

EDIÇÃO 9  
novembro  
2024

# GiRa

AGROECOLÓGICO



Caminhos da  
Sociobiodiversidade





# GiRa

## AGROECO LÓGICO

“EU SÓ CONSIGO TER SAUDADES DO FUTURO  
BAGO MADURO, PLANTA DE FRUTOS CLAROS  
TRAGO NOS LÁBIOS CALOS DE TANTAS PALAVRAS  
SOU DAS LAVOURAS QUE LAVRAS PRAS  
SEMENTES DO AMOR”

Saudades do Futuro  
Renata Rosa

A sociobiodiversidade aponta caminhos no sentido da valorização dos saberes tradicionais, da cultura popular, das práticas de produção e preparo de alimentos, do cuidado com a família, a comunidade, e a natureza.

Esses saberes são transmitidos a partir de uma relação profunda entre as pessoas e os territórios onde vivem, seus frutos, suas histórias e seus modos de vida.

Na nona edição do *Giro Agroecológico*, compartilhamos saberes de mestras/es e educadoras/es da região metropolitana de Belo Horizonte e do Leste de Minas, vivenciados durante os encontros do projeto “Caminhos da Sociobiodiversidade”, no âmbito do Termo de Fomento nº 927343/2022, celebrado com o Ministério da Agricultura e Pecuária.

Compartilhamos saberes e práticas de cuidado com nossos corpos e com a natureza, de manejo da sociobiodiversidade que envolve abelhas e também a palmeira Juçara, e da arte de produzir e afinar tambores de congado, candombe e outras manifestações culturais tradicionais de Minas Gerais. Contamos sobre os Encontros Semeando, falamos da desidratação de alimentos e ervas medicinais, e partilhamos a receita de uma broa de arroz, tradicional do Leste de Minas.



Desejamos uma saborosa leitura!

Sementes e mudas disponíveis para doação no Encontro Semeando, Simonésia.

Manifestação cultural do boi. Fotos: Lorena Anahi





“... Era uma dança, quase uma miragem  
Cada gesto uma imagem dos que se encantaram

Um movimento, um traquejo forte  
Traçado, risco e recorte se descortinaram

Uma semente no meio da poeira  
Chão da lavoura primeira, meus avós dançaram

Uma pancada, um ronco, um estralo  
E o trupés de um cavalo, guerreiros brincaram

Quase uma queda, quase uma descida  
Uma seta arremetida, as mãos se apertaram

Era uma festa chegada e partida  
Saudações e despedida, meus avós choraram...”

(Trecho da música Vale do Jucá - Siba Veloso)





## Cuidado tradicional na limpeza de ouvidos

Aplicação da técnica de limpeza de ouvido.

Foto: Érika Carvalho

Maria da Conceição Tomaz, conhecida como Dona Maria dos Remédios, é uma referência em saúde tradicional popular em Morro do Pilar e na região da Serra do Cipó. Dona Maria é uma grande mestra conhecedora das plantas medicinais, da bioenergética e da prática tradicional de limpeza de ouvido com o Cone Hindu ou Cone Chinês.

Trata-se de uma técnica natural da medicina indiana que surgiu há aproximadamente 3 mil anos, cujo objetivo é cuidar do corpo através do equilíbrio energético, através da desobstrução do ouvido, nariz e garganta.



É um procedimento simples e indolor, indicado até para crianças e idosos.



O cone é feito com tiras de tecido 100% algodão, cera de abelha (ou cera de vela), sendo modelado em forma de cone oco. Durante a aplicação, o cone é inserido cuidadosamente no canal auditivo externo da pessoa, enquanto é colocado fogo na outra extremidade.

Prepara-  
ção do  
Cone  
Hindu.

Foto: Arthur  
Temer

O calor e a fumaça do cone agem primeiramente como bactericida, e criam também um efeito de sucção suave das impurezas do ouvido. O tratamento proporciona múltiplos efeitos terapêuticos para as vias respiratórias, aliviando os sintomas da sinusite, rinite, dor de ouvido, dentre outros.

A técnica é praticada por terapeutas em comunidades fundamentadas em conhecimentos tradicionais e populares, e atua na prevenção de doenças, na redução de sintomas físicos e mentais, e na promoção e recuperação da saúde.

## Saberes retumbantes de Mestre Lazinho



Lazinho  
ensinando  
a afinar os  
tambores.

Foto: Érika  
Carvalho

Desde criança, curioso, Nilton Lázaro Rodrigues, conhecido como Lazinho, aprendeu com seu pai e avô a arte de trabalhar com madeira, couro e bambu. Acabou se conectando com os tambores graças à tradição da Folia de Reis.

Morador de Capão Grosso, em Jaboticatubas, Lazinho tem o dom de trabalhar com a madeira, e na hora do aperto, quando uma caixa estourava, com sua expertise começa a lidar com o conserto dos tambores. Atualmente, segue a tradição de confeccionar, dar manutenção e afinar os instrumentos da sua comunidade e dos grupos de Folia do Mato do Tição, São José da Serra, entre outros.

Para confeccionar os tambores, a madeira é essencial. Ela dá o tom do instrumento, além da beleza.

*“Todas as madeiras dá instrumento, mas aqui usamos as mais especiais por serem mais macias e leves, como a orelha de cachorro (*Enterolobium contortisiliquum*), também usamos madeiras mais resistentes como o Saboeiro (*Sapindus saponaria L*) e o Cedro (*Cedrela fissilis Vell*).”* Lazinho

A oficina de afinamento dos tambores aconteceu na comunidade de Mangabeiras, em julho de 2024, com a condução do Mestre Lazinho e do Flávio Santos (Cuta), quilombola do Açude e Diretor de Cultura de Santana do Riacho. A comunidade se reuniu para falar sobre as histórias dos tambores, as formas de retirar a madeira preservando a natureza, além das técnicas ancestrais utilizadas na afinação do couro.

Oficina de  
afinação de  
tambor.  
Foto: Érika  
Carvalho







## Manejo de abelhas: cuidando das guardiãs da sociobiodiversidade

Mais de 70% de todas as espécies vegetais do planeta dependem da polinização feita pelas abelhas. No entanto, suas populações enfrentam sérias ameaças com o desmatamento e a contaminação por agrotóxicos, que causa a mortalidade e afeta a sua capacidade de se reproduzir.

Com as mudanças climáticas, os padrões de florescimento das plantas têm se alterado, desajustando a sincronização entre a disponibilidade de alimento, atividades das abelhas e o aumento de doenças nas colônias.

1. Abelha Jataí no Meliponário Âmbar. Foto: Natália Abreu
2. Abelhas Mandaguari amarela. Foto: Crisângela Elen
3. Casa de abelha na comunidade de Mato Grande, Santana do Riacho. Foto Natália Abreu

O Apiário e Meliponário Âmbor está localizado na Área de Proteção Ambiental da Serra do Cipó. Representa um projeto familiar que preserva, cuida e compartilha recursos naturais, trajetória e resultados, com pessoas que estão em busca de qualidade de vida a partir da saúde mental e física.

O local recebe visitantes à procura de conhecimento, conexão, saúde e relaxamento, a partir de dois roteiros de visitação: uma vivência que acolhe crianças neurodivergentes e suas famílias para o desenvolvimento de atividades lúdicas na natureza e, outra vivência direcionada para o público em geral (adultos e crianças).

*“Nossa missão é preservacionista, de cuidado e pesquisa permanentes, tanto com os polinizadores que são nosso principal foco, quanto com o Cerrado, as águas e a fauna silvestre.”* Natália Abreu



Meliponários na comunidade de Mato Grande, Santana do Riacho. Foto: Natália Abreu



Produtos  
do meli-  
ponário  
e apiário  
Âmbar.

Foto:  
Natália  
Abreu



Proteger as abelhas é essencial pela sua importância biológica, social e econômica. Algumas iniciativas, quando adotadas em conjunto, podem fazer uma grande diferença na preservação das abelhas e na saúde dos ecossistemas:

> Eliminar o uso de pesticidas, especialmente durante a floração, e optar por alternativas agroecológicas.

> Implementar técnicas como a rotação de culturas, cultivo orgânico e a agrofloresta, que favorecem a biodiversidade.

> Proteger áreas naturais e restaurar ecossistemas degradados para garantir que as abelhas tenham locais seguros para viver.

> Informar a comunidade sobre a importância das abelhas e como protegê-las, promovendo ações de preservação.



Leia a entrevista na íntegra

<https://abelha.org.br/e-books/>



A obra reúne a coleção das fichas catalográficas de 60 espécies de abelhas sem ferrão, selecionadas a partir do Catálogo Nacional de Abelhas-Nativas-Sem-Ferrão, publicado pelo ICMBio, em função de sua relevância para a meliponicultura.



Carol Filizola preparando biscoitinho do Cerrado.

Sorvete de Jatobá com banana. Fotos: Crisângela Elen

## Jatobá e pequi > riquezas do Cerrado

O jatobá e o pequi são duas plantas nativas do Cerrado brasileiro, de grande importância cultural, econômica e nutricional. Ambas são fundamentais para a preservação das tradições e da cultura alimentar regional, além de contribuírem para a economia de muitas comunidades.

O jatobá é uma árvore que fornece sombra e abrigo para diversas espécies de fauna, contribuindo para a biodiversidade do Cerrado. Os frutos são comestíveis, e suas sementes são ricas em nutrientes. O fruto do jatobá pode ser consumido in natura ou utilizado em receitas tradicionais, como doces, bolos e farinhas.





Já o pequi é um símbolo da culinária do Cerrado e é amplamente utilizado em festas e celebrações regionais. Os frutos são ricos em gordura, vitaminas e minerais, sendo um alimento energético e nutritivo, além de ter uma cor e sabor inigualável. O pequi pode ser utilizado em diversas preparações, como arroz com pequi, carnes, molhos e até sobremesas. O sabor marcante do pequi é característico e muito apreciado na culinária regional.

Na oficina de preparação com frutos do Cerrado, foram preparadas várias receitas: arroz de Pequi com legumes, biscoito de castanhas de Baru e Pequi, bombom de polpa de pequi recheado com a castanha do próprio fruto e sorvete de Jatobá com banana.

Biscoitinho de Cerrado, com castanha de pequi e farinha do Jatobá.

Foto: Crisângela Elen

Pé de pequi. Foto: Regilene Coelho

Pequi aberto. Foto: Elisa Cotta

# #APROFUNDAMENTO

## Juçara: nutrição, sabor e preservação



Os frutos da palmeira juçara (*Euterpe edulis*), nativa da Mata Atlântica, são uma verdadeira preciosidade, além de altamente nutritivos e ricos em vitaminas e antioxidantes, também têm grande potencial para geração de renda. Ainda pouco considerado na região, apesar de ser extremamente semelhante ao açaí da Amazônia, é conhecido como açaí da Mata Atlântica, ou juçaí.

Em Simonésia, a partir das oficinas “alternativas para o manejo sustentável da Palmeira Juçara” a Escola Família Agrícola (EFA) Margarida Alves tem desenvolvido com seus estudantes o processo de colheita e beneficiamento dos frutos da juçara, para incentivar os estudantes e a comunidade para o potencial nutricional e de geração de renda da espécie.



Estudante Leandro Medeiros fazendo a colheita da Juçara

Foto: Arthur Temer

Frutos da Juçara

Foto: Izânia Silva



Oficina de  
colheita e  
beneficia-  
mento da  
Juçara.

Foto: Izgônia Silva



A colheita tradicional é realizada através da subida na estipe (“caule”) da palmeira, utilizando equipamentos de segurança como a Peconha e a “cadeirinha” de escalada (baudrier).

Após a coleta, os frutos são retirados do cacho, selecionados, eliminando-se frutos imaturos e com sinais de doenças, lavados com água e hipoclorito de sódio, e imersos por alguns minutos em água morna, para liberação da polpa. Em seguida, os frutos vão para a despoldadeira, onde a água é adicionada aos poucos, em pequenas quantidades. A polpa é coletada e congelada, para evitar sua oxidação e alteração de características de cor, sabor e nutrientes.

A EFA e alguns grupos de agricultores familiares da região participaram das oficinas e receberam equipamentos (despoldadeira, freezer e desidratador de alimentos), que constituem uma pequena agroindústria e possibilitam este e outros processamentos de produtos da sociobiodiversidade

## Encontro Semeando Agroecologia: festa da sociobiodiversidade



Troca de sementes  
crioulas e mudas  
Foto: Ghiulia Cabral

“Semeando Agroecologia” é um encontro que nasce em 2018, do desejo de reunir pessoas e grupos que cultivam a agroecologia no Leste de Minas, com o sentido de trocar saberes e sementes, saborear comidas e afetos, confraternizar e valorizar a cultura popular.

Durante o encontro, as sementes são catalogadas, trocadas e doadas, proporcionando uma articulação entre as/os guardiãs/ões.





Esse registro evidencia a grande variedade de sementes e mudas de espécies crioulas que são cultivadas e preservadas no território, onde pode-se constatar a enorme riqueza que é mantida pela agricultura familiar, através da conservação genética de espécies resistentes a pragas, doenças, secas, etc.



O Semeando também promove a valorização da cultura popular da região, com apresentações de grupos e artistas que movimentam as manifestações culturais populares e tradicionais de nosso povo, tais como folia de reis, quadrilha, boi pintadinho, capoeira, dança de caboclo, dentre outros.

Cortejo para astear o estandarte do encontro. Quadrilha Chameguinho de Espera Feliz. Estudantes da Escola Família Agrícola e as sementes crioulas. Fotos: Ghiulia Cabral



# #TECNOLOGIAS ALTERNATIVAS



## Desidratador

A desidratação de alimentos na agricultura familiar é uma técnica simples e eficiente para conservar alimentos, prolongando sua vida útil, sem a necessidade de conservantes químicos. Na Serra do Cipó e no Leste de Minas, foram realizadas oficinas de boas práticas na processamento de alimentos, utilização e manutenção de desidratadores para secagem de alimentos.

No Leste, foram desidratadas cenoura e abobrinha, ervas medicinais e temperos, além de diversas frutas como banana, mamão, abacaxi, manga, com destaque para experimentação co desidratação do ingá, que ficou muito saboroso, porém com baixo rendimento.



Oficina de Boas práticas  
de desidratação de  
alimentos, Simonésia.

Fotos: Izânia Silva.





No Cipó, foram desidratadas maçã, manga, limão, banana e laranja, que podem ser consumidas em forma de snacks, enriquecendo iogurtes, ou saborizando bebidas. Também foram produzidos mix de legumes desidratados, para serem utilizados nos preparos de sopas saborosas e nutritivas.

Alguns legumes precisam passar por processo de branqueamento antes da desidratação, ou seja, ser escaldados em água fervente e depois submetidos a um choque térmico com água gelada. Esse processo retira o excesso de amido e inativa enzimas que causam o escurecimento e a deterioração.

Ao utilizar o desidratador é importante picar os alimentos na mesma espessura e observar a natureza do alimento (se tem muita água ou pouca), e tentar agrupar nas bandejas alimentos com características semelhantes, visando otimizar o processo de secagem.

O armazenamento dos produtos desidratados deve ser feito assim que estiverem em temperatura ambiente, em vasilhames de vidro ou plástico bem fechado, evitando absorção de umidade do ar e conseqüentemente a degradação do produto.

# #RECEITA COM PLANTAS E ALIMENTOS

## Broa de arroz

*Lucelena e sua filha Franciele Cardoso são agricultoras de Simonésia, que fazem parte da Associação de Moradores de Água Limpa (AMAL). Juntas produzem hortaliças e quitandas que são comercializadas no PNAE no município.*



### INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de arroz
- 2 litros de leite azedo
- ½ Kg de mandioca
- ½ Kg de batata
- 2 xícaras de óleo ou gordura
- ½ Kg de açúcar
- 1 colher de bicarbonato



Franciele, com a broa de arroz. Fotos: Izânia Silva

### MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a mandioca e a batata, bata no liquidificador com o leite azedo e misture na farinha de arroz. Deixe descansar até no outro dia. Acrescente a açúcar o óleo/gordura e o bicarbonato e asse.



#SELIGA

*Conheça alguns podcasts e documentários para seguir nessa caminhada pelo conhecimento sobre a nossa sociobiodiversidade.*



**#ANIMAÇÃO** > O que é a economia da sociobiodiversidade? > Pandemia, emergência climática. Escassez de água, desmatamento, queimadas e rios de lama. Esse rastro de destruição é o resultado de um modelo econômico

que atropela os modos de vida de indígenas, ribeirinhos, quilombolas e coloca em risco a vida em todo o planeta. Mas há outro caminho. Uma economia que cuida do presente. Uma economia da sociobiodiversidade, que mostra que #OFuturoPodeSerOutro! Realização: Instituto Socioambiental (ISA).



<https://youtu.be/z8UbelGnkMs?si=1-USMyiKT5rQeEc->



**#CARTILHA** > Nossos conhecimentos sobre a sociobiodiversidade: salvaguardando uma herança ancestral Uma visão popular da Lei 13.123/2015, o marco legal da biodiversidade brasileira e do acesso e repartição de benefícios sobre o conhecimento tradicional associado. Realização: GT Biodiversidade da Articulação Nacional de Agroecologia e Terra de Direitos.



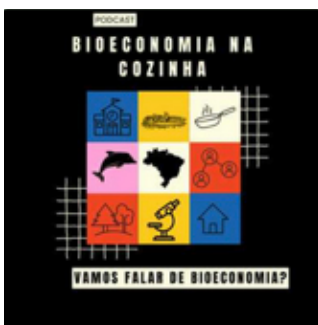
<https://agroecologia.org.br/2020/05/21/cartilha-nossos-conhecimentos-sobre-a-sociobiodiversidade-salvaguardando-uma-heranca-ancestral/>



**#PODCAST > Caatingueira Podcast - Episódio #05 Convivência com biomas num país continental.** Ao longo do tempo, as comunidades desenvolveram técnicas variadas de convivência com a caatinga. E outros em outros biomas, como saberes tradicionais contribuem para a conservação? Produção: Rádio Unaé e Centro Cultural do Cariri - Secretaria da Cultura do Estado do Ceará, em parceria com o Instituto Mirante de Cultura e Arte. Apoio: Instituto Serrapilheira.



[https://open.spotify.com/episode/5vkb8Vop8VkJQ3grLzqEY-FX?si=eETR\\_I-EQeuejP4WSBP72A](https://open.spotify.com/episode/5vkb8Vop8VkJQ3grLzqEY-FX?si=eETR_I-EQeuejP4WSBP72A)



**#PODCAST > Bioeconomia na cozinha - Episódio 3 - Bioeconomia da Sociobiodiversidade.** Calma, apesar do palavão - sociobiodiversidade - não é tão difícil assim. Pelo menos, a gente tentou trazer essa primeira classificação da Bioeconomia de uma maneira que você possa compreender. A Bioeconomia da Sociobiodiversidade tem suas especificidades e vem com a gente que vamos aprender juntos. Um spoiler: é a mais tradicional e usa dos saberes da floresta.



[https://open.spotify.com/episode/OK91YUD92jS8G5dQ95t-css?si=Al-HFTf8QzaITWC13\\_\\_WKA](https://open.spotify.com/episode/OK91YUD92jS8G5dQ95t-css?si=Al-HFTf8QzaITWC13__WKA)



**#PODCAST > Chá com Agroecologia - Bioeconomia e o Cerrado: Venha prosear na sombra do pequiheiro.** A prosa de hoje é sobre Bioeconomia no Cerrado com Luís Carrazza trazendo as perspectivas dentro das cooperativas, com a Bárbara Pachêco referenciando o potencial produtivo das sementes nativas e o Marcelo Kuhlmann dialogando sobre o uso dos frutos nativos. Vamos prosear? Pois então se sente na sombra do Pequiheiro com um café, um lanchinho e simbora. Roteiro e condução: Paula Lima e Ilvan Medeiros.



<https://open.spotify.com/episode/271QutvlwBN0myCLcZEH-V7?si=dlem4oXPRWyeGss1f33pZg>



REALIZAÇÃO:



Fique por dentro das nossas iniciativas,  
acompanhando nossas Redes:



<https://www.facebook.com/rededeintercambio>



<https://www.instagram.com/rededeintercambio/>



<https://www.youtube.com/rededeintercambio>



<https://redemg.org.br/>

PARCEROS  
NA EDIÇÃO:



ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DE ÁGUA LIMPA

APOIO:



FICHA  
TÉCNICA  
DESSA  
EDIÇÃO

Redação: Anna Salles, Crisângela Elen,  
Heder Schuab, Izânia Silva, Jéssica Stephanie,  
Laura Barroso e Walison Mendes.

Projeto gráfico e diagramação: Sylvia Vartuli

Fotografia da capa: Elisangela Rosa