



## MENSAGEM VERDE

São tempos difíceis para a natureza. Na verdade desde que a humanidade transformou os recursos naturais em mercadoria os ecossistemas do mundo e suas populações tradicionais têm sido saqueados de forma cruel e indiscriminada. Aqui no Brasil, entra governo, sai governo e a situação nunca melhora. As políticas públicas de proteção da natureza só se deterioram e há uma crença de que é preciso comercializar tudo que estiver ao alcance da mão humana para garantir aos humanos uma vida confortável. Mas quais são os humanos que se beneficiam disso? Nenhum na verdade. A situação dos povos indígenas é visivelmente trágica. Mas mesmo os grandes privilegiados do mundo precisam comer, respirar e beber água. Mesmo que exista a garantia de que para os ricos do mundo sempre haverá fartura, isso é apenas uma ilusão passageira. Estamos sabotando as gerações futuras promovendo um verdadeiro caos climático, desestabilizando os sistemas de produção de alimentos, entupindo os rios e oceanos com nosso lixo e criando necessidades falsas para ativar o consumismo desenfreado.

É preciso mudar... E já estamos atrasados.

O que fazer então? São muitas as respostas e muitos os caminhos para chegarmos até ela. Não podemos contar com milagres e no momento nem com políticas públicas. Governos poderosos do mundo todo fecham os olhos para a verdade e afirmam que os problemas não existem. Então cabe a cada um de nós arregaçar as mangas e começar o trabalho de reconstrução do mundo enquanto ele ainda é destruído pela ganância.

Nós da Fundação Gaia - Legado Lutzenberger tentamos fazer a nossa parte. São muitas as ações que mesmo singelas convidam as pessoas que se aproximam da gente a olhar a Vida com Reverência como dizia nosso fundador e patrono o ecologista José Lutzenberger. Confira nossa atividades e dicas para uma vida mais sustentável neste informativo. Se gostar, dê a mão para a gente, venha ao Rincão Gaia e compartilhe essas ideias.

### Dica dessa edição – Plantas carnívoras e o inverno no sul.

Aqui no Rincão Gaia temos uma estufa que simula um ambiente pantanoso, sombreado e úmido. É nesse jardim que vivem nossas plantas carnívoras. As plantas carnívoras estão espalhadas por todo o mundo e são diversas espécies que estão diretamente relacionadas aos ambientes alagadiços, solos ácidos e algumas são totalmente aquáticas. Por conta dessas condições desfavoráveis essas plantas desenvolveram a capacidade de predação insetos e até pequenos animais.

Todo mundo adora as plantas carnívoras mas é muito frequente a queixa de pessoas que nos visitam relatando que as plantas “morrem” no inverno.

Por que isso acontece?

Não verdade elas não morrem. Essa pausa sazonal se dá porque em lugares frios a população de insetos diminui muito no inverno e com a escassez de alimento as plantas “preferem” resguardar sua energia na raiz deixando que suas folhas sequem.

O que fazer então?

Nada, deixe suas plantas descansarem em seu vaso dentro de outro pote com areia muito úmida. Na primavera elas voltam com força total. Não jogue suas plantas carnívoras no Lixo. Tenha paciência e entenda os ciclos da natureza.



Copyright © 2011 João Paulo Lucena

## NOSSOS PRÓXIMOS EVENTOS



**Oficina de Pães e Pizzas**

Hospedagem + alimentação

Dias 31 de agosto e 01 de setembro de 2019, no Rincão Gaia.

Informações e inscrições:  
WhatsApp/fone 51 99725 3685 ou reservas@fgaia.org.br

[fgaia.org.br](http://fgaia.org.br)

Nesse fim de semana vamos oferecer ao público uma vivência prática de contato com a natureza e com os alimentos. Uma forma prazerosa de aprender e descansar. E não menos importante, conhecer o legado cultural e material deixado pelo ecologista José Lutzenberger e sua experiência mais marcante, o Rincão Gaia.

Confira detalhes desse evento em:  
[http://fgaia.org.br/cursos/31\\_agosto\\_a\\_01\\_setembro\\_2019.html](http://fgaia.org.br/cursos/31_agosto_a_01_setembro_2019.html)



**FUNDAÇÃO GAIA**  
LEGADO LUTZENBERGER

**YAN**  
Yoga, Arte e Natureza  
Com Tais Fonseca

Dias 7 e 8 de setembro  
de 2019 no Rincão Gaia

*Mundo Externo e Mundo Interno Inseparáveis !*

[www.fgaia.org.br](http://www.fgaia.org.br)

Fotos: Mauricio Lutzenberger Chavantes

Rincão-Gaia

fone/WhatsApp: 55 51 99725 3685  
reservas@fgaia.org.br

 fundacaogaialegadolutz  fundacaogaialegadolutzenberger

Mundo externo e mundo interno inseparáveis !

Final de semana dedicado à vivências em yoga e artes que sirvam como pontes entre o mundo interno e a realidade externa, e assim possam apoiar o autoconhecimento e o encontro de cada um com sua natureza essencial.

Confira detalhes desse evento em:  
[http://fgaia.org.br/cursos/07\\_08\\_setembro\\_2019.html](http://fgaia.org.br/cursos/07_08_setembro_2019.html)



**Rumo à Autossuficiência  
na Geração de Energia**  
módulo solar e eólico

14 e 15 de setembro de 2019, no Rincão Gaia  
com Leonel Poltosi

**Informações:**  
Fone/WhatsApp - 51 99725 3685  
reservas@fgaia.org.br  
www.fgaia.org.

Este curso aborda o tema de geração de energia da fonte solar, seja na transformação em energia elétrica (microgeração), térmica, condicionamento de residências, bombeamento de água e iluminação, para permitir o desenvolvimento de sistemas domésticos voltados a sustentabilidade.

Confira detalhes desse evento em:

[http://fgaia.org.br/cursos/  
14\\_15\\_setembro\\_2019.html](http://fgaia.org.br/cursos/14_15_setembro_2019.html)

**Rincão Gaia Musical**  
**28 e 29 de setembro.**



com a violinista  
Clarissa Ferreira e  
**o gaiteiro**  
Renato Müller

[www.fgaia.org.br](http://www.fgaia.org.br)

Com sua história singular, paisagem única e acolhimento familiar, o Rincão Gaia será acrescido do encanto particular que só a música tem.

O duo de violino e gaita ponto composto por Clarissa Ferreira e Renato Müller e acompanhado pelo percussionista Lucas Ramos, apresentará suas influências e predileções musicais em repertório que explora sonoridades brasileiras, de sul a norte, chegando à brandura do valseado francês até o arroubo do tango argentino. Partindo da música universal de Hermeto Pascoal até composições instrumentais de Renato, a relação horizontal dos instrumentos se desenvolverá entre momentos de solo e de acompanhamento. A proposta será descontraída, com espaço para o improviso, e ocupará diversos cenários do Rincão Gaia, com momentos de apresentações e tantos outros de integração.

Confira detalhes desse evento em:

[http://fgaia.org.br/cursos/  
28\\_29\\_setembro\\_2019.html](http://fgaia.org.br/cursos/28_29_setembro_2019.html)



Esse curso visa capacitar profissionais para o uso de técnicas de rastreamento através de vestígios indiretos, visualização, identificação e monitoramento da mastofauna terrestre de médio e grande porte em unidades de conservação (UCS) e áreas privadas. O Rincão Gaia é uma área peculiar, inserida na região do pampa gaúcho, na qual o ambientalista gaúcho, José Lutzenberger, iniciou no final dos anos 80 um amplo trabalho de recuperação paisagística e ambiental sobre uma antiga jazida de exploração de basalto diabásio. Passados 30 anos do início desse processo, verificam-se hoje ambientes e fauna silvestre diversos e encantadores.

Confira detalhes desse evento em:  
[http://fgaia.org.br/cursos/02\\_03\\_novembro\\_2019.html](http://fgaia.org.br/cursos/02_03_novembro_2019.html)

Acompanhe a Fundação Gaia nas redes sociais.

Veja nosso conteúdo, e se gostar, curta, comente e compartilhe



E para terminar, um brinde. Uma receitinha da nossa próxima oficina

### Massa básica para pães e pizzas:

#### Ingredientes

- 5 xícaras de farinha de trigo integral e branca
- 4 colheres de sopa cheias óleo de soja
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa (bem rasa) de sal
- Mais ou menos 1/2 de água

#### Preparo

Misture bem, dentro de uma bacia, as farinhas e o sal. Acrescente o fermento e misture (se for fermento fresco, dissolva o tablete em um pouquinho de água). Adicione a gordura e misture.

Vá colocando a água morna aos poucos. Siga misturando e sovando até que a massa adquira a consistência elástica, típica da massa de pão. Não esqueça de dar um socos e jogar a massa na mesa com força! Isso vai deixá-la mais elástica.

Deixe descansar por uma ou duas horas, ou até a massa dobrar de volume. O melhor lugar para o crescimento da massa do pão é em ambientes quentinhos e abafados. Após o crescimento, amasse novamente (a massa deve estar bem fofa).

Para fazer o pão: divida a massa em duas partes e estique cada uma delas com a mão e enrole. Deixe crescer por mais 40 min. Coloque para assar durante 40 min no forno pré-aquecido em 200 / 220 graus.

Para a pizza: faça uma bola e deixe crescer bem. Na hora de montar a pizza amasse essa bola (ela deve murchar dramaticamente) e espalhe com as mãos numa forma de pizza grande bem untada formando um disco que preencha toda a forma. Coloque a cobertura que você gosta e asse no forno pré-aquecido até derreter o queijo e dourar as bordas da pizza.

Para fazer uma torta: faça duas bolas com a massa; uma maior (2/3 da massa) e uma menor (1/3 da massa). Deixe crescer e depois abra com o rolo de massa formando dois discos de massa fina (no máximo 1 cm de espessura). Use a massa maior para forrar uma forma de torta bem untada e enfarinhada e a massa menor para cobrir o recheio. Coloque o recheio e asse em forno médio por 20 min, ou até dourar a massa. (Para ter um efeito dourado pincele uma gema de ovo ligeiramente batida em cima da massa).

Detalhe importante A massa vai se tornando mais elástica a medida que vai sendo amassada. Isto se dá porque o glúten vai se aglutinado e formando fibras proteicas. Outra dica preciosa: Os pães feitos com farinha integral devem receber um pouquinho de água a mais. Pois as fibras de celulose absorvem muita água durante a fermentação. Amasse bem!!!!

Essa receita é muito fácil e versátil e pode ser usada para pães, pizzas, calzones e tortas. Basicamente podemos mudá-la trocando a gordura e mudando a proporção entre farinha branca e farinha integral.

Algumas dicas que podem ajudar:

1. Sobre a farinha: Tortas e calzones muito integrais quebram na hora de servir e a massa da pizza pode ficar dura. Melhor começar com uma proporção meio a meio. Essa sempre funciona.

Ainda na conta das cinco xícaras de farinha podem entrar vários grãos (gergelin, linhaça, flocos de aveia, girassol, etc.) e outras farinhas (milho, centeio, aveia, arroz, grão de bico, etc.).

2. Sobre a gordura: Existem várias opções de gordura. A mais tradicional é o óleo vegetal, que pode ser um simples óleo de soja ou um sofisticado azeite de oliva (muito melhor). A manteiga produz uma massa saborosa e um pouco mais crocante, a banha de porco dá à massa ainda mais sabor e crocância. O óleo de arroz produz uma massa muito leve ideal para tortinhas assadas no vapor. E a nata deve ter sua quantidade dobrada, diminuindo a água.

3. Sobre o fermento: o mais comum é usar um envelope de fermento biológico seco (10gr). Funciona bem. No caso de utilizar o fermento fresco em tablete (15 g), deve-se colocar apenas 1 ou 2 (o fermento biológico fresco é um pouco mais lento que o seco). Especialmente em massas com gordura pesada (manteiga, banha, nata).

4. Sobre o sal: Misture o sal na farinha antes do fermento. Ele fica diluído e não causa dano ao fermento.

5. Sobre a água: se você tem pressa o melhor é usar água morna (+- 35° C). A massa cresce rapidinho. Porém uma fermentação mais lenta deixa a massa com mais subprodutos das leveduras e com mais sabor. A água deve ser o suficiente para dar um ponto de sova na massa.

**VENHA SE CONECTAR COM A VIDA**  
**VISITE O RINCÃO GAIA**  
**[www.fgaia.org.br](http://www.fgaia.org.br)**



**Contato:**  
**Fone/WhatsApp – (55) 51 99725 3685**  
**[reservas@fgaia.org.br](mailto:reservas@fgaia.org.br)**  
**e em nossas redes sociais**

