

PROJETO – PLANTE UMA SEMENTE

CARTILHA DE EDUCAÇÃO, SAÚDE, SUSTENTABILIDADE E MEIO AMBIENTE





O projeto ambiental Ginga Brasil, visa o cultivo da consciência comunitária para a pesquisa e preservação sustentável da natureza.

Construindo viveiro para o reflorestamento da mata atlântica, inculcando na criança, adolescentes e juventude um novo conceito de preservação ambiental sustentável da cabaça e imbiriba, madeira nobre para a fabricação de instrumentos musicais. Como conservação de todo ecossistema de mangue, mares e Amazônia legal.



PREFÁCIO

Educação é à base de tudo. Quando o assunto é meio ambiente, essa premissa não é diferente. A Educação Ambiental unida a ações eficientes de gestão ambiental e mecanismos regulatórios são importantes componentes para que se atinja uma rede eficiente de políticas públicas para a proteção e a conservação do meio ambiente.

A Educação Ambiental deve despertar a compreensão da necessidade de nos comprometermos com o meio em que vivemos, para assumirmos responsabilidades para enfrentarmos os desafios ambientais da atualidade. É necessário que todos nós passemos por um processo de sensibilização e aprendizagem, para que compreendamos que fazemos parte de um todo sistêmico, onde tudo está interligado; e que nossas ações têm consequências diretas sobre o meio ambiente e vice-versa. Assim, a sociedade é convidada a pensar globalmente e agir localmente, para a construção de um mundo mais sustentável.

A realização de ações de Educação Ambiental para a sociedade pode se iniciar com o planejamento e a elaboração de um projeto.

Este projeto traz orientações que contribuem para o plantio e cultivo da espécie da planta *Lagenaria vulgaris* 'cabaça', apresentando os detalhes necessários o plantio e cultivo da espécie, e detalhes que devem ser considerados nesse processo, para buscar garantir a sustentabilidade e execução das ações pretendidas nesse projeto.



Jamenson Pereira.



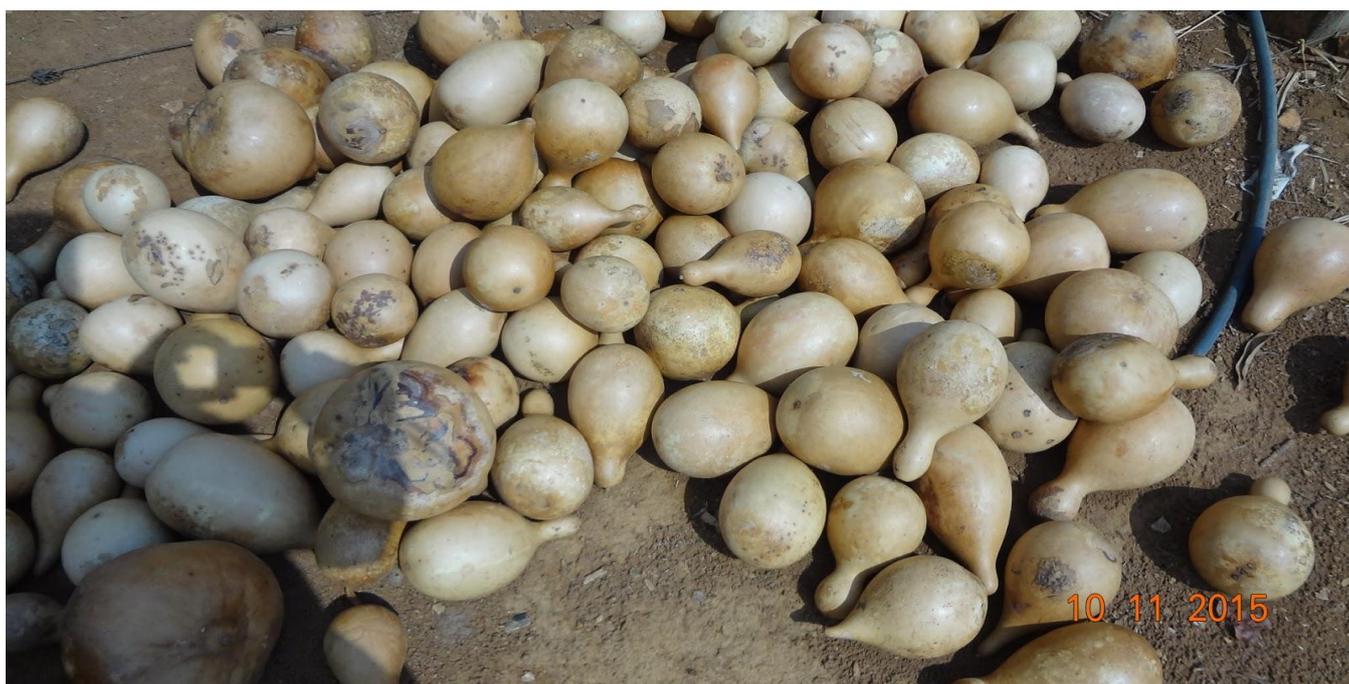
ASSOCIAÇÃO CULTURAL DESPORTIVA E EDUCACIONAL GINGA BRASIL CAPOEIRA
PROJETO AMBIENTAL – PLANTE UMA SEMENTE

Realização

Nome:	ASSOCIAÇÃO CULTURAL DESPORTIVA E EDUCACIONAL GINGA BRASIL CAPOEIRA
Responsável Legal:	SEVERINO JOSE BEZERRA
CREF:	022838-P/SP
CNPJ:	11.014.566/0001-99
Endereço:	Rua Santa Rita, 211 , Bom Jesus dos Perdões, SP.
Telefone:	95401-6330
Site:	www.gingabrasilcapoeira.com
E-mail:	capoeirajose@gmail.com

Identificação

Título:	PROJETO PLANTE UMA SEMENTE
Responsável pelo projeto:	JAMENSON PEREIRA DA SILVA
Contato:	55 81 9 95904119 / 86831704
E-mail:	jamensonps@gmail.com
SNIIC nº:	44392
Endereço:	Rua Conde da Boa Vista 1340 – Pontezinha Cabo de Santo Agostinho – PE
Público-alvo:	Integrantes da Associação e interessados.
Site:	www.gingabrasilcapoeira.com
E-mail:	capoeirajose@gmail.com





EQUIPE ENVOLVIDA

Assessoria:

Eric Amorim – Agrônomo.

Revisão:

Adilza Maria da Silva – Pedagoga.

Silvana Andrade – Pedagoga.

Coordenação:

Severino José Bezerra – Educador e Mestre de Capoeira.

Textos:

Jamenson Pereira da Silva – Produtor Cultural e educador na capoeira.





Índice:

1. Apresentação.....	7
2. Sustentabilidade.....	8
3. Cabaças.....	10
4. Como cultiva cabaças.....	12
5. Preparando a planta.....	13
6. Propagando as sementes.....	18
7. Plantando as Cabaças.....	21
8. Colhendo as Cabaças.....	25





1. Apresentação.

A "Associação Cultural Ginga Brasil Capoeira", fundada em 22 de julho de 1992, por Severino José Bezerra (Mestre Nenê), em Recife – PE, com registro no CREF – Conselho Regional de Educação Física, SP – nº 022838 é uma entidade sem fins lucrativos, de caráter social, cultural, desportiva e educacional.

O projeto ambiental Ginga Brasil, visa garantir a sustentabilidade da fauna e flora de várias espécies de plantas e árvores de nosso eco sistema, como: Imbiriba, cabaça, junco, bananeira de jardins, Janaina, bambu entre outras espécies, que precisa de uma atenção maior, pelo simples fato de escassez das espécies muito procurada como a cabaça e imbiriba.

Percebendo essa grande procura, resolvemos criar ações ambientais onde conscientizasse todos integrantes e amigos da associação Ginga Brasil, elaboramos uma plataforma de ações voltada a sustentabilidade das espécies garantindo assim a preservação das mesmas.

Nessa cartilha PLANTE UMA SEMENTE, iremos apresentar a espécie de nome científico *Lagenaria vulgaris*, mas conhecida como CABAÇA ou PORONGO.

Nosso objetivo aqui é garantir a sustentabilidade da espécie 'cabaça', contribuindo com informações importantes para o cultivo da planta, desde sua semente ao fruto maduro.

Plante uma semente de cabaça em um espaço de um metro quadrado em sua casa, siga os passos que aqui serão apresentados, para o cultivo da planta, você estará ajudando o eco sistema do nosso planeta, além de garantir a sua auto sustentabilidade, colher os frutos de forma consciente e segura, não estará degradando o meio ambiente.

Esperamos que essa cartilha possa ajudar na soma do seu conhecimento como pessoa e como educador na capoeira.

Boa leitura!



2. Sustentabilidade

Preâmbulo da Carta da Terra

“A capacidade de recuperação da comunidade de vida e o bem-estar da humanidade dependem da preservação de uma biosfera saudável com todos seus sistemas ecológicos, uma rica variedade de plantas e animais, solos férteis, águas puras e ar limpo.”

“A Década das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável (2005-2014) apresenta como objetivo a implementação da Educação para o Desenvolvimento Sustentável em milhares de situações que envolvam a integração dos princípios do Desenvolvimento Sustentável numa multiplicidade de enfoques para a aprendizagem.” (Assembleia Geral das Nações Unidas/ UNESCO)

Mas afinal, o que é sustentabilidade?

Sustentabilidade nada mais é que a utilização racional de recursos naturais para satisfazer as necessidades atuais de uma empresa/população, sem que esse uso comprometa as gerações futuras.

No ambiente urbano das médias e grandes cidades, a escola, além de outros meios de comunicação é responsável pela educação do indivíduo e conseqüentemente da sociedade, uma vez que há o repasse de informações, isso gera um sistema dinâmico e abrangente a todos.

A educação ambiental se constitui numa forma abrangente de educação, que se propõe atingir todos os cidadãos, através de um processo pedagógico participativo permanente que procura inculcar no educando uma consciência crítica sobre a problemática ambiental, compreendendo-se como crítica a capacidade de captar a gênese e a evolução de problemas ambientais.

O relacionamento da humanidade com a natureza, que teve início com um mínimo de interferência nos ecossistemas, tem hoje culminado numa forte pressão exercida sobre os recursos naturais.



Dentro deste contexto, é clara a necessidade de mudar o comportamento do homem em relação à natureza, no sentido de promover sob um modelo de desenvolvimento sustentável (processo que assegura uma gestão responsável dos recursos do planeta de forma a preservar os interesses das gerações futuras e, ao mesmo tempo atender as necessidades das gerações atuais), a compatibilização de práticas econômicas e conservacionistas, com reflexos positivos evidentes junto à qualidade de vida de todos.

Estratégias de Ensino para a prática da Educação Ambiental: Lei nº 9.795, de 27 de abril de 1999, que institui a Política Nacional de Educação Ambiental, e dá outras providências.

Um programa de educação ambiental para ser efetivo deve promover simultaneamente, o desenvolvimento de conhecimento, de atitudes e de habilidades necessárias à preservação e melhoria da qualidade ambiental. Utiliza-se como laboratório, o metabolismo urbano e seus recursos naturais e físicos, iniciando pela escola, expandindo-se pela circunvizinhança e sucessivamente até a cidade, a região, o país, o continente e o planeta.

A aprendizagem será mais efetiva se a atividade estiver adaptada às situações da vida real da cidade, ou do meio em que vivem aluno e professor.

Os estudantes podem obter informações de sua escolha e levá-los para outros grupos. Dependendo das circunstâncias e do assunto a ser abordado, podem ser distribuídos na escola, aos pais e à comunidade. Forma efetiva de aprendizagem e ação social.

Desenvolvimento Socialmente Sustentável.

A chave para o desenvolvimento é a participação, a organização, a educação e o fortalecimento das pessoas. O desenvolvimento sustentado não é centrado na produção, e sim nas pessoas. Deve ser apropriado não só aos recursos e ao meio ambiente, mas também à cultura, história e sistemas sociais do local onde ele ocorre. (Fonte: UNESCO/UNEP/IEEP)





3. Cabaça

A cabaça, de nome científico *Lagenaria vulgaris ser*, é uma planta pertencente à família das *Cucurbitaceae*, também conhecida por várias outras denominações como cabaça-amargosa, cabeça-de-romeiro, cabaça-purunga, cocombro e outros. Geralmente este vegetal apresenta-se com uma pele verde claro e uma polpa esponjosa de cor branca no interior. A cabaça pode ser utilizada em sua forma frita ou usada na preparação de vários pratos vegan e sopas.

A cabaça também é uma planta ornamental por possuir flores muito belas, sendo bastante cultivada na Europa e no Extremo Oriente. As partes utilizadas da planta são as suas folhas, sementes e o fruto verde. Confira a seguir as propriedades e os benefícios proporcionados por este vegetal:

As propriedades nutricionais da cabaça

A cabaça é um vegetal que possui baixo teor calórico (cada 100g fornecem apenas 15 calorias) e vários nutrientes importantes à nossa saúde. Dentre os nutrientes presentes na planta, estão as fibras dietéticas, a água, os hidratos de carbono, as vitaminas B e C, e minerais como o potássio, cálcio, ferro, magnésio, zinco e fósforo.



Os benefícios proporcionados pela cabaça

As propriedades medicinais da cabaça incluem as seguintes: é drástica, emoliente, purgativa e antinefrítica.

Dentre os benefícios proporcionados por este vegetal, podemos citar os seguintes:

- Auxilia no processo de digestão – A cabaça digere facilmente por ser rica em água e fibras alimentares. É muito saudável para o estômago, evitando dores e indigestão;
- Perda de peso – Por conter baixo teor calórico e ser rica em fibras alimentares (o que aumenta a sensação de saciedade), a cabaça auxilia no processo de emagrecimento;
- É rica em zinco – O zinco é necessário para regular as atividades de genes, os níveis hormonais e para promover a membrana celular saudável;
- A cabaça é fonte de vitamina C, podendo auxiliar contra os danos dos radicais livres e na proteção da pele, além de proteger contra gripes e resfriados;
- É diurética – Por ser diurética, a cabaça pode ajudar a eliminar as toxinas do corpo;
- Devido às suas propriedades, a cabaça é ainda indicada para curar frieiras (com as folhas aquecidas e aplicadas topicamente), pernas inchadas (em forma de cataplasmas) e na obstrução das vísceras.

Modos de usar a cabaça

A cabaça é usada de várias formas: o fruto, depois de maduro, apresenta a polpa amarga e se constitui um purgativo drástico, sendo usado em cataplasmas; as suas folhas, depois de aquecidas, são aplicadas topicamente para curar frieiras.

Além disso, a cabaça também é usada na confecção de vasilhames, caixa ressonância para berimbau, cuias para chimarrão e peças de artesanato.

Cuidados

Doses excessivas podem causar hemorragias mortais, precedidas por sintomas parecidos aos da cólera morbus.



4. Como Cultivar Cabaças

As cabaças são usadas há séculos tanto como decoração, como pela sua utilidade como ferramenta e utensílio. Se quiser o fruto para propósitos artísticos ou se você só gosta dos frutos coloridos no seu jardim, veja que cultivar cabaças em casa é fácil.

Materiais Necessários

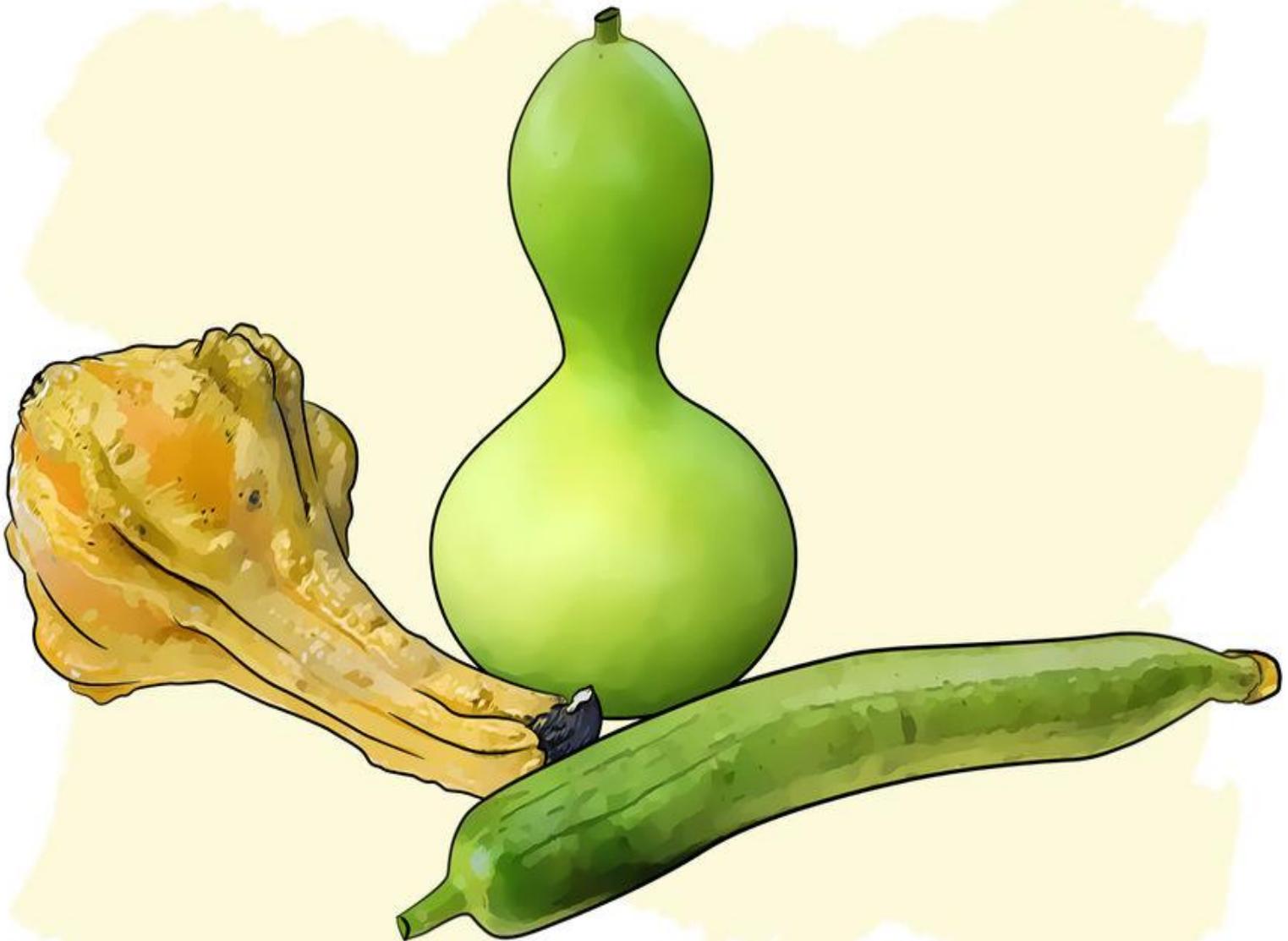
- Sementes de cabaça
- Lixa de unha
- Vasilha
- Água
- Rolo de papel higiênico
- Mistura para sementes
- Pá
- Composto
- Regador e água
- Treliça de madeira
- Detergente



5. Preparando a Planta

Escolha uma variedade de cabaça. As cabaças existem em dúzias de espécies, cada uma com suas próprias formas, cores e tamanhos. Cabaças são divididas em três tipos gerais: cabaças ornamentais (cucurbita), cabaças utilitárias (lagenaria) e cabaças de esponjas vegetais (luffa).

- Cabaças ornamentais tem cores brilhantes e formas curiosas, tipicamente usadas como decoração. Elas têm flores laranjas e amarelas.
- Cabaças utilitárias são verdes enquanto crescem e depois secam em tons de marrom. Essas cabaças são mais geralmente usadas como ferramentas e utensílios devido à sua concha forte.
- Cabaças de esponjas vegetais tem uma casca que pode ser retirada, revelando um centro que pode ser usado como uma esponja. Essas têm flores amarelas enquanto crescem.





Determine quando plantar. Cabaças crescerão na maioria das zonas climáticas, mas crescem melhor em climas quentes. Se você está em um local que tem temperaturas frias durante a maior parte do inverno, você terá que começar a plantar as sementes de cabaças em área interna ao invés de semeá-las na área externa. As cabaças levam ao total cerca 180 dias desde a plantação até que produzam frutos maduros, como um resultado do seu longo processo de germinação extra. Tenha em mente que se você está em uma área fria, você precisará começar o semeio 6-8 semanas antes da última friagem da estação.

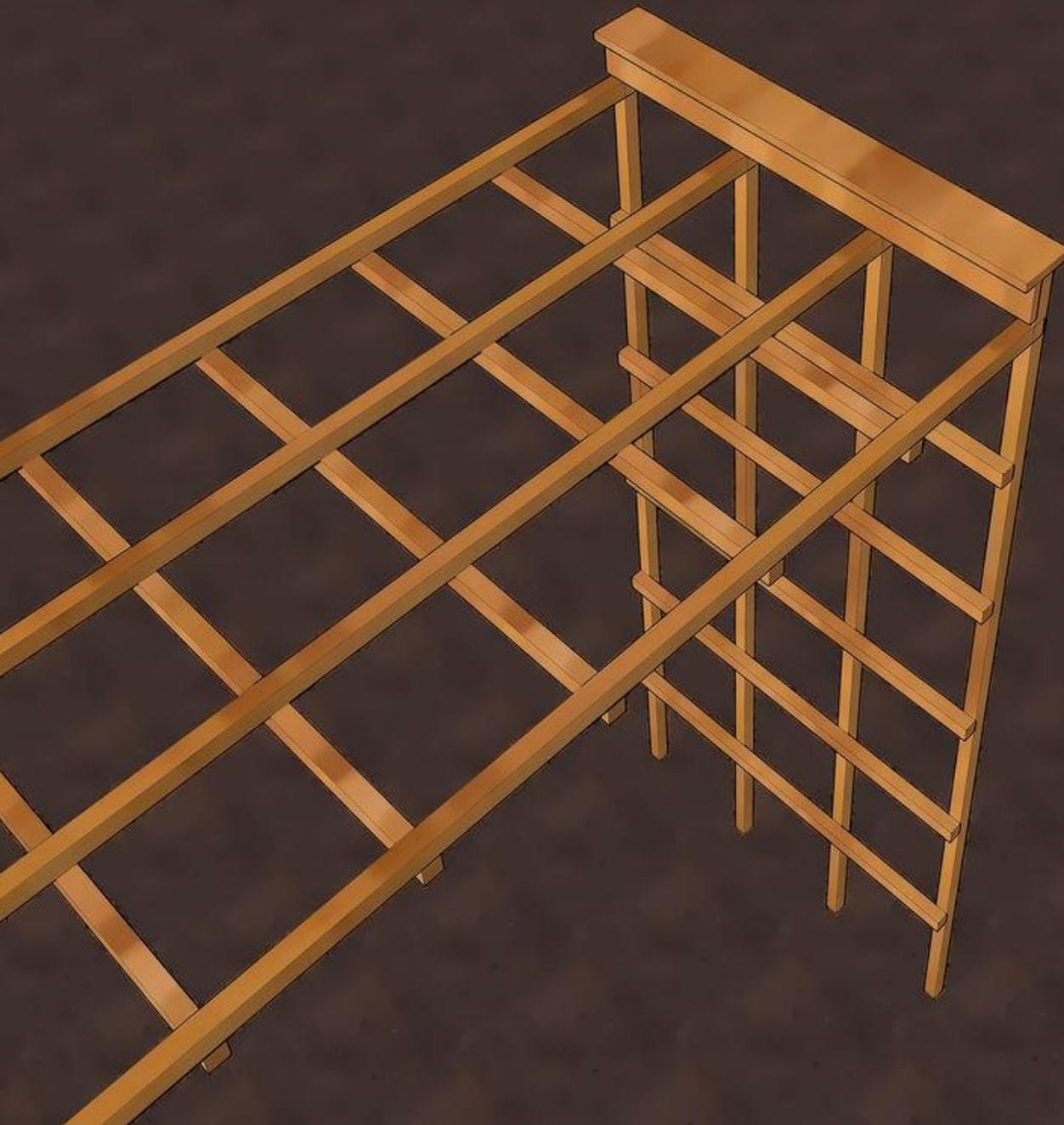
- As cabaças crescem melhor em temperaturas entre 23 e 29 graus Celsius.
- Começar a plantar as cabaças em área interna significa plantar as sementes em recipientes individuais e regar diariamente.





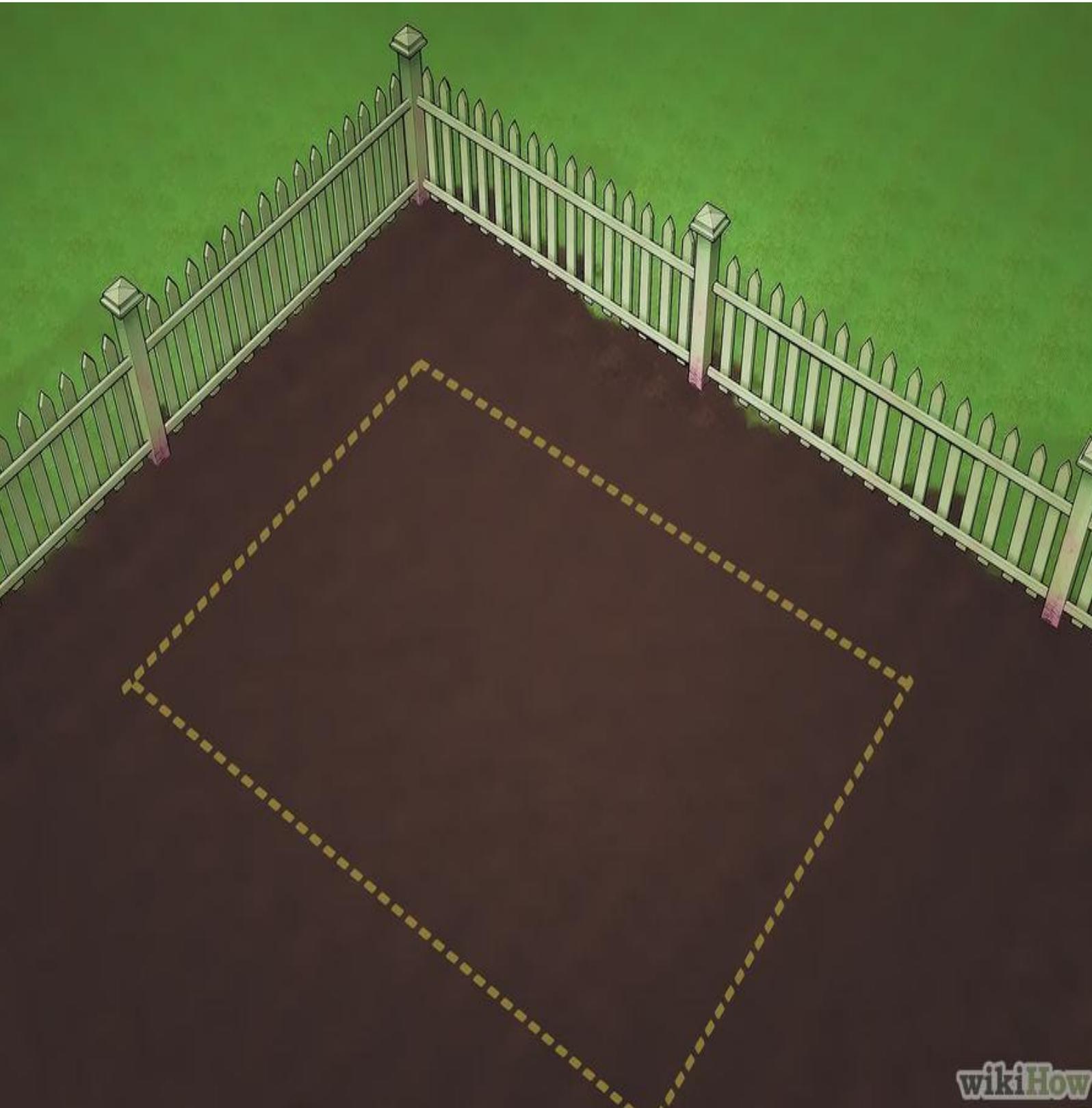
Decida se vai ou não usar uma treliça. Treliças são estruturas de madeira ou arame para segurar as plantas acima do chão e, nos casos das cabaças, são usados primariamente para encorajar formas únicas. Você não precisa de uma treliça para cultivar suas cabaças, pois elas crescerão bem no chão. No entanto, cabaças que crescem sobre o solo terão um lado reto que é aquele sobre o qual ficam apoiadas, enquanto cabaças que crescem em treliças manterão suas formas arredondadas. Se decidir usar uma treliça, monte-a antes de plantar suas cabaças e depois prenda a planta a ela com o tempo.

- Variedades maiores e pesadas (como cabaças garrafa) requererão uma combinação de treliças de madeira e arame forte para suportá-las sem cair.
- Variedades de cabaças pequenas podem ser cultivadas usando uma grade de tomates grandes como treliças.
- Luffa (Cabaças de esponja vegetal) quase sempre precisam ser apoiadas em treliças.





Selecione um local para plantar. As cabaças podem ser plantadas em área externa com sol direto, com muito espaço para se espalhar. Embora elas possam ser cultivadas em vasos, isso limitará significativamente seu tamanho e a produção total. Se você estiver plantando as cabaças sem uma treliça, escolha um espaço com muitos metros quadrados para crescimento. Ou então, prenda suas treliças em uma área larga com muita luz solar e pouca sombra.





Prepare o solo. Não é muito difícil ter solo em condições apropriadas para as cabaças, tornando fácil seu cultivo na maioria dos locais. Elas gostam de muita umidade com um solo mais para argiloso que arenoso (ou seja ela não pode crescer em solo arenoso). Teste o pH do seu jardim para ver se está na melhor taxa para as cabaças, elas gostam de solo ácido na taxa de 5,8 a 6,4. Se seu pH é muito alto, incorpore turfa para aumentar a acidez.

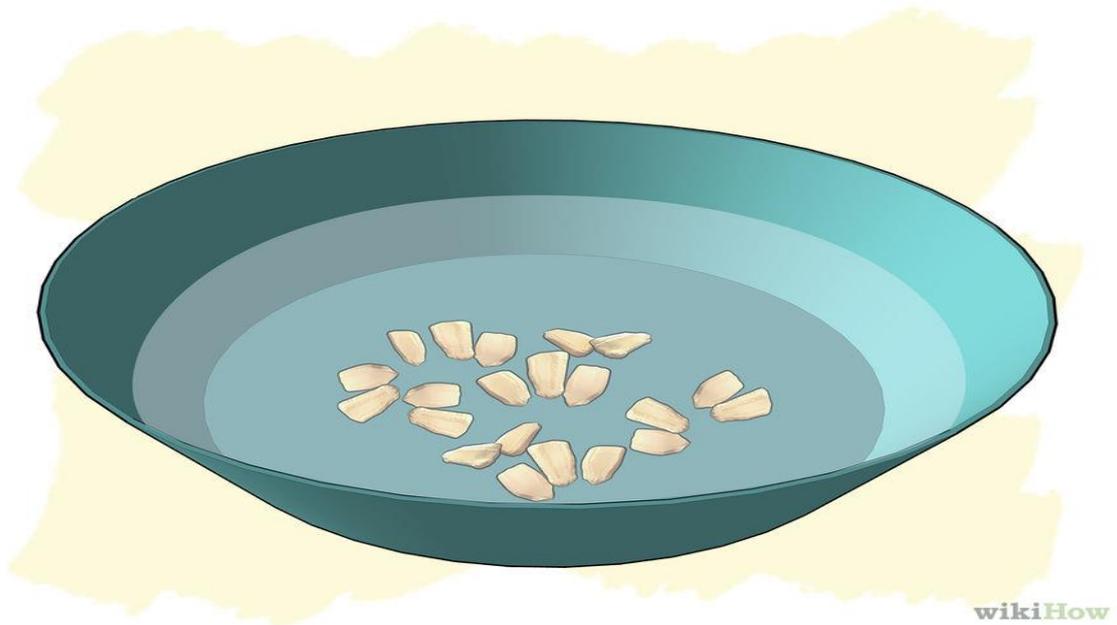


6. Propagando as Sementes

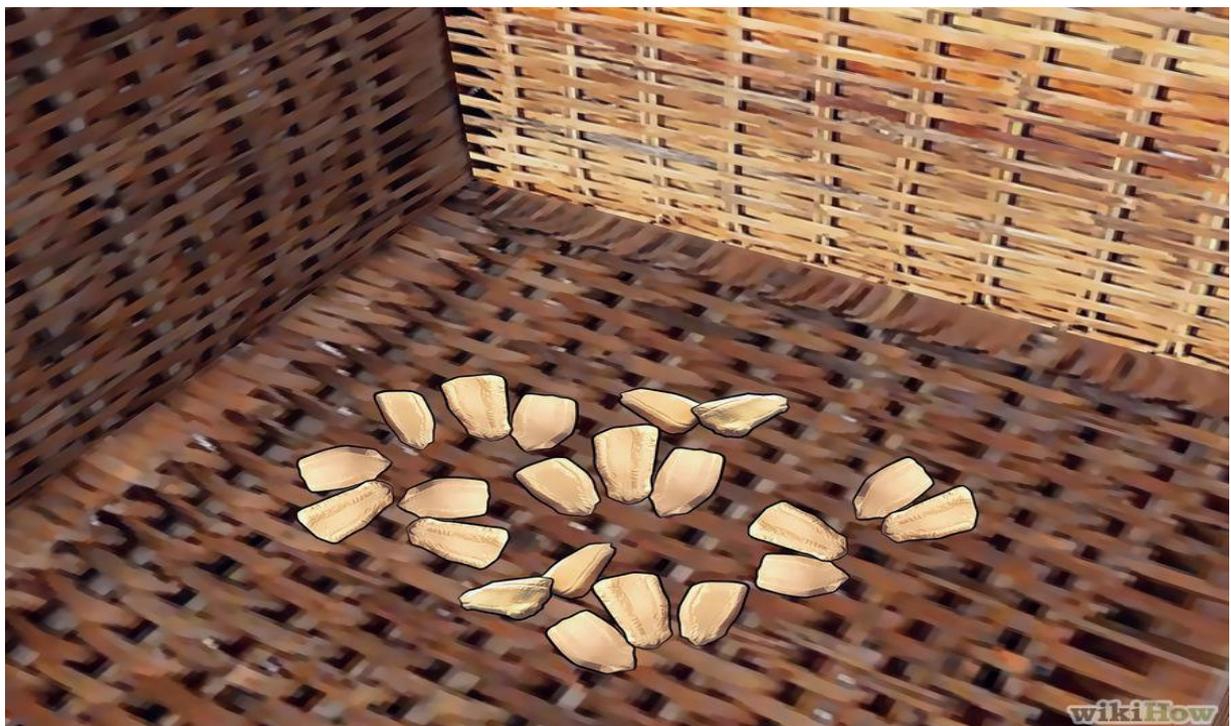
Escarifique as sementes. As cabaças são infames devido a suas sementes com casca externa dura, que é parcialmente responsável por seu tão longo período de germinação. Para evitar que suas sementes/cabaças apodreçam porque elas levam muito tempo para germinar, você pode escarificá-las para acelerar o processo. Use uma lixa de unha ou uma lixa d'água suave para raspar a superfície externa das sementes. Não faça isso por muito tempo; a lixa deve apenas arranhar a cobertura de ambos os lados das sementes.



Deixe as sementes de molho. Depois que as sementes forem escarificadas, coloque-as em uma vasilha com água morna deixando-as mergulhadas. Faça isso por 24 horas, para ajudar a acelerar o processo de germinação.

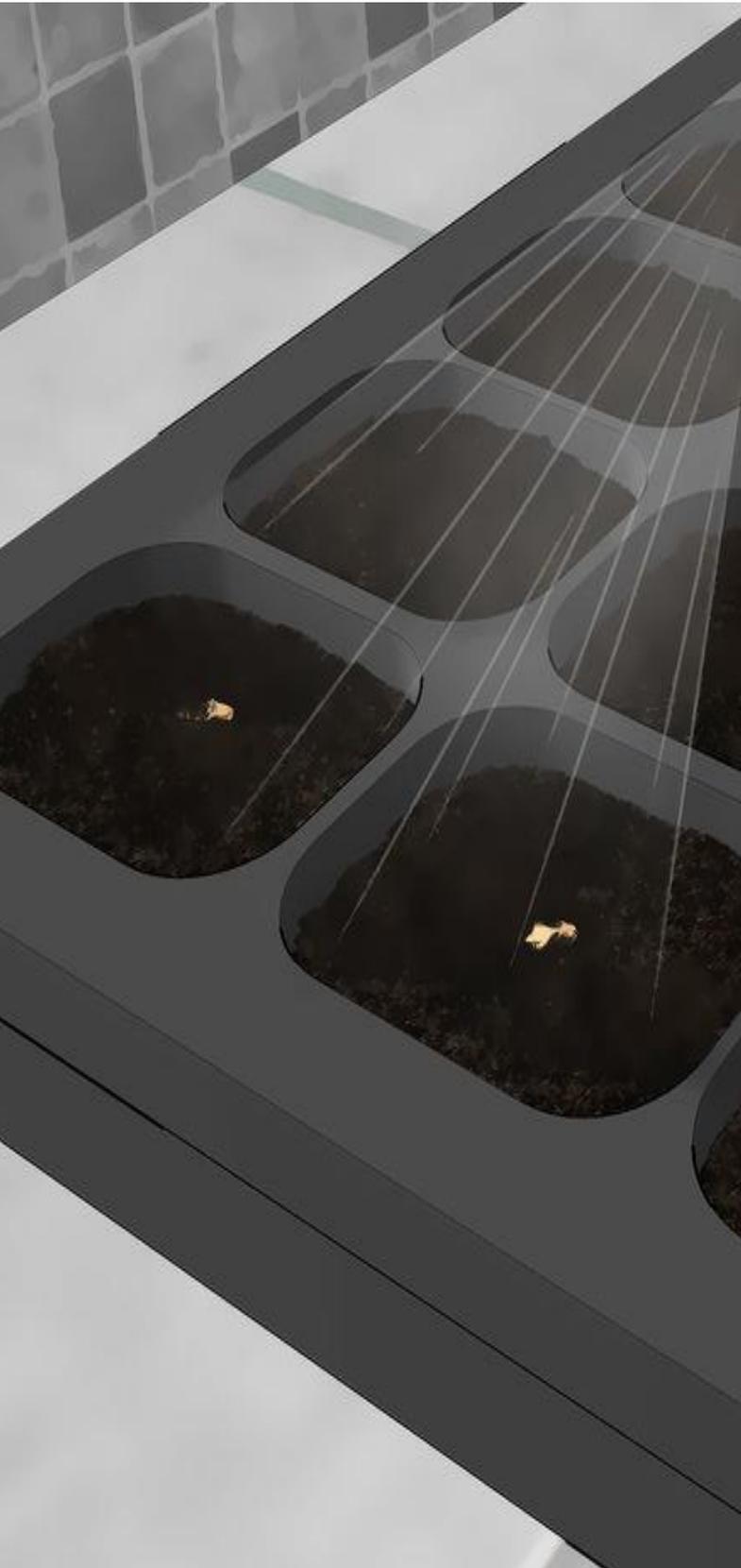


Deixe as sementes secarem. Depois de mergulhá-las por 24 horas, remova as sementes da água e deixe-as secar em um pedaço de papel manteiga. Dá-las tempo para secar completamente evitará que elas apodreçam antes mesmo de brotar.





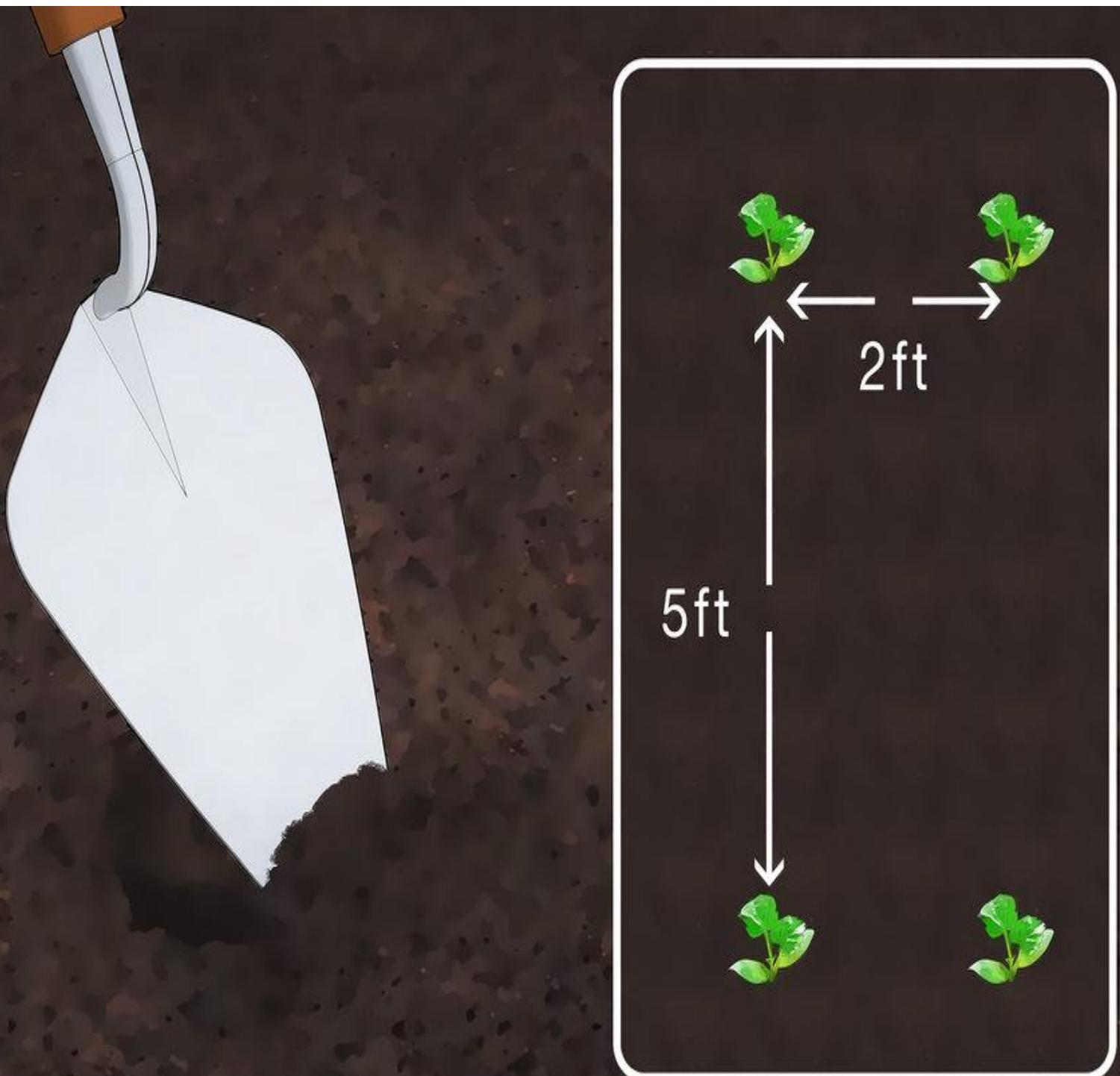
Comece o semeio. É uma boa ideia dar às sementes uma arrancada (mesmo se você estiver em uma área quente) plantando-as em sementeira em área interna. Encha as bandejas de sementeiras com o solo preparado e coloque uma única semente em cada divisão. Faça uma rega diária até que as mudas estejam prontas para serem transplantadas para área externa, geralmente depois da última friagem do inverno.



7. Plantando as Cabaças

Cave as carreiras/buracos. No local em que você escolheu para seu jardim, use uma colher pequena de jardinagem ou uma pá para preparar os buracos para as mudas de cabaça. Se estiver plantando muitas cabaças de uma vez, distancie suas carreiras assim elas ficarão pelo menos 1,5 metros de distancia umas das outras, assim haverá 60 centímetros de espaço entre cada cabaça em uma mesma carreira.

- Mantenha suas carreiras perto da treliça, se estiver usando uma.



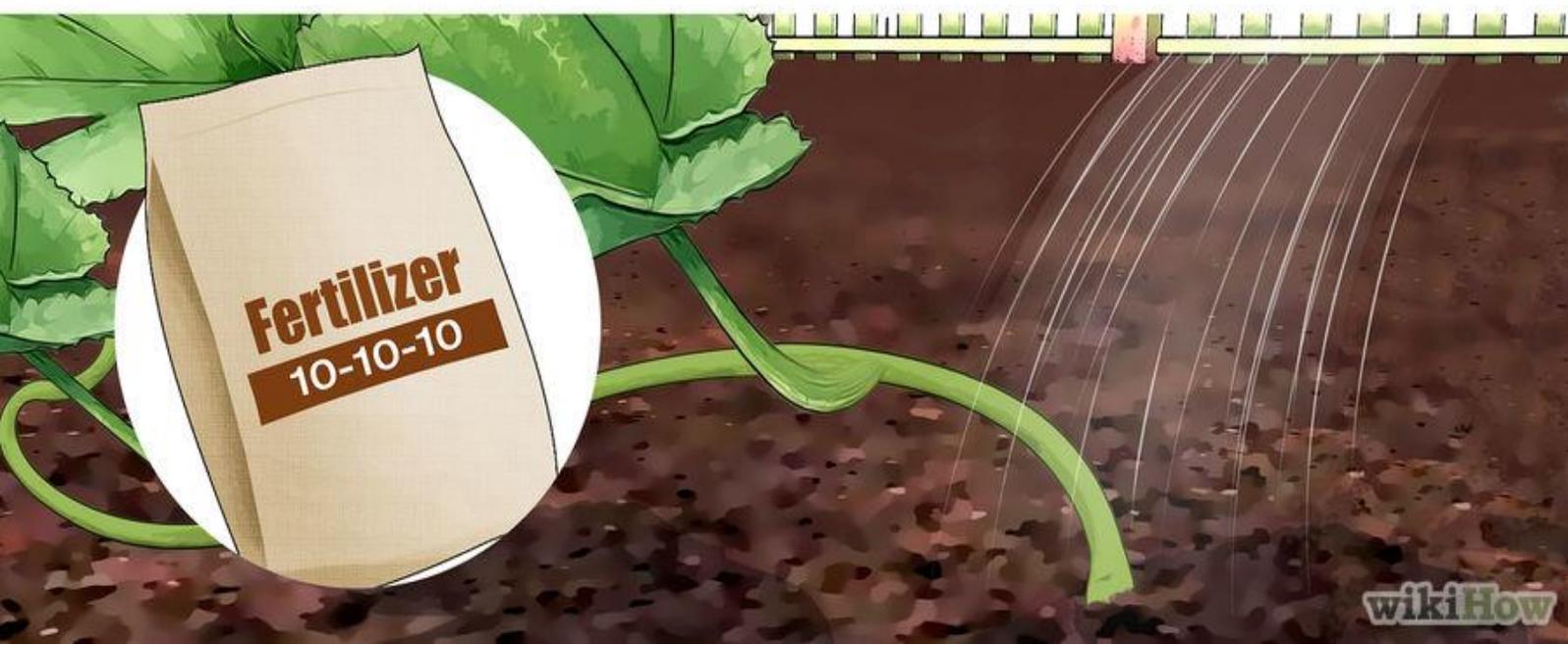


Plante as cabaças. Coloque cada mudinha ou semente dentro do seu próprio buraco; não junte várias no mesmo espaço. Cubra as sementes com 1,2 centímetro de terra e cubra as mudas até a base do novo broto.

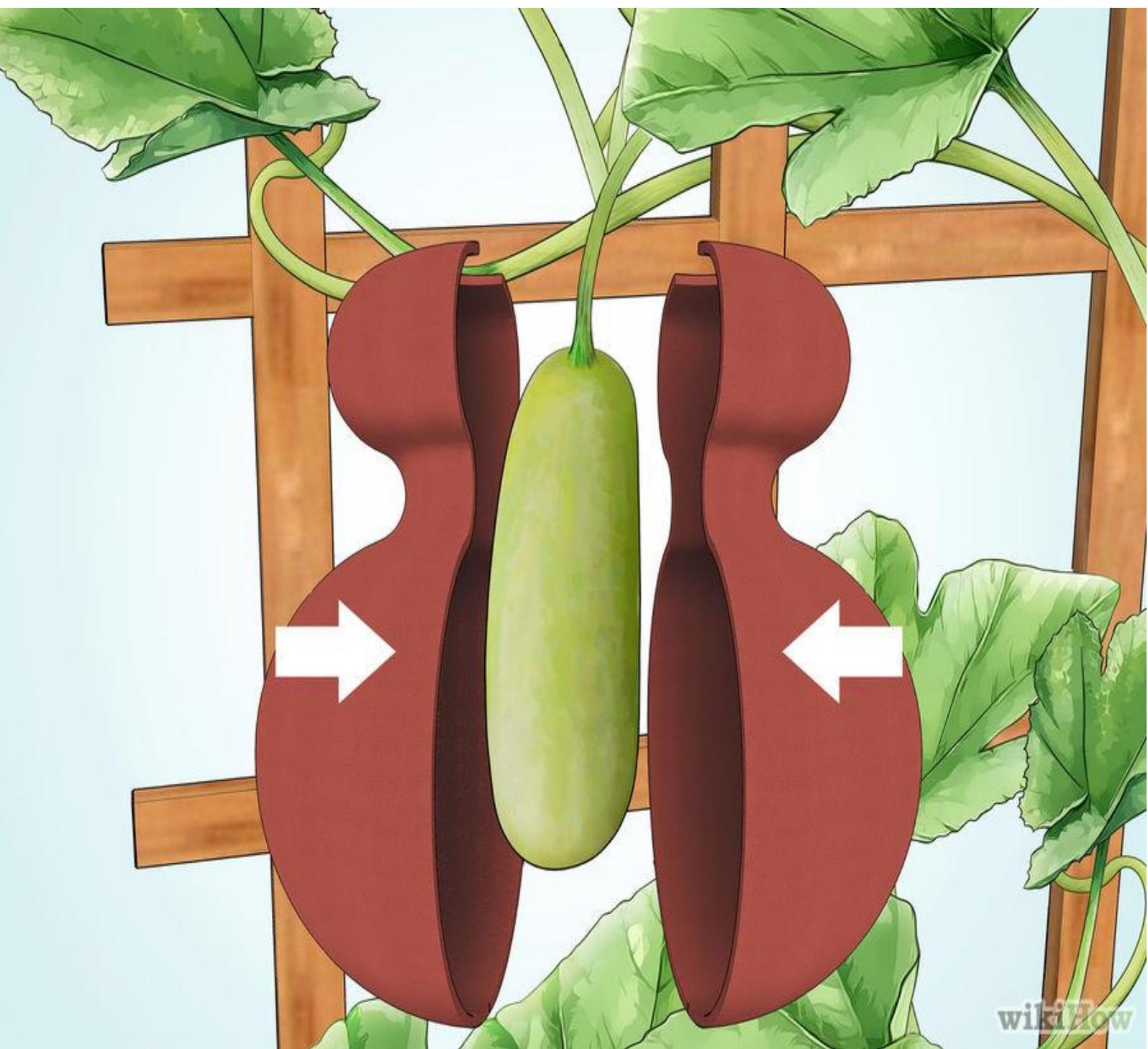


Cuidados para suas cabaças recém-plantadas. Ao plantar, regue bastante as sementes de cabeça para reduzir o risco de choque de transplante. As cabaças gostam de muita umidade, então se certifique de que o solo está encharcado regando diariamente, se necessário. Remova as ervas daninhas à medida que aparecerem, já que elas roubarão nutrientes valiosos e o espaço de crescimento das cabaças. Se você está usando treliças, à medida que as cabaças crescem você pode usar alguns arames para prendê-la aos postes e dando-as bastante espaço para crescerem.

- Acrescente uma camada de cobertura vegetal no local do jardim para segurar a umidade e bloquear novas ervas daninhas.
- Pense em incorporar um fertilizante de partes iguais (como uma mistura 10-10-10) ao solo de tempos em tempos.
- Dê mais água às suas cabaças quando o clima estiver particularmente seco ou quente, para manter uma alta taxa de umidade no solo.



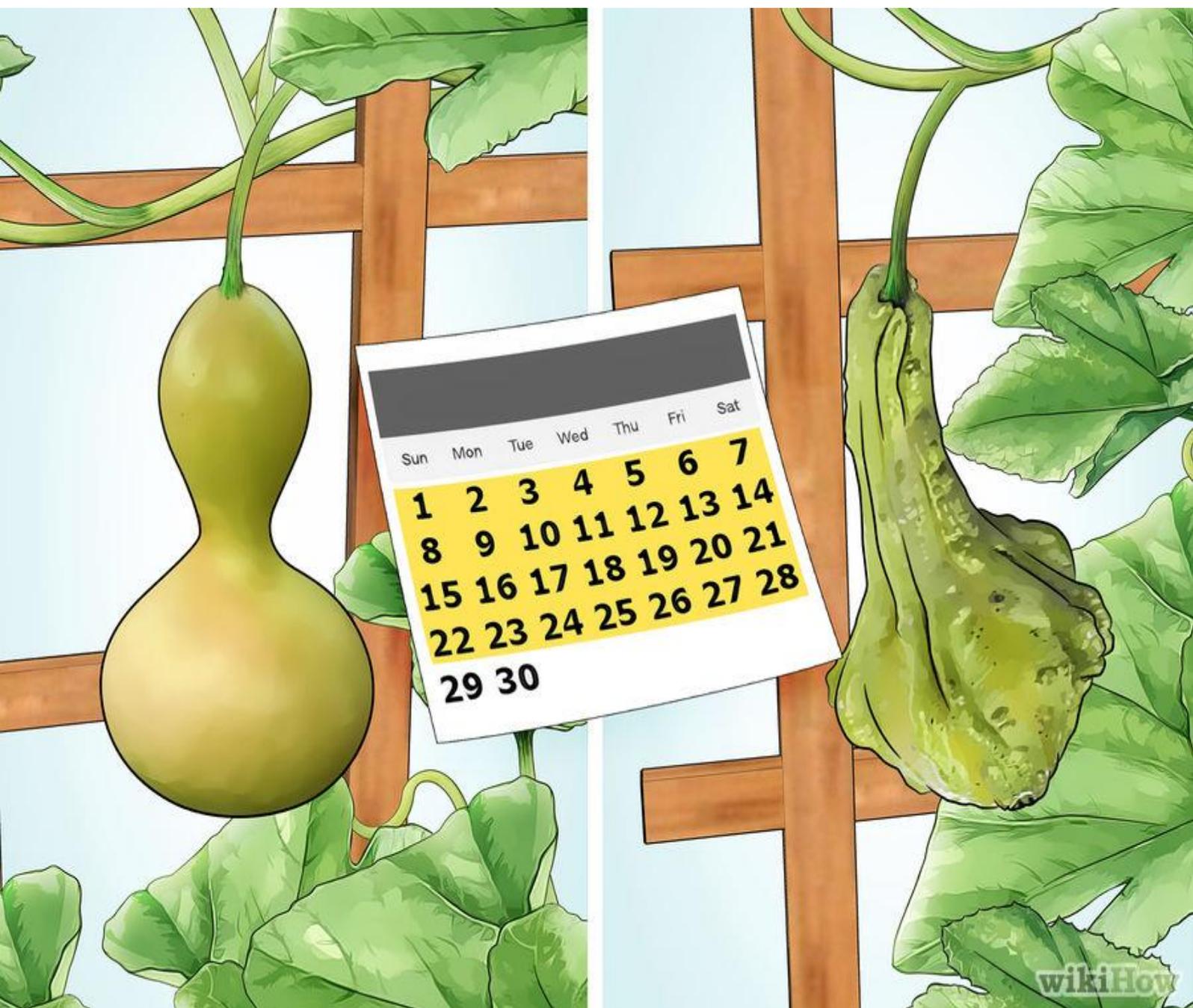
Pense em conduzir o crescimento de cabaças ornamentais. Se você estiver cultivando cabaças ornamentais, é comum que os produtores conduzam o crescimento em formas e estruturas interessantes. Há duas formas gerais para conduzir a forma de uma cabaça: dobrando-a de tempos em tempos ou usando um molde. Você pode lentamente dobrar as partes de uma cabaça à medida que cresce, se você quiser uma cabaça em forma de uma cobra sinuosa ao final. Você também pode criar um modelo para sua cabaça colocando a fruta ainda pequena dentro de um recipiente quebrável de algum tipo (como um vaso). Quando as cabaças tiverem crescido, elas encherão o recipiente e se encaixarão no formato; você simplesmente tem que quebrar o molde para removê-lo quando estiver pronto.



8. Colhendo as Cabaças

Deixe as cabaças secarem nas vinhas. Quando as cabaças alcançarem o tamanho total, a vinha em que estão crescendo começará a morrer sozinha. Nesse momento suas cabaças estarão prontas para a colheita, mas você facilitará seu serviço se deixá-las secarem na vinha. Dê de algumas semanas a um mês para o processo de secagem ocorrer; à medida que as confere, você perceberá que elas ficarão mais e mais claras. A menos que você perceba animais e insetos comendo as cabaças, não há risco de apodrecimento ou estragar.

- Se você tiver que cortar as cabaças mais cedo, espere até que a vinha no alto da cabaça tenha ficado completamente marrom e seca.
- Vire as cabaças ocasionalmente e gire-as para evitar que marquem.



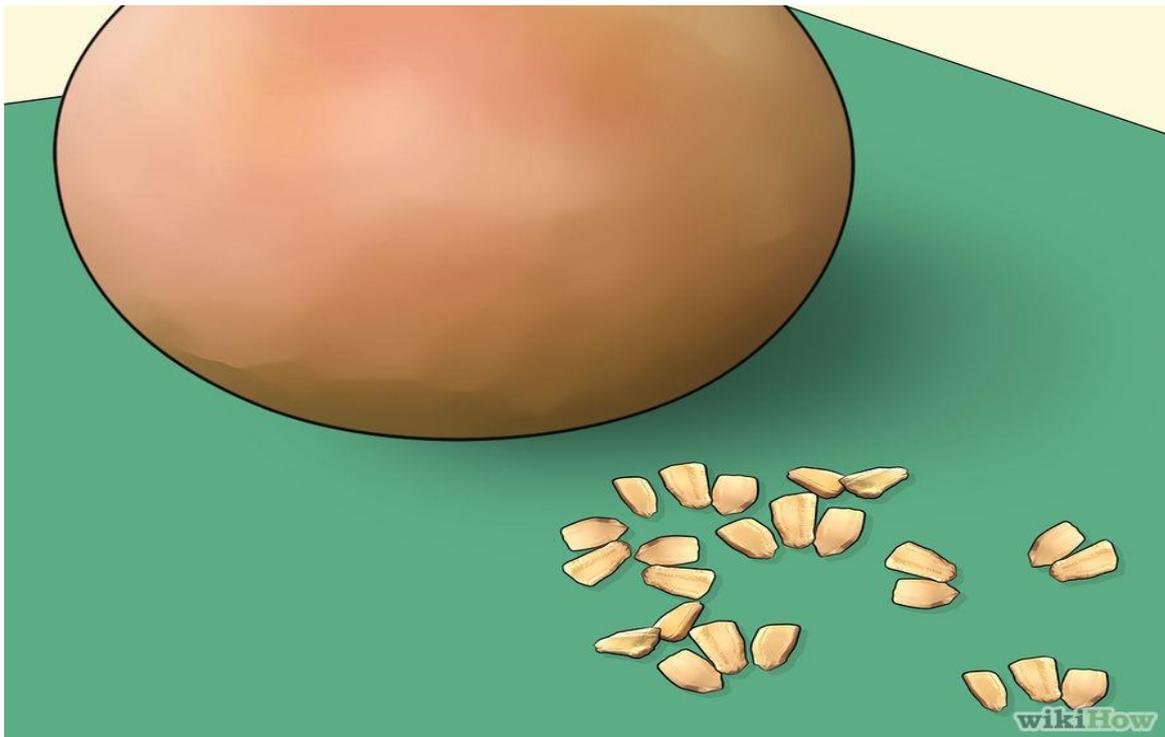
Remova as cabaças. O tempo de secagem varia de cabaça a cabaça dependendo do seu tamanho (e, logo, quantidade de água). Confira as cabaças semanalmente para ver se estão prontas. Sinta a casca e confira a firmeza das cabaças; se elas estão macias ou moles, estão podres e devem ser descartadas. Quando a casca parecer dura e encerada ao toque, elas estão prontas para o corte. Balance a cabaça como um teste final para ver se estão totalmente secas; se elas estiverem prontas devem soar como um chocalho, com as sementes batendo pelo lado de dentro. Use uma tesoura para cortar as cabaças das vinhas.



Trate a casca da cabaça. Embora isso não seja necessário, você pode tratar a casca da cabaça para mudar sua aparência e ajudar a durar mais tempo. Lave a casca com um pouco de detergente para louças e água morna para matar qualquer bactéria. Depois você pode passar um pouco de lixa ou lã de aço para dar brilho ao lado de fora da cabaça e acrescente uma camada de cera ou goma-laca para finalizar o brilho. Você também pode decorar as cabaças pintando a parte externa.



Pense em guardar as sementes. Sua cabaça durará por vários anos com as sementes dentro, mas se quiser guardar as sementes para o próximo ano de plantio, você pode fazê-lo. Corte a tampa da cabaça para remover as sementes de dentro. Siga o mesmo processo de propagação de sementes (como já mencionado) para ajudar a acelerar seu crescimento. Você pode manter a casca da cabaça antiga e você terá as sementes para criar muitas novas cabaças também.



Dica.

- O processo de tratar uma cabaça luffa (esponja vegetal) é ligeiramente diferente das cabaças ornamentais e utilitárias. Para remover a casca você terá que mergulhá-las por 24 horas depois de secas. Uma esponja maleável será encontrada no centro quando a casca for retirada.

