

Brazlândia faz cultivo

O Centro de Saúde de Brazlândia inaugurou no dia 19 de outubro uma horta diferente, onde o nome dos vegetais é estranho, e desconhecido da maior parte da população. A poucos metros da **beldroega** está a **ora-pro-nobis**, que convive com o **dente-de-leão**. Elas compõem a mesa do Programa de Desenvolvimento de Terapias não Convencionais, mais especificamente do projeto Alimentação Integral.

Atualmente são cerca de 24 espécies de ervas e vegetais, em sua maioria desprezados pelas cozinheiras. A empreendedora da horta, a nutricionista Izabel Barreto é severa nas críticas quanto a esse desperdício: "As pessoas não sabem quanta proteína se perde com os alimentos refinados, mas continuam deixando de lado os farelos de milho, arroz e outros".

Como os hábitos alimentares inadequados atingem indistintamente todas as camadas sociais, o projeto não estará restrito à população carente. Os pacientes do centro de saúde, por estarem mais próximos do projeto, serão assistidos com frequência. Os demais interessados devem procurar informações no local. "Não estamos em condições de doar mudas, ou mesmo a erva já no ponto de ser saboreada, porque plantamos em pequena

quantidade. Orientar, por outro lado, é nosso objetivo", esclarece Izabel.

MUDAS

Na Granja do Riacho Fundo, onde está instalado o Instituto de Saúde Mental de Brasília, a nutricionista Soraya Coury, coordena o trabalho de plantio das mudas de ervas e vegetais.

Soraya conta com orgulho do trabalho que pode mudar os hábitos alimentares nas unidades hospitalares do DF. "Aqui, no Instituto de Saúde Mental, já temos duas cozinhas, a natural e a convencional. Em breve os pacientes de outros lugares poderão optar também sobre aquilo que eles irão comer; ou uma comida mais saudável, ou uma mais artificial".

E dentro dessa defesa do natural, Izabel cita a inexistência de enxofre nos alimentos normais. Como o solo do cerrado sempre foi adubado com fertilizantes à base de nitrogênio, fósforo e potássio, ele fica pobre em micronutrientes, entre os quais o enxofre, que fornece dois aminoácidos, a metionina e a cistina, que atuam para o equilíbrio do organismo. "Algumas ervas e vegetais que nós cultivamos aqui são ricos em enxofre", completa a argumentação.