GUIA NATURAL COMPLETO



DBP

Sobre a autora:

Meu nome é Dejani, sempre quis ter um quintal para cultivar frutas e PANC (plantas alimentícias não convencionais), desde muito jovem aprendi a lidar com hortas e pomares e a fazer compostagem para adubar a terra e produzir orgãnicos. Depois de muitos anos e luta, consegui o meu cantinho natural para realizar meu sonho de cultivar organicamente e plantar as plantas alimentícias não convencionais as chamadas PANC. Estas plantas não exigem muito e são mais resistentes às pragas.

Gosto de consumir essas plantas porque esses alimentos são totalmente orgânicos, não precisa muito esforço para cutivá-los e eles se desenvolvem bem com compostagem natural. As PANC são muito nutritivas e possuem muitos benefícios a nossa saúde. É uma alternativa alimentar disponível que muitas pessoas desconhecem e não sabem da riqueza nutricional que elas possuem.

As pessoas não consomem porque não sabem como prepará-los, ou não tem conhecimento do assunto. Incentivo o cultivo orgânico e a alimentação saudável, por isso neste guia, trago várias receitas e fotos. São 4 livros em um, você aprenderá sobre PANC, principalmente ora pro nóbis, aprenderá sobre cultivo e conservas de ervas e um guia viver natural, que são opções de alimentos para cada dores.

Se alimentar de acordo com que esta sentindo é deixar o organismo imune a várias doenças e ter uma vida saudável. E por fim a compostagem natural, todas as PANC são cultivadas com compostagem natural, saiba mais neste Guia Natural Completo!

Agradecida e boa leitura!

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

FICHA CATALOGRÁFICA

P436g Pereira, Dejani Borges.
Guia Natural Completo / Dejani Borges Pereira - Campo Grande, MS: DBP, 2021.
120 p.: il. Color.

ISBN 978-65-00-03612-1

1. Compostagem 2. Culinária natural 3. Ervas 4. Jardim 5. PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais. I. Título.

CDD : 612.3

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO AO GUIA 00

1 PARTE – PANC: Uma alternativa alimentar
Foco: ora-pro-nóbis

1. BREVE HISTÓRICO 04

2 PLANTIO DO ORA-PRO-NÓBIS 06

3 BENEFÍCIOS DO ORA-PRO-NÓBIS..... 08

4 USO CULINÁRIO 14

4.1 Receitas 16

5 PANC: plantas alimentícias não convencionais 34

CONCLUSÃO..... 54

REFERÊNCIAS 55

2 PARTE - VIVER NATURAL – pág. 57

1 INTRODUÇÃO 58

2 ALIMENTOS PARA CADA DORES..... 58

3 ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E LONGEVIDADE..... 78

CONCLUSÃO..... 84

REFERÊNCIA 85

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

3 PARTE - ERVAS NA COZINHA – pág. 86

1	ERVAS	87
2	COZINHAR ERVAS	88
3	JARDIM DE ERVAS	89
4	COLETAR ERVAS	90
5	SECAR ERVAS	91
6	ARMAZENAR ERVAS	92
7	ERVAS NA PANELA	92
8	MISTURAS DE ERVAS CASEIRAS	94
	CONCLUSÃO	99
	REFERÊNCIA	99

4 PARTE – COMPOSTAGEM – pág. 100

1	INTRODUÇÃO	101
2	COMPOSTAGEM NATURAL	101
3	COMPOSTAGEM COM MINHOCAS	114
	CONCLUSÃO	118
	REFERÊNCIA	118
	ANEXO: Lei n. 12.305, de 02 de agosto de 2010	119

Copyright 2021 - DBD - Todos os Direitos Reservados

INTRODUÇÃO AO GUIA

Quando Deus criou o homem colocou-o num jardim para cultivá-lo. O conceito de jardim na bíblia é um jardim comestível, uma horta e pomar. A maioria das pessoas tem o conceito de jardim de flores, flores geralmente são do campo, nascem livremente não precisa cultivar. É claro que tem flores no jardim comestível, mais é um local em que o homem cultiva os seus alimentos, é como se fosse à roça que conhecemos, o sítio ou a fazenda de hoje.

A primeira profissão do homem foi a de jardineiro, isso é do ser natural, cuidar da natureza e viver em harmonia com o meio ambiente é um dom que nasce com o homem.

O homem se alimenta de 2 fontes que são as suas origens:

- Da terra: precisam das frutas, verduras e água, para continuar a viver, estes alimentos têm os mesmo nutrientes que sustenta a terra, tem os minerais como: ferro, potássio, fósforo, cálcio etc. O nosso corpo precisa destes nutrientes da fonte da qual saiu, da terra.
- Do Criador: precisam se alimentar do Espírito, da origem do fôlego de vida, a parte que liga o homem ao seu Criador, a Espiritual. O alimento Espiritual que rege esta parte é os 10 mandamentos (Êxodo 20)

O mundo é sustentado por 4 elementos: ar, fogo, água, terra. A terra precisa da luz do sol e da chuva para produzir os frutos, todo ser vivo dependem destas fontes. Tudo no planeta depende dos 4 elementos para ter vida, o ser humano também.

Os alimentos **orgânicos** é que retiram da terra estes nutrientes e quando os animais e o homem se alimentam recebe estes nutrientes para viverem. Estes minerais necessários à sobrevivência da criação de Deus que vêm da terra da onde os animais e o homem foram tirados, por isso chamamos mãe terra, a que nos alimenta.

Precisamos do alimento Espiritual também, porque somos 70% do Espírito e 30% da terra, para nos manter 100% vivos. A terra está morrendo porque não devolve a ela

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

o seu alimento, aí começa a importância da compostagem natural.

Hoje há muita ansiedade pela simplicidade e pelo natural, o foco não está mais na profissão, está no bem estar. Antigamente o agricultor queria ser médico, hoje o médico quer ser agricultor, ou seja, o agricultor era feliz e não sabia. Antes todo mundo queria morar na cidade, hoje a maioria das pessoas querem sair das aglomerações das cidades e voltar ao natural. Se isso for a sua vontade este e-book é para você.

O GUIA NATURAL COMPLETO vem com 4 livros para você se dedicar ao natural, e viver de acordo com o que fomos criados. Precisamos voltar a nossa origem para ter uma vida com saúde e liberdade ao ar puro. Cultivar organicamente é preciso e urgente, e mais urgente é recuperar a terra, a solução estar na compostagem natural e na produção orgânica dos alimentos.

Aprenda a viver natural neste Guia completo!

Boa sorte!

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

1 PARTE – PANC: Uma alternativa alimentar
Foco: ora-pro-nóbis

1. BREVE HISTÓRICO 04

2 PLANTIO DO ORA-PRO-NÓBIS 06

3 BENEFÍCIOS DO ORA-PRO-NÓBIS 08

4 USO CULINÁRIO 14

4.1 Receitas 16

5 PANC: plantas alimentícias não convencionais 34

CONCLUSÃO 54

REFERÊNCIAS 55

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

PANC:
UMA ALTERNATIVA ALIMENTAR






FOCO ORA-PRO-NÓBIS



DBP

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

1 BREVE HISTÓRICO

O nome científico desta planta conhecida popularmente por ora-pro-nóbis é ***Pereskia aculeata.*** *Recebeu esse nome, Pereskia, em referência ao botânico francês Nicolas-Claude Fabri de Peiresc, e aculeata, em latim ăcŭlĕus, significa agulha ou espinho. Existem várias espécies, mas a única que pode comer é a Pereskia aculeata, de flores brancas e miolo alaranjado.*

Foto 01 - ORA-PRO-NÓBIS (Pereskia aculeate) - ROGAI POR NÓS, EM LATIM.





Fonte: Fotos do quintal da autora (2020)

Considerada uma planta alimentícia não convencional (PANC) ela é rica em ferro, cálcio e proteína, o consumo das folhas ajuda combater à anemia, é também usada para combater a desnutrição, assim como o diabete. As folhas e flores são popularmente usadas em diferentes receitas como: sopas, omeletes, tortas, refogados, sorvetes, sucos, e o famoso frango com ora-pro-nóbis.

As flores fornecem alimento às abelhas que produz um mel de alta qualidade, por isso é indicada para apicultores terem em suas

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

propriedades. O mel produzido com ora-pro-nóbis é um mel riquíssimo e de valor nutricional imensurável. Classificada como hortaliças não convencionais pela Embrapa, essa planta originária da América do Norte, se propagou pelo Brasil de norte a sul. Acesso às publicações em: www.embrapa.br/publicações.

O seu nome popular, segundo a história, foi criado por pessoas que pegava folhas no quintal de um padre, no momento de sua oração. Por isso "orai por nós". Na cidade de Sabará MG tem o tradicional festival de ora-pro-nóbis, é comemorado todo ano entre abril/maio.

Segundo Campos, (2016, p. 20), o ora-pro-nóbis é uma planta muito indicada em dietas vegetarianas, já que suas folhas possuem cerca de 25% de proteínas (peso seco), das quais 85% acham-se numa forma digestível. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo tem quantidade considerável de ferro, ajudando no combate à anemia.

Dela podem ser consumidas folhas, flores e frutos. As folhas e flores podem ser utilizadas em saladas, cozidos e refogados, além de enriquecer pães, bolos e etc., já os frutos são usados no preparo de geleias, licores e sucos. Esta planta demora de 2 a 3 anos para florar e produzir frutos.

Ainda de acordo com Campos, (2016, p. 20), ela é uma planta perene de hábito trepadeira, mas pode também ser cultivada sem anteparos. É facilmente propagada por meio de estacas do próprio caule. O plantio deve ser realizado no início da época das chuvas e a colheita das folhas pode ser realizada de 2 a 3 meses após o plantio respeitando-se o tamanho das folhas de 7-9 cm e evitando a coleta de grande quantidade de folhas em um mesmo ramo.

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados

Foto 02



Fonte: Fotos do quintal da autora (2020)

2 PLANTIO

O ora-pro-nóbis pode ser cultivado em vasos, podando os galhos sempre que estiverem longos. Se tiver espaço, pode ser plantada como cerca viva. É comum a propagação através de estaquia, estaca de 20 a 25 cm de comprimento. O plantio pode ser feito diretamente no local definitivo, com substratos ou solo enriquecido com compostagem natural ou com húmus de minhocas, isso para ter um produto orgânico de qualidade que vai fazer bem a saúde e obter todos os nutrientes que a planta possui.

Recomenda-se o plantio no início da época chuvosa de outubro a janeiro, dependendo do local. O ora-pro-nóbis adapta-se a diferentes tipos de solos, desde que bem drenados, o espaçamento recomendado é de 1,5 m a 2,5 m. Esta planta também pode ser cultivada em vasos em sacadas de apartamentos, tenha muito cuidado porque ela possui espinhos igual rosas.

Copyright 2021 - DBP - Todos os Direitos Reservados