

## PLANO DE AULA

**Tema:** Letra “H”

Hibisco

Homem

**Objetivo:**

- Conhecer o hibisco como uma vegetação do cerrado e seu uso como alimento.
- Conhecer a sociobiodiversidade do Cerrado

**Tempo estimado:** 4 horas

**Material necessário:** video

**Desenvolvimento:**

1ª etapa: Entrar no tópico “Povos do Cerrado” do DVD para selecionar um dos povos e comentar sobre sua realidade e relação com a natureza; alguns tem vídeos; ressaltar a importância do seu conhecimento sobre o ambiente que vivemos e sua conservação.

2ª etapa: Explicar as diferenças físicas entre homens e mulheres mas todos somos seres humanos, co-responsáveis no cuidado no nosso ambiente.

3ª etapa: Ler o poema de Manuel Bandeira e comentar o que os seres humanos estão fazendo no planeta, especialmente ao Cerrado.

4ª etapa: Apesar da destruição, existem projetos interessantes realizados em muitos lugares (ver tópico “Projetos”), comente sobre um desses projetos, talvez seja o momento de montar um projeto na escola sobre o Cerrado como montar um livro com os desenhos dos estudantes sobre as plantas e animais que aprenderão ao longo do ano.

5ª etapa: Levar flores de hibisco de diferentes cores para a sala de aula para enfeitá-la e comentar sobre sua beleza e diversidade no mundo.

2ª etapa: Cantar a música “Filhos do Cerrado”

**Avaliação:** Pedir uma auto-avaliação, como eles estão se sentindo ao aprender sobre as plantas e animais do Cerrado, o que aprenderam de mais importante, estão gostando?

**Você sabia?**

Ao longo de 12 mil anos de ocupação humana, uma variedade de meios de vida e estratégias de uso e convivência se apresentaram na relação desses grupos com a

diversidade ecológica do Cerrado. Os povos e comunidades tradicionais são a representação atual dessa sociobiodiversidade, como conhecedores e guardiões do patrimônio ecológico e cultural da região. No tocante aos povos indígenas, no bioma encontramos mais de 80 etnias.



## HIBISCO



Nome científico: *hibiscus rosa-sinensis*.

Significado: beleza efêmera.

**Hibiscus** significa Ísis (deusa egípcia), em grego.

O Hibisco, *Hibiscus sabdariffa*, é uma planta típica da Ásia muito usada como planta ornamental devido as suas flores de coloração vermelha. É também devido a sua coloração, em grande parte, que o hibisco vem chamando atenção para os benefícios que pode trazer para a saúde.

Nomes populares: hibisco, mimo-de-vênus, hibisco-da-china, graxa-de-estudante, graxa-de-soldado. Esta flor veio da China no século XVII e teve muita dificuldade em adaptar-se ao nosso clima. Faz parte da gastronomia de muitos países africanos.

Características gerais: arbusto de textura lenhosa, fibroso, de 3-5 m de altura. Existe um grande número de variedades cultivadas no país. As folhas são largas e as flores grandes, simples ou dobradas, de pétalas inteiras. As flores simples duram pouco mais que 24 horas e as dobradas duram cerca de dois dias. Pode ser branca, rosada, amarela ou vermelha.

Deve ser cultivado a pleno sol, em solo fértil, enriquecido com matéria orgânica com adubações periódicas para uma floração exuberante. Não tolera geada, mas suporta salinidade e sombreamento parcial. Os hibiscos detestam invernos rigorosos e sofrem muito em locais sujeitos às geadas.

Hibisco é uma planta medicinal utilizada principalmente como hipertensivo e redutor de colesterol. Bom para doenças de fígado. O hibisco dourado também pode ser utilizado como cosmético para os cabelos, que atua na queda de cabelos, como anti-caspa e atrasa o crescimento dos cabelos brancos. É a antocianina, um potente antioxidante, que confere a coloração vermelha ao hibisco. Estudos mostram que a quantidade desse antioxidante encontrado nas flores de hibisco é equivalente a quantidade encontrada em uvas e vinhos tintos. Além de antocianina no hibisco encontramos ainda ácido málico (antioxidante), vitamina C e mucilagens.

Mundialmente é uma planta muito utilizada na culinária e na medicina alternativa. No Brasil, o Norte e o Nordeste têm tradição do uso da vinagreira (como é conhecida) na culinária regional, especialmente no Maranhão, onde é ingrediente do prato típico Arroz de Cuxá.

### **Receita do cuxá**

Lave bem a vinagreira (*Hibiscus sabdariffa*), retire os talos e coloque-os em uma panela. Cubra com água e leve ao fogo para cozinhar até que as folhas fiquem macias. Retire-as com uma escumadeira e reserve a água de cozimento. Coloque no processador 200g de gergelim torrado e bata até ficar moído. Junte 100g de farinha de mandioca e bata mais um pouco, para obter uma mistura fina. Adicione as folhas cozidas reservadas, 300g de camarão seco sem pele e já retirado o sal, cebolinha verde picada e pimenta malagueta à gosto. Bata rapidamente até formar uma pasta. Não se deve bater muito, porque a mistura fica amarga. Transfira a mistura para uma panela e cozinhe em fogo baixo, sem parar de mexer, e adicionando aos poucos a água de cozimento da vinagreira. Retire assim que obtiver um mingau de cor verde intensa. Sirva quente, despejando sobre o arroz também quente ou acompanhando peixe frito.

É a flor símbolo do Havaí, onde existem cerca de 5000 variedades. As folhas e flores de Hibisco podem ser usadas cruas ou refogadas, na forma de sucos, chás, geléias e saladas.

## Peras em Calda de Flores de Hibisco

- \_ 6 peras firmes
- \_ suco de 1 limão
- \_ 1 litro de água filtrada
- \_ 2 xícaras (chá) de açúcar
- \_ 4 colheres (sopa) cheias de flores secas de hibisco
- \_ 4 estrelas de aniz
- \_ 1/2 fava de baunilha cortada ao meio
- \_ lascas de gengibre fresco



Descasque as peras com cuidado, mantendo-lhes as formas. Banhe-as no suco de limão e reserve.

Numa panela media funda, ferva a água e em seguida mergulhe as flores secas de hibisco, apagando o fogo e deixando em infusão por 15 minutos. Coe o líquido, retirando as flores e retorne-o ao fogo juntando o açúcar, o aniz, a baunilha e o gengibre. Levante fervura, adicione as peras, abaixe o fogo e mantenha a calda no fogo médio, cozinhando as peras, em panela semi tampada.

Deixe cozinhar por 30 minutos, dando uma mexida de vez em quando. As peras devem ficar macias, mas não moles; espetando com um garfo, este deve entrar com certa facilidade, mas ainda encontrar resistência. Retirar as peras da panela e coloca-las num recipiente de vidro ou compoteira, junto à calda formada. Deixar esfriar e levar à geladeira, deixando as peras de molho na calda. De preferência servir de um dia para outro. Servir quente ou gelado, acompanhado de chantilly, sorvete de creme ou creme de leite de mesa.



O Hibisco é usado na culinária em molhos, cozidos, geléias, refrescos e chás:

## KARKADEH - O CHÁ EGÍPCIO



Karkadeh é o mais tradicional chá egípcio preparado com a flor de hibíscus.

Pode parecer brincadeira, mas sob aquele calor intenso praticamente o ano inteiro, os egípcios tomam chá, principalmente chá preto, hortelã, alcaçuz e claro, karkadeh. É comum ver vendedores ambulantes pelas ruas do Cairo vendendo em tinas de vidro, os chás em copos de vidro. A aparência para um ocidental não é nada saudável pois a higiene é sempre duvidosa quando não inexistente.

Um detalhe interessante sobre o karkadeh é que ele é um chá que inicia uma negociação na hora da barganha. Quando não se chega a um consenso sobre o preço de uma mercadoria, pede-se "at karkadeh" (traga karkadeh); é sinal que o papo vai longe e que a negociação vai sair. Egípcios adoram barganha. Eles crescem com isso desde a tenra idade. Algo que pedem 100, pode chegar a 10 ou 15 se tiver a paciência de tomar muito karkadeh.

Servido quente ou frio é extremamente saboroso. Tem gosto herbáceo. É exótico. Azedinho no começo e doce no final. Alguns egípcios exageram na quantidade de karkadeh na hora de seu preparo e o chá fica parecendo uma tinta vermelha, de tão forte.



Pode ser servido quente ou frio. Ambos são ótimos.  
Experimente quando puder.

O chá de flor de hibiscus é utilizado como base para diversos chás de frutas vermelhas: morango, framboesa, cereja, amoras. Ele ajuda a conferir sabor e a cor original da fruta. Acaba sendo misturado com a polpa destas frutas e torna-se um "blend" (mistura).

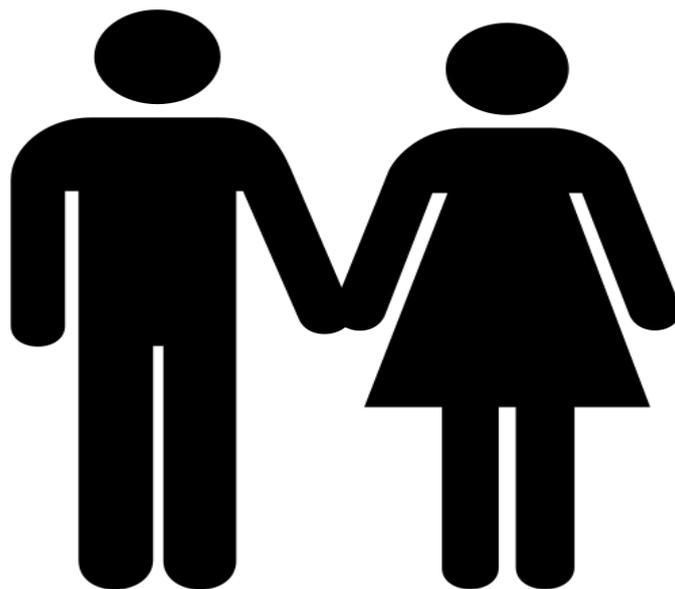
Suas folhas – ricas em vitaminas, sais minerais e aminoácidos – quando estão jovens e tenras podem ser consumidas em saladas cruas; depois, um pouco mais velhas, podem ser refogadas ou adicionadas a cozidos, sopas, feijão e arroz.



Cálice do hibiscus sabdariffa

As flores são ricas em mucilagem, uma mistura complexa de polissacarídeos que se transforma numa fibra gelatinosa quando recebe água.

# HOMEM



Um homem é um ser humano do sexo masculino, animal bípede da ordem dos primatas. Menino é termo usual para uma criança humana do sexo masculino e os termos rapaz ou moço para um macho humano adolescente ou jovem adulto. O termo Homem, com inicial maiúscula, pode ser utilizado ainda para se referir ao ser humano de maneira geral, seja ele homem ou mulher, mas devemos começar a mudar este termo pois podemos utilizar outros termos em português que são genéricos como: pessoa, indivíduo e ser humano.

A maioria das expressões da diferença sexual, nos seres humanos são encontradas na altura, no peso, e na estrutura do corpo, onde o homem geralmente apresenta portes maiores comparado a sua fêmea, a mulher. Alguns exemplos dos caracteres sexuais secundários masculinas, nos seres humanos, adquiridos com a passagem da puberdade, como: aumento da quantidade de pelo no corpo, desenvolvimento de pêlos na zona abdominal, barba, em média mãos e pés maiores que

das mulheres, ombros e tórax mais largos, estrutura mais pesada do crânio e dos ossos, maior massa muscular, Pomo-de-adão proeminente e voz grave e depósitos da gordura principalmente em torno do abdômen e da cintura.

## **O Bicho**

Manoel Bandeira

Vi ontem um bicho  
Na imundície do pátio  
Catando comida entre os detritos.

Quando achava alguma coisa,  
Não examinava nem cheirava:  
Engolia com voracidade.

O bicho não era um cão,  
Não era um gato,  
Não era um rato.

O bicho, meu Deus, era um homem.

## **Filhos do Cerrado**

Pé de Cerrado

Somos filhos do cerrado cantando de coração  
Para essa gente que tem sede de alegria e animação  
A semente foi plantada nessa terra nossa mãe  
Seis calangos vão colher muita paz e união

Queremos liberdade, felicidade e luz  
Pra enxergar de longe que a vida vem do azul (2x)

O amor que move tudo vira fogo e canção  
Ventania traz sossego alivia a solidão  
Pra poder viver tranquilo música e contemplação  
Natureza é nossa amiga respeita-la é oração

REFRÃO

E a nossa caravana vai partindo sem chorar  
Buscar novos horizontes mais amigos conquistar  
Um abraço vai ficando todo mundo a cirandar  
Nessa roda do universo que não pára de girar

REFRÃO

<http://www.vagalume.com.br/pe-de-cerrado/filhos-do-cerrado.html#ixzz1xJn2e5SF>