

PERMACULTURA NA MESA: HÁBITOS DIÁRIOS PARA UMA VIDA SUSTENTÁVEL

29/10 - Sexta-feira: INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

8h-10h - PERMACULTURA E ALIMENTAÇÃO - conceitos, teia alimentar, consumo ético.

- ALIMENTAÇÃO INTEGRAL - noções de nutrição; prevenindo problemas.
- ALIMENTO VIVO: preparo de brotos.

12h-13h -Almoço.

14:00- 15h: CONSÓRCIO DE PLANTAS E COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS - cooperação na terra e no prato.

14h-18h: Prática de padaria: preparo de pães naturais, patês vegetarianos, biscoitos, tortas. Preparo de iogurte e ricota. > jantar

PERMACULTURA

A ética da permacultura aponta três pontos principais:

- ❖ cuidado com o planeta
- ❖ cuidado com as pessoas
- ❖ divisão de excedentes.

Para alcançarmos esta ética na prática necessitamos estar saudáveis, com clareza de pensamento e energia para trabalhar e criar. A permacultura dá muita importância à funcionalidade e diversidade dos sistemas, e uma das principais funções de um sistema permacultural, senão a principal, é produzir alimentos.

A permacultura mostra como é possível uma agricultura de baixo dispêndio de energia e alta produtividade em todo o mundo, em áreas rurais ou urbanas.

Podemos considerar três componentes básicos para a saúde ambiental e humana:

ÁGUA LIMPA, SOLO SAUDÁVEL E AR LIMPO.

Conseguindo isto, poderemos ter uma variedade de plantas e animais também saudáveis como fonte de alimento. Para isto, devemos seguir os seguintes passos:

- Jardinagem: recuperar o solo, cobrir, equilibrar o pH, fazer composto.
- Higiene: testar as condições de água e solo, principalmente a água de beber (a água da chuva é a melhor, a de poço deve sempre ser checada).
- Nutrição: uma dieta balanceada baseada em frutas e verduras. Isto só é possível se tivermos um jardim por perto, já que a maior parte das frutas e verduras perde vitaminas assim que são colhidas.
- Atividade física e interesse pela vida: atividade física suficiente vem naturalmente do cuidado com o solo, as plantas e os animais. Se você planta terá que fazer pilhas de composto, treliça, colheita, cobertura de solo, cuidar do jardim e da saúde da família e da comunidade.

É fácil alcançar uma dieta responsável, as soluções estão muito perto de casa. Atitudes a serem tomadas:

- ❖ Ser flexível
- ❖ Reduzir a importação de alimento
 - ❖ Reduzir resíduos
- ❖ Reduzir a perda de energia

ATUALMENTE, AS EMPRESAS DETERMINAM O QUE VAMOS COMER. ENTRETANTO, É MUITO FÁCIL REVERTER A SITUAÇÃO. COMO CONSUMIDORES TEMOS O PODER E A RESPONSABILIDADE DE ESCOLHER PRODUTOS MAIS SAUDÁVEIS E ECOLÓGICOS. SOMENTE ATRAVÉS DO EXEMPLO E VIVENDO AQUILO QUE ACREDITAMOS É QUE PODEMOS INFLUENCIAR POSITIVAMENTE AQUELES QUE ESTÃO AO NOSSO REDOR.

DESVANTAGENS DOS ALIMENTOS REFINADOS:

Tão importante quanto ter uma dieta variada baseada em alimentos orgânicos é evitarmos ingerir os chamados alimentos antifuncionais. Estes alimentos, que passam por um forte processo químico de refinação e branqueamento, roubam elementos nutricionais de nossos corpos e causam um desequilíbrio que baixa nossa resistência física a doenças e estimulam a produção de radicais livres, acelerando o envelhecimento das células do corpo.

Açúcar branco: é muito ácido e de difícil digestão. Ao tentar digeri-lo, o corpo utiliza muitos minerais essenciais, o que pode levar a um enfraquecimento dos órgãos internos, baixando também a resistência a doenças. No intestino, o açúcar refinado destrói as bactérias benéficas, aumentando a população de parasitas (vermes). Além disso, o excesso de açúcar pode levar a diabetes, obesidade e causa fermentação no sistema digestivo. É considerado alimento antinutricional, pois para sua digestão o organismo gasta muitos nutrientes essenciais como o magnésio e as vitaminas do complexo B.

Cereais: no processo de refinação, a camada externa dos cereais (arroz, trigo) é retirada e, com ela, são retiradas proteínas, gorduras, minerais e vitaminas. Comendo cereais integrais como alimento principal, ganhamos energia, não peso. Além disso, são retiradas as fibras, que auxiliam na digestão e na limpeza do sistema digestivo.

Sal refinado: no processo de refinação, são eliminados 84 elementos importantes do sal marinho natural. Além disso, são adicionadas várias substâncias químicas para deixar o sal com aparência fina, seca e branquinha. Prefira o sal marinho, que é menos prejudicial à saúde, e use e abuse das ervas e temperos.

Viver em harmonia com a natureza significa não desperdiçar. Quanto mais comermos alimentos refinados, mais desperdiçamos vida e energia, tanto do ambiente como de nossos corpos. A alimentação integral assegura a obtenção completa do valor nutritivo de cada alimento.

PRINCIPAIS NUTRIENTES DOS ALIMENTOS

Proteínas: atuam no crescimento e reparação dos tecidos, sistema de defesa (formação de anticorpos), produção de hormônios, sistema nervoso, sangue e reprodução. Onde encontrar: leite, derivados, ovos, carnes, leguminosas, sementes e castanhas.

Açúcares e carboidratos: principais fontes de energia do organismo, porém em excesso se transformam em gordura. Onde encontrar: frutas, leite, açúcar, rapadura, cereais, tubérculos, etc.

Gorduras: são necessárias para o sistema nervoso e hormonal, ajudam na assimilação das vitaminas, protegem os órgãos. A gordura que existe naturalmente nos alimentos já é suficiente para nosso organismo, por isto devemos utilizar o mínimo possível, já que em excesso causam vários problemas como obesidade, e doenças do coração, pressão alta, colesterol, etc.

PRINCIPAIS VITAMINAS

Vitamina A: encontrada principalmente nos vegetais verdes e amarelos. Essencial para a pele, visão, reprodução e resistência contra doenças. Principais fontes: peixes, carnes, leite e derivados, cenoura, manga, mamão, folhas verde escuras, abóbora, brócolis, batata-doce, melancia, entre outros.

Vitamina D: existe em pequena quantidade nos alimentos, é produzida em nosso organismo na pele, através do contato com o sol. Previne o câncer. Principais fontes: peixes gordurosos, leite e derivados, gema de ovo, sol.

Vitamina E: protege contra o envelhecimento, reduz sintomas de TPM, melhora a fertilidade, aumenta a resistência contra doenças. Principais fontes: cereais integrais, ovos, folhas verdes, azeite de oliva, nozes, castanhas, gergelim.

Vitamina K: importante para os ossos e coagulação do sangue. Principais fontes: couve-flor, couve, espinafre, repolho, alface, iogurte.

Vitamina B1: boa para o funcionamento do sistema nervoso, coração, sangue, e músculos. Ajuda a controlar diabetes e é boa contra a anemia. Principais fontes: cereais integrais, leguminosas, frutos do mar, carnes.

Vitamina B2: boa contra o envelhecimento. Protege contra câncer e anemia. Principais fontes: leite, queijo, folhas verdes, frutas, iogurte, cereais e carnes.

Vitamina B3: previne doenças mentais, melhora a artrite, reduz a hipertensão, desintoxicante, reduz o colesterol, aumenta a resistência a doenças. Principais fontes: carnes, peixes, leguminosas, vegetais verdes, arroz integral, castanhas.

Vitamina B12: essencial para o sistema nervoso, anti-cancerígena. Sua deficiência provoca anemia, perda de memória, fraqueza e distúrbios mentais. Principais fontes: peixes, carnes, ovos, leite e derivados, semente de girassol, alimentos fermentados.

Vitamina C: importante para a cicatrização de feridas, previne doenças de gengivas, desintoxicante, previne doenças do coração, problemas de visão, distúrbios mentais, infecções. Principais fontes: frutas cítricas, vegetais verdes, legumes.

PRINCIPAIS MINERAIS:

Cálcio: Um dos principais componentes de ossos e dentes, essencial para o sistema nervoso, músculos, coração, sangue e resistência a doenças. Principais fontes: amêndoa, coco, gergelim, leite e derivados, folhas escuras. É um mito dizer que é necessário ingerir leite e derivados para não ter deficiência de cálcio. O gergelim, por exemplo, possui sete vezes mais cálcio do que o leite de vaca.

Fósforo: Produz energia, atua na formação de ossos e dentes. Presente em muitos alimentos em grandes quantidades.

Ferro: Ajuda na produção de energia, essencial para o sangue. Principais fontes: carnes, vegetais verdes, feijão, açaí, coco, gergelim, sementes oleaginosas. A vitamina C ajuda a absorção do ferro.

Iodo: Essencial para os hormônios (tireóide). Protege contra algumas toxinas. Encontrado em pequenas quantidades no solo, e em grandes quantidades no sal marinho, algas, peixes e frutos do mar.

SEMENTES SAGRADAS

Existem no mundo cerca de 150.000 espécies de plantas comestíveis. O homem domesticou mais de 1.500 espécies, porém atualmente nos alimentamos com basicamente 30 espécies vegetais cultivadas.

As antigas civilizações consideravam as sementes como algo sagrado. A partir do séc. XX, com o advento da Revolução Industrial, este patrimônio genético de mais de 1000 anos foi sendo transformado em propriedade de poucos (empresas privadas americanas e européias). As mesmas empresas que produzem veneno produzem as sementes.

Cada planta que desaparece pode implicar no desaparecimento de 10 a 30 espécies de animais.

Vamos buscar a recuperação das sementes orgânicas e estimular o cultivo ecológico!

Que atitudes devemos tomar:

- ❖ Resistência
 - ❖ Resgate
 - ❖ Mobilização
 - ❖ Associação
 - ❖ Cooperação
- ❖ Estímulo através da produção e do consumo.

Sementes: armazenam grande quantidade de energia, por isto são base de quase toda a alimentação direta ou indireta da humanidade e dos demais seres vivos.

Brotos: no processo de germinação as sementes sofrem mudanças importantes que facilitam sua assimilação em nossos organismos. As proteínas são quebradas em aminoácidos, os amidos são reduzidos a açúcares mais simples, as gorduras

são transformadas em ácidos graxos, os teores de vitaminas A, C e complexo B são multiplicados e os minerais tornam-se mais biodisponíveis.

Como fazer brotos:

1. Coloque de uma a três colheres de sopa de grãos – feijão, alfafa, soja, trigo, girassol, amendoim, agrião, etc. – em um vidro e cubra com água pura, sem cloro.
2. Deixe de molho por uma noite para despertar o germe, que está adormecido.
3. Cubra o vidro com um pedaço de filó, prendendo com um elástico. Despeje a água e enxágüe bem sob a torneira.
4. Coloque o vidro inclinado num escorredor com a boca para baixo.
5. Enxágüe duas vezes ao dia. Os brotos estarão prontos para comer após três a oito dias. Acrescente em saladas, sucos, sanduíches, use sua criatividade!

Obs: O broto de trigo pode ser deixado por mais tempo até virar grama e aí ser acrescentado ao suco como fonte de clorofila.

COOPERAÇÃO NA TERRA E NO PRATO

PLANTAS COMPANHEIRAS: são plantas pertencentes a espécies ou famílias que se ajudam e complementam mutuamente. Além de cooperarem umas com as outras na utilização do espaço, água e luz, também interagem bioquimicamente, o que chamamos ALELOPATIA. Utilize a tabela abaixo:

- 1) Favorece o crescimento e acentua o sabor.
- 2) Repele pragas.
- 3) Ajuda a recompor o solo.

Cultura beneficiada	Plantas companheiras	Plantas antagônicas
Abóbora	1) milho, vagem, acelga, taioba, chicória, amendoim. 2) Capuchinha, abobrinha.	batata
Alface	1) cenoura, rabanete, morango, alho-porró, beterraba, rúcula, abobrinha,	Salsa, girassol.
Alho-porró	1) cenoura, tomate, salsão 2) cebola, alho	
Batata	1) feijão, milho, repolho, fava, ervilha, cereja. 2) Alho, berinjela, urtiga, raiz-forte, cravo-de-defunto.	Abóbora, pepino, girassol, tomate, maçã, framboesa, abobrinha.

Berinjela	1) feijão, vagem.	
Beterraba	1) couve, alface, nabo. 2) cebola	
Café	1) seringueira	
Cebola	1) beterraba, morango, camomila, tomate, couve, segurelha, alface. 3) caruru	Ervilha, feijão
Cebolinha	1) cenoura	Ervilha, feijão
Cenoura	1) ervilha, alface, manjerona, feijão, rabanete, tomate, cebola, cebolinha, bardana, alho-poró, sálvia, alecrim	endro
Couve	1) cebola, batata, salsão, beterraba, camomila, hortelã, endro. 2) Artemísia, sálvia, alecrim, menta, tomilho, losna	Framboesa, tomate, vagem.
Couve-flor	1) salsão	
Ervilha	1) cenoura, nabo, rabanete, pepino, milho, feijão, abóbora.	Cebola, alho, batata
Espinafre	1) morango, feijão, beterraba, couve-flor.	
Feijão (trepadeiras)	1) milho, batata, cenoura, pepino, couve-flor, repolho, couve, petúnia, ervas aromáticas. 2) Alecrim, segurelha, nabo.	Alho-poró, funcho, alho, cebola, salsão.
Feijões arbustivos	1) batata, pepino, milho, salsão, morango.	Cebola, alho, tomate, funcho, beterraba
Girassol	1) pepino, feijão	batata
Laranjeira	1) Seringueira, goiabeira	
Maxixe	1) quiabo, milho	
Milho	1) batata, ervilha, feijão, pepino, abóbora, melão, melancia, trigo, rúcula, nabo, rabanete, quiabo, maxixe, mostarda, feijão-de-porco, serralha.	
Morango	1) espinafre, alface, tomate, feijão branco.	Repolho, funcho, couve
Mostarda	1) Milho	
Nabo	1) ervilha, milho 2) alecrim, hortelã	tomate

Pepino	1) girassol, feijão, milho, ervilha, alface. 2) rabanete	acelga
Quiabo	1) milho	
Rabanete	1) ervilha, pepino, agrião, cenoura, espinafre, vagem, chicória, milho 2) capuchinha 3) alface	acelga
Repolho	1) ervas aromáticas, batata, salsão, beterraba, alface. 2) capuchinha, hortelã, estragão, cebola, cebolinha.	Morango, tomate, vagem, manjerona.
Rúcula	1) chicória, vagem, milho, alface	salsa
salsa	1) tomate, aspargo	
Salsão	1) alho-poró, tomate, couve-flor, repolho, feijão arbustivo, couve.	
Taioba	1) abóbora	
Sorgo		Gergelim, trigo
Tomate	1) cebola, cebolinha, salsa, cenoura, calêndula, serralha, erva-cidreira 2) malmequer, menta, capuchinha, urtiga, manjericão, cravo-de-defunto.	Batata, funcho, repolho, pepino, feijão
Vagem	1) milho, abóbora, rúcula, chicória, acelga. 2) rabanete	Cebola, beterraba, girassol.

Solanáceas (tomate, batata, pimentão, berinjela) e compostas (Cichoriaceae – alface, chicória) combinam entre si. Estas famílias combinam também com as umbelíferas (Apiaceae – cenoura, salsa, aipo, erva-doce, batata-salsa) e com as Liliáceas (alho, cebola).

Cucurbitáceas (abóbora, pepino, melão, melancia, chuchu) associam-se bem com solanáceas, leguminosas e gramíneas (milho, trigo).

COMBINAÇÃO NO PRATO: O fato de estar ingerindo uma dieta rica em nutrientes não significa que a nutrição esteja ocorrendo de forma adequada. O organismo se nutre daquilo que digere e absorve e não daquilo que comemos. Por isto, é importante que entendamos melhor as interações que ocorrem entre os vários nutrientes da alimentação. A deficiência de um mineral pode ser causada pelo excesso ou pela deficiência de outro nutriente. Por exemplo:

Ferro: sua absorção é facilitada pela vitamina C, e reduzida em até 60% por laticínios, cafeína, proteína da soja, fosfatos e antiácidos.

Zinco: sua absorção pelo organismo é prejudicada pelo leite de vaca, fósforo e cálcio em excesso, cádmio (presente em grande quantidade na farinha branca e no fumo) e alimentos enriquecidos com ferro.

Magnésio: sua absorção diminui se ingerido com sal, refrigerantes à base de cola, laticínios e gorduras.

Cálcio: é absorvido em menores quantidades em um organismo com excesso de proteína.

RECEITAS DO DIA: PADARIA EM CASA

BROINHAS DE FUBÁ: Meio copo de óleo, 3 ovos, 1 copo e meio de açúcar, 6 copos de fubá, 1 copo de água fervendo, 1 colher rasa de fermento. Misture o óleo, os ovos e o açúcar. Adicione o fubá, a água fervendo e por último o fermento, misturando tudo muito bem. Abra a massa com um rolo, dê forma aos biscoitos e asse em forno a 200 graus até dourar.

BISCOITO SALGADO DE FARINHA DE MANDIOCA: Misture quatro copos de farinha de mandioca não lavada, meio copo de óleo, uma colher de sal e vá acrescentando água e amassando com as mãos até ficar no ponto de abrir. Abra a massa com um rolo, garrafa ou copo em espessura muito fina já na fôrma, corte em quadrados do tamanho que desejar e leve para assar a 200 graus até que sequem. Tome muito cuidado, pois por serem fininhas queimam com facilidade.

RECEITA BÁSICA DE PÃO: Para cada duas xícaras de água coloque uma colher de sopa de fermento biológico e 2 colheres de sopa de óleo. Misture bem para dissolver o fermento, e vá colocando farinha até dar para amassar com as mãos. Sove bastante por um tempo, e então coloque para crescer. Quando tiver dobrado de volume, amasse novamente, dê forma aos pães e coloque para crescer novamente. Depois que dobrar de tamanho coloque para assar. O fubá deixa o pão mais gostoso e preserva-o por mais tempo. Você pode criar e acrescentar outras coisas à massa básica, como arroz integral, trigo de quibe, aveia, abóbora, mandioca, batata, cenoura, ervas, ovos, leite, milho verde, etc.

MAIONESE DE ABACATE: 1 abacate, suco de 1 limão, azeite de oliva, sal, tempero verde, cebola, alho (opcionais). Bata todos os ingredientes no liquidificador, formando uma pasta lisa.

HOMMUS: 2 xícaras de grão de bico cozido ou fava, suco de um limão, sal, azeite de oliva, 1/2 cebola pequena, 1 dente de alho, tempero verde, 3 colheres de tahine (pasta de gergelim). Bata tudo no liquidificados, formando uma pasta espessa.

MAIONESE DE CENOURA: 2 cenouras cozidas, 1 colher (sopa) de tempero verde, 1/2 cebola pequena, óleo ou azeite de oliva, sal, azeitonas (opcional). Coloque todos os ingredientes no liquidificador, e bata até a mistura ficar bem homogênea.

TORTA DE FRUTAS: 1 xícara de farinha de trigo integral, 1 xícara de aveia, 2 xícaras de farinha de trigo branca, 2 xícaras de açúcar mascavo, 1/2 xícara de óleo, 1 colher (sopa) de canela, 6 bananas fatiadas ao comprido ou mamão, outra fruta, castanhas a gosto, frutas secas. Faça a massa misturando bem os 5 primeiros ingredientes. Vai ficar uma farofa. Distribua esta farofa em forma untada com óleo e farinha, apertando para que fique bem compacta (reserve 1/2 xícara para polvilhar a torta). Coloque uma camada de frutas, polvilhe a farofa por cima, outra camada de frutas, colocando as nozes picadas por cima. Polvilhe mais uma vez um pouco de farofa, coloque mais uma camada de frutas e coloque o restante da

farofa por cima da torta, apertando para que fique bem compacta. Faça um merengue batendo 2 claras em neve e adicione 4 colheres de sopa de açúcar mascavo. até ficar um merengue bem consistente. Espalhe por cima da torta e leve para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos (até dourar em cima).

OUTRAS RECEITAS:

30/10 - Sábado: PLANTANDO E APROVEITANDO RECURSOS

LOCAIS

6:30h: suco nutritivo, chapati, cuscus, salada de frutas.

8h: café-da-manhã.

9h - 10h: IDENTIFICAÇÃO E USO DE ERVAS NA MEDICINA E NA CULINÁRIA. Secagem de ervas, frutas e sementes.

11h-12:30h: TÉCNICAS DE APROVEITAMENTO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS - conservas (berinjela, milho, pesto, molho salgado de manga).

12:30: almoço

14h - 15h: transformando óleo usado em sabão.

15h - 16h: INTRODUÇÃO À AGRICULTURA ECOLÓGICA - princípios básicos, cobertura, irrigação, horta-mandala, espiral de ervas, composto, biofertilizante. Teoria e prática (espiral, mulch, composto).

16h - 18h: APROVEITAMENTO MÁXIMO DOS ALIMENTOS: nhoque de banana verde, bife de casca de banana, molho de iogurte, doce de casca de banana, maionese de banana verde, multimistura, bolo supernutritivo, gersal, leite de sementes.

CAFÉ DA MANHÃ NUTRITIVO

CHAPATI: É um pão indiano feito somente com farinha de trigo (branca ou integral), água e sal. Coloque água até ficar bom de amassar, massa um pouco dura. Faça bolinhas que caibam na palma da mão e estique com um rolo mais ou menos do tamanho de uma panqueca. Coloque na chapa, por mais ou menos um minuto, vire para assar do outro lado e vire novamente para crescer. Você pode incrementá-lo com fubá, trigoilho, arroz integral ou outra coisa que sua criatividade sugerir.

OUTRAS RECEITAS:

COMO UTILIZAR AS ERVAS NA COZINHA:

As ervas são muito importantes na culinária. Adicionam sabor peculiar aos pratos, substituindo a necessidade de grandes quantidades de sal e óleo. Além disso, possuem muitos sais minerais com propriedades medicinais preventivas e que ajudam na absorção de muitos nutrientes. O uso diário de ervas culinárias variadas pode prevenir muitas doenças e deixar seus pratos exóticos, criativos e inesquecíveis. Veja abaixo as ervas mais comuns e os alimentos com os quais combinam:

Açafrão: arroz, mandioca, vagem, cebola, cenoura, abobrinha.

Alecrim: Frango, carneiro, omeletes, batatas, arroz, molhos, cozidos vegetais, biscoitos, salada de frutas, manteiga, licor, picles, salada de arroz, suco de tomate, sucos vegetais, vinagres.

Alho: combina com feijão, todas as carnes, pratos com curry, berinjela, arroz, molhos, sopas, cozidos, pratos com tomate, caldos vegetais, sopas, abobrinha, abacate, salada de feijão, salada de batatas, manteiga, vinagre.

Calêndula: utiliza-se as pétalas com arroz, saladas, saladas de frutas, sanduíches.

Capim-santo: frango, pratos com curry.

Capuchinha: as folhas podem ser usadas com queijo, ovos, em saladas, sanduíches e sopas. As flores, com molhos, sopas, frutas cozidas, saladas e sopas.

Cebolinha: queijo, omeletes, batatas, molhos, cozidos, caldos de verduras, ricota, manteiga, salada de batata, maionese, salada de arroz, saladas, sanduíches, sopas, suco de tomate, atum, salada de tomate, vinagre.

Coentro: feijão, tomate, molhos, saladas. Tem gosto muito forte, não deve ser utilizado em muitos pratos na mesma refeição.

Cominho: feijão, vegetais refogados, batatas, sopas.

Cravo: Pratos com queijo, berinjela, ovos, omeletes, arroz, sopas, cozidos, vegetais, saladas, sanduíches, salada de tomates, atum. Adicione no final do cozimento.

Erva cidreira: frango, peixe, carneiro, cogumelos, maçãs, suco de frutas, salada de frutas, salada verde, geléia, licor.

Erva doce: biscoitos, pães e bolos.

Estragão: Combina com pratos com queijo, carne, peixe, cogumelos, molhos, sopas, cozidos e abobrinha. Adicione no final do cozimento.

Gengibre: carne, repolho, caldos vegetais, bolos, biscoitos, gengibre cristalizado, bebidas, salada de frutas, licores, salada de cenoura.

Hortelã: peixe, carneiro, ervilhas, batatas, frutas cozidas, cristalizada, bebidas, suco de frutas, salada de frutas, salada verde, geléia, licor, vinagre.

Louro: cozidos de verduras, feijão, conservas (é um conservante natural).

Manjericão: combina com pratos com queijo, berinjela, curry, peixe, abóbora, abobrinha, ervilhas, frutas cozidas, tomate, caldos de verduras, vinagre, maçã, abacate, saladas, maionese, cogumelo, batata, sanduíches. Adicione sempre no final do cozimento em quantidades moderadas.

Noz Moscada: combina muito com molho branco e todos os pratos que levam leite. Também fica bom com refogados de verdura.

Orégano: combina com todas as carnes, feijões, berinjela, omelete, ervilhas, batatas, molhos, sopas, cozidos, tomate, cenoura, abobrinha, maionese, salada de batatas, suco de tomate, salada de tomate, frutos do mar, sopas, sucos verdes e vinagres. Adicione no final do cozimento.

Salsa: Combina com quase todos os pratos.

RECEITAS DO DIA: MÁXIMO APROVEITAMENTO

GELÉIA DE CASCA DE BANANA: casca de seis bananas; 1 xícara (chá) de água; 1 xícara (chá) de açúcar; 1 colher (sopa) de suco de limão. Lave as cascas em água corrente. Separe as fibras internas das cascas para não amargar. Pique as cascas em pequenos quadradinhos e coloque-as na panela com a água. Leve ao fogo por 30 a 40 minutos, sem deixar secar. Retire da panela e bata no liquidificador até ficar bem miudinho. Coloque a mistura novamente na panela com o açúcar. Junte o suco de limão. Leve ao fogo e misture. Deixe cozinhar até o ponto desejado.

BOLO MULTIMISTURA: 1 xícara de leite de coco; 2 xícaras de açúcar mascavo; 1 xícara de óleo; 1 xícara de água. Bata estes ingredientes muito bem. Acrescente 1 xícara de farinha de trigo; 1 xícara de fubá; 1 xícara de farelo de trigo; 2 colheres (sopa) de fermento; 1 colher (chá) de pó de folhas; 1 pitada de sal. Misture muito bem, coloque em uma fôrma untada e leve ao forno quente por aproximadamente 30 minutos. Colocamos cobertura de geléia de casca de banana e ficou ótimo!

RAPADURA ENRIQUECIDA COM SEMENTES DE ABÓBORA E GENGIBRE: triture o gengibre e as sementes na quantidade desejada. Leve ao fogo em uma panela a rapadura e quando amolecer acrescente os outros ingredientes.

MOLHO DE IOGURTE COM CENOURA PARA MACARRÃO: leve ao fogo em uma panela três cenouras raladas e uma cebola picada, até a cenoura mudar de cor. Desligue o fogo e acrescente 1 copo de iogurte natural e sal a gosto. Se quiser pode aquecer, mas não deixe ferver.

GERSAL: 1 colher de sal marinho; 10 colheres de gergelim com casca. Torre o gergelim em uma panela mexendo sempre pra não queimar. Bata no liquidificador ou soque no pilão.

BIFE DE CASCA DE BANANA: retire os fios brancos internos das cascas de banana e deixe-as com tempero feito com sal, alho e cheiro verde por 1 hora. Passe em ovo batido e na farinha de trigo e frite em óleo bem quente.

LASANHA DE CASCA DE BANANA: faça um molho de tomate e coloque em uma fôrma uma camada de molho, uma de bife de caca de banana, uma de queijo, molho, casca de banana, queijo, molho, cascas e termine com molho por cima. Leve ao forno por meia hora.

MANTEIGA DE BANANA VERDE: 6 bananas verdes; 2 colheres (sopa) de suco de limão; tempero (alho, cheiro verde, cebola, sal), óleo. Cozinhe as bananas cortadas em rodela com casca e tudo. Coloque no liquidificador com um pouco da água do cozimento e os temperos e vá colocando óleo até endurecer. Coloque na geladeira. Utilize como manteiga para passar em pão e biscoitos.

NHOQUE DE BANANA VERDE: 500g de biomassa de banana verde gelada; 1 colher (sopa) de maionese; farinha de trigo, suficiente para polvilhar a mesa e dar ponto à massa; 30g de açafraão em pó; 50g de queijo ralado. Numa mesa ou mármore, misturar a biomassa com a maionese e o queijo. Misturar o açafraão na farinha de trigo e ir polvilhando a massa até dar ponto de enrolar. Cortar a massa em formato de nhoque, cozinhar em água fervente com um fio de óleo até que subam. Retire com uma escumadeira, passe em água fria e sirva com o molho de sua preferência (vermelho ou branco).

BIOMASSA DE BANANA VERDE: Lave bem com esponja e detergente 10 bananas verdes, cortando as pontas sem deixar aparecer a polpa (qualquer banana, preferencialmente a que tiver o custo mais acessível na região). Em seguida leve em uma panela de pressão de 7 litros com água fervendo, suficiente para cobrir as bananas. Conte 10 minutos a partir do início da pressão da panela. Separe as cascas das polpas e num processador leve apenas as polpas bem quentes para processar bem, até que fique uma massa homogênea. Leve a um recipiente plástico e armazene em geladeira (no máximo por 1 semana). Usar apenas inox no processo, para não oxidar. Utilize em bolos, pães massas e molhos.

31/10 - Domingo

7h-7:30: prática de ioga.

7:30-8h: café-da-manhã

8:30 - 12h - Preparo do almoço: cozinhando no fogão solar, arroz integral com canela, molho de amendoim, molho de manga com hortelã, salada de folhas verdes e flores, salada de cenoura com brotos, refogado de legumes com ervas, feijoada vegetariana, bolinhos de arroz assados, sorvete natural.

BOLINHOS DE ARROZ INTEGRAL ASSADOS: 4 xícaras de arroz integral cozido, ½ abóbora cozida e amassada com casca, 4 colheres (sobremesa) de farinha de arroz integral, salsa e cebolinha picadas, 3 dentes de alho picado, 4 colheres (sopa) de gergelim, alecrim. Misture todos os ingredientes. Molde os bolinhos com as mãos. Coloque em forma untada com óleo e farinha de arroz. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

MOLHO DE AMENDOIM AFRICANO: Amendoim torrado e moído, cebola cortada em rodela finas, leite de coco, sal, coentro fresco picado, pimenta bode ou malaqueta amassada. Refogue a cebola em óleo vegetal, acrescente o amendoim e o resto dos ingredientes até formar um molho cremoso.

MOLHO DE MANGA COM HORTELÃ: bata a manga no liquidificador com um pouco de azeite de oliva ou milho e hortelã e sal a gosto.

OUTRAS RECEITAS:

Instituto de Permacultura e Ecovilas do Cerrado – IPEC
Caixa Postal 45 - Rodovia GO 225 – Km 3 – Fazenda Mar e Guerra CEP 72.980-000 –
Pirenópolis/GO
Tel.: (62) 331-1568 Telefax (62) 331-2111 E-mail: ipec1@terra.com.br
<http://www.ecocentro.org>