



# QUINTAIS PRODUTIVOS

Organização:

**FUNARBE**  
FUNDAÇÃO ARTHUR BERNARDES

**UFV**  
Universidade Federal  
de Viçosa



**IPPDS**  
Instituto de Políticas Públicas e  
Desenvolvimento Sustentável

**AKSAAM**



**COOVITA**  
A FORÇA DO VALE DO TRIÂNGULO - PI

Financiamento:

**FIDA**

Investindo nas populações rurais



## **QUINTAIS PRODUTIVOS**

**Concepção e elaboração: Júlia do Rêgo Aires**

Março 2022



# Sumário

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>AFINAL, O QUE SÃO QUINTAIS PRODUTIVOS?</b>	<b>8</b>
<b>COMO É POSSÍVEL FORTALECER QUINTAIS PRODUTIVOS?</b>	<b>12</b>
<b>QUAIS E QUANTOS PRODUTOS OS QUINTAIS PRODUTIVO PODEM FORNECER ÀS FAMÍLIAS?</b>	<b>5 19</b>
<b>ONDE É POSSÍVEL COMERCIALIZAR OS PRODUTOS DE QUINTAIS PRODUTIVOS?</b>	<b>25</b>
<b>RECEITAS DE QUINTAIS:</b>	<b>31</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS E INSPIRAÇÕES</b>	<b>40</b>



# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é resultante da moderação de cursos sobre quintais produtivos para agricultoras e agricultores vinculadas/os à Cooperativa de Produtores e Produtoras da Chapada Vale do Rio Itaim (COOVITA)<sup>1</sup>, em parceria com o Projeto Adaptando Conhecimento para a Agricultura Sustentável e o Acesso ao Mercados (AKSAAM), financiado pelo Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA).

Quintais são sistemas produtivos complexos, implantados e geridos por mulheres nos arredores das suas casas, que fornecem uma vastidão de produtos e 'serviços' às famílias rurais, suas comunidades e mercados locais. Contudo, ao não serem devidamente reconhecidos e, tampouco, fortalecidos nas suas especificidades, os quintais são postos num contexto de invisibilidade, juntamente com o trabalho das mulheres. Os cursos intentaram contribuir para a mudança dessa visão equivocada e desse lugar de invisibilidade, promovendo trocas de informações e experiências que alimentaram diálogos sobre a relevante contribuição econômica, ecológica, social e cultural das mulheres através dos seus quintais.

A cartilha aqui apresentada é um registro dos diálogos tidos nos cursos. Preferencialmente, ela é direcionada para as agricultoras, desde as mais experientes até aquelas ainda aprendizes do cultivo em quintais, mas também para todas/os que se interessam pelo tema do fortalecimento desses sistemas produtivos. Para além de uma sistematização de conhecimentos e possibilidades sobre quintais, esta peça intenta ser um material de comunicação interativo, com questões a serem refletidas, assim como sugestões de atividades

a serem incorporadas às práticas já utilizadas para o cultivo em quintais, como as anotações sobre a produção e a renda que daí se origina. Também, ela objetiva contribuir para aumentar a resiliência e a resistência às tantas mudanças que, o tempo todo, desenham e redesenham as vidas das mulheres e, conseqüentemente, a existência e permanência dos seus quintais. Fortalecer os quintais é também fortalecer as mulheres e seu trabalho. Então, que essa pequena contribuição ao fortalecimento dos quintais e à autonomia das mulheres, ganhe asas!



# AFINAL, O QUE SÃO QUINTAIS PRODUTIVOS?

Quintais são espaços de produção, onde se cultivam muitas espécies vegetais com as mais diversas finalidades, além da criação de animais de pequeno porte e abelhas. Normalmente constituídos e mantidos pelas mulheres, os quintais ficam localizados nos arredores das casas e são, quase sempre, a principal área de produção delas.

São sistemas produtivos sem regras definidas, cujo desenvolvimento é influenciado por diversos fatores, tais como: preferências das mulheres, recursos genéticos disponíveis, tamanho da família, tamanho da propriedade, clima, acesso e conhecimento do uso de espécies vegetais e animais, além da disponibilidade de água. De modo permanente, os quintais fornecem muitos produtos às famílias, além da geração de renda.



## CARACTERÍSTICAS DOS QUINTAIS:

- Fazem parte do conjunto de atividades produtivas da unidade produtiva familiar;
- São gerados e geridos pelas mulheres, na grande maioria dos casos;
- São ocupados com ampla variedade de espécies animais e vegetais;
- Compõem, de modo significativo, a renda familiar;
- Geralmente possuem produção de base agroecológica, sem uso de agrotóxicos;
- São locais de experimentações de cultivo ou criação de novas espécies;
- São compatíveis com as práticas culturais locais;
- Têm baixo custo de implantação e manutenção e são facilmente replicáveis;
- São recantos de lazer, descanso, recolhimento espiritual, encontros, festas e afetos e, como tal, tornam-se locais de ensinamentos e aprendizados;
- Têm produção de base agroecológica, proporcionando sustentabilidade e
- longevidade e por serem assim, tornam-se resistentes às mudanças climáticas

## DIVERSIDADE GERA DIVERSIDADE:

- Possuem alta variedade de produtos;
- Geram produtos e renda o ano inteiro;
- Asseguram segurança alimentar e nutricional, além de saúde, às famílias;
- Permitem conforto térmico;
- Promovem captura de radiação solar, mecanismos de controle biológico, ciclos fechados de nutrientes;
- Movimentam mercados locais através de diversos circuitos curtos de comercialização;
- Contribuem para a autonomia financeira das mulheres.

## Refletindo sobre os arredores da sua casa:

Numa folha de papel, desenhe o seu quintal com tudo o que existe nele: a casa, as fruteiras, as ervas medicinais, as hortaliças, as plantas de beleza, os animais e respectivos locais de criação, fontes de água, os recantos onde as crianças mais brincam, local onde a roupa é estendida para secar, espaços onde a família e amigos se reúnem, a cerca que separa o seu quintal dos quintais vizinhos, etc.

Você irá fazer um retrato, só que ao invés de usar uma máquina fotográfica, usará lápis e papel. Não esqueça de colorir, dando mais realidade ao desenho. Ao final, você terá um mapa da representação do seu espaço de trabalho, mas também uma guia, que lhe ajudará a ver e compreender melhor o seu quintal e, como tal, refletir sobre seu uso, funções, produtos, melhorias necessárias, etc.

O que acha de reunir as vizinhas, as colegas do seu grupo produtivo, da associação ou da sua comunidade e, juntas, desenharem seus respectivos quintais? Com os desenhos prontos, você e a demais mulheres podem refletir: identificam nos seus quintais as características elencadas no quadro acima? Que retornos os quintais dão a vocês e respectivas famílias? Consideram que os quintais necessitam de melhorias? Essa conversa dá pano pra manga, né mesmo?



# COMO É POSSÍVEL FORTALECER QUINTAIS PRODUTIVOS?

O fortalecimento de quintais produtivos se dá pela adoção de estratégias que melhorem seu funcionamento e potencializem os resultados dos mesmos, sem, no entanto, tirar-lhes as 'digitais' que os caracterizam, especialmente a diversidade de plantas e animais.

Dentre as estratégias mais alinhadas com o 'modo de ser' dos quintais, temos o uso de tecnologias sociais, que conseguem unir o saber popular com a organização social e, também, os conhecimentos técnicos-científicos. Podem ser adotadas ou utilizadas sob diferentes aspectos ou finalidades, porém concorrem para o mesmo objetivo que é a produção de alimentos e/ou outros produtos de modo sustentável, além de gerar renda.

“**Tecnologia Social** compreende produtos, técnicas ou metodologias reaplicáveis, desenvolvidas na interação com a comunidade e que representem efetivas soluções de transformação social.

É um conceito que remete para uma proposta inovadora de desenvolvimento, considerando a participação coletiva no processo de organização, desenvolvimento e implementação. Está baseado na disseminação de soluções para problemas voltados a demandas de alimentação, educação, energia, habitação, renda, recursos hídricos, saúde, meio ambiente, dentre outras (Fundação Banco do Brasil, <https://fbb.org.br/pt-br/viva-voluntario/conteudo/tecnologia-social>)

Entre as agricultoras é comum a afirmação de que uma das maiores dificuldades para a produção nos quintais é a limitação de água. Considerando que sem esse recurso natural não é possível produzir em quantidade e qualidade para atender as demandas das mulheres e suas famílias, é prioritário pensar no aumento da oferta hídrica como ponto de partida para o fortalecimento de quintais produtivos. Desse modo, a seguir, algumas sugestões de tecnologias sociais que permitem o aumento da oferta de água através do armazenamento de água das chuvas, tratamento de águas usadas, irrigação simplificada e com material local e da redução do consumo de água.

**Bioágua:** trata-se da reutilização das águas usadas no trabalho doméstico (lavagem de roupas e pratos) e na higiene corporal (banho, lavagem de mãos, escovação de dentes). Enquanto filtra e disponibiliza as águas cinzas para a produção de alimentos nos quintais, esse sistema acaba com a formação de esgotos a céu aberto, focos de doenças e de contaminação do solo e do lençol freático.



**Cisternas de produção:** na modalidade enxurrada, calçadão ou telhadão, esse tipo de reservatório armazena as águas das chuvas e têm contribuído enormemente para diminuir a escassez de água na região Nordeste e, assim, aumentar a produção de frutas, verduras, plantas medicinais e criação de animais, entre outras atividades, nos quintais produtivos.



**Irrigação com potes de barro:** os potes são enterrados nas proximidades das plantas e seu abastecimento pode ser manual (o que se faz entre 1 a 2 vezes na semana) ou automático (os potes são ligados por meio de tubos e estes a alguma fonte de água). Ao mesmo tempo em que há redução da evapotranspiração, contribui para a economia de água. É uma tecnologia simples, prática, de baixo custo, fácil instalação, que proporciona boa cobertura de umidade para o solo e plantas, além de contribuir para reduzir a carga de trabalho das mulheres.



**Canteiro econômico:** é uma tecnologia muito utilizada para o plantio de hortaliças, que consiste na impermeabilização do solo (com lona, como na foto, ou alvenaria), evitando, assim, a perda de água por infiltração, especialmente em terrenos muito arenosos. Também, contribui para diminuir o volume de água destinado à irrigação das plantas.



## Círculo de bananeiras



## Fossa verde



Águas cinzas, são despejadas numa bacia escavada no solo e a mesma é preenchida com troncos, galhos, folhas e palhas. O plantio é feito próximo as bordas da bacia.

Águas negras são recolhidas em um tanque subterrâneo de ferrocimento, impermeabilizado e preenchido com camadas de pneus, entulho de obras, brita e areia. O plantio é feito em cima do tanque.

No geral, tanto o círculo de bananeiras quanto a fossa verde permitem o cultivo de espécies com muita necessidade de água, tais como bananeiras, taioba, buriti, vinagreira e algumas plantas ornamentais. Mas também é possível cultivar amoreira, goiabeira, ingá feijão, mamoeiro, e algumas plantas medicinais (capim santo, capim limão e hortelãs).

Importante ressaltar que o círculo de bananeiras e a fossa verde, assim como o bioágua, são também estratégias de saneamento básico rural, já que evitam a contaminação do solo e do lençol freático, além de impedir a infestação de mosquitos e a disseminação de doenças de pele com a eliminação de esgotos a céu aberto.

## OUTRAS ESTRATÉGIAS DE FORTALECIMENTO DE QUINTAIS PRODUTIVOS:

- Banco de sementes: evita perda de espécies locais importantes;
- Biodigestor sertanejo: produção de biogás;
- Cobertura do solo: manutenção da umidade e fertilidade do solo;
- Compostagem: reaproveitamento da matéria orgânica, adubação do solo;
- Criação de abelhas nativas sem ferrão: polinizadoras, mel medicinal;
- Cultivo de plantas alimentícias não convencionais: melhora da alimentação;
- Diagnóstico rural participativo para quintais produtivos: identificação dos pontos fortes e necessidades desses sistemas;
- Fogões ecológicos: menor consumo de madeira ou com uso dos raios solares;
- Intercâmbio de experiências: agricultoras conhecendo experiências de outras agricultoras e trocando informações e material genético (sementes, mudas, etc.);
- Produção Agroecológica Integrada e Sustentável (PAIS): produção de hortaliças integrada à criação de pequenos animais (de acordo com vocações locais ou regionais);
- Protetor de umidade para fruteiras: mais umidade e matéria orgânica;
- Sistematização de experiências: resgate e/ou reconstrução, registro e perpetuação de vivências produtivas em quintais;
- Sistema Participativo de Garantia (SPG): organização em rede, onde as agricultoras, de modo coletivo e solidário, são responsáveis pela avaliação da produção orgânica dos quintais e pelas decisões de certificação;

- Unidade(s) de beneficiamento: manipulação de produtos com destinação para venda (alimentos, fitoterápicos, cosméticos, óleos vegetais, tintas, etc.);
- Caderneta Agroecológica: monitoramento e organização da produção.

Lembrando que:

- Não há modelos prontos ou soluções definitivas;
- Os quintais podem comportar mais de uma tecnologia social;
- A escolha de uma ou mais tecnologias vai depender do contexto local, das necessidades apontadas pelo grupo produtivo e da identificação de uma fonte de financiamento.



### **Refletindo sobre os quintais da sua comunidade:**

Na sua opinião, quais tecnologias sociais poderiam contribuir para o fortalecimento dos quintais da sua comunidade?

## QUAIS E QUANTOS PRODUTOS OS QUINTAIS PRODUTIVOS PODEM FORNECER ÀS FAMÍLIAS?

A agrobiodiversidade presente nos quintais produtivos gera uma quantidade enorme de produtos. Quanto maior a diversidade biológica, maior será o número de produtos. E, considerando a sazonalidade das espécies, os quintais findam ofertando produtos ao longo de todo o ano.

São produtos variados, tais como frutas, verduras, grãos, condimentos, ervas medicinais, proteínas animais, plantas de beleza (ornamentais), forragem para os bichos e madeira. Levando em conta que é usual beneficiar e/ou processar os produtos in natura, com finalidade de prolongar o usufruto e/ou agregar valor para venda, temos uma lista muito maior de produtos com finalidades diversas: artesanias, banha de porco, barrinha de cereal, beiju, biscoitos, bolachas, bolos (de frutas, de tubérculos, de milho, etc.), chás, chips (de banana, de batata doce, de macaxeira, etc.), coalhada, cocada, comidas de sal (ex.: arrumadinho, baião de dois, buchada de bode, canjica, caldos, carne assada com manteiga da terra, cuscuz, escondidinho, favada, feijoada, mungunzá, paçoca, pamonha, pizza de macaxeira, sopas, vaca atolada, etc.), compotas, conservas, cortes de carnes, cosméticos (hidratantes, sabonetes, shampoos, etc.), cremes (doces e salgados), derivados de mandioca (farinha, goma, puba, etc.), derivados do milho (fubá, massa de cuscuz, xerém, etc.), dindim, doces de frutas (de corte, em calda, cremoso, cristalizado, etc.), doces de festas (docinhos variados, mousses, pudim, etc.), doces de leite, farinhas, fertilizantes orgânicos, geleias, goma, inseticidas naturais, licores, linguiças, manteigas, massas (de buriti, de milho, etc.), materiais de limpeza (desengordurante cítrico,

sabões) méis (de abelhas nativas sem ferrão, melado de cana, etc.), mudas de plantas, nata, óleos comestíveis (de coco, de babaçu, de gergelim, etc.), óleos essenciais e/ou vegetais, omeletes, pães, polpas de frutas, picolés, queijos (de origem animal ou vegetal), rapaduras, remédios fitoterápicos (lambedores, pomadas, tinturas, unguentos, xaropes, etc.), roscas (doces e salgadas), saladas (doces e salgadas), sementes, sequilhos, sorvetes, sucos, tapioca, temperos, tintas vegetais, tortas (doces e salgadas), umbuzada, vitaminas, ...

Considerando a diversidade existente, as tradições locais, as trocas de informações potencializadas pelo acesso a internet e tudo isso somado à criatividade das mulheres, a lista de produtos oriundas dos quintais torna-se quase infinita. Perante uma produção tão robusta, dá para entender como e porquê os quintais contribuem com 70% da segurança alimentar e nutricional das famílias rurais. Também, é possível compreender como que os proventos dos quintais representam a fonte de renda mais importante para as mulheres, além de serem uma fatia expressiva na composição da renda familiar.

O uso de instrumentos para registrar as atividades produtivas e econômicas desenvolvidas nos quintais, tem permitido conhecer de modo mais sistemático esses sistemas produtivos, do ponto de vista da agrobiodiversidade e da geração de renda, mas também por contribuir para monitorar, planejar e organizar a produção, visando ampliar o acesso a mercados e a continuidade de renda para as mulheres.



O uso de tabelas para levantamento de informações técnicas são outra opção para a prática de anotações. A seguir, sugestão de tabelas que relacionam cultivos e criações com os respectivos períodos de produção e beneficiamento. Ao final, é possível ter o inventário da produção (vegetal e animal), a sazonalidade das espécies e os produtos obtidos, *in natura* ou beneficiados. As tabelas são simples e de fácil preenchimento.

PLANTA	COLHEITA	BENEFICIAMENTO

ANIMAL	TERMINAÇÃO	BENEFICIAMENTO

Uma vantagem do uso de tabelas é que elas podem ser construídas ou adaptadas de acordo com o contexto ou necessidades locais. Por exemplo: mapear a sazonalidade da produção de acordo com os períodos de chuvas e estiagem (para grupos que estão no semiárido da região Nordeste); identificar a produção durante o período letivo das escolas (no caso de fornecimento para o Programa Nacional da Alimentação Escolar – PNAE), etc.

Abaixo, figuras de inventários que mostram a sazonalidade de produções vegetais sob diferentes perspectivas: de acordo com as quatro estações climáticas; conforme os meses do ano para frutas e para legumes, separadamente; ao longo de um só mês, considerando o estágio da safra e o preço de venda.



**EM AGOSTO**



É importante lembrar que:

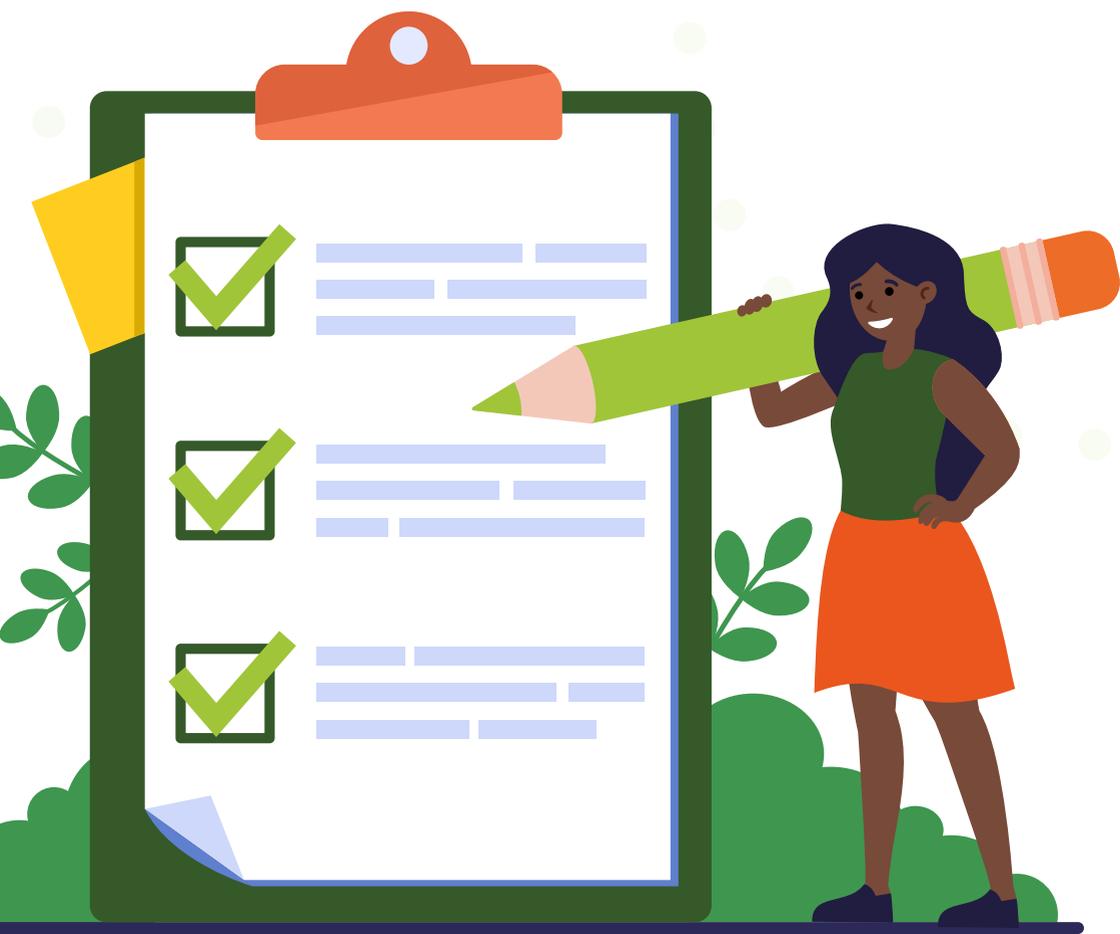
- Adotar mais de um instrumento de anotações permite a complementação de dados e amplia a oferta de subsídios para melhorar a produção e a comercialização;
- As anotações podem ser adotadas como parte do processo produtivo, complementares às demais atividades realizadas nos quintais;
- No geral, as anotações se dão pelo período de um ano, o que equivale ao acompanhamento de um ciclo agrícola inteiro. Mas a “apuração” dos dados pode ser feita de acordo com a demanda local: mensal, bimestral, trimestral, semestral, etc.



### **Refletindo sobre os quintais da sua comunidade:**

O que você e seu grupo produtivo acharam do uso de anotações para monitorar a produção dos quintais? Concordam que as informações obtidas são importantes para planejar e organizar tanto a produção quanto a comercialização?

Acham possível adotar algum dos instrumentos que o texto 'fala'? Se sim, por qual instrumento gostariam de começar? Quais os passos a serem dados para incorporar esses instrumentos na lida com os quintais?



# ONDE É POSSÍVEL COMERCIALIZAR OS PRODUTOS DE QUINTAIS PRODUTIVOS?

A comercialização de produtos oriundos de quintais é tão diversificada quanto os próprios quintais. Em geral, a mesma é feita em circuitos curtos, quando agricultoras vendem diretamente para consumidoras, sem qualquer intermediação. Os produtos de um só quintal podem ser vendidos em diferentes circuitos, como por exemplo: as carnes serem destinadas a açougues ou mercadinhos, as hortaliças para a feira livre ou vendidas de porta em porta, os doces e bolos feitos sob encomendas, etc.



As **feiras** são, certamente, a mais popular forma de comercialização de produtos da agricultura familiar, entre os quais, aqueles oriundos de quintais produtivos. Quanto ao formato, podem ser livres, temáticas (da agricultura familiar, agroecológicas,

feministas) e institucionais (em escolas, universidades, parques públicos ou órgãos governamentais). Com relação à localização, podem ser locais (municipais) ou regionais. Quanto ao caráter, podem ser permanentes, temporárias ou eventuais.

Os **mercados institucionais**, efetuam compras com recursos públicos em atendimento a equipamentos comunitários públicos tais como escolas, restaurantes, creches, asilos, hospitais e exército. As compras são feitas da Agricultura Familiar e podem ser de alimentos e sementes. São mercados muito importantes para as mulheres, porque, ao contrário de outros que não dialogam com produção sazonal e em escala sustentável, os institucionais garantem espaço para as 'miudezas' produzidas nos quintais produtivos.



A **venda porta-a-porta**, embora pouco valorizada, é um circuito curto muito utilizado pelas mulheres para vender os produtos de quintais. A produção é ofertada de casa em casa, seja na própria comunidade, comunidades próximas ou centros urbanos.

A **venda em pontos fixos** é aquela realizada em locais determinados, tais como na porta de casa, na beira de estradas, em lojas ou pontos comerciais de associações e/ou cooperativas ou, ainda, em centrais de comercialização.



**Venda para grupos de consumidores/as** é aquela realizada mediante pedidos antecipados e entrega de cestas a grupos de consumo organizados. No geral, os pedidos são feitos via ligação telefônica ou *whatsapp*, com entregas semanais e feitas em locais predeterminados, onde as/os consumidoras/es retiram as compras.



**Mercado virtual** diz respeito às vendas feitas pela internet. Pode ser por meio de sites e aplicativos para celulares. Na foto ao lado, o site de vendas de hortaliças e medicinais, produzidas em quintais e certificadas como orgânicas, da Associação dos/as Produtores/as Agroecológicos/as do Semiárido Piauiense (APASPI). Os pedidos são diários e as entregas programadas para dias específicos e em locais indicados pelas/os consumidoras/es.



## OUTROS CIRCUITOS CURTOS DE COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS DE QUINTAIS:

- Mercados convencionais: mercadinhos, restaurantes, lanchonetes, pousadas;
- Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA): consumidoras/es financiam a
- produção e, quinzenal ou mensalmente, recebem cestas com produtos da época;
- Mercado de eventos: fornecimento de alimentos para eventos particulares e públicos;
- Turismo rural: pontos de venda de refeições e/ou lanches com ingredientes da época, receitas afetivas, produtos beneficiados (doces, compostas, cajuína, frutas desidratadas, chás, bolos, etc.).

## Quintais produtivos e geração de renda:

- Quanto mais circuitos forem acessados, maior será a renda;
- A renda de quintais divide-se entre monetária (venda) e não monetária (consumo, doação e troca);
- Contribuem para a autonomia financeira das mulheres;
- São potencial fonte de trabalho e renda para as juventudes rurais.

## Quintais produtivos e juventudes:

O emprego de tecnologias para a venda de produtos de quintais, como as vendas pela internet e formação de grupos de consumo, tem despertado interesse e promovido aproximação das juventudes com os quintais. Esse é um movimento importante, pois pode contribuir para a inovação de circuitos de comercialização, além de permitir a permanência das/os jovens no campo e com geração de renda.



### **Refletindo sobre os quintais da sua comunidade:**

A produção de base agroecológica com certificação orgânica agrega valor aos produtos, seja pela qualidade dos alimentos, produzidos sem venenos, ou pelo preço de venda, mais alto do que aqueles produzidos de modo convencional.

Você e seu grupo produtivo já pensaram em certificar como orgânica a produção dos quintais? Têm ideia de quais os passos necessários para essa estratégia de fortalecimento?

# RECEITAS DE QUINTAIS:

Quintais são espaços plurais, de abundância, repletos de seres e de relações. São locais de bem estar, formados pelas heranças, memórias, experimentos, trocas, descobertas e afetos que povoam as vidas das mulheres. Quintais têm enredo complexo e, talvez, a melhor forma de 'traduzi-los' seja através das comidas feitas com seus produtos. Quintais e cozinhas são extensões um do outro e, também, funcionam como laboratórios, onde acontecem as alquimias de produzir alimentos e a transformação desses em comidas. Dá até para dizer que quintais têm gastronomia própria, cheia de histórias e sendo ponte entre gerações. As receitas são a sistematização dessa linha do tempo.

## SALADA DE FRUTAS DOS QUINTAIS COM MEL E ERVAS

**Ingredientes:** 1 manga rosa grande, ½ mamão papaya, 4 bananas- maçã, 6 goiabas vermelhas, 8 umbus, 1 carambola, 10 acerolas, 50g de castanha de caju, 3 colheres (sopa) de mel, folhas de hortelã e de pitangueira a gosto.

**Modo de fazer:** cortar as frutas em pedaços menores e do mesmo tamanho. Bananas devem ser cortadas por último, para evitar que fique escura. Misturar tudo em uma cumbuca grande e adicionar aos poucos o mel, sempre mexendo com delicadeza. Para terminar, acrescentar as ervas aromáticas e a castanha de caju. Servir gelada.

**Observação:** essa é uma receita feita com frutas de época. As ervas aromáticas sugeridas podem ser substituídas por outras de preferência (mastruz, terramicina, menta, etc.).

## SALADA DE FOLHAS DOS QUINTAIS COM MOLHO DE MEL

**Ingredientes:** 2 folhas de alface (pode ser uma verde e outra roxa, para dar cor), folhas de salsa e hortelã a gosto, 1 cebola roxa cortada em rodelas finas, ½ xícara (chá) de castanha de caju torrada, azeite a gosto (mas com moderação), 1 pitada de sal, pimenta do reino a gosto, 3 colheres (sopa) de suco puro de limão, 1 colher (sopa) de mel.

**Modo de fazer:** montar a salada com as folhas, a cebola e a castanha de caju. Para o molho, misturar o azeite, sal, pimenta do reino, suco de limão e mel. Despejar sobre as folhas, misturar com delicadeza e já pode servir.

**Observação:** pode-se usar outras folhas de preferência (almeirão, rúcula, etc.). Pode-se fazer um mix de folhas diferentes, promovendo mistura de cores, sabores e texturas (alface verde + alface roxa + rúcula, por exemplo). O azeite pode ser substituído por óleo de babaçu, coco ou dendê (usar com moderação).

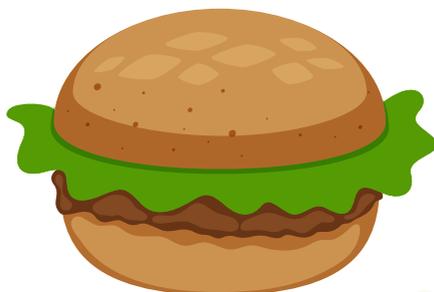


## HAMBURGUER DE FEIJÃO MACASSAR

**Ingredientes:** 2 xícaras de feijão macassar cozido (com água, sal e folha de louro), ½ xícara (chá) de farinha de mandioca, 3 dentes de alho, 1 cebola, 1 xícara (chá) de cebolinha fresca, 1 colher (café) de sal, pimenta do reino em pó a gosto, manteiga da terra, pimenta ardida em pó (opcional).

**Modo de fazer:** picar o alho, a cebola e a cebolinha. Triturar o feijão cozido no liquidificador até formar uma pasta (se necessário, use a água do cozimento). Num recipiente, colocar o feijão (já triturado) com todos os temperos, misturando bem. Aos poucos, adicionar a farinha, até obter uma massa mais consistente para modelar. Dividir a massa em pequenas porções e modelar no formato de hambúrguer. Numa frigideira, aquecer a manteiga da terra e grelhar dos dois lados.

**Observações:** essa receita é uma forma de variar a apresentação do feijão diário, podendo ser servida como refeição, junto com arroz, farofa, alguma mistura e salada de folhas. Também, pode ser servida no lanche, como recheio de sanduíche junto com alguma folha de preferência, além de tomate.



## BOLINHO DE ARROZ DA TERRA E JERIMUM

**Ingredientes:** 4 xícaras (chá) de arroz da terra cozido com sal, 1 xícara (chá) de farinha de mandioca, 2 xícaras (chá) de jerimum cozido, 1 cebola grande, 2 dentes de alho, 1 xícara (chá), 1 ovo, 1 colher (sopa) de óleo, 150g de queijo coalho, pimenta do reino e sal a gosto.

**Modo de fazer:** picar alho, cebola e cebolinha. Cortar o queijo em cubinhos. Bater no liquidificador o arroz junto com o jerimum, até obter uma massa. Transferir para um recipiente e acrescentar a farinha de mandioca e os demais ingredientes secos, misturando bem. Provar o sabor para ajustar o sal. Por último, acrescentar o óleo e o ovo (caso a massa não tenha ainda consistência para modelar, acrescentar farinha até obter esse ponto). Modelar a massa em bolinhas, recheando uma a uma com cubinhos de queijo. Untar uma forma, colocar as bolinhas e levar para assar em forno pré-aquecido em temperatura média. Quando as bolinhas estiverem douradas, retirar do forno e servir.

**Observações:** o arroz da terra também é conhecido como arroz vermelho. Não é preciso descascar o jerimum. Essa receita é uma forma de variar a apresentação do arroz diário. Pode ser servida como refeição, junto com feijão, farofa, alguma mistura e salada. Também, pode ser servida como lanche, com café, ou como tira-gosto, com alguma bebida de preferência.



## SUCOS DE FRUTAS DOS QUINTAIS: SAUDÁVEIS E REFRESCANTES

### 1. ABACAXI

**Ingredientes:** 1 abacaxi pequeno e descascado, 3 folhas de couve, folhas de hortelã a gosto, 1 pedaço pequeno de gengibre, 400ml de água.

### 2. CAJU, LIMÃO E MEL

**Ingredientes:** 2 cajus de tamanho médio, suco de meio limão, 1 colher (sobremesa) de mel, 200ml de água.

### 3. ACEROLA COM MARACUJÁ

**Ingredientes:** 150g de acerola, 1 maracujá, 1 litro de água, açúcar e gelo a gosto.

**Modo de fazer:** para os 2 primeiros sucos, bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado. Caso não queira sentir a textura dos ingredientes, pode coar. Para o suco de acerola com maracujá, bater, inicialmente, as frutas com água, por mais ou menos 1 minuto. Coar e voltar ao liquidificador com o açúcar e o gelo.

**Observações:** não esquecer de lavar as frutas. Esses sucos são muito refrescantes e ricos em vitaminas, com destaque para a vitamina C, além de sais minerais. Podem ser feitas outras combinações, de acordo com a preferência e as frutas de época. Podem ser servidos em todas as refeições.



## BANANAS DOS QUINTAIS E UMA VERSATILIDADE QUASE SEM FIM

### 1. CREME DE BANANA

**Ingredientes:** 1 banana picada e congelada, 1 colher (café) de cúrcuma (açafraão da terra), 150ml de água de coco, 4 folhas de terramicina.

**Modo de fazer:** bater todos os ingredientes no liquidificador, até ficar com uma consistência macia e uniforme. Se quiser uma consistência mais firme, diminuir a quantidade da água de coco. Ao servir, colocar castanha de caju ou amendoim torradinho.

### 2. FAROFA DE BANANA

**Ingredientes:** 2 bananas da terra ou 2 bananas jasmim, ½ cebola roxa, 2 dentes de alho, 2 colheres (sopa) de manteiga da terra, 1½ xícara (chá) de farinha de mandioca, sal a gosto.

**Modo de fazer:** picar o alho e a cebola. Cortar as bananas em rodela. Refogar o alho e a cebola até o ponto de murchar. Colocar as rodela de banana e deixar dourar. Aos poucos, acrescentar a farinha de mandioca, sempre mexendo. Por último, colocar o sal, verificando o ponto ideal.



### 3. CORAÇÃO DE BANANEIRA REFOGADO

**Ingredientes:** 2 corações de bananeira pequenos, ½ xícara (chá) de suco de limão, 3 colheres (sopa) azeite, ½ cebola, 2 dentes de alho, 1 pitada de pimenta do reino, ¼ de xícara (chá) de pimentão, 6 tomates cereja, 1 colher (sopa), coentro e cebolinha, sal a gosto.

**Modo de fazer:** retirar as folhas da parte de fora do coração, até chegar nas mais internas. Reservar as folhas retiradas. Cortar o coração ao meio, fatar em tiras finas e colocar numa bacia com parte do suco de limão por alguns minutos (para não escurecer). Em seguida, escorrer e colocar numa panela com água e 1 colher (sopa) de suco de limão, deixando ferver por 5 minutos. Escorrer e repetir o processo por mais 2 vezes. Em uma frigideira, colocar o azeite e refogar o alho e a cebola até dourar e, logo em seguida, colocar a pimenta do reino e o pimentão. Juntar o coração de bananeira escorrido, misturar bem, acertar o sal e colocar os tomates cortados ao meio. Por último, o coentro e a cebolinha. Se quiser, servir nas folhas de fora do coração (lavadas e escorridas). Pode servir como refeição, junto com arroz, feijão, uma mistura e salada, ou lanche, no recheio de tapioca ou panqueca.



**Observações:** a banana é uma das frutas mais versáteis que existem. Com mais de mil de variedades, apresenta diversidade de sabores, tamanhos, formas e cores e pode ser utilizada de diversas formas e no preparo de muitos pratos: assada, biomassa de banana verde, bolos, biscoitos, caramelizada, cartola, chips, cremes, desidratada, doces (de calda, de corte, pastoso), farofa, frita, mingais, moquecas, pães, panquecas, purês, na composição de salada de frutas, recheios de salgadinhos, sorvetes, tortas, vitaminas. Além disso, as cascas, o coração e o palmito da bananeira também são utilizados no preparo de pratos diversos. O coração é ainda utilizado no preparo de medicamentos caseiros. As bananas têm alto valor nutritivo, sendo fonte de vitaminas, sais minerais e fibras.



### **Refletindo sobre os quintais da sua comunidade:**

Quais as comidas que você e as demais mulheres do seu grupo produtivo elegeriam para descrever os quintais da comunidade?

E se vocês escrevessem essas receitas e depois as reunissem em um só caderno? Seria uma outra forma de registro dos quintais, dos costumes locais e do trabalho incansável das mulheres. Juntando com o mapa e as anotações da produção e da renda, dá uma fotografia nítida dos quintais com suas potencialidades e necessidades.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não há quintal, mas quintais. E é sempre bom lembrar que, por 'trás' desses plurais, estão mulheres: muitas mulheres. Então, há que se buscar o fortalecimento, também, pelo surgimento do coletivo: fomentar os grupos produtivos de mulheres, construir redes municipais e/ou regionais. Sem falar na 'disputa' dentro das organizações já estabelecidas, como associações e cooperativas, que precisam ter seus estatutos revistos, com a inclusão das mulheres como sócias e, também, para dar a devida relevância a esses sistemas produtivos.

O que já é muito, pode (e deve) ficar mais: há benefícios generalizados, seja para as pessoas, o meio ambiente ou economia local. Quintais são sinônimo de alimentos de qualidade, saúde, geração de renda, sustentabilidade, trabalho incansável das mulheres, possibilidades para os jovens, coletividade, cores, sabores, movimento, convivência com o bioma, resistência e resiliência. Quintais são a vida que pulsa e impulsiona.

"Um quintal, aos olhos do dicionário, pode ser um pequeno terreno com horta, um jardim ou um pátio acoplado a uma moradia. Um quintal, aos meus olhos, é onde a casa faz poesia"<sup>1</sup>.

---

1 Pedro Gabriel, 2016.

# REFERÊNCIAS E INSPIRAÇÕES

AIRES, J. do R. **Produto 1 - Documento Técnico Contendo Contextualização do Arranjo Produtivo e Propostas de Intervenção em Execução para a Área de Quintais Produtivos nos 04 Territórios de abrangência do Projeto: Vale do Guaribas, Vale do Canindé, Vale do Sambito e Serra da Capivara.** Teresina: PCT/IICA SDR-PI, 2017. Documento interno IICA.

COSTA, A. R. M. da. *et al.* **Análise econômico-ecológico de um agroecossistema familiar na Agrovila Araraquara, Irituia, Pará.** III Congresso Internacional das Ciências Agrárias, 2018. Disponível em < [https://cointer.institutoidv.org/inscricao/pdvagro/uploadsAnais/AN%C3%81LISE\\_ECON%C3%94MICO-ECOL%C3%93GICO-DE-UM-AGROECOSSISTEMA\\_FAMILIAR-NA-DE-AGROVILA-ARARAQUARA,-IRITUIA,-PAR%C3%81.pdf](https://cointer.institutoidv.org/inscricao/pdvagro/uploadsAnais/AN%C3%81LISE_ECON%C3%94MICO-ECOL%C3%93GICO-DE-UM-AGROECOSSISTEMA_FAMILIAR-NA-DE-AGROVILA-ARARAQUARA,-IRITUIA,-PAR%C3%81.pdf)>. Acesso em janeiro 2022.

FIGUEIREDO, I. C. S.; SANTOS, B. S. C. dos; TONETTI, A. L. **Tratamento de esgoto na zona rural: fossa verde e círculo de bananeiras.** – Campinas, SP.: Biblioteca/Unicamp, 2018.

FUNDO INTERNACIONAL DE DESENVOLVIMENTO AGRÍCOLA (FIDA). **Principais canais de comercialização da agricultura familiar.** – Salvador[Brasil]: Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) : IICA – Instituto Interamericano de Cooperação para a Agricultura, 2018.

FUNDO INTERNACIONAL DE DESENVOLVIMENTO AGRICOLA (FIDA). **Análise de um ano de uso das Cadernetas Agroecológicas nos Projetos apoiados pelo FIDA no Brasil.** – [Salvador]: Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA), 2021.

INTRÍNSECA. PEDRO GABRIEL. **Uma casa sem quintal não sabe o que é poesia.** 2016. Disponível em < <https://www.intrinseca.com.br/blog/2016/06/uma-casa-sem-quintal-nao-sabe-o->



