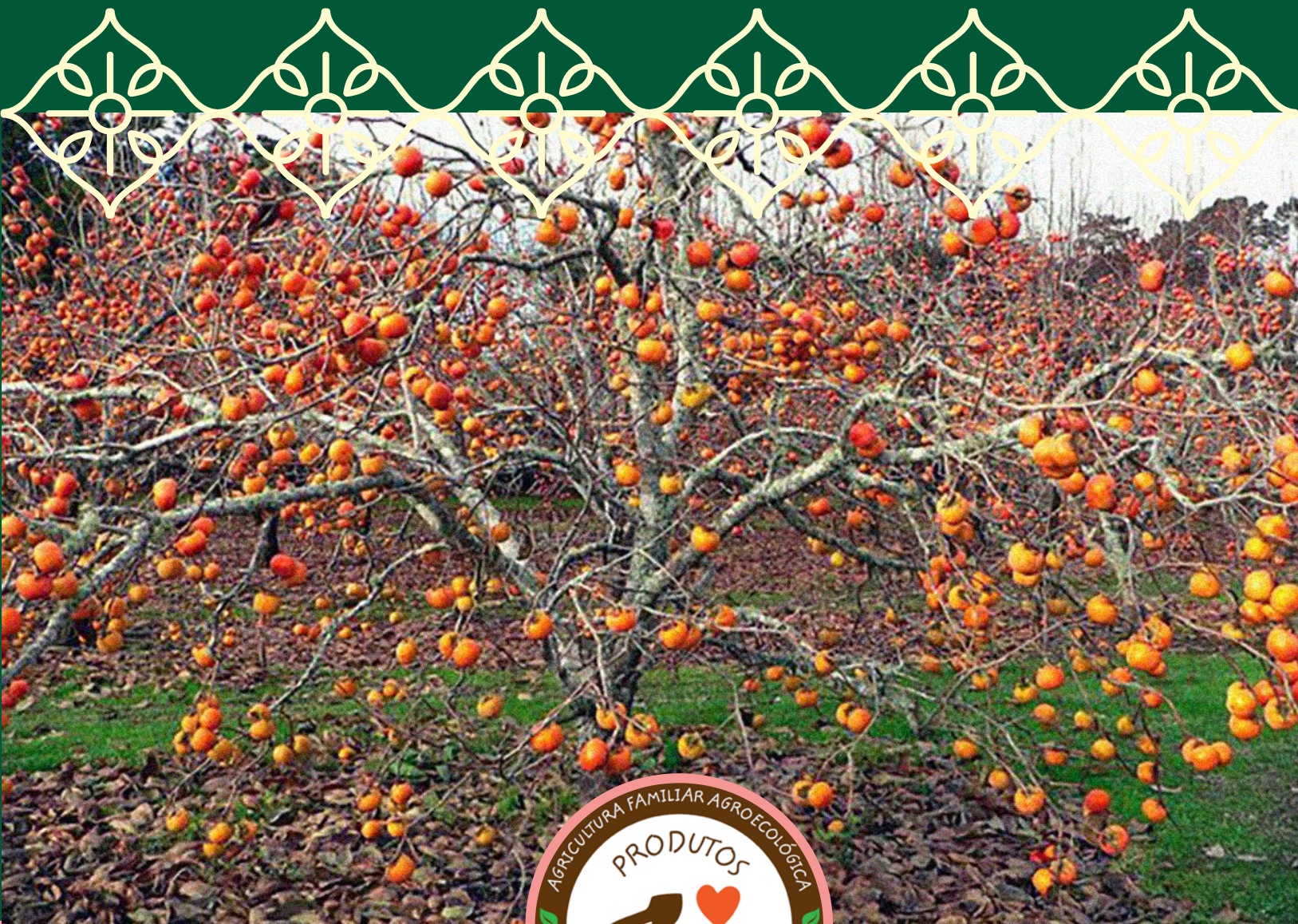
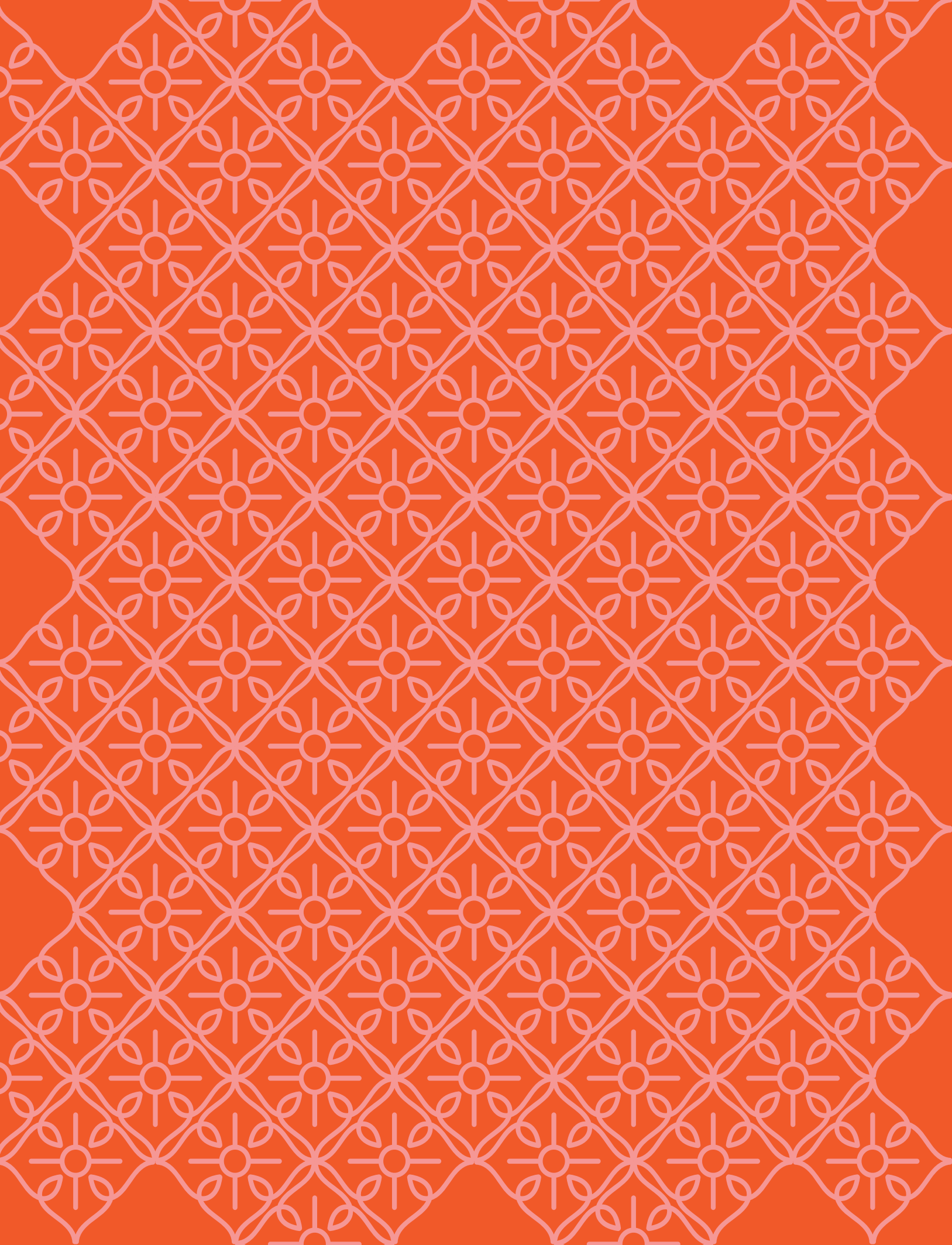


Os caquis do Maciço da Pedra Branca

■ memórias, histórias e receitas ■

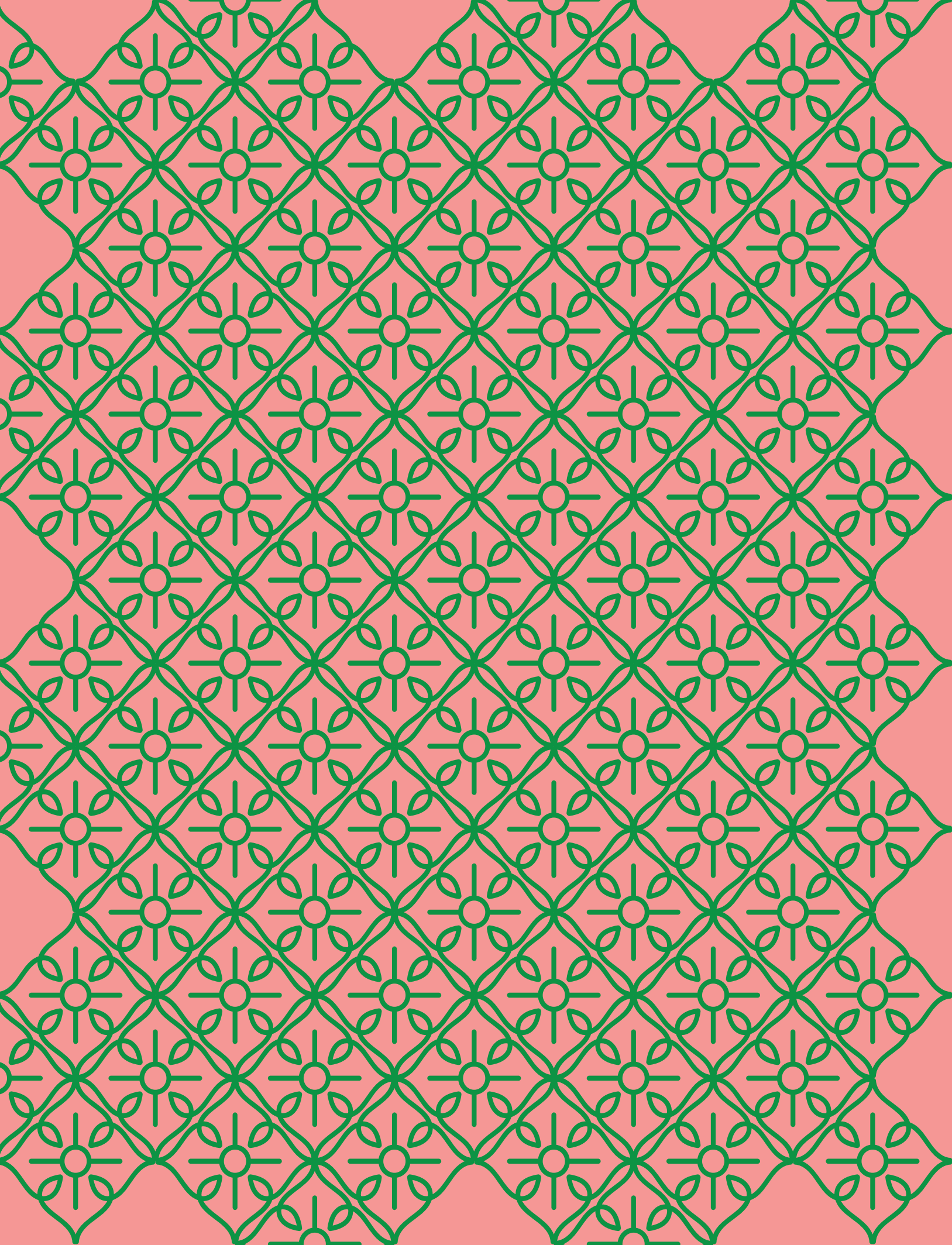






Os caquis do Maciço da Pedra Branca

■ **memórias, histórias e receitas** ■



Sumário

Agradecimentos	4
Caqui Daqui	7
A campanha	8
Rede CAU	10
Caqui, fruta da estação, bendita fruta.	13
O Maciço da Pedra Branca e suas agriculturas	14
A celebração do Tira Caqui	16
Qualidades e aspectos nutricionais e gastronômicas do Caqui e benefícios para a saúde	18
Dicas para consumir o Caqui	20
Receitas	23
1. Molho de caqui para massas por Márcia Azevedo	24
2. Vitamina de caqui com maracujá por Ana Santos	27
3. Pão de caqui e chocolate por Albina Cusmanich	28
4. Trufa viva de caqui por Mariana Zogaib e Rita Brito	31
5. Bolo de caqui por Fundação Angélica Goulart	32
6. Torta viva de caqui por Marcelle Felipe	35
7. Nhoque com molho de caqui e camarão por Gizele Martins	36
8. Suco de caqui com gengibre e açafrão da terra por Regina Tchely	39
9. Caqui recheado por Cátia Gopfert — Espaço Nutri Luz	40
10. Geleia de Caqui por Hellen Oliveira, Pamela Sobral, Paula Leal, Isabelle Santana, Renata Rangel	43
11. Purê de Caqui por Patrícia Bonifácio, Patricia França, Thainá Barcellos, Isabelle Santana, Renata Rangel Guimarães	45
12. Torta de caqui por Amanda Franco	46
13. Muffin de cacau com recheio de caqui por Sarah Rubia	49
Minhas receitas	50
Onde encontrar os produtos da gente?	58

Agradecimentos

Às agricultoras e agricultores.

Aos clientes amigos que através do seu consumo como ato/ escolha político apoiam.

À Rede Carioca de Agricultura Urbana e todas as organizações e associações que dela fazem parte.

À Rede Ecológica por mobilizar e envolver tantos novos consumidores.

A todos que contribuíram para construção desta publicação, com dedicação e cuidado para resgatar tantos saberes, valorizando contextos históricos junto às pessoas, instituições e coletivos que fazem parte dessa luta!







Caqui Daqui

Por Carmen Paixão



Poema e Ilustração: Carmen Paixão, educadora popular e integrante do Quilombo Dona Bilina — Rio da Prata

Lá perto da cachoeira
Seu João plantou uma laranjeira
Seu Jucá uma bananeira
E seu Jaci?
Ah, seu Jaci plantou caqui.
Logo, logo tudo cresceu
O caqui se alastrou. O que vamos fazer?
Se fazia de tudo, suco de caqui, salada de
caqui, bolo de caqui
O que vamos fazer?
Vamos colher, descer e vender!
Gritou um dali.
Preparam a festa da colheita
Todo mundo se enfeita
Arruma daqui, arruma dali
Aqui todo mundo colhe caqui.
Tem festa, é alegria
Tem até cantoria.
E então, venderam todo cáqui.
Dançaram e cantaram, alegres a sorrir.
Eita, festa boa tem aqui.





A campanha

*Você já parou para
pensar onde são
plantadas as frutas,
verduras, temperos
e legumes que você
consome?*

*Você sabia que é
possível comprar seu
alimento direto dos
produtores e que
isso pode melhorar
a qualidade da sua
alimentação?*

*Você conhece
quem produz
seus alimentos?*

*Você conhece a
agricultura que
existe na região
onde você mora?*

A Campanha Produtos da Gente é animada pela AS-PTA e desenvolvida pela Rede Carioca de Agricultura Urbana na cidade do Rio de Janeiro. Por meio da comunicação popular, o objetivo é valorizar as famílias agricultoras, seus alimentos e produtos.

Juntos e juntas queremos **melhorar** as condições de acesso aos alimentos saudáveis agroecológicos, principalmente ampliando o abastecimento alimentar das comunidades onde esse acesso é mais difícil. A campanha fortalece a agricultura urbana e a agroecologia nos territórios, promovendo oportunidades de geração de renda através da ampliação e consolidação dos circuitos locais de comercialização de alimentos saudáveis.

O fomento dessas ações fortalece relações diretas entre produção e consumo no contexto urbano, conferindo **RESISTÊNCIA** para as diferentes formas de ocupação das cidades com agriculturas e **IDENTIDADE**, para a produção local de comida saudável. As iniciativas da agricultura na cidade ampliam o acesso a alimentos frescos, saudáveis e geram oportunidades de trabalho e renda. As roças, quintais e hortas comunitárias ajudam a manter espaços de convivência social, fortalecem a organização política e o contato com a natureza, além de propiciar a reconstrução do território. **Produtos da Gente** são alimentos frescos e processados que são produzidos localmente e de forma agroecológica por agricultoras e agricultores da cidade do Rio de Janeiro e sua região metropolitana. Plantados e colhidos na época certa, ou seja, sem passar por processos artificiais, têm o uso reduzido de insumos e não utilizam venenos e agrotóxicos em sua produção. Consequentemente, possuem um maior valor nutricional do que os produzidos na agricultura convencional.

Nas nossas páginas no Facebook e Instagram (@produtosdagente) estão reunidas informações sobre as diversas iniciativas de Agricultura Urbana existentes nos territórios e comunidades da região metropolitana do Rio de Janeiro, tais quais mutirões, intercâmbios, oficinas de formação, etc. Pela valorização de hortas domésticas, quintais produtivos, feiras (da roça, orgânicas e agroecológicas), atuações em redes, ações locais e planejamento nos territórios. Aqui tem **#produtosdagente**.

Procure conhecer quem produz seu alimento! E aprenda ainda mais com as receitas que as agricultoras e agricultores gostam de nos ensinar. Conhecer e comprar direto da(o) agricultora(o) é fortalecer a agricultura familiar e a economia local. O consumo dos produtos agroecológicos apoia a comida de verdade na cidade. Sua escolha faz a diferença!



Rede CAU

10 anos de história na Agricultura Urbana

*“Rede de afetos,
Rede que se afeta uns pelos outros,
nós balançamos a rede”*

ANA PAULA – REDE CAU

A Rede Carioca de Agricultura Urbana¹, ou Rede CAU, é um movimento social e ambiental que agrega pessoas e organizações para a defesa da agroecologia na cidade. Atua junto aos quintais produtivos e lavou-ras, defende o consumo ético e responsável como uma dimensão de luta campo-cidade, e atua na adequação e no acesso às políticas públicas. Em seu coletivo, atuam representantes de diversas organizações populares, instituições de pesquisa e ensino, bem como agentes não-governamentais que se percebem na autonomia para essa representação. A rede tem impulsionando várias mudanças e traz na construção do conhecimento agroecológico a busca pela ressignificação do uso do espaço urbano no território da cidade do Rio de Janeiro.

A Rede CAU tem apoiado a superação de dificuldades para o escoamento do caqui, facilitando o acesso dos agricultores urbanos a mercados. Por meio de ações como a organização de compras coletivas, orientação sobre acesso a políticas públicas, formalização da certificação participativa da conformidade orgânica – principalmente com o Sistema Participativo de Garantia (SPG) –, representatividade junto ao controle social, acesso ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), construção de espaços de mercados agroecológicos (principalmente de feiras), dentre outros. A articulação em rede agrega e incorpora novos significados à produção do caqui e do trabalho de agricultoras(es) familiares urbanos.

E essa organização em rede tem servido de inspiração para vários projetos, criando condições favoráveis para a reprodução da agroecologia em toda a cidade e também ampliando o consumo da produção agrícola urbana do caqui. As constantes trocas e a valorização das(os) agricultoras(es) como protagonistas, juntamente a articulação em rede, fazem com que as dificuldades individuais tenham nova dimensão, sendo, assim, reconhecidas como coletivas. Isto muda a forma como buscamos superá-las, e o espaço de busca de soluções se torna coletivo. Com isso, temos conseguido produzir nossos alimentos, cuidando dessa terra e de tantos povos. Uma cidade em movimento!

1 A Rede CAU está vinculada à Articulação de Agroecologia do Rio de Janeiro (AARJ), ao Coletivo Nacional de Agricultura Urbana e à Articulação Nacional de Agroecologia (ANA). Para saber mais acesse: @Rede Carioca de Agricultura Urbana no Facebook

Na agroecologia, não tem receita pronta. Assim também é com o beneficiamento do caqui. São ideias criadas por muitas mãos! Carregam memórias, histórias e saberes de gerações. São Produtos da Gente! Aqui, você aprende com culinharistas, chefs de cozinhas populares e agricultoras(es) a beneficiar esse fruto. Que tal experimentar alguma receita?



Na oitava edição do Tira Caqui, que ocorreu em 2018, em Rio da Prata, aconteceram oficinas de Culinária na Roça. A atividade teve como proposta apresentar, de maneira descontraída, no formato de troca e roda de conversa, pratos simples, saborosos e saudáveis com o caqui. A oficina foi construída de maneira coletiva com mulheres ligadas à alimentação.

A partir dessa experiência, foi possível perceber que o consumo vai além da fruta fresca. Cada prato elaborado contou com o apoio dos participantes, que puderam influenciar na receita, com dicas e toques! Dessa forma, puderam expandir as possibilidades, observando e experimentando novas formas de beneficiar o caqui.

Sabemos que o nosso consumo tem o potencial de mudar a sociedade, pois ajuda na criação de demandas específicas, como a de consumir alimentos saudáveis, de sabermos a origem dos alimentos, de sabermos a quem fortalecemos quando escolhemos nossos alimentos: Devemos sempre lembrar que comer é também um ato político.

O resultado da oficina foi positivo porque ampliou o modo de pensar dos participantes, além de ter evidenciado inúmeras possibilidades de uso do caqui na culinária. Dessa oficina, surgiu a ideia de reunir em um só lugar essa diversidade de saberes. Nasce então o Caderno de Receitas do Caqui!

Ana Santos, Amanda Franco e Márcia Azevedo, mulheres culinárias que idealizaram esse caderno de receitas. Obrigada!



Caqui, fruta da estação, bendita fruta.

Sabor do Sertão Carioca!

Sertão Carioca: assim já foi conhecida a Zona Oeste do nosso Rio de Janeiro. Nos velhos tempos do Sertão — e ainda hoje — a agricultura era e é uma prática encontrada abundantemente nesse território. Contudo, a crescente urbanização, mal apelidada de progresso, isolou e invisibilizou nossa agricultura e nossas agricultoras(es) urbanas.

Muitos cariocas não sabem, mas o Rio de Janeiro possui áreas onde a agricultura familiar resiste e existe. Isso também não está adequadamente refletido no Plano Diretor Municipal, mas na cidade tem produção agroecológica integrada com a natureza, produção que proporciona uma alimentação saudável bem próxima dos(as) consumidores(as). Nosso Sertão ainda vive!

Anualmente, entre março e maio, temos uma grande safra de caqui. Produzidos pelos(as) agricultores(as) familiares, os caquis são saborosos, saudáveis e seu manejo é feito sem o uso de veneno (agrotóxicos). Porém, grande parte da produção local é perdida, por conta da dificuldade no escoamento, pela falta de apoio público de infraestrutura e pela dificuldade de acesso dos agricultores a políticas públicas voltadas para a agricultura.

É com a intenção de aproveitarmos melhor este caqui — que é um dos Produtos da Gente — e fortalecer a agricultura agroecológica local, que surgiu a ideia deste caderno de receitas.

Comer a fruta fresca direto do pé é uma delícia, mas o caqui é bastante versátil e pode ser utilizado em diversas preparações. Este caderno de receitas traz esta riqueza da nossa terra carioca e estimula o consumo da fruta no momento de sua safra, convidando todos a participarem de ações que valorizem nossa gente. Apresentamos aqui dicas e receitas para beneficiar e aproveitar melhor o caqui, reduzindo, assim, o seu desperdício.

Acreditamos que a aproximação entre agricultores(as) e consumidores(as) para valorizar os “Produtos da Gente” promove a saúde e pode trazer ganhos sociais, econômicos e ambientais para a nossa cidade.

Viva ao caqui agroecológico do Maciço da Pedra Branca!

Convidamos você para conhecer mais de perto nossas histórias, memórias e receitas.

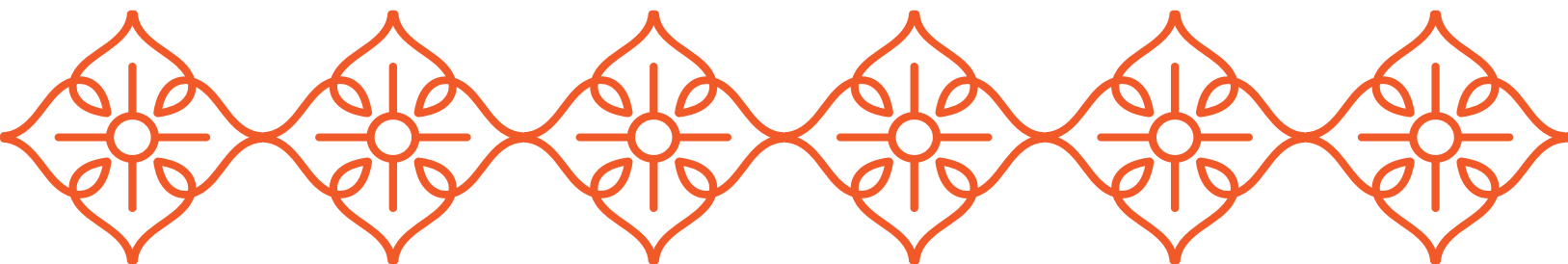
O Maciço da Pedra Branca e suas agriculturas

Como parte do território do Sertão Carioca, o Maciço da Pedra Branca, que fica na Zona Oeste da cidade do Rio de Janeiro, abriga 41% da população da cidade e faz parte da Baixada de Jacarepaguá, Sepetiba, Guaratiba, Campo Grande e Santa Cruz. Esta região, coberta por mata e historicamente voltada à agricultura no Rio de Janeiro, possui uma paisagem muito diversa com diferentes espécies de animais e tipos de plantas. Lá está localizada o Parque Estadual da Pedra Branca (PEPB), uma unidade de conservação (UC) que é também uma das maiores florestas urbanas do mundo, abrigando remanescentes florestais da Mata Atlântica. Vale ressaltar que, no processo de implementação da UC, as famílias que já moravam e plantavam suas culturas há séculos, não foram consideradas como parte do território, e o processo de invisibilização perdurou por décadas. Porém, atualmente, é sabido que a preservação da floresta tem forte relação com a presença das comunidades que lá habitam.

O maciço da Pedra Branca abrange 17 bairros e 3 comunidades quilombolas: Quilombo Dona Bilina, Quilombo Cafundá Astrogilda e Quilombo do Camorim. Pelo seu valor ambiental, arqueológico, além de toda a história que carrega no território são desenvolvidas ações de turismo de base comunitária (TBC) e há potencial para a expansão da produção de alimentos agroecológicos. Porém, infelizmente, este Sistema Agroflorestal Tradicional (SAT) encontra-se fortemente ameaçado pela especulação imobiliária que avança sobre os ecossistemas do entorno do Maciço.

A despeito deste cenário, a agricultura agroecológica da Pedra Branca tem existido de forma equilibrada com espaços de conservação da natureza. Essa integração, ainda que pouco reconhecida pelo poder público, tem sido responsável pela manutenção da floresta, dos recursos hídricos, e de diversos serviços ecossistêmicos.

A partir da conversão orgânica/agroecológica e da inserção em mercados locais, institucionais e fóruns de participação política, a agricultura urbana carioca tem demonstrado grande capacidade de resistência.

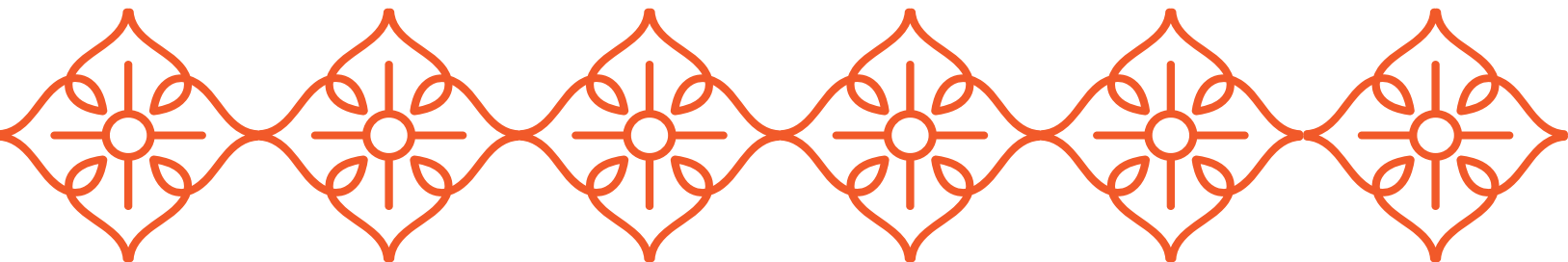


Dessa forma, devemos muito aos representantes da agricultura do Rio de Janeiro que diariamente se dedicam e trabalham no Maciço da Pedra Branca e em outros territórios.



Resistir é cada vez mais a palavra de ordem, e as comunidades agrícolas e tradicionais têm muito a nos ensinar sobre como construir, da melhor forma possível, essa resistência. Através das vivências e experiências históricas da vida social que ocorrem nesses sistemas, a Agricultura Tradicional do Maciço da Pedra Branca fortalece o pertencimento e a identidade cultural, ao mesmo tempo que contribui com a conservação da biodiversidade.

Os principais cultivos comercializados no Maciço são a banana e o caqui, mas as feiras agroecológicas têm estimulado a produção de uma série de outros alimentos locais.



A celebração do Tira Caqui

Com o objetivo de trazer uma alimentação mais saudável para os cariocas e ainda diminuir o desperdício dos caquis, é realizado anualmente o Tira Caqui. Este é um evento organizado pela Rede Carioca de Agricultura Urbana (Rede CAU), que acontece desde 2011 no feriado de Tiradentes, dia 21 de abril (o nome do evento, inclusive, se deu num jogo de palavras por conta do feriado). O evento se alterna entre duas vertentes do maciço da Pedra Branca: Vargem Grande e Rio da Prata de Campo Grande. Nesse locais, agricultoras e agricultores têm a tradição de cultivo do caqui, antes mesmo do território se tornar o PEPB, em 1974.

Nesse dia de festa, concentramos o trabalho de um ano inteiro. As atividades começam de manhã bem cedo com os sítios abrindo seus portões para a chegada dos visitantes. Pequenos grupos são formados e divididos entre famílias agricultoras urbanas. Nesse momento todos experimentam um pouco sobre o que é ser agricultor na cidade e têm a oportunidade de tirar e comer o caqui diretamente do pé. Vigora um sentido de solidariedade e partilha do alimento.

Além da Rede Cau, a comemoração também tem o apoio da Agrovargem, Farol Da Prata, Agroprata e Rede Ecológica, além da colaboração da AS-PTA Agricultura Familiar e Agroecologia, Instituto de Permacultura, Fundação Angélica Goulart, Centro de Integração da Serra na Misericórdia (CEM) e Verdejar Socioambiental.



O Tira Caqui celebra a safra do caqui cultivado, livre da presença de agrotóxicos, além de promover encontros e reforçar os laços e debates sobre a importância de uma alimentação saudável. Com isso, permite a criação de um canal de comunicação e troca direta entre agricultores e consumidores de todos os cantos da cidade, sempre contando com braços solidários e dispostos a ajudar. Além disso, visibiliza a importância e a contribuição da agricultura urbana para a segurança e a soberania alimentar local – Direito Humano essencial. Desse modo, a comunidade urbana se envolve na atividade de colheita de caqui, garantindo a permanência de uma agricultura tradicional e agroecológica no território.



Qualidades e aspectos nutricionais e gastronômicas do Caqui e benefícios para a saúde

De cor avermelhada e textura delicada, podendo ser confundido com o tomate por quem não o conhece, o caqui é um alimento suculento, saboroso e com excelente qualidade nutricional. É uma ótima fonte de fibras, energia, vitaminas e minerais. Traz bem-estar e diversos benefícios para a nossa saúde, fortalecendo nosso sistema imunológico e melhorando a digestão.

A colheita do caqui também promove encontros e trocas de saberes em espaços de afeto e interação promovendo assim a saúde de forma integrada.

Ele também é muito doce e rico em carboidratos, como glicose e frutose. Por conta disso, os diabéticos devem comê-lo com moderação e sempre com a casca, que é a parte mais rica em fibras, que ajudam a reduzir o índice glicêmico. Sempre prefira a alimentação saudável e agroecológica aos industrializados, evitando sempre que possível alimentos ultraprocessados.

Por ser rico em fibras, o caqui auxilia no bom funcionamento do intestino, prevenindo a prisão de ventre e contribuindo para a melhoria da pressão arterial. Como a maioria das frutas, não é rico em proteínas, mas é uma ótima fonte de micronutrientes, contendo minerais como potássio, fósforo e magnésio, além de ser muito rico em vitaminas A e C. Os caquis do Maciço da Pedra Branca são agroecológicos, produzidos por famílias agricultoras no meio da mata e em harmonia com a floresta, sem o uso de produtos químicos normalmente presentes nos plantios convencionais. O meio ambiente diversificado e equilibrado faz com que haja menos problemas com pragas e doenças pela maior presença de inimigos naturais. Por isso, as famílias produtoras não usam adubos químicos, não aplicam herbicidas (os chamados “mata-mato”) e não usam agrotóxicos para pragas e doenças, por exemplo.

A diferença na forma de produção é sentida no sabor: os caquis do Maciço são deliciosos, diferentes de outros comprados em supermercados e produzidos em grandes plantações. Não há pesquisas específicas comparando o valor nutricional do caqui do Maciço da Pedra Branca com outros. Porém, há estudos que compararam as frutas e os legumes produzidos em plantios intensivos, com base em adubos químicos e pesticidas, com a produção natural (com adubação orgânica), que demonstraram que estes últimos são mais ricos em vitaminas.



Dicas para consumir o Caqui

Prolongando o tempo de consumo:

Como congelar e descongelar?

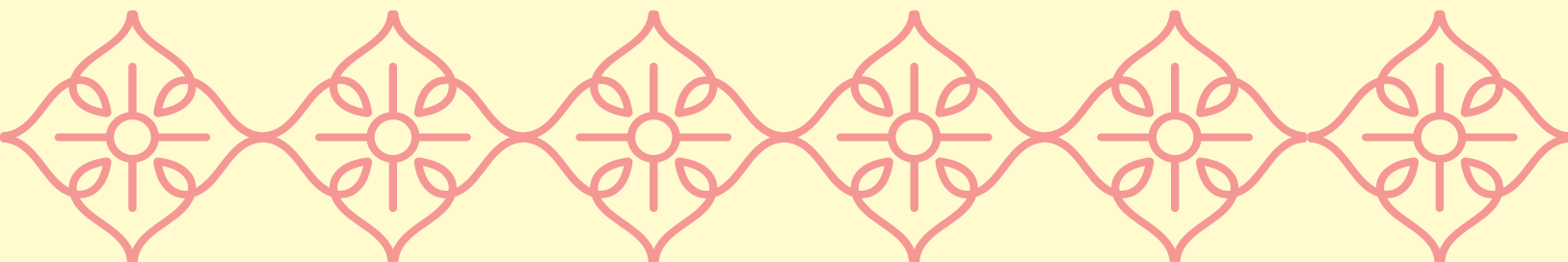
O caqui é uma fruta que amadurece muito rápido. Com isso, o seu desperdício também pode ser alto. Como forma de aumentar o tempo de uso, pode-se fazer o congelamento da fruta ou da polpa, evitando perdas e permitindo o consumo fora da safra. O congelamento deve ser rápido – para evitar a formação de grandes cristais de gelo e manter ao máximo suas características – e o descongelamento deve ser lento – para que se mantenha o valor nutricional e as características sensoriais (cor, textura e sabor).

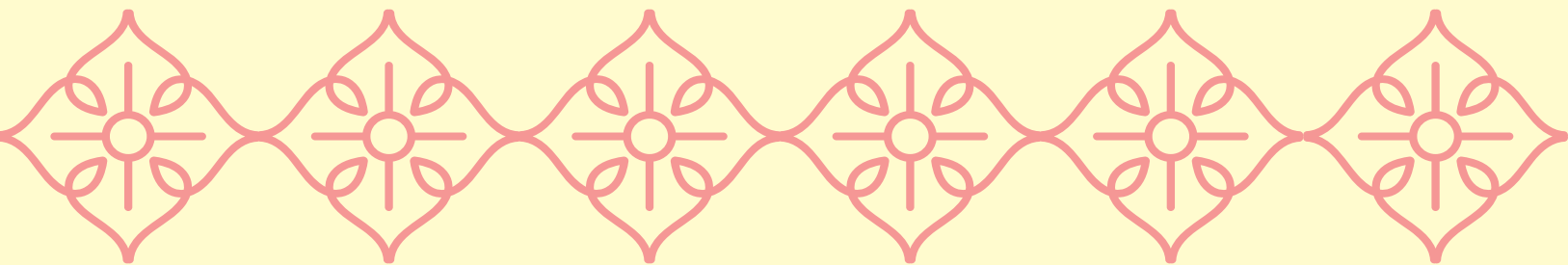
A fruta ou polpa descongelada pode ser utilizada no preparo de molhos, doces em pasta, massas de bolos, tortas e biscoitos. Também pode ser utilizada congelada, no preparo de vitaminas e *smoothies*, adicionando outras frutas, leite ou iogurte, e no preparo de sucos refrescantes.

O beneficiamento do Caqui tem sido motivo de mobilização na agricultura urbana do Rio de Janeiro. A Rede Cau tem fortalecido espaços de troca de saberes e receitas, com o objetivo de compartilhar os conhecimentos populares acerca do uso da fruta.

O congelamento: primeiro, deve-se lavar bem os caquis! Se houver sementes, estas devem ser retiradas antes de congelar. Os caquis podem estar bem maduros e moles, desde que estejam ainda com a cor normal e com bom sabor. Se houver partes ruins, retirá-las, aproveitando a parte boa. Os caquis podem ser congelados com ou sem a casca.

A casca é bastante rica em fibras, mas tem uma textura menos agradável. Para mousses, por exemplo, é melhor retirar a casca. Já para molhos salgados e bolos, ela pode ser utilizada, desde que bem batida. Para congelar os frutos (sem fazer a polpa), basta cortar em pedaços (se for tirar a casca, descascar antes de cortar) e colocar no freezer ou congelador – o freezer é melhor, pois congela mais rápido.





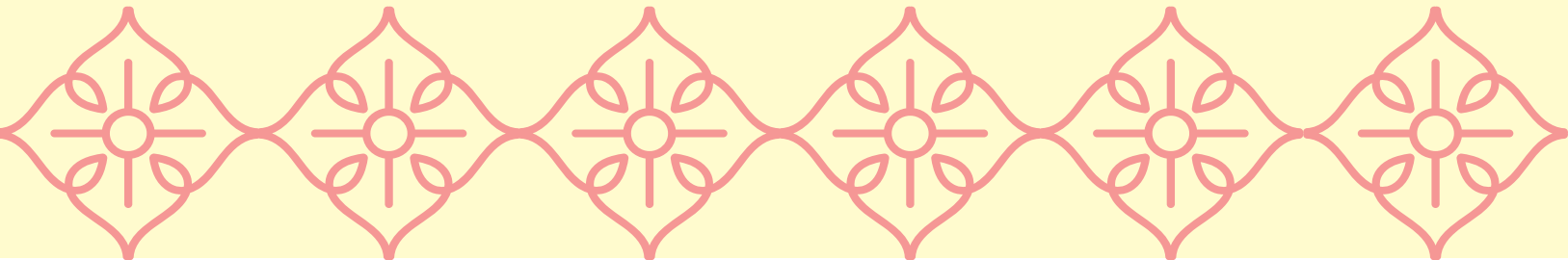
O congelamento da fruta em pedaços pode ser feito preferencialmente num tabuleiro, bandeja ou outro recipiente raso e largo, deixando os pedaços separados. Logo que congelam, devem ser passados para um saco, assim os pedaços ficam separados e podem ser retirados um a um, na quantidade desejada. Para congelar a polpa já pronta basta cortar os caquis em pedaços e bater no liquidificador. Se estiverem com a casca, bater bem para que os pedaços fiquem o menor possível. Se preferir sem a casca, pode-se descascar antes de bater ou bater com a casca e peneirar depois de batido. Acondicionar em recipientes limpos e colocar em seguida no freezer ou congelador. A polpa pode permanecer congelada por 3 meses, quando mantida nestas condições de armazenamento.

Acondicionar em recipientes limpos e colocar em seguida no freezer ou congelador. A polpa pode permanecer congelada por 3 meses, quando mantida nestas condições de armazenamento.

O descongelamento: Ao contrário do congelamento, que deve ser um processo rápido, o descongelamento deve ser feito de modo gradual e lento. Portanto, para descongelar a polpa de caqui de modo que ela mantenha sua aparência e valor nutricional, deve-se deixar a polpa congelada na geladeira até o completo descongelamento ou até ficar menos dura, caso vá ser utilizada para sucos ou sorvetes.

Agora que você já conhece um pouco mais sobre essa fruta! Vamos às receitas.

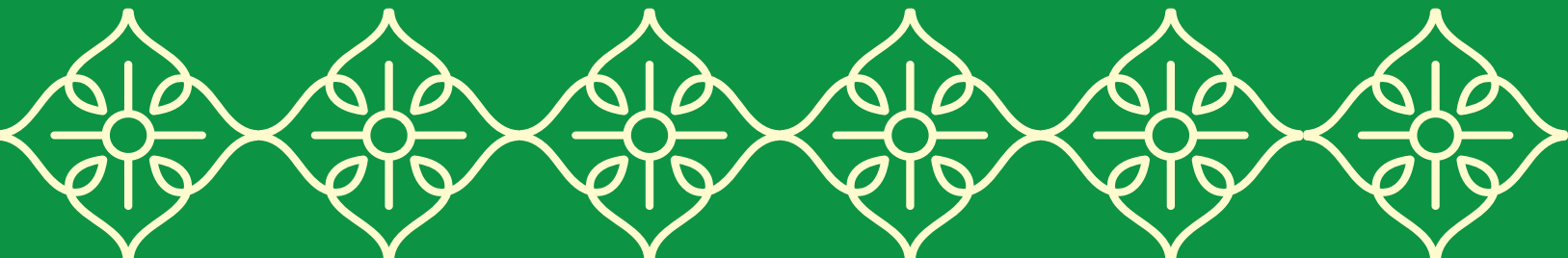
Agora que você já conhece um pouco mais sobre essa fruta, vamos às receitas!





Receitas

1. **Molho de caqui para massas** por Márcia Azevedo
2. **Vitamina de caqui com maracujá** por Ana Santos
3. **Pão de caqui e chocolate** por Albina Cusmanich
4. **Trufa viva de caqui** por Mariana Zogaib e Rita Brito
5. **Bolo de caqui** por Fundação Angélica Goulart
6. **Torta viva de caqui** por Marcelle Felipe
7. **Nhoque com molho de caqui e camarão** por Gizele Martins
8. **Suco de caqui com gengibre e açafrão da terra** por Regina Tchely
9. **Caqui recheado** por Cátia Gopfert — Espaço Nutri Luz
10. **Geleia de Caqui** por Hellen Oliveira, Pamela Sobral, Paula Leal, Isabelle Santana, Renata Rangel
11. **Purê de Caqui** por Patrícia Bonifácio, Patricia França, Thainá Barcellos, Isabelle Santana, Renata Rangel Guimarães
12. **Muffin de cacau com recheio de caqui** por Sarah Rubia
13. **Torta de caqui** por Amanda Franco



1.

Molho de caqui para massas

Por Márcia Azevedo



Márcia Azevedo é culinária amadora e de mão cheia do pólo do Rio da Prata. Ela é assistente social e moradora do Maciço da Pedra Branca. Participou das oficinas do Tira Caqui em 2016 no Sítio do agricultor Thiago. Ela é conhecedora de muitas receitas que aprendeu em casa, e ainda traz novidades!

INGREDIENTES

Polpa de 6 caquis maduros (batidos com casca no liquidificador)

1 cebola média picada

3 dentes de alho amassados

óleo para refogar

1 colher (chá) de colorau

1 colher (chá) de cúrcuma ou açafrão

caldo de ½ limão

3 galhinhos de manjerição picados (ou cheiro verde e orégano, a gosto)

azeite

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho em um pouco de óleo. Acrescente o colorau e a cúrcuma, mexa até dissolver e acrescente a polpa de caqui. Mexa em fogo brando por alguns minutos, até cozinhar a polpa. Desligue, acrescente o suco de limão, o manjerição (ou cheiro verde e orégano), um fio de azeite e o sal a gosto. O molho pode ser servido com os temperos em pedaços, ou batido no liquidificador. A receita original é servida com macarrão parafuso.





2.

Vitamina de caqui com maracujá

Por Ana Santos



Cozinheira, educadora popular e agricultura urbana, co-fundadora e gestora do CEM — Centro de Integração na Serra da Misericórdia situado no Complexo da Penha, uma organização comunitária, voltada à promoção da soberania alimentar na favela, sob os eixos da educação, da cidadania e da comunicação, em um contexto de defesa de uma das últimas áreas verdes da região, a Serra da Misericórdia.

INGREDIENTES

3 caquis congelado

1l água filtrada

1 maracujá inteiro

1 colher de aveia

1 colher de açúcar, se desejar

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador até que fique bem cremoso.

Dica!

Coe no voal, assim você aproveita mais a polpa.

3.

Pão de caqui e chocolate

Por Albina Cusmanich Ayala



Albina Cusmanich tem 58 anos e é mãe do Bernardo. Há sete anos, faz pães agroecológicos de tipos variados, além de conservas e bolos. Ela comercializa em feiras agroecológicas de Campo Grande, no Bangu Shopping e em Volta Redonda e organiza a entrega das cestas de alimentos agroecológicos.

Massa

1 copo de leite morno
2 colheres(sopa) de manteiga derretida
2 ovos (reservar 1 gema para pincelar)
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (café) de sal
20g de fermento biológico seco (2 envelopes)
250g de farinha branca
250g de farinha integral

Recheio

6 caquis descascados e picados
1 limão (suco)
1 xícara de açúcar mascavo
1 colher (café) de rum ou conhaque
2 xícaras de chocolate meio amargo picado

Massa

- ① Colocar em uma bacia todos os ingredientes da massa, exceto as farinhas. Misture bem.
- ② Misturar as farinhas à parte e ir colocando aos poucos na bacia. Inicialmente, misturando com a colher ou espátula e depois amassando com as mãos.
- ③ Sovar a massa por 5 minutos e colocar em uma vasilha. Cobrir e deixar crescer por 20 a 30 minutos.
- ④ Depois de crescer, sove novamente a massa por 5 minutos e divida ao meio com uma faca.
- ⑤ Abrir as massas com o rolo em 2 retângulos e fazer cortes nos lados direito e esquerdo como franjas.
- ⑥ Passe manteiga e enfarinhe um tabuleiro grande.
- ⑦ Recheiar a parte central com o caqui caramelizado e polvilhar o chocolate picado.

Recheio

- ① Colocar em uma panela o açúcar mascavo e deixar caramelizar (mexer para não queimar e derreter uniformemente).
- ② Colocar o suco do limão (não colocar água) e deixar derreter o caramelo em fogo baixo, sempre mexendo com a colher.
- ③ Quando ficar uniforme e líquido, colocar os caquis picados e descascados.
- ④ Deixar a mistura, em fogo baixo, por 10 minutos para cozinhar o caqui. Mexer de vez em quando para não grudar na panela.
- ⑤ Colocar em um pirex e deixar esfriar.
- ⑥ Entrelace as franjas de um lado para o outro, por cima do recheio, e finalize pincelando com a gema batida com pincel.
- ⑦ Colocar as roscas no tabuleiro e deixar crescer por 20 minutos sem tampar.
- ⑧ Ligue o forno e pré-aqueça a 210°C por 10 minutos.
- ⑨ Levar o tabuleiro com as roscas crescidas e deixar assar por, aproximadamente, 25 minutos ou até ficarem bem douradas.





4.

Trufa viva de caqui com cacau

Por Rita Brito (Culinarista) e Mariana Zogaib (Nutricionista) — Rede Ecológica



INGREDIENTES

- 4 caquis maduros
- 3/4 de xícara de chá de castanha de caju crua hidratada
- 1/2 de xícara de chá de tâmaras hidratadas
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça dourada hidratada
- 2 doces de banana com figo hidratados
- 1 xícara de chá de cacau em pó
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos normais (sentir a textura para verificar se vai precisar colocar mais aveia)
- Coco ralado e amendoim picado para passar nas trufas

Mariana Zogaib é idealizadora e coordena o Projeto Germiniscência: Uma Cozinha Escola fundamentada na filosofia do Yoga no coração da Mata Atlântica, aliando teoria e prática da Nutrição. É nutricionista, vegetariana, uma educadora nutricional e instrutora de Yoga, acredita que seu objetivo de vida é promover saúde e autonomia alimentar no ato de cozinhar. Durante o período da safra do caqui, Mariana desenvolveu a receita da trufa viva de caqui juntamente com a **Rita Brito**, uma culinarista parceira do projeto, também vegetariana e uma eterna pesquisadora sobre alimentação, respeita as escolhas alimentares de todos e apresenta preparações saborosas, e busca desmistificar o senso comum de que alimentação saudável e integral é sem graça.

MODO DE PREPARO

- ① Deixar de molho de um dia para o outro as-castanhas, as tâmaras, a semente de linhaça e doce de banana com figo, depois de 12 horas escorrer e colocar no processador todos esses ingredientes, os caquis e o cacau em pó.
- ② Deixar processar bem até ficar um creme homogêneo, depois disso, tirar do processador passar para uma bacia e adicionar a aveia e mexer bem.
- ③ Sentir a consistência da massa e verificar se está boa para enrolar depois de 30 minutos, se não, adicionar mais um pouco de aveia.
- ④ Esperar pelo menos 30 minutos para começar a enrolar as trufas, para amassa pegar mais consistência.
- ⑤ Depois disso, enrolar as trufas e passar pelo amendoim picado e pelo coco ralado.

Bolo de caqui

Por Fundação Angélica Goulart



INGREDIENTES

Bolo

2 e 1/2 xícaras farinha de trigo
1/2 xícara de aveia
2 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 caquis do tipo rama forte
2 xícaras de leite ou suco de laranja
1 xícara de açúcar (pode ser mascavo também)

Geléia

1 caqui batido
1 colher de sopa de suco de limão
2 colheres de sopa de água
1 xícara de açúcar

A **Fundação Angelica Goulart** (FAG) atua com crianças, adolescentes, jovens e adultos da comunidade de Guaratiba, Zona Oeste do Rio de Janeiro, pela garantia e promoção dos direitos humanos, inclusão social e desenvolvimento comunitário. Privilegiamos o trabalho articulado em redes, como o Núcleo de Defesa da Criança e Adolescente Guaratiba e a Rede Carioca de Agricultura Urbana. “Práticas e Atitudes Sustentáveis” é um dos projetos que permeia nossas ações pelo meio ambiente, agroecologia, segurança e soberania alimentar. Incentivamos o plantio nos quintais e a alimentação saudável através de vivências culinárias que trazem a cultura e memória alimentar para o centro da roda. A receita do bolo de caqui nasce nas experiências das oficinas Cozinhando com Prazer, com crianças e adolescentes e Neusa de Fátima, Salvina e Simone Nabuco (homenageada nessa foto) são profissionais que contribuem com o trabalho.

MODO DE PREPARO

Bolo

- ① Bater no liquidificador: caqui, ovos e açúcar.
- ② Em seguida, colocar leite, farinha de trigo, aveia e bater mais.
- ③ Colocar o fermento em pó e misturar.
- ④ Colocar em forma untada e enfarinhada. Levar ao forno por cerca de 40 minutos.

Geléia

- ① Levar ao fogo o caqui (sem casca), água e açúcar, mexer até dar consistência mais grossa. Desligar o fogo, colocar o limão e misturar.
- ② Desenformar o bolo e colocar a geleia de caqui por cima.

Dica! Opção para colocar em cima do bolo: Geleia de caqui com limão.





6.

Torta Viva de Caqui

Por Marcelle Felipe (Verdejar)



Marcelle Felipe da Instituição Verdejar Socioambiental, que luta desde 1997 pela preservação da Serra da Misericórdia. Dentro das dimensões da Agroecologia e Permacultura Urbana, Produção Cultural e Educação Ambiental, cultiva territórios de Bem viver na favela. Se considera uma aprendiz e experimentadora da culinária, e sim uma aprendiz curiosa e experimentadora de possibilidades culinárias, sendo essa receita sua primeira torta viva, que fez ensinando em uma oficina para merendeiras de uma escola pública. "Tembiu Porã tembiu Porã, Aguijeveté", "Alimento Vivo, alimento lindo quero agradecer".

INGREDIENTES

Massa viva

1kg de amendoim germinado e descascado
8 tâmaras (opcional)
50 g de uva passa preta
50 g de uva passa branca
50g de pêssegos desidratados

(As frutas secas adoçam nossa torta, se desejar mais doce acrescentar mais, se desejar menos, só por menos quantidade)

Recheio

8 caquis maduros
1 manga madura
4 maçãs
Morango para enfeite
Raspinhas de gengibre (a gosto)

MODO DE PREPARO

- ① Lavar 3 vezes o amendoim cru
- ② Deixar de molho por 8 horas (após 4 horas trocar a água)
- ③ Lavar em água corrente
- ④ Deixar em um pote de vidro inclinado e tampado com um voal para a água escorrer
- ⑤ Deixar o grão germinar por 6 horas, lavá-los depois de 3 horas
- ⑥ Triturar com todas as frutas secas e as tâmaras
- ⑦ Bater o caqui separadamente, sem água
- ⑧ Adicionar gotas de limão (a gosto)
- ⑨ Montar em três camadas:

- A massa viva já fazendo o formato desejável, subindo as camadas laterais
- Maçã fatiada fazendo uma base por cima da massa viva por dentro
- O mousse de caqui
- Pedacos da manga jogados dentro do mouse de caqui
- Decorar a gosto, fiz com morangos frescos e passas

7.

Nhoque com molho de caqui e camarão

Por Chef Gizele Martins,
Tô na Boa — Quilombo Cafundá
Astrogilda



INGREDIENTES

Molho

4 a 5 caqui
1 cebola
1 mole de manjerição
1 molho de salsa
Sal a gosto
300 gr de camarão fresco
Pimenta do reino a gosto
60 ml de azeite

Nhoque

4 batatas
1 ovo
40 gr manteiga
20 gr queijo parmesão
100 gr farinha de trigo

Criado na década de noventa e com as forças retomadas em 2017, o **Polo Gastronômico de Vargem Grande** é um movimento associativo que visa reunir restaurantes tradicionais e novos estabelecimentos ligados à gastronomia, para fomentar o turismo do bairro. Nossas principais missões são a divulgação das atividades gastronômicas e culturais de Vargem Grande, preservar o legado histórico e cultural da região, apoiar os artistas locais, estreitar as relações com o poder público, ser parte do circuito cultural e turístico da cidade do Rio de Janeiro e proteger as riquezas naturais do bairro. Viaje sem sair do Rio, venha para Vargem Grande e mude o seu jeito de ver a nossa cidade.

MODO DE PREPARO

Molho

- ① Bater no liquidificador o caqui com uma cebola, manjerição e sal a gosto. Reserve.
- ② Preparar um refogado com cebola, alho e azeite.
- ③ Jogar o molho de caqui batido no liquidificador, deixar cozinhar
- ④ Logo após, jogar os camarões e cozinhar-los no molho.
- ⑤ dica! deixar para jogar bem no final quando o molho já estiver quase pronto.
- ⑥ Finalize com o molho em cima do nhoque com queijo parmesão e manjerição fresco.

Nhoque

- ① Cozinhar as batatas.
- ② Depois de cozidas, espremer a batata, acrescentar um ovo, a manteiga e o queijo parmesão e mexer até virar uma massa consistente
- ③ Acrescentar farinha de trigo até soltar do fundo.
- ④ Reservar, e colocar uma panela de água para cozinhar o nhoque.
- ⑤ Formar tiras com a massa e cortar em formatos de cubos.
- ⑥ Após a água fervida, jogá-los e retirar assim que subirem.
- ⑦ Deixe a massa reservada.





8.

Suco de caqui com gengibre e açafrão da terra

Por Regina Tchelly



Regina Tchelly é uma paraibana de 39 anos que há quase uma década ensina as pessoas a aproveitar integralmente a comida que leva à mesa. Com uma pequena quantia arrecadada entre moradoras da comunidade em que vive, o Morro da Babilônia, no Rio de Janeiro, Regina criou o projeto Favela Orgânica, que tem como objetivo modificar a relação das pessoas com os alimentos e, assim, evitar o desperdício. Sempre teve o desejo de ser uma cozinheira famosa fazendo uma cozinha afetiva, de resgate popular, tudo aquilo que vivenciou com sua avó na horta. “A cozinha elitizada separa as pessoas, mas não, tem que ser amor, para unir. A terra é prova disso, quando você planta uma sementinha se forma uma rede ao redor dela para protegê-la. A mãe terra é genial.”

INGREDIENTES

2 caquis maduros (daqueles bem molengos)

Gengibre a gosto

Açafrão da terra

350ml grama de água filtrada e gelada

MODO DE PREPARO

- ① Lavar bem os caquis bem e cortar em pedaços pequenos
- ② Colocar o gengibre e o açafrão da terra a gosto
- ③ Por último, colocar a água e bater no liquidificador por dois minutos. Depois é só beber! Vale por uma refeição!

9. *Caqui recheado*

Por Cátia Espaço NutriLuz



INGREDIENTES

6 caquis grandes

75g de gorgonzola,

1/2 copo de iogurte natural

150g de cream cheese

4 folhas grandes de hortelã
sal a gosto

150g de camarões já limpos e
temperados com sal e pimenta

6 talos de nirá

Cátia Gopfert é proprietária do **Espaço NutriLuz**, e se encontra na alquimia que acontece na Cozinha Intuitiva Afetiva, uma amante do não convencional e de fazer misturas. O Polo Gastronômico de Vargem Grande foi desafiado a criar receitas com caqui num evento realizado na época do “Tira Caqui” alguns anos atrás, e unindo a oportunidade com sua paixão por misturas, realizou a receita do Caqui recheado.

MODO DE PREPARO

- ① Higienizar os caquis, arrancar o umbigo, cortar horizontalmente uma fatia fina.
- ② Colocar na geladeira por no mínimo 2 horas até ficarem firmes. Com uma colher de chá e muito cuidado, retire o miolo do caqui.
- ③ Vamos aos camarões! Tempere com sal e pimenta rosa.
- ④ Aqueça uma panela, coloque azeite, fatias finas de pimenta dedo de moça e talos de nirá cortados bem fininhos.
- ⑤ Depois, salteie os camarões por, no máximo, 3 minutos. Reserve.
- ⑥ Faça um mix com o gorgonzola, o iogurte, o cream cheese, o sal e as folhas de hortelã. Bater bem. Deixe na geladeira por 30 minutos.
- ⑦ Agora vamos rechear aqueles caquis que estavam na geladeira! Disponha da seguinte forma: uma camada do creme, outra de camarões, outra de creme, outra de camarões e encerramos com um pouco do creme.
- ⑧ Decore a gosto. Pode ser com a flor do nirá, com um camarão ou com o que você desejar.
- ⑨ Sirva com salada de folhas e salpique nibs de cacau salgado.
- ⑩ Tempere a salada a gosto.





10.

Geleia de caqui

Por Instituto de Nutrição da UERJ



INGREDIENTES

1 kg de caqui maduro (12 unidades pequenas)

250 g de açúcar (1 ½ xícara de chá cheia)

50 ml de suco de limão (6 colheres de sobremesa)

A receita de geleia de caqui foi desenvolvida no Estágio Supervisionado em Segurança e Ciência de Alimentos pelas alunas Hellen Mayara Cunha de Oliveira, Pamela de Aguiar Sobral e Paula Mendonça Leal, sob supervisão das professoras Isabelle Santana e Renata Rangel Guimarães, do **Instituto de Nutrição da UERJ.**

MODO DE PREPARO

- ① Lavar os caquis em água corrente.
- ② Retirar o cálice dos caquis e cortá-los em 4 pedaços.
- ③ Em uma panela, acrescentar os caqui e o açúcar, levar ao fogo médio e mexer de vez em quando, para evitar que grude no fundo da panela, até engrossar, por aproximadamente 15 minutos.
- ④ Acrescentar o limão ao conteúdo da panela e mexer até a misturar completamente.
- ⑤ Verificar o ponto da geleia através do teste do copo (Colocar uma gota da geleia em um copo com água fria para saber o ponto, se a gota chegar inteira no fundo está no ponto desejado).
- ⑥ Retirar do fogo e colocar imediatamente a geleia nas embalagens previamente esterilizadas, fechar com as tampas metálicas e colocar de boca para baixo por no mínimo 5 minutos.
- ⑦ Voltar as embalagens à posição normal e evitar movimentá-las desnecessariamente para não interferir na formação do gel.

11.

Purê de caqui

Por Instituto de Nutrição da UERJ



INGREDIENTES

1 kg de caqui – 7 unidades

Canela em pau – 2 unidades

Cravo – 8 unidades

Anis-estrelado – 4 unidades

A receita de purê de caqui foi desenvolvida no Estágio Supervisionado em Segurança e Ciência de Alimentos (ESSCA) pelas alunas Patrícia Bonifácio dos Santos, Patrícia Souza de França e Thainá do Nascimento de Barcelos, sob supervisão das professoras Isabelle Santana e Renata Rangel Guimarães, do **Instituto de Nutrição da UERJ**.

Esse purê de fruta pode ser consumido puro, como uma papa, congelado como sacolé, ou armazenado em potes de vidros ou congelado para aumentar o tempo de utilização do caqui e permitir seu uso em outras receitas, como molhos, chutneys etc.

MODO DE PREPARO

- ① Lavar os caquis um a um em água corrente;
- ② Retirar as “coroas” dos caquis;
- ③ Cortar os caquis em 4 partes para facilitar o processamento;
- ④ Levar ao liquidificador, triturar até obter uma pasta uniforme;
- ⑤ Levar ao fogo baixo;
- ⑥ Mexer até obter a consistência de purê ou 15 minutos após levantar fervura.





12.

Torta vegana de caqui

Por Amanda Franco



Amanda da Silva Franco é nutricionista do Departamento de Vigilância em Saúde, Duque de Caxias-RJ. Doutora em Alimentação, Nutrição e Saúde, professora do Centro Universitário Serra dos Órgãos e da Faculdade Bezerra de Araújo.

Essa torta pode ser consumida crua ou do jeito que fizemos: deixamos apenas alguns minutos no forno para dar aquela douradinha mágica no topo e pronto. E como a massa contém muita fibra do farelo de aveia e castanhas, eles baixam o índice glicêmico do caqui – ou seja, os açúcares naturais da fruta são absorvidos mais lentamente pelo nosso corpo.

INGREDIENTES

- 1 xícara de farelo de aveia (ou aveia em flocos triturada)
- 1/3 xícara de tâmaras deixadas de molho por 5 minutos (aproximadamente 7 tâmaras)
- 1/4 xícara de castanha de caju
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de água (utilize a água do molho da tâmara – ela fica bem docinha)
- Opcional:** 1 colher de chá de melado de cana caso queira adoçar mais

Canela e essência de baunilha a gosto

MODO DE PREPARO

- ① Processe todos os ingredientes até perceber que a massa está com aspecto farinhento, mas que se apertada ela gruda. Pré-aqueça o forno em 180° C.
 - ② Molde a massa na forma de fundo removível até que fique bem fininha. Corte os gominhos do caqui e recheie a torta.
 - ③ Acrescente a canela em pó e sirva quente ou fria.
- Como os caquis ficam bem moles depois de maduros, dê preferência a frutos que estejam no meio termo: assim fica mais fácil montar as tortinhas sem que eles desmanchem.
 - A tâmara pode ser substituída por passas.

Muffins veganos de chocolate com recheio de creme de caqui

Por Sarah Rubia



INGREDIENTES

Massa

100 g de cacau em pó
300g de farinha de trigo
100g de açúcar de sua preferência
100ml de leite de coco
50ml de óleo vegetal de sua preferência
1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio

4 caquis grandes
50ml de leite de coco
2 colheres de sopa de açúcar

Sarah Rubia é blogueira de saúde. Na busca por uma alimentação balanceada para seu filho com diabetes tipo 1, encontrou na culinária uma forma de falar de saúde, modificando receitas tradicionais e tornando-as mais nutritivas e coloridas. A marca dos seus produtos são os coloridos com frutas e legumes que são comercializados todos os domingos na Feira da Roça. Para essa receita, você vai precisar de formas para cupcakes e aplicador de recheios culinários. A receita rende até 15 muffins.

MODO DE PREPARO

Massa

- ① Coloque todos os ingredientes num recipiente (exceto o fermento).
- ② Bata a massa até ela ficar numa consistência homogênea (caso ela fique muito densa pode adicionar um pouco mais de leite de coco).
- ③ Quando a massa estiver no ponto adicione o fermento. Coloque a massa nas forminhas deixando um pouco da borda para o crescimento da massa.
- ④ Coloque no forno a 180º e deixe assar por 30 min.

Recheio

- ⑤ Coloque os caquis de molho por 1 hora no bicarbonato de sódio. Logo em seguida lave-os bem.
- ⑥ Retire a massa mais clara no miolo dele e descarte. Coloque os caquis no liquidificador e bata bem.
- ⑦ Numa panela pequena coloque o leite de coco e o açúcar em fogo brando, mexa até formar uma calda grossa.
- ⑧ Retire do fogo e junte os caquis batidos. Mexa bem. Volte com a panela no fogo e mexendo até que tenha uma leve fervura.
- ⑨ Coloque o creme de caqui no aplicador de cheios, você pode usar um saco de confeiteiro com o bico básico. Faça um furo nos muffins e insira o recheio







Minhas receitas

Sobre:

Por _____

INGREDIENTES

MODO DE PREPARO





Sobre:

Por _____

INGREDIENTES

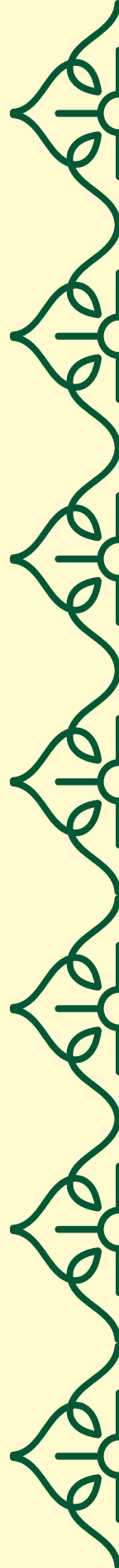
MODO DE PREPARO

Sobre:

Por _____

INGREDIENTES

MODO DE PREPARO





Sobre:

Por _____

INGREDIENTES

MODO DE PREPARO

Sobre:

Por _____

INGREDIENTES

MODO DE PREPARO





Sobre:

Por _____

INGREDIENTES

MODO DE PREPARO

Onde encontrar os
produtos da gente?



Feira Agroecológica da Freguesia (Circuito Carioca de Feiras Orgânicas): Praça Professora Camisão – Freguesia. Sábados, das 8h às 13h – fb.com/feiraagroecologicafreguesia.



Feira Orgânica e Agroecológica de Guapi: Praça da Emancipação, Centro – Guapimirim. Sábados, das 8h às 14h – fb.com/feiraorganicaeagroecologicadeguapi.



Feira Agroecológica de Campo Grande: R. Marechal Dantas Barreto, 95 – Campo Grande. Sábados, das 7h às 13h – fb.com/feiraagroecologicacgrj.



Feira Orgânica do Rio da Prata: Sítio Farol da Prata: Estrada da Batalha, 202 – Rio da Prata, Campo Grande. Domingos, das 7h às 14h.



Feira Orgânica de Olaria: Praça Marechal Maurício Cardoso, próximo ao Posto 11. Sábados, das 7h às 13h.



Feira da Roça da Vagem Grande: Estrada do Pacuí, Largo da Vagem Grande. Domingos, das 7h às 13h.



Feira da Agricultura Familiar de Magé: R. São Fidélis, esquina com R. Elisa, Centro de Piabetá – Magé. Sábados, das 7h às 14h – fb.com/feiraagriculturafamiliarmage.



Compras Coletivas: redeecologicario.org



Barraca da Colônia: Rua Adalto Botelho em frente ao número 6 Colônia Juliano Moreira, Jacarepaguá. Quartas-feiras, das 8:00 às 12:00 – fb.com/quintaisprodutivos.dacolonia.9



Feira da Roça de Queimados: Estação de trem de Queimados – R. Elói Teixeira, s/n, Centro. Terças e quintas-feiras, das 8h às 14h.



Feira agroecológica e Cultura da Ilha do Governador:

Praça Jerusalém – Praia da Bica, próximo à Igreja N. S. da Conceição. Sábados, das 7h às 13h.



Feira Agroecológica UFRJ:

Campus Ilha da Cidade Universitária (Fundão) em três pontos:

- Hall de entrada do Centro de Ciências da Saúde – CCS
- Hall dos elevadores do Centro de Tecnologia – CT
- Estacionamento do prédio da reitoria

Quintas-feiras, das 9h30 às 15h30.



Feira Agroecológica na UERJ: R. São Francisco Xavier – Maracanã. Terças-feiras, das 14h às 19h.

Feira Josué de Castro

Feira Josué de Castro: R. Leopoldo Bulhões, 1480 – Manguinhos. Quintas-feiras, das 9h às 15h, quinzenal.



Feira da Roça de Japeri: R. Olivier Ramos de Oliveira. Sextas-feiras, das 7h às 14h.



Raízes do Brasil: R. Áurea, 80 – Rio de Janeiro. Segunda à sexta-feira, das 9h às 18h. Sábados, das 9h às 19h – fb.com/raizesdobrasilrj.



Raízes da Roça de Nova Iguaçu: Praça Rui Barbosa, Centro – Nova Iguaçu. Quartas-feiras, das 7h às 15h. fb.com/feiradaroca.novaiguacu.



Armazém do Campo:

Av. Mendes Sá, 135. Segunda a sábado, das 9h às 19h.

Obs: Em razão da pandemia, os endereços e horários podem ter sido alterados. Consulte a página da campanha [Produtos da Gente](https://produtosdagente.com) para mais informações em fb.com/produtosdagente.

AS-PTA 2021

Pesquisa e elaboração

Rede Carioca de Agricultura Urbana
e Equipe do Programa de Agricultura Urbana – AS-PTA

Ana Santos, Bernadete Montesano, Annelise Fernandes, Ana Paula Rodrigues,
Mariana Portilho, Renata Souto, Letícia Ribeiro, Marina Pellegrini

Coordenação editorial

Mariana Portilho, Ana Santos e Bruna Távora

Edição de texto

Equipe do Programa de Agricultura Urbana – AS-PTA

Revisão Editorial

Gabriela Amorim

Realização

Esse caderno foi realizado pela AS-PTA em parceria com a REDE CARIOCA DE AGRICULTURA URBANA. Tem o patrocínio da Petrobras, por meio do Programa Socioambiental, através do projeto Sertão Carioca: Conectando Cidade e Floresta e conta com o apoio da Misereor, por meio do projeto Agricultura Urbana e Arranjos em mercados locais na região metropolitana do Rio de Janeiro

Projeto gráfico, capa e diagramação

Gabriela Ferreira

Imagens

Acervo AS-PTA e Rede CAU

Realização

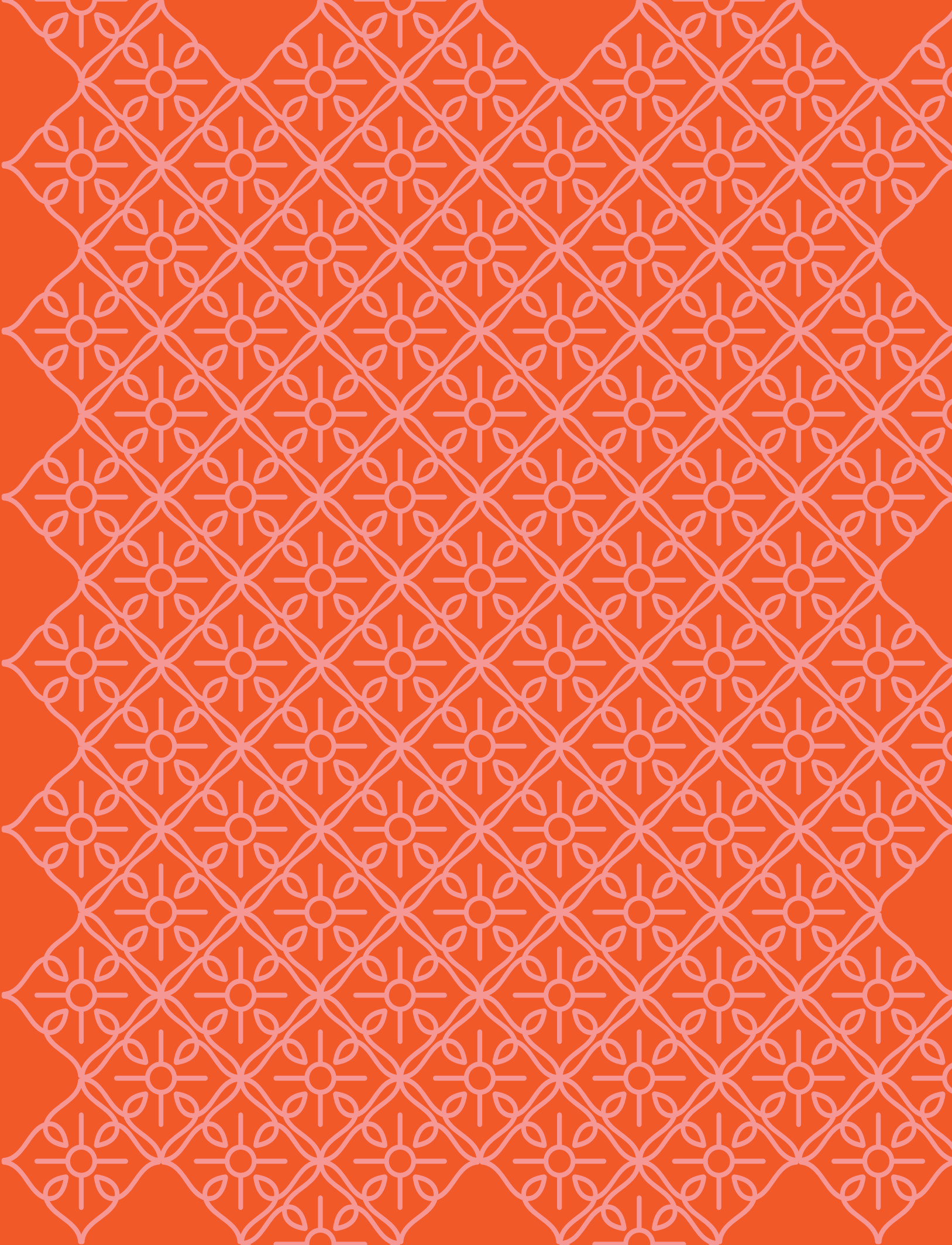


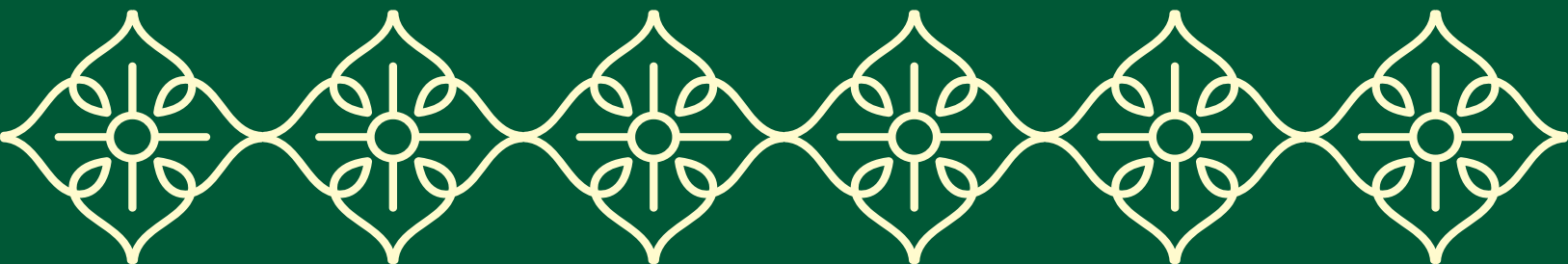
Apoio



Patrocínio







Realização



Apoio



Patrocínio

