

## Biodiversidade na sua casa e na sua mesa

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2013

Cód. Acervo: 50516

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/50516>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:50

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## COMO PRODUZIR GRÃOS GERMINADOS NO AR (Dr.Soleil)

Alimento fresco, rico em vitaminas e sais minerais. Ideal para consumir como salada, em sanduíches ou tortas de legumes.

- 1º- Coloque 3 colheres (sopa) de grãos num vidro e cubra com água limpa.
- 2º- Deixe de molho por uma noite (8 horas).
- 3º- Cubra o vidro com um pedaço de filô e prenda com um elástico.
- 4º- Despeje a água e enxágue bem sob a torneira.
- 5º- Coloque o vidro inclinado num escorredor num lugar sombreado e fresco.
- 6º- Enxágue pela manhã e à noite. Nos dias quentes é preciso lavar mais vezes.

## Sabonete artesanal de bardana

Projeto Carqueija - Rizinho

### Ingredientes

1kg de base glicerizada  
50ml de bardana (planta verde)  
álcool de cereais

### Modo de fazer

- 1º- Liquidifique a bardana com água, coe.
- 2º- Acrescente aos poucos na base glicerizada, previamente derretida em banho-maria.
- 3º- Coloque a mistura em forminhas.

Dica: caso forme espuma na superfície, borrife com álcool de cereais.



## Travesseiro aromático

Telmo da Silva - Horto Alecrim - Igrejinha

### Ingredientes

100g de alecrim seco  
1 gota de essência de alecrim  
fibras orgânicas  
TNT  
tecido de algodão para a fronha

### Modo de fazer

- 1º- Corte retângulos de TNT (aproximadamente 30cm x 40 cm).
- 2º- Dobre ao meio e costure três lados.
- 3º- Encha com a fibra, o alecrim e a essência. Costure o lado que ficou aberto.
- 4º- Corte o tecido de algodão e costure fazendo a fronha.



## BIODIVERSIDADE NA SUA CASA E NA SUA MESA



Preservar e manter o patrimônio genético de espécies vegetais, que fazem parte da biodiversidade, contribui para o resgate de hábitos e costumes alimentares tradicionais e com a segurança e a soberania alimentar.

Por isto, ao fazer uma horta, é interessante integrar plantas alimentares não convencionais, plantas condimentares e aromáticas e hortaliças, pois isto aumenta a quantidade e a diversidade de alimentos disponíveis que contribuem para manutenção da saúde. Esses alimentos, além de serem de fácil acesso, podem ser utilizados integralmente em receitas nutritivas e saborosas.

## RECEITAS

### NEGA MALUCA DE FEIJÃO

#### Ingredientes para a massa

- 1 xícara (chá) de feijão cozido e sem tempero
- 1 xícara (chá) de leite moço
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/3 xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (chá) fermento químico em pó

#### Modo de preparo

- 1º- Coloque no liquidificador os grãos de feijão cozidos e sem tempero, o leite e os ovos e liquidifique.
- 2º- Ainda com o liquidificador ligado, acrescente o açúcar e o óleo.
- 3º- Coloque a mistura em uma tigela.
- 4º- Sempre mexendo, acrescente aos poucos a farinha de trigo até chegar ao ponto de uma massa mole. Nesse momento, adicione o fermento e misture um pouco.
- 5º- Coloque a massa em uma forma já untada e enfarinhada.
- 6º- Leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido, para assar por aproximadamente 40 minutos.

#### Ingredientes para a cobertura

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de leite

#### Modo de preparo

- 1º- Coloque em uma panela a manteiga, o açúcar, o chocolate em pó e o leite.
- 2º- Mexa no fogo por 10 minutos até que a mistura fique com consistência de creme.
- 3º- Espalhe a cobertura sobre o bolo já assado e desenformado.

### SUCO DE COUVE E LIMÃO

#### Ingredientes

- 1 limão
- 3 folhas de couve
- 1 litro de água
- açúcar branco ou mascavo

#### Modo de preparo

- 1º- Lave bem o limão e a couve e pique-os em pedaços pequenos.
- 2º- Tire as sementes do limão (se tiver).
- 3º- Liquidifique estes ingredientes com água e coe.
- 4º- Adoce à gosto e sirva gelado.

**Obs.:** Pode-se substituir a couve por espinafre, folha de pitanga ou alface. O limão por ser trocado por laranja ou maracujá.



### PÃO DE MEL

#### Ingredientes para a massa

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de cravo em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de mel
- 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio

#### Ingrediente para o recheio

- 1 lata de leite condensado fervido em banho-maria

#### Modo de preparo

- 1º- Peneire os ingredientes secos (menos o bicarbonato de sódio) e misture bem em uma tigela.
- 2º- Junte o óleo, o leite e o mel.
- 3º- Coloque o bicarbonato peneirado junto aos outros ingredientes.
- 4º- Bata muito bem até ficar uma massa totalmente homogênea.
- 5º- Coloque a massa em forminhas (de empadas) untadas e polvilhadas com farinha.
- 6º- Leve ao forno em 180°C por 25 minutos.
- 7º- Retire do forno, corte ao meio e recheie com o leite condensado fervido.
- 8º- Deixe os pães de mel aguardando e faça a cobertura.

#### Ingredientes para a cobertura

- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de leite

#### Modo de preparo

- 1º - Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo.
- 2º - Ferva até ficar uma calda e, com ajuda de uma colher, passe sobre os pãesinhos ainda quentes.



### BOLO DE TALOS DE LEGUMES

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de berinjela
- 1 xícara (chá) de repolho
- 1 xícara (chá) de folhas e talos de espinafre ou couve
- 1 xícara (chá) de talos de cenoura
- 1 xícara (chá) de tomate
- 1 xícara (chá) de salsa
- 1 xícara (chá) de cebola
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de sal
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

#### Modo de preparo

- 1º - Junte em um recipiente os legumes, a salsa e a cebola, todos picados e misture bem.
- 2º - Acrescente o leite, os ovos, o sal, coloque a farinha de trigo aos poucos e misture.
- 3º - Quando a massa estiver consistente e não grudar nas mãos, acrescente o fermento.
- 4º - Coloque a mistura em uma forma ou refratário untado com óleo.
- 5º - Leve ao forno pré-aquecido à temperatura média de 200°C e asse por aproximadamente 20 minutos.



### FANTA CASEIRA

#### Ingredientes

- 1 laranja inteira (com casca)
- 2 cenouras grandes
- 8 copos de água
- 1 limão (sem casca)
- açúcar à gosto

#### Modo de preparo

- 1º- Lave bem a laranja, descasque-a e reserve a casca.
- 2º- Bata, no liquidificador, as cenouras, a casca da laranja e 2 copos de água. Coe e reserve.
- 3º- À parte, bata o limão, sem casca, com 1 copo de água. Coe e reserve.
- 4º- Bata a laranja com 2 copos de água, coe e acrescente o restante da água.
- 5º- Misture tudo, adoce à gosto e adicione gelo.