

Colhendo Saúde



Receitas orgânicas que
curam



A super couve



Ela tem 0% de gordura!!!

A couve é considerada um super alimento! Rica em potássio, ela ajuda a equilibrar a pressão arterial. O potássio diminui o sódio, que nada mais é do que o sal que ingerimos.



Ela te dá saciedade!

A couve auxilia no funcionamento do intestino e diminui a rapidez da absorção da glicose, ajudando os diabéticos a controlarem a glicose.



Ela tem mais ferro que um bife!

Você sabia que a couve tem mais ferro que um bife e mais vitamina C do que uma laranja?



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)

Suco Detox de couve

A couve tem vitamina C e K, compostos que ajudam na desintoxicação do fígado!

Ingredientes:

- 300 mL de água gelada
- 2 folhas de couve manteiga
- 1 limão espremido



Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e não coe, pra preservar as fibras benéficas para o intestino.



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)

Alface Zen



Auxilia na perda de peso saudável!

Além de ser pouco calórica, ela te auxilia no emagrecimento, pois te trás saciedade, ao ser consumida antes de iniciar sua refeição. Ficará mais fácil comer menos, pois ela é rica em fibras!

Boa para os olhos!

Ela é fonte de nutrientes que ajudam a proteger os olhos de doenças oculares, como a vitamina A, luteína e zeaxantina.



Ajuda a diminuir a ansiedade!

Estudos indicam que alguns compostos na alface como, a lactucina e a lactucopicrina tem propriedades sedativas e podem ajudar na redução da ansiedade.



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)

Salada de Alface

Os antioxidantes e a presença de folato na alface podem contribuir para redução de doenças cardiovasculares.



Ingredientes:

- 1 alface americana
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 colher de azeite
- 3 colheres de vinagre

Modo de preparo:

Após lavar, rasgue as folhas de alface e pique a cebola e o tomate. Misture em outro recipiente, o azeite e o vinagre. Sal a gosto. Despeje o molho de azeite na salada.



Alho Poró, o caule vital



Possui ação antimicrobiana e antiinflamatória!

O alho poró possui compostos como os polifenóis que tem propriedades antimicrobianas e ajudam a combater infecções e aliviar inflamações no organismo.



Bom para o coração!

Possui flavonóides que tem grande ação antioxidante, ajudam a reduzir o estresse oxidativo e combater danos celulares , promovendo a saúde cardiovascular!

Regula o açúcar no sangue!

As fibras solúveis e insolúveis presentes no alho poró auxiliam no controle da glicemia!



Alho Poró refogado

O alho poró é fonte de vitamina K, auxiliando na saúde dos ossos e na coagulação do sangue, reduzindo o risco de fraturas.



Ingredientes:

- 1 alho-poró (cortado em rodelas finas)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o azeite em uma frigideira. Adicione o alho-poró e refogue por 5 minutos, até ficar macio. Tempere com sal e pimenta



Rúcula revitalizante



Ela auxilia no controle da diabetes

A rucúla regula os níveis de açúcar no sangue, inibindo enzimas que elevam a glicemia, ajudando a estabilizar os índices glicêmicos.

É eficaz na absorção de minerais

Possui níveis baixos de oxalatos, diferente das outras folhas verdes, facilitando a absorção de minerais importantes como o ferro e o cobre pelo organismo.



Regula o açúcar no sangue!

As fibras solúveis e insolúveis presentes no alho poró auxiliam no controle da glicemia!



Salada de rúcula com manga

O alho poró é fonte de vitamina K, auxiliando na saúde dos ossos e na coagulação do sangue, reduzindo o risco de fraturas.



Ingredientes:

- 2 xícaras de rúcula
- 1 manga
- 1 colher de azeite

Modo de preparo:

Lave a rúcula e rasgue em pedaços. Corte a manga em cubinhos e misture a salada. Tempere com azeite e sal a gosto.



Colhendo o Futuro



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)

Nossa missão

A missão do Colhendo o Futuro é transformar a realidade da Favela Santa Marta, promovendo a sustentabilidade, a empregabilidade e o acesso a alimentos saudáveis e orgânicos. A visão do projeto é de uma comunidade mais autossuficiente e ambientalmente consciente, onde cada morador tem a chance de melhorar sua qualidade de vida.



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)



Santa Orgânica

No Santa Orgânica, promovemos práticas sustentáveis para reduzir o impacto ambiental. Coletamos resíduos orgânicos, que, em vez de serem descartados, são cuidadosamente transformados em compostos naturais ricos em nutrientes e posteriormente utilizados como fertilizantes.



Por meio da compostagem, diminuimos a quantidade de resíduos que seriam enviados a aterros sanitários. Cada kg de resíduo orgânico que compostamos impede a emissão de aproximadamente 10 kg de CO₂, fazendo do nosso trabalho uma ação concreta contra as mudanças climáticas. Não somos apenas produtores de fertilizantes naturais, mas também, agentes de proteção ambiental



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)



Santa Muda

Santa Muda é uma oficina integrante do projeto Colhendo o Futuro dedicada à produção de mudas de hortaliças em grande escala, voltada tanto para a comercialização quanto para a doação. Esse trabalho busca não só gerar uma fonte de renda para a comunidade envolvida, mas também incentivar a prática de hortas residenciais.



O Santa Muda visa promover a segurança alimentar local, oferecendo à comunidade acesso a alimentos frescos e saudáveis e incentivando o consumo de hortaliças cultivadas de forma orgânica e sustentável.



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)



Santa Horta

O Santa Horta é uma iniciativa focada na promoção da segurança alimentar e do desenvolvimento sustentável. Ele envolve a criação de hortas comunitárias, em que os moradores cultivam alimentos de forma sustentável e orgânica, a fim de comercializá-los depois.



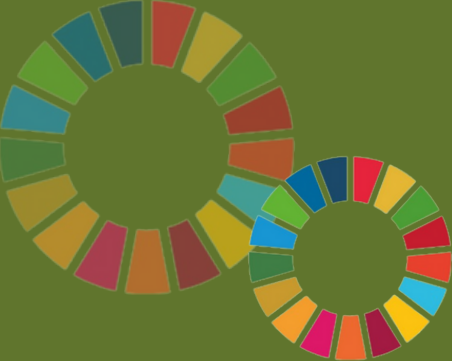
Assim, o projeto ajuda na rentabilidade e empregabilidade da população, abrindo novos caminhos e oportunidades de vida. Também, aumenta a qualidade de vida no morro, com a disponibilidade de produtos orgânicos e saudáveis, reduzindo a insegurança alimentar.



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)



ODS



1 ERRADICAR A POBREZA 	2 FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL 	3 SAÚDE E BEM-ESTAR 	4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE
8 TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO 	9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA 	10 REDUZIR AS DESIGUALDADES 	11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS
12 CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS 	13 AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA 	17 PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO 	

Juntos podemos colher um futuro melhor para todos!



PENSAR O FUTURO



2 toneladas de resíduos orgânicos por trimestre

são convertidos em compostos orgânicos e servem como fertilizante natural

a cada 1 kg de resíduo orgânico, evitamos 5kg de CO₂ que iriam para um aterro sanitário

melhorando a qualidade de vida e dos moradores e redução da poluição

gerando renda e empregabilidade na comunidade

preservando e recuperando o meio ambiente em que vivemos

evitamos a emissão de mais de 29 toneladas de CO₂ na atmosfera

Parceiros



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)

Nosso contato:



contato@colhendoofuturo.com



www.colhendoofuturo.com



[colhendo_o_futuro_](https://www.instagram.com/colhendo_o_futuro_)