Sociobiodiversidade: Soberania, Segurança Alimentar e o Bem Viver da Humanidade

Alimentar-se é um princípio de todo ser vivente. Nos seres humanos, logo ao nascer a criança recebe um alimento precioso produzido pela dinâmica biológica da mãe, acionada pelo pequeno ser gerado no seu ventre. Com o passar dos meses essa crianca vai conhecer os inúmeros sabores das preparações culinárias da família, os alimentos da região, da época e as formas culturais de elaboração da comida.

Diversificar as combinações dos alimentos, preferencialmente agroecológicos, nas preparações culinárias confere ao organismo uma maior absorção de vitaminas, sais minerais e compostos bioativos essenciais para viver com saúde. Além disso, contribui na redução do risco de desnutrição, de deficiência de micronutrientes e de doenças crônicas como: diabetes, deseguilíbrio do colesterol, sobrepeso, obesidade, alergias, depressão, Alzheimer, câncer, entre tantas outras.

Distanciar-se desses alimentos e da alimentação natural e aproximar-se de alimentos contaminados pelos agrotóxicos, pelos transgênicos, pelos alimentos ultraprocessados com excesso de acúcar, gordura, sódio, conservantes e outros aditivos químicos traz diversos danos à saúde. O ritmo de vida e o apelo publicitário pelo consumo de alimentos rápidos e de baixa qualidade distanciam as pessoas de cuidar de si e do outro, de manter os hábitos alimentares saudáveis que trazem bem estar e qualidade de vida a elas e ao meio ambiente onde vivem.

Manter essa biodiversidade Viva, resgatada e presente no hábito alimentar, traz benefícios não somente para a saúde integral, mas também para a cultura alimentar, a conservação desse patrimônio, a economia local, a soberania e segurança alimentar e nutricional, a sociedade e os ecossistemas como um Todo.



Suco de acaí jucara com banana

Os frutos da palmeira juçara são ricos em antocianinas, que regulam a quantidade de radicais livres no organismo, prevenindo-o do envelhecimento precoce da pele, além de fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças cardio e cerebrovasculares, aterosclerose e diabetes.

Ingredientes:

6 bananas maduras picadas; 250g de polpa de açaí juçara; Açúcar mascavo, melado ou mel a gosto;

Suco de um limão; Água potável.

Modo de fazer: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Caso você queira um suco mais consistente/grosso, coloque menos água, se não, coloque água até completar o copo do liquidificador.

Dica: Você pode misturar a polpa de açaí juçara com diversas outras frutas e experimentar uma infinidade de opções.

Torta de raízes com PANC

Os tubérculos possuem antocianinas, e melhoram o sistema imunológico, controlam a hipertensão, melhoram a digestão, eliminam as impurezas do sangue, tem propriedades anti-inflamatórias e que regulam os níveis de acúcar no sangue. O inhame possui fito-hormônios que aliviam os sintomas da menopausa e da tensão pré-menstrual.

Ingredientes:

500g de aipim ralado:

500 g de inhame* ralado;

2 cebolas medias picadas:

1 e ½ xícara de ora-pro-nóbis. encontrar no quintal);

cebolas;

Sal a gosto:

salsinha, cebolinha, alho poró, manjericão, alecrim e cúrcuma.

Modo de fazer: Rale em torno de 30% do aipim e do inhame no ralador mais fino e o restante dos mesmos no ralador mais grosso (isso faz com que a torta não fique quebradiça no momento de servir). Frite a cebola até dourar. Misture as raízes bertalha, tansagem e caruru raladas, a cebola, a ora-pro-nóbis e os picados (pode ser outras plantas temperos em uma bacia. Coloque tudo espontâneas comestíveis que em uma forma untada e leve ao forno a 240° por cerca de 35 a 40 minutos ou até 4 col. de óleo para dourar as que a torta fique dourada. Sirva quente.

* também pode ser usado cará da terra e/ou cará do ar, batata doce. Caso não tenha todas as raízes Temperos a gosto - Sugestões: pode fazer a receita com apenas uma delas.

Bolo integral com polpa de açai juçara e biomassa de

banana verde-Receita de Anaiara Letícia Ventura da Silva

Ingredientes:

integral (cerca de 720g);

2 colheres rasas de sopa de (peneirado);

3 colheres de sopa de farinha de linhaça (opcional);

2 xícaras de açúcar mascavo;

4 ovos "caipiras";

(descongelada);

200 g de manteiga derretida em de 50 min. banho-maria:

banana verde (não temperada);

Modo de fazer: Misture em uma bacia a 4 xícaras de farinha de trigo farinha de trigo, 1 colher de linhaça e o bicarbonato e reserve. Bata em outra bacia (na batedeira, ou na mão) o acúcar, bicarbonato de sódio as outras 2 colheres de linhaça, os ovos. a polpa de juçara, a manteiga e a biomassa por alguns minutos até ficar homogêneo. Acrescentar aos poucos a outra mistura com as farinhas e o bicarbonato até homogeneizar todos os ingredientes.Colocar em forma untada 250 g de polpa de açaí juçara (aproximadamente 33cmx23cm) e assar em forno pré-aquecido a 180° por cerca

Dica: A polpa da fruta pode ser 2 xícaras de biomassa de substituída por outra da época como: goiaba, butiá, araçá, guabiroba, amora, pitanga, entre outras.



Bolinho de polvilho azedo com flores comestíveis

- Receita de Irany Arteche

Ingredientes:

300g de polvilho azedo;

200ml de água;

100ml de óleo não transgênico:

1 colher (sobremesa) de sal;

de linhaça triturada com 1 colher de água; Flores picadas de begônia, e/ou capuchinha, dália, dente de leão, girassol retirar quando os bolinhos tiverem (pétalas), rosa, hibisco, serralha, calêndula, entre outras. Há várias outras fora. flores que são comestíveis, pesquise Dica: Pode substituir os 200 ml de mais sobre elas para trazer beleza e água por 100ml de água e 100ml novos sabores ao seu prato.

Modo de fazer: Acrescentar todos os ingredientes numa bacia e misturar bem. A consistência da massa é semelhante a massa do bolinho de chuva. Com ajuda de uma colher, ou duas, ir aos poucos dispondo a massa em bolinhos 1 ovo - pode ser substituído por 1 colher numa forma untada com óleo. Colocar para assar no forno com 180° a 200° de temperatura e formado uma camada crocante por

de polpa de açaí juçara.

Pasta de Banana Verde - Bananese

Abanana verde é rica em vitaminas A. B1. B2. B3 e minerais como fósforo. manganês, potássio e sódio. Auxilia no bom funcionamento do intestino, melhora o sistema imunológico, estimula a formação de serotonina: hormônio do prazer e bem estar, que reduz os sintomas de depressão e ansiedade.

Modo de fazer: Faca primeiramente uma biomassa de banana verde cozinhando as bananas verdes picadas em rodelas não muito finas numa panela com água e um fio de óleo vegetal por cerca de 30 minutos. Coloque as bananas com casca ainda quente para bater no liquidificador e vá acrescentando água até obter uma consistência pastosa. Para fazer a pasta de banana verde adicione diferentes temperos, sal a gosto e mais um pouco de óleo ou azeite de oliva. A pasta pode ser usada em saladas, pães, torradas, para engrossar molhos, sopas, feijão cozido, etc. A biomassa também pode ser usada na massa de bolos, pães, nhoque, em vitaminas, ganache, brigadeiro, sorvete, picolés, mousse, pudim, entre outras tantas preparações.