



Giovanna Mendonça **Ivancko**

João Carlos de **Oliveira**

Júlia Palmeira **Macedo**

Juliana Pereira da Silva **Faquim**

Karen Regina Silva **Costa**

Sany Karla **Machado**

Thaís Rodrigues Nascimento de **Oliveira**

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

Júlia Palmeira



Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações 4.0 Internacional

acesso livre



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

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

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

Diagramação de conteúdo: João Vitor Marques dos Santos

Autores:

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

Conselho Editorial e Responsabilidade Técnica

A Colab possui Conselho Editorial para orientação e revisão das obras, mas garante, ética e respeitosamente, a identidade e o direito autoral do material submetido à editora.

Conheça nossos Conselheiros Editoriais em <https://editoracolab.com/sobre-n%C3%B3s>

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

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

Plantando liberdade para além das grades [livro eletrônico]

Uberlândia, MG : Editora Colab, 2021.

5,0 MB; PDF

Bibliografia

ISBN: 978-65-86920-20-8

doi: <http://dx.doi.org/10.51781/9786586920208>

1. Saúde – Plantas Medicinais. 2. Pesquisa. 3. Ciência. 4. Mulheres.

Índices para catálogo sistemático: Vigilância em Saúde

613 – Saúde; Nutrição; Prevenção e Programas de Saúde



Educação, Cidadania e Desenvolvimento Sustentável

Plantando Liberdade Para Além das Grades

Como citar este trabalho:

IVANCKO, G.M.; OLIVEIRA, J.C.; MACEDO, J.P.; FAQUIM, J.P.S.; COSTA, K.R.S.; ALVES, M.C.S.; MACHADO, S.K.; OLIVEIRA, T.R.N. **Plantando liberdade para além das grades**. 1Ed. Uberlândia: Editora Colab, 2021. 238. p. <http://dx.doi.org/10.51781/9786586920208>

Prefácio

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

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

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

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

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

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

Letícia Maranhão Matos

|Autoria

Giovanna Mendonça **Ivancko** |

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

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

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

João Carlos de **Oliveira** |

Professor da ESCOLA TÉCNICA DE SAÚDE - Universidade Federal de Uberlândia. DOUTOR, MESTRE e GRADUADO em GEOGRAFIA - Universidade Federal de Uberlândia. ESPECIALIZAÇÃO EM: Ciências do Ambiente (PUC/MG), Planejamento Urbano (UnB). Atua nas áreas de: Educação Ambiental, Educação de Jovens e Adultos, Dengue, Mobilização Social, Vigilância em Saúde, Educação Popular em Saúde, Geografia da Saúde; Educação das Relações Étnicas Raciais.

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

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

Júlia Palmeira **Macedo** |

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

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

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

Juliana Pereira da Silva **Faquim** |

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

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

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

Karen Regina Silva **Costa** |

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

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

Sany Karla **Machado** |

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

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

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

Thaísia Rodrigues Nascimento de **Oliveira** |

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

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

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

Sumário:

Prefácio	06
-----------------------	-----------

Autoria	07
----------------------	-----------

Hortaliças

Cenoura.....	10
--------------	-----------

Couve.....	12
------------	-----------

Jiló.....	14
-----------	-----------

Pimentão.....	16
---------------	-----------

Quiabo.....	19
-------------	-----------

Vagem (feijão-vagem).....	21
---------------------------	-----------

Mandioca.....	23
---------------	-----------

Milho.....	26
------------	-----------

Pepino.....	28
-------------	-----------

Beterraba.....	30
----------------	-----------

Almeirão.....	34
---------------	-----------

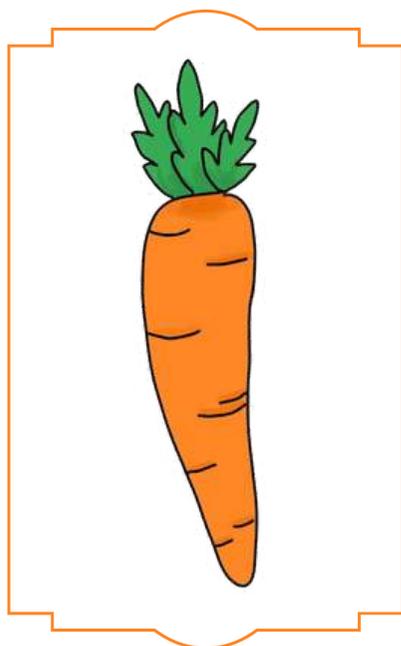
Alface.....	37
-------------	-----------

REFERÊNCIAS	40
--------------------------	-----------

Posfácio	41
-----------------------	-----------

A top-down view of various fresh vegetables arranged on a light-colored wooden surface. On the left, there are several cucumbers, including a large dark green one and a smaller one with yellow stripes. In the center and right, there are several tomatoes, a green bell pepper, a red bell pepper, and a yellow bell pepper. At the bottom, there are several stalks of green onions and a bunch of fresh rosemary. The word "Hortalizas" is written in a white, cursive font across the middle of the image.

Hortalizas



CENOURA

Nome científico: *Daucus Carota*

Nível de dificuldade: Fácil

Melhor época do ano para plantar: outubro a março

Rendimento médio: 2 a 3 kg/m²

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

Plantando:

INGREDIENTES

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

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 4 horas

A cenoura pode ser plantada diretamente no solo.

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

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

Dica:

O uso de cobertura do solo protege as sementes do sol intenso e de chuvas fortes, se for o caso, use folhas secas, palhas ou cascas secas de árvores em cima da terra.

Colhendo:

Tempo médio para colheita: 85 a 100 dias

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



Você sabia?

A cenoura é uma hortaliça de elevado valor nutritivo, sendo provavelmente uma das melhores fontes de vitamina A. Também fornece cálcio, sódio e potássio.



Receita:

CREME DE CENOURA

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de cenoura cozida (amassada)
½ xícara (chá) de creme de leite sem soro
2 xícaras (chá) de caldo de carne
1 colher (chá) de margarina
1/4 xícara (chá) de cheiro verde
1 colher (chá) de noz-moscada
1 dente de alho amassado

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo todos os ingredientes, menos o creme de leite e o cheiro verde, deixando ferver por 2 minutos. Ao ferver, desligue o fogo, acrescente o creme de leite, misture bem e salpique com o cheiro verde picado.

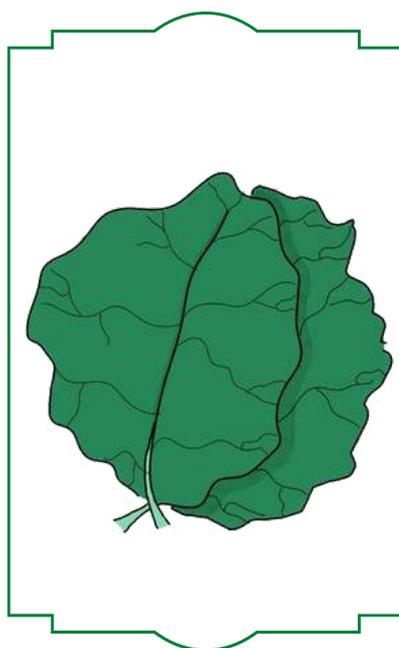


TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

SUGESTÃO: ACRESCENTE QUEIJO DE MINAS, CORTADO EM CUBOS





COUVE

Nome científico: Brassica oleracea

Nível de dificuldade: Médio

Melhor época do ano para plantar: fevereiro a julho

Rendimento médio: 1,6 molhos/ m²

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

Plantando:

INGREDIENTES

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

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 4 horas

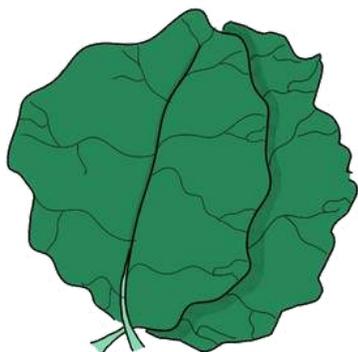
A melhor forma de plantar a couve é por meio de mudas.

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

Colhendo:

Tempo médio para colheita: 80 a 90 dias

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



Você sabia?

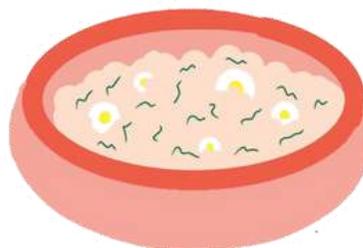
A couve de folha ou couve comum é muito rica em nutrientes, especialmente cálcio, ferro, vitaminas A, C, K e B5.

Receita:

FAROFA MINEIRA

INGREDIENTES

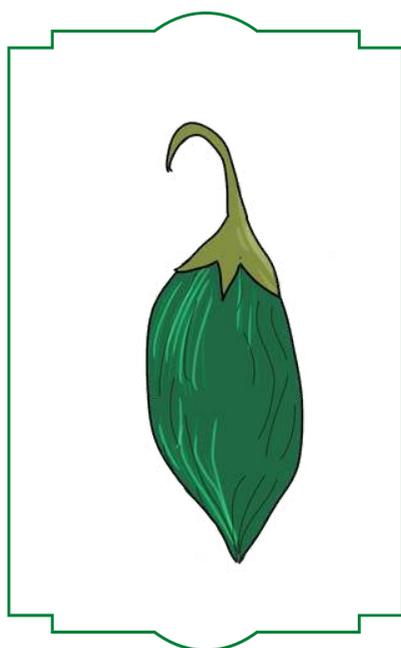
- 1 maço de couve
- 200 g de linguiça de porco picada em pedaços pequenos
- 2 ovos cozidos e picados
- Cheiro verde a gosto
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de toucinho defumado picado ou bacon
- Farinha de milho na quantidade desejada para deixar a farofa mais úmida ou mais seca



MODO DE PREPARO

Frite o toucinho defumado, depois adicione a linguiça e por último, junte a cebola, deixe dourar e reserve. Refogue a couve, junte o toucinho, a linguiça, o cheiro verde e misture e tempere a gosto. Acrescente a quantidade de farinha necessária. Por último, coloque os ovos picados, misturando-os com cuidado.

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS
RENDIMENTO: 8 PORÇÕES



JILÓ

Nome científico: *Solanum aethiopicum*

Nível de dificuldade: Médio

Melhor época do ano para plantar: agosto a março

Rendimento médio: 1,6 a 2,5 kg/ m²

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

Plantando:

INGREDIENTES

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

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 4 horas

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

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



Colhendo:

Tempo médio para colheita: 90 a 100 dias

O jiló deve ser colhido antes do amadurecimento, pois, quando maduros, ficam amarelados e ainda mais amargos. Após a colheita, o jiló se conserva no ambiente por poucos dias, pois perde água, murchando rapidamente. Consuma o que foi colhido no prazo de 2 a 3 dias.



Você sabia?

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



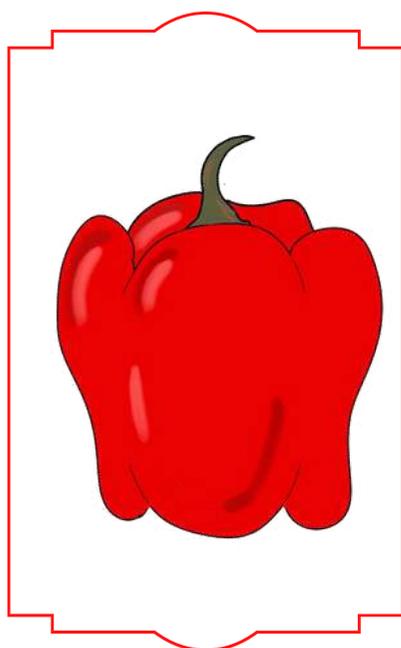
Receita: JILÓ RECHEADO

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

Lave bem o jiló e cozinhe-o inteiro com um pouco de sal sem deixar ficar muito mole. Tire-o do fogo e deixe esfriar. Enquanto isso, corte os tomates em pedaços bem pequenos. Corte também a cebola. Em uma panela, coloque o óleo e o alho e deixe dourar. Em seguida acrescente o tomate, a cebola, o sal e a calabresa. Deixe cozinhar e, quando estiver quase pronto, acrescente o cheiro verde, se preferir pode acrescentar também um pouco de extrato de tomate. Corte o jiló transversalmente (tipo sanduíche) sem separar as duas partes. Recheie cada um com a calabresa e feche com os palitinhos. Arrume tudo em um refratário e coloque o azeite por cima. Coloque um pouco do molho que sobrou por cima e ponha por alguns instantes no forno antes de servir para aquecer.



PIMENTÃO

Nome científico: *Capsicum annuum*

Nível de dificuldade: Fácil

Melhor época do ano para plantar: agosto a fevereiro

Rendimento médio: 100 sementes - 45 pés

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

Plantando:

INGREDIENTES

- Local iluminado com sol
- Terra preparada com esterco para plantio
- Sementes de pimentão
- Água
- Ferramentas (pá pequena ou colher, enxada)
- 1 pá de mão pequena ou colher não utilizada na alimentação

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 15 minutos

1. Na terra já preparada, faça buracos enfileirados de 10 a 15 cm de profundidade e 8 cm de largura.
2. A distância entre eles deve ser de 30 cm e a distância entre as fileiras, de 70 cm.
3. Reserve a terra que retirou.
4. Em cada buraco, coloque 2 a 3 sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água.
5. Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida. Caso chova, não é preciso regar.
6. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol pela manhã.



Colhendo:

Tempo médio para colheita: 100 a 110 dias

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

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

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

Receita: GELEIA DE PIMENTÃO

INGREDIENTES

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



MODO DE PREPARO

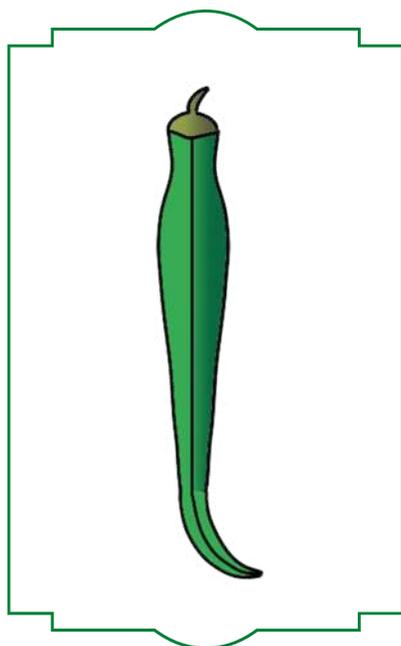
1. Higienize os pimentões.
2. Em seguida, corte-os em pedacinhos pequenos, removendo os talos e as sementes
3. (reserve- os).
4. Em uma panela, coloque os pimentões picados, o vinagre e o açúcar.
5. Misture bem e leve para cozinhar em fogo baixo até que a geleia fique bem consistente.
6. De vez em quando, dê uma leve mexida na panela.
7. Quando estiver na consistência de sua preferência, transfira a geleia para um recipiente de vidro.
8. Leve para geladeira por 4 horas ou até que tenha gelado por completo.
9. É importante tomar cuidado para ela não queimar, por isso o fogo deve ser bem brando.
10. Quanto mais tempo a geleia cozinhar, mais consistente ela ficará.



   *Dicas:*   

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

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



QUIABO

Nome científico: *Abelmoschus esculentus*

Nível de dificuldade: Fácil

Melhor época do ano para plantar: agosto a fevereiro

Rendimento médio: 100 sementes - 45 pés

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

Plantando:

INGREDIENTES

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



MODO DE FAZER

Tempo de preparo: XX minutos

1. No dia anterior ao plantio, coloque as sementes de molho em água para facilitar a germinação (desenvolvimento da planta).
2. No momento de plantar, faça buracos enfileirados de 8 cm de profundidade e 5 cm de largura na terra preparada.
3. A distância entre eles deve ser de 30 cm e a distância entre as fileiras, de 70 cm.
4. Reserve a terra que retirou.
5. Em cada buraco coloque 3 a 5 sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água.
6. Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida. Caso chova, não é preciso regar.
7. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã ou do final da tarde.



Colhendo:

Tempo médio para colheita: 90 a 100 dias

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

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

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

Receita: QUIABO FRITO

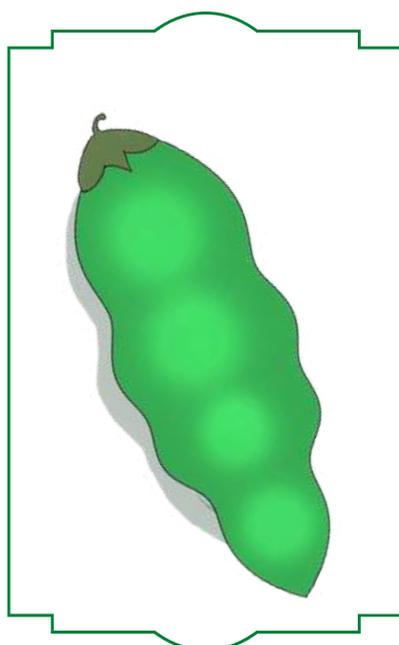
INGREDIENTES

- 10 quiabos cortados em pedaços
- 1 ovo batido
- 1 xícara de chá de fubá grosso
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Óleo para fritar



MODO DE PREPARO

Lave os quiabos, seque-os com papel-toalha e corte-os em pequenos pedaços. No recipiente onde está o ovo batido, coloque os pedaços de quiabo e mergulhe-os, deixando-os ali por cerca de 10 minutos. Em um recipiente à parte, coloque o fubá e misture-o com o sal e a pimenta-do-reino. Se você quiser adicionar mais algum tempero seco de sua preferência, fique à vontade. Passado o tempo, retire os pedaços de quiabo do ovo batido e, com o auxílio de um garfo ou colher, passe-os pela mistura de fubá. Agora basta levar os pedaços de quiabo, aos poucos, para fritar em óleo quente, mexendo sempre para evitar que queimem. Assim que os pedaços começarem a dourar, abaixe o fogo e continue cozinhando até ficar dourado por completo. Depois, basta retirar os pedaços com o auxílio de uma escumadeira, colocar sobre um papel-toalha para escorrer o excesso de gordura.



VAGEM (FEIJÃO-VAGEM)

Nome científico: *Phaseolus vulgaris L.*

Nível de dificuldade: Fácil

Melhor época do ano para plantar: agosto a março

Rendimento médio: 100 sementes - 45 pés

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

Plantando:

INGREDIENTES

- Local iluminado com sol
- Terra preparada com esterco para plantio
- Envelope de sementes para feijão-vagem
- Água
- Ferramentas (pá pequena ou colher, enxada)

MODO DE FAZER

Tempo de preparo: 15 minutos

1. Na terra já preparada, faça buracos enfileirados de 2 a 5 cm de profundidade e 8 cm de largura.
2. A distância entre eles deve ser de 50 cm e a distância entre as fileiras, de 1m.
3. Reserve a terra que retirou.
4. Em cada cova, coloque 3 a 4 sementes, cubra com a terra que foi retirada e regue com um pouco de água.
5. Regue o local 3 vezes na semana, na parte da manhã ou à noite, para manter a terra sempre úmida. Caso chova, não é preciso regar.
6. Tenha certeza de que a área plantada recebe sol da manhã.



Colhendo:

Tempo médio para colheita: 60 a 70 dias

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

A colheita pode ser realizada com as mãos, retirando as vagens dos pés. Após colhidos, devem ser colocados em local limpo, seco e ventilado até serem consumidos ou vendidos. Evitar sempre o contato de frutos sadios com frutos podres, que podem ser utilizados na compostagem.

Receita:

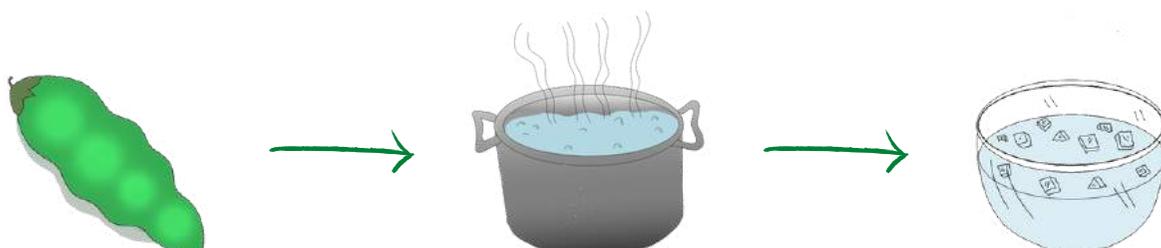
BRANQUEAMENTO DE VAGENS

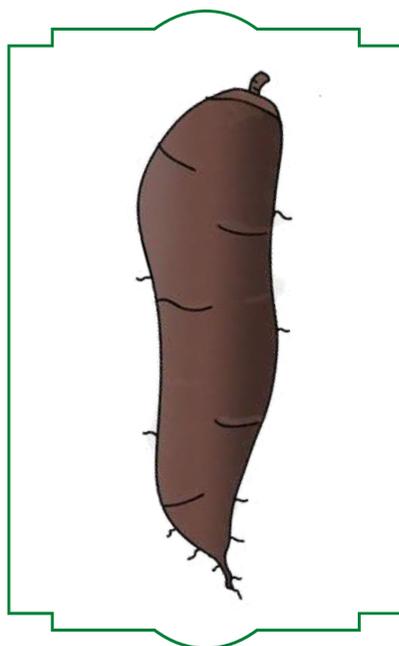
MODO DE PREPARO

Branqueamento é um processo culinário que consiste em cozinhar os vegetais por pouco tempo em água fervente e logo em seguida resfriá-los numa tigela de água gelada. Isso permite que eles não escureçam, mantenham sua coloração original, consistência e possam também ser congelados.

Para o branqueamento, lave bem o vegetal, corte-o em pedaços pequenos, do tamanho que desejar, e, em seguida, coloque-os em uma panela com água fervente.

Cada vegetal tem um tempo ideal de cozimento para o branqueamento. Para as vagens, deixe cozinhar por 1 minuto em água fervente, retire e coloque em uma vasilha com água gelada e gelo, por 2 minutos. Em seguida, retire o alimento da água gelada e escorra a água. Nesse momento a vagem já pode ser consumida em saladas ou refogada. Caso queira, coloque em recipientes adequados e congele para consumir depois.





MANDIOCA

Nome científico: Manihot esculenta Crantz

Nível de dificuldade: Médio

Melhor época do ano para plantar: início da estação chuvosa - abril

Rendimento médio: 4 a 5 frutos por maniva

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

Plantando:

INGREDIENTES

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

MODO DE FAZER

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

Um terreno plano facilitará o plantio e a colheita.

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

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

Colhendo:

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

Receitas:

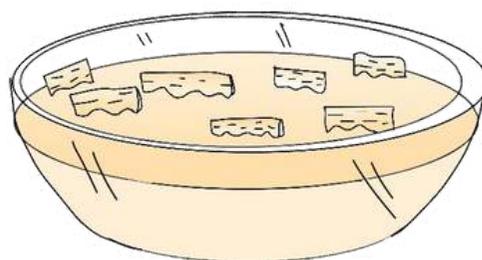
MANDIOCA AO MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

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



Receitas:

BOLO DE MANDIOCA COM QUEIJO

INGREDIENTES

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



MODO DE PREPARO

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

E como não gostamos de desperdício, veja como reutilizar as folhas da mandioca:

Primeiro vamos a preparação:

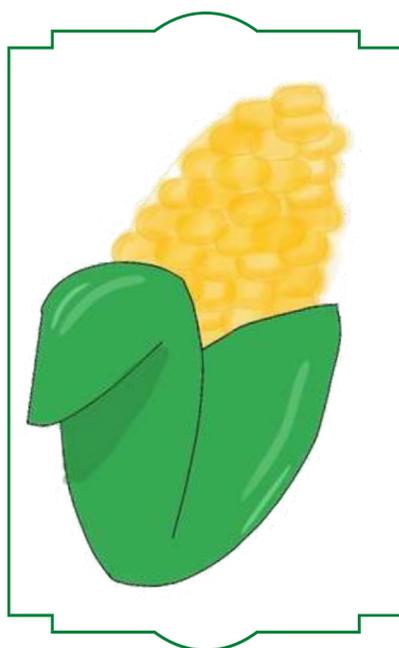
Remova as folhas velhas e os talos até ter dez punhados de folhas novas, o suficiente para uma refeição para três ou quatro pessoas. Em seguida aqueça uma panela com água (cinco litros) até ferver. Coloque os punhados de folhas de mandioca dentro da água por 4-5 minutos, para retirar o veneno (alto teor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

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

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

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

E lembre-se: algumas variedades de mandioca contêm uma grande quantidade do veneno cianeto. Use as variedades 'doces' da mandioca. Depois de cozidos, os pratos acima não devem ter um sabor amargo. Se tiverem, não devem ser comidos.



MILHO VERDE

Nome científico: Zea mays

Nível de dificuldade: Médio

Melhor época do ano para plantar: setembro a dezembro

Rendimento médio: 5 a 6 espigas por pé

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

Plantando:

INGREDIENTES

- 1 pacote de sementes de milho verde
- Local com espaço suficiente para fazer as covas
- Água
- Adubo - ureia ou nitrato ou sulfato de amônio
- Esterco
- Ferramentas (pá pequena, enxada, enxadão)

MODO DE FAZER

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

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

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

Atenção:

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

Colhendo:

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

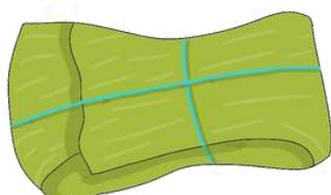
Depois de colhido o milho poderá ser vendido ou consumido.

Receita:

PAMONHA DOCE

INGREDIENTES

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



MODO DE PREPARO

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

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

BRIGADEIRO DE MILHO VERDE DE COLHER

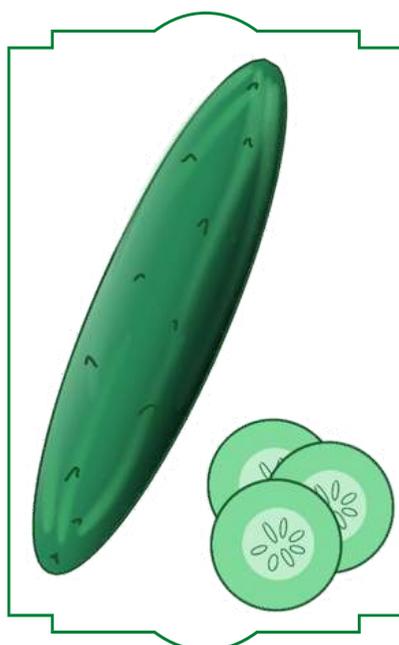
INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

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





PEPINO

Nome científico: Cucumis sativus L

Nível de dificuldade: Médio

Melhor época do ano para plantar: setembro

Rendimento médio: 2,5 kg a 4 kg por pé

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

Plantando:

INGREDIENTES

- 1 pacote de sementes de pepino
- Área adequada para o plantio
- Terra com esterco
- Adubo-calcário
- Estacas de bambu ou madeira de 2 a 2,5 m
- Arame
- Ferramentas (pá pequena, enxada, enxadaõ)

MODO DE FAZER

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



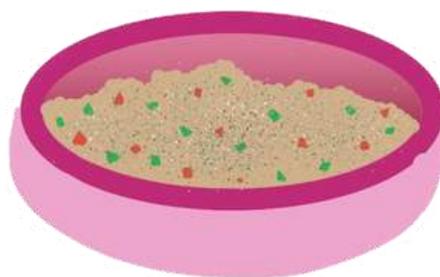
Colhendo:

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

Receita: TABULE

INGREDIENTES

- 3 xícaras de trigo para kibe lavado e escorrido
- 10 tomates para salada pequenos, sem sementes, em quadradinhos
- 3 xícaras de salsa bem picada
- $\frac{3}{4}$ xícara de cebolinha verde bem picada
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de hortelã bem picada
- 1 cebola média bem picada
- 3 pepinos pequenos descascados e cortados em cubinhos
- sal, suco de limão e azeite a gosto
- 1 alface separada em folhas e lavada



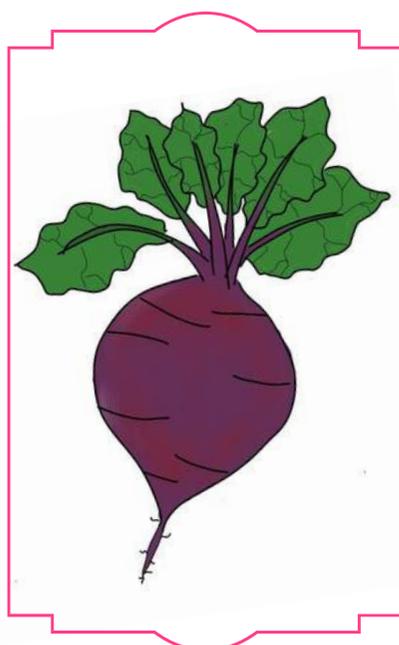
MODO DE PREPARO

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

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

Leve o tabule e a alface à mesa.

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



BETERRABA

Nome científico: *Beta vulgaris*

Nível de dificuldade: Fácil

Melhor época do ano para plantar: ano todo

Rendimento médio: 42 pés (saco com 100)

Custo médio de cada pé: R\$ 0,30

Plantando:

INGREDIENTES

- 1 saco de sementes de beterraba
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com Sol
- Ferramentas (pá pequena, enxada, enxadão, também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação)

MODO DE FAZER

Encontre uma área (canteiro) adequada para o plantio, de acordo com a quantidade que deseja plantar, lembrando que para cada pé de beterraba, é necessário um espaço de mais ou menos 20cmX10cm.

O plantio da beterraba pode ocorrer tanto por plantio direto, processo no qual você planta por meio da semente, diretamente no local que deseja; por meio de transplante, em que você planta a semente em um local menor (como por exemplo um copo

plástico) e faz o transplante para um outro vaso ou canteiro depois; ou por meio da própria beterraba.

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

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

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

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

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

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

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

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

Colhendo:

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

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

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

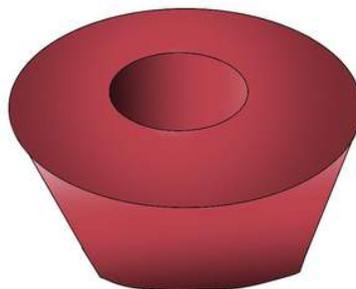
Mantenha os pés em local fresco até serem usados ou vendidos.



Receitas: BOLO DE BETERRABA

INGREDIENTES

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



MODO DE PREPARO

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

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

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

Acrescente o suco de beterraba e mexa.

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

Despeje numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.

Leve ao forno médio pré-aquecido para assar.

Sugestão:

o bolo pode ser coberto com glacê ou chocolate.

PATÊ DE BETERRABA

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Cubra com filme de plástico e conserve na geladeira.

Sugestão:

O requeijão pode ser substituído por iogurte natural. Sirva com pães, torradas e biscoitos salgados.

SUCO DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 3 talos de beterraba
- 1 cenoura grande
- 2 laranjas grandes
- 1 ramo de salsinha
- 1 pedacinho de gengibre
- Água o suficiente para fazer o suco
- Gelo caso necessite

Esta receita é apenas uma **inspiração**. As **possibilidades** de fazer este tipo de suco são **imensas**. Você pode combinar legumes, verduras com apenas um tipo de fruta a seu gosto. Não coe o suco, bata bem para manter as fibras.

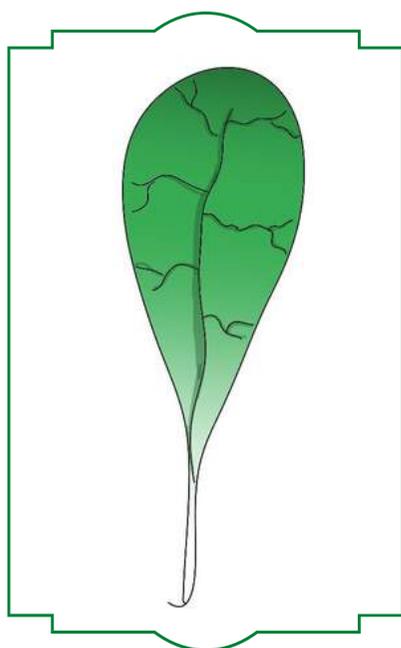
MODO DE PREPARO

Descasque as laranjas, pique os talos da beterraba e a cenoura, além da salsinha e do gengibre; bata todos os ingredientes no liquidificador. A quantidade de água vai depender da consistência que você quer o suco.

Sirva imediatamente.



ALÉM DE REAPROVEITAR O CAULE DA BETERRABA, VOCÊ TAMBÉM PODE REAPROVEITAR AS FOLHAS PARA UTILIZAR EM SUA COMPOSTAGEM.



ALMEIRÃO

Nome científico: *Cichorium intybus*

Nível de dificuldade: Fácil

Melhor época do ano para plantar: fevereiro a agosto

Rendimento médio: 42 pés (saco com 100)

Custo médio de cada pé: R\$ 0,10

Plantando:

INGREDIENTES

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

MODO DE FAZER

Encontre uma área adequada para o plantio, de acordo com a quantidade que deseja plantar. Lembre-se que, para cada pé de almeirão, é necessário um espaço de mais ou menos 25cmX25cm entre eles.

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

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

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

Colhendo:

As primeiras folhas aparecerão em 10 dias, este é o prazo médio de germinação. A colheita começa a ser possível dentro de um prazo de 60 a 70 dias após o plantio.

As folhas devem estar firmes, brilhantes e sem áreas escuras.

Para o processo de colheita, temos duas opções: ou você corta as folhas uma por uma para, assim, continuar utilizando a mesma raiz para produzir novas colheitas (isso te poupará tempo, pois não é necessário iniciar o próximo cultivo a partir de germinações de novas sementes); ou você arranca o pé todo, desde a raiz, facilitando uma possível venda dos pés de almeirão (porém, será necessário, no próximo cultivo, repetir todo o ciclo desde o plantio das sementes).

Em ambos os processos de colheita, após arrancados/cortados, coloque em um local limpo, lave com água corrente para retirar a terra e armazene em um local fresco e sem incidência direta do sol.

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

Receitas: ALMEIRÃO REFOGADO COM TOMATES

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

Comece lavando as folhas, pique-as grosseiramente e reserve;

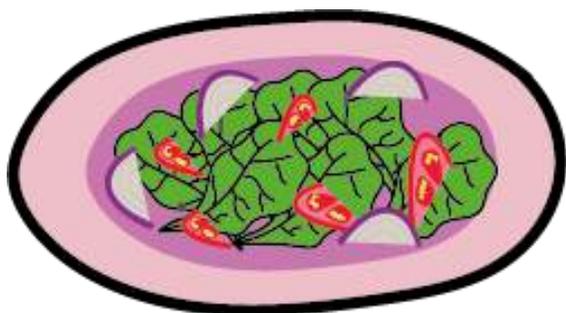
Pique os dentes de alho, corte a cebola e o tomate em cubos do mesmo tamanho;

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

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

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

Misture bem, apague o fogo e sirva.



Sugestão:

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

BOLINHOS DE ALMEIRÃO COM BATATA

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

Frite a cebola e o alho.

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

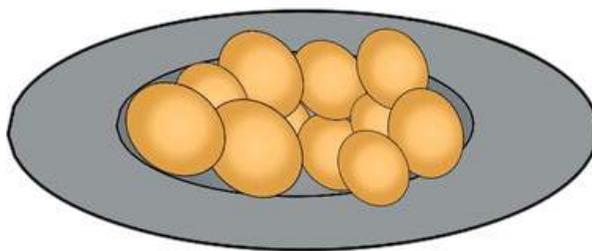
Retire a panela do fogo, deixe esfriar, junte a farinha de trigo e a batata amassada e misture bem.

Pegue pequenas porções com uma colher e faça bolinhas.

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

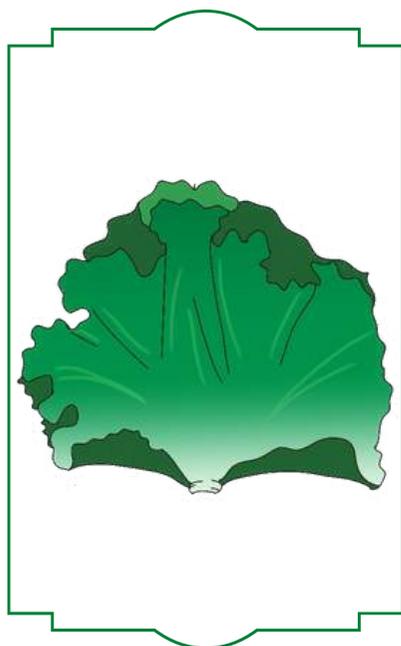
Frite as bolinhas em óleo quente até dourar, retire do fogo e coloque sobre um papel absorvente.

Sirva quente.



Sugestão:

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



ALFACE

Nome científico: Lactuca sativa

Nível de dificuldade: Fácil

Melhor época do ano para plantar: fevereiro a julho

Rendimento médio: 40 pés (saco com 100)

Custo médio de cada pé: R\$ 0,07

Plantando:

INGREDIENTES

- 1 pacote (saco) de sementes para alface
- Terra adubada (mistura feita de restos vegetais ou resíduos animais, que se mistura à terra para deixá-la mais fértil)
- Área de terra
- Água para irrigação
- Local com Sol
- Ferramentas: 1 pá de mão pequena, também podendo ser uma colher de uso específico para a horta, não sendo utilizada na alimentação, um borrifador (regador).

MODO DE FAZER

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

Faça buracos de aproximadamente 1 cm de profundidade, e jogue 3 sementes para cada buraco. Lembre-se de manter uma distância mínima de 15 cm a 20 cm um do outro.

Após jogar as sementes, cubra o buraco novamente com a terra e borrife água por cima da terra. É recomendado borrifar e não jogar a água para evitar que a força da água afunde demais a semente ou faça com que ela saia para fora da terra.

A quantidade de água é apenas o suficiente para umedecer a terra, sem encharcá-la (encher de água).

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

É essencial regar todos os dias, sendo os primeiros 15 dias apenas borrifando, e, após isso, já pode regar normalmente. Caso chova, não é necessário regar naquele dia, mas se a chuva for forte, é importante proteger a horta. Nesse caso, o indicado é utilizar alguma lona de plástico transparente, ou tela de poliéster (estilo mosquiteira) para impedir que a força da água da chuva machuque as folhas da planta ou revire a semente.

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

Colhendo:

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

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

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

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

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

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

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

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

Receitas: SALADA NUTRITIVA

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

Lave bem todos os ingredientes antes de utilizá-los.

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

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

Após tudo picado, misture todos os ingredientes.

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

Misture delicadamente. Sirva logo em seguida.



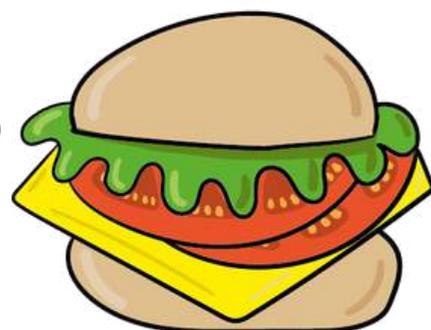
SANDUÍCHE DE ALFACE

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e recheie os pães.



Referências:

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

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

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

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



Posfácio

Para iniciar as escritas do posfácio digo que ...

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

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

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

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

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

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

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

Então, fui digerindo por um bom tempo o que escrever. Matutando, com leituras de pós-fácios de livros, para se ter uma ideia e entender o que poderia escrever.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Já em relação às liberdades “Para o ITTC³, o cárcere é, em si mesmo, uma violação de direitos que atinge de forma mais intensa as mulheres. Isso porque sua violência não está no que é excepcional, mas justamente na normalidade: não ter autonomia para fazer a própria comida, não receber medicação adequada, não poder escolher como se vestir, esperar horas até poder dar à luz, ainda que se esteja dentro de um hospital (Fonte: https://www.brasilledireitos.org.br/noticias/493-ittc-explica-mulheres-presas-usam-miolo-de-po-como-absorvente?utm_source=google&utm_medium=ads&utm_campaign=search&gclid=CjwKCAjw-e2EBhAhEiwAJI5jg5OZ7JH4EgxIkpuI_SBIafIMRZg4ABCbswQ-7g2yQVpBdWyUXf5PcRoCw2UQAvD_BwE. Acesso: 12/05/2021).

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

Prof. João Carlos de Oliveira

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

Colab
Edições colaborativas

Prefixo editorial ISBN 978-65-86920



contato@editoracolab.com



www.colab.com.br



(31) 99686-8879



@editoracolab

