

PLANTANDO *Saberes*




Apresentação

COMO SURTIU O PROJETO DA HORTA NA PAULO FREIRE?





PROFESSORA, COMO A NOSSA HORTA COMEÇOU?

TUDO COMEÇOU EM 2006...



EU FUI CONVIDADA BEM NO COMEÇINHO PARA AJUDAR OS ALUNOS DA ESCOLA INTEGRADA A ENTENDEREM E A APRENDEREM A CUIDAR DA TERRA NA OFICINA DE HORTA.




COM O PASSAR DO TEMPO, NOSSA HORTINHA FOI CRESCENDO E PRECISAMOS DE MAIS AJUDA - E FOI AÍ QUE APARECEU A ALINE.


ASSIM COMO EU, A ALINE TAMBÉM APRENDEU A PLANTAR, CUIDAR E COLHER VERDURAS EM CASA, E NOSSA PARCERIA DELI SUPER CERTO!

PARA CRESCER FORTE E SAUDÁVEL - COMO NOSSOS LEGUMES! A HORTA CONTOU COM O APOIO DE ONGS E EMPRESAS COMPROMETIDAS COM O PROJETO.

E HOJE ELA AJUDA VOCÊS, NOSSOS ALUNOS, A APRENDEREM MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, SOBRE CIÊNCIAS, SOBRE GEOGRAFIA E MUITO MAIS.



ALÉM DE TER SEMPRE UMA SALADA GOSTOSA NA MERENDA, NÃO É, PROFESSORA?



Capítulo 1

O QUE É ESSA TAL DE AGROECOLOGIA?



O que podemos fazer para vivermos nesse mundo tão bonito, sem prejudicar o meio ambiente?

A agroecologia é um bom caminho. Ela surgiu quando percebemos que o agronegócio causava mais mal do que bem ao planeta e que deviam existir práticas de plantio que pudessem alimentar a todos, de maneira sustentável.

Para isso, a agroecologia usa técnicas antigas de plantio, que existem neste mundo muito antes das máquinas e dos agrotóxicos. Estamos falando daquele jeitinho de cuidar do solo e das plantas que meu pai tinha na roça e que ainda é utilizado por muitas famílias agricultoras.

E não tem muito segredo: focando em um plantio sustentável e consciente, a agroecologia coloca em primeiro lugar o meio ambiente, a saúde e o bem-estar de todos nós! Vamos entender melhor as diferenças entre agroecologia e agronegócio?

O AGRONEGÓCIO...

Busca o lucro, que acaba na mão de grandes empresas.

Usa o modelo da monocultura, que usa os nutrientes do solo até deixá-lo rapidamente pobre e sem vida.

Usa fertilizantes químicos e agrotóxicos que botam em risco a natureza e nossas vidas.

Substitui a mão de obra humana por máquinas modernas.

Expulsa os pequenos produtores do campo.

É ecologicamente insustentável.

A AGROECOLOGIA...

Tem como objetivo a alimentação em quantidade e qualidade adequada para todos.

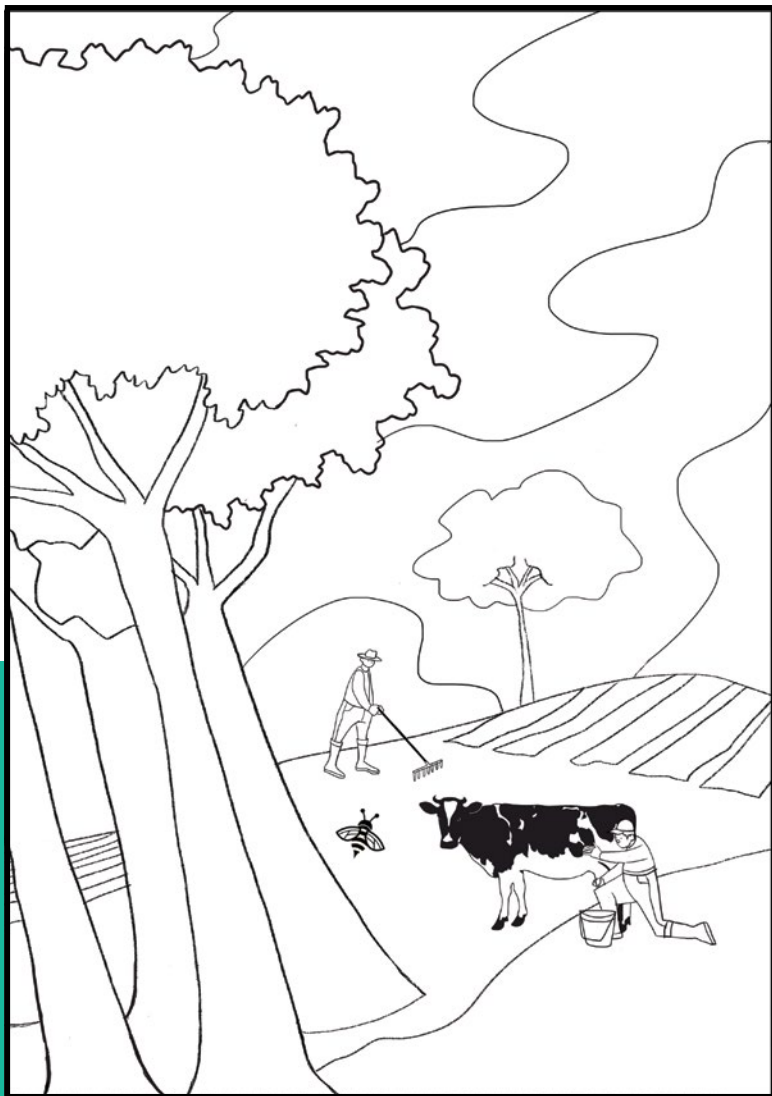
Usa o modelo de rotação de culturas para não esgotar os nutrientes do solo.

Usa alternativas naturais e não tóxicas para combater pragas e fertilizar o solo.

Fortalece as cadeias de produção e de distribuição dos pequenos produtores.

É uma maneira sustentável de garantirmos que nosso prato esteja sempre cheio de saúde - e legumes gostosos!

Agora que você está fera nesse assunto, que tal testar seus conhecimentos com um jogo das diferenças?

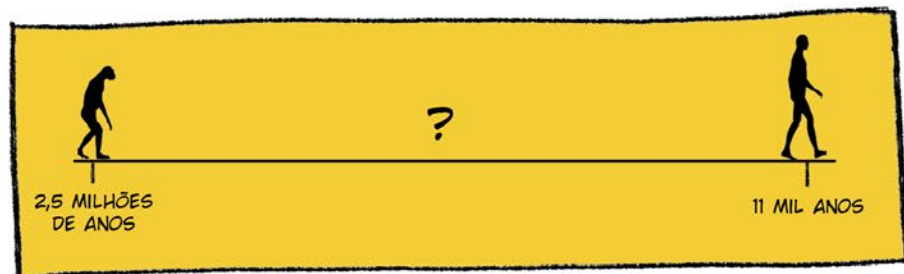


Capítulo 2

FORMAÇÃO DO SOLO



NA EVOLUÇÃO DAS FORMAS DE VIDA, OS SERES HUMANOS SURTIRAM NOS ÚLTIMOS 2,5 MILHÕES DE ANOS E A ESPÉCIE HOMO SAPIENS HÁ APENAS 11 MIL ANOS. E O QUE ACONTECEU NESSE MEIO TEMPO?



OS LIQUENS E A AÇÃO DO VENTO, DAS CHUVAS E DA TEMPERATURA, AJUDARAM NO SURGIMENTO DAS PLANTAS E SUAS RAÍZES...

...QUE CONSEQUENTEMENTE UNIRAM-SE A OUTROS MICRORGANISMOS, AJUDANDO NA TRANSFORMAÇÃO DO SOLO, DAS PLANTAS E DOS ANIMAIS.

E ATÉ HOJE O SOLO CONTINUA MUITO IMPORTANTE PARA NOSSA SOBREVIVÊNCIA. AFINAL, ATRAVÉS DAQUILO QUE PLANTAMOS, PODEMOS FAZER VÁRIAS SUBSTÂNCIAS E OBJETOS QUE USAMOS DIARIAMENTE.

QUEM CONSEGUE DAR ALGUM EXEMPLO DE USOS COMUNS DE PLANTAS EM NOSSO DIA A DIA?



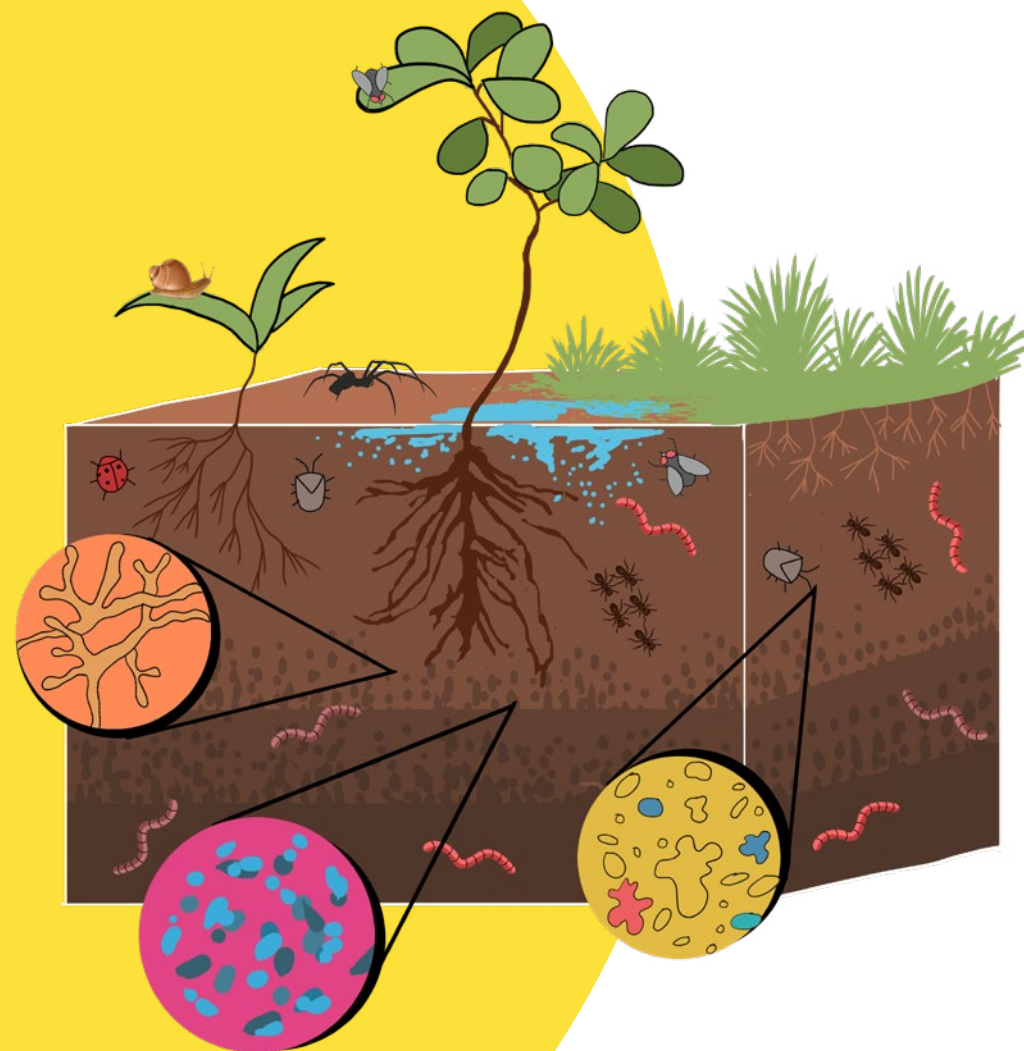
Você sabia...

... que o solo é considerado um organismo vivo e que nele existem fungos, bactérias, animais, tais como insetos, minhocas e caramujos, e também raízes de plantas, água, ar e minerais?

E tem mais: para se formar apenas um centímetro de solo são necessários 400 anos!

O solo da horta da Escola Municipal Professor Paulo Freire é uma festa! Todos os microrganismos e animais trabalham juntos para que nossas plantinhas cresçam fortes e saudáveis!

Nessa imagem do nosso solo, existem alguns convidados especiais. Você consegue encontrá-los?



Lembra quando dissemos que a agroecologia voltou ao passado para buscar técnicas de plantio que não prejudiquem o meio ambiente?

O cultivo de plantas vem sendo desenvolvido há muito tempo - muito tempo mesmo! Desde a pré-história o ser humano busca entender o solo e o que ele precisa para que as plantas cresçam saudáveis e nutritivas.

Vamos descobrir o que o solo precisa para ser forte e sadio?

Encontre no caça-palavras as seguintes palavras:

NUTRIENTES

ÁGUA

FUNGOS

MINHOCAS

FOLHAS

BARRO

UMIDADE

INSETOS

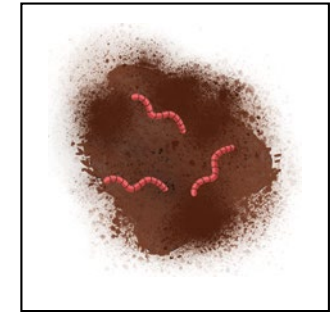
Y	A	E	E	F	T	O	E	A	O	I	V	G	O	F	I	R	F	B	C	E	B
T	T	H	O	S	H	E	R	C	D	N	E	A	O	H	O	O	T	L	O	O	E
A	K	R	A	I	N	D	D	O	D	A	I	O	N	C	N	H	T	Z	F	A	S
T	G	G	D	Y	E	S	P	A	M	N	F	U	N	G	O	S	S	M	C	R	R
T	V	U	E	E	C	A	B	A	R	R	O	R	Y	T	R	B	V	N	S	S	O
S	W	N	B	S	T	H	S	Y	O	K	L	E	N	D	E	R	N	H	C	H	T
I	T	S	I	S	O	T	M	E	H	R	H	B	B	O	T	E	V	E	I	S	E
S	S	Z	I	N	K	H	U	M	I	D	A	D	E	N	R	O	X	F	T	A	E
C	E	W	N	N	A	E	O	P	J	D	S	L	T	H	F	S	A	E	O	S	L
E	H	E	S	S	H	A	N	E	A	D	S	E	S	C	Á	G	U	A	I	D	H
E	T	N	E	F	M	I	N	H	O	C	A	S	A	E	R	S	W	I	F	L	R
T	N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	T	U	E	P	H	D	A	R	E	H	H
H	W	V	O	K	H	C	F	E	E	E	E	S	W	O	O	E	A	E	M	A	H
N	E	T	S	E	I	N	I	A	G	H	V	H	M	K	E	I	S	U	M	R	E
O	E	D	S	U	H	T	L	R	E	H	C	I	I	E	B	M	L	E	Z	F	B
T	N	P	A	Y	I	E	M	E	T	E	I	V	N	L	Y	S	H	N	F	E	I

Nem sempre o solo que usamos vai oferecer todos os nutrientes que a planta precisa para crescer forte e saudável. E agora, quem poderá nos defender?

Ele - o adubo.

Enquanto o agronegócio usa produtos químicos tóxicos e super perigosos para fertilizar suas plantações, a agroecologia aposta em várias opções naturais para garantir uma horta feliz e uma comunidade cheia de saúde. Vamos conhecê-los?

- **Composto**
- **Húmus de minhoca**
- **Chorume de minhocário**
- **Esterco de animais**
- **Urina de vaca**
- **Cinzas**
- **Pó de rocha**
- **Adubação verde (plantas que adubam o solo)**



Capítulo 3

PLANTIO E MANEJO



MUITO SOL!



ÁGUA!



LIMA COMPOSTEIRA PARA FAZER O ADUBO!



MUITO BEM!



O que tem no nosso quintal? Muitas frutas, legumes e hortaliças!

Que tal uma boa cruzadinha para lembrarmos de alguns deles?

1- Fonte de força do Popeye

2- Diminutivo de Salsa

3- Acompanhamento do Tomate

4- Ingrediente do Ketchup

5- Estou na pizza marguerita

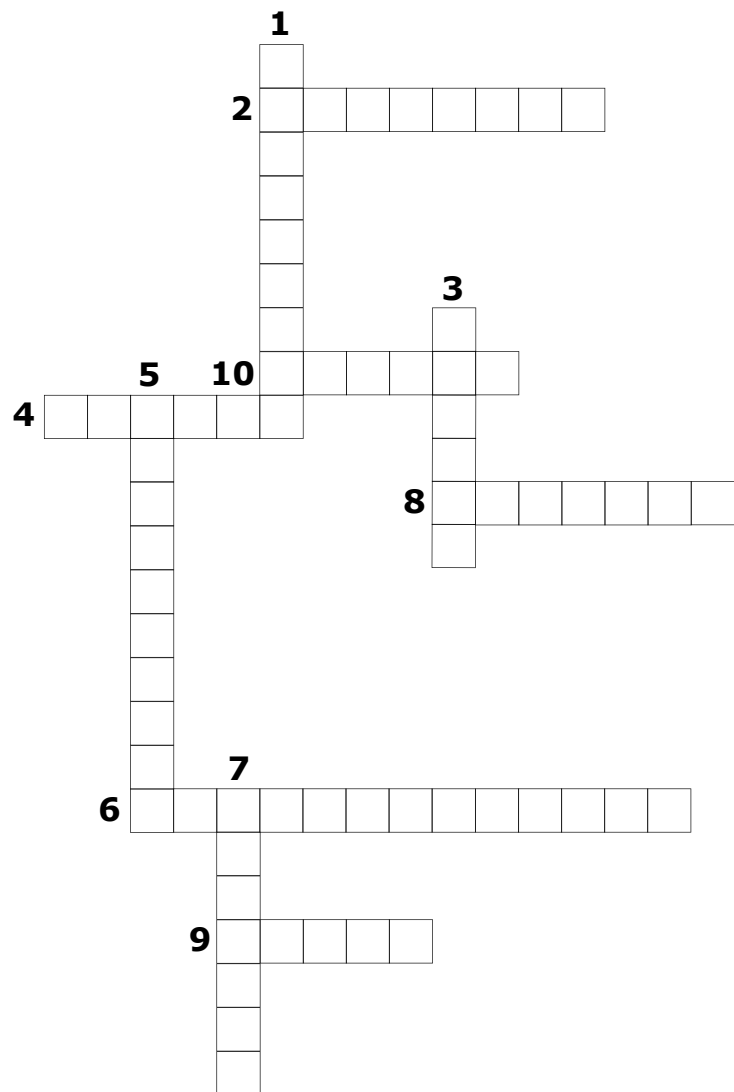
6- Combino com frango

7- Que nasceu no campo sem ser semeado

8- Sou um tempero típico do Nordeste

9- Combino com tropeiro

10- Sou amarga



QUER FAZER UMA HORTA ORGÂNICA EM SUA CASA? AÍ VÃO ALGUMAS DICAS IMPORTANTES!



Antes de começar, retire grama e ervas daninhas do canteiro com uma enxada, tomando cuidado para não revirar demais a terra.

Use uma forquilha de jardim para afofar a terra. O solo fofo permite que a água e o ar entrem na terra!

Plante as hortaliças de forma que uma ajude no crescimento da outra. Por exemplo: espécies que fazem sombra podem ser cultivadas ao lado daquelas que gostam de sombra.

Faça a rotação de culturas para não esgotar os nutrientes do solo. Por exemplo: se uma beterraba estiver plan-

tada em um canteiro, no próximo ciclo use esse mesmo canteiro para plantar alface.

A horta deve ser posicionada no sentido norte-sul, para garantir mais luz solar.

O solo entre os canteiros deve ser coberto com folhas secas.


É importante colocar flores ou plantas aromáticas (aquelas bem cheirosas) na ponta dos canteiros, assim elas atraem insetos que poderiam comer suas hortaliças.






Fique atento ao ciclo de cada cultura. Por exemplo: se você plantar todas as mudas de alface de uma só vez, também vai colher todas elas juntas. Aí já viu, né? Desperdício.






Cada hortaliça tem um clima ideal para crescer forte e saudável. Por isso precisamos prestar atenção na temporada de plantio correta para cada uma.

Falando nisso...

Para te ajudar a garantir uma horta doméstica sempre produtiva, aqui está o calendário de plantio de nossa região. Você pode destacá-lo deste livro e colocar na parede de casa. Que tal?

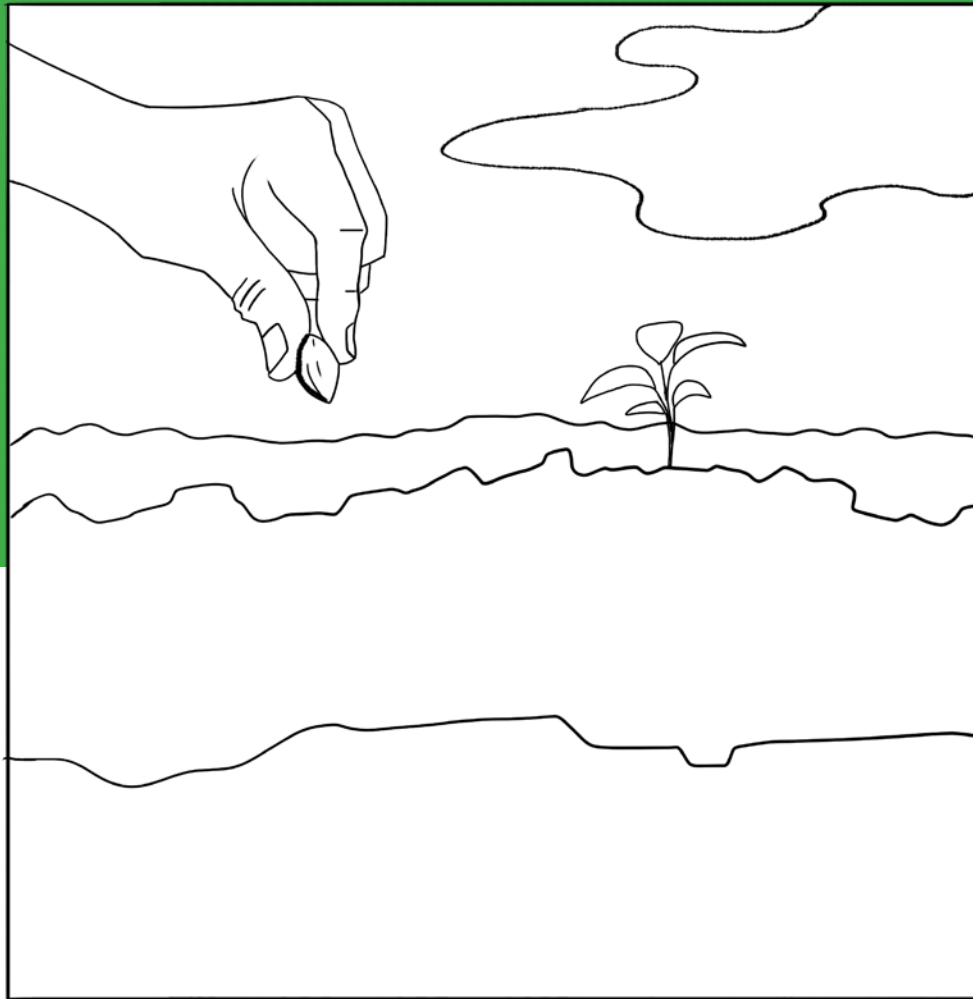
NOME POPULAR	IMAGEM	PERÍODO	ESTAÇÃO
ABÓBORA		SET/MAR	PRIMAVERA/ VERÃO
AGRIÃO		FEV/JUL	OUTONO/ INVERNO
ALFACE DE VERÃO		ANO TODO	TODAS
ALHO		MAR/ABR	FIM DO VERÃO/INÍCIO OUTONO
BATATA		ABR/MAI	OUTONO

NOME POPULAR	IMAGEM	PERÍODO	ESTAÇÃO
BATATA DOCE		OUT/DEZ	PRIMAVERA
BETERRABA		ANO TODO	TODAS
CEBOLA		FEV/MAIO	FIM DO VERÃO/ OUTONO
COENTRO		AGO/FEV	FIM DO INVERNO/ PRIMAVERA/ VERÃO
COUVE CHINESA		ANO TODO	TODAS

NOME POPULAR	IMAGEM	PERÍODO	ESTAÇÃO
MELANCIA		AGO/MAR	FIM DO INVERNO/ PRIMAVERA/ VERÃO
TOMATE		ANO TODO	TODAS
MORANGO		MAR/ABR	INÍCIO DO OUTONO
JILÓ		AGO/MAR	FIM DO INVERNO/ PRIMAVERA/ VERÃO
PIMENTA		AGO/MAR	FIM DO INVERNO/ PRIMAVERA/ VERÃO

Como plantar sementes

SEMEADURA DIRETA



Na semeadura direta, plantamos a semente diretamente no canteiro. Aí vão algumas dicas:

Coloque uma camada fina de composto sobre o solo antes de começar.

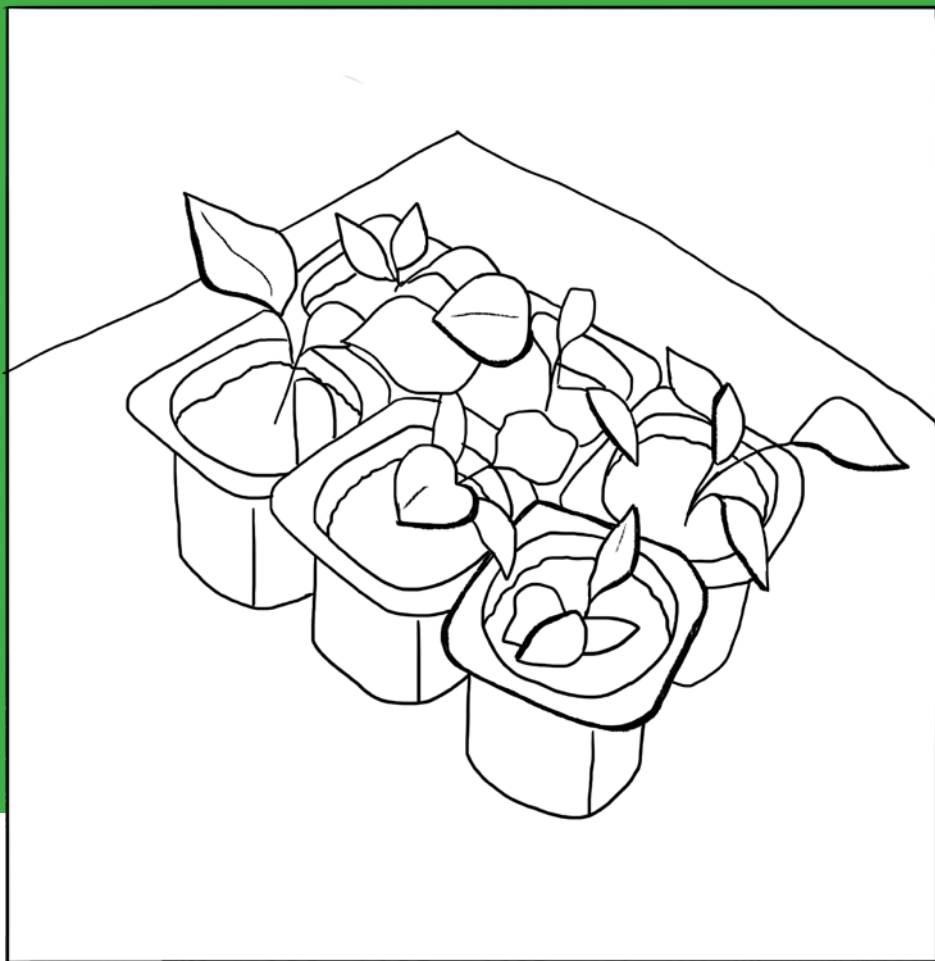
Coloque uma estaca para cada lugar onde plantará uma semente. O ideal é fazer a cada 30 ou 40 centímetros, para não plantar tudo muito pertinho.

O burcaco deve ser 3 vezes o tamanho da semente. Após colocar a semente, tampe o buraco com a ajuda de uma pazinha.

Para finalizar, coloque uma camada fina de folhas e gramas - o que chamamos de adubo de superfície. Não se esqueça de regar!

Importante: coloque plaquinhas com os nomes das hortaliças para não confundí-las depois!

SEMEADURA INDIRETA



A sementeira indireta conta com a ajuda de uma sementeira, que pode ser feita com materiais que encontramos em casa, como potinhos de iogurte ou caixas de leite cortadas ao meio. Veja como criar a sua!

Faça alguns furos no seu potinho para não acumular água.

Coloque uma camada de terra bem lisa no potinho e, por cima, uma camada de adubo.

Faça um buraco na terra e coloque sua semente. Cubra com mais um pouco de adubo.

Para finalizar, coloque um pouco de folhas e gramas (lembra do adubo de superfície?).

Não se esqueça de regar! No inverno, pode molhar a cada dois dias, no verão, todos os dias.

Quando as hortaliças estiverem com 4 folhas verdadeiras, é hora de mudar as mudas da sementeira para o canteiro.

DICA IMPORTANTE!

Para saber se sua planta está sendo bem regada, encoste a mão na terra. Se ela estiver úmida, com uma sensação meio grudenta, está perfeito!

A terra não deve ficar nem muito molhada, nem seca demais.

Como identificar e tratar pragas e doenças

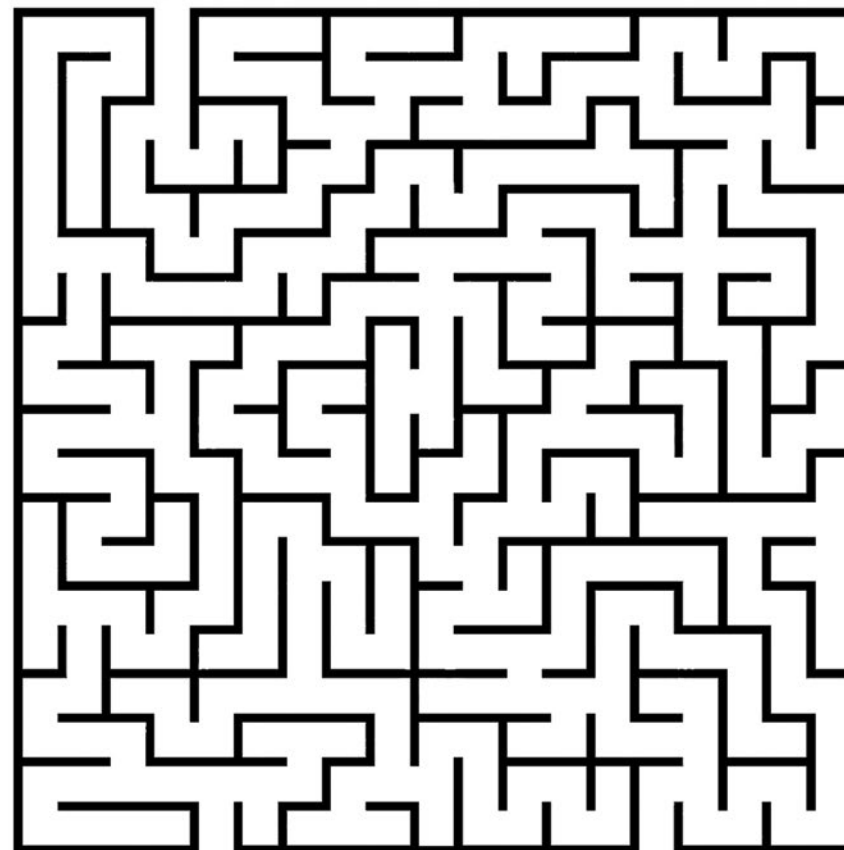
ASSIM COMO AS PESSOAS, AS PLANTAS TAMBÉM PODEM FICAR DOENTES. ESSAS DOENÇAS PODEM SER CAUSADAS POR PRAGAS, FUNGOS, VÍRUS OU BACTÉRIAS E PODEM SER TRATADAS COM ALGUMAS RECEITAS NATURAIS.

PARA CONTROLAR AS PRAGAS, PODEMOS USAR OUTROS INSETOS - SEUS INIMIGOS NA NATUREZA - OU MESMO ALGUNS OBJETOS MUITO CURIOSOS. QUE TAL ALGUNS EXEMPLOS?



Praga	Controle
Pulgões	Joaninha, louva-deus
Caracóis	Sapos
Passarinhos	Cata-vento de garrafa pet, CDs pendurados
Formiga	Grãos de arroz quebrados, em volta das plantas
Insetos	Tábua de madeira + cartolina amarela + óleo de cozinha usado. A cor amarela atrai os insetos para a tábua e o óleo não deixa que eles se movam.

Tem um caracol muito interessado em comer as verduras da nossa horta. Encontre o caminho que leve o caracol ao sapo, tomando muito cuidado para que ele não chegue na alface!



INSETICIDAS CASEIROS

Nós sabemos que o agronegócio usa agrotóxicos para manter suas plantações livres de praga, mas nós sabemos que nem toda inseticida precisa ser tóxica. Para fugir dos venenos, os inseticidas caseiros são uma ótima solução para acabar com pragas. Veja duas receitinhas simples!

Atenção! Os inseticidas devem ser feitos e utilizados SEMPRE com a supervisão de um adulto, ok?

Fungicida com sabão branco

Ingredientes:

- Barra de sabão branco
- Descascador
- Água Quente.

Como fazer:

- Tire lascas do sabão com o descascador
- Acrescente água quente
- Transfira a mistura para um pulverizador
- Pulverize sobre suas plantas

FERTILIZANTES

Além de cuidar da saúde da planta, também podemos fazer em casa alguns remédios para fazê-la crescer com força e saúde - são os fertilizantes naturais.

Aqui vai uma receita super fácil de fazer. Não se esqueça de pedir sempre a ajuda de um adulto para fazer e utilizar!

Fertilizante líquido com talos de tomate

Ingredientes:

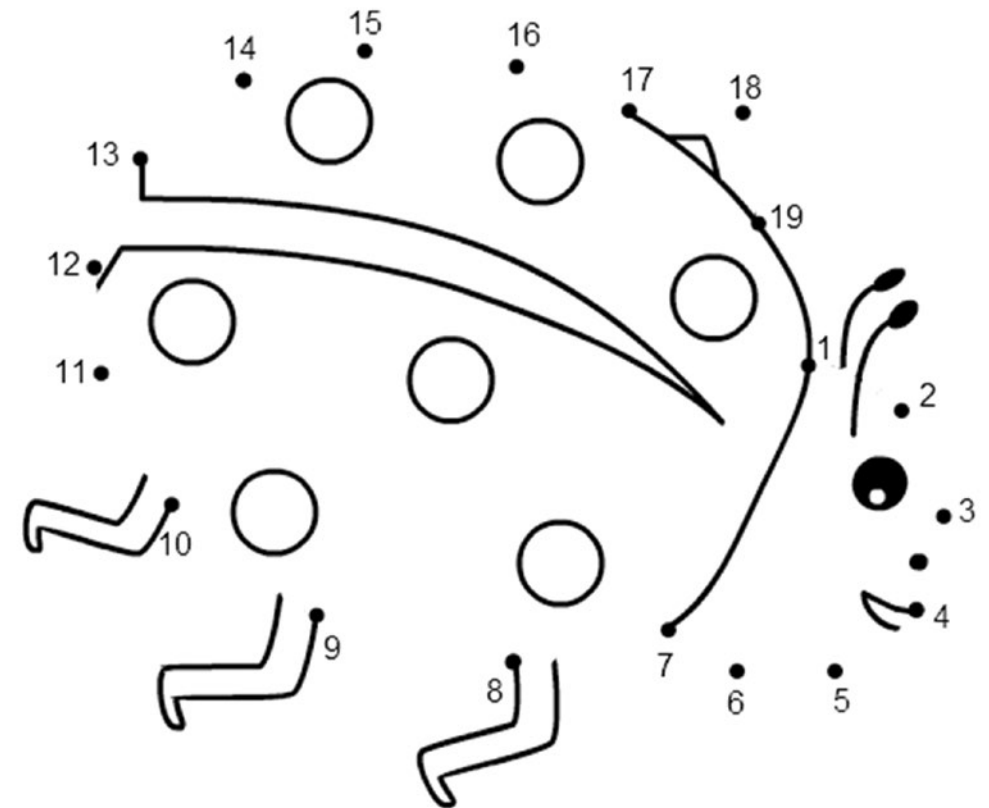
- 1 kg de folhas e talos maiores de tomate
- 10 litros de água

Como fazer:

- Cozinhe os talos e as folhas de tomate por 20 minutos
- O resultado será uma solução concentrada. Para utilizar, basta diluir um litro dessa solução em dez litros de água.

Sabemos que outros insetos podem nos ajudar a combater pragas em nossas hortas.

Ligue os pontos para descobrir uma grande aliada da agroecologia!



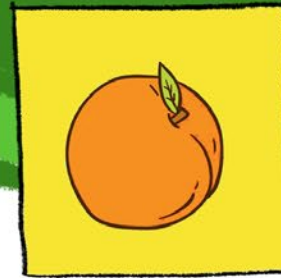
Capítulo 4

COLHEITA

AS FOLHAS, POR EXEMPLO, PRECISAMOS ESPERAR QUE ESTEJAM BEM DESENVOLVIDAS - SÓ AÍ ESTÁ NA HORA DE COLHER. PARA COLHER FLORES PRECISAMOS ESPERAR QUE ESTEJAM COMPLETAMENTE ABERTAS. A MAIOR PARTE DOS FRUTOS DEVEM SER COLHIDOS QUANDO ESTIVEREM COMPLETAMENTE MADUROS.



CADA HORTALIÇA E CADA FRUTA TEM SEU TEMPO. CADA UMA TEM UMA ESTAÇÃO IDEAL PARA SER PLANTADA E DEMORA UM TEMPO DIFERENTE PARA ESTAR PRONTA PARA COLHER. E QUANTO MAIS NÓS PLANTAMOS E COLHEMOS, MAIS ENTENDEMOS QUE TEMPO É ESSE.



Chegou a hora de colher as hortaliças e frutas que você cuidou com tanto carinho!

Para começar, precisamos seguir três regrinhas básicas - as regras de ouro da colheita. Vamos conhecê-las?

REGRAS DE OURO

Antes de colher, lave bem as mãos;

Colha somente o que vai ser consumido, assim sempre haverá hortaliças frescas para colher;

Lave bem as verduras antes de consumi-las.

Está pronto para colocar as mãos na massa?

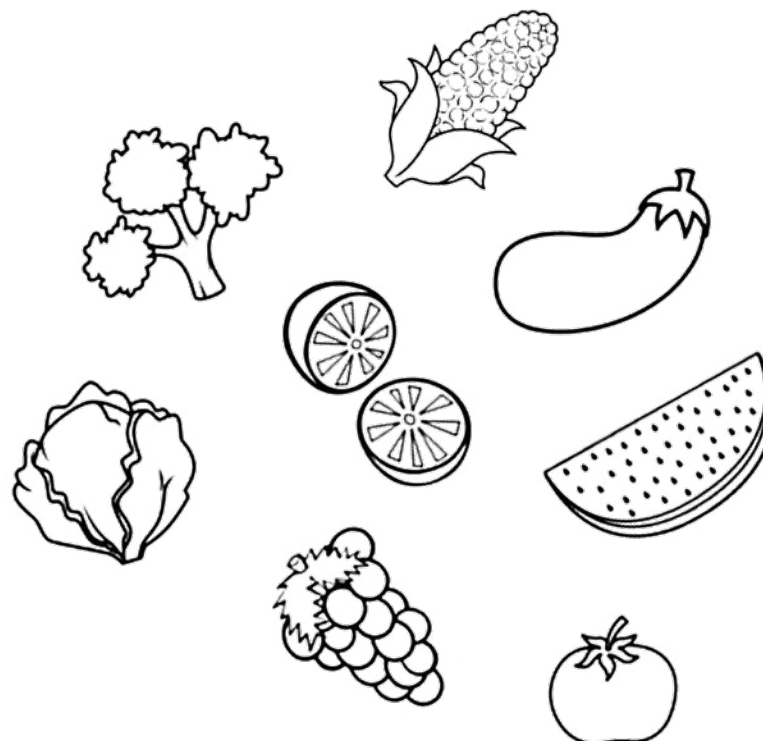
Ou melhor - na terra? Então, agora é só usar a ferramenta certa para cada tipo de hortaliça:

- Para colher hortaliças inteiras (com raiz), como a alface e a cenoura, você precisa de uma pazinha.
- Para colher folhas e frutos, como o manjericão e os tomates, você precisa de uma faca ou uma tesoura de poda.
- No caso da cebolinha, prefira usar as mãos.

A horta da Escola Municipal Professor Paulo Freire deu uma colheita e tanto! Que tal dar uma corzinha para nossas frutas e legumes?

Veja o quadro ao lado e pinte os alimentos com as cores correspondentes.

CORES	ALIMENTO
Amarela	milho, laranja
Roxa	uva, berinjela
Verde	alface, brócolis
Vermelho	tomate, melancia



Você sabia...

... que folhas amargas, como a rúcula, quanto mais crescem, mais ficam amargas? Se você não gostar muito do sabor forte, pode colher a rúcula um pouco antes do normal.

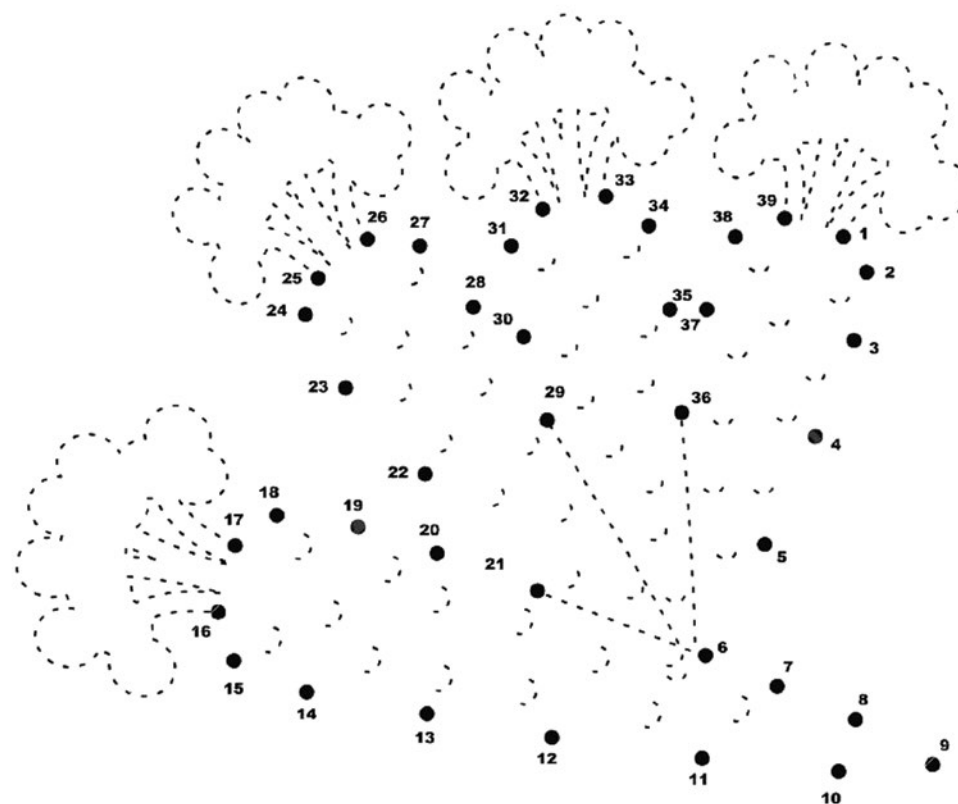
E sabia também que...

... algumas frutas podem ser colhidas ainda verdes? É o caso, por exemplo, do tomate, da banana e do mamão - elas continuam a amadurecer após serem colhidas!

E além disso, você sabia que...

... você não deve jogar fora as partes das hortaliças que você não come? Isso mesmo: os talos, raízes e folhas podem - e devem! - ser reaproveitados na composteira, para virar adubo no futuro!

Ligue os pontos e descubra uma hortaliça muito importante em nossa alimentação!



Capítulo 5

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

QUEM AÍ
GOSTA DE
COMER?



ÓTIMO! O ALIMENTO É COMO UM
COMBUSTÍVEL, QUE AJUDA O
NOSSO CORPO A DAR CONTA DE
FUNCIONAR DIREITINHO.
POR ISSO É MUITO COMUM
OUVIRMOS POR AÍ: VOCÊ É O
QUE VOCÊ COME.



LÁ NO TEMPO DOS HOMENS DAS CAVERNAS,
A ÚNICA FONTE DE ALIMENTO ERA A CARNE.



COM A EVOLUÇÃO DA ESPÉCIE, PASSAMOS A
VIVER DAQUILO QUE PLANTAMOS, E O PRATO
FICOU MAIS CHEIO: CHEGARAM OS LEGUMES,
AS VERDURAS E AS FRUTAS.



COM O AVANÇO DAS TECNOLOGIAS, FOI
FICANDO CADA VEZ MAIS FÁCIL MANIPULAR
OS ALIMENTOS E CRIAR PRATOS CADA VEZ
MAIS DIFERENTES E SABOROSOS.



MAS CUIDADO: SER GOSTOSO NEM
SEMPRE SIGNIFICA SER SAUDÁVEL.



QUAL É A
SUA COMIDA
PREFERIDA?



FEIJOADA!

MELANCIA!

BATATA-FRITA!

SORVETE!



O que é um alimento saudável?

Um alimento saudável é aquele que tem os nutrientes que precisamos para o bom funcionamento de nosso organismo.

São os alimentos que nos dão energia para correr, para crescer, para estudar e para curtir sempre com saúde e disposição.

Alimentos saudáveis podem ser ricos em vitaminas, fibras e minerais, como as frutas, as verduras e os legumes.

Podem também ser ricos em proteína e em ferro, como a carne, ou em cálcio, como o leite.

Também precisamos dos carboidratos, que estão no pão e no macarrão.

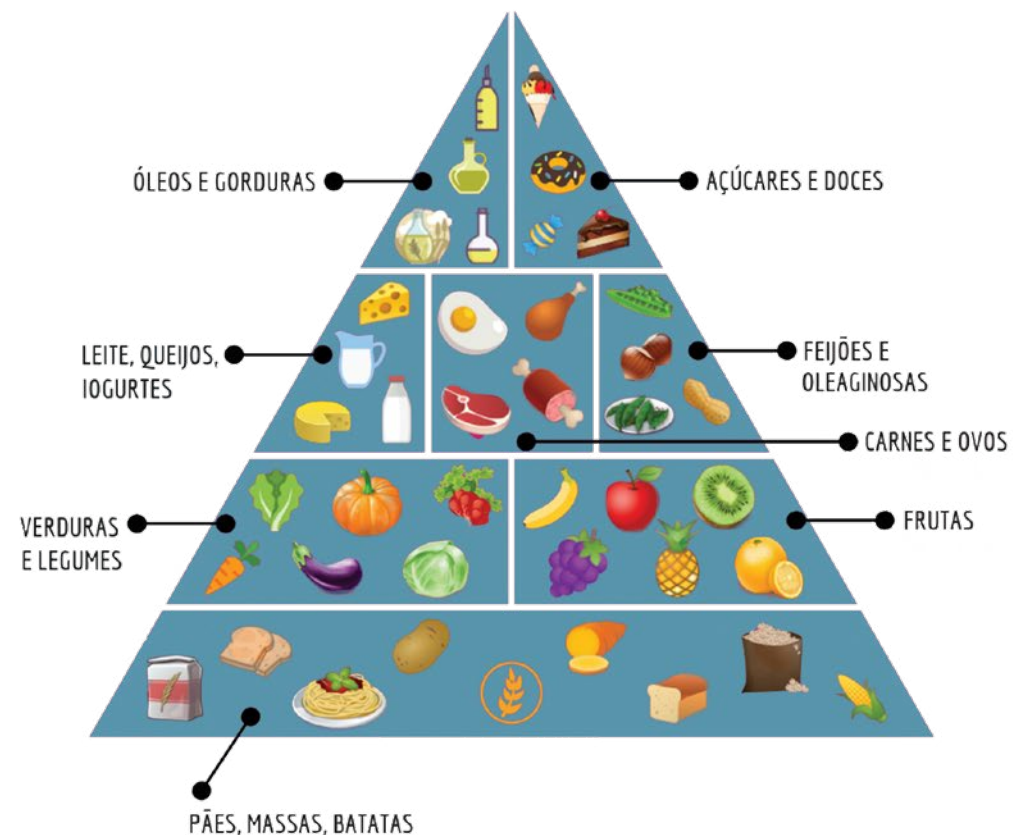
Mas como podemos saber qual é a quantidade certa de cada alimento para que nossa alimentação seja super saudável?

Para isso temos a ajuda de uma **pirâmide alimentar**.

- No **PRIMEIRO GRUPO** estão os alimentos energéticos, que são a base de nossa alimentação.
- No **SEGUNDO GRUPO** estão os legumes e verduras.
- No terceiro grupo estão as frutas.
- No **QUARTO GRUPO** estão o leite e seus derivados, como o queijo e o iogurte.
- No **QUINTO GRUPO** estão as carnes e os ovos.
- No **SEXTO GRUPO** estão os leguminosos e oleaginosos, como o feijão e as castanhas
- No **SÉTIMO GRUPO** estão os óleos e gorduras.
- No **OITAVO GRUPO** estão os doces.

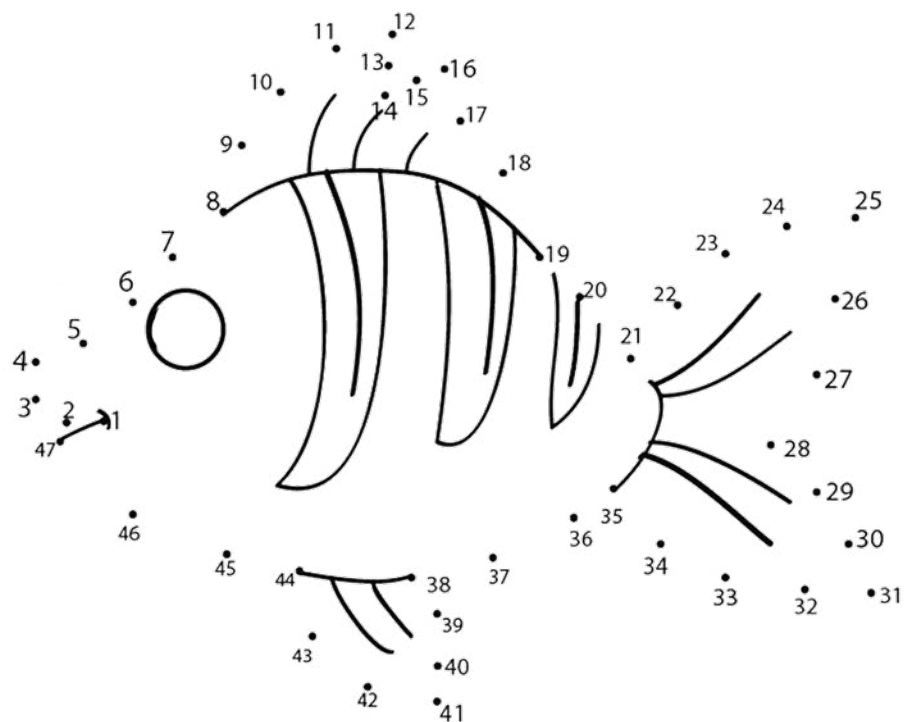
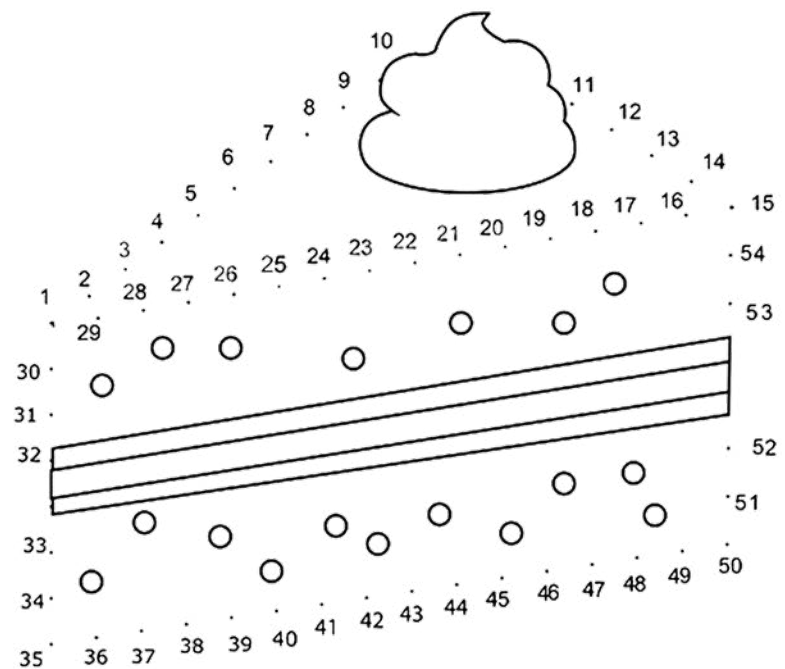
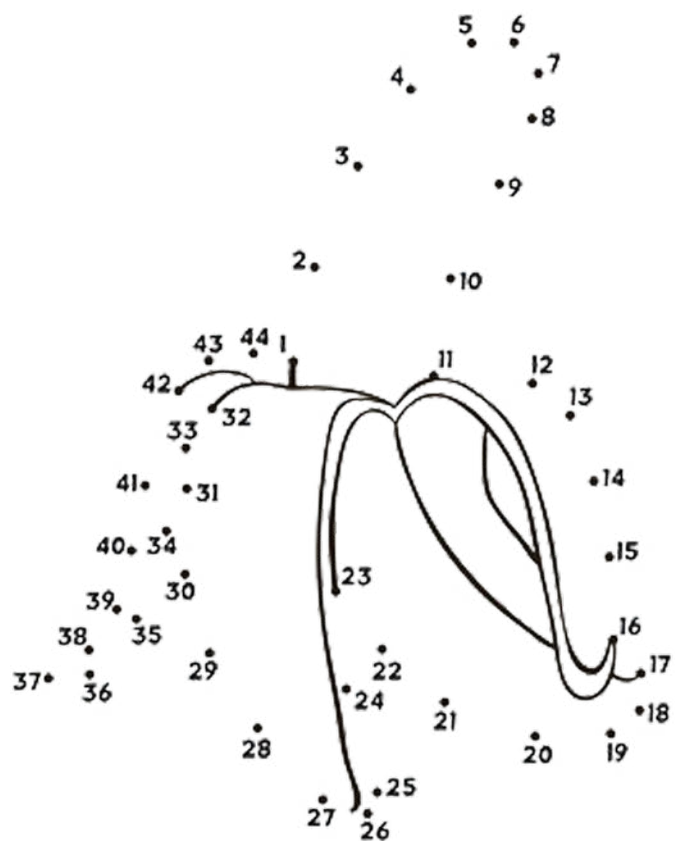
Quanto maior for o espaço de cada grupo na pirâmide, maior deve ser seu espaço na sua alimentação.

Essa pirâmide linda pode (e deve!) ser destacada e usada sempre que você quiser!



Você sabia...

... que alimentos industrializados podem parecer fáceis de comer e super gostosos, mas não são saudáveis? É verdade: sua composição é cheia de substâncias que prejudicam sua saúde. Por isso é importante evitar o consumo desses alimentos!



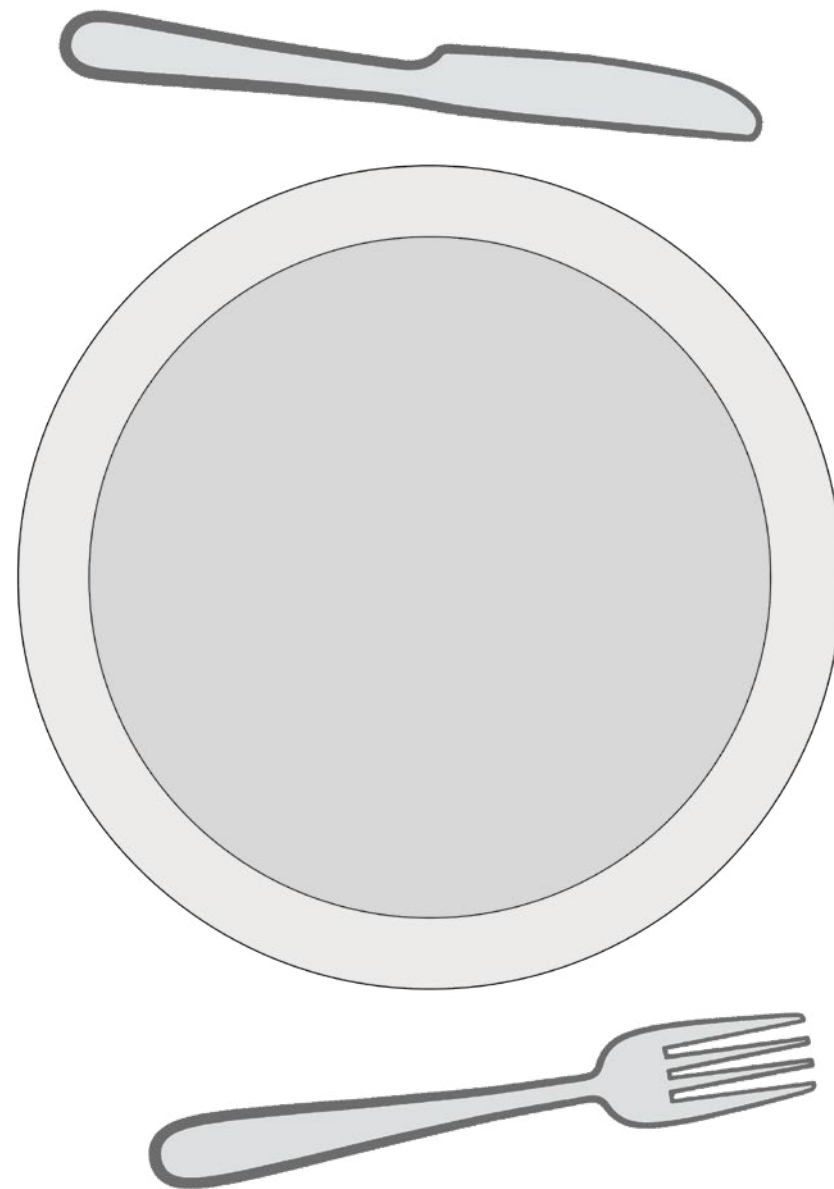
Um prato colorido é um prato saudável

Quanto mais cores você coloca em seu prato, mais saudável ele é.

Mas, por que precisamos de um prato colorido? Porque ele tem verduras, legumes e cereais que, em conjunto, fornecem todos os nutrientes que precisamos para manter a saúde.

Que tal mostrar que você sabe TUDO sobre alimentação saudável e montar um prato bem colorido e gostoso?

Na última página deste caderno de atividades você pode recortar todos os alimentos que precisa para montar seu prato!



Além de seguir a pirâmide alimentar e deixar o prato coloridinho, aí vão mais algumas dicas importantes para manter sua alimentação sempre saudável!

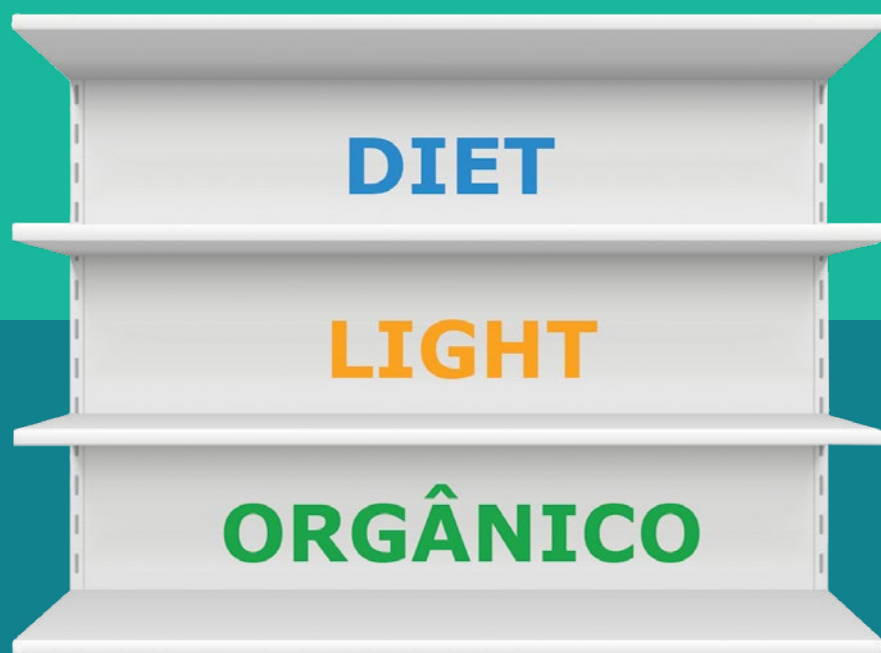
- Prefira alimentos frescos, naturais, integrais e variados.
- Consuma frutas, verduras e legumes todos os dias.
- Diminua fritura e alimentos com muito açúcar, muito sal ou muita gordura.
- Coma devagar e mastigue bem!
- Comer bem não é comer muito.
- Prefira tomar um suco natural do que um refri.
- Biscoito recheado? Só de vez em quando.
- Beba muita água!

Nossa! Parece que nossos alimentos perderam suas sombras! Ajude nossas comidinhas ligando o alimento à sua sombra.



Você com certeza já viu no supermercado alimentos diets ou lights, não é mesmo?

Que tal entendermos o que cada um significa?



São alimentos feitos para pessoas que não podem comer certas substâncias, então essa substância é completamente retirada do alimento. Esse é o caso dos diabéticos com o açúcar. O alimento diet feito para diabéticos não contém açúcar.

Nos alimentos lights não há a retirada total do ingrediente e sim uma redução de pelo menos 25%. Pode ser o açúcar, a gordura, o sódio, entre outros.

É um alimento produzido em condições naturais, totalmente livre de agrotóxicos e fertilizantes químicos. As frutas e hortaliças de nossa horta são totalmente orgânicas!

A Hortinha da Tina

A TINA APRENDEU AQUI NA ESCOLA PAULO FREIRE COMO FAZER UMA HORTINHA EM CASA.



ELA ADORA ACOMPANHAR O CRESCIMENTO DAS PLANTINHAS QUE ELA MESMA PLANTOU, DESDE A SEMENTINHA.



PARA NÃO CONFUNDIR NENHUMA VERDURA E LEGUME, A TINA COLOCOU VÁRIAS PLAQUINHAS, IDENTIFICANDO CADA UMA.



E MAIS, PARA ALEGRAR A HORTA, ELA FEZ TAMBÉM UM ESPANTALHO BEM SIMPÁTICO USANDO CABO DE VASSOURA!

NO FIM DE CADA CICLO DE CRESCIMENTO, A TINA FAZ A COLHEITA DAS HORTALIÇAS, TODA FELIZ E SATISFEITA.



E AS VERDURAS E LEGUMES DÃO SEMPRE COR E SAÚDE PARA SEU PRATO!



E você?

O que acha de fazer uma horta igual a da Tina?

É muito fácil cultivarmos uma hortinha dentro de casa e comer alimentos saudáveis todos os dias.

Se você mora em uma casa com jardim, pode plantar em um espaço pequeno no próprio jardim, mas se você mora em uma casa sem jardim ou em apartamento, pode plantar até mesmo em vasos.

Basta seguir as dicas deste caderno e sempre que precisar, é só consultar a equipe do Plantando Saberes.

Aí vão algumas ideias do que você pode ter na sua hortinha!

- Uma **alface fresquinha** deixa a salada ainda mais gostosa! Existem vários tipos de alface: lisa, roxa, mimosa, América.

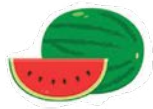
- Os **brócolis** são ricos em ferro, além de outros nutrientes. Existem dois tipos: o de rama, mais comum no Brasil, e o brócolis-de-cabeça, mais conhecido como japonês.

- **Cenoura e beterraba** são raízes e também podem fazer parte de sua horta. A cenoura faz muito bem para os dentes e para a pele. A beterraba tem também muitos nutrientes e fica ótima na salada.

- O **tomate** fica uma delícia na salada e em pratos quentes. Parece estranho, mas o tomate é um fruto!

- Temperos também podem fazer parte da hortinha e deixam qualquer comida mais gostosa. Que tal plantar **salsinha, manjericão e cebolinha?**

Conecte a hortaliga certa ao buraco com seu nome para garantir uma horta bem organizada e bem cuidada!



Capítulo 6

SAÚDE POPULAR

ALÉM DE CONTRIBUÍREM PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL...
...AS PLANTINHAS QUE CRESCEM NA NOSSA HORTA TAMBÉM PODEM NOS AJUDAR A ALIVIAR OU CURAR ALGUNS PROBLEMAS DE SAÚDE.

A MEDICINA TRADICIONAL BRASILEIRA MISTURA PRÁTICAS POPULARES DOS ÍNDIOS, DOS NEGROS E ATÉ DOS EUROPEUS.

E USA VÁRIAS PLANTAS MEDICINAIS PARA PREVENIR E TRATAR DOENÇAS. ESSAS PLANTAS PODEM SER USADAS COMO REMÉDIOS, COMO BENZEÇÕES, COMO BANHOS OU, NA FORMA MAIS SIMPLES, COMO CHÁS.

QUEM GOSTA DE TOMAR UM CHAZINHO?

EU GOSTO DE CHÁ DE CAMOMILA!



Você sabia...

... que além dos usos caseiros das plantas medicinais, também existem remédios que vendem nas farmácias e são feitos à base de plantas? É isso mesmo: eles são chamados de fitoterápicos e podem ser encontrados até pelo SUS!

Quer fazer um chazinho com plantinhas e ervas que podem crescer na sua horta e trazer muitos benefícios à sua saúde? Separamos algumas receitas!

Dica:

Os chás podem ser preparados por infusão, quando se despeja água fervente sobre a planta, ou por cozimento, quando a planta fica alguns minutos na fervura. No caso de folhas de plantas aromáticas ou flores, devem ser preparadas por infusão. Já o preparo de folhas mais grossas, cascas de árvores e raízes devem ser preparadas por cozimento.

ALECRIM (ROSMARINUS OFFICINALIS L.)

Conhecida como a planta da alegria, auxilia na concentração para os estudos e em momentos de angústia e tristeza. Pode ser tomado na água aromatizada com um raminho de alecrim e pode ser feito o chá por infusão com uma colher de sobremesa de folhas picadas em uma xícara de água fervente. Aguardar 10 minutos com o chá tampado, coar e tomar.

ALGODÃO (GOSSYPIUM SPP.)

As folhas do algodoeiro ajudam a aliviar dores de cabeça, de estômago ou dores nas articulações e ajudam a diminuir também a inflamação e a melhorar a cicatrização. O chá pode ser preparado por cozimento, com duas colheres de sopa de folhas de algodoeiro picadas em 1 litro de água fervente. Deixar ferver por 10 minutos, coar e beber morno até 3 vezes ao dia.

ARRUDA (RUTA GRAVEOLENS L.)

Segundo o conhecimento popular, é uma planta que protege do mau olhado. Pode ser feito uso externo para auxiliar no tratamento de conjuntivite e infestações por parasitas, como piolhos e pulgas. Para tratar conjuntivite, cozinhe 2 colheres de sopa de folhas em ½ litro de água por 5 minutos. Coar, esperar amornar e aplicar compressas de algodão várias vezes ao dia sobre os olhos. Para combater piolhos, lavar a cabeça 2 vezes ao dia com o chá morno (20 g para cada litro de água).

CANA-DE-MACACO (COSTUS SPICATUS)

Também conhecida como cana-do-brejo, pode ser utilizada para auxiliar no tratamento de problemas nos rins e no sistema urinário. Pode ser usada para preparar chá das folhas e talos da planta, com 2 colheres de sopa de folhas picadas da planta em 1 litro de água fervente por cerca de 10 minutos. Em seguida, coar e beber o chá morno até 4 vezes por dia. Atenção: seu uso em excesso ou prolongado pode resultar danos nos rins, já que possui propriedade diurética.

CAPIM-CIDREIRA (CYMBOPOGON CITRATUS)

Também conhecida como capim-limão ou capim-santo, tem origem asiática e é muito utilizada no Brasil para fins terapêuticos. Seu chá tem sabor cítrico e alivia o estresse, a ansiedade e pode ser utilizado no tratamento de insônia. Também combate gases intestinais, dores abdominais, de cabeça, de estômago e nas articulações.

Pode ser feito o chá por infusão (uma colher de sopa de folhas picadas para uma xícara de chá) e também fica uma delícia acrescentar algumas folhas no suco de frutas.

FUNCHO (FOENICULUM VULGARE MILL.)

Erva aromática usada tradicionalmente para fins medicinais e culinários, também conhecida como erva-doce-brasileira, tem propriedades que ajudam no combate a problemas gastrointestinais, reduzem dores menstruais e previnem o mau hálito. O chá é feito por infusão de uma colher de sopa das folhas e talos picados numa xícara de água fervente tampada até amornar. Coar e beber em seguida.

GUACO (MIKANIA GLOMERATA SPRENG.)

O guaco contribui no tratamento da gripe, tosse, rouquidão, infecção na garganta, bronquite, alergias e infecções na pele. Para fazer o chá, adicione duas colheres de sopa de folhas de guaco picadas e de preferência secas, em ½ litro de água fervente, tampe e deixe em infusão até amornar. Na hora de servir, se quiser, acrescente um pouco de mel. Tomar até três vezes ao dia.

HORTELÃ (MENTHA SPICATA)

A hortelã tem propriedades que ajudam a tratar problemas digestivos, como má digestão, gases, enjoo ou vômitos, e também tem efeito expectorante.

Para fazer o chá, colocar 1 colher de sopa de folhas picadas frescas ou secas de hortelã em uma xícara de água fervente e tampar durante 5 minutos, coar e beber até 4 vezes ao longo do dia.

MANJERICÃO (OCIMUM BASILICUM)

Nativo da Índia e de outras áreas tropicais da Ásia, o manjericão é muito aromático e bastante utilizado na culinária. Também pode ser utilizado para preparar o chá de manje-

ricão, que protege o corpo de ataques bacterianos, estimula a memória, melhora a pele e a visão e alivia o estresse. Pode ser feito em infusão despejando 1 litro de água fervente em duas colheres de sopa das folhas secas ou frescas, que devem ficar tampado por cerca de 10 minutos e depois coado.

MORINGA (MORINGA OLEIFERA)

Chamada de "árvore da vida", a moringa é uma planta cheia de nutrientes, que a fazem ter vários usos medicinais. Ela fortalece o sistema imunológico, reduz a desnutrição e a anemia, reduz o colesterol e os níveis de glicose, fortalece ossos e músculos e tem ação anti-inflamatória, principalmente em articulações. Para fazer o chá de moringa, basta colocar 1 colher de sopa da erva em uma xícara e acrescentar 200 ml de água quente. Deixar em infusão por cerca de 5 minutos e consumir em seguida, de preferência sem açúcar.

PARIRI (ARRABIDAEA CHICA)

Também conhecida como crajiru, o pariri é uma planta medicinal comum na Amazônia que contribui para o fortalecimento do sistema imunológico e tem propriedades expectorante, anti-inflamatória, antidiabética, adstringente, cicatrizante, antimicrobiana, antifúngica e fortificante.

O chá pode ser preparado com 2 colheres de sopa das folhas picadas para um litro de água. Após ferver a água, derramá-la sobre as folhas em um recipiente, abafar e deixar esfriar. O chá deve ser ingerido ou aplicado diretamente na pele para o tratamento de feridas e inflamações.

PICÃO (BIDENS PILOSA)

Também conhecido como carrapicho, picão-preto ou erva-picão, é tradicionalmente utilizado para tratar icterícia, doença comum em recém-nascidos, que deixa a pele e a parte branca dos olhos amareladas, e também hepatites.

Seu uso medicinal por ser através da ingestão e também em banhos. Seu chá pode ser preparado com 1 colher de sobremesa das folhas em 1 xícara de água fervente.

PARA COLORIR:



LEIA MAIS EM:

<http://ava.icmbio.gov.br/mod/data/view.php?d=17&rid=2765>

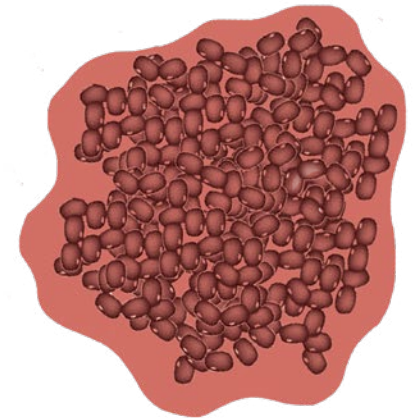
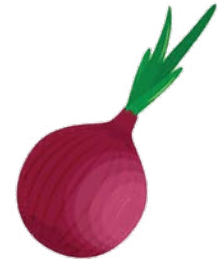
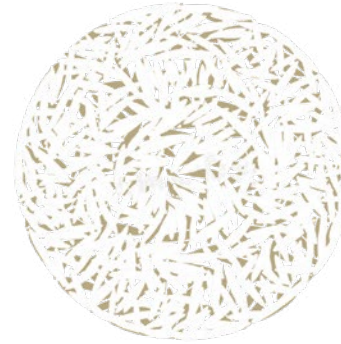
https://absch.cbd.int/api/v2013/documents/E5195138-7269-5615-AD9E-E25D19844AFB/attachments/Protocolo_Comunitario-Raizeiras.pdf

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/medicamentos/fitoterapicos>

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf

<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/17719/2/12.pdf>

<https://saude.abril.com.br/medicina/plantas-medicinas-poderes-as-contraindicacoes/>



O projeto Plantando Saberes é realizado pela Escola Municipal Professor Paulo Freire com o apoio da Movimenta Brasil. O projeto foi um dos vencedores da 7ª edição do programa Educar para Transformar e, por isso, conta com patrocínio do Instituto MRV.

O Plantando Saberes recebe ainda o apoio da Rede Agroecologia no Campo e na Cidade.

Esta cartilha contou com a participação das monitoras do projeto, Adalgisa Correia e Aline Donato, dos técnicos da Rede de Intercâmbio e da Movimenta Brasil, Laura Barroso e Getúlio Feitosa e do coordenador do projeto pela Movimenta Brasil, Marcelo Sena Jaques. A redação é da Luiza Lambert, a edição da Mariana Pimenta e as ilustrações e diagramação do Eduardo Sá.





PLANTANDO
Saberes

REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO



APOIO

