

Rede Fitovida

Site: www.redefitovida.org.br

Email: rededefitovida@yahoo.com.br

Telefone: 021 2761-2643

021 3663-2413

Telefone Celular: 021 9727-5381

O Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida está funcionando para atender a comunidade e aos grupos da Rede Fitovida. Estamos trabalhando muito para organizar todo o espaço. As oficinas estão sendo agendadas. Venha você também com seu grupo conhecer a Casa da Memória e desfrutar desses conhecimentos tão importante para a nossa cultura.

Atividades do Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida

Entre outras atividades, no dia 05 de junho de 2012 aconteceu a Primeira Feira do Meio Ambiente na Casa de Memória. Apesar de ter sido apenas uma tarde, o Encontro foi muito bom, pois houve a oficina de reciclagem de plástico com o Ativista Charles o Reciclador de Nova Iguaçu, que abriu a feira falando da importância de preservar o meio ambiente, de reciclar o lixo, e que todo plástico pode ser transformado em polímeros e serem reutilizados para diversos fins, a oficina de pintura com a artista plástica Celeste Conceição do Colégio IESA, oficina de sabão reciclado com Graça, do Espaço Multi Ervas e Agente Cultural da Casa de Memória, a oficina com colar de jornal reciclado com Albina do Grupo Saúde e Vida e a oficina de arte em jornal com Everaldo de São Gonçalo. A participação das crianças de uma Escola do Bairro foi fundamental neste evento. Regina fez o encerramento da feira e falou da importância de se preservar o meio ambiente, além de fortalecer a importância do papel do Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida de preservar a nossa imensa biodiversidade quando cuidamos das ervas medicinais.



Xarope Expectorante

Xarope expectorante

04 folhas de hortelã pimenta

05 folhas de alfavacão

04 folhas de saião

01 beterraba pequena

Preparo

Levar ao fogo a água e o açúcar mascavo, ao ferver ir retirando a espuma, deixar chegar em ponto de mel, neste momento acrescentar, tudo que foi batido no liquidificador. Tampar e apagar o fogo, ao esfriar coar e tomar uma colher de chá 3x ao dia.

Xarope Expectorante

09 folhas de eucalipto

03 folhas de tansagem (grande)

250gr de açúcar mascavo

01 litro de água

Preparo

Levar ao fogo a água e o açúcar mascavo, ao ferver ir retirando a espuma, acrescentar as ervas deixar em ponto de mel, tampar e apagar o fogo, coar e ao esfriar tomar uma colher de sopa 3x ao dia.

Xarope de Ervas

Um punhado das folhas de: laranja da terra, erva cidreira, assa-peixe, saião, poejo e guaco.

250gr de açúcar mascavo

01 litro de água

Preparo

Levar ao fogo a água e o açúcar mascavo, ao ferver ir retirando a espuma, deixar em ponto de mel, acrescentar as ervas, deixar dar uma fervura tampar e apagar o fogo, ao esfriar coar e tomar uma colher de sopa 3x ao dia.

Xarope de Mamão Verde

Um punhado de: saião, guaco, assa peixe e agrião.

Um mamão verde

50ml de água

100gr de açúcar mascavo

Preparo

Lavar o mamão, fazer um corte em formato de tampa, retirar a semente, colocar dentro do mamão: o açúcar mascavo, a água, as ervas, tampar com a outra parte e levar ao forno até derreter todo o açúcar. Retirar do forno coar e ao esfriar tomar uma colher de sopa 3x ao dia.



Xarope para Pneumonia

Xarope para Pneumonia

Um punhado das folhas de: saião, pitanga, erva cidreira, hortelã pimenta e da flor do mamão macho. E um limão cortado em quatro.

Um quilo de açúcar mascavo

Quinze gotas de própolis.

Preparo

Colocar em uma panela um quilo de açúcar mascavo, deixar derreter bem até formar uma calda amarelada, acrescentar as ervas cortadas e picadas ir mexendo até ficar em ponto de mel, se sentir necessidade, acrescente água aos poucos. Depois de pronto coar, deixar esfriar e acrescentar 10 gotas de própolis. Tomar uma colher de sopa 3x ao dia.

Xarope para Pneumonia

Fazer um buraco em uma bananeira que já tenha dado cacho, retirar todo o miolo e colocar meio quilo de mel, deixar até o dia seguinte, depois retirar este mel e tomar uma colher de sopa 3x ao dia.

Receita para resfriado

07 dentes de alho

01 punhado de casca de cebola

01 punhado de casca de limão

03 cravos da Índia sem a coroa

01 copo de açúcar

01 copo de água

Levar tudo ao fogo até formar uma calda caramelada com ponto de mel

Adultos: tomar 01 colher de sopa 03 vezes ao dia, crianças com mais de 05 anos tomar 01 colher de sobremesa 03 vezes ao dia e crianças com menos de 05 anos tomar uma colher de chá 03 vezes ao dia.

Xarope para Bronquite

Xarope do Umbigo de Banana

Um quilo de açúcar mascavo

Um umbigo de banana

Preparo

Cortar o umbigo em rodela bem finas em um recipiente de barro. Intercalar as rodela com o açúcar, deixar em um local arejado tampado com um pano fino por 48 horas, depois coar e tomar uma colher de sopa 3x ao dia durante 15 dias, descansar 15 dias, seguir este processo até completar 06 meses. Conservar na geladeira.

Obs.: é importante fazer e usar sempre este xarope na lua minguante.

Xarope para Bronquite

Pegar uma cebola roxa grande, cortar em rodela finas, colocar em um recipiente de barro, intercalar as rodela com açúcar, depois tampar e deixar em lugar arejado até o dia seguinte, coar e tomar uma colher de sopa 3x ao dia.

Xarope com vinho e ervas

1 copo de 50ml de cactus picado miudinho

1 copo de 50ml de eucalipto

1 copo de 50ml de guaco

¼ copo de 50ml de casca de jatobá

300ml de vinho

Mel

Preparo:

- Ponha o vinho num vidro de boca larga em seguida as plantas e deixe macerar por 15 dias.
- Depois desse período coar e filtrar. Guardar em vidro âmbar ou colocar o vidro num saco escuro.
- Ao preparar o xarope colocar três porções de mel e uma do preparado de vinho com plantas.

Obs.: A vantagem é que você poderá ter em casa um preparado e quando necessário fazer o xarope. Pode também usar ervas de sua preferência.

Xarope Fortificante

1 kg de açúcar cristal

1 beterraba

1 nabo

1 cenoura

1 folha grande de couve

Um punhado de brócolis, espinafre e rúcula

Um punhado de alfavaca, alecrim, camomila e hortelã miúda

Cortar os legumes bem picados e bater no liquidificador com um pouco de água filtrada, cortar as verduras picadinhas. Levar tudo ao fogo e fazer um chá deixando ferver por alguns minutos, em seguida coe e deixe o líquido reservado. Em outra panela coloque o açúcar para derreter até ficar com cor de caramelo, quando isto acontecer acrescente o líquido reservado aos poucos, até diluir todo o açúcar. Deixe ferver até dar ponto de calda. Após esfriar coloque 50ml de álcool de cereais, ou 50 ml de cachaça ou 50 ml de tintura. Para conservar o xarope por mais tempo. Conserve em geladeira.

Adultos: tomar 01 colher de sopa após as refeições, crianças com mais de 05 anos tomar 01 colher de sobremesa após as refeições e crianças com menos de 05 anos tomar uma colher de chá após as refeições.

Xarope Simples

2kg de açúcar cristal

1 litro de água filtrada

300 ml de tintura (assa peixe, laranja da terra, guaco, alfavaca, tansagem e angico)

Preparo da calda:

Coloque o açúcar numa panela em fogo baixo, mexendo para não queimar. Derreter todo o açúcar sem deixar pedrinhas. Quando estiver todo derretido abaixar bem o fogo, ir colocando a água aos poucos. Ter cuidado na hora de acrescentar a água, pois sobe o vapor e a calda. Mexa bem para misturar o açúcar. Deixe ferver até dar ponto por aproximadamente 10 (dez) minutos.

*Para ver o ponto coloque um pouquinho da calda num copo com água, se ela se fixar no fundo do copo já está no ponto. Desligue o fogo e deixe a calda esfriar, se por acaso a calda ficar grossa acrescente um pouco de água quente aos poucos até dar ponto.

*Depois da calda fria, no copo de medida verifique a quantidade em litros, Aí acrescente a tintura aos poucos, mexendo com a colher de pau até incorporar calda e tintura.

*Guardar o xarope em frascos esterilizados, a validade do xarope é de 01 ano.

Adultos: tomar 01 colher de sopa 03 vezes ao dia, crianças com mais de 05 anos tomar 01 colher de sobremesa 03 vezes ao dia e crianças com menos de 05 anos tomar uma colher de chá 03 vezes ao dia.

OBS:

As tinturas devem ser divididas em quantidades iguais para completar 300ml.

Para fazer o xarope de bronquite é só utilizar a tintura do umbigo da banana, sem misturar com outras tinturas.

Vinagre de maçã

2kg de maçã

2kg de açúcar mascavo

10 litros de água

1 vasilhame suficiente para caber todos dos ingredientes

1 ralador

Modo de fazer:

- Rale as maçãs , misture com a água e o açúcar
- Tampe o vasilhame e deixe fermentar e apurar por um período de 21 a 30 dias.



Hidromel composto

- 1 colher de sopa de semente de coentro triturada
- 1 colher de sopa de semente de alfavaca picadinha
- 1 colher de sopa de semente de gengibre
- 1 colher de sopa de semente de noz moscada
- 1/2 kg de mel
- 1 litro de água
- 1 colher de chá de fermento biológico
- 1 vasilhame suficiente para caber todos os os ingredientes

Modo de fazer:

- Misture o mel , a água e o fermento biológico, coloque no recipiente.
- Coloque as especiarias em um saquinho amarre com um fio de nylon , coloque dentro do líquido, deixando uma ponta do nylon para fora do recipiente
- Coloque a bexiga como tampa
- Após 1 mês de decantação você já poderá beber, mas quanto mais velho, mais apurado e melhor será o poder medicinal que ele adquire.
- Tempo ideal de decantação é de 6 meses.
- Para preservar a saúde beber um cálice pela manhã.

Ø Propriedades: Calmante, digestivo, relaxante, problemas respiratório, erisipela, cólicas intestinais, melhora a circulação sanguínea, cansaço, estresse, fadiga ...



"REDE FITOVIDA RESGATANDO RAÍZES ATRAVÉS DA VIDA."

Nesta Edição Especial do Boletim Fitoteia o tema principal as receitas de Xarope praticadas pelos grupos comunitários articulados a Rede Fitovida. É importante que cada um de nós com acesso a este Boletim, possa continuar assumindo o compromisso de ser instrumento de comunicação, multiplicando essas informações para que todos os participantes dos grupos e referências culturais tomem conhecimento das informações. Para que esta grande Teia continue tecendo dia a dia a construção desta história perpetuando o conhecimento tradicional das plantas medicinais e a valorização de suas referências culturais.

"A VOZ
DE
NOSSAS
AVÓS
LEM-
BRANDO
A DA
SUA
AVÓ."

Nesta edição:

Xarope Expectorante	2
Xarope para Pneumonia	3
Xarope para Bronquite	4
Outros xaropes	5
Vinagre de Maçã	6
Hidromel Composto	7
Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida	8

