

# Agroecologia e Culinária Intuitiva

Nosso lugar ao sol





"Uma semente na terra e  
um elemental viajando no  
raio de sol. Eis a magia  
da vida no Reino Vegetal."

Poemas agroecológicos  
Elis Assis



# Índice

<b>Nosso Lugar ao Sol</b> Agroecologia e Causas Sociais	_____	pg. 04
<b>Ser Feminista</b> Nossa perspectiva	_____	pg. 06
<b>Cozinhar vai mudar sua vida</b> Inspirado em Rita Lobo	_____	pg. 12
<b>Receitas de Verão</b> Culinária Intuitiva	_____	pg. 15
<b>Germinados e Microverdes</b> Crumidinhas Nutritivas	_____	pg. 19
<b>Agradecimentos</b>	_____	pg. 25

# Nosso Lugar ao Sol

## Agroecologia e Causas sociais



A Agroecologia enquanto ciência está interessada no desenvolvimento ecológico de técnicas em que a agricultura aconteça com a preservação dos recursos naturais e o equilíbrio do ecossistema como um todo. Aqueles que praticam os métodos agroecológicos percebem que não existirá este equilíbrio ecossistêmico, se no mesmo o desenvolvimento humano não for considerado uma das bases.

Nossa sociedade é uma enorme parte desse ecossistema, e por isso o modo que nos relacionamos com a cultura, política, educação e meio ambiente deve ser adequado ao desenvolvimento ecológico. Em toda essas áreas mencionadas existem inúmeras causas a serem conquistadas, sejam mudanças políticas, erradicação de preconceitos e compreensão de direitos da igualdade.

O ser humano é movido pelo senso de revolução, e foi de uma revolução agrícola que surgiu a agroecologia. Sendo assim, é natural que enquanto movimento social ela se dedique às causas humanas para além das agrícolas.

Essa essência revolucionária é o que nos move a ser melhor para si mesmo e para o meio. Cada conquista é um passo no avanço dessa revolução socioambiental. É a conquista de cada espécie ao seu lugar ao sol.



## Ser Feminista Nossa perspectiva

---

Iniciamos uma luta social buscando a igualdade de direitos civis entre homens e mulheres a partir do século XIX. Hoje, em 2021, ainda buscamos a oportunidade em que as mulheres possam exercer seu lugar social com igualdade e dignidade, sem discriminação.

Essa luta é uma constante diária em que pouco a pouco conquistamos mais espaço e afirmação de direitos. Costuma ser uma batalha diária se levarmos em consideração tudo o que nos envolve. Além dos conceitos socioculturais, que buscamos romper e transformar a todo momento na estrutura social que vivemos, ainda temos nossa própria estrutura interna a ser transformada.

Somos estimuladas diariamente pela nossa própria psiquê a repetir programações que já são profundas, estruturadas numa ressonância com partes que assimilam essas toxicidades assim como os homens.

O feminismo não pretende acabar com os homens, mas é um movimento social, e precisa ir além de ideologias, de disputas por vagas no mercado de trabalho que antes eram ocupadas por homens, ou direitos do próprio corpo.

Tudo isto ainda é uma necessidade, mas a maior delas está na conquista da libertação feminina de suas próprias amarras internas, integrando essas partes que ainda ressoam com a estrutura machista e, muitas vezes, até dentro do movimento social, reproduzindo entre mulheres, valores como controle sobre o corpo de outra mulher, ou até mesmo na capacidade de discernimento e escolhas de outras mulheres.

Além de reconhecermos direitos e obrigações sociais, que tal reconhecermos quem somos como mulheres, e respeitar umas as outras por serem quem são em essência? Esse é um novo paradigma para fazer valer a luta feminista, fruto da evolução para avançarmos em conquistas.

Manas, há muito o que ser desconstruído dentro e fora de nós. E como já sabemos: “a mudança começa de dentro pra fora”.

A maneira como nos vemos pode determinar o resultado de uma conquista. Será que estamos prontas pra definir o que seja o FEMINISMO e o que exatamente estamos construindo? Será que já conseguimos desconstruir dentro de nós ao menos os principais padrões que nos aprisionam na estrutura machista?

Dentro de nós mulheres, e de alguns homens que também já estão se desconstruindo, existe um anseio profundo em ver essa igualdade social. E dentro de uma observação no contexto desse desenvolvimento, surgiram inúmeros questionamentos.

Estamos lutando por igualdade, mas será que entre nós mulheres, dentro de uma competitividade estrutural interna, e que muitas vezes são espelhadas em outras mulheres, nos permitimos enxergar um lugar ao sol, com as mesmas chances de desenvolvimento? Ou competimos por cargos, relacionamentos e atenção no mundo?

Queremos que os homens em todas as áreas nos vejam com respeito. É um consenso entre as mulheres independente de cor e classe social.

Mas será que estamos tentando competir por ascensão feminina subjugando mulheres em circunstâncias socialmente inferiores ao reproduzir valores machistas? Será que estamos diminuindo as diferenças naturais entre homens e mulheres numa competitiva corrida contra o machismo? Será que conseguimos identificar valores estruturantes do machismo?

Quando ouvimos ou reproduzimos a frase: “as mulheres ainda irão dominar o mundo”, o que reflete em seu interior? Seria um sentimento de vingança, de conquista ou talvez não ressoa nada?

Avaliar este lugar que o movimento feminista deseja alcançar deve ser um exercício constante. Não podemos lutar por nada sem um propósito, e esperamos sempre que os propósitos sejam os mais elevados, dando sentido a vida, considerando que estar em um movimento social não é algo vazio de significado.

Manas, somos seres cíclicos, em constante transformação. Ainda nos encontramos em processos de desconstruções, e em paralelo de construções. E para que isso aconteça com um pouco mais de clareza e harmonia, movimentos básicos necessitam ser respeitados entre nós.

PACIÊNCIA, entre as manas em todo o contexto de vida e processo de desconstrução.

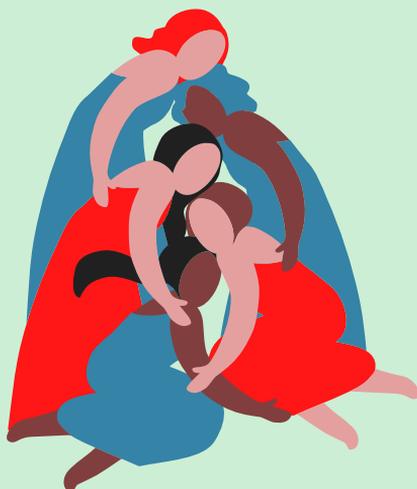
SOLIDARIEDADE, para ajudarmos umas as outras a construirmos uma nova realidade, com igualdade e empatia.

COMPARTILHAMENTO, de nossas experiências de vida e didática aplicada sobre como conseguimos enxergar padrões que precisam ser desconstruídos e como estamos conseguindo construir mais igualdade entre nós mulheres ao nosso redor.

UNIÃO, para fazer valer nossa luta por igualdade. A união fortalece os movimentos acima, nos fazendo lutar juntas com outras mulheres e muitos homens que já apoiam essa igualdade.

Estamos todes se descobrindo e isto faz parte da vida de cada uma de nós, de todo ser , num processo individual que deve ser respeitado. São descobertas resultantes de uma organização genética, ancestral, de cultura predominante, educação adquirida, política vigente, espiritualidade e toda experiência acumulada pela vida.

Se na luta por igualdade produzirmos uma relação de apoio e empatia com aspectos positivos e negativos reais da vida, acreditamos que assim poderemos ter um bom resultado para mulheres de todas as cores, crenças, culturas e com possibilidades de tornar a vida em sociedade equânime.



# Cozinhar vai mudar sua vida

— Inspirado em Rita Lobo



A cozinha já foi símbolo de submissão para as mulheres. Era responsabilidade das mães, dos escravos, empregados.... Portanto, é com razão que muitas mulheres tenham se afastado.

“Rita entrou para a cozinha para cozinhar, não para ser chef.”

A gente começou a acreditar que o pão sem glúten e refrigerante zero são ótimas escolhas. Que comer frango grelhado todos os dias é saudável. Mas há cem anos as pessoas comiam o que tinham na mesa. As indústrias de ultra processados não disputavam tanto a nossa mesa. Quanto mais dietas fazemos, mais gordos estamos ficando.

Os países que tem os menores índices de obesidade tem uma coisa em comum: eles comem comida de verdade, respeitando a comida tradicional.

“É preciso entender a diferença entre comida e imitação de comida.”

Ultra processados são feitos a partir de algum alimento, mas com muitos aditivos químicos – podem ser chamadas de “saudáveis”, porém é preciso ver o que há de ingredientes na lista.

Exemplo: gelatina de abacaxi – tem sabor de abacaxi, cheiro, cor e parece ser de abacaxi, mas não é abacaxi.

“Ali dentro não tem abacaxi, esse é um ultraprocessado. ”, afirma Rita.

Alimentos naturais são legumes, verduras, carnes, ou seja, alimentos in natura ou minimamente processados como café torrado e moído, grãos como arroz e feijão. Esses devem ser a base da nossa alimentação. Com essa classificação fica evidente que cozinhar é essencial para ser saudável.

Quando a gente faz essa classificação de alimentos por grau, fica fácil identificar o que é de verdade e o que não é, basta ver o rótulo. Pode ser estranho para muita gente ouvir que o macarrão instantâneo não é comida de verdade, mas observe os ingredientes.

Transformar os alimentos in natura em refeições saborosas precisa de ingredientes culinários, como óleo e sal que são básicos. Não existem alimentos bons e ruins, pois sendo comida de verdade todos os alimentos são bons, porque cada um tem muitos elementos. O arroz e feijão é uma potência nutricional. Mas se usar os cubinhos industrializados você já torna sua comida caseira quase em ultra processada.

Rita costuma dizer que usar os cubinhos é a ‘porta do inferno’, porque você começa a mudar seu paladar e achar que a lasanha congelada é gostosa. Aprender a cozinhar é uma ferramenta para manter a alimentação saudável.

Rita deu uma receita para manter uma alimentação saudável: baseie suas alimentações em alimentos in natura – exclua os alimentos ultra processados – respeite a comida tradicional – divida as responsabilidades e planeje as refeições – priorize o assunto alimentação na casa e dedique tempo para aprender a cozinhar.

Uma das reclamações mais frequentes na nossa sociedade é o tempo. Evidentemente para cozinhar é preciso planejamento, principalmente para quem é solteiro.

“Mas cozinhar vai mudar sua vida. ”, enfatiza.



Culinária Intuitiva

# Grão de Bico ao curry com abacaxi

## INGREDIENTES:

- 300 gr de grão de bico
- 1 colher de sopa de curry
- 1 colher de sopa de açafrão
- 1/2 abacaxi em pedaços
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Coco fresco em pedaços ou 1 vidro de leite de coco.
- Sal marinho a gosto



## COMO FAZER:

Coloque o grão de bico de molho de um dia para o outro. Troque a água. Cozinhe numa panela de pressão com folhas de louro.

Depois de cozido, despeje numa panela sem água.

Adicione um fio de azeite ou óleo de sua preferência e deixar "pipocar". Tempere com o curry, açafrão e sal. Despeje o leite de coco.

Numa tigela, coloque o grão de bico temperado e misture com o gengibre ralado ou picado, acrescente pedaços de abacaxi. Misture bem.

É só servir! Serve até 4 pessoas.

## Salpicão Delícia com Castanha de Cajú

### INGREDIENTES:

2 cenouras

2 tomates

Salsinha

50 gr de passas

1 xícara de batata palha doce caseira

50 gr de castanhas de caju

1 Inhame grande

1 maçã

### PARA A MAIONESE DE INHAME

- Cozinhe o inhame descascado. Bata no liquidificador com azeite e limão. Adicione sal a gosto. Reserve.

### PARA A BATATA PALHA:

- Rale 1 xícara de batata doce e frite em 1 xícara de óleo de coco. Escorra em uma peneira de alumínio e espalhe sobre o papel toalha para secar bem.

### PARA A SALADA:

- Rale a cenoura. Corte o tomate e a maçã em quadradinho. Reserve a maçã em uma tigela com água e limão para não oxidar. Frite a batata palha. Misture todos os ingredientes, incluindo as passas as castanhas de caju. Finalize com salsinha a gosto

Serve até 4 pessoas.

## Suco Natural anti-inflamatório



### INGREDIENTES:

2 laranjas

4 folhas de hortelã pimenta

Gengibre (opcional)

Folhas de ora pro nobis

Esprema a laranja para tirar o suco, jogue no liquidificador e adicione os outros ingredientes. Não precisa coar, nem adoçar.

Para 1- 2 pessoas.

# Haribo Tradicional

"Por um mundo mais doce, segue a receita do Doce da Gratidão"



## INGREDIENTES:

500 gr de amendoim moído

500 gr de amendoim em pedaços

300 gr de açúcar mascavo ou banana passas em pedacinhos

50 gr de farinha de arroz integral ou banana ( pra ajudar na liga)

300 Gr de aveia fina em flocos

\*Opcional : chocolate vegano para cobertura.

Misture aos poucos todos os ingredientes numa tigela e amasse com as mãos. Vá adicionando água aos poucos até chegar no ponto de enrolar. Faça o doce agradecendo enquanto mexe com as mãos.

Se usar o chocolate, corte em pedaços e coloque pra derreter em banho maria ou microondas. Mergulhe de uma bolinha de cada e deixa secar na geladeira.

Rende até umas 40 bolinhas.

Dura até 3 meses congelado.

Reza a lenda que ele pode trazer seu amor verdadeiro.

## Germinados e Microverdes

### Crumidinhas Nutritivas



Verão é tempo de leveza na alimentação. Devido ao calor, bebidas e comidas frias são sempre um sucesso para refrescar. Nossa dica é dedicar-se aos sucos e crumidas.

Simmmmm... "crumidinhas" são aquelas que nem levamos ao fogo para cozimento.

Um exemplo muito bom são os grãos germinados e os microverdes. Eles podem conter muito mais nutrientes que os vegetais maduros. Muitas universidades já pesquisaram e atestaram que os valores nutricionais se elevam no período em que as sementes germinam e começam a crescer. Isto acontece pela concentração de nutrientes reservada na semente para fazer uma nova vida crescer. Então, ao passo que ela germina libera toda essa concentração.

Esta é uma boa opção para nossa Culinária Intuitiva dentro de um movimento agroecológico, combinar a nutrição com a arte de semear amor para colher sabor.

Para esta prática é muito importante utilizar sementes livres de agrotóxicos, de preferência agroecológicas. Alimentos produzidos livres de defensivos e em solo nutricionalmente regenerados fornecem muito mais nutrição para as sementes.

# Germinados

A germinação é o primeiro passo em que a semente dá em direção a formação de um novo vegetal. Neste momento todos os nutrientes são liberados para a primeira etapa de formação do vegetal. Sendo assim, em um curto período de tempo, geralmente de 1 a 2 dias para grãos mais macios e de 2 a 3 dias para grãos mais duros.

Uma boa observação para determinar o tempo de germinação é o tempo de cozimento. Quanto mais tempo o grão precisar para o cozimento, mais tempo levará para germinar em comparação aos outros grãos de rápido cozimento.

Dentro da proposta de germinação, podemos usar 2 métodos inicialmente:

## No vidro

Separe um vidro grande, semelhante ao que se compra de palmito ou azeitona, e um pedaço de voal. Higienize bem lavando com água e sabão neutro e em seguida fervendo para esterilizar.

Neste método para germinar o melhor é fazer uso de grãos menores como lentilha e girassol.

Primeiro lave bem os grãos em água corrente. Coloque-os de molho em água muito bem filtrada por pelo menos 8hs.

Depois do molho, escorra e enxágue com água filtrada. Escorra o excesso de água com a ajuda de um escorredor bem limpo e despeje dentro do vidro. Mexa de um lado para o outro até que os grãos úmidos grudem pelo vidro uniformemente sem que acumule grão por cima de grão.

Tampe a boca do vidro com um pedaço de voal, prendendo com um elástico ou fitilho. Repouse-o inclinado o suficiente para não deixar que acumule água.

Destampe e lave as sementes com água filtrada, repetindo o mesmo processo de mexer o vidro até que as sementes estejam espalhadas pelo vidro. Faça esse processo 2 vezes ao dia.



Quando germinarem, rapidamente as sementes irão produzir um "narizinho branco". Isto significa que sua semente está brotando e seu processo de germinação foi um sucesso. Seu germinado já está pronto, e você pode esperar crescer um pouco mais ou consumir de imediato.

Caso não vá consumir todo de uma vez, armazene em um vidro e reserve na geladeira. Lave uma vez por dia. Escorra bem e volte com os grãos para a geladeira.

## Na Peneira

Para este método, é possível germinar sementes menores, porém as maiores como grão de bico que não se acomodam bem no vidro, vão melhor na peneira. Siga a lógica: "se não passa direto pela peneira dá pra usar".

Na peneira o processo é bem semelhante. Esterelize a peneira e lave bem os grãos com água filtrada. Deixe as sementes de molho por pelo menos 8hs, escorra a água e enxágue bem com água filtrada. Espalhe os grãos pela peneira, de forma a evitar muito acúmulo de grãos uns por cima de outros.

Cubra com um voal e deixe em local livre de contaminações pelo ar. Lembrando que a peneira pode ser acomodada em um recipiente plástico, de modo que não encoste no fundo.



Cubra com um voal e deixe em local livre de contaminações pelo ar. Lembrando que a peneira pode ser acomodada em um recipiente plástico, de modo que não encoste no fundo para não acumular água. O processo posterior é semelhante ao método do vidro. Lave 2 vezes por dia e quando brotar o narizinho branco, está pronta a germinação.

Obs: Tanto no método do VIDRO ou da PENEIRA, mantenha sua semente germinando em local limpo, arejado e escuro.

# Microverdes

Os microverdes são germinados que alcançaram o primeiro estágio de mudinhas, gerando suas primeiras folhas e tomando sua forma botânica. Nesse processo, estarão prontas para consumo assim que atingirem de 10 a 15cm e tiverem de 2 a 3 folhinhas.

Para produzir seus microverdes:

- Escolha recipientes rasos, de no mínimo 8cm e no máximo 15cm. Isso facilitará seu manuseio. Seu substrato pode ser uma composição de 2 partes areia e 1 parte de adubo orgânico ou húmus. Papel toalha e sementes de hortaliças.

Higienize seu recipiente e cubra com a mistura de seu substrato, preenchendo por no mínimo 3cm de altura. Cubra com papel toalha e borrife água suficiente para umedecer levemente o papel e o substrato. Em seguida, espalhe as sementes pela superfície do papel, de forma que elas não fiquem sobrepostas. Borrife mais um pouco de água para deixar as sementes hidratadas.

- Fique atento ao cultivo que irá escolher, pois algumas sementes voltam a crescer e você terá uma nova colheita de microverdes. Por isso, o substrato não pode estar muito raso para não deixar as raízes expostas demais enquanto continuam crescendo.

Depois das sementes semeadas, reserve o recipiente em local escuro e livre de contaminações. No primeiro momento de germinação, o recipiente pode ser coberto por um voal para criar as condições ideais para a semente.

Regue até 2 vezes por dia ou mais, caso o substrato seque rápido, mas nunca encharque. O ideal é um solo suavemente úmido.

Após germinarem e começarem a enraizar, leve seu recipiente à um local com meia iluminação, pois neste momento a luz solar é importante para o processo de crescimento vegetal. E uma dica para preservar seu microverde da ação de alguns insetos é construir uma caixa com tela mosquiteiro com uma altura boa para o desenvolvimento dele.

Lembre-se sempre de observar a umidade do substrato e se não há o surgimento de fungos pela superfície. Caso aconteça de haver fungos e for uma pequena proporção, remova a parte afetada de sua bandeja e permaneça em observação se não haverá outra parte atingida.

Após o tamanho atingido, colha seu microverde com a ajuda de uma tesoura. Se esta bandeja passou pelo processo de remoção de fungos, higienize seu microverde antes do consumo, usando um processo semelhante ao de higienizar hortaliças maiores. Caso o processo tenha ocorrido sem contaminações, então é só consumir.

# Agradecimentos

Esta edição caracteriza um momento muito especial para os ciclos da Natureza. A energia solar do Verão, não apenas aquece nossos corações como nos traz força e segurança para realizar as mais importantes ações de nossas vidas, nossos sonhos!!!

Agradecemos por cada leitor deste trabalho e desejamos que todo seu potencial para a vida seja revelado através do crescimento de seu Sol Interior.



*Elis Assis & Camila Cardoso*

