



Alimentação e Hortas Caseiras na Pastoral da Criança



Parceiros

Para realizar seu serviço em todo o Brasil, a Pastoral da Criança conta com o importante apoio de vários parceiros, entre eles:

Parceiros Institucionais:



• ANAPAC - Associação Nacional de Amigos da Pastoral da Criança • Doações espontâneas efetuadas através de faturas de energia elétrica nos Estados: AL, BA, CE, ES, GO, MS, MT, PA, PR, RJ, SC, SP e TO

Parceiros em Projetos e Programas:

Ministério
da Saúde



• Governo dos Estados do AL, PI, PR e SP • Nestlé

Parceiros Técnicos:



• Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS • CONASS • CONASSEMS • UFPR - Informática • USP
- Nutrição • SBP • FEBRASGO • Federação das APAEs

Impressão

Pastoral da Criança

Organismo de Ação Social da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil - CNBB

Alimentação e Hortas Caseiras na Pastoral da Criança

Curitiba

2009

Pastoral da Criança

Organismo de Ação Social da CNBB

Conferência Nacional dos Bispos do Brasil

Coordenação Geral:

Ir. Vera Lúcia Altoé – Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Elaboração:

Conselheiros, Equipes de Coordenação e Líderes da Pastoral da Criança de todo Brasil

Revisão técnica: Universidade de São Paulo - Faculdade de Saúde Pública - Departamento de Nutrição

Fotos da capa: Eli Pio e Nelson A. Neumann

Projeto gráfico: Fernando Souza e Fernando Ribeiro

Agradecimentos:

Bruna Bronhara, nutricionista, mestranda em Nutrição e Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública da USP

Dirce Maria Lobo Marchioni, nutricionista, profa. Dra. do Depto. de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP

Eliseu Verly Júnior, nutricionista, mestrando em Nutrição e Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública da USP

Josiane Steluti, nutricionista, mestranda em Nutrição e Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública da USP

Juliana Araujo Teixeira, nutricionista, mestranda em Nutrição e Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública da USP

Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva, nutricionista, profa. Dra. do Depto. de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP

Ossir Gorenstein, engenheiro agrônomo, Ceagesp

Ficha Catalográfica – BCNPC DAJ CRB/9 1167

P293a Pastoral da Criança
Alimentação e hortas caseiras na Pastoral da Criança / Pastoral da Criança. – Curitiba, 2009.
64p.: il. col.

1. Horticultura 2. Hortas 3. Hortaliças 4. Alimentação –
Receitas 5. Obras da Igreja junto às crianças –
Igreja Católica I. Título

CDD 20.ed. 635

Sumário

Partilhando conhecimentos sobre Alimentação	6
1º momento: Sensibilização das mães	7
2º momento: Prática na cozinha	12
3º momento: Hortas caseiras	18
Como podemos usar ainda mais as ações básicas da Pastoral da Criança para promover a Alimentação Saudável?	23
Anexo I: A cozinha e seus segredos	25
Receitinhas que despertam a curiosidade das mães	25
Medidas de peso e volume	36
Dicas e segredinhos valiosos	40
Anexo II: Saúde e Higiene	44
Dicas	45
Anexo III: Grupos de alimentos e seus nutrientes	46
Anexo IV: Dicas para conservação dos alimentos em geladeira	47
Anexo V: O passo a passo para fazer uma horta caseira	48
Adubo natural	48
Transplante ou plantio definitivo	50
Cuidados com a horta	58
Anexo VI: Hortaliças cultivadas em local definitivo	60
Anexo VII: Hortaliças cultivadas em sementeira/transplante	61
Anexo VIII: Remédio caseiro para controle de pragas na horta	62
Referências	64

Apresentação

Em todas as culturas, a convivência humana e a comemoração das alegrias ocorrem em torno da mesa e dos alimentos. A alimentação, como função biológica, tem a finalidade de sustentar o corpo. Mas vai muito além disso: é expressão de convívio, instrumento de comunhão fraterna e de partilha.

Sabemos que a Mãe Natureza tem recursos suficientes. Ela é boa e generosa. Uma pena que muitas vezes algumas poucas pessoas acabem consumindo muito e com isso falte alimentos na mesa do nosso irmão. É preciso voltarmos a lembrar os primeiros cristãos que “viviam unidos e possuíam tudo em comum... tomavam a refeição com alegria e simplicidade.” (Atos. cf. 2, 44 e 46). Cuidar da alimentação sadia e lutar para que ela seja acessível a todos não é somente um princípio da humanidade. É também um caminho de partilha.

Dentro deste contexto de busca de mais vida e partilha, a Pastoral da Criança vem nos desafiar e nos brindar mais uma vez com um rico e prático livro sobre Alimentação e Hortas Caseiras. É com grande alegria que gostaríamos de partilhar com vocês, coordenadores, líderes e mães, um pouco de conhecimento na área da alimentação e das hortas caseiras. Nossos votos é que esses conhecimentos possam fazer parte do cotidiano de vocês e contribuam, assim, para que nossas famílias tenham uma vida mais digna e saudável.

Esse livro nos traz conteúdos sobre alimentação, aproveitamento dos alimentos, dicas para fazer uma horta em nossa casa e várias receitas saborosas e fáceis de preparar. Testem, experimentem, inventem, pois tudo isso é para nos ajudar a buscar uma vida mais plena e saudável. Mãos à obra!

Ir. Vera Lúcia Altoé

Coordenadora Nacional
da Pastoral da Criança

Dom Aldo di Cillo Pagotto, sss

Presidente do Conselho Diretor
da Pastoral da Criança
Arcebispo Metropolitano da Paraíba

Relembrando o Passado

Sempre achei muito importante e proveitoso recordar alguns momentos do nosso passado. Quem não se lembra do local aonde morava na infância? Longe de mim querer ser saudosista, mas não posso deixar de lembrar da minha. Nasci e cresci em um pequeno sítio, onde cada espaço de terra era muito bem ocupado para plantar e colher a maioria dos alimentos que iríamos consumir.

Meus pais plantavam um pouquinho de tudo e nos envolviam nessa prazerosa tarefa. Como era gostoso mexer a terra, fazer pequenos buracos para receber as sementes, plantar, regar, e sobretudo ver crescer o alimento, dia após dia, até que ele iria direto para a mesa. Nos sentíamos orgulhosos.

Infelizmente esse hábito de plantar aos poucos foi se distanciando de nós. Hoje tudo parece estar mais fácil. Vamos ao mercado e lá já compramos tudo pronto, às vezes até embalado, o mais prático possível. No entanto, esquecemos que a alimentação é muito importante na nossa vida e que devemos dedicar um tempinho para cuidar dela se quisermos ter saúde e viver bem.

Cuidando melhor da nossa alimentação teremos uma melhor qualidade de vida e estaremos também colaborando com o projeto de Jesus que nos diz : “Eu vim para que todos tenham vida e a tenham em abundância” (Jo, 10- 10)

Ir. Vera Lúcia Altoé

Coordenadora Nacional
da Pastoral da Criança

Partilhando conhecimentos sobre Alimentação

Há muitas formas de trocar conhecimentos sobre alimentação. Neste livro reunimos algumas das ricas experiências que a Pastoral da Criança vem realizando em todo o Brasil e no exterior. Experiências essas que foram feitas, na sua maioria, por líderes como você, e em comunidades muito parecidas com a sua.

Essa experiência tem mostrado que o mais prazeroso e que melhor funciona é trocar conhecimentos nos locais onde são produzidos e preparados os alimentos, ou seja, na horta e na cozinha.

Por isso, a proposta deste material é que você, líder, que está sendo capacitada nesta ação, realize, ao menos, três momentos de conversa e prática sobre **Alimentação Saudável** com as mães de sua comunidade. Temos certeza de que serão momentos muito ricos e agradáveis.

1. Sensibilização das mães
2. Prática na cozinha
3. Prática em hortas caseiras

Como você já sabe preparar reuniões e conversar com as mães, o roteiro a seguir é apenas uma sugestão. Você deve encontrar a sua forma de fazer esses momentos, sempre de acordo com a realidade da sua comunidade.



Eli Pio

1º momento: Sensibilização das mães

Falar da comida que mais gostamos é falar também da nossa história, sobre as coisas que influenciam o nosso gosto por um tipo de alimento ou comida. É na cozinha de casa que começa esta história saborosa.

A base do nosso hábito alimentar está ligada ao local onde crescemos, à história da nossa família e até à história do Brasil. Na cozinha podemos dizer que há muito mais que panelas, talheres e fogão. Tem muita coisa para contar e lembrar: os cheiros, as conversas em volta da mesa, a comida especial de domingo e muito mais.

Por isso, o objetivo desse primeiro momento é promover uma conversa com as mães da sua comunidade para conhecer um pouco mais das práticas utilizadas por elas no dia-a-dia da cozinha e animá-las a participar dessa partilha de conhecimento sobre **Alimentação Saudável**, para que possam trocar experiências e enriquecer ainda mais a alimentação de toda a família.

Para que isto aconteça é importante que você, líder, prepare uma reunião de no máximo duas horas para conversar com as mães. Esse precisa ser um momento gostoso, com gostinho de bate-papo, em que cada um tenha espaço para contar sobre a alimentação da sua família e se sinta animado a participar dos outros momentos. Uma sugestão que costuma funcionar é oferecer, nesta reunião, um lanche com alimentos que despertem a curiosidade das mães.

*“Não vos esqueçais da prática do bem e da partilha,
pois estes são os sacrifícios que agradam a Deus”.*

Hb 13, 16

Sugestão de roteiro para o 1º momento: Sensibilização das mães

Acolhida, Apresentação e Oração inicial

Vamos escolher e partilhar uma mensagem, oração ou citação bíblica que celebre o dom da vida e nos ajude a refletir sobre a importância de uma **Alimentação Saudável**? Uma sugestão é:

“Nada é melhor para alguém do que comer e beber, e exhibir os frutos de seus trabalhos: e vejo que isto vem da mão de Deus.” (Ecl 2, 24)

Algumas perguntas podem servir como pé-de-conversa e ajudar a:

Ver

- Quais são os alimentos mais usados no dia-a-dia da alimentação da sua família?
- De onde vêm esses alimentos?
- Algum desses alimentos é produzido ou plantado em sua casa?
- Por que escolhe esses alimentos?
- Como costuma preparar esses alimentos?
- Quais alimentos lembram sua infância?

Nelson A. Neumann



Julgar

As **páginas 29 a 33 do Guia do Líder** trazem muitas dicas sobre a alimentação saudável. O conteúdo da pág. 44 pode ajudar na conversa com as famílias.

Eli Pio



“Todos têm direito a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, e em quantidade suficiente e de modo permanente”. Isso é o que é chamado de Segurança Alimentar e Nutricional e garantido por Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006:

Segundo essa lei, alimentação adequada é direito básico de todo ser humano e indispensável, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população.

Conforme o artigo 3º da Lei 11.346, ter direito à alimentação é conquistar:

- a garantia de acesso diário a alimentos em quantidade e qualidade suficientes para atender as necessidades básicas do corpo, mantendo a saúde física e mental.

- o acesso aos recursos necessários para produzir ou comprar alimentos saudáveis e seguros (sem contaminações por resíduos de produtos químicos ou por germes).
- a possibilidade de ter para a família uma alimentação de acordo com os hábitos e práticas alimentares próprios da sua cultura, de sua origem étnica ou da sua região.
- a garantia de poder comer alimentos seguros e saudáveis, sejam eles preparados e distribuídos em casa, na escola, no trabalho, ou vendidos em restaurantes, bares ou outros estabelecimentos comerciais.
- o acesso a informações corretas sobre os componentes dos alimentos – ingredientes, nutrientes etc.
- o conhecimento sobre as práticas alimentares e estilos de vida saudáveis para promover e proteger a saúde, garantindo a qualidade de vida.
- a consciência sobre os riscos à saúde e ao meio ambiente, causados por práticas inadequadas desde a produção até o consumo de alimentos.

Líder, leia e converse com as mães sobre alimentação, principalmente sobre a [página 33 do Guia do Líder](#).

1. Diante dessas informações, vocês acham que a nossa alimentação do dia-a-dia está boa?
2. Como podemos tornar nossa alimentação ainda melhor?
3. Como podemos nos mobilizar e participar para enfrentar essas questões e caminhar para a conquista destes direitos?

“Herdamos do indígena a base da nutrição popular, os complexos alimentares da mandioca, do milho, da batata e do feijão”. Câmara Cascudo



1. O que cada um de vocês tem em casa que poderia trazer para o próximo momento, quando faremos uma prática na cozinha?

Essa partilha deve sempre:

- dar preferência para os alimentos que são produzidos ou plantados em casa.
- partilhar alimentos que não vão fazer falta para a alimentação da família, nem pesar no bolso.

2. Listar os alimentos que serão trazidos e construir duas receitas que podem ser feitas com eles.

3. Marcar o dia, hora e o local da prática, que deve ser em um espaço de cozinha.

2º momento: Prática na cozinha

A proposta da Pastoral da Criança é tornar a alimentação do dia-a-dia mais saudável, uma vez que pesquisas demonstram que a alimentação de muitos brasileiros é pouco variada e, assim, pobre em nutrientes. Desta forma, a proposta de uma **Alimentação Saudável** contém todos os nutrientes (gorduras, vitaminas, minerais, carboidratos e proteínas) na quantidade suficiente que nós precisamos (vejam as **páginas 29 a 33 do Guia do Líder**). Aprendendo a aproveitar melhor os alimentos podemos ter tudo isso sem gastar muito, ou seja, podemos ter mais saúde e com economia.

Os nutrientes devem ser consumidos em quantidades adequadas, pois cada um deles desempenha uma função importante no nosso corpo. Por outro lado, uma alimentação pouco variada e rica em calorias pode causar aumento da gordura do nosso corpo e falta de outros nutrientes. E aí podem aparecer as doenças! Não existe um alimento super poderoso: existem combinações de alimentos em que um complementa o outro. É o caso de um prato de comida colorido (arroz, feijão e hortaliças de várias cores).

O objetivo desse momento é aprendermos na prática como aproveitar melhor os alimentos que temos em casa e trocar experiências sobre formas de preparo e receitas. Para aproveitar melhor o tempo, sugerimos que sejam escolhidas duas receitas para serem preparadas e discutidas entre vocês. É bom que cada participante fale sobre os seus truques e dicas, tornando o momento prático de aprendizado em uma deliciosa reunião na cozinha!

“Que cada um dê conforme tiver decidido em seu coração, sem pesar nem constrangimento, pois ‘Deus ama quem dá com alegria.’ ”

2 Cor 9, 7

Sugestão de roteiro para o 2º momento: Prática na cozinha

Acolhida e Oração inicial

Vamos escolher e partilhar uma mensagem, oração ou citação bíblica que celebre o dom da vida e nos ajude a refletir sobre a importância de uma **Alimentação Saudável**? Uma sugestão é:

“Todos comeram, ficaram satisfeitos, e ainda recolheram doze cestos cheios de pedaços que sobraram” (Mt 14, 20)

Algumas perguntas podem servir como pé-de-conversa e ajudar a:

Ver

- Estes alimentos que vocês trouxeram vieram de onde? Foram comprados ou colhidos na sua horta ou roça?
- Como vocês costumam preparar estes alimentos? Alguém tem dicas sobre como usar estes alimentos com pouco ou nenhum desperdício?

Teotônio Roque



Julgar

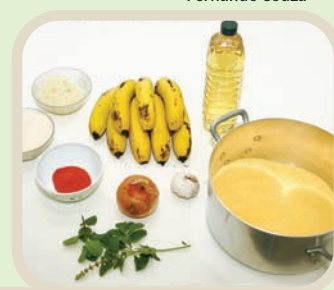
- Onde estes alimentos foram plantados? Será que sabemos como são produzidos os alimentos que compramos?

Agir

Fernando Souza

Prática de cozinha: Como preparar uma farofa gostosa? Qual a quantidade certa de feijão cru por pessoa? E o arroz, mais molhadinho ou sequinho? Tem gente que só gosta de feijão preto com caldo ralo, tem aquele outro que só gosta do carioquinha e com um caldo bem grosso. E a salada? Alguns comem só com sal, outros com sal, vinagre ou limão e um fiozinho de óleo. Outros ainda tem o costume de comer com açúcar. São muitos os gostos! E, para preparar aquela comidinha gostosa para a família, toda cozinha tem os seus segredos.

Os segredos começam na hora de escolher o alimento: cheirar, ver a cor, tocar. Tudo isso vai nos dizer se o alimento está bom ou não. Onde vou comprar, onde vendem alimentos mais frescos, e claro, onde é mais barato, também fazem parte de como escolher bem.



**Os alimentos da época e da região são mais frescos,
mais baratos e mais gostosos.**

Chegou a hora de colocar a “mão na massa”. A sugestão é reunir todos os participantes na cozinha e começar a preparar as receitas que foram escolhidas por vocês no primeiro momento. Todo mês, no Jornal da Pastoral da Criança é publicada uma receita. Na figura abaixo temos um exemplo:

Receita

Farofa de talos e folhas

Ingredientes:

- 2 colheres de margarina ou de óleo;
- 2 colheres de cebola ralada;
- farinha de mandioca ou farinha de milho;
- Sal a gosto;
- Folhas e talos bem picados, lavados e refogados.

Modo de fazer:

Na margarina derretida ou óleo, refogue a cebola até dourar. Acrescente, aos poucos, os talos, as folhas, a farinha da mandioca ou de milho e o sal.

Mexa bem e sirva em seguida.

O **Anexo I** desse livro traz dicas e sugestões para essa farofa e algumas outras receitas simples de preparar, com ingredientes facilmente encontrados e com preço acessível. As receitas do “Bolo de feijão com calda de açúcar”, da “Farofa da casca da banana” e do “Suco de couve com limão” são ótimas opções.

**A higiene ajuda a tornar os alimentos ainda mais saudáveis.
Converse e faça com o grupo as dicas de higiene do Anexo II.
Um ótimo e delicioso trabalho para vocês!**

1. Organização e preparação dos alimentos.

Os alimentos estão na cozinha, e agora? Se está tudo bagunçado, vamos arrumar e organizar, se está tudo sujo, mãos-à-obra, vamos limpar! Tudo pronto para começar o preparo, inclusive cabelos presos ou protegidos, unhas limpas, mãos lavadas, afinal, não seria legal encontrar cabelo na comida e nem ver alguém doente por causa da comida que a gente fez. E para não sujar a roupa ou manchá-la, usar um avental também é legal!

2. Distribuição de tarefas.

Agora é hora de definirmos quem vai fazer o quê. É importante conversar com o grupo e descobrir o que cada um gosta mais de fazer. Tem gente que não gosta de ir para a frente do fogão, mas se dá super bem cortando os legumes. O ideal é aproveitar os dons de cada um. Escolha participantes para cuidar da higiene dos alimentos, para cortar os ingredientes, para comandar o fogão, para servir o lanche, para limpeza do local etc.

3. Acompanhe a tarefa dos participantes.

Enquanto estão sendo preparadas as receitas, você pode ir conversando com o grupo sobre os benefícios que cada alimento desses traz para a saúde, cada vitamina que contém (**veja no Guia do Líder, páginas 29 a 33**). Assim a conversa vai ficar ainda mais rica.

Também é ótimo aproveitar esse tempo para trocar dicas de preparo e formas de aproveitar melhor os alimentos.

Para avaliar os alimentos você pode observar a tabela do Anexo III. Aproveite para colher as dicas do grupo e enriquecer ainda mais a conversa.



Avaliar e celebrar

Esse é o momento da confraternização do grupo! Depois dos pratos prontos, é hora de comermos todos juntos, celebrando a nossa união e o fruto do nosso trabalho.

Vamos aproveitar para combinar o próximo momento, em que será conversado sobre a possibilidade de cada um ter uma pequena horta em casa (dia, hora e local). Para esse dia, já é bom deixar agendada uma visita na casa de um dos participantes do grupo que tenha alguma coisa plantada ou que queira fazer uma pequena horta.

3º momento: Hortas Caseiras

Uma missão importante para promover a alimentação saudável é olhar para os quintais do bairro, o que ali nasce e o que ali pode nascer; é também escutar as histórias de pessoas do lugar, os seus costumes e a forma como se alimentam.

É preciso conhecer a realidade da família, da comunidade e da Pastoral da Criança que, nas suas ações básicas, já levanta uma série de informações sobre a comunidade em que atua. Então, vamos usar bem estas informações e construir um novo conhecimento junto com a família, pois promover uma alimentação saudável não é transmitir, mas trocar conhecimento!

É na comunidade que as famílias moram, fazem amigos, onde elas compram seus alimentos, e também onde estão os recursos que podem ajudar a melhorar a segurança alimentar e nutricional das famílias.

Para começar, podemos

conversar com o grupo e ver:

- se há árvores frutíferas e qual a sua época.
- se há pessoas que têm horta em casa
- se há outras instituições que promovem a alimentação saudável.

Nelson A. Neumann



Ao conhecer um pouco mais da comunidade e o que ela oferece, vamos encontrando muitos benefícios que vão contribuir com a alimentação saudável das famílias.

Aldenora P. da Silva



Quem é que não gosta de um alimento bem fresquinho, tirado diretamente da horta? Ter uma horta caseira ou um roçado em casa ajuda enriquecer a alimentação da família, aproxima o ser humano da natureza, protege e embeleza o meio ambiente e outras coisas boas surgem de uma semente plantada em casa. Em uma pequena horta é uma alegria ver o alimento crescer e dá gosto de comer.

Sugestão de roteiro para o 3º momento: Hortas Caseiras

Acolhida e Oração inicial

Avaliar

1. Você preparou alguma das receitas que você aprendeu?
2. O que a sua família achou das receitas que você aprendeu no nosso último encontro?
3. Que dúvidas e descobertas você fez em casa?
4. O que você aprendeu ajudou a economizar e ter uma alimentação saudável?

Celebrar

Vamos escolher e partilhar uma mensagem, oração ou citação bíblica que celebre o dom da vida e nos ajude a refletir sobre a importância de uma **Alimentação Saudável**? Uma sugestão é:

*“Eis que vos dou toda a erva que dá semente sobre a terra,
e todas as árvores frutíferas que contêm em si mesmas
sua semente, para que vos sirvam de alimento”*

Gn 1,29

3. Ver

1. Quem do grupo tem alguma coisa plantada em sua casa?
2. As pessoas do grupo gostariam de ter uma horta em suas casas?
3. O que gostariam de plantar?
4. Na minha casa, onde poderia arranjar um espacinho para plantar?

Julgar

Onde fazer uma horta? As hortas podem ser de quintal, de jardim, de rua, de vaso – vasilha de barro, de garrafa PET (garrafas descartáveis de refrigerante, leite, yogurte, banha e outros). Pode ser horta no chão, e pode ser na parede. Com um pouco de terra, semente, água, muito cuidado, carinho, criatividade e sol muito alimento vai nascer e crescer! Vejam alguns exemplos de pequenos espaços e grande criatividade no **Anexo V**.

Líder, você incentivando as famílias a aproveitarem os espaços para plantar vai trazer muitos benefícios para elas, para a comunidade, para o meio ambiente e para todos que se envolverem nesta missão.

Um jeito de plantar e cuidar tanto da nossa saúde como da natureza é utilizar adubos naturais, que não prejudicam o meio ambiente. Há várias formas de plantio e é mais fácil do que imaginamos. Precisa ter um pequeno espacinho com terra, algumas sementes ou mudas e disposição para cuidar das suas plantinhas. Pode ter certeza que o resultado compensa. Vejam algumas dicas sobre o plantio no **Anexo V**.

Agir

Vamos começar esse trabalho na nossa comunidade?

O objetivo desse momento é identificar e visitar quem já possui algum tipo de plantação em casa, para que o grupo veja os alimentos e temperos que já são plantados na comunidade.

Nelson A. Neumann



Também é nesse momento que o grupo pode aproveitar para visitar algumas casas dos participantes e identificar locais e formas de fazer uma horta, como mostra o **Anexo V**. O ideal é que nesse dia vocês possam promover a prática de uma pequena horta. Isso pode ser feito no quintal de algum participante, plantando mudas em um vaso, balde ou até em uma garrafa PET. O importante é despertar nos participantes a vontade de cultivar uma horta em sua casa, mostrando os benefícios e ensinando o passo a passo.

Algumas vantagens de se ter uma horta caseira:

- usar os espaços do quintal para plantar e colher alimentos, evitando o acúmulo de lixo ou entulhos e a proliferação de insetos.
- diminuir gastos com alimentos.
- ter acesso a alimentos de qualidade, fresquinhos, no quintal de casa.
- aproveitar o lixo orgânico como adubo para as plantas.
- melhorar a alimentação e a saúde da família toda.
- poder trocar experiências sobre o plantio com nossos vizinhos, amigos e parentes.
- trocar mudas e plantas com os vizinhos.
- ensinar as crianças a plantar e a desde cedo respeitar a natureza.

Incentivar as famílias a aproveitarem os seus espaços na cidade para plantar é um processo de aprendizado, paciência e dedicação. Certamente muitos de vocês, líderes, vieram da roça e têm experiências com plantações. É possível que muitos tenham plantas em seus quintais e podem apoiar o trabalho doando sementes e mudas, além de colaborar partilhando suas experiências de como plantar.

Dica: distribua mudas para os participantes. Assim eles já podem começar sua horta. Você, líder, pode conseguir essas mudas gratuitamente com a prefeitura ou pedir para alguém da sua comunidade que tenha experiência com sementeiras (vide página 51)

Como podemos usar ainda mais as ações básicas da Pastoral da Criança para promover a Alimentação Saudável?

As ações básicas da Pastoral da Criança – a Visita Domiciliar, Dia da Celebração da Vida e a Reunião para Reflexão e Avaliação são ótimos momentos para promover a **Alimentação Saudável**.

Líder, essa rica troca de experiências não precisa terminar nesses três momentos. Ela pode e deve continuar sendo usada em todos os momentos e ações da Pastoral da Criança, como por exemplo:

Que tal em um dia de Celebração da Vida levar alguma mudinha e depois promover um debate com as famílias. Pergunte o que elas plantam, como plantam, o que as motiva a plantar; para as famílias que não plantam, pergunte se gostariam de plantar e que ajuda precisam.

E, quem tem um alimento plantado em casa como por exemplo um pé de limão ou caju pode partilhar neste dia de celebração com a preparação de suco para as crianças.

Com a leitura de textos, depoimentos de experiências locais ou fotografias, é possível motivar e levar o tema HORTAS CASEIRAS para a comunidade.

- Nas **Visitas Domiciliares** é que a conversa sobre o plantio nos quintais pode começar. É importante observar a situação dos quintais das famílias. Em muitos quintais encontramos objetos como restos de obras, bacias, vasos, ou lixo, amontoados no lugar onde poderia haver produção de

alimentos. Muitos desses restos avaliados como sucatas podem ser utilizados como material para o plantio, principalmente quando se trata das áreas sem saneamento básico, onde a qualidade da terra está comprometida. O líder tem um papel muito importante de incentivar as famílias a fazerem uma “revolução” nos seus quintais, aproveitando até mesmo os mínimos espaços para cultivarem alimentos.

- Na **Celebração da Vida**, incentive as mães a preparar algo que aprenderam e a trocar experiências.
- Podem ser organizadas **Rodas de Conversa**, convidando as pessoas da comunidade, associações do bairro, escolas, as famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança. Nestas reuniões, muitas coisas podem ser combinadas, tais como mutirões, trocas de sementes e mudas, além de planejar outras ações e compromissos de cada um. O importante é incorporar esse tipo de conversa junto às famílias.
- Uma outra sugestão são as **Visitas de Intercâmbio** com outras comunidades, como forma de trocar experiências, pois a melhor maneira de aprender sobre como plantar é com as pessoas que têm experiência no assunto. Essas visitas também servem para a troca de mudas e sementes. As visitas de intercâmbio podem ser combinadas nas reuniões, na celebração da vida ou mesmo nas visitas domiciliares. O importante é formar um grupo interessado no assunto. Certamente vamos encontrar pessoas muito motivadas e que nos ajudarão nesse processo.

Aldenora P. da Silva



Anexo I: A cozinha e seus segredos

Receitinhas que despertam a curiosidade das mães

Bolo de Feijão com calda de Açúcar

Ingredientes:

- 250g de feijão carioca ou branco cozido com o caldo (sem tempero)
- 1/2 kg de farinha de trigo
- 250g de açúcar cristal ou rapadura
- 3 ovos inteiros
- 1 colher de chá de noz moscada ou amendoim
- 100ml de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó para bolo

Modo de fazer a massa do bolo:

Primeiro misture os ingredientes secos (farinha de trigo, açúcar/rapadura e noz moscada) e separe. Bata no liquidificador o feijão com os ovos e o óleo. Depois misture com os ingredientes secos, adicione a noz moscada e por último o fermento.

Observação: Você pode substituir o açúcar cristal pelo refinado, ou mascavo, se forem mais comum na sua região. A noz moscada também é um temperinho para dar aquele gostinho especial no bolo, mas que você pode substituir por algum outro alimento de mais fácil acesso ou de sua preferência.

Ingredientes da calda:

- 300g de açúcar: refinado, cristal, mascavo ou rapadura
- 10 folhas de hortelã ou 2 folhas de aniz picadas
- 100ml de água

Modo de fazer:

Coloque o açúcar com água para ferver até o ponto de fio, desligue o fogo e adicione as folhas de hortelã ou aniz.

Despeje a calda na fôrma sem untar. Depois despeje a massa do bolo e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 a 40 minutos. Depois de assado, vire em uma tábua decorada ou prato e está pronto para ser saboreado.

A sugestão de preparar um bolo utilizando o feijão é indicada justamente por parecer estranho, pois com isso mostramos para as mães que os alimentos podem ser feitos de modo diferente daquele que conhecemos. Esta estratégia de educação visa preparar as mães para acolher com menos resistência às novidades propostas por este livro. A Pastoral da Criança não pretende que o uso do feijão no bolo se torne um novo hábito alimentar, embora possa até ser uma alternativa para aquelas crianças que não comem o feijão cozido. Entretanto, precisamos lembrar que não devemos comer esse bolo com frequência, pois contém muito açúcar.

Atenção: o açúcar não deve ser consumido em grande quantidade. Ele é bastante calórico, provoca cáries, leva à obesidade e diabetes. Tente diminuir o consumo de alimentos com açúcar no seu dia-a-dia (doces, geléias, refrigerantes) e evite acrescentar muito açúcar às preparações de sucos, chás, cafés e leites.

Suco de couve com limão

Ingredientes

- 03 limões bem lavados e com casca
- 02 folhas de couve bem lavada
- 01 litro de água
- açúcar a gosto

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

Suco de beterraba com limão

Ingredientes

- 01 beterraba crua
- 01 limão com casca, sem caroço
- 01 litro de água
- 06 colheres de açúcar

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

Farofa de banana

Ingredientes:

- 3 bananas
- 2 tomates picados
- 1/2 copo de óleo
- 1 copo de fubá torrado ou pré-cozido
- 1/2 copo de farinha de mandioca
- 1 pires de cheiro verde
- 1 cebola média picada
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Refogar em um pouco de óleo, a casca da banana picada bem fina, a banana picada em rodela e o tomate. Acrescentar o fubá e a farinha de mandioca. Mexer em fogo baixo até tudo ficar bem refogado. Apagar o fogo, colocar o restante do óleo e o cheiro verde.

Suco de laranja com cenoura

Ingredientes

- 4 laranjas (ou suco de 2 limões)
- 2 cenouras
- 1 litro e meio de água

Obs.: se a laranja estiver doce, não precisa colocar açúcar.

Modo de fazer

Bater no liquidificador as cenouras com a água. Coar e reservar o que sobrou para colocar no arroz, farofa, etc. Voltar o suco para o liquidificador e acrescentar as 4 laranjas sem casca e sem semente. Bater e coar novamente.

Omelete de banana

Ingredientes

- 4 ovos
- óleo para untar a forma
- 3 bananas
- 1 colher (sopa), rasa de maizena ou farinha de mandioca
- meia colherinha de sal (pitada pequena)

Modo de fazer:

Bata as claras, junte as gemas e misture a maizena e o sal. Leve uma frigideira ao fogo com pouco óleo e deixe esquentar. Coloque um pouco da mistura. Junte as bananas cortadas em fatias finas. Dobre o omelete e deixe terminar de assar.

Cuscuz simples

Ingredientes

- 02 xícaras de fubá
- 01 xícara de água
- 01 colherinha rasa de sal (pitada pequena)

Modo de fazer

Coloque a massa em uma vasilha. Adicione a água e o sal. Deixe descansar por cinco minutos. Coloque na cuscuzeira e a seguir para cozinhar. Retire do fogo quando estiver cheirando a milho. Este cuscuz pode ser consumido com ovos, queijo, manteiga, coco, leite de coco, carne, frango, etc.

Ovos Mexidos

Ingredientes

02 ovos
02 colheres de leite
01 colherinha de óleo
01 pitada de sal

Modo de fazer

Bata os ovos ligeiramente. Coloque o leite, sal e misture bem. Adicione o óleo numa panela em fogo brando. Vá mexendo, até os ovos ficarem cremosos, mas, não secos.

Bolo de milho verde com fubá

Ingredientes

2 xícaras de milho verde (de preferência da espiga)
1 ovo
1 xícara de leite
1/2 de xícara de óleo
1/2 xícara de farinha de trigo
1 xícara de fubá
1 xícara de açúcar
1 colher (sopa) cheia de fermento
1 colher (café) de erva doce

Modo de fazer

Bata no liquidificador o leite, o milho, o ovo, o óleo e o açúcar. Em uma vasilha, peneire o trigo, o fermento e o fubá. Adicione a mistura do liquidificador mexendo até obter uma massa lisa. Unte uma assadeira e despeje a massa. Leve ao forno médio e asse por 20 minutos ou até ficar dourado.

Arroz de forno com legumes

Ingredientes

2 xícaras de arroz cozido
1 cebola média
1 cenoura média
1 xícara de couve picada
1/2 xícara de vagem cortada
1/2 xícara de talos de beterraba
1/2 xícara de talos de couve-flor
2 colheres (sopa) cheia de temperos verdes
1 colher (sobremesa) de óleo
1 colher (café) de gengibre

Modo de fazer

Lave bem todos os legumes e corte em pedaços pequenos. Numa panela coloque os legumes, o óleo, a cebola, o gengibre e refogue por alguns minutos. Misture os legumes com o arroz cozido e coloque num refratário. Leve ao forno para gratinar.

Bolo de beterraba

Ingredientes

2 ovos
1/2 de xícara de óleo
1 beterraba média crua
2 xícaras de farinha de trigo
1/2 xícara de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 limão pequeno

Modo de fazer

Lave a beterraba, retire as pontas e corte em pedaços pequenos. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar, o suco do limão e a beterraba cortada. Em uma vasilha misture a farinha de trigo e o fermento. Acrescente raspas de limão e a mistura do liquidificador. Mexa bem. Coloque a massa em forma untada e asse por 30 minutos ou até dourar.

Salada de casca de abóbora

Ingredientes

- 1 xícara de casca de abóbora ralada
- 1 tomate pequeno
- 1 cebola pequena
- 1 colher (café) de óleo
- 1 colher (chá) de vinagre
- 1 colher (sopa) de temperos verdes

Modo de fazer

Lave a abóbora, corte em pedaços e retire a casca. Passe a casca da abóbora na parte grossa do ralador. Retire a pele do tomate. Corte em tiras finas o tomate e a cebola. Reserve. Em uma panela, coloque 2 xícaras de água e deixe ferver. Adicione a abóbora ralada e cozinhe por 3 minutos. Escorra a água e deixe esfriar. Junte o tomate, a cebola, os temperos verdes, o óleo, o vinagre e sal a gosto. Misture e guarde na geladeira. Sirva fria.

Bolo com sementes de abóbora

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1/2 xícara de sementes e fibras de abóbora (bucha ou miolo de jerimum)

Modo de fazer

Bata no liquidificador o leite, o açúcar, as gemas, as sementes e as fibras de abóbora. Despeje a mistura do liquidificador em uma vasilha com a farinha de trigo e o fermento e misture bem. Acrescente as claras em neve e mexa levemente. Coloque a massa na assadeira untada. Asse em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

Bolo de casca de banana

Ingredientes

Massa:

3 cascas de banana lavadas
2 ovos
1 e 1/2 xícara de leite
1 colher (sopa) de óleo
1 xícara de açúcar
2 xícaras de farinha de rosca
1/2 xícara de aveia
1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

3 colheres (sopa) de açúcar
1/2 limão
3 bananas descascadas
1 xícara de água

Modo de fazer

Massa:

Bata no liquidificador o leite, as gemas, o óleo, o açúcar e as cascas de banana. Em uma vasilha misture a farinha de rosca, o fermento e a aveia. Despeje a mistura do liquidificador e mexa bem. Acrescente as claras em neve. Unte uma forma, polvilhe com farinha de rosca e coloque a massa. Asse em forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até ficar dourado. Cubra o bolo ainda quente com a cobertura.

Cobertura:

Doure o açúcar, acrescente 1 xícara de água e deixe engrossar. Junte as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe até formar uma calda consistente.

Bolo salgado com talos e folhas de legumes

Ingredientes

2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) rasa de fermento
1 ovo
1 xícara de leite
1/2 xícara de óleo
1 colher (chá) rasa de sal
1 cebola média
1 tomate grande
1/2 xícara de talos e folhas de
beterraba
1/2 xícara de talos de agrião
1 cenoura
2 colheres (sopa) de temperos
verdes

Modo de fazer

Lave bem a cenoura, tire as pontas e rale. Tire a pele do tomate. Corte em pedaços pequenos a cebola, o tomate, os talos e as folhas dos legumes e o tempero verde. Acrescente a cenoura ralada, o ovo, o óleo, o leite, o sal, o trigo e o fermento. Misture até a massa ficar homogênea. Espalhe a massa em forma untada com óleo. Asse em forno médio por 20 minutos.

COMIDA



Passarinha frita,
petisco servido no
restaurante Mocotó

trocando em miúdos

Se os franceses e até o maior gênio da cozinha atual, o catalão Ferran Adrià, servem os miúdos, por que ainda resistimos a ingredientes tão gostosos, nutritivos e baratos? Veja onde comê-los e aprenda uma receita feita com baço bovino

PASSARINHA FRITA

Receita do chef Rodrigo Oliveira, do Mocotó

INGREDIENTES

- >> 1 kg de passarinha (baço de boi)
- >> 1 colher (sopa) de alho picado
- >> 1/2 colher (sopa) de cominho
- >> 1/2 colher (sopa) de colorau
- >> 3 folhas de louro
- >> Suco de um limão
- >> Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- >> Faça um talho na pele da passarinha e retire-a toda. Escalde a peça de carne por 20 minutos e escorra a água. Corte a carne em tiras de mais ou menos 3 cm de largura
- >> Deixe a carne marinando numa mistura de alho, cominho, colorau, louro, limão e sal de um dia para o outro. Frite em bastante óleo até as tiras ficarem secas por fora

 **RENDE 10 PORÇÕES**

Fotos Raquel Guedes/Folha Imagem



RINS BOVINOS

» Populares na cozinhas francesa (chamados de "rognon") e italiana ("rignone"), os mais utilizados são os de vitelo (ou pelo menos, de novilhos de pouca idade), que têm sabor mais delicado e deliciosa textura, firme ao morder.



60 FOLHAS

» Corte do bucho bovino ("bucha 60 folhas") de uso popular em restaurantes orientais, principalmente. Deve ser bem limpo e cuidadosamente preparado para eliminar excesso de aromas.



FOCINHO DE PORCO

» Popular em receitas portuguesas (de cozidos, caldos), o focinho de porco faz parte dos vários cortes suínos (como rabo, orelha e pé) que conferem untuosidade a uma autêntica feijoada; pode ser encontrado fresco, defumado ou salgado.

JOSIMAR MELO CRÍTICO DA FOLHA

Quem costuma torcer o nariz para os pratos de miúdos possivelmente cairá para trás se avistar a bandeja com testículos de boi (nada "miúdos"), ou a de focinhos (nada torcidos) de porco belamente alinhados, ou ainda os reluzentes fígados bovinos exibidos no Mercado Municipal de São Paulo, em bancas como a Pascale ou a Nastari.

Talvez tenha vertigens ao ver, ali perto, na avícola Rolim ou na Irmãos Chagas, pacotinhos hermeticamente fechados a vácuo contendo cabezinhas de pato enfileiradas. Ou as próprias já destrinchadas nas respectivas línguas e gargantas. Mas se você leu até aqui livre de engulhos e cheio de curiosidade, talvez tenha serenidade para se perguntar:

* Por que tamanha rejeição, entre nós, a miúdos tão gostosos, nutritivos e baratos, quando o maior gênio da cozinha atual, o catalão Ferran Adrià, serve com a maior naturalidade deliciosos miolos de coelho e crocantes pés de galinha?

* Por que é preciso, entre nós que somos pobres, fazer uma reportagem "revelando" onde comer os baratos miúdos, quando na rica Paris eles são encontrados em qualquer restaurante? E olhe que nem estou falando de locais radicais, como o restaurante Ribouldin-

gue, especializado em miúdos e afins —jantei terrine de pele de porco; miolo de cordeiro à meunière; testículos de cordeiro com batatas; timo de vitelo na frigideira com legumes...

* E por que as coisas mudaram tanto em tão pouco tempo no Brasil, se até poucos anos atrás era tão comum, nos botecos e nas casas de família, comer fígado acebolado, miolo à milanesa, dobradinha, moela ensopada?

São pratos cada vez mais difíceis de encontrar. E, no entanto, se oferecidos têm seu público. "Quando, por algum problema de fornecimento, tenho que tirar os rins ou as tripas do cardápio, sempre ouço queixas", diz Marie-France Henri, cujo La Casserole serve itens deste tipo há 53 anos.

Parece que um surto de novo-riquismo leva as pessoas a crer que o que é mais caro é melhor —portanto, dá-lhe filé mignon e picanha, no lugar de um bom prato de rins ou mesmo uma simples rabada. Como o novo-riquismo é sempre inculto, não percebe que os ricos europeus apreciam e valorizam as vísceras e que foi sobre comidas baratas, e a idéia de aproveitar todas as partes do animal que foi sacrificado como alimento, que ergueram história, cultura e fortuna.

"Na feira onde compro a passarinha [baço bovino] para meu restaurante, uma freguesa

sempre comprava dizendo que era para o gato. Um dia a filha estava junto e comentou: 'Vai ter passarinha de novo no almoço?'" conta Rodrigo Oliveira, do Mocotó, estarecido por alguém se envergonhar de comer a iguaria. Em seu restaurante, segundo ele, não são apenas os migrantes nordestinos mas também os paulistanos gourmets que apreciam itens como a passarinha frita ou o sarapatel (cozido feito com vários miúdos) de porco.

Não bastasse, existe ainda o culto ao corpo e a obsessão de almanaque pela saúde, com a idéia, igualmente errônea, de que gordura mata e que miúdos são pesados, quando qualquer alimento, bem dosado, só pode fazer bem. É esse tipo de obsessão que nos leva a ter que enfrentar, pelos cardápios da cidade, até mesmo a nossa feijoada em versões desnaturadas, "light", onde desaparecem itens do porco (rabo, orelha) que são essenciais para transmitir a indispensável untuosidade ao prato.

Mas ainda há focos de resistência. Leia nesta página onde comprar testículos, rins, bucho, baço (passarinha), timo (o ris de veau dos franceses, ou molleja dos argentinos) e outros itens que não podem desaparecer de nossa dieta. E alguns restaurantes que têm a ousadia de mantê-los no menu.

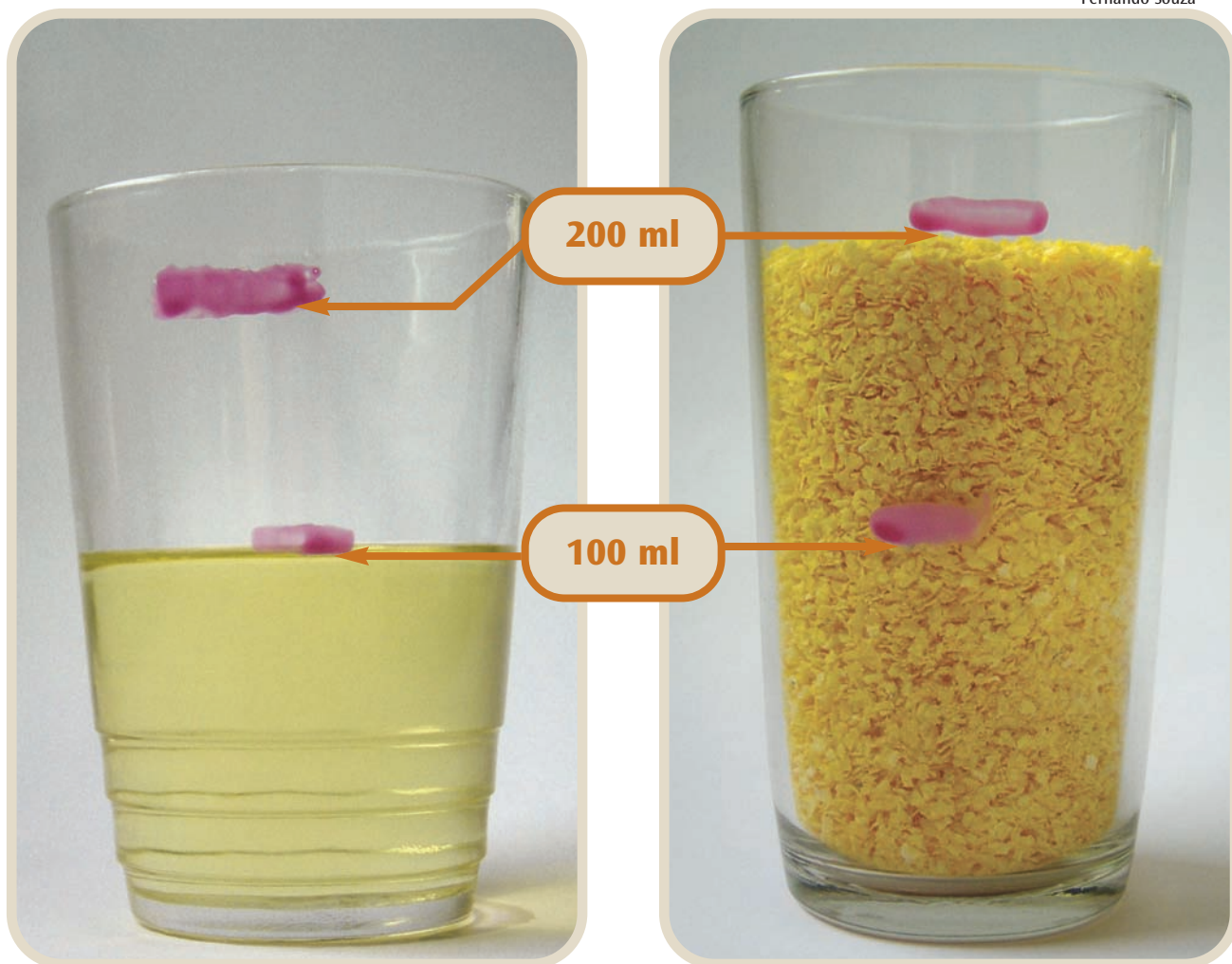
Medidas de peso e volume

Veja abaixo quanto cabe em um copo de 200 ml (duzentos mililitros):

- 110 g flocão (farinha de milho para fazer cuscuz)
- 120 g farinha de trigo
- 130 g fubá de milho
- 150 g farinha de mandioca
- 180 g açúcar refinado
- 250 g feijão cozido com caldo

O copo de 200 ml é aquele que utilizamos para fazer o Soro Caseiro. Veja nas fotos dois copos em tamanho natural. Se você tiver um copo com um destes tamanhos, aproveite para fazer a marca de 200 ml com esmalte.

Fernando Souza



A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, set against a green background with a white curved border.

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, set against a green background with a white curved border. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Dicas e segredinhos valiosos

Arquivos da Pastoral da Criança

- A maioria dos legumes podem ser preparados com a própria casca (chuchu, abobrinha, pepino, cenoura, etc), desde que sejam bem lavados ou consumidos cozidos.
- As folhas verdes, tais como as de couve-flor, cenoura, rabanete, beterraba, abóbora, batata-doce, chuchu, podem ser utilizadas em farofas, no feijão, em bolinhos, sopas, arroz ou refogados.
- Os talos de agrião, espinafre, couve etc, podem ser aproveitados no preparo de bolinhos, refogados com carne moída, no arroz ou na farofa.
- Lave bem o feijão e leve ao fogo em uma panela de pressão com água. Quando pegar pressão e começar a chiar, deixe cozinhar por 2 minutos e desligue. Deixe descansar por uma hora sem abrir a panela. Ligue novamente o fogo e cozinhe por mais 5 minutos depois que pegar pressão (chiar). Depois é só temperar a gosto.
- A abóbora também é conhecida como jerimum e dela se aproveita tudo: polpa, casca e sementes.
- A polpa ou miolo da abóbora, depois de batido com água no liquidificador, pode ser usado para cozinhar o arroz. Se não tiver liquidificador corte a polpa em pedaços miúdos.



- Os legumes devem ser preparados inteiros ou em pedaços grandes para evitar perdas grandes de vitaminas e minerais na água do cozimento.
- Coloque água fervendo para cozinhar os legumes, assim diminui o tempo de cozimento, economiza gás e não se perde muitos nutrientes.
- Os legumes devem ser cozidos em pouca água, o suficiente para cobri-los. Assim também evitamos que muitos nutrientes se percam na água do cozimento. Quanto mais água colocarmos para cozinhar, mais nutrientes perdemos.
- A água em que legumes ou batata foram cozidos pode ser aproveitada para preparar o arroz. Assim aproveitamos as vitaminas que ficaram na água.
- Nunca acrescente bicarbonato de sódio no cozimento de verduras e legumes (algumas pessoas fazem isso para deixar a cor mais viva). O bicarbonato pode destruir as vitaminas presentes.
- Retire a gordura visível das carnes e a pele do frango, assim já diminuimos o consumo de gordura.
- O ovo, depois de cozido, deve ser colocado em água corrente para esfriar, assim não forma aquela camada verde entre a gema e a clara. Essa camada impede a utilização do ferro da gema pelo nosso corpo. A mesma coisa ocorre se deixarmos o ovo cozinhar por muito tempo (mais de 10 minutos).

Precisamos ter cuidado com o consumo de sal. Se comermos sal demais, poderemos desenvolver pressão alta e problemas no coração. Para diminuir a quantidade de sal que se coloca na comida, uma alternativa é utilizar outros temperos, tais como salsinha, cebolinha, coentro, manjerição, orégano, alecrim, sálvia, cebola, alho, pimenta entre outros. Eles deixam a comida mais saborosa e assim podemos usar menos sal.

- As sobras de alimentos podem ser utilizadas para preparar outros pratos ou serem reutilizadas na próxima refeição. No entanto, é preciso guardá-las adequadamente para que não estraguem. Esses alimentos precisam ser colocados em potes limpos, secos, com tampa e guardados na geladeira logo após as refeições e devem ser consumidos, no máximo, até o outro dia. Se não tiver geladeira, é melhor cozinhar de forma que não sobre alimentos de uma refeição para outra.
- Para fazer omeletes mais leves e fofos, adicione um pouquinho de leite e maisena antes de bater o ovo.
- O mel não deve ser dado às crianças menores de um ano porque ele pode estar contaminado com a toxina botulínica. Um bebê, por ser pequeno, é mais sensível a esta toxina, podendo ter problemas para respirar e até morrer.
- Quando for usar uma metade do abacate, deixe a outra metade com o caroço. Isso evita que ela se estrague rápido.
- O uso do suco do limão nas vitaminas ou batidas de frutas evita que fiquem enjoativos.
- O mingau pode ser enriquecido com cenoura, batata doce, abóbora, fubá, leite, gergelim, amendoim e castanhas.
- Algumas frutas devem ser consumidas com a casca (maçã, pêra, goiaba, nectarina, pêssego, uva, ameixa, caju, entre outras), pois a casca contém muitas fibras e vitaminas que são ótimas para o nosso intestino. Mas devemos sempre lavar bem a fruta em água corrente antes de comer.
- Prepare as saladas cruas e os sucos naturais perto da hora de comer, pois assim não se perde muitas vitaminas.

**Quem come frutas e verduras cruas
tem menor risco de desenvolver câncer.**

Anexo II: Saúde e Higiene

A prática da limpeza exige certa dose de imaginação e esforço por parte de todos, mas sem ela não é possível manter a saúde e fazer pratos saudáveis. Ela deve ser tomada como rotina nossa de cada dia, nos três tipos: higiene pessoal, dos utensílios e equipamentos e dos alimentos.

Fernando Souza



Para cozinhar, é ideal que tenhamos o máximo de cuidado com a higiene, para não contaminarmos o nosso alimento. Algumas atitudes básicas como prender os cabelos, lavar bem as mãos com sabão e limpar a mesa, pia e os utensílios de cozinha que serão usados são indispensáveis na hora de cozinhar. Com as dicas que vamos dar abaixo e com o amor que será transmitido pelas suas mãos, temos certeza que seus pratos ficarão maravilhosos.

Dicas

- Quando for cozinhar, mantenha as unhas curtas, limpas e, de preferência, sem esmalte.
- Mantenha os cabelos limpos e presos.
- Separe um avental ou uma camiseta somente para cozinhar. Isso evita que se suje a roupa e também que se traga as impurezas da rua para dentro da cozinha.
- Lave as mãos com sabão antes de cozinhar e sempre que se ocupar de outros afazeres como: ir ao banheiro, mexer em lixo, contar dinheiro, lidar com animais, assoar o nariz, tossir etc.
- Lave as mesas e pias antes e após o uso, com sabão ou detergente. Depois, enxague bem para tirar todo o sabão ou detergente e seque com um pano limpo.
- Mantenha as latas de lixo limpas, secas e longe de onde os alimentos estão sendo manipulados.
- Evite usar anéis, pulseiras ou relógio na preparação dos alimentos.
- Nunca utilize alimentos estragados.
- Mantenha os alimentos sempre cobertos com um pano limpo para evitar possíveis contaminações através de poeira, mosquitos e moscas.
- Nunca tire pó ou varra o piso durante o preparo dos alimentos.
- Evite objetos sem utilidades na cozinha, refeitório ou despensa. Vasos com flores ou plantas, por exemplo, podem atrair insetos e causar acidentes.
- Não guarde os utensílios de cozinha molhados.

Anexo III: Grupos de alimentos e seus nutrientes

Grupo de Alimentos	Alimentos	Nutrientes
Carnes	bovina, suína, aves, caprinos, ovinos, miúdos, vísceras, salsicha, lingüiça...	proteínas e gorduras
Pescados e frutos do mar	sardinha, pescada, pintado, tucunaré, bacalhau, carangueijo, camarão...	proteínas e gorduras
Cereais, tubérculos e raízes	arroz, milho, trigo, alimentos como pães e massas, batatas, mandioca....	carboidratos
Leguminosas	feijões, ervilha, lentilha, grão de bico...	proteínas, minerais e fibras
Oleaginosas e sementes	castanha de caju, castanha do pará, nozes, gergelim, linhaça, pinhão, semente de abóbora...	proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras
Frutas	abacaxi, açaí, acerola, banana, caju...	vitaminas, minerais e fibras
Verduras	acelga, agrião, alface, almeirão, couve flor...	vitaminas, minerais e fibras
Legumes	cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, cebola, pepino...	carboidratos, vitaminas, minerais e fibras
Leite e derivados	leite de vaca, leite de cabra, queijos, iogurtes, coalhada...	proteínas e minerais
Ovos	galinha, codorna, pata...	proteínas e gorduras
Óleos e gorduras	óleo de milho, óleo de soja, azeite de oliva, azeite de dendê, margarina, manteiga...	gorduras
Açúcares e doces	açúcar, mel, chocolate, compotas de frutas, geléias...	carboidratos

Anexo IV: Dicas para conservação dos alimentos em geladeira

- **Os ovos podem ser colocados na porta da geladeira, mas quando é uma geladeira que se abre muito, é melhor deixar numa das prateleiras. Isto porque o interior da geladeira não esquenta tão rápido quando abrimos a porta.**

- Verduras e legumes podem ficar secos se guardados na geladeira sem proteção. É por isso que muitas geladeiras possuem um vidro separando a gaveta dos legumes e frutas do resto da geladeira. Caso a sua geladeira não tenha gaveta que proteja os legumes e frutas, você deve colocá-los em um saco plástico para alimentos, a fim de reter a umidade.
- As carnes que não estão congeladas devem ser colocadas em potes bem fechados, para reter os sucos. Essas carnes devem ser utilizadas o quanto antes. Por isso, coloque em local bem visível da geladeira para não esquecer de prepará-las.
- O congelamento de alimentos deve ocorrer no menor tempo possível. Para que isto aconteça, coloque os alimentos a serem congelados em sacos plásticos e em porções pequenas. Estas porções devem ser espalhadas no congelador pois, caso o pedaço seja grande ou as porções fiquem juntas, pode acontecer do alimento congelar por fora e levar muito tempo para congelar por dentro. Se isto acontecer com a carne, haverá produção de cristais de gelo em seu interior, e a carne perderá parte de seu suco e não ficará tão gostosa na hora de comê-la.
- Um alimento pode ficar congelado, em média, por três meses. Mas para isso, deve estar bem embalado e ter sido congelado corretamente:
 - a temperatura do congelador de geladeiras que possuem uma porta

Anexo V - O passo-a-passo para se fazer uma horta caseira

- Estamos falando de alimentação saudável e portanto, devemos incentivar o cultivo de hortas ecológicas (ou orgânicas ou agroecológicas).
- Nas hortas ecológicas devem ser utilizados adubos naturais (esterco de curral, de galinheiro e adubo natural) e métodos de controle de pragas naturais. Nunca devemos utilizar adubos químicos e nem agrotóxicos.
- Se possível, o local deve tomar sol o dia inteiro.

Adubo natural

O adubo natural é sempre uma boa alternativa para se ter disponível para usar nos canteiros, vasos ou mesmo no momento em que o cultivo está sendo realizado. O uso de produtos orgânicos para formação deste adubo não tem custo e é muito adequado para a produção de alimentos caseiros, pois não apresenta o perigo de produtos químicos e tóxicos.

Podemos ter um adubo natural feito com sobras da própria casa, como cascas de frutas, restos de verduras ou de algum alimento que não pode ser consumido.

Preparo do adubo natural

O adubo orgânico pode ser feito com os seguintes materiais: restos da cozinha (casca de ovos, cascas de frutas, borra de café, erva de chimarrão), folhas em geral (grama, restos de culturas, folhas de hortaliças, mato capinado, cinzas) e outros. Enfim, tudo o que for de origem vegetal é sempre adequado. Quanto mais picados estiverem os materiais, melhor.

O esterco animal (galinha, vaca, porco, cavalo, coelho, codorna ou ovelha) pode enriquecer esse adubo.

Modo de preparo

1. Fazer um pequeno buraco no chão (por exemplo 50cm de profundidade e 50cm de largura em cada lado), de preferência dentro da horta, em local com sombra;
2. Colocar os restos orgânicos do dia-a-dia, cobrindo cada camada com fina porção de terra ou de palha para evitar o sol direto, ratos, moscas, aranhas, etc. Se tiver esterco é bom misturar um pouco (acelera a fermentação e enriquece o adubo);
3. Jogar água de forma a manter essa mistura umedecida. Não pode ficar encharcada nem seca;
4. Verificar se a mistura está curtida. Para isto, colocar uma vara de metal (cano, ferro de construção) até o fundo do buraco e deixar por 10 minutos. Retirar o metal e observar se está quente ou frio. Se o metal estiver frio, o adubo natural pode ser usado; se o metal estiver quente, é sinal que o adubo não está pronto. Neste caso, deve-se mexer a mistura para arejar e colocar mais água. Aguardar alguns dias e testar a temperatura novamente. Esse processo pode levar de 90 a 120 dias.
5. Mexer, toda semana, para arejar (ventilar), acelera o processo.

Nelson A. Neumann



Transplante ou plantio definitivo

As hortalças podem ser divididas em dois grupos: as que podem ser plantadas no local definitivo e as que exigem transplante.

Hortalças que precisam ser transplantadas deverão ser semeadas primeiro em uma sementeira para depois serem transplantadas para o canteiro definitivo.

O cultivo também pode ser realizado em locais alternativos. Uma caixa de leite, por exemplo, pode servir como recipiente para o cultivo de uma planta, como couve ou brócolis ou várias cenouras. Podem também ser usadas embalagens como latas, potes e vasos.

Aldenora P. da Silva



Se existir pouco espaço no quintal, estes recipientes podem ser colocados na janela, ou em qualquer lugar onde as plantas recebam luz. É sempre importante lembrar que as plantinhas só precisam de um pouco de solo adubado, água e luz do sol para crescer e produzir. Se pensarmos bem, é sempre possível usar a criatividade e a boa vontade. Para produzir alguns alimentos em casa não precisamos ser fazendeiros nem morar no campo. Precisamos lutar pelo alimento de cada dia, pois a natureza está sempre a nosso dispor.

Limpe o local, livrando-o de pedras, cascalho, entulhos e de qualquer tipo de lixo. Caso exista a entrada de animais, deve-se cercar a área ou fazer um canteiro suspenso.

Sementeira

É muito simples fazer uma sementeira:

Nelson A. Neumann



1. Escolha um recipiente de até 10cm de altura, que pode ser uma caixa de madeira, garrafa PET, caixa de leite, caixa de ovos, pneus, copos de iogurte e recipientes não mais utilizados (potes, bacias, panelas velhas, entre outros) .



2. Ao usar uma caixa, preencha as frestas com pedras (isso impede que a terra escape e facilita a saída de água).



3. Peneire o solo que será utilizado na sementeira. Caso não tenha peneira, desmanche os torrões de terra com as mãos.

4. Misture a terra com o adubo natural.



5. Preencha a sementeira com essa mistura. Em seguida, amasse a terra com uma tábua ou algo semelhante, mas sem aplicar muita força.



6. Faça pequenas fendas, utilizando um graveto.





7. Se as sementes forem pequenas, espalhe-as com a mão. As sementes que se parecem com um pó fino, devem ser colocadas em um papel para depois deixar que caiam distribuídas nas linhas.



8. Se as sementes forem um pouco maiores (grãos), faça furos em linha reta com um lápis. Os furos devem ter uma distância de 4 a 5cm um do outro.



9. Após distribuir as sementes nos furos, cubra com uma fina camada da mistura inicial (solo+adubo natural) e molhe o solo com um pouco de água.

10. As sementes precisam de calor, mas não podem ficar expostas ao sol. Para isso, coloque a sementeira na sombra.

11. Uma opção é reproduzir o efeito de uma estufa utilizando dois pedaços de arame, os quais devem ser presos na própria terra, cruzando-os de um lado para o outro. Depois cubra a armação com um plástico e coloque-a em local protegido do sol direto.

12. Regue a sementeira pela manhã e à tarde. Não esqueça de fazer um furo no fundo dos potes para que o excesso de água possa sair.



Transplante

Nelson A. Neumann



Transplante é a passagem das mudas da sementeira para o canteiro definitivo. Veja abaixo algumas dicas para fazer esse processo.

Nelson A. Neumann

1. Faça o transplante quando a mudinha estiver com 5 ou 6 folhinhas, o que acontece em cerca de 30 dias. Molhe bem as mudas na sementeira. Escolha as plantas mais viçosas e com uma colher, retire-as com um pouco de terra junto à raiz.



2. Abra as covas no canteiro definitivo, observando o espaçamento para cada planta (Vide **Anexo VII**).



Nelson A. Neumann



3. Coloque as mudinhas nas covas, juntando terra e apertando um pouco em volta.

4. Cubra o canteiro com restos de vegetais (capim, grama, palha de arroz) para conservar a umidade, proteger a terra do sol direto e evitar o crescimento de mato. Isto é chamado de cobertura morta.

Nelson A. Neumann





5. Regue com abundancia as mudas recém transplantadas. Isto ajuda a aproximar a terra das raízes e, com isto, a muda sofre menos com o transplante.

É importante que o transplante seja feito num dia nublado ou num final de tarde, para que as mudas não fiquem prejudicadas pelo calor.

Semeadura diretamente no canteiro definitivo

1. Abrem-se covas em fileiras com 10cm de profundidade e espaçamento, variando conforme a espécie de planta.
2. Semeiam-se de duas a três sementes por cova.
3. Cobrem-se as sementes com uma fina camada de terra e rega-se levemente.

Cuidados com a horta

Irrigação

Nelson A. Neumann

Não adianta fazer bem uma horta se não fornecermos água suficiente para que as hortaliças possam se desenvolver. Quando o tempo estiver seco, devemos lembrar de irrigar a horta todos os dias. Devemos regar também sempre que as folhas estiverem murchas ou caídas e logo após o plantio. É importante manter a terra sempre úmida e nunca irrigar com sol forte, mas sim no final da tarde ou no início da manhã

Devemos tomar maior cuidado com as plantas da sementeira e as que estão em locais que não recebem água da chuva as quais devem ser irrigadas periodicamente (todo dia).



Raleamento

É a retirada de algumas plantas para que as outras possam crescer melhor. É feita nas hortaliças de semeadura direta nos canteiros.

Estaqueamento e amarração

Algumas hortaliças como tomate, vagem e pimentão precisam de um suporte para que os frutos não fiquem em contato com o chão e acabem se estragando. Isso é feito colocando-se uma estaca ou taquara perto da planta e amarrando de acordo com o seu crescimento.

Amontoa

Consiste em cobrir o bulbo da planta (beterraba, batata, cenoura etc) com terra para que fique completamente enterrado. A parte do bulbo exposta ao sol fica esverdeada e com gosto diferente.

Pragas e Doenças

Por mais que nossas plantas estejam bem nutridas, irrigadas e o canteiro limpo, pode aparecer alguns insetos ou doenças. Por isso alguns cuidados são importantes:

1. Nunca plantar hortaliças da mesma qualidade no mesmo canteiro (principalmente tomate, pimentão e beterraba).
2. Retirar as plantas que estiverem doentes, pois podem transmitir a doença para plantas saudáveis.
3. Cuidar para que formigas, pulgões, vaquinhas, lesmas e insetos em geral não se reproduzam em grande quantidade.

Anexo VI:

Hortalças cultivadas em local definitivo

Hortalças	Semeadura	Dias para germinar	Espaçamento entre		Dias para colher
			Fileira	Plantas	
Abóbora	cova	5-7	3m	3m	150
Abobrinha	cova	5-7	1,5m	1,5m	80
Almeirão folha larga	canteiro	7	20cm	5cm	80
Agrião	canteiro	5-7	20cm	5cm	60
Beterraba	canteiro	8-10	20cm	15cm	90
Cebolinha	canteiro	15	20cm	5cm	80
Cenoura	canteiro	8-10	20cm	5cm	90
Ervilha	cova	8-10	1m	40cm	80
Feijão-vagem	cova	8-10	1m	40cm	70
Nabo	canteiro	5-7	20cm	10cm	80
Pepino	cova	5-7	1m	1 m	70
Quiabo	cova	12	1m	50cm	100
Rabanete	canteiro	3	20cm	5cm	30
Rúcula	canteiro	5-7	20cm	5cm	70
Salsa	canteiro	18-22	30cm	5cm	70

Anexo VII

Hortalças cultivadas em sementeira/transplante

Hortalças	Dias para germinar	Local do transplante	Espacamento entre Fileira	Espacamento entre Plantas	Dias para colher
Alface	6	canteiro	30cm	20cm	70
Almeirão	8	canteiro	30cm	20cm	80
Acelga	6	canteiro	30cm	30cm	80
Berinjela	10	cova	1m	50cm	100
Couve folha	8	cova	1m	50cm	80
Brócolis	8	cova	1m	50cm	90
Couve-flor	8	cova	1m	50cm	120
Cebola	15	canteiro	40cm	10cm	150
Chicória escarola	8	canteiro	30cm	20cm	80
Couve rábano	8	canteiro	30cm	20cm	70
Jiló	12	cova	1m	1m	110
Mostarda	6	canteiro	30cm	30cm	70
Pimentão	8	cova	1m	50cm	120
Repolho	8	cova	1m	50cm	120
Tomate	8	cova	1m	50cm	120

OBS.: A época do plantio varia conforme a região.

Anexo VIII

Remédio caseiro para controle de pragas na horta

Solução de água e sabão

- Diluir 50g de sabão em pedra em 1 litro de água quente.
- Após esfriar, diluir a solução em 5 litros de água e pulverizar as plantas.
- Combate: pulgões, cochonilhas e lagartas

Macerado de alho

- Esmagar 4 dentes de alho em 1 litro de água e deixar de molho por 12 dias.
- Diluir 1 litro da solução em 10 litros de água e pulverizar as plantas.
- Combate: pulgões

Anote suas dicas para controle de pragas

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, set against a green background with a white curved border. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Referências

1. Jadoski SO, Silva EF, Stasiak RM, Costa G. Gotas d'água, punhados de solo e raios de luz: sempre é possível produzir alimentos em casa. Guarapuava (PR): Unicentro; 2006.
2. Pereira VA. Aprendendo a fazer sua horta caseira. Curitiba (PR): Prefeitura Municipal de Curitiba; 2002.
3. Prefeitura Municipal de Curitiba. Secretaria Municipal do Abastecimento. Educação alimentar para multiplicadores. [s.d.].



Pastoral da Criança

Organismo de Ação Social da CNBB
Conferência Nacional dos Bispos do Brasil

Coordenação Nacional
Rua Jacarezinho, 1691 – Mercês
CEP 80810-900 • Curitiba – PR
Fone: (41) 2105-0250 • Fax: (41) 2105-0299
www.pastoraldacrianca.org.br
e-mail: pastcri@pastoraldacrianca.org.br

Impresso com o apoio do

Ministério
da Saúde

