CAPA

ÍNDICE

Taioba

INTRODUÇÃO

Antigamente as verduras eram vendidas de casa em casa em cestos, carrinhos de mão, carroças, caminhão com alto-falante, nas vendas. Depois passou para os mercados e feiras livres, em cidades maiores. Hoje a maioria da população compra nos supermercados e hipermercados. É uma beleza! Temos laranja, manga, maçã, cenoura, cebola, brócolis e outras frutas e verduras o ano todo. Se não fosse o preço mais barato, nem desconfiaríamos que existem frutas, verduras e legumes "da estação". E aprendemos a comer sempre os mesmos vegetais sem perceber ou ensinar às nossas crianças que há estações: primavera, verão, outono e inverno. E que o melhor é comer o que cada estação produz: mais nutritivo, mais saboroso, menos adubo, menos veneno, conserva-se melhor, preserva o meio ambiente, enfim, qualidade máxima! E naturalmente saudáveis.

Hoje deixamos que decidam o que é melhor para nós!!!

Mas a natureza continua apostando em nossa capacidade de VER. E aí estão os “matos” comestíveis por toda a parte. Nascem ao “deus-dará”, cheios de energia, resistentes a pragas, tirando do solo mesmo pobre, em plena seca, o melhor. E de graça. Nada de comprar sementes “tratadas” e embaladas com veneno para não bichar. As sementes caem no solo, onde ficam guardadas e brotam na primeira oportunidade ou os galhos se encostam no chão e enraízam.

HORTAS PERENES

A **Horta Perene** produz alimentos sustentáveis, de alto valor nutritivo, que podem ser encontrados até no seu quintal. É de graça, resgata alimentos saudáveis. Promove e mantém a saúde do indivíduo e a do meio ambiente. Previne, retarda e até cura doenças.

Quanto maior a diversidade da sua horta, melhor você e sua família poderão se nutrir.

O alimento sustentável pode ser produzido em qualquer lugar: nos espaços livres das escolas, ruas, praças, quintais, terrenos baldios, muros, cercas e encostas. E até em vidros dentro de casa. E porque não nos vasos? De quebra, traz a energia do Universo. É um forte antidepressivo e antiestressante.

Vinagreira

As hortas podem reduzir drasticamente a falta de vitamina A, B e C, cálcio e ferro e enriquecem e conservam a biodiversidade.

O aproveitamento máximo do alimento depende da presença de minerais e vitaminas em pequenas quantidades, **mas todos os dias e em cada refeição**.

Acompanhe uma planta crescendo, uma flor se abrindo, um fruto se formando e amadurecendo. Se alimente dele, compartilhe com alguém que você ama.

Aproveite o melhor de sua alimentação

Anemia ferropriva

Para aumentar a absorção do ferro são necessárias vitaminas A, C, B6, B12 e minerais como o cobre e o zinco. Por isso, uma salada crua de vegetais temperada com limão, no almoço e jantar, é tão importante.

São valiosos os sucos de limão, abacaxi, maracujá. Não importa qual. Enriqueça com as folhas verde-escuras como a couve, salsa, hortelã, moringa.

Pó de folha de mandioca tem 138 vezes mais Ferro que o leite. O cominho tem 18 vezes mais ferro que a carne.

Na hora de servir o arroz, o feijão, a farofa, a carne, a sopa e a salada, o uso de verdinhos como salsa, coentro e cebolinha enriquece o alimento que você gosta, aumenta o teor nutritivo da refeição, sem mudar o hábito.

O acréscimo de sementes como o gergelim, abóbora, melancia, girassol, linhaça e dos farelos de arroz e trigo torna o prato ainda mais completo.

Semente de abóbora

Cálcio

Além da osteoporose, a falta de cálcio pode manter a pressão e o colesterol altos, a insônia, o ranger de dentes, cáries, dores articulares, câimbras, irritabilidade, convulsão. E por isso é considerado um calmante natural, mas para que o cálcio seja absorvido, é preciso:

- Usar boas fontes de cálcio como as folha verde-escuras e o gergelim.
- Sol na pele e não sobre a roupa.
- Atividade física.

É tudo que o cultivo de uma horta promove, além de reduzir o estresse e a depressão, aumenta a produção da endorfina, conhecida como o hormônio do prazer.

O brasileiro come menos da metade do cálcio que precisa.

SAIBA QUE

A folha de abóbora tem 4 vezes mais cálcio que o leite.

A semente de gergelim tem 10 vezes mais cálcio que o leite.

O açúcar é o maior seqüestrador de cálcio da dieta.

Muita proteína e gordura diminuem a absorção de cálcio.

Estresse diminui a absorção de cálcio.

A HORTA JUNTO DE VOCÊ

- A horta deve ser bem pertinho da cozinha.
- As verduras colhidas na hora são mais saborosas e nutritivas e a preguiça não será empecilho para o uso de alimentos tão nutritivos.
- Perto dos olhos, perto do coração. O prazer, a energia e o exercício que a horta proporciona serão desfrutados todos os dias pela família, principalmente crianças e idosos.

Salsa

Se a horta puder ser maior, mesmo longe de casa, não deixe de fazê-la. Porém, ao menos uma pequena, junto da cozinha, com o que mais se usa, como a de temperos, é uma boa pedida.

Horta sustentável: um jardim de verduras, frutas e flores

- O girassol atrai insetos e produz sementes nutritivas.
- A zínea (capitão, benedita) atrai as borboletas e, em conseqüência, as larvas que adoram a couve.
- A capuchinha, chaguinha amarela ou vermelha, enfeita sua salada e sua mesa. Suas folhas podem ser comidas. As sementes em conservas lembram alcaparras.

Proteja a horta

- Plante o fumo, só um pé, se a horta for pequena, porque os insetos menores ficam presos em suas folhas. Aproveite a beleza das flores, mas cuide para que amadureça somente alguns bagos para não empestiar a horta com o fumo.
- Muitas são chamadas de plantas amigas, ajudam a manter sua horta mais saudável. O cravo-de-defunto (targete) atrai os nematóides (vermes) da terra, tornando-a mais sadia e preservando as raízes.
- Faça uma cerca viva de bertalha, cará ou caruru-do-reino, chuchu, vagens, para evitar que o vento prejudique as plantas da horta.
- A batata-doce plantada em toda a volta da horta impede que a formiga cortadeira (saúva) acabe com ela.
- Plante gergelim. Ajuda a afastar formigas. No Vietnan, as folhas mais novas do gergelim são usadas como hortaliça (cozidas).
- A citronela é um repelente natural, afugenta vários insetos.
- O tucupi, manipuera (suco da mandioca brava) fresco, colocado no ninho da saúva e tampado com folhas mata as formigas.
- Deixe descansar por um dia, em saco plástico fechado, seis laranjas emboloradas (ficam branco-esverdeadas), liquidifique com um litro de água e quatro colheres de sopa de açúcar. Coloque no ninho da saúva para exterminá-las.

Aproveite a horta

- É bom ter frutas como tomate-cereja, camapu e maria-preta (erva-moura) para o "lanche vivo", enquanto você cuida da horta.
- É bom ter um banquinho ou uma lata presa na cintura para se sentar, enquanto cuida da horta, para proteger a coluna.
- Leve cestas ou sacolas sempre que for à horta para colher o que estiver no "ponto".

Decore a casa com flores, frutos e verduras

- Manjericão, alecrim, hortelã, salsa, cebolinha, coentro e outras podem ficar até em vasos na janela da cozinha ou nas jardineiras da sala e dos quartos.
- Vasos com taioba, vinagreira, tomate-cereja, podem decorar a casa.
- Batata-doce na água (com água sanitária para evitar a dengue) forma muita folhagem comestível, além de ser um ótimo enfeite.
- As flores da cebolinha e do nhirá, erva-doce, alcachofra, do ora-pro-nóbis, das rosas e de tantas outras hortaliças se comem e enfeitam a casa.
- O camapu tem frutos que imitam uma lanterna. Sua "capa" virada para cima e torcida decora os pratos mais sofisticados. Arranjos com frutas, flores e folhas enchem os nossos olhos e perfumam o ambiente.

- Os potes de picles são formas de enfeitar e conservar alimentos, como as vagens, cebolinha de cabeça (rakiô), camapu verde, pimenta de todas as cores e sabores, o chuchu, semente de chaguinha (capuchinha).

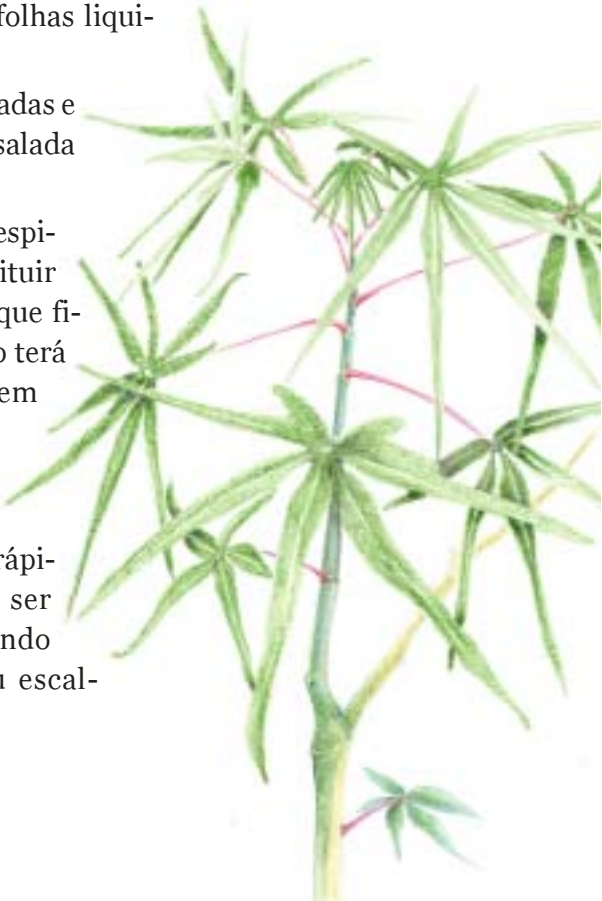
Conserve os produtos da horta

- Transforme em pó as pimentas, os pimentões, folhas de mandioca, de quiabo.
- Folhas como as de alecrim, manjericão, orégano, salsa, podem ser desidratadas para usar na entressafra ou em chás e colocadas na água para beber, mas também liquidificadas com sal para tempero.
- Faça o café com fedegoso (mata-pasto), sementes de quiabo, milho, cacau.

Capuchinha

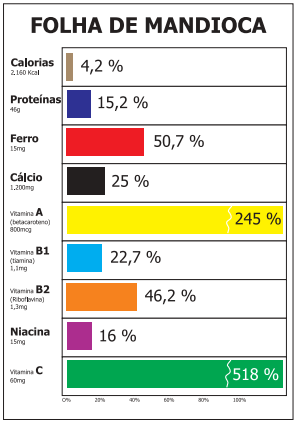
Utilize folhas

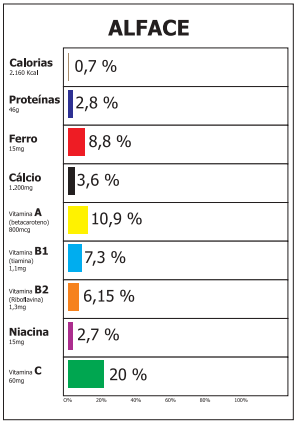
- Quando tiver muitas folhas, como a mostarda, almeirão, chicória, lavar bem e acrescentar sal. Macerar entre as mãos ou estender sobre um pano de prato umedecido, enrolar e torcer bem. Temperar como salada ou com molho shoyo, gengibre e gergelim torrado. Pode também dourar no alho batido, gergelim e sal. Acrescentar às folhas e mexer até murchar bem. Assim é possível comer uma quantidade muito maior de folhas por refeição.
- Cozinhar na sopa: inteiras ou liquidificadas, formando um caldo verde. Reparar quanto o sabor das folhas inteiras difere das folhas liquidificadas.
- Podem ser aferventadas e temperadas como salada ou com shoyo.
- Folhas como as de espinafre podem substituir a cenoura no bolo que ficará verde, mas não terá sabor de folha e tem boa aceitação.
- Receitas de molho branco, bolos, panquecas, tortas rápidas e pães podem ser enriquecidas, batendo as folhas cruas ou escal-



dadas com o líquido a ser usado. Ficam verdes mas não mudam o sabor original.

- Folhas, como as de moringa e mandioca (macaxeira ou aipim), podem ser desidratadas e guardadas para uso em preparações, principalmente, salgadas.
- Folhas de abóbora ou batata-doce são mais difíceis para desidratar. É preferível usá-las no feijão, na sopa, em farofas.
- As folhas de nhirá (alho de folha) podem ser usadas como temperos, refogadas, em omeletes, bolinhos ou batidas no liquidificador com sal, substituindo o alho. Macerada e colocada sobre um corte ajuda a estancar o sangue e a cicatrizar.





Refeições coloridas e perfumadas

- Capim-santo (capim-cidrão, capim-limão, erva-cidreira) – Chá ou suco com folhas cruas, enriquecidos com limão, casca de abacaxi ou maçã.
- Erva-doce (funcho) – As folhas perfumam e decoram sucos, saladas, canapés, tortas etc. As sementes são usadas para chás, bolos, tortas, biscoitos.
- Orégano e manjericão em molhos, saladas, pizzas, tortas.
- Hortelã e alecrim – Na água, chás, peixes, quibe etc.
- Canela, cravo, baunilha – Em cremes tortas, chás, biscoitos etc..
- Açafrão ou cúrcuma é rico em ferro e dá sabor e cor às preparações como a famosa galinhada goiana, gariroba etc.. Pode ser usado fresco ou desidratado.
- O colorau (urucum, corante) substitui a massa de tomate ou aumenta a cor do molho de tomate. Dá cor e sabor. É rico em ferro.

A berinjela, o jiló e o feijão guandu podem ser podados, por três a quatro anos após a safra, para rebrotar e frutificar novamente.

O pé de abóbora pode ter mais de 10 metros de comprimento. A cada três metros, fazer um montículo de terra junto à saída das folhas. Ele enraíza e dá mais alimento e, em conseqüência, abóboras maiores.

Colher todas as flores macho (sem abóbora) e folhas novas para consumir. Assim podadas, as abobrinhas não pecam (caem) e você terá mais frutos.

Divida com amigos a saúde e a beleza da horta

- Os produtos da horta são ótimos presentes para os professores, as serventes da escola, as merendeiras, o pessoal do posto de saúde, os lixeiros, aquele que "lê a luz", o que traz o gás, os amigos, enfim, todos que colaboram para o nosso bem-estar e de nossa família, comunidade, país.
- Podem enriquecer a merenda escolar, a alimentação das creches, asilos etc.
- Servem de modelo para aulas práticas. Chame os amigos, estudantes, as crianças da creche, os idosos para também terem o prazer de conhecer e colaborar no plantio, poda, colheita e conservação da horta.

Manjericão

É importante levar a criança a conhecer, cultivar, colher, preparar e comer tudo que a terra dá. E saber que somente uma terra boa sem contaminantes, arejada, rica em minerais e micro-organismos e água limpa poderá dar alimentos saudáveis.

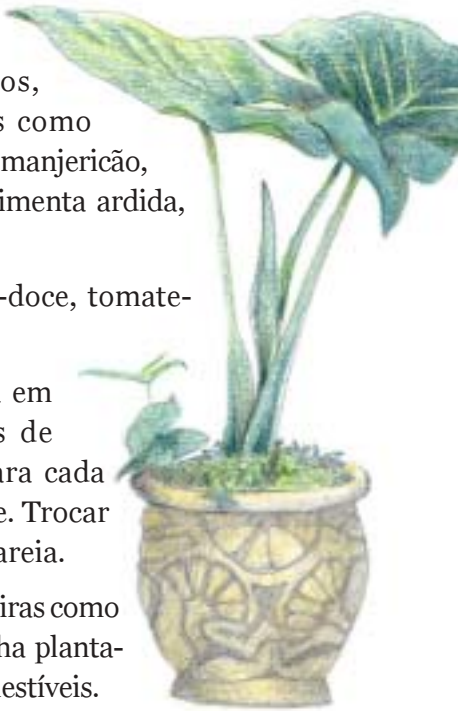
1 A horta perene serve como “berçário” para multiplicação de mudas, colheita de sementes.

2 Nomeie as plantas. É um exercício para a memória. Só amamos o que conhecemos.

3 Raramente quem cuida de horta tem depressão. Não combina. Produzir e consumir alimentos saudáveis faz bem para o corpo e para a mente.

Horta de vasos

Taioba



Apartamento ou casa: quem não tem área disponível? Faça uma horta com vasos, jardineira de temperos ou chás como alecrim, salsa, cebolinha, coentro, manjericão, hortelã, alho de folha, orégano, pimenta ardida, pimenta -de-cheiro.

Vasos grandes: taioba, batata-doce, tomate-cereja, camapu etc.

A batata-doce pode ser cultivada em vasos, com água e duas gotas de hipoclorito ou água sanitária para cada litro de água, para evitar a dengue. Trocar a água toda semana ou colocar areia.

Grade na janela? Cultive trepadeiras como o cardeal, cará-do-reino e a bertalha plantados em vasos. Enfeitam e são comestíveis.

Vasos bem grandes: plante jabuticaba, pitanga, limão, carambola...

Horta de "potes"

Durante a safra ou na passagem por uma fazenda, chácara ou sítio aproveite frutos, raízes, sementes e folhas como as de mandioca, amora, louro, salsa, cebolinha, orégano, alecrim, tomate, nabo, taioba, broto de abóbora, bambu, pimentão, pimenta, abacaxi, caju.

Transforme em pó, chás de folhas desidratadas, conservas ou doces, licores, vinagre, picles, que podem ser conservados por vários meses.

Os potes decoram as prateleiras e a mesa e enchem os olhos e a boca d'água.

Horta dentro de casa

Sementes Germinadas

As sementes são a síntese da vida.

Guardam em seu interior a energia vital que é despertada pela ação da água e da luz, aumentando muito as vitaminas do complexo B, vitaminas A e C e outros nutrientes que promovem a saúde.

Os brotos mais comercializados são os de feijão, alfafa, girassol e trigo. Pode-se fazer de nabo, rabanete, agrião, lentilha, grão-de-bico, linhaça, gergelim, abóbora, soja, mostarda.

Modo de Preparo

- lavar bem as sementes, colocá-las em um vidro e cobrir com água;
- deixar de molho por oito horas em vidros cobertos com tule preso por uma liga;
- escorrer a água e lavar duas vezes (pela manhã e à noite), colocar o vidro inclinado em um escorredor com a boca para baixo e cobrir com um pano.

Sementes que permanecem em muita água apodrecem.

Os brotos estão prontos quando atingirem de dois a três centímetros, com exceção do gergelim e linhaça, que devem ficar só uma noite de molho, porque amargam depois desse tempo.

Brotos

Os brotos são cultivados em bandejas com terra vegetal.

Espalha-se uma só camada de sementes germinadas.

A terra deve estar sempre bem úmida.

Cobre-se com outra assadeira ou bandeja ou plástico preto por alguns dias (mais ou menos dez dias).

Para os brotos ficarem verdes é necessário expô-los ao sol por algumas horas.

Consumir em saladas ou sucos. É uma grande fonte de energia e de nutrientes inteligentes.

O uso diário por algumas semanas, vai fazer toda a diferença.

O cultivo dessas hortas é uma riqueza ao alcance de todos.

Broto de alfafa

Enriquecendo a alimentação

Abóbora - As folhas têm quatro vezes mais cálcio que o leite. Vão bem no refogado e na sopa. Os brotos, a flor, a casca e as sementes também podem ser aproveitados.

Alho de folha (nhirá) - Usada como cebolinha, em omelete, farofa, sopas e em tempero, como alho.

Amora de árvore – Reduz as agruras da menopausa, como o fogacho (calorão). Desidratar as folhas adultas e usar uma colher de café duas vezes ao dia ou como chá. Os efeitos aparecem em duas semanas. Com as folhas adultas pode-se fazer charuto recheados, as novas podemos refogar.

Assa-peixe - Fazer "peixe" com as folhas à milanesa.

Batata-doce - Uso da batata e das folhas no feijão, farofa e sopa.

Beldroega - Usada como a couve.

Bertalha - Uso em saladas, refogado, molho branco, farofa.

Capeba, Marianica, Língua-de-vaca, Picão-branco, Urtiga e Cansanção - Usar em sopas, farofas, feijão e refogado.

Caruru ou cará-do-reino - Uso em saladas, sucos, refogado, molho "branco" e farofa.

Chaguinha - Uso da flor, folha e sementes.

Chuchu - Uso das folhas, brotos e frutos.

Dente-de-leão - Saladas, refogados.

Feijão guandu (feijão de árvore) - Pode ser usado seco ou verde, substituindo a ervilha. É preciso aferventar e jogar fora a água, porque é amarga.

Espinafre africano - Usar as folhas refogadas ou no feijão e na sopa.

Girassol - Usar as sementes ou fazer brotos.

Hortelã, capim santo, melissa - Em chá ou sucos.

Mandioca - Uso das folhas em forma de pó, 1 colher (chá) por pessoa/dia. Contém 7 vezes mais ferro que a carne e 180 vezes mais Vitamina A que o leite.

Manjericão, coentro, salsa e alecrim - Use como tempero e na salada.

Palma - Usar as folhas novas ou mais velhas, sem as películas, como suco, refogadas ou assadas.

Quiabo - Uso do fruto e das folhas, como a couve.

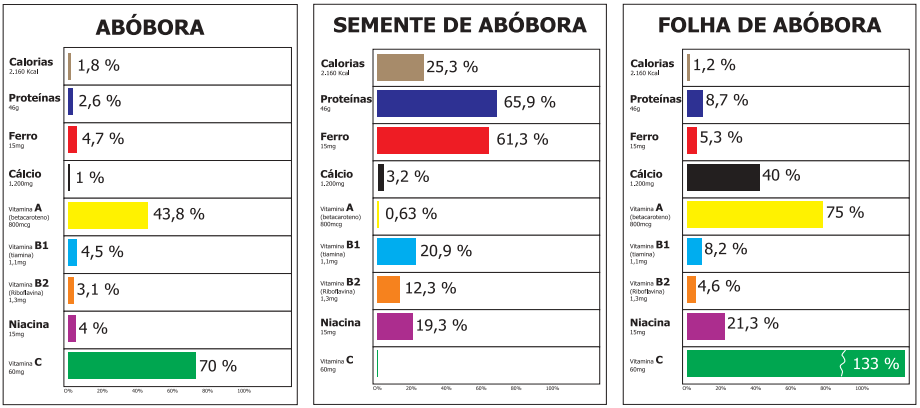
Serralha, caruru, cariru (bredo, majagomes) e serralhinha - Refogar como couve.

Taioba - **Folhas**, uso semelhante à couve em feijão, farofas, sopa, arroz (sempre bem cozidas). O **talo** pode ser refogado ou desidratado para conservar. Se for picado em rodelinhas, não precisa tirar a fibra que o reveste. Para secar, retirar a fibra. Depois de desidratado, é bom conservar em vidros ou em sacos de papel para não embolorar. Para usar, é só colocar na água para hidratar. "Pega" o sabor do frango, carne e peixe. O **tubérculo** é usado como batata (sopa, cozido...)

Uva - Uso das folhas novas (charuto, refogado, sopa).

Vinagreira - Uso das folhas em peixadas, cuxá, arroz, farofa e suco. Com as corolas secas faz-se o chá e com as frescas, o vinagre e o picles. Cozinhar os cálices frescos com açúcar, liquidificar, peneirar e voltar ao fogo para confeccionar a geléia ou suco.

Veja na tabela de gráficos como os nutrientes de uma parte da planta se complementam com a outra. Ex.: abóbora + semente de abóbora + folha de abóbora.



O que falta na abóbora (caloria, proteínas e ferro) está na semente e o que falta na abóbora e na semente (cálcio, e vitamina A) está na folha.

Muros/cercas vivas comestíveis

A maioria dos brasileiros vive hoje em áreas urbanas e periurbanas e precisa de comprar praticamente tudo o que come.

A violência é uma constante e a cada dia tem mais pessoas enjauladas em suas casas: muros de tijolo, grades de ferro e cercas elétricas. O mesmo ocorre nas escolas.

Quase não existe terreno livre e os lotes são cada vez menores, mas é possível aproveitar a estrutura dos muros e cercas e transformá-los em "canteiros" de hortaliças, frutas e remédios.

1 - Muro/cerca de seguranca: usar plantas cin espinho como os cactos (palma) comestiveis e o ora-pro-nobis,

amora de rama (preta e vermelha), framboesa.

2 - Muro/cerca de frutas - maracuja doce e acido, maracuja gigante, uva, framboesa, amora de rama, amora de arvores, acerola, pitanga.

3 - Muro/cerca de alimentos: bertalha, cará-do-reino, cará-aéreo, abóbora, bambu, chuchu, cardeal, feijão de metro, quiabo de metro, capim-cidrão (erva-cidreira, capim-limão), palma.

4 - Muro/cerca de remédios: insulina, chuchu, guaco, maracujá, batata-de-purga, aveloz, coroa-de-cristo.

5 - Muro/cerca antipoluente:

- o uso do bambu (chega a crescer até 1,5 cm por hora) além de fornecer brotos como alimento pode eliminar a poluição visual, reduzir a poluição sonora e a fuligem e melhorar a temperatura. Exemplo: creches, escolas, residências ou fábricas ao lado das rodovias movimentadas podem, em alguns meses, contar com a proteção desse maravilhoso muro vivo.

Ora-pro-nóbis

6 - Cerca viva de árvores de pitanga, nin, leucena, sansão-do- campo (sabia), juca, palma.

7 - O **ora-pro-nóbis**, de árvore, vive 60, 70, 80 anos ou mais, sem nunca ser adubada ou aguada, e, a cada ano, nos presenteia com inúmeros buquês de flores e folhas carnosas, cheias de vida. E quanto mais é podada, mais alimento fornece. Todo galho enterrado "pega". Produz uma cerca viva belíssima. É também uma proteção de fato por causa dos espinhos. Come-se crua, cozida, em sucos.

Paisagismo produtivo

O Brasil, por ser um país de dimensões continentais, se dá ao luxo de ter muito espaço ocioso: em casa, nas praças, nos presídios, nos postos de saúde, logradouros públicos e outros.

Acerola

Pode-se minimizar esse efeito plantando-se árvores que são "perenes". Todos os anos nos fornecem alimentos de qualidade e sem agrotóxicos.

Algumas árvores, como a moringa oleífera e o limão, têm mais importância em função do valor nutritivo. Seu uso constante enriquece a dieta habitual, com minerais e vitaminas, e na redução da anemia.

A vantagem das árvores e arbustos é sua resistência à seca, o valor nutritivo de seus frutos, folhas e cascas de várias delas.

Alguns exemplos: abacate, ata (fruta-do-conde), acerola, ameixa, amora, alagaroba, abricó, abiu, araçá, aracaboi, assa-peixe, açaí, buriti, banana, bacaba, bacuri, baru, biriba, bambu, caju, cagaita, caqui, carambola, coquinho, cacau, cupuaçu, calabura, cajá (tapereba), caja-manga, cubiu, cana, coqueiro, ciriguela, cajarana,

camu-camu, capeba, xixá, canela, dendê, fruta-pão, figo, feijão guandu (de árvore), goiaba, graviola, guabiroba, gueroba, ingá, jaca, jenipapo, juá, jambo, jatobá, jamelão (azeitona), jabuticaba, jaracatiá, jurubeba, limão, limão caiano, lobeira, louro, manga, marimari, macaúba, munguba, mangaba, murici, marmelo, mama-cadela, macadâmia, olho-de-boi, ora-pro-nóbis de árvore, pequi, pitanga, pitomba, pupunha, pera do cerrado, pecã, romã, sapota, sorva, tamarindo, tucumã, uvaia, uva japonesa, umbu, uxi, urucum (colorau), vinagreira.

Assim, alimentos preciosos ficam à disposição da população alimentando, embelezando, sombreando, mantendo a biodiversidade e nos presenteando com suas folhas, flores, frutos e perfume, seja na época da seca ou das chuvas.

Camapu

O **camapu ou tomate de capote ou fisalis** – é uma planta conhecida desde o tempo dos Incas. Nem precisa ser lavado para comer, porque a natureza embalou seus frutos um a um. Verde, pode ser usado como tomate. Maduro, é ligeiramente ácido, mas adocicado. Pode ser usado em saladas, compotas, geléias, sucos, picles, doce de corte. Como é riquíssimo em vitaminas A, C, E,

previne a catarata se usado desde criança. Reforça o sistema imunológico. É um potente antioxidante. Os Incas usavam suas folhas como um poderoso remédio para o fígado. É tão rústico que, se receber muito adubo ou água, se recusa a frutificar. No Brasil, temos várias espécies de norte a sul, de leste a oeste. No Pará, é chamado de bombom de pobre. Não é uma ironia? Por que não "riqueza" dos pobres?

Limão – Sempre que possível, tenha um pé. O mais rústico é o limão-cravo (capeta, rosa) que dá o ano todo. O limão aumenta a absorção do ferro pela vitamina C.

A lista é grande, mas talvez você desconheça a maioria dessas plantas. Que tal descobrir com os idosos, principalmente os de sua família, para fazer um inventário do que existe de melhor na sua comunidade e aprender como era usado e como adaptar as preparações para o paladar de hoje?

FAZER LIMÃO

PLANTAS SAGRADAS E CONSAGRADAS

MANDIOCA (aipim, macaxeira)

"Deus é Brasileiro", afirma o povo e não se engana. Um exemplo disso é a versátil mandioca. Come-se frita ou cozida, com mel, manteiga, azeite, leite de coco, queijo.

Que tal usar a mandioca no preparo de um nhoque, uma pizza, uma torta, um bobó, uma sopa ou mingau, um bolo, no pão, no pudim, no quindim, na coxinha, no rissole ou pastel, no purê, na "vaca atolada", no caldo, no cozidão, no pirão, na famosa farofa, na paçoca doce ou salgada, ou como farinha pura? Existem inúmeras outras preparações.

Mandioca

No Brasil ela é sempre orgânica, saudável e nutritiva. Cultivada em todos os rincões do país, é uma verdadeira "paixão nacional", consumida por pessoas de todas as faixas etárias.

Por não utilizar fertilizantes e defensivos químicos é mais saudável para quem consome, mais segura para quem produz e manipula, e menos ofensiva ao meio ambiente.

Folhas de mandioca

O pó da folha de mandioca é riquíssimo em minerais e vitaminas. O uso diário de poucas pitadas em nosso prato estimula o sistema imunológico, reduzindo a gravidade de qualquer doença infecciosa, seja gripe, diarréia, dengue, malária, tuberculose, hanseníase, aids, infecção hospitalar, pneumonia etc.

Essa folha que, no verão nos ajuda a adquirir aquele bronzeado e na maturidade retarda o embranquecimento dos cabelos, por sua riqueza em Vitamina A, acaba com a "coceira" do olho, com a cegueira noturna e ajuda a prevenir a catarata e a degeneração macular, que deixa tantos idosos cegos. A sua ação inibidora de infecções pode reduzir em até 10 vezes a mortalidade em crianças pequenas.

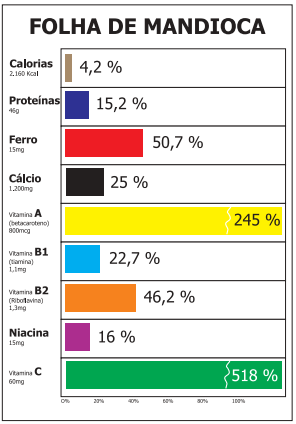
No Nepal, a vitamina A, que a folha da mandioca, o pequi, o dendê e as outras folhas verde-escuras e alimentos amarelos possuem em abundância, reduz em até 50% a mortalidade de mulheres grávidas.

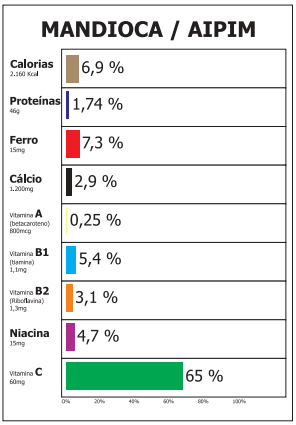
No Peru, a "Universidad de la Selva" produziu o chá em saquinho, que é usado para prevenir câncer de próstata. Custa mais de 6 dólares a embalagem de 100 saquinhos de 2g cada.

Devemos nos lembrar da saborosíssima maniçoba, a "feijoada" de folha de mandioca, que não pode faltar na mesa do paraense e em parte da dos baianos e sergipanos.

Compare:

Folha de Mandioca x Mandioca





Ao usar a folha da mandioca você está usando o melhor para si e para os que ama. Imagine desperdiçar essa riqueza!

Caule da mandioca

Triturado se faz ração para o gado ou é incorporado para melhorar o solo. Pode ser utilizado, também, quando seco, como lenha. É dele que se tiram as mudas.

Tucupi (manipuera)

Depois de retirar o polvilho da mandioca ralada e espremida, tem-se o tucupi. É um alimento rico em minerais e vitaminas que não deve ser desperdiçado. Deve ser aferventado por uma hora para eliminar o ácido

cianídrico (veneno). Pode ser usado para cozinhar o arroz, como base de sopas e pirão ou ainda para preparar o famoso tacacá, o molho de pimenta, o pato no tucupi.

O tucupi da mandioca brava, quando cru, é um poderoso defensivo agrícola natural, muito útil no combate às formigas e pulgões. É também um adubo natural, depois de fermentado.

Raiz

Da raiz da mandioca se faz farinha, goma ou polvilho ou fécula (doce ou azeda); farinha de tapioca, tucupi (manipuera), álcool, espessante, papel, química fina.

Farinha? Quem não gosta da famosa farofa? Obrigatória para acompanhar a feijoada ou o pirão de peixe.

Hoje estamos fazendo a farinha enriquecida com coco-da-baía, farelo de trigo ou de arroz, folha de mandioca, mesocarpo e coco de babaçu, pupunha, gergelim.

Polvilho ou Fécula

Quem não conhece o brasileiríssimo pão de queijo que hoje invade o Japão, os Estados Unidos e a Europa? E o que dizer do maravilhoso beiju ou tapioquinha com ou sem coco?

A especial farinha de tapioca para acompanhar o nosso açaí, o bolinho de estudante, o grude, o sorvete de tapioca, o mingau e por aí afora.

Se substituíssemos 10% da farinha de trigo do pão por fécula de mandioca, economizaríamos em um ano, pelo menos, 20 milhões de dólares, criaríamos mais de 50 mil empregos no campo e estaríamos ajudando o pequeno produtor a permanecer na lavoura. E de quebra, o pãozinho ficaria crocante por mais três horas. São dados da Associação de Produtores de Amido de Mandioca – ABAM e da Embrapa-PA.

Quer mais?

A folha da mandioca pode ser usada também na ração animal. Dada para a galinha, a pele, a gordura e o ovo ficam mais alaranjados, aumentando a vitamina A. Os ovos ficam maiores e com casca mais dura.

MORINGA OLEÍFERA ou LÍRIO DE SÃO JOSÉ

É uma planta ainda pouco conhecida no Brasil. Riquíssima em vitamina A, ferro e cálcio. Reduz a coceira dos olhos, a gravidade das doenças infecciosas, aumenta o bronzeamento da pele. Enriquece qualquer preparação. Chega até 12 metros de altura, comem-se as folhas, as flores, as vagens, as sementes e a raiz. Cresce mais de um centímetro por dia. Quando atingir mais ou menos um metro e meio, corte as guias para crescer para os lados e facilitar a colheita das folhas, vagens e flores. Em seis meses já está da altura de um adulto. Suas sementes "tratam" a água barrenta, a única que existe em tempos de seca. Como é oleosa, a semente cozida com feijão ou arroz ajuda a economizar o óleo.

É apreciada pelas formigas. Para evitá-las, enrole cabelo ou amarre um pedaço de plástico nos galhos mais grossos.

Use a moringa oleífera:

Refogada - Folhas frescas mais cebola, alho, óleo e sal. Servir como a couve.

Tempero - Usar crua como a salsa ou coentro em qualquer preparação.

Salada - Misturar com outras folhas, legumes, feijão e maionese.

Com frango, peixe ou carne - Acrescentar as folhas cruas um pouco antes de retirar o frango, ou a carne do fogo.

Na sopa, feijão ou farofa acrescentar as folhas cruas ou refogadas.

Em pó - É um concentrado de minerais, cálcio, ferro e vitaminas, principalmente vitamina A, E e complexo B. Colher os ramos e espalhar sobre uma toalha grande. Deixar de um dia para o outro para as folhas se soltarem. Quando ficarem crocantes, bater no liquidificador e guardar em vidros. Usar uma colher de chá por dia em todas as preparações.

Sementes - Quando as vagens estiverem bem verdinhas, abrir e retirar as sementes. Se estiverem maduras, são ao mesmo tempo muito amargas e doces. Cozinhar as verdes com água e sal. Comer como tira-gosto. São muito ricas em óleo, podem soltar o intestino. Ao cozinhar o feijão, acrescentar ½ xícara de chá de sementes bem verdes. Basta colocar o sal com alho e o feijão já estará pronto. Dispensa o óleo.

As sementes cozidas podem enriquecer omeletes, farofas, cozidos, sopas e maionese. As sementes verdinhas e cozidas podem ser congeladas e usadas como ervilha ou feijão verde.

Vagens - As vagens bem novas podem ser cozidas. Parecem quiabo.

Moringa Oleífera X Água Barrenta

As sementes secas e descascadas da moringa batidas com água barrenta no liquidificador ou garrafa *pet* decantam a sujeira. A água fica transparente e sadia.

Existem no mundo várias entidades e pessoas que plantam essa árvore da saúde para colher todas as favas maduras e distribuir suas sementes contando os milagres de que ela é capaz. Quem sabe você também pode fazer o mesmo ajudando para que a saúde seja contagiante?

SOJA

A soja é um dos alimentos mais consumidos, principalmente, na Ásia onde se come pouca carne.

Soja verde - plantar alguns canteiros de soja. Quando as favas estiverem cheias, colher e cozinhar em água e sal por 20 a 30 minutos e consumir os grãos como tira-gosto, refogado, em sopa, farofas e substituindo a ervilha. Pode ser congelada por até seis meses.

Soja seca - usar como de hábito: leite, PTS, farinha e enriquecendo todas as preparações do dia-a-dia.

Resíduo de soja - Usar em bolinhos, sopas, saladas, tortas.

JACA

O brasileiro ou ama ou detesta esta fruta maravilhosa quando madura. Muitos povos devem sua vida a ela. Os africanos sabem conservá-la durante o ano todo.

A jaca é quase sempre consumida madura. Pode ser mole ou dura.

E que tal a jaca verde? Todos a apreciam. Vamos experimentar novas delícias saborosas, exóticas e nutritivas.

Preparo

Escolher a jaca verde com mais ou menos dois palmos.
Colocar em uma bacia grande cheia de água. Passar óleo na mão e na faca. Cortar as duas pontas, como se faz com o abacaxi: a água dissolve o visgo. Cortar a jaca ao meio e deixar na água, por 10 minutos. Descascar como abacaxi, porque não terá mais visgo.

Processamento da jaca crua

Picar miudinho ou ralar grosso ou ainda usar a forrageira (trituradora) se for grande quantidade. Em contato com o ar a jaca fica marrom, mas ao refogá-la clareia.

Desidratação

Colocar a jaca crua ralada em peneira ou tabuleiro e secar ao sol. Não pode deixar serenar.

Quando estiver seca, guardar em lugar fresco (parece carne de soja). Para usar basta colocar na água por 30 minutos, espremer e refogar para recheio de torta, empada, farofa, sopa.

Receita Básica

Cortar a jaca em rodelas de 5 a 10 centímetros de espessura. Cozinhar com água e sal por 10 a 15 minutos. Desligar assim que amaciar, testando com garfo.

Usar a água do cozimento para sopa, caldos ou fazer arroz. Tem um sabor especial.

Jaca verde

Muqueca

Forrar uma panela, de preferência de barro, com óleo e colorau. Colocar uma camada de tomate, uma de pimentão, pimenta de cheiro e cebola. Por cima, a jaca verde cozida e temperada com sal, alho e cominho. Se quiser, pode acrescentar atum ou sardinha.

Quando as verduras estiverem cozidas acrescentar dendê e leite-de-coco, se gostar. Desligar e salpicar coentro. Servir com arroz ou pirão.

Refogada

Temperar a jaca verde com sal, alho, pimenta ou como preferir. Refogar com óleo, azeite de oliva, dendê ou pasta de pequi. Ao desligar o fogo, misturar salsa, cebolinha, coentro ou manjericão.

Sopa

No caldo de carne, frango ou verduras, acrescentar a jaca temperada ou cozida desfiada ou em quadradinhos. Sirva com temperos verdes.

Salada/Maionese

Desfie a jaca. Adicione opcionalmente manga, abacaxi, maçã, kanikama, frango, camarão/peixe, cebola/salsão,

repolho/acelga/tomate/brotos e temperos verdes. Temperar com sal e limão ou maionese.

Recheio de Omelete/Panqueca

Desfiar e refogar a jaca cozida. Bater os ovos com os temperos e colocar em frigideira quente. Quando começar a endurecer, acrescentar a jaca e enrolar . Usar o mesmo procedimento com a panqueca.

Recheio de Torta/Pastel/Pastelão/Empada

A jaca verde é refogada e enriquecida com temperos verdes. Pode-se misturar atum, frango ou camarão.

Lasanha

Substituir a massa pela jaca refogada e desfiada.

Frigideira de jaca

Forrar um pirex médio com a jaca refogada e desfiada. Bater 3 claras em neve e acrescentar as gemas uma a uma. Outra opção é liquidificar com sal os ovos inteiros. Derramar sobre a jaca e levar ao forno. Se quiser, polvilhar com queijo ralado e gratinar. Faça, também, uma frigideira tampada em fogo baixo.

Caldeirada/Buchada/Cozidão/Rabada

Em qualquer preparado a jaca verde compõe o sabor, aumentando a oferta de pectina que é uma fibra importante.

No café da manhã

A jaca verde cozida com sal, servida ainda quente com manteiga, enriquece a qualidade do café da manhã. O mesmo pode ser feito com o caroço.

O caroço de jaca

Na África, o **caroço cru** da jaca madura é seco ao sol para ser usado durante todo o ano. É guardado em camadas cobertas com areia dentro de uma caixa.

No Norte e Nordeste do Brasil é assado em forno ou fogão de lenha. Às vezes, o caroço assado é descascado e picado, desidratado e moído para fazer farinha que é usada em sopas, mingaus, bolo e panqueca. Estimula a imunidade do organismo.

O **caroço cozido** em água salgada é um ótimo tira-gosto. Pode ser refogado com alho para acompanhar frango ou carne ou ser moído para fazer purê.

Bagos de jaca dura madura

Doce de jaca em calda - Fazer uma calda com uma xícara de açúcar e duas xícaras de água. Quando estiver fervendo, acrescentar os bagos da jaca sem caroço e deixar no fogo por 20 minutos.

Doce de jaca em pasta - Liquidificar os bagos de jaca mole sem caroço. Para uma medida de jaca, acrescentar ½ medida de açúcar. Levar ao fogo e mexer até aparecer o fundo da panela. Se quiser mais pastoso, desligue o fogo antes. Pode-se misturar outras frutas no doce como abacaxi, coco ralado, cupuaçu, maçã, bem como cenoura ralada e espremida, abóbora cozida e também castanhas de caju ou do pará.

Suco de jaca - Liquidificar os bagos com água, água de coco ou leite de coco. Servir gelado.

Creme de jaca - Liquidificar uma medida de jaca madura com uma de creme de leite ou coalhada e uma lata de leite condensado. Servir gelado.

Jaca desidratada - Mergulhar os bagos maduros da jaca dura cortados ao meio por um minuto em água fervente. Colocar em peneira para desidratar ao sol ou em desidratador.

RECEITAS

Experimente a ou as receitas que mais provocarem sua salivação.

Prefira preparações salgadas (mas com pouco sal), utilize o mínimo de açúcar. O açúcar provoca cáries e é o grande seqüestrador de cálcio, que além da osteoporose pode colaborar para manter a hipertensão, o colesterol, a insônia, dores articulares, ranger de dentes, cãimbras.

Você pode dar o seu toque:

- Acrescente 1 a 2 colheres (sopa) de trigo umedecido ou farelo de arroz torrado nas receitas doces ou salgadas, você aumentará as vitaminas do complexo B, ferro, zinco, cálcio, magnésio, fibras.
- Substitua o açúcar branco pelo mascavo ou pelo mel.
- Substitua o leite do bolo por suco de frutas ou verduras.
- Acrescente sementes como gergelim, abóbora, girassol, linhaça, amendoim.
- Acrescente frutas frescas liquidificadas ou secas.
- Acrescente na massa, folhas verde-escuras liquidificadas, como o espinafre, salsa, couve, bertalha, moringa, mesmo em receitas doces, de bolo, panqueca ou para aumentar a vitamina A, ferro, cálcio, zinco.
- Substitua o leite por leite de soja, amendoim, coco, gergelim ou castanha.
- A mandioca é boa quente ou fria, salgada ou doce, pela manhã, tarde e noite - sempre.

  É brasileira e sempre orgânica.

Bom apetite!

Picles

De chuchu, pepino, talos de agrião ou de couve, repolho, vagem, cenoura, cebola, pimenta etc.

Modo de Fazer

Cortar em tiras grossas. Misturar sal a gosto.

Descansar por uma hora. Escorrer a água e colocar em vidro.

Ferver uma xícara de vinagre e uma de água.

Esfriar e encher o vidro. Colocar alguns grãos de pimenta-do-reino ou pimenta vermelha e folhas de louro.

Guardar em geladeira ou colocar o vidro fechado em água fervente por 20 minutos.

Gersal

Tostar 10 colheres de gergelim. Esfriar e triturar no liquidificador com 1 colher (sopa) de sal (marinho iodado é o melhor). Usar para temperar saladas, cozidos e arroz.

Salada crua de chuchu

Ralar no ralo grosso o chuchu com a casca (descascar se estiver duro) e a semente. Deixar 10 minutos em água, de preferência gelada, para ficar bem crocante.

Temperar, na hora de comer, com limão, sal, alho, salsa e coentro.
Obs.: Pode misturar com outras verduras, passas, frango. A água do chuchu é boa para o hipertenso.

Salada crua de abóbora

Descascar a abóbora no ralo grosso e reservar a casca para o arroz ou a farofa. Lavar bem para retirar a baba (que dá o cheiro de ovo). Enxugar, ralar e temperar.

Flores de abóbora

Colher as flores macho (sem abóbora) e usar: à milanesa, no vapor para compor saladas, refogada, em farofas, no arroz, nas sopas.

Brotos de abóbora (guia)

Picar bem miudinho e escaldar. Usar em omeletes, farofas, e sopas.

Torta de verduras

Liquidificar:

- 4 ovos inteiros
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara de leite
- 3 colheres (sopa) de fubá (farinha de milho ou mandioca
- 2 colheres (sopa) de farelo
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional)
- 1 colher (sopa) de fermento
- sal

Modo de fazer:

Refogar talos e verduras da sua horta sem tampar a panela (cria água e muda a cor) e acrescentar gergelim cru (1 colher de sopa).

Se necessário acrescentar aos poucos água fervente e mexer sempre.

Colocar o recheio em assadeira média e cobrir com a massa liquidificada.

Bolo de repolho/ espinafre

Ingredientes:

- ½ Kg de repolho picado e cozido com sal.
- 5 ovos inteiros batidos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de farelo
- salsa, cebolinha e cebola picada.

Modo de fazer:

Misturar bem, colocar em pirex e levar ao forno.

Pode-se polvilhar com queijo e enfeitar com tomates e salsa.

Obs: Para aumentar a concentração de vitamina A, trocar o óleo por azeite de dendê. Pode-se também acrescentar 2 colheres (sopa) de leite de coco ou/e 1 colher (sopa) de pó de camarão.

Chucrute

Repolho cortado bem fino e sal. Misturar bem e colocar numa tigela com um peso em cima. Quando estiver murcho, colocar num vidro socando bastante para eliminar todo o ar. Em dois dias, muda de cor pela fermentação e forma bolhas de ar. Depois de 3 a 4 dias estará pronto.

Pode ser usado cru ou cozido.

Congelar para conservar por mais tempo.

A fermentação aumenta o complexo B dos alimentos.

Leite de Gergelim/Amendoin

De preferência, deixe de molho à noite e liquidifique pela manhã.

Pode ser coado. O resíduo vai enriquecer o refogado de verduras e legumes, cuscuz, feijão e farofa.

Se o gergelim/amendoim estiver seco, use uma medida de sementes para o dobro de água quase fervendo. Liquidifique. Use-o integralmente ou coe.

Pode usar com café e em qualquer receita que levaria leite.

Essa pasta não pode ser guardada porque fica amarga.

Substitui o creme de leite nos pratos salgados.

O gergelim contém 10 vezes mais cálcio que o leite.

Sal temperado

Seco - misturar ao sal folhas desidratadas, como o pó de folha de mandioca, salsa, cebolinha, sementes moídas como a pimenta-do-reino, cominho, coentro, colorau e açafrão.

Úmido - liquidificar com vinagre, alho, cebola, folhas frescas de salsa, coentro, nhirá, sementes de pimenta-do-reino, cominho, coentro e outros temperos.

Suco de palma

Acrescentar frutas ácidas como o limão, maracujá, abacaxi para tirar a "baba". É um bom antioxidante.

Refogado com alho e sal lembra a vagem.

Enriquece a carne moída, o frango, o peixe e a moqueca.

Gengibre

É uma planta usada em todo o mundo. Tem propriedades nutritivas e medicinais.

Acrescentar em sucos, saladas, chás, geléias, pratos salgados com frango, peixe e carne ou carne de porco.

Picles

Cortar em fatias finas. Salgar e deixar descansar por 1 hora. Ferver uma xícara de água e uma de vinagre. Acrescentar gengibre. Aferventar por 10 minutos, colocar em frascos de vidros e cobrir com Cidra (espumante). Guardar em refrigerador.

Cebiche de peixe, frango ou camarão

Cortar em fatias finas. Cobrir com suco de limão ou vinagre. Acrescentar gengibre ralado, cebola, cortada em rodelas finas, sal, alho e pimenta vermelha a gosto. Servir com salada de folhas (agrião, rúcula, almeirão). O alimento fica cozido no limão.

É um prato peruano.

Chá do amor

Ferver 3 litros de água com açúcar a gosto, gengibre, cravo, canela, 2 maçãs picadas, suco de 3 limões, casca de 1 abacaxi e 3 maracujás. Ferver por 50 minutos. Coar e servir quente ou frio.

Frango guisado

Guisar o frango com gengibre e leite de coco ou gergelim.

Tempero de salada

Suco de 1 limão, uma colher (chá) do sumo de gengibre, uma colher (sopa) de mostarda, duas colheres (sopa) de mel. Misturar bem. Se estiver muito forte, acrescentar água.

Mel ou melaço de cana

Uma xícara de mel ou melaço de cana, uma colher (sopa) de gengibre ralado ou só o sumo, duas colheres (sopa) de gergelim tostado e moído. Misturar bem e levar ao fogo para ferver por 5 minutos. Servir com mandioca cozida, batata doce, cuscuz ou pão.

CONCLUSÃO

1. Coloque mais vida na sua alimentação!
2. Comece sempre o almoço e o jantar com um prato de salada, principalmente de folhas cruas e escuras como couve, salsa, coentro, agrião, rúcula.
3. Tempere com limão, de preferência.
4. Use 5 a 6 folhas diferentes por dia.
5. Use três ou mais tipos de frutas por dia. As frutas devem ser comidas cruas. Quando adoçadas para ingerir em forma de sucos perdem vários nutrientes.
6. A água é o alimento por excelência. Deixe sempre bem perto de você.
7. Use gergelim, a semente sagrada. Um pouco todos os dias faz a diferença.
8. Exerça seu direito de mastigar. A boa digestão começa com a salivação.
9. Exercícios físicos diários melhoram a respiração, a circulação, a eliminação de tóxicos, o controle de peso, a produção de endorfina.
10. Mantenha sempre plantas vivas em sua casa. Dão energia e alegram o ambiente.
11. Bocejar é um bom e prazeroso exercício.
12. Participe regularmente de trabalhos voluntários. Você tem muito a ensinar e a aprender.

FUNDAÇÃO BANCO DO BRASIL
SCN Qd. 1 - Bl. A - Ed. Number One - 9º e 10º andares
70711-900 - Brasília, DF.

Presidente
Jacques de Oliveira Pena

Diretoria de Desenvolvimento Social - DIDES
Diretor Executivo
Almir Paraca Cristóvão Cardoso

Diretoria de Gestão e Estratégia - DIGES
Diretor Executivo
Elenelson Honorato Marques

Diretoria de Educação
Diretor da Área
Marcos Fadanelli Ramos
Assessores
Fernando da Nóbrega Junior
Juliana Mary Motta Ganimi
Maria Regina Toniazzo

Ficha Técnica

Organização
Clara Terko Takaki Brandão

Revisão
Regina Rabelo (reg. prof. DF0252JB)

Planejamento Gráfico
Versal Multimídia
Telefax: (61) 3347.9860 e 3347.0056

Ilustrações
Edu Carvalho

Fotos
Daniel Carvalho

Impressão
Starprint - Gráfica e Editora Ltda.
Telefax: (61) 3344.0555 e 3344.1227

O Projeto "Alimentação Sustentável", da Fundação Banco do Brasil tem a consultoria técnica da Dra. Clara Terko Takaki Brandão, Médica Pediatra formada pela Faculdade de Medician da Universidade de São Paulo em 1969, Nutróloga pelo Conselho Federal de Medicina (Resolução nº 1086/82), Pesquisadora e Conferencista sobre recuperação nutricional e uso da Multimistura, Presidente da ONG Gênesis que trabalha com comunidades em estado de insegurança alimentar.