhados de folhas novas, o suficiente para uma refeição para três ou quatro pessoas. Em seguida, aqueça uma panela com água (cinco litros) até ferver. Coloque os punhados de folhas de mandioca dentro da água por 4–5 minutos para retirar o veneno (alto teor de ácido cianídrico, ou seja, o veneno cianeto). Depois, esprema-as com força para tirar todo o líquido verde das folhas e, então, coloque-as numa prateleira limpa para arrefecer. Moa as folhas num pilão limpo.

Agora que você já sabe como preparar a folha para o consumo, vamos a algumas receitas:

1) Junte as folhas de mandioca moídas com pedaços de carne e gordura de porco, um pouco de sal e água suficiente para cobrir tudo. Cozinhe em fogo brando por uma hora.

2) Cozinhe as folhas de mandioca moídas com bastante pasta de amendoim, um pouco de sal e água suficiente para cobrir tudo. Cozinhe em fogo brando por 30 minutos.

E lembre-se: Depois de cozidos, os pratos acima não devem ter um sabor amargo. Se tiverem, não devem ser comidos.



MILHO VERDE



Nome científico: *Zea mays*

Nível de dificuldade: médio

Melhor época do ano para plantar: setembro a dezembro

Rendimento médio: 5 a 6 espigas por pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$12,50/ kg
(podendo variar a depender da marca)

Plantando

INGREDIENTES

- 1 pacote de sementes de milho verde
- Local com espaço suficiente para fazer as covas
- Água
- Adubo - ureia ou nitrato ou sulfato de amônio
- Esterco

DICA

Não se esqueça de sempre dar uma olhadinha na plantação para verificar se está tudo bem e se não tem pragas atrapalhando seu milho. Se sua planta tiver alguma folha amarelada, é um sinal de que você precisa adubar a terra.

MODO DE FAZER

Escolha um local com bom solo e uma área que não alague facilmente. Se for plantar novamente, lembre-se de evitar o mesmo local do ano anterior.

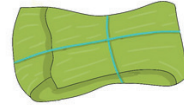
Utilizando a pá ou a enxada, prepare a terra cavando na profundidade de 25 cm, deixando a terra revirada. Após o preparo, faça covas de 5 cm, com o espaço de 50 cm entre as plantas e 1 m de uma fileira para a outra. Feito isso, coloque 3 sementes por buraco e, para melhores resultados, você pode colocar um pouquinho de adubo junto com as sementes.

Nas primeiras semanas, recomenda-se que a plantação seja regada 3 vezes por semana. Contudo, quando as plantas chegarem a 40 cm e as espigas começarem a nascer, você deverá diminuir a quantidade de água e passar a regar uma vez por semana. Lembre-se sempre de tomar muito cuidado para não encharcar o solo, pois isso poderá prejudicar sua plantação.

Colhendo

A data da colheita poderá variar de acordo com o ponto que você deseja. O milho estará pronto para colheita entre 4 e 6 meses e as espigas estarão maduras 50 dias após as flores saírem. Para ter certeza que esta na hora de colher, basta olhar a cor do cabelo. Se estiver amarronzado e com a textura seca, está na hora; basta quebrar a espiga retirando o milho do pé com a casca mesmo.

PAMONHA DOCE



INGREDIENTES

- 12 espigas de milho verde fresco;
- 02 xícaras de chá de açúcar;
- 01 xícara de chá de leite de coco;
- Reserve as palhas das espigas, que serão necessárias para embalar o caldo.

MODO DE PREPARO

Coloque uns 15 litros de água para ferver. Rale o milho rente ao sabugo. Se preferir, os grãos podem ser cortados bem próximos ao sabugo. Adicione e bata os grãos em um liquidificador, juntamente com o açúcar, o leite de coco. Classifique e faça embalagens com as palhas do milho. Com um recipiente, coloque o caldo na embalagem e amarre de forma que fique bem preso, formando então diversos embrulhos (pamonhas).

Na água já fervendo, vai colocando um a um as pamonhas e deixe cozinhando aproximadamente por 40 minutos. Retire cuidadosamente as pamonhas e deixe-as escorrer por um tempo. Pode ser consumida quente ou fria.gordura.

BRIGADEIRO DE MILHO VERDE DE COLHER



INGREDIENTES

- 1 lata de milho verde escorrida
- 1 lata ou 1 caixinha de leite condensado
- 30g de manteiga
- 30g de mingau de milho
- Açúcar cristal para polvilhar

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite condensado, o milho e o mingau de milho. Passe a mistura em uma peneira e leve ao fogo até ferver. Misture a manteiga e continue mexendo até soltar do fundo da panela. Despeje em um prato untado e espere esfriar. Faça bolinhas e passe no açúcar cristal

PEPINO

Nome científico: *Cucumis sativus* L

Nível de dificuldade: médio

Melhor época do ano para plantar: setembro

Rendimento médio: 2,5kg a 4kg por pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$2,00- 1g



Plantando

INGREDIENTES

- 1 pacote de sementes de pepino
- Área adequada para o plantio
- Terra com esterco
- Adubo-calcário
- Estacas de bambu ou madeira de 2 a 2,5 m
- Arame

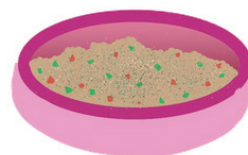
MODO DE FAZER

O pepino pode ser cultivado como planta rasteira ou pode ter o crescimento tutorado (alastrar em cercas ou estacas), por exemplo. O espaço depende de acordo com a forma de cultivo. No cultivo tutorado, o espaçamento geralmente pode ser de 60 cm a 1 m entre as fileiras e 45 a 50 cm entre as plantas. Para cultivo com as plantas crescendo rasteiras, o espaçamento pode ser de 2 m entre as fileiras e de 75 cm a 1 m entre as plantas. O plantio deve ser realizado a céu aberto, colocando 3 a 4 sementes por cova. Lembre-se de sempre manter a terra úmida e, para um melhor resultado, recomenda-se que as pontas das ramas sejam cortadas para que a planta possa ter uma maior ramificação.

Colhendo

O pepino estará pronto para ser colhido entre 30 e 70 dias após o plantio, a colheita deve ser feita apenas quando os frutos já estiverem bem desenvolvidos, com mais ou menos 20 cm de comprimento e a coloração verde clara.

TABULE



INGREDIENTES

- 3 xícaras de trigo para kibe lavado e escorrido
- 10 tomates para salada pequenos, sem sementes, em quadradinhos
- 3 xícaras de salsa bem picada
- ¾ xícara de cebolinha verde bem picada
- 1 ½ xícara de hortelã bem picada
- 1 cebola média bem picada
- 3 pepinos pequenos descascados e cortados em cubinhos
- sal, suco de limão e azeite a gosto
- 1 alface separada em folhas e lavada

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo numa tigela bem grande, cubra com água, mexa e deixe assentar um pouco no fundo da tigela. Escorra. Repita essa operação por mais quatro vezes. Retire as porções do trigo com as mãos e aperte bem para eliminar toda a água. Coloque numa tigela, cubra com um pano de prato e deixe descansar por cerca de 2 horas para o trigo crescer e ficar macio.

Acrescente o tomate, a salsa, a cebolinha, a hortelã, a cebola e o pepino à tigela, tempere com sal, suco de limão e azeite a gosto e misture bem. Coloque o tabule numa travessa. Coloque as folhas de alface em outra travessa.

Leve o tabule e a alface à mesa.

Para se servir, ponha um pouco do tabule no meio de uma folha de alface e embrulhe formando uma trouxinha. Leva à boca com as mãos.

BETERRABA

Nome científico: *Beta vulgaris*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 42 pés (saco com 100)

Custo médio de cada pé: R\$0,30



Plantando

INGREDIENTES

- 1 saco de sementes de beterraba
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com sol

MODO DE FAZER

Encontre uma área (canteiro) adequada para o plantio, lembrando que para cada pé de beterraba é necessário um espaço de mais ou menos 20cm x 10cm.

O plantio da beterraba pode ocorrer tanto por plantio direto, processo no qual você planta por meio da semente, diretamente no local que deseja; por meio de transplante, em que você planta a semente em um local menor (como por exemplo, um copo plástico) e faz o transplante para um outro vaso ou canteiro; ou por meio da própria beterraba.

Para o plantio direto, faça buracos de aproximadamente 1cm de profundidade, e jogue 3 sementes para cada buraco. Lembrando que é necessária uma distância mínima de 10cm um do outro.

Antes do plantio, é importante que a terra já esteja úmida. A quantidade de água é apenas o suficiente para umedecer a terra, sem encharcá-la. Após jogar as sementes, cubra o buraco novamente com a terra.

Para que ocorra o transplante, primeiro você planta a semente em um local menor e após 15 dias a muda já pode ser transplantada.

Separe o local adequado, com um espaço de mais ou menos 20 cm entre cada muda. Molhe a terra antes desse processo. Faça um buraco de aproximadamente 5 cm de profundidade para que caiba toda a raiz da muda (fase inicial da planta).

Retire a muda com cuidado, sem danificar a raiz ou as folhas, e coloque dentro do novo buraco. Cubra com terra, se necessário, para preencher o buraco. Regue diariamente para manter a terra sempre úmida.

Para plantar por meio da beterraba, deve-se parti-la um pouco acima da metade (apenas a “cabeça” da beterraba) deixando essa parte na água por cerca de 4 a 5 dias. Após esse período, você já vai notar o crescimento de algumas folhinhas, podendo já plantá-la diretamente no solo, regando normalmente todos os dias.

Tenha certeza de que a área plantada receberá cerca de 3 a 6 horas de sol por dia.

É essencial regar todos os dias. Ressalta-se que, no início, deve-se tomar bastante cuidado ao regar para que a força da água não afunde ou retire a semente do solo.

Colhendo

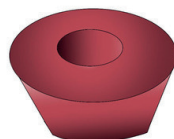
As primeiras folhas aparecerão em 15 dias; este é o prazo de germinação.

Entre 60 e 70 dias o pé já está pronto para ser colhido. Para a colheita da beterraba, segure com firmeza no caule das folhas (acima da beterraba) e puxe com cuidado. Se necessário, use a colher para retirar o excesso de terra em volta da beterraba.

Após arrancadas, coloque as beterrabas em um local limpo, lave com água corrente para retirar a terra e armazene em um local fresco e sem incidência direta do sol.

Mantenha os pés em local fresco até serem usados ou vendidos.

BOLO DE BETERRABA



INGREDIENTES

- 4 claras de ovo batidas em neve
- 4 gemas de ovo
- 4 colheres de sopa de margarina
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 beterraba grande
- 1 xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

Descasque a beterraba, corte-a em pedaços, junte a água e bata no liquidificador.

Bata as gemas, a margarina e o açúcar até obter um creme esbranquiçado.

Acrescente a farinha, o amido de milho e o fermento peneirados juntos e misture bem.

Acrescente o suco de beterraba e mexa.

Por último, acrescente as claras batidas em neve e mexa lentamente.

Despeje numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.

Leve ao forno médio pré-aquecido para assar.

Sugestão: *o bolo pode ser coberto com glacê ou chocolate.*

PATÊ DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 2 beterrabas cozidas e descascadas
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de café de noz moscada
- 1 xícara de chá de cheiro verde picado
- 1 dente de alho
- ½ copo de requeijão cremoso
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Cubra com filme de plástico e conserve na geladeira.

Sugestão: *o requeijão pode ser substituído por iogurte natural. Sirva com pães, torradas e biscoitos salgados.*

ALMEIRÃO

Nome científico: *Cichorium intybus*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: fevereiro a agosto

Rendimento médio: 42 pés (saco com 100)

Custo médio de cada pé: R\$ 0,10



Plantando

INGREDIENTES MODO DE FAZER

- 1 saco de sementes para almeirão
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com sol

Encontre uma área adequada para o plantio de acordo com a quantidade que deseja plantar. Lembre-se que, para cada pé de almeirão, é necessário um espaço de mais ou menos 25cm x 25cm entre eles.

O almeirão é plantado por plantio direto, ou seja, não se faz o transplante (trocar a planta de local), somente o plantio através da germinação da semente. Sendo assim, faça buracos de aproximadamente 1cm de profundidade e jogue cerca de 3 sementes para cada buraco.

Tenha certeza de que a área plantada receberá cerca de 4 a 5 horas de sol por dia.

Após o plantio da semente, é necessário regar duas vezes ao dia para que o solo permaneça sempre úmido (mas sem encharcar). Lembrando que em dias de chuva não é necessário regar.

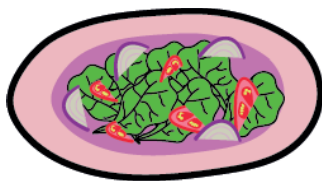
Colhendo

As primeiras folhas aparecerão em 10 dias; este é o prazo médio de germinação. A colheita começa a ser possível dentro de um prazo de 60 a 70 dias após o plantio. As folhas devem estar firmes, brilhantes e sem áreas escuras. Para o processo de colheita, temos duas opções: ou você corta as folhas uma por uma para, assim, continuar utilizando a mesma raiz para produzir novas colheitas (isso te poupará tempo, pois não é necessário iniciar o próximo cultivo a partir de germinações de novas sementes) ou você arranca o pé todo, desde a raiz, facilitando uma possível venda dos pés de almeirão (porém, será necessário, no próximo cultivo, repetir todo o ciclo desde o plantio das sementes). Em ambos os processos de colheita, após arrancados/ cortados, coloque os pés em um local limpo, lave com água corrente para retirar a terra e armazene em um local fresco e sem incidência direta do sol.

ALMEIRÃO REFOGADO COM TOMATES

INGREDIENTES

- 1 maço de almeirão
- 2 tomates picados em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

Lave as folhas, pique-as grosseiramente e reserve;

Pique os dentes de alho, corte a cebola e o tomate em cubos do mesmo tamanho;

Em uma frigideira com um pouco de azeite, refogue a cebola e o alho.

Coloque o almeirão e cozinhe por mais ou menos 5 minutos, até as folhas começarem a murchar;

Para finalizar, apague o fogo, coloque os pedaços de tomate, tempere com sal e pimenta;

Misture bem e sirva.

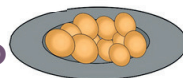
Sugestão: corte as folhas em tiras finas e deixe de molho na água com uma rodela de cebola por duas horas. Isso ajuda a tirar o amargor do almeirão.

BOLINHOS DE ALMEIRÃO COM BATATA

INGREDIENTES

- 700g de batatas cozidas e amassadas
- ½ maço de almeirão picado
- 3 dentes de alho amassados ou picados
- ½ xícara de chá de cheiro verde picado
- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 2 ovos ligeiramente batidos
- 2 xícaras de chá de farinha de rosca
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO



Frite a cebola e o alho.

Acrescente o almeirão, cheiro verde, sal, pimenta, mexa bem e deixe refogar.

Retire a panela do fogo, deixe esfriar, junte a farinha de trigo e a batata amassada e misture bem.

Pegue pequenas porções com uma colher e faça bolinhas.

Passa as bolinhas no ovo batido e em seguida na farinha de rosca.

Frite as bolinhas em óleo quente até dourar, retire do fogo e coloque sobre um papel absorvente.

Sirva quente.

Sugestão: no lugar da batata pode-se usar arroz ou macarrão bem cozido.

Se em sua cidade fizer muito sol, ou no local onde escolheu para plantar sua horta pegue muitas horas de sol por dia, é recomendada, também, a utilização de um sombrite, uma tela plástica que impede que os raios solares cheguem com muita intensidade até a planta, evitando queimar as folhas e ressecar o solo. Ambos os tipos de proteção devem ser instalados a, pelo menos, 1m acima da horta.

Colhendo

As primeiras folhas aparecerão em 10 dias; este é o prazo de germinação.

Após 30 dias, a planta terá tamanho suficiente para um processo de transplante (trocar a planta de local) caso queira trocar a muda de vaso ou passá-la para um local maior.

Para que ocorra o transplante, a muda transplantada precisa ter, pelo menos, 3 folhinhas.

Separe o local adequado, com um espaço de mais ou menos 30 cm entre cada muda. Molhe a terra antes desse processo. Faça um buraco de, aproximadamente, 5 cm de profundidade para que caiba toda a raiz da muda.

Retire a muda com cuidado sem danificar a raiz ou as folhas e coloque dentro do novo buraco. Cubra com terra, se necessário, para preencher o buraco. Regue diariamente para manter a terra sempre úmida.

Após 60 a 80 dias, o pé já está pronto para ser colhido. As folhas devem estar firmes, brilhantes e sem áreas escuras.

Para o processo de colheita, afaste a terra envolta da raiz e, cuidadosamente, comece a tirar a alface sem machucar as folhas. Segure na base da alface com uma mão e puxe firmemente para cima até sair do chão. Puxar a cabeça inteira do chão também desenterrará as raízes.

Após arrancados, coloque em um local limpo, lave com água corrente para retirar a terra e armazene em um local fresco e sem incidência direta do sol. Mantenha os pés em local fresco até serem usados ou vendidos.

SALADA NUTRITIVA

INGREDIENTES

- 1 pé de alface
- 1 abacate maduro
- 1 tomate médio
- 1 cenoura pequena
- Sal e pimenta a gosto
- Salsão
- Azeite de oliva
- Suco de limão



MODO DE PREPARO

Lave bem todos os ingredientes antes de utilizá-los.

Corte ou rasgue a alface da forma que preferir e reserve.

Pique o tomate, rale a cenoura, e pique o salsão. Fatie o abacate em fatias medianas.

Após tudo picado, misture todos os ingredientes.

Esprema meio limão sobre a salada, tempere com sal, pimenta do reino e azeite de oliva, na quantidade que desejar.

Misture delicadamente. Sirva logo em seguida.

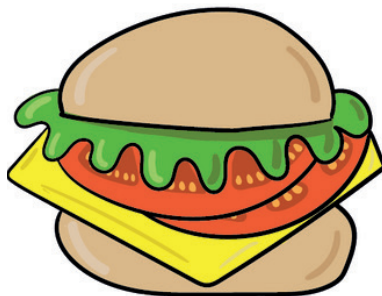
SANDUÍCHE DE ALFACE

INGREDIENTES

- ½ pé de alface lavada e picada
- ½ copo de iogurte natural (ou requeijão)
- ½ xícara de queijo cortado em cubinhos
- 1 tomate pequeno sem semente cortado em cubinhos
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- Limão, sal, orégano e pimenta a gosto
- 8 fatias de pão integral (ou 4 pães de sal/francês)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e recheie os pães.



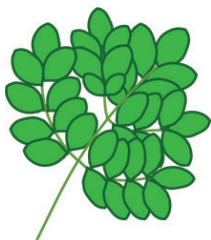
Referências:

CICLO VIVO. Aprenda a plantar cenoura orgânica em sua horta. Disponível em <<https://ciclovivo.com.br/mao-na-massa/horta/plantar-cenoura-organica-horta/>> Acesso em: 21 maio 2020.

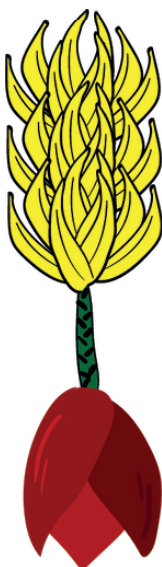
EMBRAPA HORTALIÇAS. Como comprar, conservar e consumir. Cenoura. Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/CENOURA_CCCC_2017.pdf/6c4ee7e6-8f9d-7afb-9878-fab1ad0f7ece> Acesso em: 21 maio 2020.

FLÁVIA M. V. T. CLEMENTE (Brasília). Embrapa (ed.). Horta em pequenos espaços. Brasília: Embrapa, 2012. 56 p. <https://www.embrapa.br/hortalicas/publicacoes/50-hortalicas>]

HORTAS INFO. Como plantar couve. Disponível em: <<https://hortas.info/como-plantar-couve>> Acesso em: 21 maio 2020. <https://www.tudogostoso.com.br/receita/84758-jilo-recheado-petisco>.



Plantas Alimentares não Convencionais - PANCs



PICÃO PRETO

Nome científico: *Bidens pilosa* L.

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 100 sementes - 45 pés

Custo médio (valor da muda/semente): R\$0,25 por pé



Plantando

INGREDIENTES

- Local com bastante incidência solar
- Sementes de picão
- Terra preparada para plantio
- Água
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 15 minutos

O plantio é fácil e simples, é uma planta pouco exigente, pode ser plantada em um canteiro, inclusive entre outras hortaliças.

Na terra já preparada, faça buracos enfileirados de 2 cm de profundidade. Reserve a terra que retirou. Em cada buraco coloque de 2 a 3 sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água. Regue o local à medida que constatar que o solo está seco, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida.

Caso chova, não é preciso regar.

Tenha certeza de que a área plantada recebe o sol da manhã. Se o solo já estiver devidamente adubado, ao caírem sementes na terra, a planta vai se reproduzir espontaneamente e gerar novos pés.

Colhendo

Ao atingir altura desejada, a colheita pode ser feita, basta retirar a parte escolhida para utilizar, seja, folhas, brotos, sementes ou a planta toda. Todas as partes podem ser utilizadas para diferentes preparações. As folhas podem ser refogadas e servir de salada, além de serem utilizadas para infusões e chás, assim como as outras partes da planta. Experimente refogar as folhas e brotos e colocar no arroz para aumentar seu valor nutricional.

CARURU

Nome científico: *Amaranthus deflexus*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 100 sementes - 45 pés

Custo médio (valor da muda/semente): R\$0,25 por pé

Porte: 40 a 100 cm



Plantando

INGREDIENTES

- Local com bastante incidência solar
- Sementes de caruru
- Terra preparada para plantio
- Água
- Local ventilado
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 15 minutos

O plantio é fácil e simples, é uma planta pouco exigente, pode ser plantada em um canteiro, inclusive entre outras hortaliças, ou em um vaso grande.

Faça pequenos buracos enfileirados na terra com espaço de 50cm entre eles, e de 60 cm entre as fileiras. Reserve a terra que retirou. Em cada buraco coloque de 2 a 3 sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água. Regue o local à medida que constatar que o solo está seco, na parte da manhã ou à noite, essa planta só necessita de água em abundância em suas fases iniciais. Caso chova, não é preciso regar. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.

Colhendo

Quando as plantas atingirem de 25 a 40 cm podem ser colhidas, arrancando-as e cortando suas raízes. As folhas devem estar jovens e macias para serem consumidas. Com 45 a 50 dias após o plantio as plantas florescem e com 90 a 100 dias a colheita de sementes, para utilização na alimentação ou posterior plantio, pode ser realizada. Após colheita as folhas devem ser lavadas e refrigeradas pois sua vida útil é curta. As folhas e flores podem ser consumidas após cozimento pois algumas espécies podem possuir substâncias tóxicas quando cruas. O sabor é semelhante ao do espinafre. As sementes podem ser consumidas tostadas ou cozidas e são comumente utilizadas para fazer pães.

BROTO DE BAMBU

Nome científico: *Bambusa vulgaris*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: outubro a dezembro

Rendimento médio: 1 muda - 1 pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$10 a R\$15 a muda

Porte: 30 a 70 cm

Plantando

INGREDIENTES

- Local com bastante incidência solar
- Muda de bambu
- Terra preparada para plantio
- Água
- Pá grande
- Facão



MODO DE FAZER

Selecione o local do plantio, pode ser diretamente no solo ou em vasos. Se optar por um vaso, escolha um resistente e grande. Faça uma cova que seja o dobro do tamanho de sua muda, reserve a terra e coloque adubo no fundo. As covas devem ter espaçamento de 1 metro entre si. Coloque a muda de bambu no buraco e espalhe suas raízes delicadamente sobre o adubo. Feche o buraco com a terra reservada e regue para que o solo fique úmido, mas não encharcado. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã. Regar o local diariamente enquanto as plantas são jovens, quando mais velhas, duas vezes na semana apenas.

Colhendo

Tempo para colheita: 2 meses

Quando os brotos estiverem com 2 meses utilize um facão para cortar sua base, rente ao chão. Quando se colhe um broto, nasce outro em seu lugar e este processo se repete por três meses consecutivos. Antes de serem consumidos, os brotos devem passar por um processamento pois não devem ser consumidos crus. As folhas são retiradas até que se chegue ao centro do broto, a parte macia e clara, semelhante ao palmito. Essas folhas podem ser destinadas à compostagem. Após isso, os brotos são fervidos em água com vinagre ou bicarbonato de sódio, para retirar seu amargor e evitar que escureçam muito, e então podem ser consumidos.

UMBIGO DE BANANEIRA

Nome científico: *Musa- bananeira*

Nível de dificuldade: difícil

Melhor época do ano para plantar: outubro e março

Rendimento médio: 1 umbigo por cacho de banana

Custo médio (valor da muda/semente): R\$27,50 por muda

Plantando

INGREDIENTES

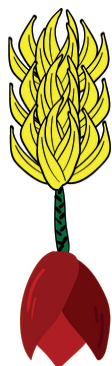
- 1 muda de bananeira anã
- 1 vaso fundo
- 1 saco de terra (solos pensados para cactos e palmeiras são os melhores)
- 1 pá pequena
- Água
- Esterco de curral

MODO DE FAZER

Em um vaso de 15 a 20 centímetros e com o furo pra drenagem já feito, adicione a terra. Em seguida, cave um buraco no centro do vaso com mais ou menos 8 centímetros de profundidade, coloque a muda e cubra com terra.

Regue bem a bananeira assim que acabar de plantar até que o solo fique bastante úmido. Coloque a planta do lado de fora e deixe escorrer. Nas próximas vezes em que for regar não terá necessidade de encharcar o solo, molhe apenas o suficiente para umedecê-lo. Adube a planta mensalmente e a regue todos os dias.

Atenção: *se sua bananeira ficar grande demais, será necessário que você faça o transplante antes que as raízes fiquem presas. Uma forma de identificar se o vaso está pequeno para sua bananeira é observar se a planta parou de crescer verticalmente. Após a bananeira ficar grande o suficiente para um vaso de 30 centímetros, troque o vaso a cada três anos por um que seja, no mínimo, 15 centímetros maior.*



Colhendo

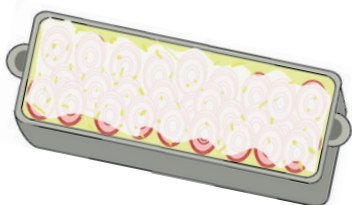
Após um ano, a bananeira dará frutos e, a partir desse momento, você encontrará o coração, conhecido também como flor ou umbigo de bananeira, que, na maioria das vezes, é descartado. Esse ingrediente rico em carboidratos e nutrientes vem ganhando espaço no meio culinário e tem sido cada vez mais utilizado. Não é difícil localizar. Ele é um pêndulo que se forma embaixo do cacho de banana. Para colhê-lo, observe quando o último cacho de banana abrir espere 15 dias e estará na hora de cortar o coração, para isso basta torcer utilizando as mãos ou qualquer objeto cortante.

Receita

GRATINADO DE UMBIGO DE BANANEIRA:

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de suco de limão
- 2 corações de bananeira
- 2 xícaras de leite integral
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de queijo duro ralado (canastra, serro...)



MODO DE PREPARO

Coloque dois litros de água numa bacia com o suco de limão e lave o coração de bananeira. Tire as camadas externas, até chegar ao miolo. Separe as flores encontradas e jogue-as na água com limão. Corte o coração em fatias deixe na água por 2 horas. Escorra em peneira de plástico. Coloque as fatias e as flores numa panela, de barro ou inox, cubra com água limpa e leve para ferver. Escorra transfira para outra bacia de água fervendo e ferva por mais dois minutos. Se estiver amargo, repita. Escorra e ponha numa frigideira que vá ao forno. Cubra com o leite, tempere e cozinhe em fogo baixo até ficar macio. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno para gratinar. Sirva como acompanhamento.

XAROPE DE UMBIGO DE BANANEIRA:

O xarope possui propriedades para tratar doenças respiratórias, como asma e bronquite, veja como fazê-lo:

Pegue um coração de bananeira de tamanho médio ou pequeno. Logo em seguida, corte-o em fatias finas e separe. Use outra vasilha e pegue uma rapadura, raspe-a até que vire uma farofa (ou use açúcar mascavo). Em uma travessa de vidro coloque uma camada fina de do coração de bananeira picado e cubra com outra camada da rapadura raspada. Faça as camadas até misturar totalmente. O próximo passo é cobrir com um pano e deixe descansar por um dia. Depois é só coar e o xarope está pronto para ser tomado. Tome por três vezes por dia e se sentirá muito melhor.

MORINGA

Nome científico: *Moringa oleífera* Lam.

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: setembro e outubro

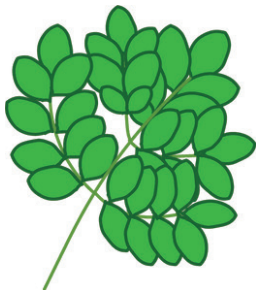
Rendimento médio: 1 árvore por semente

Custo médio (valor da muda/sememente): R\$2,20 a semente

Plantando

INGREDIENTES

- Local com bastante incidência solar
- A quantidade de sementes desejadas
- 1 vaso de 30 cm de profundidade – por semente
- 1 pá pequena
- 1 saco de terra
- 1 vasilha



MODO DE FAZER

Coloque as sementes na vasilha e adicione água até que esteja tudo coberto, deixe por, no mínimo, vinte e quatro horas. Esse procedimento faz com que a casca da semente fique mais macia facilitando a germinação.

Passadas as vinte e quatro horas, prepare o lugar do plantio, adicione a terra ao vaso e umedeça o solo antes de semear.

Em seguida, faça um buraco centralizado de 5 centímetros, adicione uma semente e cubra.

Volte a regar após o plantio e, nos próximos dez dias, mantenha o solo sempre úmido (cuidado para não encharcar).

Se for plantar mais de uma árvore, deixe um espaço entre elas de, no mínimo, 40 centímetros.

Colhendo

Após um mês, você já terá uma árvore de 30 centímetros, no entanto, os frutos aparecerão 8 meses depois. A moringa pode ser plantada também por mudas. Para isso, você vai utilizara os mesmos passos do plantio com semente, trocando apenas a profundidade do buraco que, nesse caso, deverá ter 15 centímetros. Devido ao seu nível nutricional completo, a Moringa é utilizada para o tratamento de diversas enfermidades como, por exemplo: cardíacas, doenças dos rins e da pele, anemia, bronquite, obesidade, menopausa, diabetes, hipertensão, hepatite, epilepsia, tuberculose ou câncer. Você pode consumir a planta de forma simples por meio de chás ou sucos, mas também de formas mais elaboradas.

Receita

ARROZ COM MORINGA OLEÍFERA (INDIA)



INGREDIENTES

- Azeite
- Cebola
- Arroz (preferencialmente integral)
- Folhas de moringa picadas
- Caldo de legumes
- Cenoura ralada grossa - se quiser

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola no azeite, acrescente o arroz, caldo de legumes e deixe ferver em fogo brando. Quando o arroz estiver quase cozido, acrescente as folhas de moringa picadas e misture muito bem. Abaixar o fogo ao mínimo e deixe o arroz terminar o cozimento. Sirva como acompanhamento.

SALADA COM MORINGA OLEÍFERA



INGREDIENTES

- 1 porção de Rúcula
- 2 tomates pequenos em rodela
- 1/2 pé de alface
- 1 porção de Moringa Oleífera
- Azeite, vinagre, sal e Shoyu a gosto

MODO DE PREPARO

Junte a rúcula, o alface, o tomate e a Moringa Oleífera e tempere a gosto. Está pronta uma salada rica em nutrientes, saborosa e de fácil preparo.

TAIOBA

Nome científico: *Xanthosoma sagittifolium*

Nível de dificuldade: médio

Melhor época do ano para plantar: setembro a novembro

Rendimento médio: 3 pés a cada 5 mudas

Custo médio (valor da muda/semente): R\$2,60

Plantando

INGREDIENTES

- Local com bastante incidência solar
- Mudas de taioba (fase inicial da vida da planta)
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil).
- Área de terra
- Água para irrigação
- 1 pá de mão pequena (também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação)

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 10 min

O plantio da taioba é feito através de rizomas (parte do caule que fica próximo às raízes, embaixo da terra). Sendo assim, você deve encontrar um local que seja propício para a plantação dessa muda, com um espaço de pelo menos 0,80x0,40 para cada pé, com incidência solar e um solo rico em matéria orgânica (restos de animais, vegetais ou até mesmo folhas, que fortalecem a planta em seu desenvolvimento). O ideal é plantá-la diretamente no local definitivo, seja em um canteiro ou em um vaso, sem que necessite ser transplantada (trocar a planta de local). Assim que se obtiver uma muda do rizoma (uma parte do caule e da raiz), com a terra já preparada, você pode plantar a muda, enfiando a raiz dela no solo, e mantendo o caule para fora. É sempre importante regar após o plantio. Deve-se manter a rega uma vez ao dia em dias de calor e em dias alternados em períodos de frio, pois a taioba não é tolerante a solos encharcados (cheios e água). O uso de cobertura morta (materiais, restos de plantas colocados sob solo para manter a umidade e melhorar as suas condições), além de auxiliar no controle de plantas daninhas (plantas indesejadas que atrapalham o crescimento das plantas já cultivadas.), reduz a perda de água por evaporação mantendo a umidade e a temperatura mais uniforme.



Então, se possível, sempre deixe uma cobertura vegetal acima do solo, seja resto de grama que foi podada, ou folhas mais velhas. Tenha certeza de que a área plantada receberá sol durante o dia, pois a taioba se desenvolve melhor em climas quentes e úmidos.

Colhendo

A colheita pode ser feita a partir de 70 a 100 dias após o plantio, ou assim que as folhas apresentarem um tamanho em torno de 30 a 40 cm de comprimento, fazendo-se novas colheitas sempre que as folhas atingirem esse tamanho.

Para a colheita da taioba, segure com firmeza no caule, próximo as folhas e puxe com cuidado. Se necessário, use a colher para auxiliar retirando o excesso de terra em volta das raízes. Se preferir, apenas corte com uma faca ou tesoura as folhas individualmente.

As folhas devem ser colhidas sempre novas, pois, folhas mais velhas ou estressadas, por exemplo por falta de água, concentram cristais de oxalato de cálcio em níveis que causam incomodo (coceira nas mucosas e sensação de asfixia). Por esse mesmo motivo, sempre que for consumir o talo da taioba, é necessário descascar antes do consumo.

Deve-se assegurar que a variedade utilizada na culinária é comestível e que, mesmo sendo de variedade comestível, apresenta boas condições para o consumo. As folhas devem sempre ser bem refogadas ou cozidas, pois cruas provocam irritação das mucosas na boca e na garganta, causando coceira e sensação de asfixia pelo efeito físico urticante (coceira) dos cristais de oxalato de cálcio.

Após cortadas, as folhas são lavadas em água corrente e amarradas em maços de 5 a 7 folhas para comercialização. Mantenha as folhas em local fresco até serem usados ou vendidos.

Receita

OMELETE COM TALO DE TAIOBA

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 pimenta de cheiro picada
- ½ xícara (chá) de cheiro verde picado
- ½ xícara (chá) de queijo minas ou mussarela ralado grosso
- 3 talos de taioba descascados e fatiados
- Sal a gosto
- Óleo para untar

MODO DE PREPARO

Afervente os talos de taioba por cerca de 2 minutos, escorra e reserve;
Bata os 3 ovos ligeiramente, acrescente os temperos e os talos e misture bem;
Despeje essa mistura em uma frigideira com o óleo quente;
Espere que a omelete esteja cozida, vire-a para cozinhar do outro lado, cubra com o queijo ralado;
Quando estiver dourada, dobre a omelete e sirva quente.

TORTA DE TAIOBA



INGREDIENTES

- 100g de taioba picada
- 3 ovos
- 3 tomates pelados picados
- 1 cenoura pequena picada em cubinhos
- 100g de ervilha
- 1 cebola picada
- 100g de azeitona picada
- Cebolinha a gosto
- Salsinha a gosto
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ¼ de xícara de óleo
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, refogue a taioba picada e reserve;

Separe as claras das gemas;

Bata as claras em neve;

Em outra tigela, misture as gemas, a taioba reservada, os tomates, a cenoura e ervilha, a cebola, as azeitonas, a cebolinha, a salsinha, o óleo, a farinha de trigo, o sal e a pimenta;

Misture bem, acrescente o fermento em pó e volte a misturar;

Junte as claras em neve e misture delicadamente para incorporar;

Coloque a massa em uma forma untada com óleo;

Leve ao forno preaquecido (180° C) por cerca de 25 minutos. Sirva quando estiver pronto.

SERRALHA

Nome científico: *Sonchus oleraceus*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: março a junho

Rendimento médio: 44 pés - saco com 100

Custo médio (valor da muda/semente): R\$0,30 por pé

Plantando

INGREDIENTES

- Local com bastante incidência solar
- Sementes de Serralha
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- 1 pá de mão pequena (também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação)
- 1 tesoura

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 15min

A Serralha é uma planta mais comum de se ocorrer de forma espontânea do que através do plantio propriamente dito, porém, se é possível cultivá-la através do plantio por semente. Sendo assim, para se plantar você precisa escolher um local em que ela tenha um espaçamento de cerca de 1,0x0,10 a 1,02x0,20 mais ou menos para cada pé, para que ela cresça, podendo ser plantada em canteiros diretamente no solo, ou em vasos. Ela também pode ser semeada em sementeira (um local menor como um copinho de plástico por exemplo) e depois transplantada (trocar a planta de local) para seu local definitivo. Lembrando que seja qual for o local desejado, o solo já precisa estar preparado e você deve fazer um buraco na terra de cerca de 1cm para colocar a semente. Porém, como a serralha é uma planta de ocorrência espontânea, ela é pouco exigente quanto a fertilidade do solo, se desenvolvendo bem em solos mais arenosos (composto grande parte por areia, grãos maiores que facilitam que a água circule mais facilmente entre a terra, facilitando a drenagem, ou seja, a água não fica parada no solo por muito tempo na superfície), mas com um bom teor de matéria orgânica (restos de animais, vegetais ou até mesmo folhas, que fortalecem a planta em seu desenvolvimento) e boa drenagem (escoamento da água em excesso na terra).



A rega deve ser feita de acordo com a necessidade da planta e o clima atual. Em períodos mais secos ou quentes, regue uma vez ao dia, já em períodos úmidos ou frios, a irrigação pode ser feita em dias alternados, ou quando perceber que a terra já está mais seca. O local a ser plantado necessita de luz solar, para que a planta se desenvolva, mas sem necessidade de muito calor, pois a planta se desenvolve bem em climas mais amenos.

Colheita

A germinação tem um período de em média 15 dias e a colheita pode ser feita depois de 50 a 60 dias após a sementeira, quando as folhas já estão bem desenvolvidas e ainda tenras (jovem e macia).

Caso o transplante seja necessário, ele pode ocorrer quando a muda atingir de 7cm a 10cm de altura.

A colheita é feita através do destaque das folhas mais velhas ou pelo corte da planta inteira um pouco antes da floração (nascimento das flores).

As folhas selecionadas devem ser lavadas em água corrente e após secarem, serem agrupadas em maços, que devem ser colocados em caixas plásticas em um ambiente refrigerado para a comercialização ou o consumo.

Receita

SUÃ COM SERRALHA

INGREDIENTES

- 3kg de suã
- 5 tomates, sem sementes e bem maduros
- 2 maços de serralha
- 2 cebolas médias
- 4 copos (200ml) de água
- 1 copo (200ml) de cachaça
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- 1 colher (sopa) colorau
- Alho, sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

Lavar a suã em água corrente E numa bacia, coloque a água e a cachaça e deixar a carne de molho por dez minutos;

Escorra e tempere com alho, sal e as pimentas. Deixe marinar por meia hora;

Numa panela com o óleo, frite a suã até deixá-la bem morena. Reserve os pedaços;

Na mesma panela, escorra o excesso de gordura e faça um refogado com o colorau, tomate e cebola. Deixar apurar;

Jogue a suã e acrescente água, até cobrir;

Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de meia hora. Caso seja necessário, acrescente mais tempero de alho e sal;

Numa frigideira, refogue rapidamente as folhas de serralha, rasgadas, e adicione à suã;

Sugestão: Sirva com arroz branco, feijão e angu temperado.

ORA-PRO-NÓBIS

Nome científico: *Pereskia aculeata*

Nível de dificuldade: difícil

Melhor época do ano para plantar: setembro a novembro

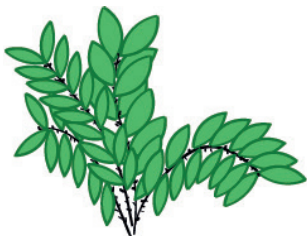
Rendimento médio: formam-se novas mudas após crescimento da planta

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 9,50 por pé

Plantando

INGREDIENTES

- Local com bastante incidência solar
- 1 a 2 estacas de muda (fase inicial da vida da planta) de ora pro nóbis
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- Uma luva (também pode ser substituído por um pano envolvido nas mãos)



MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 20min

Encontre uma área adequada para o plantio, de acordo com a quantidade que deseja plantar, podendo ser plantado diretamente no local desejado, ou em um vaso menor (ou garrafa pet) e depois transplantado (trocar a planta de local). Cada pé necessita de um espaço de 1,30 x 0,60 pois é uma planta com características de “trepadeira” (planta que cresce se apoiando sobre outra, ou sobre barrancos, penhascos, muros ou cercas) tendo um crescimento bastante ramificado. Pode ser plantada em vasos grandes ou diretamente no solo em canteiros, próximo a um muro, pois ela pode ser conduzida como cerca viva. O plantio pode ser feito através de sementes, mas o mais comum é através da plantação de estacas. Nesse processo, você pega uma muda de ora-pro-nóbis (pode ser um galho) com cerca de 20cm a 30cm, retira as folhas dos primeiros 15cm do galho, desde o pé, e enterra essa ponta no solo já preparado. Feito isso, regue a planta. Caso deseje plantar primeiro em um vaso menor, o transplante deve ocorrer após 30 a 45 dias de seu enraizamento (assim que a planta cria raízes). Após nascer as primeiras folhas novas, a planta começa a ficar mais forte. A ora-pro-nóbis é uma planta bastante resistente a seca, não necessitando de tanta rega, além de adaptar-se a diversos tipos de solo, sendo pouco exigente com fertilidade.

É importante uma frequência maior de irrigação na fase inicial de seu desenvolvimento até que ela estabeleça seu enraizamento, após isso ela começa a ser mais tolerante a seca. Assim, precisa-se de um solo bem drenado (escoamento da água em excesso na terra), para evitar encharcar, o que prejudica a planta. Depois de enraizada, a irrigação é necessária uma vez por semana. Garanta que o local escolhido receberá luz solar para o desenvolvimento da planta.

Colhendo

As primeiras folhas novas aparecerão em cerca de 10 dias. A colheita pode ocorrer de 3 a 5 meses após o plantio.

A coleta das folhas é feita quando elas apresentam de 7 a 9 cm de comprimento, cortando individualmente cada folha, ou cortando pelas hastes (galhos) em caso de comercialização.

A colheita por galhos, ajuda também a efetuar o rebaixamento da planta, como uma espécie de poda, já que ela cresce bastante. Comece a poda quando atingir cerca de 1,2 m / 1,5 m de altura. Use de preferência o auxílio de uma luva para evitar ferimentos causados pelos espinhos.

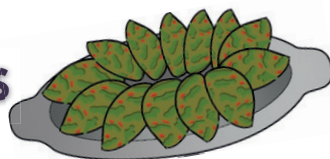
Após arrancadas, coloque em um local limpo, lave com água corrente para retirar a terra e armazene em um local fresco e sem incidência direta do sol.

A conservação das folhas é relativamente boa, principalmente se forem embaladas em sacos plásticos e colocadas na geladeira, o que amplia pelo menos 5 dias seu período de conservação.

Mantenha os pés em local fresco até serem usados ou vendidos.

Receita

BOLINHO DE ORA PRO NÓBIS



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 50g de ora pro nobis
- 1 tomate picado
- ½ cebola picada
- ½ cenoura ralada
- ½ xícara de arroz cozido
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos e a ora pro nobis;

Em uma vasilha, acrescente a essa mistura o tomate picado, a cebola picada, a cenoura ralada e o arroz cozido;

Misture bem e acrescente a farinha de trigo aos poucos na medida que for dando liga;

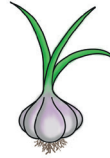
Ao final, acrescente o fermento, o sal e a pimenta;

Com o auxílio de uma colher, faça as bolinhas e frite em óleo quente;

Sirva logo em seguida.

Referências:

[Chttps://www.tuasaude.com/picao-preto/](https://www.tuasaude.com/picao-preto/)
http://coopercam.com.br/noticias/selecionada/picao_lavouras_cafe
<https://flores.culturamix.com/informacoes/picao-preto-bidens-pilosa>
<file:///C:/Users/marin/Downloads/folder-amaranto-e-caruru.pdf>
<https://www.docelima.com.br/site/panc-na-fonte/2335-caruru-ou-bredo-a-mais-panc-daspanc.html>
<http://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/02/25/panc-caruru/>
<http://matonoprato.com.br/panc1/caruru/>
<https://www.ppmac.org/content/caruru-bredo>
<https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%AAtico-de-PANCPPlantas-Alimenticias-NaoConvencionais.pdf?fbclid=IwAR377E1gqbTFD44VEQbboPq4m8tawFUrgXXn27baQ10tJEG5IJIOr-5GE>



Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares



PIMENTA MALAGUETA

Nome científico: *Capsicum frutescens*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 1 pé pode render até 1,5kg ao ano

Custo médio (valor da muda/semente): R\$2,00 - 400ml



Plantando

INGREDIENTES

- 400 miligramas de pimenta malagueta
- Vaso ou espaço que receba grande quantidade de luz durante o dia
- Solo profundo, leve e fértil
- Adubo orgânico
- Pá ou enxada ou colher
- Água
- Balde
- Luvas
- Areia grossa lavada

MODO DE FAZER

Comece o preparo limpando o ambiente escolhido para o plantio, a seguir com terra ainda revirada adicione o adubo, a medida é de 15 a 20 litros por metro quadrado do canteiro. Após isso é a hora de plantar, as sementes podem ser colocadas direto na terra ou poderão ser germinadas, o que acelera o seu desenvolvimento, para isso: coloque as sementes em um recipiente e as cubra com água, deixe por até vinte quatro horas. Troque a água após doze horas para manter a oxigenação. Quando as sementes começarem a brotar é hora de passar para a terra. Na terra já preparada plante as sementes em covas de 0,6 centímetros entre as linhas e 0,5 centímetros entre as plantas. Até os primeiros brotos saírem mantenha sua planta úmida e longe da luz do sol, ventos fortes e da chuva. Regue diariamente, tomando cuidado para que o solo não fique encharcado. Após nascerem os primeiros brotos, a planta precisará de pelo menos seis horas por dia de luz solar, já que a pimenta é uma planta de climas quente. Adube a terra a cada 15 dias.

Colhendo

Quando as pimentas estiverem maduras estará na hora de colher. Quando a pimenteira cessar a produção dos frutos será necessário realizar a poda, retire os galhos e folhas secas. Essa pratica dará força pra que sua planta continue crescendo e dando frutos. Esse plantio pode ser aplicado a outras variedades de pimenta. Lembre-se, sempre que for manusear a planta, usar luvas ou lavar as mãos, pois esfregar os olhos e a boca sem tomar esses cuidados pode causar reações alérgicas.

AÇAFRÃO DA TERRA

Nome científico: *Curcuma longa*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 800g por planta

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 20,00 o rizoma

Plantando

INGREDIENTES

- 2 raízes ou rizomas
- 1 vaso de 30 centímetros de profundidade e largura ou canteiroTerra
- Areia grossa
- Esterco de gado ou galinha



MODO DE FAZER

Guarde os rizomas em local fresco ate que eles brotem. Após brotar, encha o vaso com uma mistura de terra e esterco, faça um buraco e cinco centímetros de profundidade e coloque as raízes com os brotos virados para cima, em seguida, cubra com terra. Se o plantio for realizado em um canteiro o espaçamento entre as raízes deve ser de 50 centímetros entre as plantas e 70 centímetros entre as fileiras.

Regue pela primeira vez e repita a cada dois dias, se estiver plantando em um clima frio, reduza a quantidade de água.

Colhendo

A colheita ocorrerá de 8 a 10 meses após o plantio, de preferência em um período com poucas chuvas. O rizoma é a parte utilizada para obter o açafrão na forma de tempero, a raiz só deve ser retirada quando os rizomas estiverem grandes. Ele deve ser mantido em local fresco até ser consumido. Para o consumo é necessário que o açafrão seja cortado em pedaços finos e deixado ao sol, quando estiver bem seco, triture em um pilão ou bata no liquidificador, guarde em um vidro escuro em um local seco e com pouca luminosidade.

O açafrão oferece a saúde vários benefícios como: evitar o diabetes, reduzir a inflamação no organismo e proteger o coração, no entanto, em quantidades elevadas ou seu uso prolongado pode desencadear problemas nos órgãos do sistema digestivo (esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso, colón, reto e ânus). Também é recomendado que pessoas que fazem o uso de anticoagulantes, usados para ralear o sangue, evitem o consumo e para pessoas que fazem tratamento com outros remédios para que procurem a opinião médica antes de consumir.

ALHO

Nome científico: *Allium sativum*

Nível de dificuldade: médio

Melhor época do ano para plantar: março a junho - outono

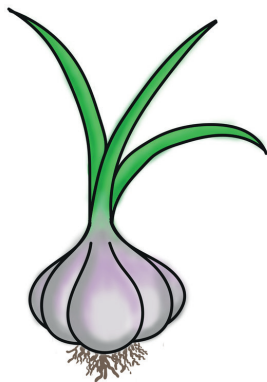
Rendimento médio: 15 "cabeças" de alho

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 0,97 "cabeça"

Plantando

INGREDIENTES

- Uma cabeça de alho
- Recipiente
- Papel toalha
- Água
- Terra
- Esterco de gado ou aves curtido
- Areia grossa lavada



MODO DE FAZER

Forre o recipiente com papel toalha, umedeça e coloque o alho já cortado, após isso aguarde a brotação das folhas que devera ocorrer em cinco dias, durante esse período mantenha o recipiente sempre úmido. Na terra já preparada com o adubo, faça covas de 18 centímetros entre elas e 25 centímetros de uma linha a outra. Na fase inicial da planta mantenha o solo sempre úmido, após as cabeças de alho começar a crescer regue uma vez por dia pela manha. Certifique-se que sua planta pegue pelo menos 6 horas de sol por dia. A adubação deve ocorrer a cada dois meses.

Colhendo

A colheita acontecerá de seis a oito meses após o plantio ou quando todas as folhas do alho secarem. Geralmente no inverno onde ocorrem poucas chuvas. Faltando 10 dias para a colheita suspenda a rega para evitar que o alho apodreça. Após a colheita deixe o alho secando ao sol até que suas folhas e a camada externa estejam completamente seca, isso leva alguns dias. Feito isso, armazene em local fresco, seco e com boa ventilação.

Receita

TEMPERO CASEIRO DE ALHO

INGREDIENTES

- 500 g de alho aproximadamente
- 1 cebola média
- 150ml de azeite ou óleo
- 1 colher (sopa) de sal



MODO DE PREPARO

Deixe o alho de molho em uma tigela com água, por 2 horas, isso vai facilitar na hora de descascar. Descasque o alho e transfira para um processador ou liquidificador. Adicione a cebola descascada e cortada em 4 partes, o azeite e o sal. Bata tudo até que fique bem pastoso.

DICA: Quem for fazer no liquidificador, a dica é adicionar um pouquinho mais de azeite e fazer a receita em duas etapas (metade e depois a outra metade), parando de vez em quando para mexer. Transfira o tempero caseiro de alho para um pote de vidro com tampa e guarde na geladeira por até 3 semanas.

DICA: O tempero pode mudar de cor por dois motivos: 1 -Quando o miolo do alho já estiver crescendo. 2 - Quando o sal encosta na lâmina do processador ou do liquidificador na hora de bater, ele pode oxidar e deixa o tempero verde. Mas não significa que está estragado.

ERVA-CIDREIRA

Nome científico: *Melissa officinalis*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

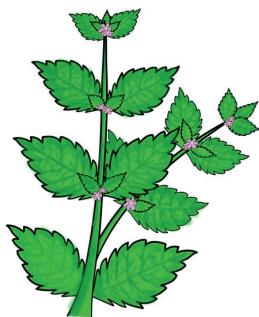
Rendimento médio: 1 pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 1,50 a muda

Plantando

INGREDIENTES

- 1 muda ou touceira ou fios
- 1 vaso de 20 centímetros de profundidade
- Terra vegetal
- Esterco
- Areia grossa lavada



MODO DE FAZER

Em um vaso já preparado para a drenagem, que são furos feitos no fundo do vaso e pedaços de telha ou casca de coco, adicione a terra misturada com o esterco até a metade, coloque a muda no centro do vaso e acabe de cobrir com o restante da terra. Regue até umedecer a terra, e nos dias seguintes regue uma vez ao dia tomando cuidado para não encharcar a terra. A planta necessita de pelo menos 5 horas de sol por dia, tente fazer com que ela pegue o sol da manhã.

Colhendo

A colheita poderá ser realizada quando as folhas estiverem verde escuro o que ocorre por volta de 50 dias após a plantação. As folhas devem ser retiradas de cima pra baixo pois na parte de baixo estará nascendo novas folhas. Esta planta possui efeito calmante e ajuda nos sintomas de estresse depressão. O armazenamento deve ser feito em um recipiente escuro e muito bem lacrado a fim de evitar que a erva perca suas propriedades e o sabor.

CAMOMILA

Nome científico: *Matricaria Chamomilla*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo - exceto épocas de geadas

Rendimento médio: 1 mói

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 2,25 - 100g

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes de camomila
- 1 vaso de 10cm de altura e 15cm de largura
- Solo argiloso
- Adubo
- Areia grossa lavada

MODO DE FAZER

Adicione a terra misturada ao adubo em um vaso já preparado para a drenagem, após, coloque as sementes que não devem ser enterradas muito fundas, meio centímetro abaixo do solo no máximo. A germinação deveser ocorrer entre uma e duas semanas. Coloque o vaso em um local com boa luminosidade e mantenha o solo úmido. A camomila precisa de no mínimo cinco horas de sol diária, de preferência o sol da manhã.



Colhendo

Após três ou quatro meses estará na hora de colher.

Os ramos com as flores devem ser colhidos assim que abrirem completamente, elas devem ser secas e armazenadas.

A Camomila possui propriedades sedativas que ajudam a tratar insônia, ansiedade e nervosismo. É nas flores que se encontra a propriedade medicinal da planta, colha-as sem as hastes e as deixe em um local seco e ventilado ate que seque totalmente.

BRIGADEIRO DE CAMOMILA

INGREDIENTES

Para a infusão de camomila:

- 200g de creme de leite
- 35g de camomila

Para a massa de brigadeiro:

- 1 lata de leite condensado
- 50g de chocolate branco (opcional)
- 1 colher (sopa) de manteiga extra sem sal
- Confeitos para decorar



MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, coloque o creme de leite e a camomila. Leve ao fogo. Quando começar a levantar fervura, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos. Coe e reserve. Em outra panela, misture todos os ingredientes (inclusive a infusão de camomila já coada) e leve ao fogo médio, mexendo sempre até soltar da panela. Reserve. Unte um refratário com a manteiga e nele coloque a mistura da panela. Deixe esfriar. Em pequenos copinhos, adicione o brigadeiro. Com cuidado, coloque confeitos por cima para decorar.

CAPIM-LIMÃO

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 1 pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 20,00 a R\$30,00 por muda

Plantando

INGREDIENTES

- 1 muda
- Vaso de 50 litros
- Terra Areia grossa lavada



MODO DE FAZER

Se o plantio for realizado no vaso: faça furos no fundo e adicione alguns pedaços de telha, isso é feito para drenar a água. Adicione a terra com o adubo e afunde apenas a parte com as raízes. Se o plantio for feito direto no solo é recomendado que se mantenha um metro de distancia de uma planta para a outra. Irrigue para manter o solo sempre úmido e limpe sempre ao redor a fim de evitar que plantas invasoras atrapalhem o crescimento da erva.

Colhendo

O capim-limão destaca-se por seus efeitos antissépticos, antimicrobianos, analgésico e anti-inflamatório. Após quatro meses a planta estará pronta para ser colhida. Colha as folhas individualmente ou corte uma quantidade maior.

Receita

SUCO DE CAPIM-LIMÃO

INGREDIENTES

- caldo de 1 limão
- 4 folhas de capim-limão
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ¾ xícara (chá) de água
- Cubos de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Lave e seque bem as folha de capim-santo. No liquidificador, junte o caldo de limão, a água, o açúcar, as folhas de capim-santo e os cubos de gelo. Bata por cerca de 1 minuto para triturar. Transfira para um copo, passando pela peneira, acrescente mais cubos de gelo e sirva a seguir.



GENGIBRE

Nome científico: *Zingiber officinale*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: setembro a novembro

Rendimento médio: 1kg/m²

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 5,00/kg

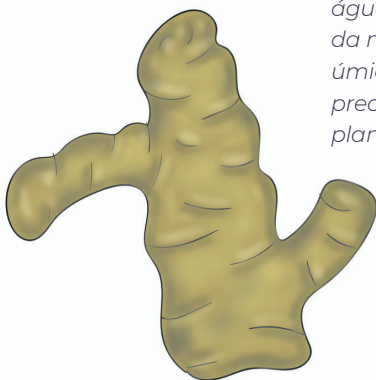
Plantando

INGREDIENTES

- Rizoma (raíz) de gengibre
- Terra preparada para plantio em um canteiro ou vaso
- Água
- Sol (sombra parcial ou luz direta)
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação

MODO DE FAZER

O plantio é simples, o gengibre pode ser plantado em um canteiro (local delimitado e destinado ao cultivo de plantas) ou em vasos. Para o plantio em um canteiro, na terra já preparada, faça buracos enfileirados com 5 cm de profundidade e 8 cm de largura. A distância entre eles deve ser de 20 cm e a distância entre as fileiras, de 70 cm. Reserve a terra que retirou. Para plantio em vasos, escolha um com pelo menos 30 cm de profundidade e 30 cm de largura e faça um buraco com as mesmas medidas para o plantio em canteiro e reserve a terra retirada. Em ambas formas de plantio coloque em cada buraco um pedaço de rizoma (raíz) do gengibre de cerca de 5 cm, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água. Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida, mas não encharcada. Caso chova, não é preciso regar. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.



Colheita

O gengibre está pronto para colher quando suas hastes e folhas estão amareladas. Preferencialmente no período da seca em nossa região do Cerrado (junho a outubro). Deve-se retirar as plantas com cuidado, escavando um pouco de terra em torno da planta e expondo os rizomas, com a mão ou uma pá. Não é necessário colher a planta inteira, apenas alguns pedaços de rizoma são suficientes e o resto da planta permanece intacta, retornando seu crescimento sem que seja necessário replantio. Após colheita os gengibres devem ser lavados e deixados para secar por um ou dois dias, e então podem ser consumidos ou armazenados.

Benefícios: o gengibre apresenta uma substância chamada gingerol, que possui propriedades que combatem a inflamação e bactérias malélicas ao corpo. Pode ser utilizado no combate a enjoos, gases, indigestão e náuseas.

Receita

ARROZ COM CENOURA E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de alho triturado ou picado
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 cenoura ralada
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 150 g de arroz
- Salsinha picada
- Sal

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite e refogue o alho triturado; Junte a cenoura e o gengibre ralado; Junte o arroz e refogue por alguns minutos; Adicione meia colher de sopa de sal e cubra com água fervente um dedo acima do nível do arroz; Cozinhe em fogo baixo. Quando a água secar, desligue e deixe descansar por mais cinco minutos; Mexa com o auxílio de um garfo e salpique salsinha picada.



ALFAVACA-CRAVO

Nome científico: *Ocimum gratissimum* L.

Nível de dificuldade: difícil

Melhor época do ano para plantar: setembro a dezembro

Rendimento médio: 1 muda - 1 pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 10,00 a muda

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes de alfavaca-cravo ou estacas de 15cm
- Terra preparada para plantio em um canteiro ou vaso
- Água
- Sol (sombra parcial ou luz direta)
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação

MODO DE FAZER

O plantio de alfavaca cravo por meio de sementes é demorado, por isso, o plantio através de estacas, que são pequenos pedaços do caule, é o recomendado, podendo ser realizado em canteiros ou em vasos. Para plantar através de sementes, faça na terra já preparada buracos enfileirados com 5 cm de profundidade e 8 cm de largura. A distância entre eles deve ser de 40 cm e a distância entre as fileiras, de 80 cm. Reserve a terra que retirou. Em cada buraco coloque algumas sementes e cubra com a terra que foi retirada. Regue com um pouco de água. Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida, mas não encharcada. Caso chova, não é preciso regar. Se o plantio for feito por estacas é necessário retirar o caule com folhas na parte superior de uma alfavaca cravo com a mão ou tesoura de poda, e colocar em solo arenoso em um local definitivo ou temporário, como um vaso menor, até que se formem raízes (1 a 5 semanas). Caso o local seja temporário, após o aparecimento de raízes é feito o transplante, ou seja, a retirada da muda do local inicial e plantio em local definitivo, que deve ser regado diariamente. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.



Colhendo

As flores, caules e folhas podem ser colhidos com as mãos e utilizados. Caso decida utilizar as folhas, o ideal é que a colheita seja feita antes de surgirem flores, e pela manhã ou entre 11 e 13 horas. As flores podem ser colhidas com as mãos e logo em seguida secadas ou desidratadas, assim como as folhas. As sementes podem ser aproveitadas para novo plantio.

Benefícios

Possui vitamina K, C, B9 e A. Minerais como ferro, cobre, manganês, potássio e cálcio. As folhas são usadas na preparação de chás contra gases e digestivos, além de auxiliar no tratamento de resfriados e feridas.

Receita

XAROPE DE ALFAVACA

INGREDIENTES

- 1 xícara de gengibre cortado em lascas
- 1 dente de alho cortado
- 1 xícara de açúcar cristal
- 1 rama de canela em pau
- 1 limão (separe a casca da parte interna)
- Folhas de alfavaca e guaco, secas ou frescas

MODO DE PREPARO

Prepare uma calda com o açúcar, acrescente o gengibre e as folhas deixando no fogo por aproximadamente 20 minutos, mexendo sempre. Adicione a parte interna do limão e assim que levantar fervura, adicione a canela, o alho e por último a casca do limão. Caso a calda fique grossa, acrescente meio copo d'água e espere ferver novamente. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe em infusão por 30 minutos.



Por ter sabor e odor semelhante ao cravo-da-índia, as flores e folhas podem ser usadas como condimento e tempero de preparações culinárias diversas como carnes e molhos.

GUACO

Nome científico: *Mikania glomerata*

Nível de dificuldade: difícil

Melhor época do ano para plantar: setembro a novembro

Rendimento médio: 1 muda - 1 pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 10,00 a muda

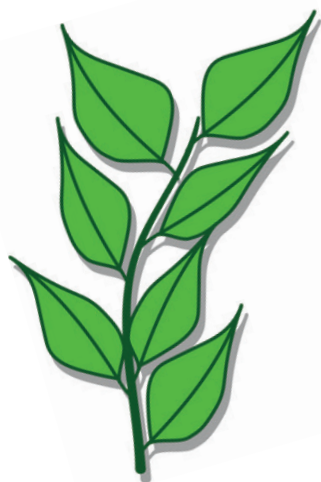
Plantando

INGREDIENTES

- Estacas ou muda de guaco
- Terra preparada para plantio em um canteiro ou vaso
- Água
- Sol (sombra parcial ou luz direta)
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação
- Tesoura de poda

MODO DE FAZER

O plantio mais indicado é através de estacas (pequenos pedaços do caule), podendo ser realizado em canteiros ou vasos (recipiente destinado ao cultivo de plantas). Para o plantio com estacas é preciso retirar pedaços do caule da parte média de uma planta já desenvolvida. Essas estacas devem ter 5 mm de diâmetro e 8 a 12 cm de comprimento, com pelo menos 4 ramificações (galhos que saem lateralmente ao caule) e algumas folhas, que devem ser cortadas ao meio. As estacas devem ser plantadas em um vaso pequeno e após 25 dias, quando as raízes aparecem, o transplante para vasos ou canteiros maiores pode ser realizado. Se você já tiver uma muda, ou tiver preparado uma a partir da estaca, faça buracos enfileirados na terra já preparada. Esses buracos devem ter 25 cm de profundidade e 25 cm de largura. A distância entre eles deve ser de 1m e a distância entre as fileiras, de 2m. Reserve a terra que retirou para fazer as covas. Em cada buraco coloque uma muda, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água. O guaco cresce como uma trepadeira, é uma planta com caule longo e que precisa de um apoio à medida que cresce. Para dar o suporte necessário, fixe uma estaca de madeira ao lado da planta, caso precise, troque por uma maior ao longo do tempo. Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida, mas não encharcada, com excesso de água. Caso chova, não é preciso regar. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.



ARRUDA

Nome científico: *Ruta graveolens*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: setembro a novembro

Rendimento médio: 1 muda - 1 pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 5,00 a muda

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou estacas de arruda
- Terra preparada para plantio em um canteiro ou vaso
- Água
- Sol (sombra parcial ou luz direta)
- 1 pá de mão pequena ou colher



MODO DE FAZER

O plantio pode ser feito diretamente por sementes ou de forma mais simples, pela produção de mudas a partir de estacas de galhos de arruda, podendo ser realizado em canteiros, mas principalmente em vasos.

Se escolher plantar as sementes, na terra já preparada, faça buracos pequenos enfileirados com 0,5cm de profundidade. A distância entre eles deve ser de 50cm e a distância entre as fileiras, de 60cm.

Reserve a terra que retirou. Em cada buraco coloque algumas sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água.

Se preferir plantar a partir de uma estaca, escolha um ramo saudável de mais ou menos 15 cm de uma arruda já desenvolvida e corte. Enterre no local destinado ao cultivo e em pouco tempo esse ramo irá criar raízes e formar novas plantas.

Regue o local 2 a 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para que a terra fique úmida, mas não com excesso de água. Caso chova, não é preciso regar. A arruda tolera curtos períodos de seca, portanto o solo não precisa estar sempre úmido.

Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.

BOLDO

Nome científico: *Plectranthus barbatus*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: outubro a abril (período chuvoso)

Rendimento médio: 1 muda - 1 pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 5,00 a muda

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou mudas de boldo
- Terra preparada para plantio em canteiros ou vasos
- Água
- Sol (luz direta)
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação
- Tesoura de poda



MODO DE FAZER

O plantio pode ser feito diretamente por sementes ou pela produção de mudas a partir de estacas, pedaços de galhos. O plantio com estacas é mais simples, podendo ser realizado em vasos com pelo menos 30cm de altura ou canteiros. Se o plantio for feito por sementes, na terra já preparada, faça buracos enfileirados com 5cm de profundidade e 5cm de largura. A distância entre eles deve ser de 50cm e a distância entre as fileiras, de 1m. Reserve a terra que retirou. Em cada buraco coloque algumas sementes de boldo, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água. Se optar pelo plantio com estacas, corte com uma tesoura de poda um galho de boldo de mais ou menos 20cm e com folhas. Cave um buraco na terra preparada, ou vaso, de 15cm de profundidade, coloque o galho e cubra com terra. À medida que a planta cresce pode ser necessário apoiar em estacas para que o peso não quebre os galhos. Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida, mas não encharcada. Caso chova, não é preciso regar. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.

BABOSA

Nome científico: *Aloe arborescens*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 1 muda - 1 pé

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 8,00 a muda

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou mudas de babosa (folha ou broto)
- Terra preparada para plantio em canteiro ou vaso
- Água
- Sol (sombra parcial ou luz solar direta)
- 1 pá de mão pequena
- Faca

MODO DE FAZER

O plantio pode ser feito por meio de sementes, mas o mais comum é plantar a partir mudas produzidas com o broto do talo, que é a parte da planta no seu desenvolvimento inicial, ou pelas folhas. Pode ser plantada em canteiros ou em vasos, com no mínimo 20cm de diâmetro e profundidade e com furos no fundo para não acumular água. Para plantar a partir de uma folha, escolha uma que esteja saudável e com pelo menos 8 cm de comprimento. Corte ela com uma faca e espere alguns dias, até que ela crie um filme sobre a parte cortada. Na terra já preparada, faça buracos enfileirados com profundidade e largura suficiente para que 1/3 da folha fique para baixo da terra. A distância entre eles deve ser de 50 cm e a distância entre as fileiras, de 70 cm. Reserve a terra que retirou, coloque a folha no buraco verticalmente e cubra com terra, apertando de leve a terra em volta das folhas. Se escolher plantar o broto, separe ou corte um da babosa e siga os mesmo processo do plantio das folhas. Os brotos ficam na base da planta, tem suas próprias raízes, mas estão unidos a planta mãe. Evite que as folhas da babosa entrem em contato com a terra, pois ela poderá apodrecer. Regue o local 1 vez na semana, na parte da manhã ou à noite, para que a terra não fique muito nem encharcada. Caso chova, não é preciso regar. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.



Colhendo

A colheita deve ser feita a noite, quando a folha estiver adulta, com mais ou menos 60 cm e bem encorpada. Com uma faca, corte a base das folhas que estiverem perto da terra e que forem maiores. Coloque penduradas em uma pia ou papel toalha durante 2 a 3 horas para escorrer um líquido amarelado chamado Aloína, que contém substâncias que podem ser tóxicas e laxativas. Após isso, retire a casca da folha, lave bem e então a polpa pode ser utilizada. Uma opção é fatiar a polpa branca, colocar em um pote de vidro com algumas gotas de limão, para não escurecer e armazenar na geladeira, ou longe da luz solar. Na geladeira ele dura por até 1 mês. A ingestão de babosa deve ser evitada pela falta de evidências científicas que comprovem a segurança, além de relatos de reações adversas, e a presença de componentes tóxicos quando ingeridos em altas doses, sendo totalmente contraindicado para crianças, mulheres grávidas e lactantes. As folhas e a seiva podem ser utilizadas para produção de gel, cremes e produtos para pele e cabelos.

Benefícios: tem ação laxativa, melhora inflamações, coceiras, auxilia no fechamento de feridas, é hidratante de pele e cabelos.

Receita

MÁSCARA PARA PELE

MODOS DE PREPARO

Corte uma folha de babosa verticalmente, deixe inclinada por pelo menos 30 minutos para liberar, com a ajuda de uma colher retire o miolo gelatinoso da babosa e coloque no liquidificador com duas colheres de azeite e uma colher de mel. Bata até virar um creme homogêneo. Com as mãos limpas, aplique a máscara no rosto e deixe agir por 20 minutos. Enxague com água fria ou morna.



SALSA

Nome científico: *Petroselinum crispum*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: março a setembro

Rendimento médio: 45 pés - saco com 100

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 0,22 por pé

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou mudas (fase inicial da vida da planta) de Salsa
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com Sol
- 1 pá de mão pequena (também podendo ser uma colher, reservada para isso, não sendo utilizada em alimentação humana) e uma tesoura
- Areia grossa lavada (Tipo de areia com grãos grossos, maiores)
- Vasos



MODO DE FAZER

A Salsa pode ser plantada de duas formas: através da germinação da semente ou do plantio por mudas. Ela pode ser plantada em canteiros, vasos ou garrafas pet (de 2 litros para cima) mas certifique que o vaso ou garrafa tenha uma boa profundidade pois as raízes da Salsa crescem bastante. Como sempre dito por aqui, o plantio por semente pode ser feito diretamente no local, ou plantado em um copo menor e transplantado (trocar a planta de local) após a germinação. Faz-se um buraco na terra de cerca de 1cm e deposita 3 sementes de Salsa, cobrindo o buraco com terra depois. Faça a primeira rega logo em seguida e deixe um espaço de 0,25 x 0,10 cm entre cada pé de Salsa. Se preferir, plante através da muda, compre uma muda já em desenvolvimento e plante diretamente no solo, ou de um pé já desenvolvido de Salsa, corte alguns ramos (no mínimo com 3 ramos) desde a raiz, com cuidado para não ferir a raiz e plante em um vaso ou canteiro fazendo um buraco de 5cm no solo. Regue logo em seguida. Lembre-se de sempre cortar as flores da Salsa, pois elas podem impedir ou atrapalhar o crescimento e desenvolvimento das folhas. A Salsa não necessita de tanta quantidade de sol por dia, podendo mantê-la em um local com mais sombra e ventilado. Caso plante em um local com mais incidência de sol, certifique de manter o solo sempre úmido e regue uma vez ao dia.

Colhendo

A colheita da Salsa é feita após 60 a 70 dias da data do plantio, caso feito através da semente. Caso seja feito pela muda, após cerca de 35 dias já se consegue colher novas folhas. Recomenda-se colher no período da manhã ou quando há sombra no local, evitando que as folhas murchem. Dê preferência para cortar os raminhos de fora pois são os mais antigos, corte os ramos desejados a cerca de 10cm da raiz, assim a planta tenha força para continuar se desenvolvendo. Os ramos selecionados devem ser lavados em água corrente e mantidos na sombra para que eles não murchem. Devem ser agrupados em maços, colocados em caixas plásticas em um ambiente refrigerado para a comercialização ou o consumo.

Benefícios: a salsa é rica em muitas vitaminas vitais, incluindo a vitamina C, B 12, K e A. Esta erva mantém o seu sistema imunológico (sistema do organismo responsável por defender o corpo contra doenças) resistente, fortifica os seus ossos e contribui para a saúde do sistema nervoso. Previne o câncer, protege contra diabetes, melhora a saúde óssea, limpa os rins, melhora anemia, trata mau hálito, saúde do coração, equilibra os hormônios, saúde ocular e capitar.

Receita

ARROZ CREMOSO COM SALSA E LEGUMES

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 3 dentes de alho picado
- ½ cebola picada
- Sal a gosto
- 2 copos de arroz
- 1 maço de salsa picada
- 4 copos de água
- 1 copo de milho cozido
- 1 cenoura média ralada
- 1 caixinha de creme de leite



MODO DE PREPARO

No óleo ou azeite, refogue o alho e a cebola e adicione o sal a gosto; Assim que dourar, acrescente o arroz e a água e cozinhe bem o arroz; Antes da água secar, acrescente a cenoura, o milho e a salsa picada e espere até cozinhar o arroz, juntamente com os legumes; Mexa constantemente para que os legumes se misturem bem ao arroz; Assim que o arroz estiver quase pronto, adicione o creme de leite e deixe borbulhar por alguns minutos; Sirva logo em seguida.

Sugestão: Para dar mais sabor e cremosidade, acrescente queijo ralado logo após desligar o fogo.

SÁLVIA

Nome científico: *Salvia officinalis*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: setembro a outubro

Rendimento médio: 49 pés - saco com 100

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 0,55 por pé

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou mudas (fase inicial da vida da planta) de Sálvia
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- Esterco
- Local com Sol
- 1 pá de mão pequena (também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação) e uma tesoura
- Areia grossa ou lavada (Tipo de areia com grãos grossos, maiores)
- Vasos



MODO DE FAZER

Existe duas formas de cultivar a Sálvia, podendo ser através da semente ou da muda/estaca. Sempre escolhendo o local apropriado para o plantio, com uma boa iluminação solar e respeitando o espaçamento necessário, no caso da Sálvia, de cerca de 0,60x0,40 cm entre as mudas. Ao optar pelo plantio da semente, faça um buraco no solo de 1cm aproximadamente, coloque 3 sementes e cubra o buraco novamente com terra. Após esse processo, faça a primeira rega, seja diretamente no canteiro ou em um vaso. Para plantar através de mudas/estacas, você pode comprar uma muda em um sacolão ou mercado, que já vem desenvolvida e com o torrão (terra cobrindo as raízes) ou você pode pegar um galho de uma planta de Sálvia, retirar o excesso de folhas (que também podem ser utilizadas), deixando apenas de 3 a 5 no topo, e enfiar (a parte de baixo onde foi cortada) no solo já preparado. Evite utilizar estacas (galhos) que estejam floridas, retire as flores antes de plantar. Plante em um local que pegue sol por cerca de 4 horas por dia, ou a luminosidade da manhã e regue de acordo com a necessidade da planta, ou seja, sempre que perceber que a terra já secou, regue novamente.

Colhendo

A germinação ocorre cerca de 7 a 21 dias após o plantio. Para a colheita, se for plantado através da semente, ela pode ocorrer após 4 a 5 meses depois da data de plantio. Já se for através da muda, cerca de 50 a 60 dias depois de plantada, já é possível colher as primeiras folhas. Para a colheita, corte as folhas individualmente, dando preferência para os raminhos de cima, que são os mais antigos. Ou você pode colher os ramos inteiros, facilitando a montagem dos maços (corte o galho com cerca de 15cm acima do solo). As folhas selecionadas devem ser lavadas em água corrente e mantidas na sombra para que elas não murchem. Devem ser agrupadas em maços, colocadas em caixas plásticas em um ambiente refrigerado para a comercialização ou o consumo.

Benefícios: a Sálvia possui vitaminas A, C e E e minerais, como magnésio, ferro e cálcio, além de reduzir estresse, ter ação bactericida (destrói e elimina possíveis bactérias), antidepressivo natural, alivia os sintomas da menopausa, reduz cólicas menstruais.

Receita

ENXOPADO DE CALABRESA, FEIJÃO BRANCO E SÁLVIA

INGREDIENTES

- 200g de feijão branco cozido
- 2 tomates pelados (sem cascas)
- 200ml de água
- 200g de calabresa picada em rodela fina
- 10 folhas grandes de Sálvia
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) manteiga

MODO DE PREPARO

Amasse os tomates e reserve em uma tigela; Aqueça em uma panela a manteiga e refogue a cebola, o alho, a sálvia, o sal e a pimenta; Adicione a calabresa e refogue junto até dourar; Adicione o tomate reservado juntamente com a água; Adicione o feijão, misture bem e quando ferver, tampe a panela; Deixe cozinhar por 15 minutos em fogo médio; Sirva depois de pronto.



ALECRIM

Nome científico: *Salvia rosmarinus*

Nível de dificuldade: médio

Melhor época do ano para plantar: setembro a novembro

Rendimento médio: 45 pés - saco com 100

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 0,44 por pé

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou mudas (fase inicial da vida da planta) de alecrim
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Esterco
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com Sol
- 1 pá de mão pequena (também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação) e uma tesoura
- Areia grossa ou lavada (Tipo de areia com grãos grossos, maiores)
- Vasos



MODO DE FAZER

O Alecrim pode ser plantado tanto através da semente, quando através da estaquia, plantando a muda. Porém, é importante escolher bem o local a ser plantado, podendo ser em vasos, garrafas pet ou canteiros, desde que respeitem o espaçamento de cada uma de cerca de 1,00x0,60 entre cada pé de Alecrim. Para cultivar a semente, coloque 3 sementes em um buraco de 1cm de profundidade feito no solo e cubra novamente com a terra. Regue logo em seguida e mantenha na sombra até a germinação, regando uma vez ao dia. Nesse processo você pode plantar diretamente no canteiro ou vaso que preferir, ou plantar em um copinho menor e após a germinação, transplantar (trocar a planta de local) a muda para o local definitivo. Para plantar a muda, você pode comprar uma muda onde a planta já está um pouco desenvolvida e plantá-la em seu vaso ou canteiro, ou pegar um galho de Alecrim, que tenha mais ou menos 15cm de altura e retirar as folhas (que podem ser utilizadas para consumo) dos primeiros 10cm do galho, deixando apenas as folhas do topo. Feito isso, finque essa parte sem folhas no solo e regue em seguida. Mantenha a terra sempre úmida e em um local que pegue de 3 a 4 horas de sol, ou o sol da manhã.

Colheido

A germinação ocorre cerca de 28 dias após o plantio. Para a colheita, se for plantado através da semente, ela pode ocorrer após 6 a 8 meses depois da data de plantio. Já se for através da muda, cerca de 60 dias depois de plantada, já é possível colher as primeiras folhas. Recomenda-se colher em dias ensolarados e quentes, para obtenção de maior teor de óleo essencial das folhas, de preferência no período da manhã. Escolha cortar os galhos de fora ou mais baixos, dando espaço para os novos galhos se desenvolverem. Os galhos selecionados devem ser lavados em água corrente e mantidos na sombra para que eles não murchem. Devem ser agrupados em maços, colocados em caixas plásticas em um ambiente refrigerado para a comercialização ou o consumo.

Benefícios: o alecrim é rico em minerais como o potássio, cálcio, sódio, magnésio e fósforo. A ingestão dessas vitaminas e minerais favorece a perda de peso. O chá do Alecrim é digestivo, o que faz aliviar os sintomas da má digestão. Além disso, auxilia na limpeza do fígado. Combate a tosse, gripe, asma, equilibra pressão arterial, auxilia no tratamento de dores reumáticas, combate ao estresse.

Receita

SOBRECOXA COM MOLHO DE ALECRIM

INGREDIENTES

- 6 sobrecoxas de frango
- Alecrim a gosto
- Sal a gosto e pimenta do reino a gosto
- 2 limões espremidos
- ½ xícara (chá) de cheiro verde
- ½ xícara (chá) de raspas de limão
- Azeite a gosto
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- 1 xícara (chá) de maionese
- Papel alumínio

MODO DE PREPARO

Tempere as sobrecoxas com o sal, o azeite, o alecrim e a pimenta;

Coloque as sobrecoxas na forma de alumínio. Regue com um pouco mais de azeite e o limão. Cubra a forma com o papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido em 200° por aproximadamente 30 minutos;

Quando estiver assado, retire do forno, tire o papel alumínio e volte ao forno para dourar;

Em um recipiente coloque o ketchup, a maionese, o azeite, o alecrim, as raspas de limão e o cheiro verde. Misture bem;

Quando as sobrecoxas estiverem douradas, retire do forno e sirva com o molho;

Prato pronto é só servir e bom apetite!



CEBOLINHA

Nome científico: *Allium schoenoprasum*

Nível de dificuldade: fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 48 pés - saco com 100

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 0,23 por pé

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou mudas (fase inicial da vida da planta) de cebolinha
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Esterco
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com Sol
- 1 pá de mão pequena (também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação) e uma tesoura
- Areia grossa ou lavada (Tipo de areia com grãos grossos, maiores)
- Vasos



MODO DE FAZER

A cebolinha pode ser plantada de duas formas diferentes: através de sementes ou através de mudas. Em ambos os processos você deve preparar o solo antes do plantio, adubar e de preferência regar a terra um dia antes. Além de separar um espaço de 0,25x0,15 entre cada pé. No caso da semente, faça pequenos buracos na terra com cerca de 1cm de profundidade e jogue umas 3 sementes para germinar. Cubra o buraco em seguida e regue com um pouco de água. Você também pode plantar a semente em uma sementeira (ou um copinho menor) e transplantá-la (trocar a planta de local) para o canteiro, ou vaso maior, depois de germinada. Caso deseje plantar através das mudas, escolha uma muda de cebolinha e retire as folhas dela (parte que se utiliza na alimentação) cortando 4 dedos acima da parte branca que fica próxima à raiz. Reserve as folhas para serem utilizadas. Retire o excesso de raiz cortando-as pela metade. Faça um buraco na terra de cerca de 5cm para plantar a muda. Caso sua muda tenha muitos caules (cabinhos de onde saem as cebolinhas) separe-os de 2 em 2 para plantar. Enfie a raiz no solo e preencha o espaço com a terra. Regue assim que terminar. Regue sua cebolinha 1 vez por dia e mantenha ela sempre onde tem luz solar.

Colheando

Quando plantado por semente, a colheita pode ser feita após 80 a 100 dias do plantio. Já com o plantio por muda, a germinação ocorre mais rapidamente e as folhas podem ser colhidas após cerca de 40 a 50 dias. A colheita é feita com o corte das folhas da cebolinha. Corte as folhas 4 dedos acima daquela área mais branca, assim, além de você aproveitar mais as folhas, isso permite que rebrote novas folhas, ou seja, que germine novamente. Você também pode arrancar a planta toda caso queira replantar em outro local ou fazer novas mudas. As folhas selecionadas devem ser lavadas em água corrente e após secarem, serem agrupadas em maços, que devem ser colocados em caixas plásticas em um ambiente refrigerado para a comercialização ou o consumo.

Benefícios: é rica em vitaminas (A, B, C) e flavonoides. Tem ação antibiótica (atacam as bactérias infecciosas presentes no nosso corpo), anti-inflamatória (ação que combate a inflamação, diminuindo dores e mal-estar) e antifúngica (age contra os possíveis fungos presentes no organismo, ou previne o surgimento de doenças causadas por fungos). Funciona como estabilizador do sistema imunológico (sistema do organismo responsável por defender o corpo contra doenças), protegendo o organismo contra as doenças, reduz inflamação, dores de garganta, pés inchados, congestão nasal, controla açúcar no sangue, diminui pressão arterial e colesterol alto.

Receita

TEMPERO VERDE

INGREDIENTES

- 5 cabeças de alho descascados
- 1 cebola pequena
- Um maço de cebolinha
- 1 maço de salsa
- ½ pimentão verde
- 1 ramo de alecrim
- 5 colheres de sopa de sal



MODO DE PREPARO

Pique a cebolinha, salsinha, o pimentão e o alecrim;

Bata todos eles, juntamente com o alho e a cebola, no liquidificador ou processador;

Após tudo triturado, misture com o sal;

Guarde em um recipiente de vidro e mantenha na geladeira.

Sugestão: você pode utilizar para preparar carnes, verduras e molhos. Dura até 3 meses dentro da geladeira.

HORTELÃ

Nome científico: *Mentha piperita L.*

Nível de dificuldade: difícil

Melhor época do ano para plantar: setembro a novembro

Rendimento médio: 45 pés - saco com 100

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 0,08 por pé

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou mudas (fase inicial da vida da planta) de hortelã
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com Sol
- 1 pá de mão pequena (também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação) e uma tesoura
- Areia grossa ou lavada (Tipo de areia com grãos grossos, maiores)
- Vasos



MODO DE FAZER

A hortelã pode ser plantada através do cultivo por sementes ou por estacas/mudas. O espaçamento necessário para cada pé é de cerca de 0,60x0,30cm. Caso deseje plantar através da germinação da semente, com a terra já preparada e adubada (e de preferência já úmida) faça buracos com cerca de 1cm no solo e jogue mais ou menos 3 sementes e cubra o buraco novamente. Esse processo pode ocorrer diretamente no local definitivo ou em uma sementeira ou copinho menor para depois ser transplantada (trocar a planta de local) para um vaso ou canteiro. Faça a primeira rega e evite manter a semente em um local com muita exposição ao sol para que ela tenha força para germinar e se desenvolver. Se preferir plantar através de estacas/mudas, pegue um galho de hortelã, que esteja com o caule mais grosso e com a cor mais roxa, com aproximadamente 10cm a 15cm de comprimento. Coloque o cabo do galho dentro de um copo com água e deixe por uma semana para criar raízes, trocando a água do copo todos os dias. Após esse prazo, o galho terá criado raízes e você poderá usá-lo como muda para plantá-lo em seu vaso, garrafa pet ou canteiro. Faça um buraco na terra de aproximadamente 5cm de profundidade e coloque o galho com as raízes dentro do buraco. Cubra os espaços com terra e faça a primeira rega logo em seguida. Mantenha o solo sempre úmido, regando de acordo com a necessidade, sendo todos os dias ou em dias alternados (um dia sim outro não). E escolha um local com boa incidência de sol e ventilado.

Colhendo

A germinação ocorre cerca de 12 a 15 dias após o plantio da semente. Para a colheita, se for plantado através da semente, ela pode ocorrer após 3 a 4 meses depois da data de plantio. Já se for através da muda, cerca de 15 a 20 dias depois de plantada, já é possível colher as primeiras folhas. Recomenda-se colher em dias ensolarados, no período das 9 às 11h, a 10cm do solo, evitando-se dias nublados ou chuvosos. Corte os galhos mais antigos com uma tesoura, mas não deixe ficar antigo demais pois as folhas vão murchando e escurecendo. As folhas selecionadas devem ser lavadas em água corrente e mantidas na sombra para que elas não murchem. Devem ser agrupadas em maços, colocadas em caixas plásticas em um ambiente refrigerado para a comercialização ou o consumo.

Benefícios: a hortelã contém antioxidantes (protege as células prevenindo o envelhecimento precoce) poderosos, vitaminas A, B6, C, E, K, ácido fólico e a riboflavina. Melhora a digestão, alivia a síndrome do intestino irritado, ajuda a aliviar sintomas da asma e outros problemas respiratórios, ajuda a aliviar sintomas de gripes e resfriados, alivia coceira e irritações na pele, melhora a saúde bucal, alivia dores e náuseas (sensação desagradável de enjoo, vontade de vomitar).

Receita

GELEIA DE HORTELÃ

INGREDIENTES

- 3 maçãs picadas
- Água filtrada
- Suco de 1 limão
- 1 maço de hortelã
- 1 xícara (chá) de açúcar



MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque todas as maçãs picadas e coloque água até cobrir as maçãs e esprema o suco de 1 limão;

Cozinhe em fogo baixo por 1 hora;

Com um pano seco e limpo, jogue essa mistura pronta e esprema (para coar), separando o líquido das maçãs cozidas;

Pique de 20 a 30 folhas de hortelã bem fininho;

Faça um chá de hortelã com mais ou menos 200ml de água e 10 folhas de hortelã e reserve;

Misture o chá de hortelã com a água das maçãs e o açúcar. Cozinhe em fogo baixo por 1 hora;

Após isso, adicione a hortelã picada e deixe ferver por mais alguns minutos até ganhar a consistência desejada. Mantenha na geladeira.

Sugestão: sirva com carnes vermelhas, torradas ou queijos.

Receita

MOLHO ESPECIAL PARA SALADA

INGREDIENTES

- ¾ de xícara (chá) azeite
- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (café) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- ½ xícara de hortelã (apenas as folhas)
- 6 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (chá) de mostarda

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em um recipiente e mantenha na geladeira até o uso.



ALMÔNDEGAS COM LIMÃO E HORTELÃ

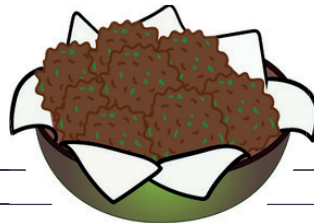
INGREDIENTES

- ½ cebola picada
- 200g de carne moída de sua preferência
- ½ maço de hortelã fresca picada
- 1 ramo de salsa fresca picada
- Raspas de ½ limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) farinha de rosca
- 1 dente de alho picado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes com a carne moída até que a mistura fique homogênea (os ingredientes se misturem bem a carne); Faça as bolinhas para formar a almôndega; Frite em uma frigideira até que fiquem douradas.

Sugestão: sirva com macarronada ou arroz branco com legumes.



MANJERICÃO

Nome científico: *Ocimum basilicum*

Nível de dificuldade: difícil

Melhor época do ano para plantar: setembro a novembro

Rendimento médio: 42 pés - saco com 100

Custo médio (valor da muda/semente): R\$ 0,59 por pé

Plantando

INGREDIENTES

- Sementes ou mudas (fase inicial da vida da planta) de manjeriçào
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Esterco
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com Sol
- 1 pá de mão pequena (também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação) e uma tesoura
- Areia grossa ou lavada (Tipo de areia com grãos grossos, maiores)
- Vasos



MODO DE FAZER

O manjeriçào pode ser plantado de duas formas diferentes: através da semente ou através de estacas (ou um simples galho). Sendo assim, caso deseje plantar através da semente, com a terra já preparada, faça um pequeno buraco no solo de cerca de 1cm e jogue 3 sementes. Cubra com terra e faça a primeira rega logo em seguida. Nesse processo você pode plantar diretamente no canteiro ou vaso que preferir, ou plantar em um copinho menor e após a germinação, transplantar (trocar a planta de local) a muda para o local definitivo.

Lembrando que o espaçamento necessário entre cada pezinho é de mais ou menos 0,60 x 0,40cm. Caso deseje plantar através da muda, corte um galho do pé do manjeriçào (geralmente os galhos são ramificados em formato de V então procure cortar logo abaixo de uma dessas ramificações). Coloque esse galho com a pontinha de baixo dele dentro de um copo com água durante 2 semanas. Após esse prazo, o galho terá criado raízes e você poderá usá-lo como muda para plantá-lo em seu vaso ou canteiro. Faça um buraco na terra de aproximadamente 5 cm de profundidade e coloque o galho com as raízes dentro do buraco. Cubra os espaços com terra e faça a primeira rega logo em seguida. Lembre-se de sempre cortar as flores do manjeriçào, pois elas podem impedir ou atrapalhar o crescimento e desenvolvimento das folhas. O manjeriçào não necessita de tanta quantidade de sol por dia, apenas de 3h a 5h do sol da manhã já é suficiente, ou um local ventilado que tenha iluminação solar. E regue uma vez ao dia.

Colhendo

A germinação ocorre cerca de 7 a 14 dias após o plantio. Para a colheita, se for plantado através da semente, ela pode ocorrer após 3 a 4 meses depois da data de plantio. Já se for através da muda, cerca de 15 a 20 dias depois de plantada, já é possível colher as primeiras folhas. Recomenda-se colher no período da manhã ou quando há sombra no local. Dê preferência para cortar os raminhos de cima, para que a planta tenha força para continuar se desenvolvendo. As folhas selecionadas devem ser lavadas em água corrente e mantidas na sombra para que elas não murchem. Devem ser agrupadas em maços, colocadas em caixas plásticas em um ambiente refrigerado para a comercialização ou o consumo.

Benefícios: o manjericão é rico em vitaminas A, K, C, magnésio, ferro, potássio e cálcio (importante para a manutenção de dentes e ossos, coagulação e pressão sanguínea). Também possui propriedades bactericidas (destrói e elimina possíveis bactérias), antioxidantes (protege as células prevenindo o envelhecimento precoce), antiespasmódicas (ação que previne cólicas no estômago, intestino, útero ou bexiga) e digestivas (contribuem na digestão).

Receita

PÃOZINHO COM TOMATE E MANJERICÃO (BRUSCHETTA)

INGREDIENTES

- 3 tomates grandes
- ½ maço de manjericão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- Pães de sua preferência

MODO DE PREPARO

Pique os tomates em cubinhos pequenos e o manjericão; Misture os tomates e o manjericão e acrescente o sal e a pimenta a gosto; Adicione o queijo ralado; Pegue um pão de sua preferência e corte ele em fatias de aproximadamente 2 dedos de altura; Toste o pão em uma frigideira, o suficiente para que apenas dê uma dourada; Para montar o prato, acrescente sua mistura de tomates com manjericão por cima das fatias de pão e sirva em seguida.

Sugestão: para deixar seu pão ainda mais gostoso, após tostar o pão, pegue um dente de alho partido ao meio e esfregue em cima do pão ainda quente. Isso será um toque final muito especial no sabor do seu prato.

Referências:

<https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/16281-gengibre>
<https://cientistaagricola.pt/plantar-gengibre-em-casa/#:~:text=Coloque%20os%20peda%C3%A7os%20de%20gengibre%20na%20terra%2C%20com%20cerca%20de,o%20melhor%20crescimento%20do%20gengibre.>
<https://hortas.info/como-plantar-gengibre>
<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/810406/1/FOL88.pdf>
<https://www.ecycle.com.br/5780-manjericao.htmlfile:///C:/Users/marin/Downloads/DOC17003.pdf>
<http://www.pesagro.rj.gov.br/downloads/riorural/manual27.pdf>
<https://www.floramedicinal.com.br/cha-de-alfavaca-p538/>
<https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/7231-cha-detox-de-alfavaca/>
<http://www.jardimdeflores.com.br/ERVAS/ervas2.html>
<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/131438/1/COT15004.pdf>
<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/809850/1/FOL89.pdf>
<https://www.tuasaude.com/cha-de-guaco-para-tosse/>
<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/812119/1/FOL71.pdf>
<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/100482/1/Folder-arruda.pdf>
<https://www.greenme.com.br/remedios-caseiros/2923-arruda-usos-e-tradicoes/>
<http://gideaopaisagismo.com/como-plantar-boldo-e-os-beneficios-de-seu-cha/>
<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CPAP/56576/1/FOL74.pdf>
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33836/2501251/Folheto%2Bboldo%2Bcorrigido.pdf/9712c581-b7d4-4b98-98f9-65c416c5a29d>
<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CPAP/56576/1/FOL74.pdf>
<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CPAP/56578/1/FOL72.pdf>
<https://ciclovivo.com.br/mao-na-massa/horta/voce-precisa-saber-plantar-babosa-organica/#:~:text=Cultivo%20e%20formas%20de%20cultivo&text=Voc%C3%AA%20pode%20plantar%20a%20babosa,desde%20que%20respeitado%20o%20espa%C3%A7amento.>
<https://www.unisantos.br/wp-content/uploads/2014/02/farmacia-verde-livro.pdf>
<https://www.ecycle.com.br/6597-salsa.html>
<https://revistaatletismo.com/8-beneficios-surpreendentes-da-salsa/>
<https://www.ecycle.com.br/6328-salviahttps://saude.abril.com.br/blog/boa-pergunta/beneficios-salvia/>
<https://ciclovivo.com.br/vida-sustentavel/bem-estar/10-beneficios-do-alecrim-para-a-saude/>
<https://lencoisnoticias.com/os-13-beneficios-da-cebolinha-para-saude/>
<https://www.ecycle.com.br/3552-hortela>
[https://www.mundoboaforma.com.br/como-plantar-pimenta-em-casa-10-passos-e-cuidados/\(https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722014000700019\)](https://www.mundoboaforma.com.br/como-plantar-pimenta-em-casa-10-passos-e-cuidados/(https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722014000700019))
<https://www.mundoboaforma.com.br/como-plantar-acafrao-da-terra-em-casa-passo-a-passo-e-cuidados/>
<https://hortas.info/como-plantar-camomilahttps://www.cpt.com.br/artigos/horta-como-plantar-camomila-matricaria-chamomilla>

Posfácio

Para iniciar as escritas do posfácio digo que ...

“É fundamental diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, de tal forma que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática” (FREIRE, 2003¹).

Por que iniciar esta escrita (posfácio) com um trecho dos pensamentos de Paulo Freire para o Livro “PLANTANDO LIBERDADE PARA ALÉM DAS GRADES”?

São várias as possibilidades de respostas, com destaques para “o que se diz, faz, fala e pratica”.

Uma delas, por ter convivido, participado e vivenciado de reflexões e (des)construções do referido livro, em conjunto com uma equipe acolhedora, criativa e profissional.

A segunda, este livro fez parte do Projeto “Mulheres Mil: Educação, Cidadania e Desenvolvimento Sustentável”, sob a iniciativa e coordenação da Profa. Dra. Juliana Faquim da Escola Técnica de Saúde (ESTES) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), que ampliou os horizontes acadêmicos, pedagógicos e administrativos da ESTES.

Terceira, foi uma honra ser lembrado e, ao mesmo tempo, um susto ao receber, da Profa. Juliana Faquim, mensagens para que eu fizesse o “Posfácio”, que me senti e sinto muito orgulhoso.

Mas, como muitos me dizem, você é uma pessoa que tem uma “sensibilidade” com determinados grupos sociais, por meio de atividades, quando se tratam de dar sentidos às vidas das pessoas.

Então, fui digerindo por um bom tempo o que escrever. Matutando, com leituras de posfácios de livros, para seter uma ideia e entender o que poderia escrever.

As escritas sobre os saberes e fazeres no livro constituem possibilidades de sabores (as possíveis degustações) sobre hortas, plantas e receitas de plantas aromáticas e medicinais.

Estas plantas possuem histórias, estórias e prazeres que, ao logo das caminhadas da humanidade, cada pessoa carrega em suas memórias os saberes, os sabores e os fazeres, que para este momento “PLANTANDO LIBERDADE PARA ALÉM DAS GRADES”, tem outros sabores, enormes possibilidades de usos e reproduções, junto a um segmento social (mulheres) que, por diversos motivos, está com suas liberdades restritas, que em princípio seria feito com elas, em seus espaços de vivências. A pandemia da COVID 19 nos tirou as possibilidades de vivências, mas tornou possível este livro, fruto de grandes desejos e que ao ser utilizado tenha novos sabores.

A elaboração do livro recebeu minha “apreciação técnica”, em função do que sempre estudei e que, em determinados momentos, exercito os sabores referentes às algumas plantas, muito mais nos contextos da agroecologia e Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs).

Por isso, digo que me “autorizei” na apreciação técnica por acreditar no que disse Fernández (2001) “A autoria de pensar supõe e produz um sujeito inquieto²”, o que sempre estou.

O livro representa uma oportunidade de informações sobre hortaliças, que será entregue para um grupo de pessoas que poderão deliciar nas leituras e, mais do que isso, exercitar em seus lugares, onde se organizam para preferencialmente produzir condições de proteção, contra diversos e diferentes problemas, que aqui denominamos de “iniquidades e determinações sociais”, onde poderão preparar, cultivar e saborear dos prazeres da vida, alimentação e liberdade.

No livro, os ingredientes, modos de fazer, preparos, receitas, sempre de formas acessíveis - mesmo que haja algumas limitações - permitem que cada pessoa tenha a oportunidade de resgatar tradições e histórias, bem como ressignificar seus possíveis mundos, misturando diversos ingredientes para novos passos de liberdades.

¹ FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2003.

² FERNÁNDEZ, Alicia. **O saber em jogo**: a psicopedagogia propiciando autorias de pensamento. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Na verdade, a alimentação e liberdades deveriam ser processos naturais da vida, mas ainda são caros em nossos cotidianos, exatamente porque os princípios e valores das mesmas só serão viabilizados de forma integral quando a sociedade, como um todo, entender o que significam, por isso “PLANTANDO LIBERDADE PARA ALÉM DAS GRADES”.

Cabe, aqui, destacar, a importância da educação como um processo de ressignificação de saberes e fazeres, para que os sabores da alimentação e liberdade sejam emancipatórios, com motivações positivas e sustentáveis em cada lugar de vida das pessoas. Apesar de que estas dimensões sejam utópicas, depende de um conjunto de ações, que aqui já foram como ponto de partida a partir do projeto e do livro, onde algumas instituições foram são protagonistas nas viabilizações das intervenções produtivas, que aqui retomo ao que disse Fernández (2001).

Intervir (vir entre). Interferir (ferir entre), ‘ferir’, herir em castelhano antigo e em português. Mesmo que, às vezes, necessitemos interferir, tendemos a que nossa intervenção seja da ordem de uma ‘intervenção’ (incluir outra versão), sem anular as outras possibilidades (FERNÁNDEZ, 2001b, p. 35).

Se não fosse a pandemia da COVID 19, com certeza as “intervenções”, em parcerias, seriam realizadas e seriam muito mais produtivas, permitindo desnaturalizar alguns estranhamentos ainda postos diante da alimentação e liberdades.

No caso da alimentação não pode faltar e muito menos ser tratada de forma banalizada conforme destaca o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente que divulgou o relatório Índice de Desperdício de Alimentos, apontando que 931 milhões de toneladas de alimentos vendidos para residências, varejistas, restaurantes e outros serviços alimentícios foram para o lixo em 2019. O estudo descobriu que o desperdício de alimentos é um problema global, e não apenas dos países desenvolvidos. Os dados ajudarão os países a acompanhar o progresso no Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 12.3, que visa reduzir pela metade o desperdício de comida até 2030 (Fonte: <https://brasil.un.org/pt-br/114718-onu-17-de-todos-os-alimentos-disponiveis-para-consumo-sao-desperdicados>. Acesso: 12/05/2021).

Já em relação às liberdades “Para o ITTC³, o cárcere é, em si mesmo, uma violação de direitos que atinge de forma mais intensa as mulheres. Isso porque sua violência não está no que é excepcional, mas justamente na normalidade: não ter autonomia para fazer a própria comida, não receber medicação adequada, não poder escolher como se vestir, esperar horas até poder dar à luz, ainda que se esteja dentro de um hospital (Fonte: https://www.brasildedireitos.org.br/noticias/493-ittc-explica-mulheres-presas-usam-mio-lo-de-po-como-absorvente?utm_source=google&utm_medium=ads&utm_campaign=search&gclid=C-jwKCAjw-e2EBhAhEiwAJI5jg5OZ7JH4EgxlkpuL_SBIAlfMRZg4ABCbswQ-7g2yQVpBdWyUXf5PcRoCw2UQA-vD_BwE. Acesso: 12/05/2021).

Enfim, este livro ao ser elaborado tem suas dimensões propositivas e que seja possível novas trajetórias de vidas!

Prof. João Carlos de Oliveira

³ Instituto Terra, Trabalho e Cidadania (ITTC) é uma organização de Direitos Humanos fundada em 1997 cuja visão é erradicar a desigualdade de gênero, garantir direitos e combater o encarceramento. A missão do ITTC é promover o acesso à justiça e garantir os direitos das pessoas presas e produzir conhecimento, por meio de atuação constante e sistemática nos seguintes eixos de ação: atendimento direto, diálogo público e educação para a cidadania. Atualmente, o ITTC está estruturado em dois programas: Programa Justiça Sem Muros e Programa Direitos e Gênero (Fonte: <http://ittc.org.br/quem-somos/>. Acesso: 12/05/2021).

ESCOLA TÉCNICA DE SAÚDE

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

ISBN: 978-65-86084-50-4 FORMATO DIGITAL

ISBN: 978-65-86084-49-8 FORMATO FÍSICO



julianafaquim@ufu.br



www.estes.ufu.br





