

Zine Caminho Natural

20/Outubro/2016 Sesc Consolacao



Somos o que comemos!

Alimentação Consciente:

- Introdução - 02
- Soberania e Segurança Alimentar - 03
- Alimentos de Alto Valor Nutritivo - 04
 - Preparo Rápido - 04
- Boas Práticas Alimentares como exemplo - 04
 - Qualidade dos Alimentos - 05
 - Resgate Alimentar - 05
 - Alimentos de Época - 06
 - Alimentação Viva - 06
 - Transgênico - 07
 - Agroecologia - 07
 - Sementes - 08
 - Nutrientes - 09
 - Multimistura - 09
 - Grupos de Consumo - 10
 - Receitas - 10
 - Bibliografia, referência e contato - 12



Somos o que Comemos

O tema é rico, essencial, urgente, diverso, universal e cíclico, não há começo, meio ou fim. Por se tratar de assunto tão vasto, vamos nos guiar em alguns tópicos específicos e pincelar sobre aqueles que mais nos afetam enquanto saúde individual e universal: transgênicos, orgânicos, alimentos vivos e receitas para experimentação na sua cozinha, trazendo opções e substituições nutritivas, de baixo custo e de simples preparo e cultivo, para que novos sabores façam parte da vida!

A cultura moderna nos levou a uma desconexão com o ato diário de se nutrir e todo dia somos bombardeados por publicidade direta e indireta para mudarmos para novos padrões de alimentação. O ritmo atual de vida tira a alimentação da lista de prioridades em nossas vidas pois não temos tempo ou local adequado para preparar então cada vez mais comemos comidas processadas que não nos permite identificar os ingredientes e a qualidade do que estamos ingerindo e proporcionalmente o número de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade, cânceres, artrites, cardiopatias, cresce consideravelmente inclusive em crianças.

Muitas vezes jogamos fora a melhor parte do alimento como as folhas de beterrabas e as sementes da abóbora, e gastamos muito para comprar alimentos industrializados que passam por processos que descartam importantes propriedades nutricionais e muitas vezes tornam os “alimentos” tóxicos com aditivos para garantir maior durabilidade nas prateleiras.

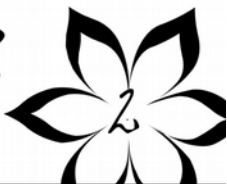
Nessa cadeia de produção e consumo, o pequeno produtor que pratica agricultura familiar no Brasil produzindo 70% dos alimentos consumidos por brasileiros (Portal Brasil - 2015) é desvalorizado e fica refém dos valores estabelecidos pelos atravessadores.

Essas oficinas foram elaboradas a partir de nossas experiências em vivências comunitárias, casas coletivas, agroecologia e espaços autônomos que partem do princípio do “Faça Você Mesmox” e criam a cultura da auto reponsabilização pela própria saúde se tornando protagonista dos processos de saúde e doença.

Queremos compartilhar conhecimentos, histórias e receitas (e abrir novas oportunidades de aprendizagem e troca durante as oficinas) que nos permitam mesmo na correria do dia a dia, se alimentar de forma mais consciente, preferencialmente com ingredientes na sua forma natural e orgânico. Buscando estabelecer uma cadeia de consumo mais justa, direto do produtor/a, fortalecendo e apoiando o pequeno produtor orgânico através de grupos de consumo e certificação participativa. Comer bem e barato é possível!

Com pequenas ações no dia a dia acreditamos que fazemos micro revoluções no nosso entorno e esperamos tocar alguns de vocês a começar com pequenas mundaças na própria rotina. Todas/os podemos ser uma onda de inspiração.

Vamos semear e colher abundância. Queremos substituir a cultura da competição pela cultura da cooperação onde todos ganhamos!





ALIMENTO DIREITO OU MERCADORIA?

Soberania Alimentar

O direito dos povos de decidir seu próprio sistema alimentar e produtivo, definir alimentos saudáveis e culturalmente adequados, produzidos de forma sustentável e ecológica, colocar aqueles que produzem, distribuem e consomem alimentos no centro dos sistemas e políticas alimentares, acima das exigências do mercado e das empresas.

Cada país tem o direito de definir suas próprias políticas e estratégias sustentáveis de produção, distribuição e consumo de alimentos que garantam o direito à alimentação para toda população, respeitando as múltiplas características culturais dos povos.

Papel do Estado no Direito Humano a Alimentação é desenvolvimento de políticas, programas e ações que coloquem em prática suas obrigações de: respeitar, proteger, promover e prover o direito humano a alimentação.

Segurança Alimentar e Nutricional

Consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Práticas que promovem e fortalecem a Segurança e Soberania Alimentar e Nutricional:

- Saber e consumir o que tem na região. Paladar regionalizado.
- Alimentos vindos da agricultura familiar, com cadeia justa de produção e consumo.
- Utilizar alimentos de alto valor nutritivo.
- Buscar alimentos de custo baixo.
- Alimentos livres de agrotóxicos e substâncias sintéticas.
- Alimentos não transgênicos.
- Variedade alimentar (garante diferentes nutrientes: vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e açúcares).
- Correta higienização e armazenamento da comida.
- Fazer pratos multicoloridos. Cada cor indica as propriedades do alimento.
- Consumir os alimentos da época.
- Fazer o aproveitamento integral dos alimentos.
- Fazer a mudança aos poucos para ter resiliência.
- Comer corretamente junto com as crianças.



Alimentos de Alto Valor Nutritivo

Hoje é utilizado farinha branca, porque resiste mais a ação do tempo (bicho não come o que não presta). Por isso bicho não come planta com agrotóxico.

No período da Guerra, EUA produziu grande quantidade de farinha, para alimentar a guerra, e obter lucro, mas com BOMBA atômica guerra acabou antes da hora, EUA tinha muita farinha de trigo e mandaram por um tempo de graça para a aliança para Paz. Ásia, África e América Latina se acostumaram com a farinha de trigo branca, e após algum tempo esse subsídio foi cortado, mas a cultura de utilização do trigo refinado já estava instalado.

Qualquer alimento fermentado aumenta o complexo "B", que é importante para nosso sistema nervoso.

Preparo Rápido

Tapioca - pode ser mantida hidratada na geladeira, rápido para fazer no café da manhã.

Boas práticas alimentares como exemplo.

Comer e beber em conjunto. No mínimo uma refeição em conjunto com crianças, elas acabam tendo mais ética e mais limites.

Ao comer estimulamos: olhos / língua / paladar / olfato / tato

Ouvido fica de fora, mas ao brindar estimulamos o ouvido.

Comemoramos comendo juntos. Comer é um grande prazer.

Alimentação saudável, preserva o patrimônio genético e afeta o cérebro, potencializando a capacidade cerebral.



Qualidade dos Alimentos

Alimento produzido em solo pobre é um alimento pobre, e essa é uma realidade em fazendas de monocultura que exploram e empobrecem o solo e para garantir a produção nesse solo fazem uso de fertilizantes químicos.

Assim como o solo na hora de pensarmos na nossa nutrição não basta apenas pensar nos nutrientes, as vitaminas sintéticas não tem o mesmo efeito no organismo do que as vitaminas vinda dos alimentos.

Dicas:

- Uma alternativa para aqueles que não consomem o arroz integral, é o arroz parbolizado, que é fervido com as fibras, por isso não tem grão quebrado. Depois é colocado para secar e se tira a casca. Então ele fica mais rico, aumenta os nutrientes em 30% em comparação com o arroz branco. Não empapa, reaquece sem perder as características, pode cozinhar sem óleo, não precisa lavar. Não vai grudar!
- O farelo de arroz é muito mais nutritivo que o próprio arroz. E pode ser consumido na forma de pó junto com sucos, tortas, bolos, etc.
- Crianças necessitam muito mais quantidade de alimentos se estes forem cultivados em solos pobres em comparação a solos ricos.

Resgate Alimentar

Temos que reincorporar o uso de alimentos que costumava fazer parte de nossa dieta, muitas plantas rústicas e de fácil cultivo e alto valor nutricional vem sendo abandonadas:

Maria Preta

Taioba

cara

inhame.

inhame

Beldroega

Dente de leão

Bertalha

Orelha de macaco

Cariru ou major Gomes

Jaca verde

coração de Bananeira

Abóbora, maracujá, Xuxu e maxixe = podem ser plantadas junto de qualquer cerca que ela sobe.

Hortas suspensas = são uma boa opção para locais onde alaga.

Moringa Oleifera = Come tudo! A semente seca limpa a água. E tem um rápido crescimento.

Mamão = é muito produtivos e de rápido desenvolvimento.

Physalis ou Camapu = tem bastante vit. A, C e E. Evita cataratas, é pouco exigente em água e adubo. E produz rapidamente.

Caruru = (facilmente reconhecido pela flor), oriental e árabe consomem muito. Todas as formas de caruru são comestíveis.

Beldroega = tem bastante Omega 3.

Vinagreira = um tipo de hibisco tanto branco, quanto vermelho. Suas flores são boas para pessoas com hipertensão. Utilizada para fazer o umê uma conserva japonesa.

Espinafre = tem nitrato, o ideal é não congelar. Antes de consumir, aferventar para utilizar.

Folha de mandioca = para utilizar tem que desidratar. Usa na forma de pó para enriquecer as refeições.

Tomate cereja = muito produtivo, mesmo em pequenos espaços como vasos.

Ora-pró-nóbis = conhecida como carne de pobre, tem grande quantidade de proteína vegetal. Suas flores são melíferas e variam da cor amarela, para branca. Suas folhas também variam de um verde mais claro para um verde mais escuro.

Oleos para cozinhar = Podemos evitar usar os óleos transgênicos como de milho e soja. Algumas boas opções são óleo de arroz, azeite de oliva, óleo de amendoim, óleo de coco e óleo de dendê.

Alimentos da Época

Se fizermos uma tabela com os alimentos de cada época do ano de uma região e as doenças prevalentes no local por época do ano, vamos ter uma "coincidência" de alimentos/plantas que combatem os males que acometem na mesma época. Então consumir os alimentos da época são ideais para combater as doenças daquele período.

Os alimentos produzidos na época adequada também tem menos aplicação de insumo como fertilizantes e agrotóxicos.

Alimentação Viva: Energia Vital proporcionada pelos alimentos

A alimentação é a nossa primeira fonte de energia é a partir dela que o organismo garante as substâncias essenciais para nossa sobrevivência.

A alimentação viva prioriza os alimentos frescos sem cozimento de preferência de origem orgânica (livre de adubos químicos e agrotóxicos) e o uso de brotos germinados.

Os brotos germinados são uma fonte de energia de vida por ser um alimento cru ele contém muitas enzimas que ajudam a gerar células novas no corpo promovendo um bom funcionamento do organismo garantindo mais energia, vitalidade, resistência a doenças e defesa delas e a até mesmo a cura de algumas enfermidades.

Por isso alimentar-se bem é a maior garantia de uma boa Saúde!

A forma como comemos atualmente vem intoxicando o nosso corpo seja por pesticidas, hormônios, corantes e conservantes artificiais...

Por isso os ALIMENTOS VIVOS são ótimos desintoxicantes do corpo.

Eles devem ser consumidos preferencialmente em natura ou logo após preparado garantido assim o melhor aproveitamento das vitaminas e enzimas presentes nos alimentos.



Transgênicos:

Todo organismo vivo possui no interior de cada uma de suas células uma cadeia complexa de código genético. Fazendo uma analogia hiper simplificada, é como uma biblioteca imensa, complexa, localizada dentro de cada célula, contendo informação necessária para a vida; sua criação, desenvolvimento e degradação. O ambiente também influencia e pode alterar algumas partes desta biblioteca. Genericamente, chamamos este código genético de DNA.

Alimentos transgênicos são alimentos cujo DNA foi modificado pela biotecnologia e engenharia genética, através da inserção/ substituição/ deleção de genes, modificando portanto o conteúdo e sequência desta biblioteca complexa, que se inter e intra relaciona o tempo todo para manutenção da vida.

Os principais efeitos dessa tecnologia produtiva que caracteriza alimentos transgênicos:

- Consumo de agrotóxicos para controle das "pragas" (apesar da promessa de controle, as "pragas" estão cada vez mais resistentes e o consumo de pesticidas aumenta) – o Brasil é campeão mundial do consumo de agrotóxicos.

- Contaminação genética: se você é um agricultor orgânico e tiver um vizinho que usa sementes transgênicas nas redondezas, pela ação do vento e animais polinizadores, a contaminação é garantida e a missão de descontaminação, quase impossível. Como se não bastasse o prejuízo de perda do direito de vender a safra orgânica, o agricultor pode ser processado pela corporação que vendeu a semente transgênica, alegando que usou as sementes modificadas sem tê-las comprado.

- Ameaça à biodiversidade: coloca em risco variedades nativas de sementes que vêm sendo cultivadas há milênios pela humanidade, com predominância de sementes exatamente iguais e sem potencial de fertilidade. Além disso, os transgênicos podem afetar diretamente seres vivos que habitam o entorno das plantações, como no caso das borboletas monarcas, que são insetos não-alvo da planta transgênica inseticida, mas são também atingidas também são afetados populações de abelhas e outros animais polinizadores. Estamos perdendo muitas variedades de alimentos.

- Perda de autonomia dos agricultores sobre as sementes: uma das características das sementes modificadas é que são híbridas. Seus frutos não produzem sementes férteis. Toda vez que o agricultor quiser fazer nova semeadura, ele deverá buscar a corporação para nova compra de sementes, sendo proibido de guardar sementes de um ano a outro – prática comum e tradicional dos agricultores desde os primórdios da agricultura no mundo. Empresas como a Monsanto, Syngenta, BASF detêm a produção das sementes convencionais e modificadas e agrotóxicos/ herbicidas, com destaque para o famoso herbicida Roundup, muito usado em plantações de soja geneticamente modificada (Brasil é o maior produtor de soja transgênica do mundo). As vendas de sementes e alguns subsídios governamentais são casadas com as do herbicida (ao qual a planta é resistente), e o agricultor fica preso nesse ciclo vicioso, refém dos preços e políticas adotadas pelas empresas.

- Baixa produtividade: os argumentos de quem defende os transgênicos como solução para a crise alimentar vêm caindo por terra dia após dia. Os transgênicos já se mostraram pouco competitivos economicamente e recentes estudos promovidos por universidades americanas comprovaram que variedades transgênicas são até 15% menos produtivas do que as convencionais. Confrontadas com os resultados das pesquisas, empresas de biotecnologia admitiram que seus transgênicos não foram criados para serem mais produtivos, mas sim para serem resistentes aos agrotóxicos fabricados por essas mesmas empresas. Num primeiro momento, os transgênicos podem até ser mais produtivos do que os cultivos convencionais ou orgânicos/ecológicos, mas no médio e longo prazo, o que se tem verificado é uma redução na produção, um desgaste acelerado do solo e um aumento significativo nos preços dos insumos como o glifosato, principal herbicida usado em plantações transgênicas.

- Desrespeito ao consumidor (rotulagem): o Brasil tem uma lei de rotulagem em vigor que não obriga a rotulagem de todos os alimentos que contenham transgênico sendo assim não temos a opção de não consumir transgênicos.

- Contaminação e saúde pública: toxicidade acumulada no solo, ar, água, animais (nos incluindo) dos herbicidas e agrotóxicos, de química sintética pesada, alto potencial carcinogênico, mutagênico, degenerativo sobre nossa saúde e dos elementos naturais que nos cercam. Há diversos relatos de toxicidade por parte dos agricultores que estão em contato com estes produtos, e relatório oficial divulgado pelo INCA (Instituto Nacional do Câncer), relacionando doenças degenerativas (câncer é uma delas) aos transgênicos e pesticidas.

Agroecologia

A Agroecologia representa um conjunto de técnicas e conceitos que surgiram em meados dos anos 70 e visa a produção de alimentos agropecuários mais saudáveis e naturais. É uma abordagem que integra os conhecimentos científicos (agronômicos, veterinários, zootécnicos, ecológicos, sociais, econômicos e antropológicos) aos conhecimentos populares, para a compreensão, avaliação e implementação de sistemas agrícolas, com vistas à sustentabilidade, ou seja, tem como princípio básico, construir uma relação racional com os recursos naturais.

Visando na prática, então, produzir alimentos naturais, necessários para promover uma condição de vida digna à sociedade, a agroecologia faz isso sem descuidar das águas, mantendo a vida nos solos, preservando as espécies de plantas, animais e microorganismos, considerando o todo, composto por muitos elementos que interagem entre si, funcionando de maneira sistêmica e holística.

Hortas perenes são interessantes, pois dão menos trabalho, não precisa ficar replantando todo ano, não necessitam insumos químicos e são resistentes as adversidades do clima.

Sementes:

Cada vez mais pessoas estão interessadas em preservar sementes crioulas. Neste texto, são compartilhados alguns segredos para armazená-las em bom estado, pois este é um dos fatores mais importantes para a preservação das sementes. Há muitas técnicas que podem nos ajudar, algumas ancestrais, outras modernas. Elas estão ao alcance de qualquer pessoa, inclusive aquelas com poucos recursos.

Para começar, é muito importante o momento em que se colhem as sementes. É preferível realizar a coleta em clima seco e ensolarado, durante o dia. Se são grãos grandes, como o feijão e o milho, é melhor colhê-los quando a lua está em quarto minguante, para evitar o ataque de bichos. Além disso, nessa fase, a quantidade de líquido nas sementes é menor e, assim, é mais fácil de secá-las.

Para colher sementes de algumas hortaliças e grãos pequenos como o amaranto e a quinoa, aconselha-se cortar totalmente a planta e deixá-la por uns dias de cabeça para baixo. Desta maneira, a seiva baixa nas sementes, completa a sua maturação e fortalece o vigor germinativo, que é a força que tem uma semente para nascer.

A secagem

O êxito de um armazenamento depende da secagem. Deve-se colocar as sementes na sombra e em um lugar seco e fresco. Ao colher, a semente tem 15% de umidade. É preciso baixar essa umidade a 5%. Em lugares de clima muito úmido, isso é conseguido colocando as sementes em jornais, sacos de sisal (fibra vegetal) ou mantas. Nunca cobrá-las sobre cimento e em contato direto com o sol, pois se a semente esquenta o gérmen morre. A secagem dura, em clima ameno, duas ou três semanas, às vezes mais.

Controle de pragas

Outro tema fundamental é o controle de insetos. Um banco de sementes mal manejado converte-se rapidamente em um criadouro de besouros. Estes insetos se reproduzem muito rápido e são difíceis de detectar, pois, muitas vezes, a mãe coloca seus ovos enquanto a semente ainda está na planta, por meio de furos minúsculos. O guardião de sementes percebe quando os bichinhos adultos saem da semente para colocar ovos em outros grãos. E a semente que fica para trás é poeira. Outro inseto que ataca, mais especificamente os cereais como o arroz, é a traça.

Há alguns experimentos para o controle dos voadores:

- Folhas de eucalipto para guardar o milho. No estudo, as sementes foram limpadadas, selecionadas e guardadas bem secas em um recipiente fechado hermeticamente. Plantas secas de odor forte como a arruda e o absinto também podem ser guardadas com as sementes.
- Submergir a semente em cinzas e fuligem funciona bem em alguns casos, bem como esfregar um pouco de azeite queimado de cozinha. É importante não colocar muito azeite porque as sementes se umedecem.
- O armazenamento no frio é bastante eficiente. Coloca-se a semente no congelador por 3 a 5 dias. Este é um mecanismo que funciona apenas para pequenas quantidades.
- A mais importante técnica ancestral é o defumado. Antigamente, se colocavam as sementes penduradas sobre o fogo. Assim, cada vez que se cozinhava, as sementes ficavam envoltas na fumaça, o que as secava e evitava o ataque de pragas e enfermidades.

Armazenamento e conclusões

Quando a semente já está seca, limpa e livre de parasitas, pode-se guardá-la com segurança por um longo tempo. Recomenda-se o armazenamento em frascos de vidro transparente, pois se tem a vantagem de poder monitorar a semente.

Como é possível notar, não se necessita de grandes recursos para ter um bom manejo de sementes. Com essas simples técnicas, as pequenas reservas podem guardar sementes com qualidade e oferecer este impagável recurso à sociedade, úmido ou frio como colírio. As folhas tenras podem ser consumidas junto com saladas verdes.



Nutrientes

Temos que brigar por políticas públicas que garantam boa alimentação e nutrição. Mas é uma grande briga, contra a indústria dos alimentos industrializados e medicamentos.

Gergelim é rico em Cálcio, 10 vezes mais cálcio que o leite.

100g de semente de gergelim = 101% da necessidade diária de cálcio (de uma mulher entre 19 e 24 anos).

Para absorção de cálcio é necessária alimentação com gergelim e folhas verdes escuras, atividade física (essencial) e sol na pele. Devemos tomar sol, direto na pele e sem protetor, mas tem que prestar atenção para fazer nos horários logo pela manhã ou pelo fim da tarde. Ingerir um pouco de cítrico ajuda na absorção do cálcio e do ferro. É só observar o que acontece ao colocar um ovo com casca numa solução de vinagre ou cítrico.

A partir dos 6 meses a criança não precisa mais de leite.

100gr de leite = 10% da necessidade diária.

100gr folha de abóbora = 40% da necessidade diária.

100gr de gergelim = 100% da necessidade diária.

Azeite de Dendê tem bastante **vitamina D**, bom para combater doenças respiratórias. Pequi, dendê, buriti, tem bastante vitamina A assim como fígado, gema, ovo e leite em pó.

Cominho tem 58,3% de **ferro** e a **semente de coentro** tem 18% de ferro, devem ser consumidos com frequência. **Curry** tem 40% de ferro.

Açúcar é o maior sequestrador de cálcio, não adianta tomar leite com açúcar. Cálcio é um dos maiores calmantes que existem, excelentes para cólicas menstruais, TPM. Devemos evitar o uso de açúcar principalmente o refinado para adoçar, este pode ser substituído por frutas, frescas e desidratadas, mel, stévia (Stévia Rebaudiana) melado de cana, rapadura, açúcar mascavo.

Com **selênio** em baixo a pessoa fica propensa a infecções, necrose hepática, diminui a fertilidade e resistência a câncer. Boas fontes são: couve, repolho, brócolis, couve flor, couve de bruxelas e todas dessa família. **Folha de mandioca**, contém metade do selênio presente na **castanha do Pará**.

A deficiência de **ácido fólico** pode trazer esclerose, anemia, má formação cárdio vascular, retardo mental. Está bem presente nas **folhas verdes escuras**, temos que comer alimentos ricos em ácido fólico. E para quem quer ter filho o ideal é tomar antes de engravidar, deixar para consumir depois de engravidar, pouco vai ajudar.

Para um bom parto, a mãe tem que comer bem, assim vai ter leite. Crianças desnutridas graves podem se recuperar com o uso da multimistura.

Niacina é uma vitamina fundamental para o cérebro. Muito presente em folha de mandioca e farelo de arroz

A deficiência de **tiamina** (B1), decorre dm falta na demência, pode trazer alcoolismo crônico, alteração mentais, problemas com memória recente, confusão mental, irritabilidade e fraqueza muscular.

Insônia agrava algumas deficiências.

A Multimistura

A mistura é simples, mas é formada por ingredientes pouco conhecidos:

Receita:

70% Farelo arroz (na falta farelo de trigo)

15% folha de mandioca seca (em pó)

15% de gergelim torrado (para não estragar)

Tudo seco e moído para ser armazenado na forma de pó.

Quantidade de consumo:

Crianças pode ser acrescentado 1 colher de sopa por dia na alimentação.

Adultos 2 colheres de sopa.

Como alimentação pode ser nutritiva, saudável e barata ao mesmo tempo, com capacidade para curar o ser humano e reconectá-lo com a natureza. Em hospital do Rio de Janeiro já foi testada com ótimos resultados para diarreias em soropositivo. Sua invenção chegou a diversas organizações sociais e foi capaz e salvar centenas de crianças.

Mais da metade da população mundial sofre de fome oculta, pois a qualidade dos alimentos dependem da qualidade do solo e uso dos "matos".



Farelo:

Os farelos concentram minerais e vitaminas, pode-se comprar farelo de arroz em casa de ração. Tem que sentir o cheiro para ver se não está rançoso, velho, se sentir cheiro forte, não pega. O ideal seria encontrar para alimentação humana, mas em algumas cidades é difícil, aqui em São Paulo temos opção de compra na zona cerealista.

O farelo para ser consumido é peneirado 2 ou 3 vezes.

Coloca uma panela/frigideira grossa, com fogo baixo e com a panela quente, coloca o farelo e deixa por 25 min mexendo, até ficar tostada.

Gergelim:

Gergelim é planta perene, a produção mundial, não dá conta de abastecer o mundo, temos que plantá-la. A vantagem do gergelim para o amendoim, é que ele não desenvolve a bactéria *Artegilus Flatos* quando fica um tempo no campo.

Pode-se fazer broto com gergelim. Aumenta suas vitaminas. O gergelim branco e preto tem quase as mesmas propriedades.

Pode fazer estrognoff com gergelim, batendo gergelim ao invés do creme de leite.

Jogar água fervendo e bata o gergelim, no líquido, vai virando um leite mais forte.

Usar nas próximas 1h ou no máximo duas horas, senão amarga.

Abóbora:

Estamos acostumados a comer a polpa da abóbora, mas a maior parte de cálcio está na semente. A flor tem cálcio e vitamina A.

Abóbora com casca, semente e polpa é completa.

Grupos de Consumo

Os grupos de consumo responsável (GCR) são iniciativas de pessoas organizadas para acessar produtos que estejam alinhados com seus valores, representando uma alternativa aos principais canais de comercialização do mercado.

ou centrifugada e pilada.

Tapioca

Ingredientes:

Polvilho

água

sal (opcional)

temperos (opcional)

Hidratando o Polvilho

Podemos utilizar a tapioca pronta que já vem hidratada ou utilizar o polvilho doce ou até o azedo para fazer as tapiocas. Mas comprando o polvilho seco a tapioca fica bem mais barata que a tapioca já hidratada.

Para hidratar não existe uma medida padrão, você deve ir acrescentando água e misturando o polvilho com as mãos, até ficar bem hidratada mas não enxarcada. Uma medida de referência é por volta de 200 ml de água potável para 500 gr de polvilho.

Se a massa for pouco hidratada quando for levada ao fogo ela vai ficar quebradiça. Se colocarmos muita água a massa vai atingir um estado de "plasma", daí é só ir colocando um pouco mais de polvilho e misturando (pode ser uma árdua tarefa) que você volta a ter a massa hidratada. Com a prática já colocamos a quantidade de água certa.

Como Fazer:

Hidrate a massa.

Coe com uma peneira a massa da tapioca sobre a frigideira, distribuindo por igual.

Vire a massa assim que perceber que a massa está unida. Deixe mais alguns minutos e desligue o fogo.

Pode rechear com o que quiser.



Gersal:

O gersal ou sal de ervas pode ser feita com diferentes combinações aqui é apenas uma sugestão.

Ingredientes:

gergelim branco ou preto
sal

Como fazer:

Coloque o gergelim numa frigideira em fogo baixo, mexendo sempre.

Se utilizar o gergelim branco assim que começar a escurecer, desligue o fogo e continue mexendo para não queimar. Se utilizar o gergelim preto assim que começar a fazer barulho, desligue o fogo e continue mexendo para não queimar.

Leve ao liquidificador com um pouco de sal (eu utilizo a proporção de 1/5 de sal) e bata.

Guarde em pote fechado.

Substituto Ovo

Para substituir o ovo é muito simples, podemos utilizar:

Linhaça ou Chia - uma colher de sopa de linhaça para cada ovo, bata a linhaça no liquidificador e deixe de molho na água, por no mínimo 15 minutos. Coe e use essa água gelatinosa para substituir os ovos nas receitas.

Ou cozinhe 2 colheres de linhaça em meio copo de água, coe e utilize ainda quente, uma colher de sopa de gel para cada ovo.

Banana - uma banana pequena substitui bem o ovo principalmente em receitas doces.

Purê de Batata - ¼ de xícara substitui um ovo.

Substituindo Leite

Utilize leites vegetais ou sumos de frutas.

Panqueca de Grão de Bico.

Colocar o grão de bico de molho por pelo menos 12h.

Temperar com açáfrão ou um pouco de pimenta ou outros temperos, sal e bastante azeite.

Escorrer e lavar o grão de bico (cru) e bater no liquidificador com um pouco de água, vai desligando e ajudando com a colher de pau. Bater até ficar uma massinha.

Numa frigideira antiaderente coloque um pouco de azeite e aqueça um pouco. Jogue um pouco da massa e espalhe bem (+-1cm). Espere até a massa desgrudar completamente e vire.

Está pronta a sua panqueca.

Ora-pro-nobis à Moda Baiana

Ingredientes:

Folhas de Ora-pro-nobis
leite de coco - 200ml
Óleo de dendê +- 80ml

Como fazer:

Aqueça o óleo de dendê, refogue as folhas de ora pró nóbis, quando estiverem macias jogue o leite de coco e desligue o fogo.

A saúde é subversiva porque não dá lucro
a ninguém. Sonia Hirsch.



BIBLIOGRAFIA:

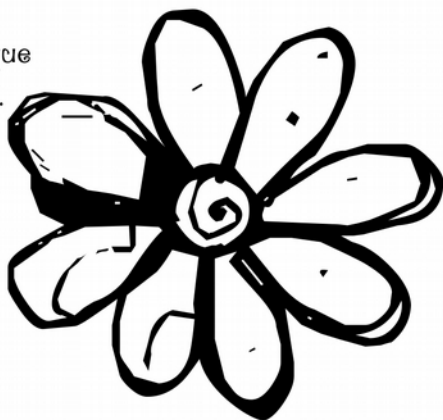
- Alimentação e Saúde / Dra. Clara Brandão. Ed. Pastoral da Criança. 1991.
- Amiga Cozinha / Sonia Hirsch. Ed. CorreCotia. 2009.
- Forum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional - <http://fbssan.org.br/>.
- Sprouts - Live well with living foods / Ian Giesbrecht. Microcosm publishing. 2016.
- Em Defesa da Comida - Um manifesto / Michael Pollan. Ed. Intrínseca. 2008.
- https://pt.wikiversity.org/wiki/Portal:Agricultura_Urbana
- Guia de Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares / Lindolfo Capellari Jr., Claudia Resende do Nascimento / Ed. Facile.
- Cartilha Projeto Colhendo Sustentabilidade - Práticas de segurança de segurança alimentar e agricultura urbana.
- Sugar Blues - O sabor amargo do açúcar - William Dufty. Ed. Ground.
- Caderno de Receitas do 1o Curso de Formação de Facilitadoras em Ginecologia Natural - Nina, Luisa e Giovana.

REFERÊNCIAS:

- Dra. Clara Brandão - <http://multimistura.org.br/index.php>
- Sonia Hirsch - <http://www.soniahirsch.com.br>
- Neide Rigo - <http://come-se.blogspot.com.br/>
- Francine Lima - <http://canaldocampoamesa.com.br/>
- Aline Chaves - <http://panelasdecapim.blogspot.com.br/>
- Guilherme Ranieri - <http://www.matosdecomer.com.br/>
- Slow Food Brasil - <http://www.slowfoodbrasil.com/>
- Resposta - Aplicativo de Consumo Responsável - <https://www.facebook.com/aplicativoresposta/>
- Tabela de composição de Alimentos Brasileiros - <http://www.unicamp.br/nepa/taco/>
- Rede Brasileira de Grupos de Consumo - Cirandas - <http://cirandas.net>

Que teu alimento seja o teu remédio e que teu remédio seja teu alimento. Hipócrates.

Coletiva "Caminho Natural"
www.caminhonatural.net
contato@caminhonatural.net
Curta nossa página no Facebook
para saber de nossas atividades!



Esse zine foi elaborado pela Coletiva Caminho Natural e traz informações sobre o alimentação e faz parte do material de apoio para a "Somos o que Comemos - Alimentação Consciente", realizado no dia 20/OUT de 2016 no Sesc Consolação

É livre para cópia, distribuição e reprodução desde que seja citado a autoria.