

AGRICULTURA URBANA NA PRÁTICA



**EXPERIÊNCIAS DO PROJETO COLHENDO
SUSTENTABILIDADE EM EMBU DAS ARTES**

Projeto Colhendo Sustentabilidade:

**Práticas Comunitárias De
Segurança Alimentar e Agricultura Urbana**

**Agricultura Ecológica
&
Hortas Comunitárias**

Receitas Saudáveis & Ervas Medicinais

Embu, janeiro de 2010

PROJETO COLHENDO SUSTENTABILIDADE

Participaram da elaboração deste material:

Equipe técnica do Projeto Colhendo Sustentabilidade:

Bruno Cutinhola Cavalcante
Cláudio Donizete Moraes
Elisa Carvalho Lauer
John Herbert Badi Zappala
João Otávio Bachega
Lorena Anahi Fernandes da Paixão
Lucas Blaud Ciola
Juliana Geane Klestoff
Silvana Maria Ribeiro

Participantes do Projeto Colhendo Sustentabilidade:

Agradecemos a todos que colaboraram direta ou indiretamente para a elaboração desta publicação e esperamos que as informações compartilhadas sejam úteis e colaborem para uma vida mais natural e saudável.

Equipe Técnica

Colaboradores:

Adelmo de Jesus, Alecsander Cavalcante Coelho, Caio Saravale, Jorge Manoel da Silva, Leandro Turatti e Paulo Ciola.

*Diagramado na Phábrica de Produções.

" Os desafios são muitos, as propostas ousadas e a esperança infinita. Então é construir dia-a-dia as condições para tornar práticas reais o que pulsa em nós como sonho."

(Autor desconhecido)

ÍNDICE

PREFÁCIO.....	6
COLHENDO SUSTENTABILIDADE.....	7
AGROECOLOGIA	
COMPOSTAGEM.....	10
MINHOCASA.....	12
ADUBAÇÃO VERDE.....	14
CANTEIRO INSTANTÂNEO.....	16
CANTEIRO SUSPENSO.....	18
HORTA VERTICAL.....	20
CAMINHO VIVO.....	22
CONTROLE DE PRAGAS.....	24
CHORUMADA.....	28
AGROFLORESTA.....	30
ESPIRAL DE ERVAS.....	34
BENEFICIAMENTO DE ERVAS.....	35
RECEITAS DE CULINÁRIA.....	36
ERVAS MEDICINAIS.....	70
ANEXOS.....	101

Prefácio

A agricultura existe há milhares de anos. A partir dela, o homem começou a se fixar em determinados locais e produzir seu alimento. Surgiram povoados, vilas e posteriormente cidades. As cidades se transformaram em grandes centros urbanos que concentravam todo tipo de serviços necessários à vida do homem. Contudo, a agricultura passou a ficar de fora desse processo. Foi no campo, longe das cidades, que produzimos nosso alimento. Assim como as cidades, o campo também se expandiu e tornou-se palco de grandes produções agrícolas. Surgiram as monoculturas industrializadas capazes de ocupar extensas áreas de terra para produção de plantas que não alimentam nossa família nem tão pouco nossas cidades.

Mas a agricultura se faz encontrar onde ela é necessária e pelas mãos daqueles que trabalham em comunhão com a natureza. O contato com a terra sempre esteve e está em nossas vidas, mesmo que não lembremos ou não prestemos atenção. A agricultura se modifica como nosso corpo e ao longo dos anos também veio conosco para a cidade. É possível produzir alimentos saudáveis nos locais onde vivemos com nossa família ou em espaços vazios de nossa cidade. A isso chamamos de Agricultura Urbana.

A agricultura urbana não ocorre por si só. Ela depende das pessoas que trazem consigo um conhecimento ancestral. São muitas formas de pensar e fazer existentes para podermos praticar a agricultura nas cidades. Nesta pequena-grande publicação estão aglutinados o saber de pessoas que entenderam que é possível produzir alimentos saudáveis na cidade de forma ecológica. Pessoas que acreditaram ser possível colher sustentabilidade com práticas comunitárias de segurança alimentar. As pessoas e nossa natureza trazem aqui algumas possibilidades de praticar a agricultura urbana. É o consorciamento da diversidade social, cultural e natural. São "Saberes em Agricultura Urbana".

Projeto Colhendo Sustentabilidade: Práticas de agricultura de urbana e segurança alimentar

Plantando é que se colhe. É com esse princípio que o Projeto Colhendo Sustentabilidade oferece aos moradores de Embu das Artes a oportunidade de criar e manter hortas comunitárias ecológicas. Nestes espaços é possível plantar alimentos saudáveis, - sem o uso de venenos ou agrotóxicos - trocar idéias e conhecimentos e gerar trabalho e renda de modo cooperativo e solidário.

Além destes espaços comunitários de plantio, o projeto atua em instituições como: unidades básicas de saúde, escolas e associações, promovendo agricultura urbana, periurbana e familiar no município de Embu.

Enquanto manejam a terra, os participantes aprendem e vivenciam técnicas de plantio ecológico, adubo orgânico, cuidados com a saúde e o meio ambiente, culinária natural e sem desperdício, plantio e uso de plantas medicinais e economia solidária. Conceitos como: agroecologia, agrofloresta e permacultura são desenvolvidos na prática.

A valorização da sabedoria e cultura popular transforma os canteiros das hortas comunitárias em verdadeiros núcleos de interação social e cidadã, alegria e solidariedade entre as pessoas.

As raízes DO Colhendo Sustentabilidade

A Agricultura Urbana sempre foi uma atividade presente entre os munícipes de Embu das Artes, porém de maneira isolada e espontânea. Entre estas práticas podemos citar alguns bairros onde ocorre a Agricultura Urbana Espontânea: Jardim Silvia, Valo Verde, Pinheirinho, Itatuba, Capuava, Ressaca, Vista Alegre entre outros. A partir de 2004, durante a formação da Agenda 21 para os educadores da rede pública nos módulos que trataram das temáticas de Agroecologia, Agricultura Urbana e Hortas Escolares, identificou-se uma demanda, por parte destes educadores e das comunidades envolvidas, de se introduzir como tema transversal as Hortas Escolares como instrumento pedagógico e de interação Comunidade-Escola.

Ainda em 2004, o coletivo EPARREH (Estudos e Práticas em Agroecologia e o Reencatamento Humano) da USP - Universidade de

São Paulo - desenvolveu o Projeto Sementes, que consistia basicamente na implementação de hortas escolares na Escola Estadual Rodolfo José da Costa, no bairro do Jardim Mimas. Mais de 500 alunos, de ensino fundamental e médio, participaram do processo de construção física, cultural e social das hortas escolares, como a coleta seletiva, a compostagem dos alimentos orgânicos, a preparação dos solos, o plantio de adubação verde, a implantação das hortas comunitárias, além do trabalho periódico de atividades artísticas como música, dança, pintura e atividades de expressão corporal.

Entre os anos de 2005 e 2006, ações ligadas a agricultura urbana e agroecologia continuaram sendo desenvolvidas pela Secretaria de Meio Ambiente e Sociedade Ecológica Amigos de Embu com alunos, educadores e moradores do município em eventos e atividades pontuais. Dentre elas podemos citar: oficinas de Hortas Suspensas, Hortas Verticais e Compostagem nas Semanas de Meio Ambiente e Festival das Flores ocorridas no Parque do Lago Francisco Rizzo e o projeto Luares (Laboratório urbano de agroecologia e educação socioambiental) na Fonte dos Jesuitas.

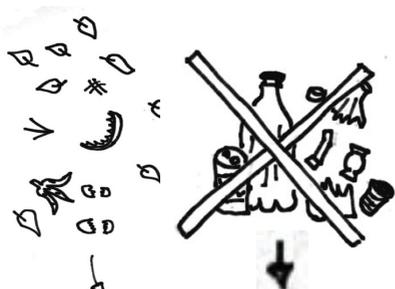
Durante o ano de 2007 a Prefeitura da Estância Turística de Embu das Artes via Secretaria de Meio Ambiente em parceria com a Sociedade Ecológica Amigos de Embu e o Coletivo EPARREH elaboraram o Projeto Colhendo Sustentabilidade para concorrer ao edital do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome - MDS que previa a implantação de sistemas produtivos agroecológicos para a população de baixa renda com o intuito de combater a fome, garantir a segurança alimentar e nutricional e gerar trabalho e renda.

Em novembro de 2007, o Projeto Colhendo Sustentabilidade: práticas comunitárias de segurança alimentar e agricultura urbana de Embu das Artes foi um dos aprovados entre os 25 (vinte e cinco) municípios beneficiados pelo vigente edital de Agricultura Urbana e Segurança Alimentar pelo período de setembro de 2008 à janeiro de 2010 através do Processo nº 71000008420200720 e Convênio nº 00059 /2007.

A partir de 2010, as atividades do projeto terão continuidade, prevenindo a ampliação do número de hortas comunitárias e de participantes. Essa nova etapa será viabilizada pela prefeitura de Embu das Artes em parceria com a Sociedade Ecológica Amigos de Embu.

AGROECOLOGIA

COMPOSTAGEM



A COMPOSTAGEM É UMA PRÁTICA QUE TRANSFORMA O LIXO ORGÂNICO EM ADUBO. QUANDO COMPOSTAMOS NOSSO LIXO ORGÂNICO, REDUZIMOS O TAMA-NHO DOS LIXÕES DA CIDADE E TAMBÉM NOSSAS DESPESAS COM ADUBO ORGÂNICO OU HÚMUS.



PASSO A PASSO:

1- O PRIMEIRO PASSO É SEPARAR O LIXO OU RE-SÍDUO ORGÂNICO DOS OUTROS LIXOS. TUDO QUE JÁ FOI VIVO É LIXO ORGÂNICO, PORÉM

RESTOS DE CARNE E ALIMENTOS COZIDOS NÃO DEVEM SER COLOCADOS NA COMPOSTEIRA, POIS ELES ATRAEM ANIMAIS INDESEJÁVEIS COMO: MOSCAS, RATOS ETC.

RESTOS DE VIDRO, PLÁSTICOS, EMBALAGENS COLORIDAS, METAIS E PRODUTOS TÓXICOS DEVEM SER COLOCADOS NO LIXO RECICLÁVEL OU NO LIXO COMUM.



2- EM UMA ÁREA QUE NÃO ALAGUE, FAÇA UMA CAMA DE GALHOS QUE AJUDARÁ A MANTER A COMPOSTEIRA BEM OXIGENADA (COM AR DENTRO DELA).



3- A CADA VEZ QUE DEPOSITAR UMA CAMADA DE LIXO ORGÂNICO, COLOQUE SOBRE ELA OUTRA CAMADA DE PALHA E FOLHAS SECAS COMO SE FOSSE UM SANDUÍCHE OU UMA TORTA.



4- APÓS FORMAR UMA PILHA DE LIXO ORGÂNICO COBERTA COM PALHAS E FOLHAS SECAS, PARE DE COLOCAR O LIXO ORGÂNICO NELA E DEIXE-A DESCANSAR POR 3 MESES. NESTE PERÍODO COMECE UMA NOVA COMPOSTEIRA.



5- DURANTE OS MESES DE DESCANSO DA COMPOSTEIRA, REVIRE A PILHA 1 VEZ POR SEMANA, PARA OXIGENAR A

COMPOSTEIRA E DISTRIBUIR UMIDADE E CALOR.



6- COMPLETADOS OS TRÊS MESES DE DESCANSO DA COMPOSTEIRA, ESTÁ PRONTO SEU ADUBO ORGÂNICO.



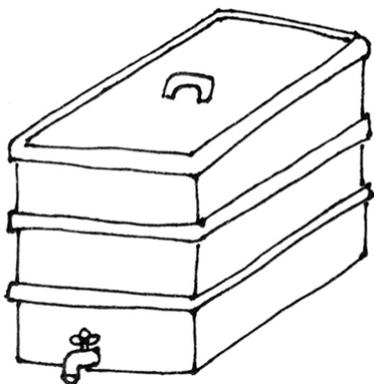
7- PARA ENRIQUECER SEU COMPOSTO E AUMENTAR A BIODIVERSIDADE DE MICRORGANISMOS NA COMPOSTEIRA VOCÊ PODE ADICIONAR OUTRAS FORMAS DE MATÉRIA ORGÂNICA COMO: CINZAS, SERRAGEM, ESTERCO DE VACA, GALINHA, CAVALO ETC.



Você sabia que para transformar o lixo orgânico em adubo é necessário que as bactérias aeróbicas queimem muito oxigênio? Por isso é tão importante que a composteira seja ventilada, umedecida e revirada durante todo o processo.

MINHOCASA

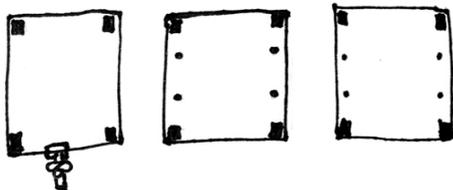
*do Carlos



A MINHOCASA É UMA ESTRUTURA DE TRÊS CAIXAS ONDE UMA SERVE DE MINHOCÁRIO, A OUTRA SERVE DE COMPOSTEIRA E UMA TERCEIRA SERVE COMO COLETOR DE CHORUME. SUA VANTAGEM É A POSSIBILIDADE DE CRIAR MINHOCAS PARA A PRODUÇÃO DE HÚMUS E FAZER A COMPOSTAGEM EM LOCAIS PEQUENOS COMO CASAS SEM QUINTAIS E APARTAMENTOS.

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

-TRÊS CAIXAS PLÁSTICAS (COMO AS QUE SE USAM PARA VENDER PEIXE NA FEIRA)



- UMA TORNEIRA PLÁSTICA COM FLANGE

-UMA TAMPA PARA A CAIXA DE CIMA (PODE SER FEITA DE MADEIRA)

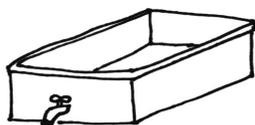
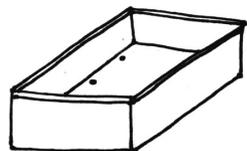
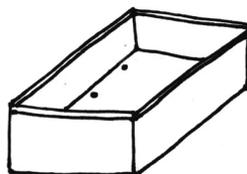
-UMA FURADEIRA

PASSO A PASSO:

1-NUMA DAS CAIXAS INSTALE A TORNEIRA E A FLANGE FAZENDO UM CORTE CIRCULAR NO LADO MENOR DA CAIXA. ESTE SERÁ O COLETOR DE CHORUME.

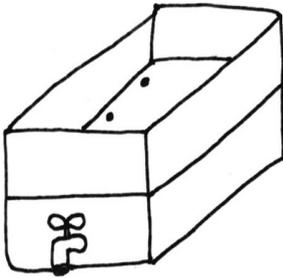
2-NAS OUTRAS DUAS CAIXAS, FAÇA QUATRO OU SEIS FUROS PEQUENOS NO FUNDO DA CAIXA.

3- PARA ATIVAR SUA MINHOCASA, COMECE COMPOSTANDO O LIXO NUMA DAS CAIXAS FURADAS COLOCADAS SOBRE O COLETOR DE CHORUME (LEMBRE-SE DE COLOCAR FOLHAS SECAS, PALHA OU SERRAGEM EM CIMA DO LIXO ORGÂNICO). VOCÊ OBSERVARÁ QUE

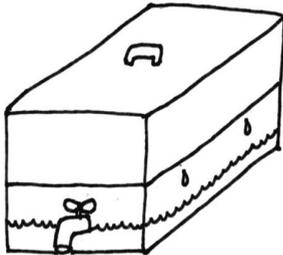




O CHORUME CAIRÁ PELOS FUROS DA CAIXA DE CIMA E FICARÁ ARMAZENADO NO COLETOR.



4-QUANDO O LIXO TERMINAR DE SER COMPOSTADO (MAIS OU MENOS 3 MESES DEPOIS), COLOQUE AS MINHOCAS NESTA CAIXA POIS ELAS TRANSFORMARÃO O COMPOSTO EM HÚMUS, UM ADUBO ECOLÓGICO DE ALTA QUALIDADE.



5-APÓS COLOCAR AS MINHOCAS NO COMPOSTO, COLOQUE A TERCEIRA CAIXA EM CIMA DA SEGUNDA E COMECE UMA NOVA COMPOSTEIRA.

6-QUANDO TERMINAR DE SER COMPOSTADO O

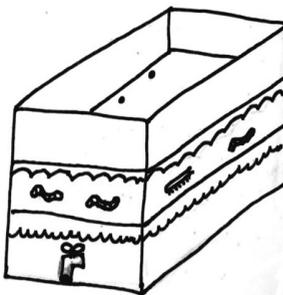
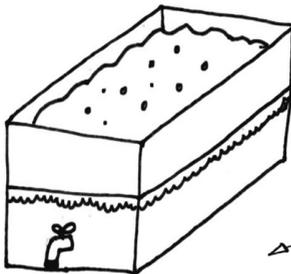
LIXO DA TERCEIRA CAIXA, AS MINHOCAS SUBIRÃO SOZINHAS PARA A TERCEIRA CAIXA PELOS FUROS

NO FUNDO DA CAIXA DE CIMA. QUANDO ISSO ACONTECER, É SINAL DE QUE O HÚMUS JÁ PODE SER UTILIZADO.

7-DEPOIS DE Esvaziar a caixa de húmus, coloque a terceira caixa (de cima) no

lugar da segunda (de baixo) e a segunda no lugar da terceira.

Assim você terá sempre uma composteira na caixa de cima e uma minhocário na caixa do meio.



Você sabia que o chorume pode ser borrifado em cultivos vitimados por insetos ou diluído na água do regador e se tornar um fertilizante líquido?

ADUBAÇÃO VERDE

A ADUBAÇÃO VERDE É UMA TÉCNICA ONDE UTILIZAMOS PLANTAS PIONEIRAS PARA RESGATAR A FERTILIDADE DO SOLO. AS PLANTAS PIONEIRAS NÃO EXIGEM MUITA ADUBAÇÃO E NEM MUITA ÁGUA, NASCEM ESPONTANEAMENTE COLONIZANDO ÁREAS POUCO FÉRTEIS. NA AGROECOLOGIA PODEMOS ESCOLHER AS ESPÉCIES PIONEIRAS MAIS APROPRIADAS PARA O CULTIVO DE ALIMENTOS. ALGUMAS DELAS TAMBÉM SERVEM DE ALIMENTO COMO POR EXEMPLO: O FEIJÃO DE CORDA, O MILHO, O GIRASSOL ETC.



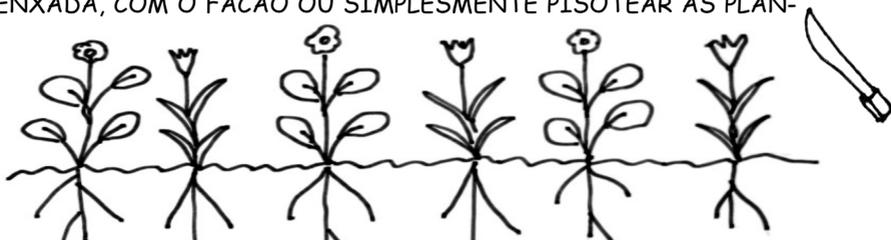
PASSO A PASSO:

- 1- NO TERRENO QUE SERÁ RECUPERADO, REVOLVA A TERRA SE POSSÍVEL MISTURANDO NELA UM POUCO DE COMPOSTO, HÚMUS OU ESTERCO.
- 2- NUMA BACIA OU NUM RECIPIENTE QUALQUER MISTURE AS SEMENTES DE PIONEIRAS DISPONÍVEIS.



- 3- SEMEIE A LANÇO TENTANDO DISPERSAR AO MÁXIMO AS SEMENTES PELO TERRENO NA PROPORÇÃO DE UM PUNHADO PARA CADA METRO QUADRADO OU A CADA PASSO DADO.
- 4- CONFORME ESTAS PLANTAS CRESCEM, SUAS RAIZES VÃO AFOFANDO O SOLO E A DIVERSIDADE DE PLANTAS VÃO ATRAINDO DIVERSOS MICRORGANISMOS ALÉM DE MINHOCAS E CENTOPEIAS QUE AJUDAM A REVITALIZAR O SOLO.
- 5- QUANDO AS PLANTAS DE ADUBAÇÃO VERDE COMEÇAREM A FLORIR É SI-

NAL DE QUE CHEGOU A HORA DE INCORPORAR AS PLANTAS NO SOLO. ISSO PORQUE SE ESPERARMOS AS PLANTAS DAREM SEMENTES, OS NUTRIENTES QUE IRIAM PARA O SOLO SUBIRÃO PARA AS SEMENTES E A ADUBAÇÃO VERDE FICA PREJUDICADA. PARA INCORPORAR VOCÊ PODE ROÇAR COM A ENXADA, COM O FACÃO OU SIMPLEMENTE PISOTEAR AS PLAN-



TAS NO SOLO. O IMPORTANTE É QUE AS PLANTAS ROÇADAS CUBRAM O SOLO FORMANDO UMA COBERTURA CHAMADA "PALHADA".

6- APÓS A INCORPORAÇÃO DA "PALHADA", JÁ É POSSÍVEL PLANTAR CULTURAS MAIS EXIGENTES COMO POR EXEMPLO HORTALIÇAS, FLORES, ERVAS MEDICINAIS, FRUTÍFERAS E ETC.



PLANTAS PIONEIRAS COM FUNÇÃO DE ADUBAÇÃO VERDE:

PLANTAS FÁCEIS DE ENCONTRAR:

- FEIJÃO (DE CORDA, CARIOQUINHA, BRANCO, PRETO, GUANDU)
- GIRASSOL
- GERGELIM
- MILHO
- ERVILHA
- SOJA
- AMENDOIM
- TRIGO
- AVEIA
- CEVADA
- MAMONA
- MAMÃO
- ABÓBORA

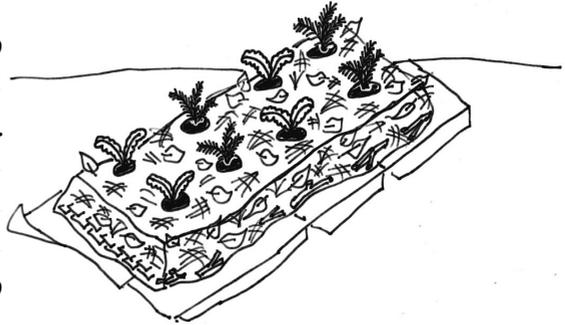
PLANTAS RECOMENDADAS:

- FEIJÃO (DE PORCO, BRAVO DO CERÁ, LAB-LAB)
- SORGO
- MUCUNAS
- CROTALÁRIAS
- MILHETO
- AZEVÉM
- TREFÓSIA
- CALOPOGÔNIO
- NABO FORRAGEIRO
- ERVILHACA
- AMENDOIM FORRAGEIRO
- TREMOÇO
- LEUCENA

CANTEIRO INSTANTÂNEO

O CANTEIRO INSTANTÂNEO É UMA TÉCNICA DE "FABRICAR" UM CANTEIRO FÉRTIL COM POUCO GASTO DE TEMPO, ESFORÇO FÍSICO E DINHEIRO. ESSA É UMA FORMA DE AUMENTAR MUITO O CUSTO BENEFÍCIO DE UMA

HORTA URBANA. ELE PODE SER FEITO SOBRE UMA TERRA POUCO FÉRTIL, SOBRE O MATO ROÇADO OU MESMO SOBRE O CIMENTO.



PASSO A PASSO:

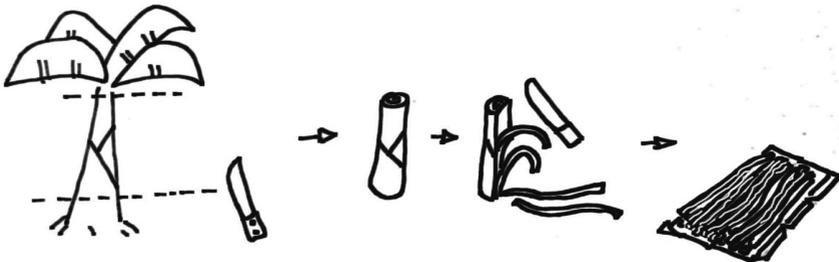
1-EM CIMA DE UM TERRENO ROÇADO OU MESMO DE UM CHÃO CIMENTADO FAÇA UMA FORRAÇÃO COM PAPELÃO OU FOLHAS DE BANANEIRA DO TAMAHO DE UM CANTEIRO.



OU



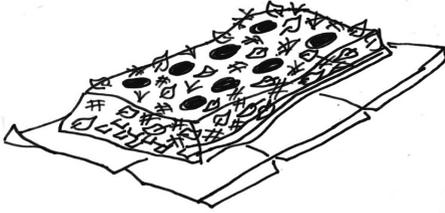
2-SOBRE A FORRAÇÃO FAÇA UMA CAMADA DE MEIO METRO DE GALHOS E TIRAS FEITAS COM O "TRONCO" DA BANANEIRA.



3-FAÇA MAIS UMA CAMADA DE FOLHAS E GALHOS COBRINDO TODO O CANTEIRO,



4-FAÇA BURACOS OU BERÇOS ONDE SERÃO PLANTADAS AS MUDAS.

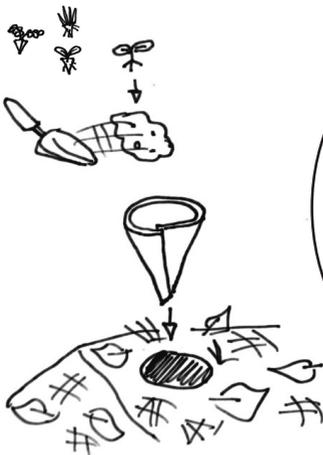
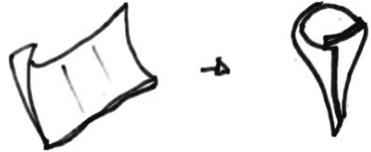


5- COM FOLHAS DE PAPELÃO ENROLE CONES QUE SERVIRÃO DE VASO NO INÍCIO.

ENCAIXE OS CONES NO CANTEIRO, ENCHA-OS DE TERRA, PLANTE AS MUDAS NO CONE.

ENQUANTO A PLANTA CRESCE, O PAPELÃO DECOMPÕE-SE E AS FOLHAS E GALHOS VOLTAM A SER TERRA.

AS TIRAS DE BANANEIRA FORNECERÃO ÁGUA E UMIDADE PARA O CANTEIRO. QUANDO A RAIZ DA PLANTA ESTIVER GRANDE O CANTEIRO INSTANTÂNEO JÁ SE TORNOU UMA "ILHA" DE TERRA FÉRTIL NO MEIO DO SEU TERRENO. PARA A MANUTENÇÃO DO TERRENO É SÓ INSERIR MAIS FOLHAS E GALHOS SOBRE O CANTEIRO E FAZER NOVOS CONES PARA PLANTAR NOVAS MUDAS



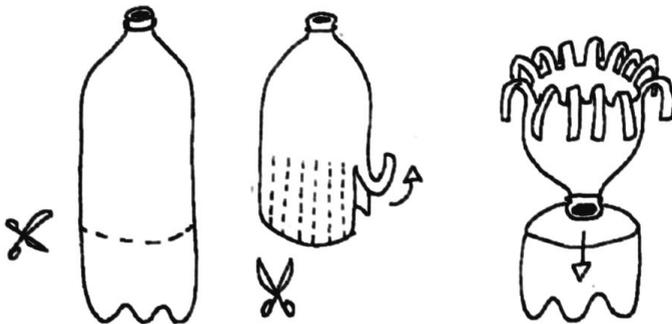
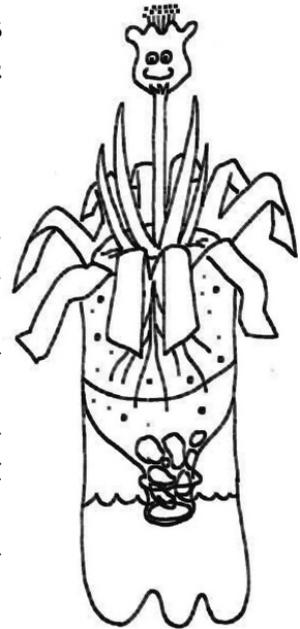
No canteiro instantâneo podemos aproveitar para cultivar plantas companheiras, onde uma planta ajuda a outra a crescer e ainda estimulamos a biodiversidade. Veja alguns exemplos: chicória&rúcula, alface&rabanete, salsa&tomate, feijão&milho&abóbora, espinafre&beterraba e couve&cebola.

CANTEIRO SUSPENSO

AO INVÉS DE JOGAR AS GARRAFAS PLÁSTICAS NO LIXO, NÓS PODEMOS USÁ-LAS PARA FAZER LINDOS VASOS.

PASSO A PASSO:

- 1- COM UMA TESOURA OU ESTILETE CORTE UMA GARRAFA PET UM POUCO BAIXO DA METADE DE SUA ALTURA
- 2- NA PARTE QUE FICOU O BICO, CORTE AS FRANJAS E DOBRE-AS
- 3- ENCAIXE O LADO DO BICO NO FUNDO DA GARRAFA E JOGUE PEDRAS NO FUNDO DO VASO QUE FOI FORMADO
- 4- ENCHA DE TERRA E PLANTE UMA MUDA OU SEMENTE

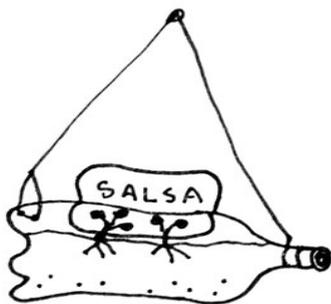


QUANDO REGAR A GARRAFA, A ÁGUA FICARÁ NO FUNDO AJUDANDO A MANTER A UMIDADE DO VASO.

A PARTE DO BICO DA GARRAFA DEVE FICAR VEDANDO TODA A ENTRADA PARA NÃO ENTRAR NENHUM MOSQUITO NO FUNDO DA GARRAFA.

TAMBÉM PODEMOS FAZER PEQUENAS JARDINEIRAS E FLOREIRAS COM A GARRAFA PET DEITADA.

1-CORTE MEIA TAMPA NA LATERAL E DOBRANDO-A PARA USAR COMO PLA-



QUINHAS DE IDENTIFICAÇÃO.

2- COM O ESTILETE OU UM PREGO QUENTE FAÇA FUROS NA PARTE DURA DO PLÁSTICO (NO FUNDO DA GARRAFA) PARA AMARRAR O BARBANTE.

3- DO OUTRO LADO DA GARRAFA, O BARBANTE PODE SER AMARRADO DIRETO NO BICO DA GARRAFA

NESTE TIPO DE CANTEIRO SUSPENSO USA-

MOS AREIA NO FUNDO DA JARDINEIRA E ENCHEMOS O RESTO DE TERRA ADUBADA.

LEMBRE SEMPRE DE FAZER FUROS NO FUNDO DA GARRAFA PARA QUE ELA NÃO FIQUE ENCHARCADA DE ÁGUA E COLOQUE

UMA PEQUENA CAMADA DE AREIA NO FUNDO

PARA AJUDAR A DRENAR A ÁGUA, AFINAL AS

RAIZES DAS PLANTAS TAMBÉM RESPIRAM E

PODEM MORRER AFOGADAS.



TAMBÉM PODEMOS FAZER UM "BELICHE" DE GARRAFAS PARA

POR NA PAREDE. NESTE MODELO, A VANTAGEM É QUE REGAMOS APENAS A PRIMEIRA GARRAFA, POIS A ÁGUA CAI PELOS FUROS PEGANDO OS VASOS DE BAIXO.

OUTRO MODELO DE CANTEIRO SUSPENSO PODE SER FEITO COM UM CANO DE PVC SERRADO. ESTE MODELO PODE SER PENDURADO NA PAREDE OU ENCAIXADO NO TELHADO DE CASA.

Algumas plantas se desenvolvem melhor na garrafa PET, como por exemplo: salsa, cebolinha, rúcula e outras menos exigentes por água. Isso acontece porque a água seca muito rápido na garrafa. Pintar a garrafa favorece a raiz das plantas, pois elas não gostam de luz.

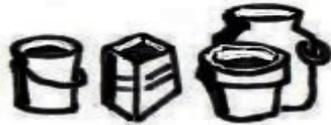


HORTA VERTICAL



QUANDO AS PESSOAS COMEÇARAM A SAIR DO CAMPO PARA IR MORAR NA CIDADE, PASSARAM A EXISTIR TANTAS CASAS QUE AS PESSOAS TIVERAM QUE CONSTRUIR UMA EM CIMA DA OUTRA, E ASSIM NASCERAM OS PRÉDIOS. COMO OS QUINTAIS TAMBÉM FICARAM APERTADOS OU SUMIRAM, O JEITO FOI FAZER A HORTA COM UMA PLANTA EM CIMA DA OUTRA NA FANTÁSTICA HORTA VERTICAL.

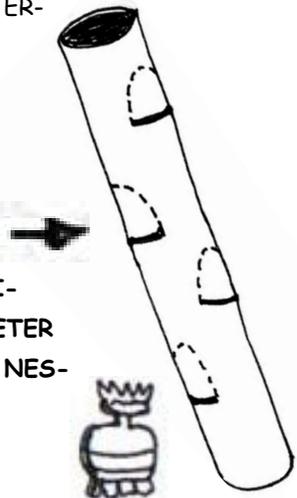
VOCÊ VAI PRECISAR DE UMA SERRA, UM CANO DE PVC (12 CENTÍMETROS DE DIÂMETRO) REUTILIZADO E ALGO QUE SIRVA DE BASE PARA A HORTA VERTICAL: VASO, BALDE, GALÃO, LATA ETC.



1-FAÇA CORTES PERPENDICULARES AO CANO, INTERCALANDO O LADO DO CANO CORTADO. ESSE CORTE NÃO DEVE PASSAR DA METADE DO CANO.

2-ESQUENTE A REGIÃO ACIMA DO CORTE (ENTRE A LINHA

PONTILHADA) NO FOGÃO OU FOGAREIRO. CUIDADO PARA NÃO DERRETER NEM QUEIMAR O CANO NESTA HORA.





3- QUANDO A PARTE DE CIMA DO CORTE AMOLECER, USE UMA COLHER OU PÁ DE JARDINAGEM PARA EMPURRAR A ÁREA AQUECIDA PARA DENTRO DO CANO E MANTENHA A COLHER EMPURRANDO ESTA PARTE ATÉ QUE O PVC ENDUREÇA NOVAMENTE AO RESFRIAR. VOCÊ VERÁ QUE SE FORMOU UMA "VARANDINHA" NO CANO

4-PARA MONTAR A ESTRUTURA, PRIMEIRO FURAMOS O FUNDO DA BASE PARA ESCORRER A ÁGUA.

5-DEPOIS FORRAMOS O FUNDO DE PEDRAS E SOBRE AS PEDRAS ENCAIXAMOS O CANO.

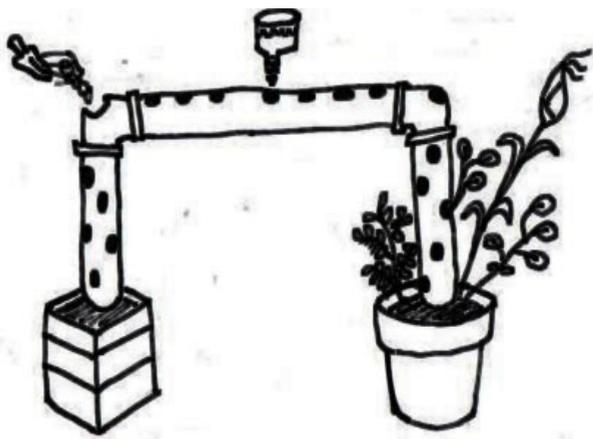
6- ENTÃO, É SÓ ENCHER O RESTO DO VASO (OU DA BASE) COM TERRA, E TAMBÉM DENTRO DO CANO. POR FIM, PLANTAMOS MUDAS OU



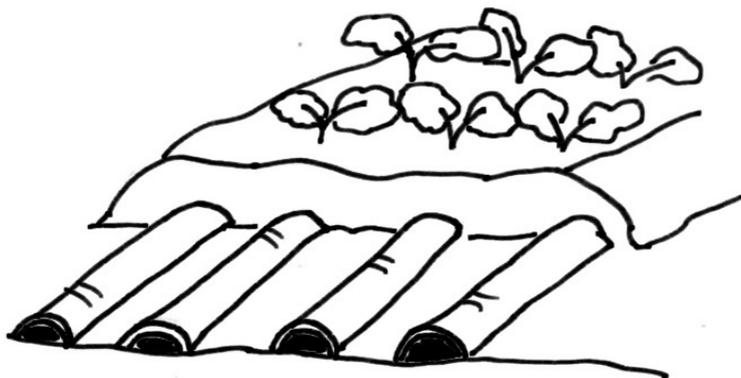
SEMENTES NAS VARANDAS, NO ENTORNO DA BASE E MESMO NO TOPO DO CANO. UTILIZAN-

DO OUTRAS PEÇAS DE ENCANAMENTO E USANDO O FOGÃO PARA AMOLECER O CANO, PODEMOS CRIAR DIVERSAS ESCULTURAS PARA A PRODUÇÃO D E HORTALIÇAS, PLANTAS MEDICINAIS E ORNAMENTAIS.

LEMBRE-SE DE QUE AS PLANTAS QUE EXIGEM MAIS ÁGUA DEVEM FICAR EMBAIXO E, EM CIMA, AS MAIS RESISTENTES EM ÁREAS SECAS.



CAMINHO VIVO

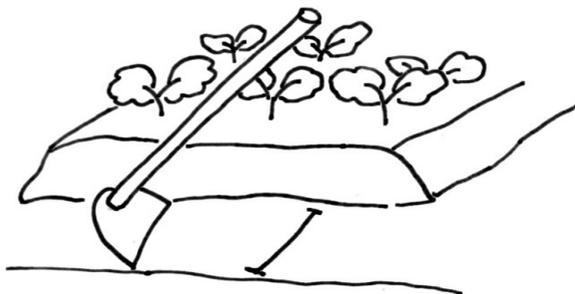


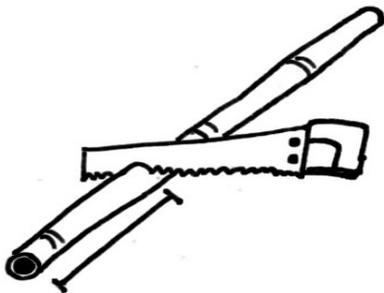
O CAMINHO VIVO É UMA TÉCNICA USADA PARA EVITAR O "PISOTEIO" DO SOLO (OU DA TERRA) NOS CAMINHOS PELA TERRA. UMA FORMA DE CONSTRUIR OS CAMINHOS VIVOS É UTILIZANDO O BAMBÚ.



PASSO Á PASSO:

1- ACERTE O CAMINHO ENTRE OS CANTEIROS COM UMA ENXADA. DEIXANDO ELES UNIFORMES COM A MESMA MEDIDA.

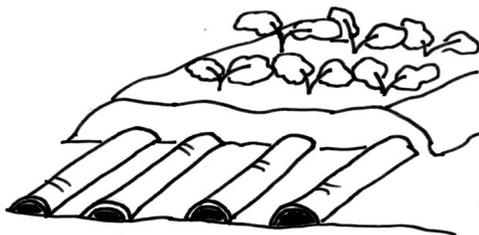
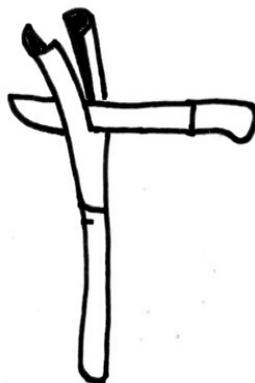




2- USANDO UM SERROTE OU UMA SERRA, CORTE PEDAÇOS DE BAMBÚ DA LARGURA DO CAMINHO.

3 - ENTÃO DIVIDA OS PEDAÇOS DE BAMBÚ AO MEIO COM UM FACÃO.

4 - FEITO ISSO COLOQUE OS BAMBUS NO CAMINHO COMO SE FOSSE UMA ESCADA DEITADA DEIXANDO DOIS DEDOS DE DISTÂNCIA ENTRE ELES.

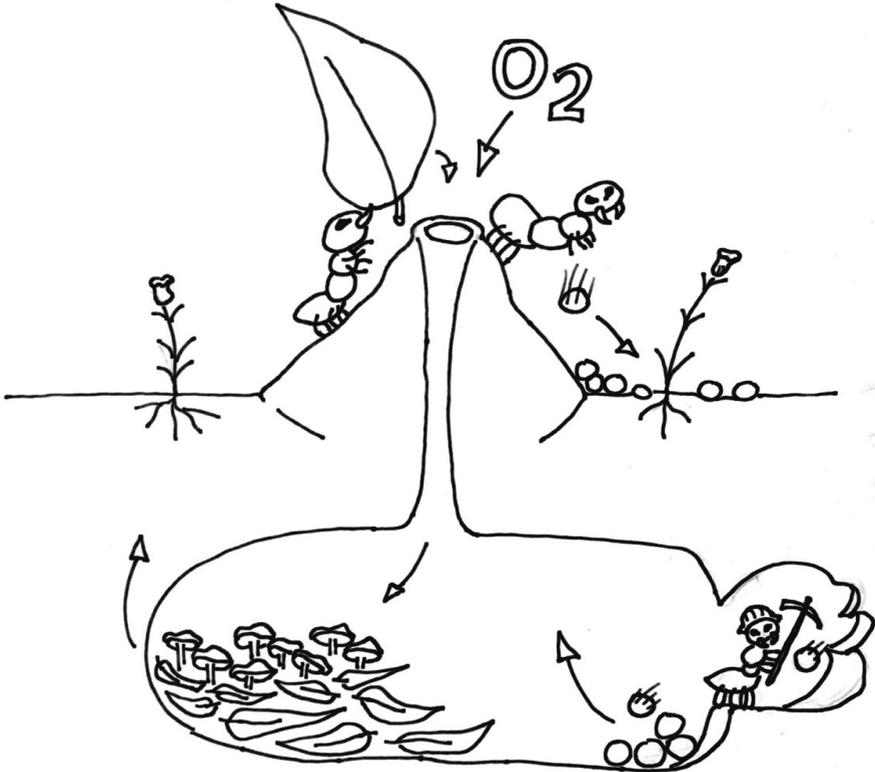


5 - POR ÚLTIMO, COLOQUE TERRA EM CIMA DOS BAMBUS E DEPOIS RETIRE O EXCESSO DEIXANDO APENAS A SUPERFÍCIE DO BAMBU EXPOSTA.

PARA A MANUTENÇÃO DOS CAMINHOS É SÓ IR PODANDO A VEGETAÇÃO QUE CRESCERÁ ENTRE OS BAMBÚS.



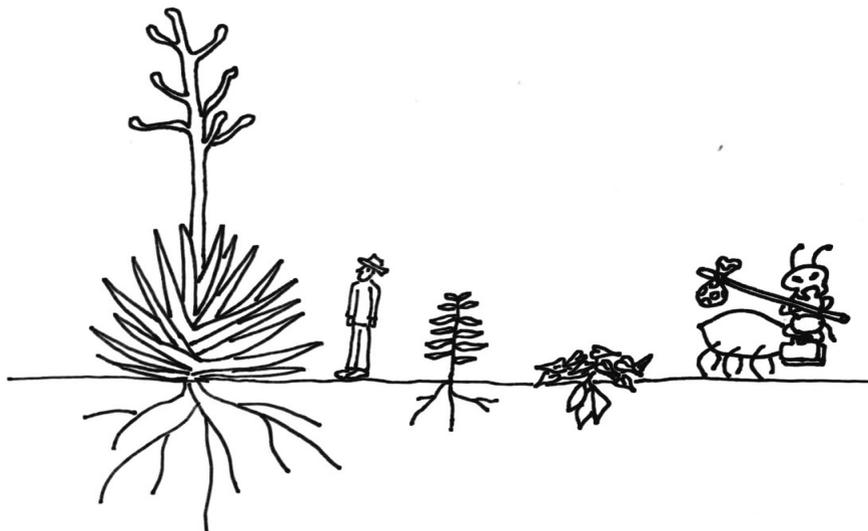
CONTROLE DE “PRAGAS”



DURANTE O DESENVOLVIMENTO DO BRASIL O SER HUMANO DESTRUIU UMA GRANDE QUANTIDADE DE FLORESTA IMPOSSIBILITANDO A VIDA DOS TAMANDUÁS NESSA TERRA DEVASTADA. ORA, O TAMANDUÁ ERA QUEM COMIA A FORMIGA NA CADEIA ALIMENTAR. SEM ELE POR PERTO, A POPULAÇÃO DE FORMIGAS COMEÇOU A CRESCER SEM LIMITES NUM ECOSISTEMA DEGRADADO. NA VERDADE ISSO FOI ATÉ BOM, POIS ELA TRABALHA COMO AS PLANTAS PIONEIRAS, É UM ANIMAL PIONEIRO: PERMITE A ENTRADA DE AR NO SOLO COM SEUS TÚNEIS, CARREGA MINERAIS DO SUBTERRÂNEO PARA SUPERFÍCIE (DANDO ADUBO ÀS PLANTAS COLONIZADORAS), LEVA FOLHAS E FUNGOS DA SUPERFÍCIE DA TERRA PARA O SUBTERRÂNEO (ONDE NO FUTURO IRÁ SE TORNAR HÚMUS). TUDO ISSO, FAVORECE A VOLTA DA FLORESTA NO TERRENO. TODO SER VIVO TEM UMA MISSÃO PARA CUMPRIR NA TERRA. POR ISSO, DEVEMOS PENSAR DUAS VEZES ANTES DE JOGAR VENENO NO NOSSO TERRENO.

AGAVE

GERGELIM BATATA-DOCE



AO INVÉS DE USAR VENENO PARA **ELIMINAR** A FORMIGA QUE HABITA NOSSA HORTA, É PREFERÍVEL UTILIZAR PLANTAS REPELENTES PARA **CONTROLAR** A PERMANÊNCIA DAS FORMIGAS. PLANTAR AGAVE, GERGELIM OU BATATA DOCE PODE NOS AJUDAR NESTE CONTROLE.

CALDA DE AGAVE

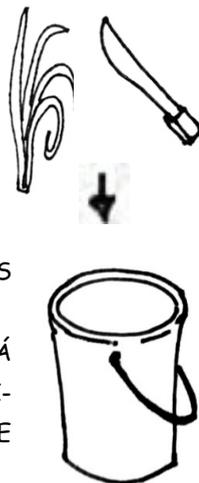
A CALDA DE AGAVE TEM SIDO MUITO EFICIENTE NO CONTROLE DE SAÚVA-LIMÃO.

1-CORTE QUATRO FOLHAS GRANDES DE AGAVE E DESFIE-AS COM O FACÃO.

2-MACERE AS FOLHAS TORCENDO E ESMAGANDO PARA SAIR UM CALDO. DEPOIS COLOQUE-AS NUM

BALDE COM 10 LITROS DE ÁGUA E DEIXE DE MOLHO POR TRÊS DIAS.

3-APÓS ESSE PERÍODO A CALDA JÁ ESTARÁ PRONTA! COLOQUE 1 LITRO DE CALDA EM CADA OLHO DE FORMIGUEIRO DE SUA HORTA.



"PRAGAS" NA HORTA

QUANDO APARECEM "PRAGAS" NA HORTA, ESTÁ OCORRENDO ALGUM DESEQUILIBRIO ECOLÓGICO PROVAVELMENTE CAUSADO POR ALGUM DESCUIDO HUMANO.

POR ISSO, QUANDO ENCONTRAR UMA INFESTAÇÃO DE "PRAGAS" TENDE OBSERVAR QUAIS OS FATORES QUE FORAM ALTERADOS NO TERRENO E QUE POSSIVELMENTE LEVARAM A ESSA INFESTAÇÃO. ENTRETANTO, APROVEITE A INFESTAÇÃO DE "PRAGAS" PARA OBSERVAR QUAIS PLANTAS NÃO FORAM AFETADAS. FAÇA UMA LISTA DAS PLANTAS QUE RESISTIRAM AO ATAQUE E ENTÃO VOCÊ SABERÁ QUAIS SÃO AS PLANTAS MAIS PROPÍCIAS PARA O TERRENO NESTE MOMENTO E COM MAIOR RESISTÊNCIA AQUELE TIPO DE "PRAGA" QUE APARECEU.

ESTAS PLANTAS PODEM COMPOR UMA ÁREA MAIOR DA HORTA NA PRÓXIMA SEMEADURA.

SERÁ QUE ESSES SERES MERECEM MESMO O NOME DE "PRAGAS" ?
OU TALVEZ DEVERÍAMOS CHAMÁ-LOS DE INDICADORES BIOLÓGICOS?



PULGÕES



COCHONILHAS



CALDA DE FUMO

A CALDA DE FUMO PODE SER UMA BOA ALTERNATIVA PARA CONTROLAR A INFESTAÇÃO DE PULGÕES E COCHONILHAS.



1-DEIXAR 20 CM DO FUMO-DE-CORDA OU 50 GRAMAS DE FOLHAS E TALOS DE FUMO MOLHO EM 0,5L DE ÁGUA DURANTE 1 DIA EM UM BALDE.

2-POSTERIORMENTE, ARMAZENE O PREPARADO EM UM RECIPIENTE ESCURO E TAMPADO

3-MISTURE 3 A 5 COLHERES DE SOPA DESSA MISTURA COM 1L DE AGUA E PULVERIZE NAS PLANTAS. USE TODO O PRODUTO QUE FOI DISSOLVIDO (1L).

4-APLIQUE O PRODUTO 1 VEZ POR SEMANA NO FINAL DA TARDE. PARE DE APLICAR O PRODUTO NUM INTERVALO DE 12 DIAS ANTES DA COLHEITA.



CHORUMADA

A CHORUMADA É UMA TÉCNICA USADA POR AGRICULTORES TRADICIONAIS PARA BUSCAR A HARMONIZAÇÃO DO AGROECOSSISTEMA. ISSO PODE CONTRIBUIR PARA A REDUÇÃO DE "PRAGAS", PARA A FERTILIDADE DA TERRA E PARA AUMENTAR A VITALIDADE DO TERRENO EM GERAL.

PASSO À PASSO:

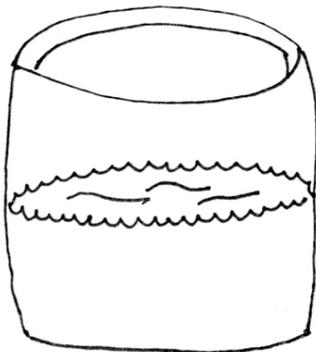
1- O PRIMEIRO PASSO É COLETAR DIVERSOS ELEMENTOS NATURAIS EM NOSSO TERRENO: PLANTAS, GALHOS, TERRA, PEDRAS, FOLHAS, FLORES, SEMENTES, FRUTOS ETC. NÃO COLOQUE PLÁSTICO, VIDRO, EMBALAGENS OU QUALQUER OUTRA COISA QUE NÃO SEJA NATURAL.



2-COLOCAR TODOS OS ELEMENTOS COLETADOS NUM GALÃO, BALDE OU OUTRO RECIPIENTE COMO ESSES COM ÁGUA ATÉ A METADE.



QUANDO FAZEMOS ESSA ATIVIDADE EM GRUPO CADA PARTICIPANTE ESCOLHE UM SENTIMENTO

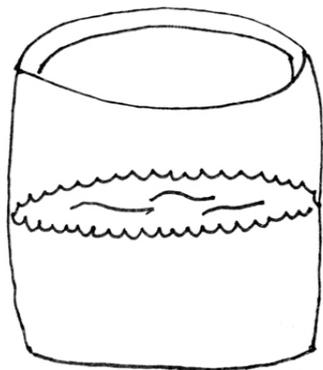




NA HORA DE DEPOSITAR SEU ELEMENTO NO GALÃO, POR EXEMPLO: AMIZADE. AMOR, UNIÃO. ISSO POR QUE MUITOS ACREDITAM QUE BONS SENTIMENTOS AJUDAM AS PLANTAS A SE DESENVOLVEREM.

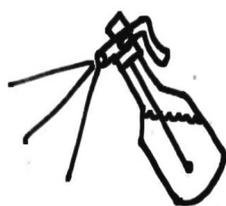
3- COMPLETE O GALÃO DE ÁGUA E CUBRA-O COM UMA TELA MOSQUETEIRA.

4-MEXA A ÁGUA DO GALÃO DE FORMA CIRCULAR POR MEIA HORA TODOS OS DIAS. ESTA PRÁTICA É CHAMADA DE DINAMIZAÇÃO, ELA POTENCIALIZA A AÇÃO DOS MICRORGANISMOS AERÓBICOS QUE ESTÃO PRESENTES NA MISTURA DA CHORUMADA.



5- APÓS VINTE DIAS A CHORUMADA JÁ PODE SER USADA NA HORTA, PARA ISTO DEVEMOS DILUIR 1 (UMA) PARTE DA CHORUMADA EM 19 (DEZENOVE)

PARTES DE ÁGUA ANTES DE BORRIFAR NA HORTA.

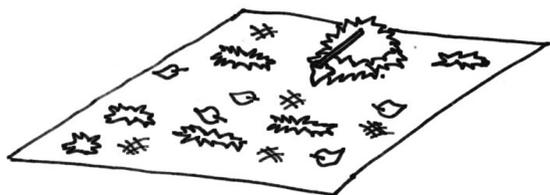


Os agricultores antroposóficos (surgidos na Alemanha), são grandes mestres da dinamização de preparados e remédios homeopáticos para a horta e para os animais. Não é à toa que eles chamam sua agricultura de Biodinâmica. Além dos preparados, eles também estudam a influência dos astros na agricultura como a lua e planetas próximos.

O QUE ACONTECE É QUE A CHORUMADA SE TRANSFORMA NUM BANCO DE INFORMAÇÕES SOBRE O TERRENO QUE ESTÁ SENDO CULTIVADO. AO BORRIFAR ESTA INFORMAÇÃO,

ESTAMOS ESTABELECEENDO UMA RELAÇÃO HARMÔNICA ENTRE CADA PARTE E O TODO DO TERRENO. UTILIZE A CHORUMADA DE FORMA MODERADA POIS É UM PREPARADO MUITO FORTE PARA AS PLANTAS.

AGROFLORESTA

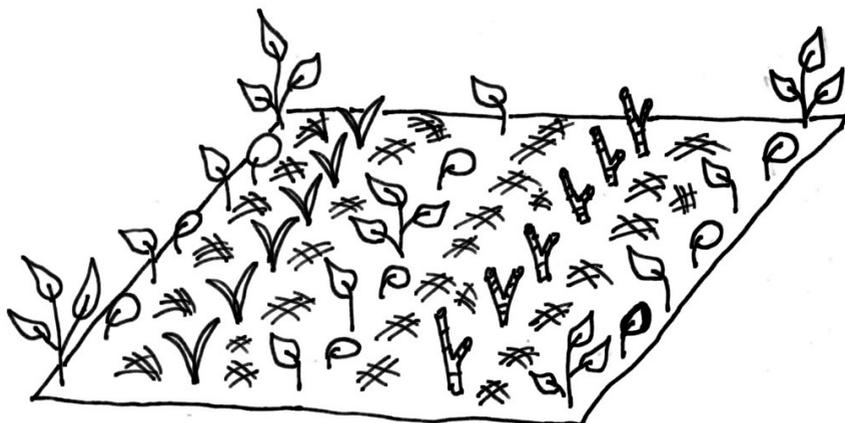


A AGROFLORESTA É UM MÉTODO DE PRODUÇÃO DE ALIMENTOS CONSORCIADO COM O REFLORESTAMENTO.

SUAS VANTAGENS SÃO ENORMES POIS ALÉM DE USÁ-LA PARA NOS ALIMENTAR, AUMENTAMOS A QUANTIDADE DE ÁGUA SUBTERRÂNEA, PRESERVAMOS E RECUPERAMOS A MATA NATIVA, POSSIBILITAMOS A VIDA DE DIVERSOS ANIMAIS E NEUTRALIZAMOS A QUANTIDADE DE GÁS CARBÔNICO NA ATMOSFERA.

PASSO A PASSO:

1- O IMPORTANTE NA AGROFLORESTA É PLANEJAR BEM, POIS SE ALGUMA COISA DER ERRADO DEPOIS DAS PLANTAS CRESCEREM TEREMOS MUITO TRABALHO PARA CORRIGIR. O PRINCÍPIO BÁSICO DO PLANEJAMENTO É NUNCA COLOCAR ÁRVORES GRANDES AO LADO DE ÁRVORES GRANDES, POIS ASSIM UMA ABAFARIA OU ATRAPALHARIA A OUTRA. TAMBÉM ÁRVORES MÉDIAS OU PEQUENAS NÃO PODEM FICAR PERTO DE SUAS SEMELHANTES. O IDEAL É QUE TODAS ESTEJAM SEPARADAS POR ARBUSTIVAS. NO PLANEJAMENTO ACIMA, OBSERVAMOS ÁRVORES GRANDES UMA EM CADA CANTO E



UMA NO MEIO. NAS TRÊS LINHAS PRINCIPAIS TEMOS ÁRVORES MÉDIAS E PEQUENAS SEMPRE INTERCALADAS POR ESPÉCIES DE ADUBAÇÃO VERDE. UMA COISA IMPORTANTE NA ESCOLHA DAS ÁRVORES É QUE ELAS SEJAM DE INTERESSE PRODUTIVO COMO: FRUTÍFERAS, MADEIRAS DE LEI, MEDICINAIS, FIBRAS VEGETAIS ETC. ENTRE AS TRÊS LINHAS DE ÁRVORES TEMOS PISTAS OU RUAS DE CULTIVO ONDE PODEMOS TER PLANTAS ANUAIS COMO MILHO, FEIJÃO, MANDIOCA ETC.

 ÁRVORES PEQUENAS

 ÁRVORES GRANDES

 ADUBAÇÃO VERDE

 MILHO

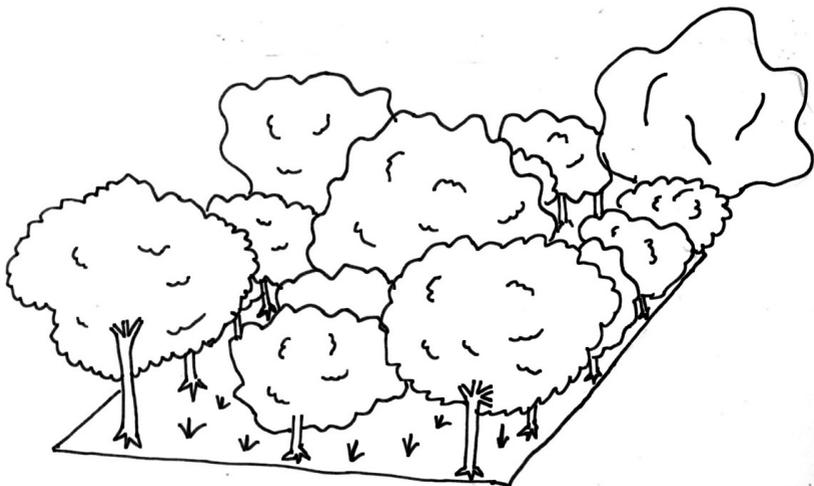
 MANDIOCA

2- DEPOIS DE PLANEJAR O CONSÓRCIO DE PLANTAS, FAÇA UMA ROÇA NO TERRENO VIRANDO A RAIZ DO "MATO" PARA CIMA PARA ELE NÃO REBROTAR. É IMPORTANTE APROVEITAR O "MATO" ROÇADO POIS ELE APODRECE, É INCORPORADO NA TERRA E VIRA ADUBO PARA A AGROFLORESTA.

3- QUANDO ESTIVER PLANTANDO UTILIZE ADUBOS ORGÂNICOS DISPONÍVEIS E CUBRA O SOLO DE PALHA E FOLHAS SECAS.

4- QUANDO A ADUBAÇÃO VERDE CRESCER, FAÇA UMA PODA NELA E DEIXE-A SE DECOMPONDO NESTE LOCAL, POIS

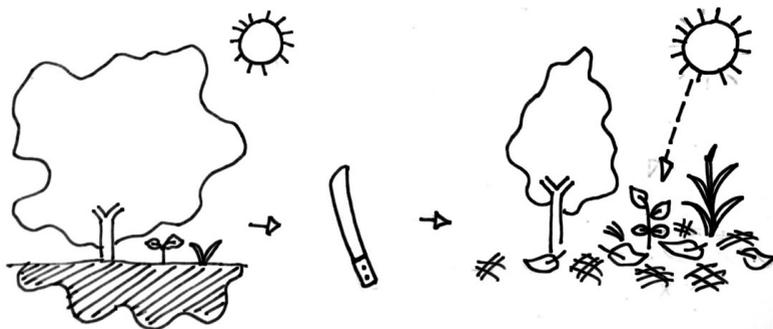




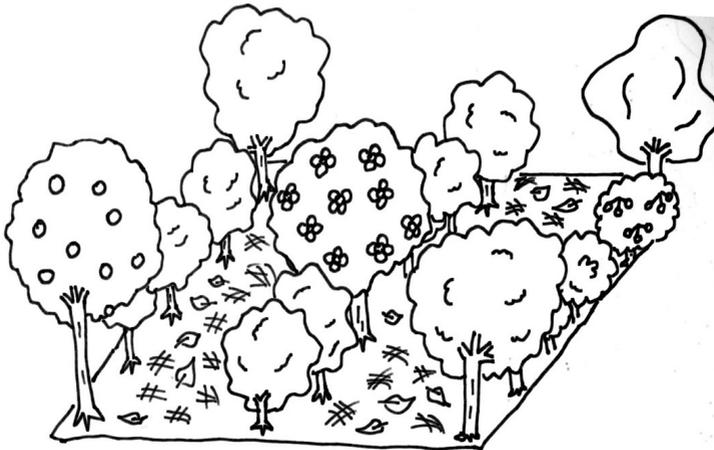
ASSIM SERVIRÁ DE ADUBO PARA AS OUTRAS PLANTAS.

5- O MESMO ACONTECERÁ COM AS ANUAIS, QUANDO VOCÊ COLHER O MILHO, A MANDIOCA E O FEIJÃO, DEIXE OS RESTOS DE FOLHAS E GALHOS SERVINDO DE ADUBO PARA AS ÁRVORES. SE QUISER ACELERAR A COMPOSTAGEM DESSA MATÉRIA ORGÂNICA, É SÓ PICAR COM O FACÃO OS GALHOS E AS FOLHAS NO CHÃO.

5-NUM PERÍODO DE CINCO A DEZ ANOS SUA ÁREA SE TRANSFORMARÁ



NUMA DENSA FLORESTA PRODUTIVA. PARA RENOVAR O CICLO DO PROCESSO DE PRODUÇÃO BASTA FAZER A PODA AONDE ELA BENEFICIA CULTIVOS DE INTERESSE. A PODA FAVORECE O CICLO PRODUTIVO POIS COM ESSA ATIVIDADE VOCÊ ESTARÁ DEVOLVENDO O ADUBO PARA O SOLO E AUMENTANDO A LUZ NO TERRENO. NESTA ÁREA ILUMINADA É POSSÍVEL PLANTAR ANUAIS OU MESMO HORTALIÇAS. NO RESTO DO ESPAÇO VOCÊ TERÁ DIVERSAS ÁR-



VORES QUE PRODUZIRÃO ALIMENTO O ANO INTEIRO SEM NECESSIDADE DE ROÇAR TODO ANO O TERRENO. AS FOLHAS E GALHOS DA PODA FORNECERÃO TODO ADUBO NECESSÁRIO E AS RAIZES DAS ÁRVORES ABRIRÃO CAMINHO PARA A INFILTRAÇÃO DE ÁGUA E ARNO SUBSOLO. COM O TEMPO A ENXADA SERÁ APOSENTADA BASTANDO O FACÃO PARA ORGANIZAR

TODA A PRODUÇÃO DE SEU TERRENO. EXISTEM OUTRAS FORMAS DE SE FAZER AGROFLOBOLOTAS OU FERRA-



RESTA COMO EM CÉLULAS, DURAS. ALGUNS TIPOS DE AGROFLORESTAS FORAM

DESCOBERTOS EM QUINTAIS PEQUENOS NO MEIO DA CIDADE, INVENTADOS POR PESSOAS HUMILDES QUE VIERAM DO CAMPO E DERAM UM JEITINHO DE TRAZER A NATUREZA JUNTO.



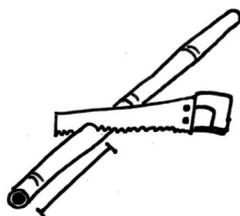
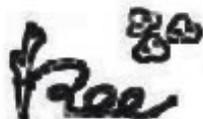
INVENTE SUA AGROFLORESTA!



ESPIRAL DE ERVAS

O ESPIRAL DE ERVAS É TAMBÉM CHAMADO DE FARMÁCIA VIVA, POIS NELE CULTIVAMOS UMA GRANDE VARIEDADE DE ERVAS MEDICINAIS QUE PODEM SER UTILIZADAS PARA O BEM DE NOSSA SAÚDE. A DIVERSIDADE DE PLANTAS É POSSÍVEL PORQUE O ESPIRAL TEM VÁRIAS POSSIBILIDADES DE MICRO-CLIMAS: EM CIMA NO MEIO É MAIS SECO, EM BAIXO É MAIS ÚMIDO, NA FACE NORTE É MAIS LUMINOSO E NA FACE SUL MAIS SOMBREADO. POR ISSO É NECESSÁRIO DESCOBRIR QUAL O LUGAR MAIS APROPRIADO PARA CADA PLANTA.

PASSO A PASSO:



1- COM UM GALHO E UM BARBANTE FAÇA UM COMPASSO E MARQUE UM CÍRCULO NO LUGAR QUE O ESPIRAL SERÁ CONSTRUÍDO.

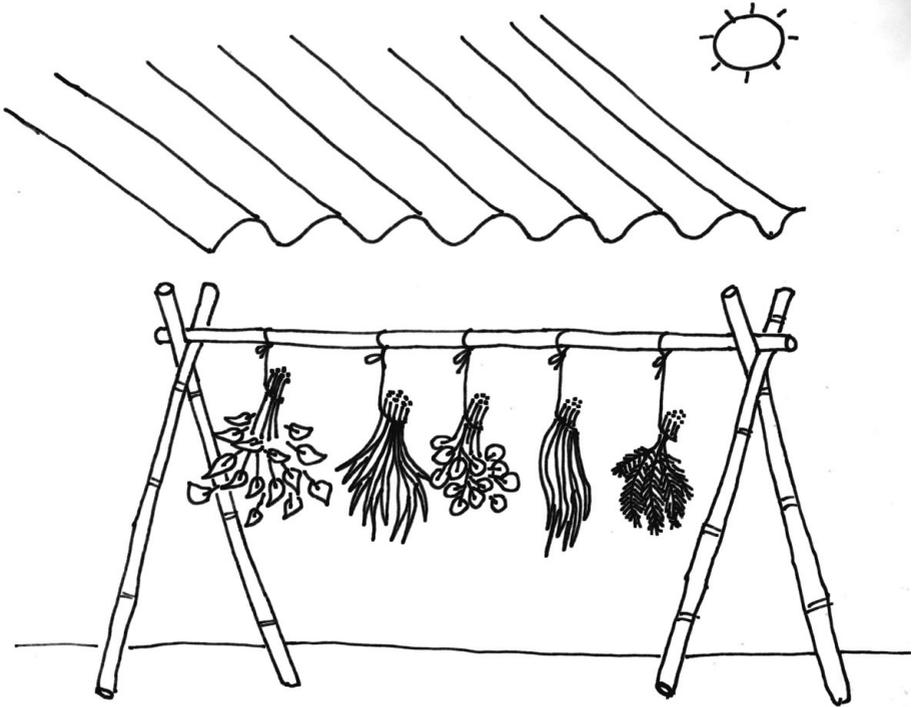
2-DENTRO DO CÍRCULO USE PEDRAS, TIJOLOS OU ENTULHO PARA FORMAR UM CARACOL QUE VAI DECRESCENDO DE ALTURA DE DENTRO PARA FORA. O ESPIRAL TAMBÉM PODE SER FEITO DE BAMBÚ, É SÓ

SERRÁ-LOS EM TAMANHOS CRESCENTES E IR FINCANDO NA TERRA.

3- AGORA É SÓ ENCHÊ-LO DE TERRA COM ADUBO ORGÂNICO E PLANTAR AS ERVAS MEDICINAIS. COM A SUGESTÃO DE ORDEM DE PLANTIO DE CIMA PARA BAIXO TERÍAMOS: ALECRIM, SÁLVIA, SALSA, ARRUDA, COENTRO, CEBOLINHA, MALVA, ORÉGANO, MIL-FOLHAS, HORTELÃ, MENTA, AGRIÃO E GENGBRE.



BENEFICIAMENTO DE ERVAS



O BENEFICIAMENTO DE UM PRODUTO VINDO DA HORTA É UMA FORMA DE AGREGAR VALOR A ELE ATRAVÉS DA MODIFICAÇÃO DE SUA CONDIÇÃO NATURAL. TEM A FINALIDADE DE AUMENTAR SEU TEMPO DE CONSERVAÇÃO E ESTOCAGEM, FACILITAR SEU USO PELO CONSUMIDOR E AUMENTAR A RENDA DO PRODUTOR UMA VEZ QUE ELE INVESTE SEU TEMPO E SUA MÃO DE OBRA PARA BENEFICIAR O PRODUTO.

NO CASO DAS PLANTAS MEDICINAIS, A PRINCIPAL FORMA DE BENEFICIAMENTO É A SECAGEM. ELA DEVE SER FEITA DE PONTA CABEÇA PARA QUE O PRINCÍPIO ATIVO DAS PLANTAS DESÇA DO CAULE PARA AS FOLHAS. A SECAGEM FACILITA O ARMAZENAMENTO DE FOLHAS QUE PODEM SER UTILIZADAS MUITO TEMPO DEPOIS (COM TANTO QUE SEJAM GUARDADAS EM LUGARES FRESCOS, SECOS E AREJADOS) NA FORMA DE CHÁS, TINTURAS, INALAÇÃO, BANHOS E COMPRESSAS. (VEJA MAIS NA PÁGINA 70)

Receitas Saudáveis

PRATOS SALGADOS

QUIBE DE FORNO COM ESPINAFRE E QUEIJO

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kilo de trigo para quibe (triguilho)
1 porção de hortelã
1 maço de espinafre
250 gramas de mussarela
1 ovo
3 tomates maduros e firmes
3 cebolas
3 dentes de alho
Sal a gosto e moderado

Recheio:

Refogue levemente o espinafre com 1 cebola e 1 dente de alho.

Preparo:

Deixe o triguilho de molho por 2 horas;
Junte o triguilho com a hortelã, o ovo cru, os tomates e as cebolas bem picadinhos e o sal;
Forre uma forma untada com parte da massa;
Coloque o recheio intercalado da mussarela ralada ou picada;
Cubra com o restante da massa.
Deixe assar de 30 a 40 minutos em fogo moderado.
Bom apetite!

Dicas: A mussarela pode ser substituída por outros tipos de queijo como a ricota, gorgonzola etc.

LAZAGNA VEGETARIANA

Ingredientes:

1 pacote de massa para lasagna
3 abobrinhas

3 cenouras
3 batatas
3 tomates
2 cebolas
3 dentes de alho
Azeitonas a gosto (opcional)
Manjericão, orégano, manjerona a gosto
Molho de tomate caseiro
Sal a gosto e moderado
Azeite
250 gramas de mussarela

Recheio:

Refogue todos os legumes com cebola, tomate, alho e sal;
Acrescente ao molho temperos naturais como: orégano, manjericão, manjerona etc.

Preparo:

Unte a forma com o molho de tomate caseiro;
Coloque a primeira camada de massa de lasagna,
Coloque os legumes refogados e depois a mussarela ralada;
Coloque novamente molho de tomate e repita o processo anterior nas próximas camadas;
Ao final polvilhe com mais mussarela e coloque no forno.
Deixe cozinhar cerca de 30 minutos em fogo moderado.
Após retirar do forno coloque azeite por cima da lasagna.
Bom apetite!

Dicas:

1. Todos os legumes são bem vindos nesta lasagna, use sua criatividade!
2. Em caso de abobrinha, cenoura, batata, tomate orgânicos (sem veneno e agrotóxico) não é necessário retirar as cascas, basta que sejam bem lavados com uma esponja. Lembre dos nutrientes presentes nas cascas dos alimentos.

3. Todas as outras cascas podem ir para sua composteira.
4. Saiba como fazer uma composteira no início deste manual.

LAZAGNA DE BERINJELA

Ingredientes:

1 pacote de massa para lasagna
4 berinjelas médias
3 tomates
2 cebolas
3 dentes de alho
1/2 copo de leite (tipo americano)
Manjeriço, orégano, manjerona a gosto
Molho de tomate caseiro
Sal a gosto e moderado
Azeite
250 gramas de mussarela

Recheio:

Corte as berinjelas em cubos;
Refogue as berinjelas com cebola, tomate, alho e sal e coloque o leite para aumentar o refogado;
Acrescente ao molho temperos naturais como: orégano, manjeriço, manjerona etc.

Preparo:

Unte a forma com o molho de tomate caseiro;
Coloque a primeira camada de massa de lasagna,
Coloque as berinjelas refogadas e depois a mussarela ralada;
Coloque novamente molho de tomate e repita o processo anterior nas próximas camadas;
Ao final polvilhe com mais mussarela e coloque no forno.
Deixe cozinhar cerca de 30 minutos em fogo moderado.
Após retirar do forno coloque o azeite por cima da lasagna.
Bom apetite!

Dicas:

1. Evite temperos industrializados. Dê preferência aos temperos naturais.

SUFLÊ DE CHUCHU COM TOFU OU RICOTA

Ingredientes:

4 chuchus médios

1 pacote de tofu ou ricota

2 cebolas

3 dentes de alho

2 copos de água (tipo americano)

4 colheres de sopa de farinha de trigo

Hortelã a gosto

250 gramas de mussarela

Sal a gosto e moderado

Azeite

Preparo:

Molho Branco:

Refogue as cebolas e o alho;

Junte ao refogado, a água, a farinha de trigo e o sal.

Mexa até ficar na consistência de um mingau.

Corte os chuchus descascados em cubos.

Dê uma pré-cozida nos chuchus

Coloque numa forma: os chuchus levemente cozidos juntamente com o molho branco, o tofu ou ricota, a mussarela e a hortelã.

Deixe em forno baixo cerca de 20 minutos.

Bom apetite!

Dicas:

1. Coloque as cascas do chuchu em sua composteira. Os mi-

crorganismos agradecem!

2. Este prato pode ser acompanhado de arroz integral e uma saborosa salada de sua horta.

ABÓBORA JAPONESA COM RICOTA E QUEIJO PARMESÃO

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ abóbora japonesa
1 pacote ricota
150 gramas queijo parmesão
3 cebolas
5 colheres de manteiga
Alecrim a gosto
Sal a gosto e moderado

Preparo:

Corte a abóbora em cubos médios;

Dê uma pré-cozida na abóbora;

Refogue na manteiga a abóbora com as cebolas.

Coloque numa forma a abóbora refogada, a ricota amassada e alecrim a gosto. Mexa tudo e polvilhe o queijo parmesão.

Deixe em forno baixo cerca de 20 minutos.

Bom apetite!

Dicas:

1. A abóbora japonesa é apenas uma sugestão e pode ser substituída por alguma outra variedade de abóbora.
2. Em caso de abóbora orgânica (sem veneno e agrotóxico) as cascas não precisam ser retiradas;
3. Este prato pode ser acompanhado de arroz, feijão, farofa e uma saborosa salada de sua horta.
4. As sementes da abóbora podem ser utilizadas no preparo de uma deliciosa farofa.

FAROFA FELIZ

Ingredientes:

3 ovos caipiras
250 gramas de farinha de milho
100 gramas de azeitona
2 bananas
2 cebolas
2 dentes de alho
1 maço de cheiro verde
2 copos de farinha
Sementes de abóbora
Sal a gosto e moderado

Preparo:

Pique as cebolas e o cheiro verde;
Amasse o alho;
Refogue a cebola, o alho e frite os ovos neste refogado;
Acrescente as azeitonas, as sementes de abóbora, as bananas,
a farinha e por último o cheiro verde.
Bom apetite!

Dicas:

1. Esta é uma farofa feliz porque é uma farofa saudável!
2. A Farofa Feliz acompanha bem arroz integral, feijão e algum tipo de verdura cozida.
3. Faça utilização moderada de óleo quando preparar pratos refogados e dê preferência aos óleos de arroz ou girassol.

CUSCUZ DE BERINJELA

Ingredientes:

2 ovos caipiras
300 gramas de farinha de milho

100 gramas de azeitona verdes
4 tomate
2 cebolas
3 dentes de alho
3 berinjelas médias
1 maço de cheiro verde (opcional)
1 copo de água (tipo americano)
Açafrão, orégano, manjerona a gosto
2 copos de molho de tomate caseiro (tipo americano)
Sal a gosto e moderado

Preparo:

Pique e refogue a cebola, o alho, os tomates e as azeitonas picadas;
Reserve algumas azeitonas para decorar o prato;
Junte ao refogado o açafrão;
Coloque sal, molho de tomate caseiro e água até ferver;
Acrescente o orégano e a manjerona;
Após ficar um caldo saboroso acrescente as berinjelas picadas em cubos pequenos;
Deixe cozinhar até as berinjelas ficarem prontas;
Acrescente o cheiro verde picado (opcional);
Após o preparo do caldo coloque a farinha de milho aos poucos em fogo baixo até ganhar a consistência de uma polenta;
Ao final decore a forma (tipo pudim) com os ovos cozidos em rodela e algumas azeitonas.
Espere o cuscuz esfriar para desinformar.
Bom apetite!

TORTA DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

2 copos de leite (tipo requeijão)
2 copos de farinha de trigo (pode ser integral ou branca, colocar mais $\frac{1}{2}$ copo de leite se usar integral)

$\frac{1}{4}$ de óleo (mesmo copo)
1 colher de sopa de fermento
2 ovos
Sal a gosto e moderado

Recheio:

Diversos: ricota, espinafre, escarola, abóbora...

Se for de ricota, só temperar e jogar quando a massa já estiver na forma.

Se utilizar espinafre ou algum outro tipo de verdura refogue com cebola, alho, tomate etc.

Acrescente ao refogados temperos naturais como orégano, manjerona etc.

Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador menos o recheio;

Bata até ficar uma massa líquida e sem farinha nas bordas do copo do liquidificador (a massa fica bem líquida).

Unte uma forma;

Despeje a massa na forma;

Coloque o recheio por cima;

Coloque no forno pré-aquecido, por mais ou menos uns 45 minutos, em temperatura de médio para alto.

Bom apetite!

Dicas:

1. Acrescente ao recheio e à massa: aveia, linhaça, gergelim, etc.

Bom apetite!

ABOBRINHA COM RICOTA E PARMESÃO

Ingredientes:

5 abóbrinhas

1 pacote de ricota
100 gramas de queijo parmesão ralado
Manjericão a gosto
Sal a gosto e moderado
1 cebola
1 dente de alho
Azeite a gosto

Recheio:

Retire o miolo das abobrinhas e refogue com alho, cebola e sal;

Amasse a ricota e tempere com bastante manjericão e azeite.
Misture o miolo refogado com a ricota temperada.

Preparo:

Coloque numa forma untada as abobrinhas cortada ao meio no formato de uma canoa.

Preencha o meio das abobrinhas com o recheio.

Polvilhe com o queijo parmesão.

Coloque em forno cerca de 20 ou 30 minutos.

Na retirada do forno, regue com azeite!

Bom apetite!

Dicas:

1. Este prato serve como entrada ou prato principal.

Bom apetite!

FAROFA DE FEIJÃO AZUQUE

Ingredientes:

Feijão azuque preparado e adormecido

Farinha de mandioca ou milho

Casca de abóbora

1 cebola

2 dentes de alho
1 cebola
2 tomates
1 pimentão (verde ou vermelho)
1 maço de cheiro verde
2 ovos cozidos
Sal a gosto e moderado
1 pimenta vermelha

Preparo:

Esquente o feijão com o caldo;
Refoque as cascas de abóbora com cebola, alho, tomate e pimentão;
Pique os ovos cozidos;
Retire a semente e pique a pimenta;
Misture tudo e acrescente o cheiro verde e o sal
Bom apetite!

Dicas: Esta é uma ótima forma de aproveitar a casca da abóbora.

CARIRU REFOGADO

Ingredientes

2 dentes de alho
1 maço de cariru
Sal a gosto e moderado

Preparo:

Lave bem o cariru;
Frite o alho;
Acrescente o cariru e o sal ao refogado

Dicas: O Cariru acompanha o arroz e feijão como qualquer outra verdura refogada. O Cariru também pode ser adiciona-

do na farofa. O Cariru auxilia no tratamento de desnutrição infantil.

Bom apetite!

SERRALHA REFOGADA

Ingredientes

2 dentes de alho

1 cebola

1 maço de serralha

2 colheres de sopa de manteiga

Sal a gosto e moderado

Preparo:

Lave bem a serralha;

Frite a cebola e o alho na manteiga;

Acrescente a serralha e o sal ao refogado

Bom apetite!

Dicas: A Serralha pode ser servida refogada ou como salada. A Serralha é boa para o fígado e para o sistema digestivo.

CAPIÇOBA OU GODÓ REFOGADA

Ingredientes

1 dente de alho

1 cebola pequena

1 maço de capiçoba

Sal a gosto e moderado

Preparo:

Lave bem a capiçoba;

Frite a cebola e o alho;

Acrescente a capiçoba e o sal ao refogado

Bom apetite!

Dicas: A Capiçoba pode acompanhar o arroz e o feijão. Também pode ser preparada como salada ou colocada no arroz semi pronto. A Capiçoba é boa para o sistema urinário.

MAMÃO VERDE REFOGADO

Ingredientes

1 mamão verde grande cortado e descascado
2 dentes de alho picado;
1 cebola
Salsinha
Colorau
Pimenta do reino
Sal a gosto e moderado

Preparo:

Ferva o mamão;
Escorra o mamão;
Faço o refogado com alho e cebola;
Acrescente o mamão no refogado;
Junte a salsinha, o coloral, o sal e a pimenta do reino ao refogado
Bom apetite!

Dicas: Este refogado pode acompanhar qualquer outro prato salgado.

BANANA VERDE REFOGADA

Ingredientes

1 dúzia de banana verde descascada e cortada fina
2 dentes de alho picado;
1 cebola
 $\frac{1}{2}$ maço de salsinha

Colorau
Água
Sal a gosto e moderado

Preparo:

Refogue as bananas junto com o alho e a cebola;
Acrescente a água, o sal e o colorau;
Deixe cozinhar;
Por último coloque a salsinha
Bom apetite!

Dicas: As bananas refogadas podem acompanhar o arroz e o feijão. Banana verde é bom para colesterol alto e diabete.

ARROZ COM FOLHA DE RABANETE

Ingredientes

1 kilo de arroz
2 dentes de alho
Folhas de rabanete
Água
Sal a gosto e moderado

Preparo:

Refogue o arroz no alho;
Acrescente a água, o sal e as folhas de rabanetes;
Ferva o arroz com as folhas de rabanetes
Bom apetite!

Dicas: Diversas folhas e talos podem ser melhor aproveitados utilizando-as nos refogados ou cozinhando-as com arroz ou feijão,

SUSHI VEGETARIANO

Ingredientes

800 gr. de arroz próprio para culinária japonesa
Água quente o suficiente para cozinhar o arroz

Tempero para o arroz cozido:

Suco de 3 1/2 limões tahiti
1 colher de sopa de sal (bem cheia)
6 1/2 colheres de sopa de açúcar cristal (bem cheia)
1 esteirinha de bambú para enrolar o sushi
1 pacote de folhas de alga marinha com 10 unidades.

RECHEIO:

1 pepino japonês cortado em tiras no comprimento sem sementes, (passar sal no pepino cortado para salgar e eliminar o excesso de água do pepino)
1 cenoura média cortada em tiras
Shitake cortado em tiras (opcional)
Gengibre em conserva (comprar em loja especializada em produto japônês)
Abobora desidratada campio (encontra em loja especializada em produto japônês)
3 ovos batidos para omelete com uma pitada de sal

* Para cozinhar a cenoura e o shitake e hidratar a abobora é preciso:

2 1/2 xícara de água quente
4 colheres de sopa de shoyu e hondashi à gosto (hondashi é um tempero a base de peixe)

Preparo:

Cozinhe o arroz com a água quente sem tempero;
Em outra panela prepare o cozimento do recheio;

Cozinhe as cenouras, o shitaque e hidrate a abobora na mistura da água com o shoyu e os temperos citados acima. Cozinhe até ficar ao dente, reserve;

Em uma tigela bata os 3 ovos com a pitada de sal e leve para a frigideira para o preparo do omelete, depois de pronto corte em tiras e reserve.

Para temperar o arroz:

Em um recipiente coloque o suco do limão, o sal e o açúcar, misture tudo até ficar dissolvido;

Transfira para uma tigela bem grande o arroz e acrescente a mistura do limão aos poucos, incorporando delicadamente com a ajuda de uma espátula ou colher de pau.

MONTAGEM DO SUSHI:

Abra a esteirinha de bambu;

Coloque a folha da alga em cima da esteirinha;

Coloque o arroz temperado em cima da folha de alga espalhando na folha deixando uma sobra da folha no final dela, aproximadamente um dedo;

Coloque no meio do arroz uma tira de pepino, uma de cenoura, uma de omelete, shitaque fatiado e umas tiras de gengibre;

Em seguida, enrole a alga como se fosse rocambole no final da folha da alga. Onde deixou um espaço umedeça um pouco com água para ele grudar e não desenrolar e está pronto o delicioso sushi.

Bom apetite!

SOPAS, CALDOS E ANTEPASTOS

SOPA DE MANDIOCA

Ingredientes:

½ kilo de mandioca cozida e firme
3 cebolas
3 dentes de alho
3 tomates
1 maço de cheiro verde
Alecrim e orégano a gosto
1 pimenta vermelha sem semente
Sal a gosto e moderado
1 litro de água (aproximadamente)

Preparo:

Refogue as mandiocas cozidas e picadas com cebola, alho, tomate e sal;
Acrescente a água e deixe ferver até engrossar;
Acrescente o alecrim, o orégano e a pimenta picada;
Polvilhe a sopa com gergelim.
Bom apetite!

Dicas: Outros temperos como cominho temperado, açafraão ou páprica deixam a sopa ainda mais saborosa.

CREME DE ABÓBORA

Ingredientes:

1 abóbora japonesa
2 cebolas
3 dentes de alho
1 maço de cheiro verde
Alecrim e orégano a gosto
1 pimenta vermelha sem semente

Sal a gosto e moderado
1 litro de água (aproximadamente)

Preparo:

Refogue as abóboras pré cozidas com cebola, alho e sal;
Acrescente a água e deixe ferver;
Após tudo cozido bata no liquidificador para virar um creme.
Acrescente o alecrim, o orégano e a pimenta picada;
Sirva com cheiro verde fresco por cima.
Bom apetite!

Dicas: Outros temperos como cominho temperado, açafraão ou páprica deixam a sopa ainda mais saborosa.

SOPA DE FEIJÃO COM ABÓBORA

Ingredientes:

1 abóbora japonesa
 $\frac{1}{2}$ kilo de feijão (pode ser sobra)
2 cebolas
3 dentes de alho
1 maço de cheiro verde
Alecrim e orégano a gosto
1 pimenta vermelha sem semente
Sal a gosto e moderado
 $\frac{1}{2}$ litro de água (aproximadamente)

Preparo:

Refogue as abóboras pré cozidas com cebola, alho e sal;
Acrescente a água e o feijão, deixe ferver até dar o ponto;
Bata tudo no liquidificador para virar um creme.
Acrescente o alecrim, o orégano e a pimenta picada;
Sirva com cheiro verde fresco por cima.
Bom apetite!

Dicas: Outros temperos como cominho temperado, açafrão ou páprica deixam a sopa ainda mais saborosa.

CALDO VERDE VEGETARIANO

Ingredientes:

1 kg de ervilha em grão
2 cebolas
3 dentes de alho
1 maço de couve
Açafrão a gosto
Cominho a gosto
Sal a gosto e moderado
1 litro de água (aproximadamente)

Preparo:

Deixe as ervilhas de molho por aproximadamente 2 horas;
Ferva as ervilhas com cebola, alho e sal numa panela de pressão por aproximadamente 10 minutos após pegar a pressão;
Bata tudo no liquidificador;
Volte para o fogo e acrescente o cominho e o açafrão;
Acrescente o maço de couve fatiado bem fininho e desligue o fogo.
Bom apetite!

Dicas: Sirva com algumas torradas.

PASTA DE GRÃO DE BICO (HOMUS)

Ingredientes:

1 kg de grão de bico
3 dentes de alho
1 pedaço de gengibre
Azeite a gosto
Sal a gosto e moderado

Preparo:

Deixe o grão de bico de molho por 1 noite;

Ferva o grão de bico com água e sal;

Após fervido, bata no liquidificador o grão de bico com o alho e o gengibre picado e azeite;

Todos os ingredientes devem ser adicionados aos poucos no liquidificador até virar um creme.

Bom apetite!

Dicas: Esta pasta pode ser polvilhada com cebolinha fresca e servida com pão ou torrada.

GUACAMOLE**Ingredientes:**

3 abacates maduros

1 dente de alho bem amassado

1 cebola picada

1 tomate vermelho picado sem semente

Suco de 1 ou mais limões a gosto

Sal a gosto e moderado

Preparo:

Amasse os abacates;

Junte o alho, a cebola e os tomates;

Acrescente o suco de limão.

Bom apetite!

Dicas: Quanto mais limão mais saboroso fica. Sirva com torradas ou pães.

CARPACHO DE ABOBRINHA

Ingredientes:

3 abobrinhas

2 colheres de sopa de alcaparra ou azeitona verde picada

100 gramas de queijo parmesão ralado

Azeite a gosto

Sal a gosto

Preparo:

Coloque as abobrinhas cortadas em fatias bem finas num prato raso, uma fatia ao lado da outra;

Polvilhe o sal, as alcaparras ou as azeitonas.

Por último, polvilhe o queijo parmesão ralado e o azeite.

Bom apetite!

Dicas: As abobrinhas são servidas crus e podem ser acompanhadas com torradas.

PIZZA SAUDÁVEL

Ingredientes da massa:

1 kg de farinha de trigo

1 copo de óleo

1 ovo

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

1 tablete de fermento para pão

Preparo:

Misture o açúcar e o sal num copo de água morna;

O fermento é derretido num pouco de água morna;

Misture tudo e vá colocando a farinha;

Separe de 5 a 6 porções de massa para fazer os discos de

pizza.

Ingredientes DO recheio:

- Escarola
- Couve-flore
- Brócolis
- Cenoura
- Orégano
- Queijo
- Azeite
- Sal a gosto

Preparo:

Refogue o recheio com cebola e alho e coloque nos discos de pizza forrados com um pouco de molho de tomate;

Cubra com queijo branco ou mussarela, orégano e azeite. Coloque no forno por 20 minutos.

Bom apetite!

Dicas: A mesma massa pode ser utilizada para o preparo de Fogazza.

SALADA DE TRANÇAGEM/TANCHAGEM

Ingredientes

1 maço de trançagem

$\frac{1}{2}$ cebola

1 tomate

Limão

Sal a gosto e moderado

Azeitonas

Azeite a gosto

Preparo:

Lave bem a trançagem;

Corte a cebola e o tomate;

Misture tudo e acrescente as azeitonas, o limão, o sal e o azeite
Bom apetite!

Dicas: A trançagem também pode ser refogada acompanhando outros pratos

PATÊ DE INHAME COM ERVAS

Ingredientes

03 inhames médios
Salsinha a gosto
Cebolinha a gosto
Alecrim ou manjeriço a gosto
1 a 2 dentes de alho
Azeite
Sal a gosto

Preparo:

Cozinhe os inhames deixando bem macio;
Bata no processador ou liquidificador todos os ingredientes juntos até ficar homogêneo;
Deixe na geladeira e sirva com pão ou torrada.
Bom apetite!

Dicas: Este mesmo patê pode ser feito com cenouras cozidas.

CAFÉ DA MANHÃ

PÃO INTEGRAL

Ingredientes

500g de farelo de trigo
4 xíc. de aveia
2 xíc. de farinha de linhaça
 $\frac{1}{2}$ xíc. de gergelim
 $\frac{1}{2}$ xíc. de açúcar mascavo
1 xíc. de leite de soja em pó
2 xíc. de farinha de trigo integral
 $\frac{1}{2}$ xíc. de quinua em pó
 $\frac{1}{2}$ xíc. de óleo
 $\frac{1}{2}$ litro de leite
100g de fermento biológico flashman

Preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes;
Aos poucos adicione a farinha de trigo e vá sovando até a massa desgrudar da mão.

Mode de assar: Unte a forma e despeje a massa. Aqueça o forno, desligue e coloque o pão. Quando o pão crescer ligue o forno novamente e deixe assar.

Bom apetite!

BARRINHAS DE CEREAIS

Ingredientes

1 $\frac{1}{2}$ xíc. de extrato de soja
250g de castanha do Pará triturada
1 xíc. de gergelim
1 xíc. de castanha de caju triturada

2 xíc. de açúcar mascavo
7 xíc. de farinha de linhaça
4 xíc. de aveia
4 xíc. de farinha de trigo
 $\frac{1}{2}$ xíc. de óleo
2 colheres de margarina
2 colheres de fermento flashman

Preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes;
Corte em pedaços uniformes;
Dissolva o leite em pó de soja e molhe a barrinha;
Depois passe a barrinha na farofa de: gergilim, castanha de caju, canela e açúcar mascavo (a farofa não vai ao fogo, é só misturar os ingredientes). Asse.
Bom apetite!

CUSCUZ NORDESTINO RECHEADO

Ingredientes

200g de farinha de milho em flocos pré cozido
1 copo americano de água
Sal a gosto

Recheio:

Opção 1: queijo com banana
Opção 2: queijo com goiabada
Opção 3: queijo com tomate e orégano

Preparo:

Numa tigela coloque a farinha de milho e o sal;
Vá acrescentando a água aos poucos, mexendo a cada adição de água;
Deixe descansar por 20 minutos aproximadamente;

Coloque a primeira parte da mistura num cuscuzeiro;
Coloque o recheio;
Cubra com o restante da mistura;
Quando a água do cuscuzeiro começar a ferver, abaixe o fogo e deixe no vapor por 3 minutos.
Bom apetite!

Dicas: Pode ser acompanhado com manteiga.

BOLO DE FUBÁ SUPER FINO

Ingredientes

2 xícaras de chá de fubá bem cheia
1 xícara de chá de farinha de trigo
1 lata de leite condensado
1 pitada de sal
1 colher (chá) de erva doce
50 gr. de manteiga
7 ovos
 $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
1 colher (sopa) de fermento

Preparo:

Misture o açúcar, o sal, a farinha e o fubá;
Junte a manteiga e o leite condensado;
Vá misturando a gema uma a uma;
Por último coloque as claras em neve e o fermento, mexendo suavemente;
Coloque a massa na forma untada;
Deixe por 10 minutos em forno alto;
Passe para fogo baixo e deixe por mais 30 minutos.
Bom apetite!

Dicas: Pode ser acompanhado com um saboroso chá de ervas (hortelã, menta, erva cidreira, erva doce, capim santo etc).

DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR

Ingredientes

8 bananas bem maduras
1 colher (sopa) cheia de manteiga
Canela ou cravo a gosto

Preparo:

Cozinhe a banana sem casca até dissolver e dar o ponto com o cravo ou a canela;
Coloque a manteiga depois de cozido
Bom apetite!

Dicas: Polvilhe com canela por cima e sirva como sobremesa ou geléia.

PÃO PRÁTICO

Ingredientes

1 kilo de farinha de trigo
3 ovos
1 copo de óleo
1 $\frac{1}{2}$ copo de leite morno
1 $\frac{1}{2}$ copo de água morna
100 gr. de fermento para pão

Preparo:

Dissolva o fermento de pão na água e no leite;
Bata tudo no liquidificador ou na mão;
Modele o pão e deixe descansar por 20 minutos;
Coloque no forno médio por 30 minutos aproximadamente.
Bom apetite!

Dicas: Gergelim, aveia podem ser adicionados à massa.

SUCOS VIVOS

Ingredientes

2 a 3 folhas de um tipo de hortaliças (couve, alface, agrião etc)

1 tipo de raiz ou legume (cenoura, beterraba, pepino etc)

1 tipo de fruta (laranja, limão, kiwi, abacaxi, carambola etc)

1 tipo de grão ou semente germinada (gergelim, linhaça, amendoim, trigo etc)

Gengibre a gosto (opcional)

Açúcar mascavo ou mel

Água

Grão/ semente germinada:

Deixe o grão ou a semente na água por oito horas;

Escorra a água e deixe por mais 8 horas

Após este processo o grão ou a semente está pronta para ser adicionado ao suco com os demais ingredientes.

Preparo:

Bata tudo no liquidificador: hortaliça, raiz ou legume, fruta e grão ou semente mais a água e o açúcar ou mel.

Se preferir, coe.

Sirva o suco após o preparo.

Bom apetite!

Dicas: Este suco é ótimo para ser ingerido antes do café da manhã

SOBREMESA

BOLO GELADO INTEGRAL

Ingredientes

$\frac{1}{2}$ kilo de granola
Mel à gosto
2 colheres de açúcar mascavo
3 colheres (sopa) de cacau
3 colheres (sopa) de uva passa
4 colheres (sopa) de coco ralado
1 copo de castanha do Pará triturada
 $\frac{1}{2}$ copo de leite

Preparo:

Misture todos os ingredientes;
Coloque numa forma;
Polvilhe o cacau;
Coloque para gelar;
Sirva após gelado
Bom apetite!

SALADA DE FRUTA COM MEL E GRANOLA

Ingredientes

Frutas variadas
Granola
Mel

Preparo:

Misture todos os ingredientes;
Sirva fresca.
Bom apetite!

CREME DE ABACATE COM CACAU E MEL

Ingredientes

1 abacate maduro
1 colher (chá) de cacau
Mel à gosto

Preparo:

Amasse o abacate ou bata no liquidificador;
Junte o cacau e o mel;
Sirva fresco.
Bom apetite!

* Contribuíram com as receitas culinárias:

Participantes do Projeto: Ceíça, Dina, Fidelcina (Dé), Eliana,
Luzia e Meiry.

Equipe Técnica: Bruno, Elisa, Juliana e Silvana

Guia Prático De Plantas Medicinais

AS PLANTAS MEDICINAIS

As plantas medicinais
Combatem doenças e dores
Só temos de conhecer
Seus verdadeiros valores
Quem entende desta arte
Descreve parte por parte
Para explicar aos leitores

Tudo o que Deus criou
Já nasce com seu valor
Não sou contra farmácia
Nem hospital nem doutor
Mas se existissem as reservas
Das matas com suas ervas
Não havia tanta dor

Vamos procurar conhecer
As plantas medicinais
Seguindo um pouco do exemplo
Que deram os nossos pais
Pra ver se sobram alguns trocados
Pois só com remédio comprado
A gente não agüenta mais!

(Rosenir Gonçalves Neves - Livro Xacriabá de plantas medicinais - fonte de esperança e mais saúde.)

CUIDADO NO USO DAS PLANTAS

O uso de plantas medicinais, quando feito com critérios, só tem a contribuir para a saúde de quem o pratica.

Tais critérios referem-se à identificação do quadro clínico (doença ou sintoma), escolha correta da planta a ser utilizada e adequada preparação.

Os prováveis efeitos tóxicos de muitas plantas ainda são desconhecidos. Na medida do possível, devem-se utilizar aqueles cujos efeitos sejam bem conhecidos, com dosagens moderadas e bem determinadas, evitando-se os excessos.

As plantas medicinais devem ser adquiridas, preferencialmente por pessoas ou firmas idôneas que possam dar garantia da qualidade e da identificação correta. O ideal é se as pessoas e instituições mantivessem cultivos de algumas espécies comprovadamente medicinais, principalmente as ervas mais indicadas para as doenças mais comuns na região: problemas do aparelho respiratório, dores, cólicas, diarréias, verminoses, etc.

Não se devem colher plantas próximo de estradas. Pois podem estar contaminadas pela poeira e pelos gases que saem dos escapamentos dos automóveis. Também deve-se evitar a colheita próximo de lavouras onde se utilizam agrotóxicos e à beira de cursos d'água contaminados com produtos químicos.

As plantas frescas com mau aspecto não devem ser utilizadas e quando secas, não devem apresentar sinais de deterioração, como o mofo. Estes sintomas certamente refletem os maus cuidados na conservação e a possível presença de toxinas de fungos, como aflatoxina, estaquiobotriotoxina e fusariotoxina, comuns em mofos e que podem causar perturbações diversas ao organismo.

Na preparação, deve-se ter o cuidado de observar a dosagem das partes vegetais e sua forma de uso. Esses dois fatores são importantes, pois podem determinar se a planta terá

ou não efeito positivo no tratamento.

As intoxicações ocorrem quase sempre em razão do uso de quantidades excessivas de algumas plantas, do preparo e uso inadequados e, principalmente em virtude do uso de plantas com efeitos tóxicos. Não são raros os casos em que se empregam somente uma ou mais partes da planta com fim medicinal, sendo outra parte considerada tóxica, como, por exemplo, o cambará (*Lantana camara* L.). Suas folhas são usadas medicinalmente porém seus frutos são tóxicos. Algumas substâncias têm efeito tóxico agudo, outras são cumulativas no organismo, isto é, têm ação tóxica retardada, como é o caso das plantas portadoras de alcalóides pirrolizidínicos, por exemplo o confrei (*Symphitum* spp.) e outras boragináceas.

Para cada caso e tipo de material vegetal há um preparo (infusão, tisana, decocção, xarope, etc.) mais adequado e eficaz. Assim para algumas flores e inflorescências, não se deve utilizar uma decocção e sim uma infusão, para que não se percam os princípios ativos. Os chás nunca devem ser guardados de um dia para o outro.

As misturas de plantas no chá devem se restringir a um número reduzido de espécies com indicações e uso semelhantes ou com propriedade sinérgicas, mas isto deve ser evitado uma vez que podem trazer efeitos diferentes do esperado, em virtude das interações entre constituintes químicos das plantas.

A forma de uso (banho, inalação, ingestão etc.) e a frequência também são importantes durante o tratamento. Não adianta ingerir um litro de chá de uma só vez, quando se deveria tomar a intervalos regulares de tempo durante o dia, pelo menos. Da mesma forma uma planta recomendada exclusivamente para uso externo não deve ser administrado internamente, como o confrei (*Symphitum* spp.) e a celidônia (*Chelidonium majus*).

O uso contínuo de uma mesma planta deve ser evitado. Recomenda-se períodos de uso máximo entre 21 a 30 dias, intercalados por um período de descanso entre 4 e 7 dias, permi-

tindo que o organismo "repouse" ou desacostume-se e, também para que o vegetal possa atuar com eficácia.

A adição de mel a chás e xaropes só deve ser feita depois que estes outros fiquem mornos ou frios.

Não utilize plantas medicinais durante a gravidez, especialmente nos três primeiros meses, exceto sob o acompanhamento de um profissional de saúde.

Apesar de todas as recomendações, não se quer dizer que as doses devam ser administradas necessariamente com rigorosa exatidão, salvo alguns casos extremos e raros que devem ser evitados. As pequenas variações nas quantidades não causarão mal algum, o que pode não ocorrer quando se utilizam medicamentos químicos.

Todos estes cuidados devem ser sempre tomados, mas não se deseja com isso tornar o uso da planta medicinal mais confuso e difícil e sim, apenas mais seguro e eficaz. Lembre-se sempre que as plantas não fazem milagre; saiba sempre o momento de procurar outros recursos terapêuticos, pois a orientação médica é fundamental e a fitoterapia é apenas uma das vertentes da medicina.

Formas De Preparo e uso

Banho - Faz-se uma infusão e decocção mais concentrada, que deve ser coada e misturada na água do banho. Outra maneira indicada é colocar as ervas em um saco de pano fino e deixar boiando na água do banho. Os banhos podem ser parciais ou de corpo inteiro, e são normalmente indicados uma vez por dia.

cataplasma - É obtida por diversas formas:

- 1) Amassar as ervas frescas e bem limpas e aplicá-las diretamente sobre a parte afetada ou envolvidas em um pano fino ou gaze.
- 2) Reduzi-las em pó, misturá-las na água, chás ou outras

preparações e aplicá-las envoltas em pano fino sobre as partes afetadas.

3) Utilizar farinha de mandioca ou fubá de milho e água geralmente quente, com a planta fresca ou seca triturada.

Compressa - É uma preparação de uso local (tópico) que atua pela penetração dos princípios ativos através da pele. Utilizam-se panos, chumaços de algodão ou gazes embebidos em um infuso, decocto, sumo ou tintura de planta dissolvida em água. A compressa pode ser quente ou fria.

Inalação - Nesta preparação utiliza-se a combinação do vapor de água quente com as substâncias voláteis das plantas aromáticas. É normalmente recomendada para problemas do aparelho respiratório. Prepara-se da seguinte forma: coloca-se a erva a ser usada numa vasilha com água fervente, na proporção de uma colher (sopa) de erva fresca ou seca em meio litro de água, aspire lentamente (contar até três durante a inspiração, até três na retenção do ar e até três novamente na hora da expiração), prosseguir assim, ritmadamente, por 15 minutos. O recipiente pode ser mantido no fogão para haver contínua produção de vapor. Usa-se um funil de cartolina ou papel jornal ou, ainda uma toalha sobre os ombros, a cabeça e a vasilha, para facilitar a inalação do vapor. Nos casos de crianças deve-se ter muito cuidado, pois há riscos de queimaduras, por isso é recomendado o uso de equipamentos elétricos especiais para este fim.

Infusão - Preparação utilizada para todas as partes de plantas medicinais ricas em componentes voláteis, aromas delicados e princípios ativos que se degradam pela ação combinada da água e do calor prolongado. No caso de planta com grande quantidade destas substâncias ou facilmente degradável, recomenda-se a maceração, que seria uma infusão a frio. Normalmente, trata-se de partes tenras das plantas, tais como flores, botões e folhas. As infusões são obtidas fervendo-se a água necessária,

que é derramada sobre a erva já separada e picada, colocada noutro recipiente. Após a mistura, o recipiente permanece tampando por um tempo variável entre 5 e 10 minutos. O infuso, coado logo após o término do repouso, deve ser utilizado no mesmo dia da preparação.

MACERAÇÃO – Preparação (realizada a frio) que consiste em colocar a parte da planta medicinal dentro de um recipiente contendo álcool, óleo, água ou outro líquido extrator. Folhas, flores e outras partes tenras são picadas e ficam macerando por 10 a 12 horas, enquanto partes mais duras ficam macerando por 18 a 24 horas. O recipiente permanece em lugar fresco, protegido da luz solar direta, podendo ser agitado periodicamente. Findo o tempo previsto, filtra-se o líquido e pode-se acrescentar uma quantidade do diluente (líquido extrator), se achar necessário, para obter um volume final desejado. Plantas com possibilidade de fermentações não devem ser preparadas desta forma.

ÓLEOS – São utilizados para plantas aromáticas ou que apresentem substâncias ativas lipofílicas. As ervas secas ou frescas finamente moídas ou picadas, respectivamente, são colocadas em um frasco transparente com óleo de oliva, girassol ou milho (devem-se evitar os óleos minerais), mantendo-se o frasco fechado diretamente sob o sol por duas a três semanas, agitando-o diariamente. Filtrar ao final e separar uma possível camada de água que se formar. Conservar em vidros que o protejam da luz.

PÓS – A planta (folhas e hastes) é seca o suficiente para permitir sua trituração com as mãos. Peneira-se em seguida e conserva-se em frasco bem fechado, normalmente ao abrigo da luz. As cascas e raízes devem ser moídas até se transformarem em pó, que pode ser misturado ao leite ou mel, ou, ainda, em preparos de infusões ou decocções e, externamente, é espalhado diretamente sobre o local ferido ou misturado em óleo, vaselina ou água antes de aplicar.

SUCO OU SUMO – Tem-se o suco espremendo-se o fruto, enquanto o sumo é obtido ao triturar uma planta medicinal fresca num pilão ou em liquidificadores e centrífugas domésticas. O pilão é mais usado para as partes pouco suculentas. Se a planta contiver pequena quantidade de líquido, deve-se acrescentar um pouco de água e triturar novamente, após uma hora de repouso recolhendo-se, então, o líquido liberado. Como algumas formas de preparo e uso vistas anteriormente (exceto óleos e pós), esta preparação também deve ser feita no momento do uso.

Tintura – É a maneira mais simples de conservar por longo período os princípios ativos de muitas plantas medicinais, pois as substâncias ativas, em sua maioria, são solúveis em álcool. Trata-se de uma maceração especial, na qual as partes da planta trituradas ficam macerando, ao abrigo da luz e à temperatura ambiente, por período variável entre 8 a 15 dias, devendo ser agitadas uma ou duas vezes ao dia. Ao final, o resíduo deve ser prensado e filtrado em pano limpo e guardado também ao abrigo da luz (em vidro escuro ou armário escuro). Deve-se dar preferência ao uso do álcool de cereais, que, embora tenha melhor qualidade, é, em média quatro a cinco vezes mais caro que o álcool comum. Este último também pode ser utilizado, desde que seja de boa qualidade. Usa-se na forma de gotas diluídas em água fria (uso interno), ou em pomadas, ungüentos e fricções (uso externo). Os princípios ativos presentes nas tinturas alcançam rapidamente a circulação sanguínea. A quantidade de partes da planta a utilizar nas tinturas é uma controvérsia nas literaturas consultadas. Optou-se pela que se segue, lembrando-se que ao final da preparação o volume do filtrado deve ser corrigido para o volume inicial do solvente, utilizando-se o mesmo líquido extrativo (álcool ou álcool e água):

- plantas frescas - utilizar a proporção de 50% em peso de plantas frescas em relação ao álcool a 92 ° GL, em volume, isto é, 500 g de planta fresca (folhas, flores etc.) em 1.000ml de

álcool; e

- plantas secas - usar a proporção de 25% em peso de plantas secas em relação à mistura álcool e água, na proporção de sete partes de álcool a 92° GL e três partes de água destilada ou fervida, em volume, ou seja, 250g de planta seca em 700ml de álcool a 92° GL e 300ml de água.

CONHECENDO AS PLANTAS MEDICINAIS

ALECRIM

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Nomes populares: alecrim-de-jardim, alecrim-rosmarino, alecrim-de-casa, alecrim-de-cheiro, alecrim-de-horta, libanotis e rosmarino.

Indicações: estimulante digestivo e para falta de apetite (inapetência), azia, problemas respiratórios, debilidade cardíaca, cansaço físico e mental, hemorróidas, antiespasmódico e cicatrizante.

Parte usada: folhas



Preparo e dosagem:

- 1) Xarope - para $\frac{1}{2}$ litro de xarope adicionar o suco de 4 xícaras (cafezinho) de folhas. Tomar 1 colher (sopa) a cada 3 horas (para problemas respiratórios).
- 2) Infusão - 1 xícara (cafezinho) de folhas secas em $\frac{1}{2}$ litro e água. Tomar 1 xícara (chá) a cada 6 horas (para falta de apetite, cólica, cansaço físico e mental).
- 3) Tintura - 10 xícaras (cafezinho) de folhas secas em $\frac{1}{2}$ litro de álcool de cereais ou aguardente. Tomar 1 colher (chá) 3 vezes ao dia em um pouco de água (para a maioria das indicações)

4) Tintura - 50g de folhas secas em 1 litro de álcool, deixar 5 dias em maceração, coar e guardar em vidro escuro. Tomar 40 gotas diluídas em um copo de água, por dia, durante 10 a 15 (para hemorróidas).

5) Pó - as folhas reduzidas a pó tem bom efeito cicatrizante.

Outros usos: erva codimentar, as folhas, frutos e flores triturados formam uma excelente mistura para uso como tempero de carnes e massas. Utilizado também em incensos. Usam-se ainda ramos em armários para afugentar insetos. Empregado na indústria cosmética e de perfumaria.

Toxicologia: Não indica o seu uso interno pra gestantes, próstáticos e pessoas com diarreia.

Cultivo: sua propagação é feita por meio de estaquia ou por sementes.

ALFAZEMA

Nome científico: *Lavandula sp.*

Nomes populares: lavanda.

Indicações: anúria, amenorréia, peitoral (bronquite e gripe), carminativo, antiespasmódico, antisséptico, estimulante, cicatrizante e digestivo. Também para dores de cabeça e enxaquecas.

Parte usada: toda planta.

Preparo e dosagem:

1) Infusão - 8g da planta para 1 litro d'água ou 1 colher (sopa) de folhas picadas em $\frac{1}{2}$ litro d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 a 4 vezes ao dia.

Outros usos: planta aromática.

Toxicologia: em doses altas pode ser depressiva do sistema nervoso, causando sonolência.



Cultivo: planta multiplicada por estacas enraizadas em viveiro. Cresce subespontaneamente na Europa.

BABOSA

Nome científico: *Aloe vera* L.

Nomes populares: erva-babosa e caraguatá.

Indicações: o suco das folhas é emoliente e resolutivo, quando usado topicamente sobre inflamações, queimaduras, eczemas, erisipelas, queda de cabelo, etc. A polpa é antioftálmica, vulnerária e vermífuga. A folha, despida de cutícula, é um supositório calmante nas retites hemorroidais. É ainda utilizada externamente nos casos de entorses, contusões e dores reumáticas.



Parte usada: folhas, polpa e seiva.

Preparo e dosagem:

- 1) suco - uso interno do suco fresco como anti-helmíntico.
- 2) Cataplasma - aplicar sobre queimaduras 3 vezes ao dia.
- 3) Supositório - em retites hemorroidais.
- 4) Resina - é a mucilagem após a secagem. Prepara-se deixando as folhas penduradas com a base cortada para baixo por 1 ou 2 dias. Esse sumo é seco ao fogo ou ao sol, e quando quebradiço, pode ser transformado em pó. Tomar 0,1 a 0,2 g do pó dissolvido em água com açúcar, como laxante.
- 5) Tintura - usam-se 50g de folhas descascadas, trituradas com 250 ml de álcool e 250 ml de água, a tintura é coada em seguida. Deve ser utilizada sob a forma de compressas e massagens nas contusões, entorses e dores reumáticas.
- 6) Tintura - utilizam-se 2,5g da resina em 100ml de álcool a 70° GL. Deixa-se em recipiente fechado, em local quente,

durante 7 dias, findos os quais filtra-se e completa-se o volume restante para 1 litro. Usam-se 5 a 10 gotas como estomacal e 20 a 40 gotas como laxativo, dissolvidas em 1/2 xícara de água com açúcar.

Outros usos: a polpa macerada com açúcar ou mel é usada na alimentação de certos povos asiáticos. As fibras prestam-se para fabricação de cordoalhas, esteiras e tecidos grosseiros. Toxicologia: não deve ser ingerida por mulheres durante a menstruação ou gravidez. Também deve ser evitado o seu uso interno nos estados hemorroidários. Não usar internamente em crianças.

Cultivo: Planta de ambiente seco. Propaga-se por mudas (filhotes) plantadas direto no campo, no espaçamento de 50x100cm. A colheita dá-se o ano todo, mas só são colhidas as folhas bem desenvolvidas.

BÁLSAMO

Nome científico: *Cotyledon orbiculata* L.

Nomes populares: sem referências

Indicações: emoliente, usada em inflamações gastrintestinais e da pele, cicatrizante.

Parte usada: folhas frescas.

Preparo e dosagem:

1) uso ao natural, sob forma de saladas, sem tempero (inflamações gastrointestinais).

2) Suco - aplicar sobre a pele inflamada.

3) Uso interno - 10 folhas de bálsamo batidas no liquidificador com 1 $\frac{1}{2}$ copo de leite.

Tomar $\frac{1}{2}$ copo, 3 vezes ao dia.



Outros usos: Planta ornamental

Toxicologia: sem referências.

Cultivo: multiplica-se por estaquia. O plantio no local específico é feito no espaçamento de 40x50 cm. Esta planta tem condições mais favoráveis ao seu desenvolvimento com luz plena e ambiente pouco úmido.

BOLDO

Nome científico: *Vernonia condensata* Beker.

Nomes populares: alumã, aloma, árvore-de-pinguço, cidreira-da-mata, boldo-japonês, figatil, heparém, bolda-de-góias.

Indicações: analgésico, aperiente, colagogo, colerético, desintoxicante do fígado, diurético e antidiarréico. Usado popularmente para ressaca alcoólica.

Parte usada: folhas

Preparo e dosagem:

1) Infusão - 5 folhas por litro de água. Tomar pela manhã (para o fígado) ou após as refeições (contra diarréia).

2) Tintura - (aperiente) colocar 1 colher de folhas picadas para 1 xícara de álcool

neutro 70 °GL, deixar macerar por 3 dias. Tomar 1 colher (chá) da tintura dissolvida em água antes das refeições.

3) Maceração - 5 folhas em 1 copo de água. Tomar 2 a 3 vezes ao dia (ressaca alcoólica), recomenda-se tomar antes e após a ingestão de bebidas alcoólicas.



Outros usos: Planta melífera e pode ser usada na construção de cercas vivas.

Toxicologia: Não se aconselha o uso prolongado da planta.

Cultivo: propagada por estacas ou por sementes em sementeira

ras. As estacas podem ser colocadas para enraizar diretamente na terra. O plantio deve ser feito na época das chuvas em solos preferencialmente bem drenados, no espaçamento 1,0 x 0,5m. A colheita é feita quando já houver boa disponibilidade de folhas. Recomenda-se eliminar as inflorescências para maior produção de folhas.

CAPIM SANTO

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Nomes populares: capim-cidreira, capim-cidrô, capim-limão, erva-cidreira, capim-de-cheiro e chá-de-estrada.

Indicações: bactericida, antiespasmódico, calmante, analgésico suave, carminativo, estomáquico, diurético, sudorífico, hipotensor, anti-reumático. Mais utilizado em diarréias, dores estomacais e problemas renais.

Parte usada: folhas

Preparo e dosagem:

1) Infusão - 4 xícaras (cafézinho) de folhas picadas em 1 litro de água. Tomar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.

Outros usos: Extração de óleo essencial para perfumaria.

Toxicologia: pode ser abortivo em doses concentradas.

Cultivo: planta altamente resistente à diversidade de solos e clima. As mudas são formadas por divisão de touceiras e plantadas, durante todo o ano, no espaçamento 0,5 x 1,0m, em covas adubadas organicamente. É uma planta perene e a colheita pode se dar após o sexto mês do plantio, duas vezes ao ano. Pode ser plantada em curvas de nível para ajudar a conter a erosão.



CAPUCHINHA

Nome científico: *Tropaeolum majus* L.

Nomes populares: capuchinha-grande, mastruço-do-peru, flor-de-sangue, agrião-do-méxico e chagas.

Indicações: purgativa (frutos secos), aperiente, tônica, depurativa e antibiótico natural, antiescorbútica, estimulante, digestiva, expectorante.

Usada ainda para escrofulose e demais afecções da pele (uso externo).

Parte usada: caule, folhas, frutos e flores.



Preparo e dosagem:

- 1) Suco fresco - expectorante e calmante da tosse.
- 2) Infusão - 4 colheres (sopa) de folhas picadas ou 2 de sementes em 1 litro d'água. Tomar 3 a 4 xícaras (chá) ao dia. Em uso externo reduzir a quantidade de água à metade.
- 3) Pó - frutos secos (purgativo)

Outros usos: na ornamentação e alimentação (saladas e frutos em conserva). As flores, folhas e os frutos são comestíveis. Os botões florais, sob a forma de picles, substituem a alcaparra.

Toxicologia: sem referências.

Cultivo: necessita de bom teor de umidade no solo, pode ser parcialmente sombreada, isto é, receber sol somente parte do dia (4 horas no mínimo). O plantio é feito por estacas e sementes, em qualquer época do ano, no local definitivo. A partir de 2 meses após o plantio pode-se iniciar a colheita de botões, folhas e frutos imaturos, que pode ser estendida por todo o ano.

CONFREI

Nome científico: *Symphitum sp.*

Nomes populares: consólida-do-cáucaso, orelhas-de-asno, língua-de-vaca, erva-do-cardeal, consólida-do-cáucaso, língua-de-vaca e leite-vegetal-da-rússia.
Parte usada: rizoma, raízes e folhas.



Preparo e dosagem:

- 1) Cataplasma e banhos locais - Várias vezes ao dia.
- 2) Emplastro - esmagar folhas em água morna e colocar diretamente sobre os ferimentos (cicatrizante), lavar e repetir duas vezes ao dia. No caso de contusões e inchaços, colocar o emplastro dentro de um pano antes de aplicar.
- 3) Tintura- 1 parte de sumo das folhas em 5 partes de álcool, preparar pomadas e unguentos.

Outros usos: como forrageira, pelo alto teor de proteína e pela excelente produção de massa verde.

Toxicologia: o uso interno pode provocar irritação gástrica e problemas hepáticos. Há referências que tratam da presença de alcalóides cancerígenos no confrei, principalmente em folhas jovens e raízes. O uso externo sobre feridas pode promover rápida cicatrização externa, mas o processo inflamatório interno pode continuar. A absorção dérmica das substâncias tóxicas parece não ser significativa.

Cultivo: propaga-se por divisão de touceiras e pedaços de rizomas que devem ser enraizados em leitos de areia. O plantio deve ser feito de agosto a novembro, no espaçamento 1,0x0,8 m, ou o ano todo, quando houver condições de calor e umidade suficientes. Planta bem tolerante à seca e de alta produção de massa verde. As folhas são colhidas de 2 em 2 meses, a partir do 4.º mês; as raízes são coletadas somente no 4.º ano, após o plantio, no inverno (durante a renovação da lavoura).

DENTE-DE-LEÃO

Nome científico: *Taraxacum officinale*
Weber

Nomes populares: alface-de-cão, taraxaco, salada-de-toupeira, amargosa, chicória-silvestre, chicória-louca e amor-dos-homens.

Indicações: tônico, hipoglicemiante, aperiente. Combate o colesterol e o ácido úrico. É febrífugo, depurativo, laxante suave, diurético e auxilia nos problemas do fígado. Usado ainda contra diarréia crônica, além de estimular a secreção suco gástrico.

Parte usada: folhas e raízes.

Preparo e dosagem:

- 1) maceração - deixar macerando por 1 dia 1 colher (chá) de raízes em 1 xícara (chá) de água. Tomar $\frac{1}{2}$ xícara antes das refeições (depurativo e desintoxicação do fígado).
- 2) Decocção - tomar 2 ou mais xícaras/dia.
- 3) Vinho - 1 colher (chá) de raízes em $\frac{1}{2}$ copo de vinho, deixar em repouso por 10 dias. Tomar 1 cálice antes das refeições (aperiente).

Outros usos: em saladas ou sucos, tendo também efeitos terapêuticos por estimular a secreção de sucos gástricos. Planta apícola.

Toxicologia: sem referências.

Cultivo: planta considerada daninha, cosmopolita, disseminada por sementes ao vento. Plantada no espaçamento 20x20 cm, sendo colhida cerca de dois meses após o plantio. Há indicações de que pode crescer bem em ambiente sombreado, não muito úmido e em solo pouco argiloso.



ERVA-CIDREIRA-DE-ARBUSTO

Nome científico: *Lippia alba*

Nomes populares: erva-ciderira-do-campo, alecrim-do-campo, alecrim-selvagem, cidreira-brava e falsa-melissa.

Indicações: antiespasmódico, estomáquico, carminativo, calmante, digestivo. Combate ainda a insônia e a asma.

Parte usada: folhas

Preparo e dosagem:

1) infusão - 1 colher (sopa) de folhas frescas para cada $\frac{1}{2}$ litro d'água. Tomar 4 a 6 xícaras (chá) ao dia.

Outros usos: planta melífera

Toxicologia: popularmente não se recomenda o uso por hipotensos (pressão baixa).

Cultivo: não tolera excesso de calor ou frio; cresce espontaneamente no sul e sudeste brasileiro. A propagação é feita por estacas facilmente enraizadas em viveiro, plantadas depois no local definitivo no espaçamento de 2 x 1,5 m. Na época chuvosa, as estacas podem ser plantadas diretamente no campo. Aduba-se com 5 Kg/m de esterco de curral. A colheita é feita normalmente 5 a 6 meses após o plantio, sendo coletados os ramos floridos ou não, durante todo o ano (normalmente 3 colheitas ao ano).



FALSO-BOLDO

Nome científico: *Coleus barbatus Benth.*

Nomes populares: boldo, boldo-do-reino, alumã, malva-santa, boldo-nacional e sete-dores.

Indicações: tônico, digestivo, hipossecrator gástrico (para azia e dispepsia), carminativo, para afecções do fígado e res-

saca alcoólica.

Parte usada: folhas frescas.

Preparo e dosagem:

1) sumo - amassar 2 folhas em 1 copo e completar com água. Tomar 2 a 3 vezes ao dia.

2) tintura - 20 g de planta fresca em 100 ml de álcool. Tomar 20 a 40 gotas no momento do incômodo, ou até 3 vezes ao dia.

Outros usos: sem referência.

Toxicologia: em doses elevadas pode causar irritação gástrica. Parece apresentar efeito cardioativo.

Cultivo: propaga-se por meio de estacas enraizadas em viveiro ou plantas diretamente no local. O plantio é feito no espaçamento de 1x1 m. Não exige irrigações frequentes. As folhas são colhidas a cada 4 meses, começando depois de 6 meses de plantio.



FUNCHO

Nome científico: *Foeniculum vulgare* Mill.

Nomes populares: erva-doce, folho, folho-de-florena e folho-doce.

Indicações: carminativo, galactagogo, digestivo, diurético, tônico geral e antiespasmódico (cólicas de crianças).

Parte usada: folhas, frutos e raízes.

Preparo e dosagem:

1) Infusão - 1 xícara (cafezinho) de frutos secos em $\frac{1}{2}$ litro d'água. Para gases (carminativo), tomar 1 xícara (chá) a cada 6 horas. Para estimular a secreção de leite materno (galactogogo) ingerir 1 xícara (chá) a cada 4 horas. Como diges-



tivo, começar a tomar, 2 horas antes das refeições, 1 xícara (chá) a cada meia hora.

2) Vinho medicinal (tônico) - macerar, por dez dias, 30g de sementes em 1 litro de vinho. Coar e tomar 1 cálice antes de dormir.

3) Decocção - Ferver por 5 minutos 1 colher (chá) de sementes em 100 ml d'água. Dar à criança no intervalo das mamadas (cólicas).

4) Decocção - 15g de raiz em 1 litro d'água. Tomar várias vezes ao dia, por 15 dias (diurético).

Outros usos: o óleo essencial é utilizado na fabricação de licores e perfumes. As sementes são utilizadas na confeitaria como aromatizante em pães, bolos e biscoitos.

Toxicologia: o uso de mais de 20g/litro dessa erva pode ser convulsivante.

Cultivo: deve ser semeada no local definitivo, sob luz plena, no espaçamento de 1,2X0,8m. A colheita dá-se por volta de 5 ou 6 meses após o plantio. São colhidas as umbelas quando os frutos passam da coloração verde-escura para verde-amarelada ou pálida. Não se deve colher com os frutos já secos, pois, em razão da queda destes, há muita perda.

GENGIBRE

Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe.

Nomes populares: gengivre, gengibre, mangarataia e mangaratiá.

Indicações: estimulante gastrointestinal, aperiente, combate os gases intestinais (carminativo), vômitos e rouquidão. É tônico e expectorante. Externamente é revulsivo, utilizado em traumatismos e reumatismos.

Parte usada: rizoma ("raiz").



Preparo e dosagem:

- 1) pulverizar o rizoma e ingerir contra vômitos.
- 2) Decocção - preparar com 1 colher (chá) de raiz triturada em 1 xícara (chá) de água. Tomar 4 xícaras (chá) ao dia.
- 3) Cataplasma - bem moído ou ralado, amassado num pano e deixar no local (para reumatismos e traumatismos na coluna vertebral e articulações).
- 4) Rizoma fresco - mascar um pedaço (rouquidão).
- 5) Tintura - 100 g do rizoma moído em 0,5 litro de álcool, fazer fricções para reumatismos.
- 6) Xarope - pode ser ralado e adicionado a xaropes, juntamente com outras plantas.

Outros usos: como condimento e na fabricação de conhaque.

Toxicologia: o uso externo deve ser acompanhado para evitar possíveis queimaduras.

Cultivo: propagado a partir dos gomos dos rizomas plantados inicialmente em canteiros, devendo ser transplantado para local ensolarado. Pode também ser plantado no local definitivo. A colheita é feita depois de 6 a 10 meses, deixando os rizomas secarem por 5 a 6 dias.

HORTELÃ

Nome científico: *Mentha x villosa* L.

Nomes populares: hortelã-pimenta, hortelã-chinesa, hortelã-comum, hortelã-das-hortas,

hortelã-de-tempero, hortelã-rasteira, mentrasto e poejo.

Indicações: planta digestiva, estimulante e tônica em geral.

É carminativa, antiespasmódica, estomáquica, expectorante, antisséptica, colerética, colagoga e vermífuga.

Parte usada: folhas frescas ou secas

Preparo e dosagem:



- 1) Infusão - 5 ou 10 g de folhas picadas, secas ou frescas, respectivamente, em 1 litro de água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia (uso interno, exceto como vermífugo).
- 2) Folhas frescas - ingerir 10 a 16 folhas por dia, em 3 doses às refeições, por 5 a 10 dias (vermífugo).
- 3) Pó - Triturar folhas secas e peneirar, misturar 1 colher (café) do pó com mel. Tomar 3 vezes ao dia, durante 7 dias. Para crianças usa-se a metade da dose (vermífugo).
- 4) Vermífugo com alho - amassar 3 a 4 folhas frescas e um dente de alho, colocar numa xícara, acrescentar água fervente, tampar e deixar esfriar, coar e servir a uma criança 1 vez por dia, $\frac{1}{2}$ hora antes do café da manhã, durante 5 dias.

Outros usos: na alimentação como condimento. Industrialmente extrai-se uma essência, geralmente empregada na perfumaria e na fabricação de bebidas e doces.

Toxicologia: pode causar insônia se tomado antes de dormir, ou em uso prolongado.

Cultivo: propaga-se por divisão de rizomas com cerca de 10 cm de comprimento, cada pedaço. As mudas assim obtidas são plantadas no espaçamento de 0,6x0,3 ou 0,25x0,3 m, no local definitivo ou em sementeira. Deve-se fazer adubação orgânica nos canteiros com 3 a 5 Kg/m de esterco de curral curtido ou composto orgânico. A partir de 2-3 meses após o plantio, quando 2/3 das plantas estiverem floridas, colhe-se a parte aérea; a colheita não deve se estender por mais de 15 dias. A planta requer luz plena para se desenvolver e pelo menos 12 horas de luz/dia para florescer.



LEVANTE

Nome científico: *Mentha sp.*

Nomes populares: alevante, ele-

vante e hortelã-silvestre.

Indicações: anti-helmíntico, antiespasmódico e calmante.

Parte usada: toda a planta

Preparo e dosagem:

1) Infusão - 10 g de folhas secas em 1 litro d'água. Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

Outros usos: aromatizante de cerveja.

Toxicologia: sem referência.

Cultivo: planta rústica e de clima temperado, prefere solos leves com muita matéria orgânica. Multiplica-se por meio de rizomas da planta adulta. Pode ser atacada por lagartas, formigas e cigarrinhas. A principal doença que a afeta é a ferrugem e a murcha. É colhida 3 a 4 meses depois do plantio. As colheitas anuais são feitas em dezembro-janeiro, abril-maio e agosto-setembro.

LOSNA

Nome científico: *Artemisia absinthium* L.

Nomes populares: losna, absinto, acinto, erva-santa, alvina, aluína, flor-de-diana, gotas-amargas e erva-dos-vermes.

Indicações: tônica, estimulante, aperiente, vermífuga, antipirética, emenagoga e colagoga. Auxilia no tratamento de diabetes e distúrbios digestivos causados pelo mau funcionamento do fígado.

Parte usada: folhas.

Preparo e dosagem:

1) Maceração - 1 folha fresca picada em $\frac{1}{2}$ copo d'água fria, deixar por 15 minutos e tomar.

2) Infusão - 1 colher (chá) de folha seca em 1 xícara (chá)



de água fervente. Tomar 2 xícaras (chá) por dia no máximo.

Outros usos: associada a outras plantas, é empregada em preparados contra piolhos e outros insetos.

Toxicologia: não utilizar a planta continuamente ou em excesso, pois pode causar convulsões e perturbações da consciência (absintismo: degeneração irreversível do sistema nervoso central). O óleo essencial é tóxico (tujona). Usar na dose indicada.

Cultivo: propagação por meio de sementes ou estacas, na primavera, Na colheita, corta-se toda a planta após dois anos, em cultivos comerciais. Cresce bem em diversos tipos de solos, inclusive pedregosos, desde que permeáveis. Devem ser evitados os excessos de adubação orgânica. Não floresce normalmente em condições tropicais.

MANJERICÃO

Nome científico: *Ocimum sp.*

Nomes populares: alfavaca, basilicão, manjericão-da-folha-larga, erva-real e alfavacão.

Indicações: é uma planta estimulante digestiva, antiespasmódica gástrica, galactagoga, béquica e anti-reumática, antisséptica, carminativa e tônica.

Parte usada: folhas



Preparo e dosagem:

- 1) Sumo (contra frieiras) - passar sobre o local 3 vezes ao dia.
- 2) Infusão - 1 xícara (cafezinho) de folhas secas picadas em $\frac{1}{2}$ litro d'água. Tomar 1 xícara (chá) de 3 em 3 horas.

Outros usos: Planta melífera e condimentar, tendo ainda a propriedade conferida pelo seu óleo essencial, de ser insetí-

fuga. As sementes mucilaginosas de algumas espécies tiveram sucesso no controle de larvas de *Culex* e *Aedes aegypti*.

Toxicologia: sem referência

Cultivo: algumas espécie têm fácil propagação por sementes, outras propagam-se exclusivamente por estaquia. Quando o plantio é feito por meio de sementes, utiliza-se a sementeira, e depois, quando as mudas estiverem com 10 a 15 cm, faz-se o transplantio para o local definitivo, no espaçamento 60x40 cm. A colheita deve ser feita logo que começarem a aparecer as primeiras inflorescências ou pouco antes.

MENTRASTO

Nome científico: *Ageratum conyzoides* L.

Nomes populares: catinga-de-bode, erva-de-são-joão e catinga-de-barrão.

Indicações: anti-reumático (uso externo), antidiarréico, febrífugo, antiinflamatório, carminativo, emenagogo, tônico, útil contra resfriados e cólicas menstruais. Popularmente usado em banhos pelas parturientes, para facilitar o trabalho de parto.

Parte usadas: toda planta

Preparo e dosagem:

- 1) Infusão (cólicas menstruais) - 1 xícara (cafezinho) da planta seca picada em $\frac{1}{2}$ litro de água. Tomar 1 xícara (chá) de 4 em 4 horas.
- 2) Tintura - 1 xícara (cafezinho) da planta fresca para 5 xícaras de álcool. Tomar 10 gotas em água 2 vezes ao dia (cólicas) ou aplicar em massagens locais (reumatismo/artrose).
- 3) Pó - colocar 1 colher (café) do pó em água ou suco de frutas para cada dose a ser tomada. Tomar 3 a 4 vezes ao dia (artrose).
- 4) Decocção - cozinhar a planta inteira e despejar o chá



morno numa vasilha, mergulhar os pés ou as mãos durante 20 minutos, 2 vezes ao dia. Ou usá-los sob a forma de compressas, 2 vezes ao dia (reumatismo e artrose).

Toxicologia: sem efeitos tóxicos nos estudos realizados.

Cultivo: propaga-se por sementes, semeadas a lanço, no local definitivo ou em sementeiras, em canteiros. Prefere luz plena ou meia sombra. O espaçamento utilizado pode ser de 30x30cm. O plantio pode ser feito em todo ano, especialmente na primavera. Invasora de culturas comerciais, cosmopolita. A planta toda é colhida pouco antes da floração, por volta do 3 mês.

MIL-FOLHAS

Nome científico: *Achillea millefolium* L.

Nomes populares: milefólio, atroveran, erva-de-cortaduras, erva-dos-carreiros, aquiléia, novalgina, mil-em-rama, macelão e erva-de-carpinteiro.

Indicações: antiespasmódico, estomáquico e expectorante. Contra distúrbios digestivos (dispepsia) e úlceras internas, varizes, cólicas menstruais, amenorréia, celulite e hemorróidas. Cicatrizante, antiinflamatório e anti-reumático (uso externo).



Partes usadas:

folhas e inflorescências

Preparo e dosagem:

1) infusão - 1 a 2 colheres (sopa) da planta seca em 1 xícara de água.

Tomar 1 a 2 xícaras (chá) ao dia.

2) Decocção - uso externo para lavar feridas, ulcerações e hemorróidas.

3) Sumo - preparado com a planta fresca previamente lavada, colocado sobre fermentos e ulcerações.

Outros usos: como planta ornamental e na preparação de composto na agricultura biodinâmica.

Toxicologia: há referências que tratam de sua possível ação tóxica nos animais domésticos.

Cultivo: planta perene, multiplicada por estacas ou divisão de touceiras. Prefere luz plena, podendo suportar o sombreamento parcial. Plantada no espaçamento de 20x40 cm. Colhem-se as folhas e inflorescências, devendo as folhas ser colhidas antes de a planta começar a florir. É uma planta companheira de outras ervas medicinais em hortas e jardins, pois parece estimular a produção de óleos essenciais nas plantas próximas.

PICÃO

Nome científico: *Bidens pilosa* L.

Nomes populares: erva-picão, piolho-de-padre, picão-do-campo, macela-do-campo, carrapicho-picão, picão-preto, guambu, cuambu, carrapicho-de-duas-pontas, coambi e carrapicho-agulha.

Indicações: para problemas hepáticos (icterícia e hepatite) e das vias urinárias. Tem propriedade diurética e depurativa. Usada ainda contra diabetes, disenteria e, externamente, contra micoses, como vulnerário e antisséptico.

Parte usada: toda planta

Preparo e dosagem:

1) Infusão - 1 xícara (cafezinho) da planta picada em $\frac{1}{2}$ litro d'água. Tomar 1 xícara (chá) a cada 4 horas.

2) Banho - utilizar a infusão 2 vezes ao dia (vulnerário e antisséptico).



Outros usos: sem referências

Toxicologia: sem referências

Cultivo: planta, encontrada em quase todo o Brasil, cresce espontaneamente, multiplica-se por sementes. Considerada inovadora de culturas comerciais.

POEJO

Nome científico: *Mentha pulegium* L.

Nomes populares: erva-de-são-lourenço, poejo das hortas e poejo real.

Indicações: carminativo, digestivo, vermífugo, antisséptico, antiespasmódico, emenagogo e para hidropisia.

Parte usada: toda planta

Preparo e dosagem:

1) Infusão - 20 g de planta fresca em 1 litro de água, ou 4 a 5 gr. por xícara (chá), ou, ainda, 1 a 2 gramas da planta seca por xícara (chá). Tomar 1 a 2 xícaras por dia. O infuso, se tomado 10 minutos antes das refeições, juntamente com o suco de $\frac{1}{2}$ limão, estimula as funções gástricas.

Outros usos: afugenta pulgas e mosquitos.

Toxicologia: É citada por possuir efeito tóxico em altas doses. Em razão da presença do borneol, não se recomenda o uso da planta por grávidas, especialmente nos três primeiros meses.

Cultivo: multiplica-se por divisão de estolões, plantados de preferência na primavera ou no outono. Os rizomas são plantados em fileiras contínuas. Cerca de 40 dias após o plantio as mudas estão aptas ao transplante, que se dá entre setembro e outubro. O espaçamento utilizado é de 60-80x30-40 cm. Após 2-3 meses do plantio, pode-se iniciar a colheita no início da floração. Recomenda-se utilizar, na cultura, somente adubação orgânica, para manter a qualidade.



QUEBRA-PEPRA

Nome científico: *Phyllanthus niruri* L.

Nomes populares: arrebenta-pedra, erva-pombinha, saúde-da-mulher, fura-parede, saudade-da-mulher e saxífraga.



Indicações: diurética, fortificante do estômago, aperiente, para cistite, antiinfecioso das vias urinárias, para hipertensão arterial (diurético). A ação analgésica e relaxante muscular de seus alcalóides ajuda na expulsão dos cálculos renais, por atuar no relaxamento dos uréteres.

Parte usada: toda planta

Preparo e dosagem:

1) Infusão - 1 xícara (cafézinho) da planta fresca picada em $\frac{1}{2}$ litro d'água. Tomar 1 xícara (chá) 6 vezes ao dia (uso geral).

2) Decocção - 2 plantas inteiras em $\frac{1}{2}$ litro d'água. Tomar várias vezes ao dia. Suspender por 2 semanas o uso do decoccto, após 10 dias de uso contínuo (relaxamento dos uréteres).

Outros usos: ornamental

Toxicologia: abortiva e purgativa em dosagens acima das normais.

Cultivo: multiplica-se com facilidade por sementes, sendo também usadas mudas coletadas no campo. Desenvolve-se melhor em solos úmidos e pode ser sombreada parcialmente ou ser cultivada sob luz plena. Usa-se o espaçamento 20x30 cm. A colheita é feita 2 a 3 meses após o plantio, arrancando-se a planta inteira.

SERRALHA

Nome científico: *Sonchus oleraceus* L.

Nomes populares: serralha-lisa e chicória-brava.

Indicações: estimulante das funções hepáticas, laxante, diurético, depurativo, digestivo, cicatrizante e contra terçol.

Parte usada: folhas, raízes, inclusive o látex.

Preparo e dosagem:

- 1) Infusão - 1 colher (sopa) de folhas verdes picadas em 1 xícara (chá) d'água (estimulante do fígado). Tomar após as refeições.
- 2) Decocção- 5 colheres (sopa) de folhas verdes picadas em $\frac{1}{2}$ litro d'água. Tomar várias vezes ao dia.
- 3) Látex - colocar sobre o terçol.
- 4) Cataplasma - Aplicar sobre as lesões.

Outros usos: as folhas novas são utilizadas na alimentação, em saladas e/ou refogadas.

Toxicologia: sem referências

Cultivo: planta anual, multiplicação por sementes, considerada erva daninha. Adapta-se bem a diversos tipos de solos e prefere luz plena. Pode ser plantada no espaçamento de 20x20 cm, sendo colhida 2 a 3 meses após o plantio. Para que a planta não se espalhe na área, basta cortá-la antes que os frutos amadureçam.



TANCHAGEM

Nome científico: *Plantago* sp.

Nomes populares: tansagem, transagem e transage.



Indicações: expectorante, antidiarréica (folha), cicatrizante, adstringente, emoliente e depurativa. Usada no tratamento das inflamações bucofaringeanas, dérmicas, gastrintestinas e das vias urinárias. As sementes são laxativas.

Parte usada: toda planta

Preparo e dosagem:

- 1) Infusão - 1 xícara (cafezinho) de folhas frescas picadas em 1/2 litro d'água. Tomar 1 xícara (chá) a cada 6 horas, para infecções bucofaringeanas e 1 xícara (chá) a cada 8 horas, para problemas gastrintestinais.
- 2) Gargarejo - acrescentar à infusão 1 colher (sopa) de sal comum e gargarejar 3 vezes ao dia.
- 3) Infusão - utilizar 1 colher (sopa) de sementes em 1 copo d'água fervente. Deixar uma noite em maceração. Tomar todo ele no dia seguinte, em jejum (laxante suave).
- 4) Cataplasma - colocar as folhas frescas amassadas sobre feridas, para favorecer a cicatrização.

Outros usos: *P. Lanceolata* é citada como forrageira e suas folhas novas são comestíveis como hortaliças.

Toxicologia: sem referências.

Cultivo: multiplica-se por sementes. Normalmente desenvolve-se bem em solos úmidos, sob luz plena. Plantada no espaçamento 20x50 cm, sendo colhida cerca de 5 meses após o plantio, antes da emissão do pendão.

TOMILHO

Nome científico: *Thymus vulgaris* L.

Nomes populares: Timo

Indicações: antiespasmódico, antisséptico, e anti-helmíntico. Para problemas do aparelho digestivo, de coqueluche e reumatismo.



Parte usada: sementes, sumidade florida e folhas.

Preparo e dosagem:

1) Decocção - 1 colher (chá) de sementes para cada xícara de água. Tomar 1 xícara (chá) 2 a 3 vezes ao dia.

2) Infusão - folhas - uso interno: 10g/litro; uso externo: 40g/litro.

Outros usos: condimento.

Toxicologia: sem referências.

Cultivo: multiplica-se por sementes, estacas e divisão de touceiras. A propagação por sementes origina plantas mais produtivas em óleo essencial. Desenvolve-se melhor em climas mais amenos e em local com luz plena. A colheita dá-se por volta do segundo ano de plantio.

GLOSSÁRIO:

Abscesso - Inchação causada por formação de pus ou acúmulo deste numa cavidade.

Ácido úrico - Ácido geralmente eliminado do organismo pela urina, mas que, em casos patológicos, forma grandes depósitos nas articulações (gota) ou nas vias urinárias (cálculos).

Acolia - Falta ou interrupção da secreção biliar.

Adenite - Inflamação das glândulas.

Adstringente - Agente que diminui ou impede a secreção ou absorção, causando sensação de secura e aspereza na boca.

Afecção - Doença.

Albuminúria - Emissão de urina contendo albumina.

Amenorréia - Ausência de menstruação.

Analgésico - Agente que impede ou acalma a dor.

Anúria - Diminuição ou supressão da secreção urinária.

Antidiarréico - Agente que evita ou combate a diarreia.

Antiescorbútico - Agente que combate o escorbuto.

Antiespasmódico - Que age contra espasmos e dores agudas.

Antipirética - O mesmo que antitérmico.

Anti-helmíntico - Vermífugo.

Antioftálmica - Que age contra inflamação dos olhos provocada por bactérias, poeira ou outros agentes externos.

Antisséptico - Que age contra as infecções, destruindo a ou inibindo a proliferação de microrganismos patogênicos.

Antitérmico - Febrífugo.

Aperiente - Que estimula o apetite.

Béquico - Que combate a tosse.

Carminativo - Agente que favorece e provoca a expulsão de gases intestinais.

Cistite - Inflamação da bexiga.

Colagogo - Que provoca e favorece a expulsão da bÍlis.

Colerético - Agente que aumenta a produção da bÍlis.

Diurético - Que provoca a eliminação abundante de urina.

Eczema - Doença de pele, com avermelhamento e prurido.

Emenagogo - Que restabelece o fluxo menstrual.

Emoliente - Medicamento que alivia as dores de uma superfície interna e irritada.

Entorses - Traumatismo numa articulação, o resultado de uma distensão brusca que rompe ligamentos.

Escorbuto - Doença que ocorre em virtude da carência de Vitamina C.

Escrofulose - Estado de quem tem escrófulas (tuberculose das glândulas linfáticas, acompanhadas de abscessos supurantes).

Estimulante - Excita a atividade nervosa e vascular.

Erisipela - Inflamação aguda da pele, provocando seu enrubescimento.

Estomáquico - Agente que estimula a atividade secretora do estomago.

Hemostático - Agente que auxilia no controle de hemorragias.

Hidropisia - Acúmulo de líquido sérico nas células ou numa cavidade do corpo.

Hipoglicemiante - Que diminui a taxa de glicose no sangue.

Hipotensor - Que diminui a pressão arterial.

Laxativo - Vide purgativo.

Purgativo - Substância que causa forte evacuação intestinal.
Resolutivo - Que faz cessar uma inflamação.
Retite - Inflamação do reto (última parte do intestino grosso).
Revulsivo - Medicamento que provoca o aumento do fluxo sanguíneo.
Sudorífico - Que provoca o suor.
Vulnerário - Que cura feridas e chagas, favorecendo a cicatrização.

DICAS DA NOSSA HORTA*

1) Receita da Dina para dar jeito na gripe : 3 copos de suco de laranja (sem adição de água) durante ao dia. Tomar na hora do café, almoço e de noite.

2) Receita da Dina para dar jeito na tosse : Xarope de agrião - Ferver 1L de água com 1 maço de agrião (inclusive os talos) até a água evaporar e reduzir a $\frac{1}{2}$ L de água. Desligue e coe.

Em outra panela coloque 1 e 1/2 colher (chá) de açúcar e cravo. Vá mexendo até engrossar e adicione o chá deixando ferver por cerca de 25 minutos.

3) Receita de Luzia para pneumonia: Fazer um chá de 4 folhas de alfavacão, 4 folhas de assa-peixe, 4 folhas de limão e 3 ramos de mentruz rasteiro.

4) Receita de Dina para tosse (pigarro), parar de fumar e tirar manchas de pele: Bata 1 xícara de mentruz rasteiro picado em 1 copo de leite.

5) Dicas de Carlos para alergia:

Hortalças - agrião e alface: suco combinado, diluir em água e tomar 250ml, 30 minutos antes do almoço.

Espinafre e Brócolis: Cozinhar as duas hortalças em vapor, temperar com azeite de oliva, limão e sal em pequena quantidade. Comer no almoço 4 vezes por semana.

Frutas - Mamão: refeição exclusiva 4 vezes por semana. Me-

lância: refeição exclusiva 4 vezes por semana. Melão: refeição exclusiva 4 vezes por semana.

Plantas - Alecrim e camomila: Tomar o chá combinado (30 g para 1L de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Tanchagem: chá das folhas (60g para 1L de água), tomar 3 xícaras ao dia. Também pode-se fazer uso externo, lavando 3 vezes ao dia a região afetada.

6) Outras receitas do Carlos:

Chá de boldo do chile - Serve como diurético e protetor do fígado. Preparo: 1 xícara de água fervente para 1 colher de folhas de boldo.

Hortelã - Tônico geral, antiparasitário, digestivo e contra mau hálito. Preparo: 1 xícara de água fervente para 1 colher de folhas de hortelã.

Erva cidreira - Calmante e antiespasmódico. Preparo: 1 xícara de água fervente para 1 colher de folhas de erva cidreira.

Camomila - Insônia, digestão, calmante e para pele. Preparo: 1 xícara de água fervente para 1 colher de camomila.

Erva-doce - Contra gases intestinais, cólicas e estimulante em geral. Preparo: 1 xícara de água fervente para 1 colher de erva-doce.

Guaco - Expectorante, descongestionante em sinusites, anti-asmático, anti-reumático e anti-séptico. Preparo: 1 xícara de água fervente para 1 colher de guaco.

* As receitas apresentadas acima no título "Dicas de nossa horta", são receitas populares coletadas dos agricultores urbanos envolvidos no Projeto Colhendo Sustentabilidade. Sendo assim, os dados não são referentes à estudos científicos.

** As fotos utilizadas nesta publicação foram tiradas nas hortas comunitárias do Projeto Colhendo Sustentabilidade localizadas no Parque do Lago Francisco Rizzo e no Itatuba - Embu das Artes.

Referências Bibliográficas

MARTINS, E.R.; CASTRO, D.M.; CASTELLANI, D.C.; DIAS, J.E. Plantas Medicinais. Viçosa MG: UFV, 2000, 220p.

LORENZI, H. Plantas medicinais no Brasil: Nativas e exóticas. Instituto Plantarum: Nova Odessa, São Paulo, 2002. 512p.

Projeto Colhendo Sustentabilidade

Horta Comunitária H.C.

Colhendo Sustentabilidade

Mega Projeto

Grande Solução

Para Erradicação da fome

Humilhante ao Cidadão

Resgatando a agricultura tradicional

Vivendo em harmonia com a natureza

Plantamos e colhemos com fartura

Sem necessidade de envenenar a terra

A pior das loucuras

Na preparação dos canteiros

com diálogos e sabedoria

Plantamos verduras saudáveis

Regada a pitada de amor e carinho

Nas horas do sol ameno

Bem cedinho

A Composteira à Base da manutenção das hortas

Reaproveitando as podas das gramas, cascas, frutas e verduras,

cascas dos ovos etc

Os microrganismos e as minhocas se encarregam da purificação

dos adubos

com economia

Na produção do pão nosso de cada dia

Vamos dar as mãos

**Plantar ervas medicinais e aromáticas
É salutar, arte-terapia
É qualidade de vida
É sabedoria**

**Mãe natureza
Nos fornece: ar puro, solo fértil e água limpa
A riqueza brota da terra
Sem desperdício e com solidariedade
Há muita fartura para toda humanidade**

**Sementes sem tratamentos químicos
A consciência resgatando a originalidade
Teremos grãos saudáveis
Para semear o campo
Com amor e prosperidade**

**Após as jornadas
Reunimos em grande círculo
Diálogos das tarefas
Abrasços fraternos
Em clima de festa!**

**Embu Das Artes, 04 De Março De 2009
Parque DO lago Francisco Rizzo**

Fidelcina (Dé) - Agricultora Urbana

Projeto colhendo sustentabilidade

ECO Sociedade
LÓGICA Amigos de Embu - SEAE 
37 anos defendendo o meio ambiente!



Governo Municipal
Oportunidade para Todos

Ministério do Desenvolvimento
Social e Combate à Fome

