ISSN 2763-8367
https://www.labcriatumbuzeiro.com/

PROEX | Pró-Reitoria de Extensão
UNEB UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO - DEDC/ CAMPUS VIII
COLEGIADO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS - CCB

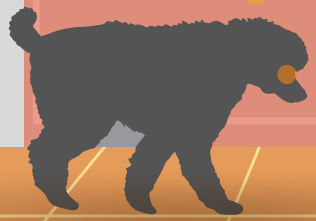
Coleção Didática Científica

Educação Ambiental & Saúde Humana

"DELETA" AGROTÓXICO

A cozinha "mágica" de Vóvis

Parte II



Dezembro / 2021

ISSN 2763-8367
https://www.labcriatumbuzeiro.com/

PROEX
Pró-Reitoria de Extensão
UNEB
UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO - DEDC/ CAMPUS VIII
COLEGIADO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS - CCB

Coleção Didática Científica

Educação Ambiental & Saúde Humana

"DELETA" AGROTÓXICO

Coordenação do Projeto

Profa. Dra. Josilda Batista Lima Mesquita Xavier

Autoria do texto e designer

Josilda B. Lima M. Xavier

Edição do LabCriat - Umbuzeiro

Luene Melo da Silva

Dezembro / 2021

O retorno ao escritório de Vóvis foi com uma "bateria" de perguntas por todos os lados...

- Vóvis, alimento orgânico é difícil de produzir?

- Onde comparmos alimentos orgâncios?

- Quem produz alimentos orgânicos?

Vóvis estava ficando "zonza" com tantas perguntas!!!

- Alimentos orgânicos são os alimentos cultivados de maneira sustentável, sem AGROTÓXICOS, ou seja, alimentos produzidos sem agredir o solo ou as plantas que estão em volta da lavoura ou horta.

Vóvis chamou os netinhos para perto dela e continuou...

- Esse sistema de cultivo e produção de alimentos não utiliza agrotóxicos, adubos químicos, aditivos sintéticos, antibióticos, hormônios, nem sementes transgênicas. É também conhecido como agricultura biológica, que é praticada na agroecologia.

- E como vamos saber se as verduras e frutas que temos na geladeira ou na cesta, são orgânicos, sem agrotóxico?

Malu quis saber.

- Malu, a forma mais segura de sabermos que os alimentos que estamos comprando são saudáveis, é conhecendo a fonte. Ou seja, a melhor opção é comprar os alimentos orgânicos direto dos agricultores familiares que não usam agrotóxico nas suas plantações.

Vóvis completou...

- Hoje em dia, já existem várias formas de entrarmos em contato com os agricultores, via internet, e comprarmos os alimentos livres de substâncias químicas que provocam muitos males aos seres humanos e a natureza.

Observando que o Trio 3M ficou mais tranquilo, Vóvis voltou a falar:

- Agora que já sabemos sobre os males que os alimentos cultivados ou produzidos com o uso de agrotóxico, vou falar sobre algo muito interessante e pouco divulgado.

- Interessante e pouco divulgado!?

Interrogou Maria, com a testa franzida, se interrogando:

- Como isso é possível?

Vóvis, falou:

- Maria, a surpresa interessante e pouco divulgada sobre a qual vamos falar, tem a ver com a pergunta que você fez, sobre comer flores. Essa "surpresa interessante" é conhecida por 4 letrinhas... P A N C.

- PANC!? O que essas letrinhas significam? Maria quis logo saber.

- Planta Alimentícia Não Convencional = PANC.

Vóvis falou o significado de PANC, de forma clara e sem pressa, para que as crianças entendessem cada palavra e não esquecessem.

- Planta Alimentícia Não Convencional...

O trio 3M repetiu as palavrinhas, juntos, como se não quisessem esquecê-las nunca mais.

Em seguida, a "pergunta que não quer calar", foi feita por Malu:

- Afinal, Vóvis, o que é uma Planta Alimentícia Não convencional?

Vóvis, preocupada em escolher uma forma fácil de explicar o que era uma PANC, começou a escolher as palavras, falando com clareza e firmeza:

- Uma PANC é uma planta que todo mundo pensa que é “mato”, que não presta para nada, mas que é comestível, saborosa e rica em nutrientes.

- “Mato”? Como assim?

Miguel estranhou, já que sempre soube que o “mato” que cresce próximo das casas, nas ruas, nas praças, nos parques, não servem para nada e devem ser cortados e removidos para o lixo ou queimados.

- Vóvis, nós podemos comer "mato"? Pensei que só os bois, cavalos e outros animais comiam "mato"!

Maria, questionou.

- É isso mesmo! Temos muitas PANCs perto de nós que poderiam ser aproveitadas em nossa alimentação, mas, por ignorância, por desconhecimento, perdemos mais uma fonte de nutrientes fácil de ser encontrada e cultivada.

Vóvis continuou...

- Inclusive, as flores das PANCs também são comestíveis, e podem ser usadas em saladas, enriquecendo nossa refeição com seus nutrientes, além de embelezá-las...

Vóvis, chamou a atenção do Trio 3M, para que eles observassem as imagens que ela ia mostrando na tela do computador, à proporção que ia dando exemplo de algumas PANCs:

- Capuchinha..., ora-pro-nóbis..., dente de leão..., hibisco..., erva-moura..., cebolinha achatada..., pitangueira..., pixirica..., serralinha..., jurubeba..., crista de galo..., broto de samambaia..., maxixe..., fruta-pão..., beldroega..., capeba..., caruru..., língua de vaca..., pêssego do mato..., picão..., taioba..., tançagem...

- Quantas PANCs!...

Interrompeu, Maria, surpresa.

- Vóvis, me tire uma dúvida: o que significa “não convencionais”?

- Bravo, Malu! Pensei que ninguém iria querer saber o significado de “não convencionais”.

Vóvis comentou, feliz por ver que o trio 3M estava atento e curioso. Isso era um ótimo sinal!

- Convencional, é um tipo de comportamento, um hábito, costumes que as pessoas ou um grupo de pessoas adotam e repetem regularmente.

- Exemplo: a maioria das pessoas come salada de alface. Assim, podemos afirmar que a alface é uma planta alimentícia convencional. Certo?

- Certo! O Trio 3M concordou, demonstrando que conseguiram entender o que é uma planta alimentícia convencional.

- Agora, vou dar outro exemplo: poucas pessoas comem salada de tançagem. Então podemos afirmar que tançagem é uma planta alimentícia não convencional – PANC, porque não é um hábito que as pessoas ou um grupo de pessoas adotam, em seu dia a dia.

- Já sei! Falou Maria com muita animação:

- Comer flores não é um hábito comum entre as pessoas, portanto, as flores fazem parte das plantas alimentícias não convencionais - PANCs.

- Parabéns Maria, é isso mesmo!

- Observaram que vocês já estão bem-informados, sobre 2 coisas importantes? Vóvis perguntou.

As crianças ficaram atentas com a observação feita.

Então Vóvis continuou...

- 1ª informação: Sobre o perigo dos AGROTÓXICOS para a saúde das pessoas e para o ambiente;

- 2ª informação: Sabem, também, que as PANCs são comestíveis, saborosas, fontes de nutrientes e ajudam a fortalecer nosso organismo.

E continuou...

- Agora vamos para a 3ª informação, tão importante como as outras: aprender como higienizar os alimentos antes de preparar as comidinhas saudáveis.

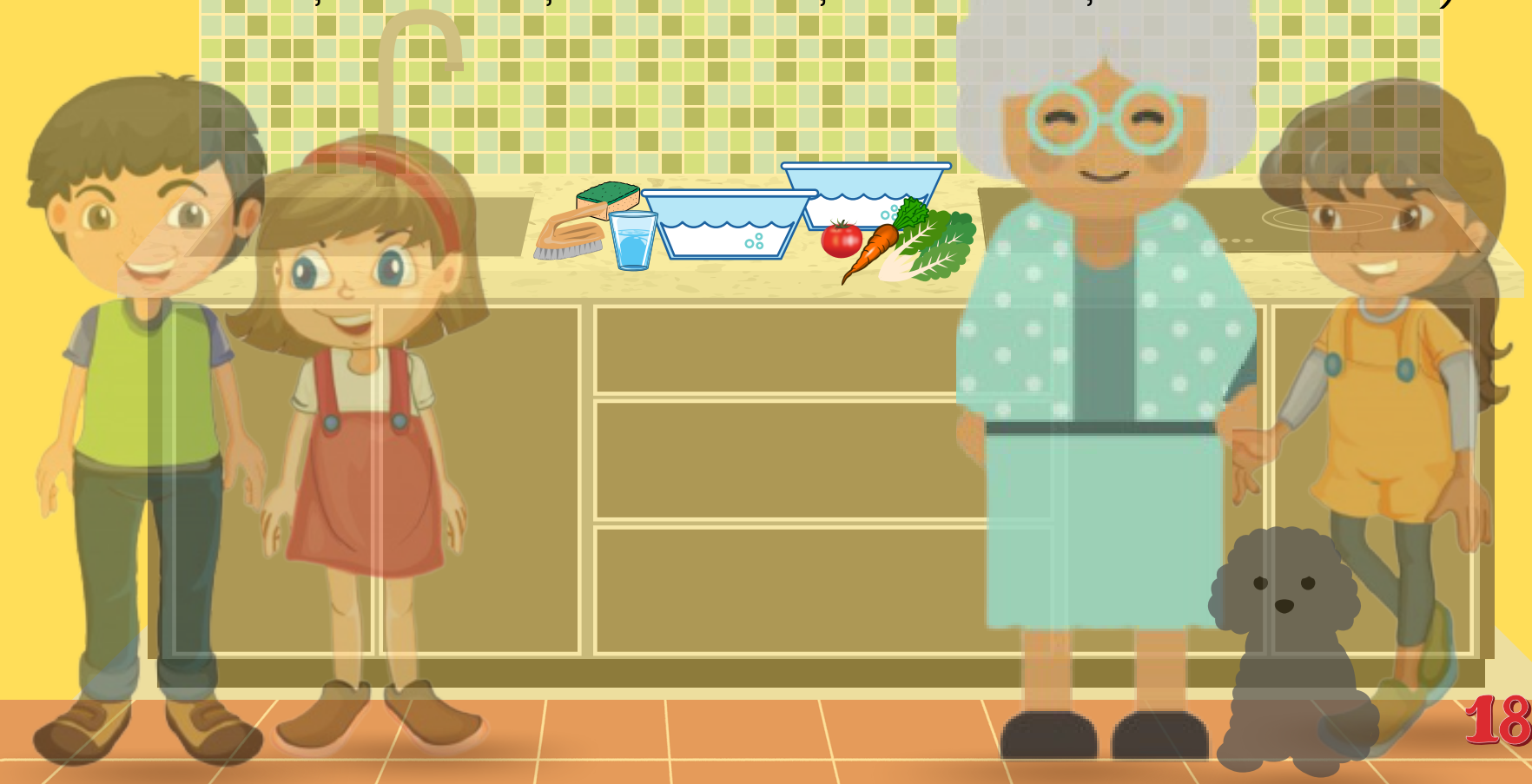
Depois, com alegria e firmeza, Vóvis convidou:

- Vamos para a nossa "cozinha mágica"?

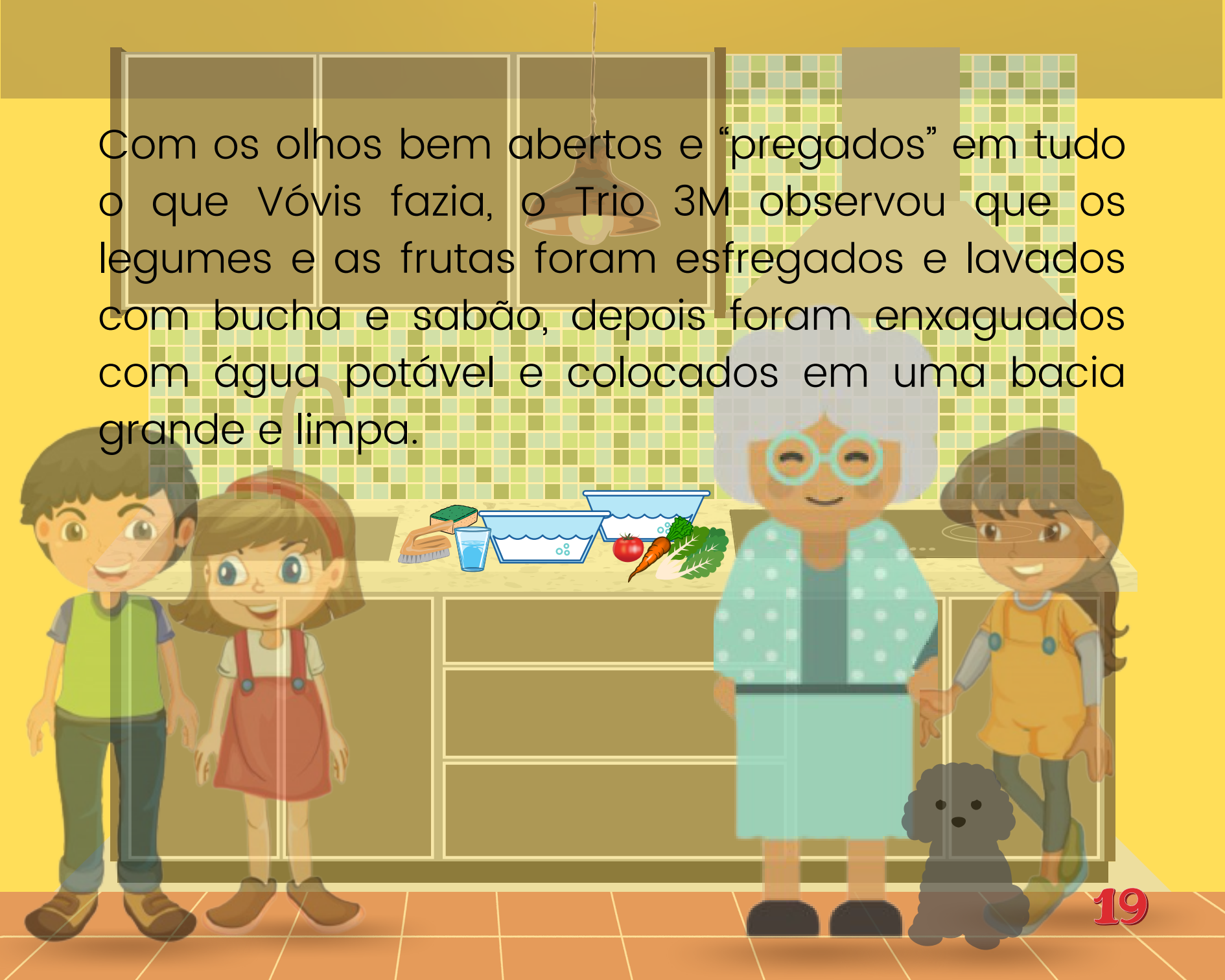
- Vamosssss....! Gritou o Trio 3M, eufórico.

Ao chegar na cozinha, as crianças observaram que Vóvis pegou uma escova de tamanho médio, uma bucha de prato, sabão em barra, 2 bacias com água limpa e um pouco de cloro em um copo.

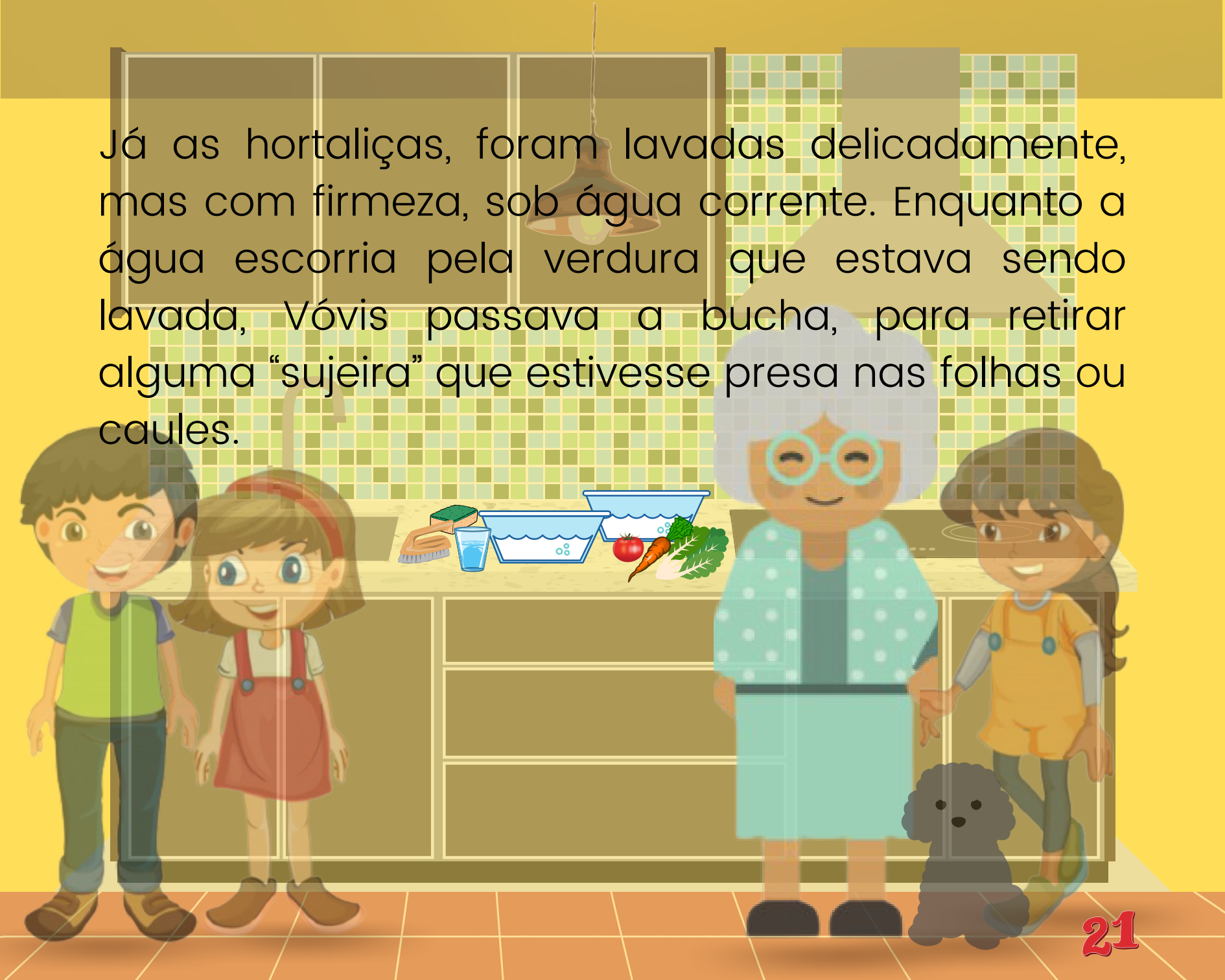
Em seguida, Vóvis selecionou algumas frutas (manga, maracujá, laranja, maçã); verduras ou hortaliças (alface, couve-folha, espinafre, brócolis, couve-flor); e legumes (abóbora, abobrinha, berinjela, pepino, tomate, cenoura, beterraba, batatinha, batata-doce).



Com os olhos bem abertos e "pregados" em tudo o que Vóvis fazia, o Trio 3M observou que os legumes e as frutas foram esfregados e lavados com bucha e sabão, depois foram enxaguados com água potável e colocados em uma bacia grande e limpa.



Já as hortaliças, foram lavadas delicadamente, mas com firmeza, sob água corrente. Enquanto a água escorria pela verdura que estava sendo lavada, Vóvis passava a bucha, para retirar alguma "sujeira" que estivesse presa nas folhas ou caules.



Depois de bem higienizadas, as hortaliças foram colocadas em 2 litros de água com 1 colher de sopa de cloro e deixadas de molho por cerca de 30 minutos.

Assim, se houvesse algum microrganismo (bactéria, fungo, ovos de parasitos etc.) preso nas folhas, seriam eliminados.

Só depois, poderiam ser usadas como alimento.

Depois de ter higienizado todos os produtos que seriam usados na preparação das comidinhas diferentes, saborosas e saudáveis, Vóvis abriu uma gaveta, e de lá surgiu um lindo Caderno de Receitas!

As crianças ficaram impressionadas!

Era o caderno de receitas mais lindo que já tinham visto. Suas páginas eram todas coloridas: azul, verde, rosa, laranja, lilás...

Em cada página, ao lado das receitas, tinham lindos desenhos de flores, folhas, sementes, raízes...

Maria, que adorava fazer desenhos em seu Diário, exclamou:

- Vóvis, seu Caderno de Receitas é LINDO! É "mágico".

E completou:

- Foi você que fez todos esses desenhos no Caderno de Receitas?

Vóvis respondeu-lhe:

- Quando eu pensei em registrar as receitas culinárias que eu mais gostava, comprei esse lindo caderno de páginas coloridas e, quando estava escrevendo as receitas, tive a ideia de fazer alguns desenhos, para enfeitá-lo. Vocês gostaram?

- Adorei! Também vou fazer um. Afirmou Malu!

Vóvis colocou o “Caderno Mágico” de Receitas sobre a mesa, de modo que as crianças pudessem acompanhá-la, à proporção que ia lendo os títulos das, os nomes dos ingredientes que cada uma precisava, e assim para selecionarem aquelas que seriam feitas junto com o Trio 3M.

“Pizza” de berinjela... Abobrinha recheada... Couve-flor gratinada... “Filé” de casca de banana... “Siri catado” de bagaço de coco... Doce de casca de melancia...

A quantidade de receitas era imensa, e o Trio 3M estava sem saber como escolher quais receitas seriam usadas.

Maria, lembrando da flor que tinha visto no computador, perguntou:

- Vóvis, não tem nenhuma receita com flores?

- Tem sim, Maria. Veja essa aqui: "Salada de beldroegas com manga e queijo fresco".

- Beldroegas? É uma PANC?

Miguel, atento, quis saber.

- É uma PANC, Miguel. Vóvis confirmou.

Vóvis continuou a explicar...

- A beldroega (Portulaca oleracea L.) é uma planta originária da região do Médio Oriente muito nutritiva e com um sabor que lembra o espinafre. Apesar de ser considerada uma erva daninha, se consumida regularmente pode contribuir no combate às doenças cardiovasculares. Seus caules, folhas e flores podem ser consumidos crus ou cozidos, por norma em saladas, sopas ou sanduiche.

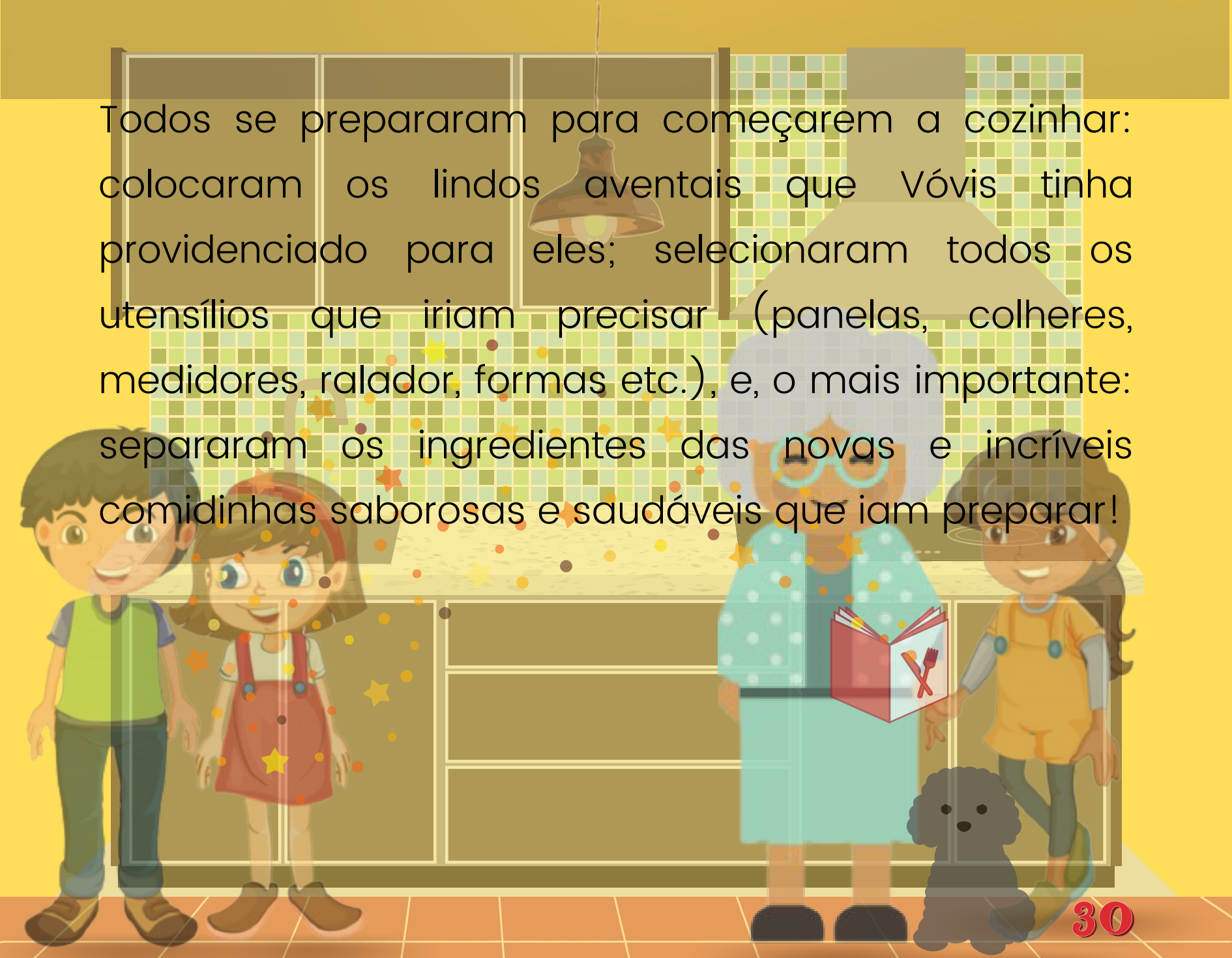
- Hummmm... Deve ser uma delícia!

Após ouvir atentamente o que Vóvis tinha explicado para elas, e de terem acesso ao lindo "Caderno Mágico" de Receitas, Malu propôs:

- Que tal colocar a "mão na massa"? Estou louca para fazer as comidinhas, terminar de preparar a mesa para a festa de nossos "filhos", e saborear tudo o que fizermos. Vamos lá?

O convite de Malu era irresistível!...

Todos se prepararam para começarem a cozinhar: colocaram os lindos aventais que Vóvis tinha providenciado para eles; selecionaram todos os utensílios que iriam precisar (panelas, colheres, medidores, ralador, formas etc.), e, o mais importante: separaram os ingredientes das novas e incríveis comidinhas saborosas e saudáveis que iam preparar!



Depois de tudo separado e com o trio 3M prontinhos para colocarem as "mãos na massa", Vóvis convidou:

- Vamos começar a preparar nossas comidinhas saborosas e saudáveis!?

- Estamos na expectativa para saborear tudo!

Falou o Trio 3M e, em seguida, as crianças começaram a ajudar Vóvis a cozinhar na "cozinha mágica".

E você, querido(a) amiguinho(a), está curioso(a) para saber quais comidinhas que Vóvis e o Trio 3M prepararam?

Então veja o "Caderninho Mágico" de Receitas que Maria, Malu e Miguel preparam para você.

Eles esperam que você faça lindas festinhas e saboreie as comidinhas diferentes, saborosas e saudáveis, que eles prepararam.

Bom apetite!

Fim da 2ª Parte!

Para saber mais sobre os impactos dos agrotóxicos sobre a saúde humana e o ambiente, acesse:

AZEVEDO, Júlia. **Revolução Verde: o que é e como ocorreu?** eCycle, s/d. Disponível em: https://www.ecycle.com.br/revolucao-verde/

BELCHIOR, Diana C.V. et al. Impactos de agrotóxicos sobre o meio ambiente e a saúde humana. **Cadernos de Ciência & Tecnologia,** Brasília, v. 34, n. 1, p. 135-151, jan./abr. 2017.

CARNEIRO, Fernando Ferreira (Org.) **Dossiê ABRASCO: um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde /** Organização de Fernando Ferreira Carneiro, Lia Giraldo da Silva Augusto, Raquel Maria Rigotto, Karen Friedrich e André Campos Búrigo. - Rio de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular, 2015.

EMBRAPA. **Pragas mais resistentes a químicos exigem mudança nas estratégias de controle.** Notícias/Embrapa. Publicado em: 09/12/2014. Disponível em: https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/2334543/pragas-mais-resistentes-a-quimicos-exigem-mudanca-nas-estrategias-de-controle

IDEC. **Saiba o que são os alimentos transgênicos e quais os seus riscos.** Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor - IDEC. Publicado em 24/09/2021. Disponível em: https://idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/saiba-o-que-sao-os-alimentos-transgenicos-e-quais-os-seus-riscos

LEE, I.; JONES, J. (2008). Full Bloom: A Brain Education Guide for Successful Aging. Best Life Media: Sedona, AZ. In: RAMOS, Daniele Karine. Jogos cognitivos eletrônicos: contribuições à aprendizagem no contexto escolar. **Ciência & Cognição.** vol.18 no.1 Rio de Janeiro abr. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212013000100002

OLIVEIRA, Cida de. **No Brasil, um continente de monoculturas banhado em agrotóxicos.** Rede Brasil Atual - RBA / Saúde e Ciência. Publicado em 28/11/2017. Disponível em: https://www.redebrasilatual.com.br/saude-e-ciencia/2017/11/no-brasil-um-continente-de-monocultura-banhada-em-agrotoxicos/

RAMOS, Daniele Karine. Jogos cognitivos eletrônicos: contribuições à aprendizagem no contexto escolar. **Ciência & Cognição.** vol.18 no.1 Rio de Janeiro abr. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212013000100002

ZIMMERMANN, Cirlene Luiza. Monocultura e Transgenia: impactos ambientais e insegurança alimentar. **Veredas do Direito,** Belo Horizonte, v.6n.12p.79-100julho - dezembro de 2009. Disponível em: https://core.ac.uk/download/pdf/21134062.pdf