

Germinar

Experiências de soberania alimentar,
organização comunitária e cultura popular

Assessoria
Técnica
Independente
PARAOPEBA

NACAB
NÚCLEO DE ACESSORIA
ÀS COMUNIDADES ATINGIDAS
POR BARRAGENS



Tem vida na roça

Camila conta como saiu da cidade grande para a comunidade de São José em Esmeraldas

Uma casa no campo pode ser mais que poesia

Tomar um cafezinho com pão de queijo, acompanhado de um pedaço generoso de broa, ao som dos passarinhos e do “trânsito de carro de boi”, como diria o outro. Largar o furdunço da cidade para viver uma vida tranquila no campo é o objetivo de muitas pessoas, mas para isso é preciso coragem e disposição.

Na comunidade de São José, em Esmeraldas – Região Metropolitana de Belo Horizonte – encontramos Camila Queiroz, 37 anos, seu marido Marcel Vieira, 36, e a filha Sofia, de 6, que vivem a vida no campo com tudo que ela pode oferecer.

Nascida e criada em Belo Horizonte, Camila sempre foi apaixonada por São José: “Eu cresci visitando esse lugar. Vinha passar finais de semana e férias. A pessoa que trabalhava na casa dos meus pais, em Belo Horizonte, quando eu era bebê, era daqui. Então, meus pais vinham, a princípio, passeando na casa dela. Em 1992 eles compraram o sítio. E desde

então eu venho para cá sempre”, relembra.

Às margens do rio Paraopeba, na divisa com o município de São José da Varginha, a comunidade representa o imaginário da roça mineira: a pracinha da igreja, mercearias com um pouco de tudo, iluminação branda, o campo de futebol, banquinhos para colocar a prosa em dia e os cachorros curtindo a preguiça.

A maioria dos moradores acaba se mudando, seja para trabalhar no centro de Esmeraldas ou em cidades vizinhas. Assim como os jovens, que saem para estudar fora e não voltam, restando apenas a lembrança do tempo em que o maior desafio era pegar fruta no pé.

Mas parece que o jogo começa a virar, seja de forma planejada ou com um empurrãozinho do acaso. “Eu não vim com essa ideia de morar aqui. Vim para passar uns dias. E nessa passagem eu fui resolvendo umas questões, fiz daqui meu ganha pão e fui ficando”, disse Camila.



VAI UM CAFEZIM?

Vida na roça, mas sem isolamento

Geralmente o plano de vida das pessoas que nascem e são criadas nos centros urbanos inclui estudar, se formar em alguma profissão e buscar um trabalho na sua própria cidade. Usufruir da praticidade e do acesso à informação oferecido pelo mundo globalizado. Isso dificulta vislumbrar uma mudança para locais que não oferecem todo esse acesso.

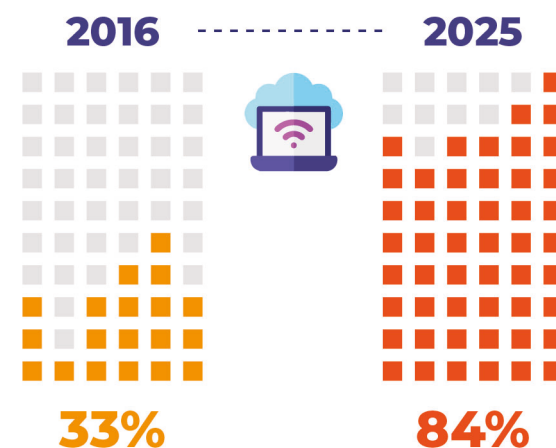
Mas o avanço da tecnologia nas áreas rurais tem mudado essa história. Segundo dados divulgados pelo IBGE no último Censo, o acesso à internet em áreas rurais aumentou muito nos últimos oito anos. Se em 2016 em torno de 33% da população rural tinha acesso à internet, hoje esse percentual é de mais de 84%. Esse avanço, além de facilitar a disseminação da informação e a comunicação entre o campo e a cidade, possibilita avanços tecnológicos em áreas como saúde, educação e lazer, além de promover possibilidade de trabalho e renda.

Logo que se mudou para São José, em 2014, Camila esbarrava exatamente em questões como a falta de internet e a comunicação de uma forma geral, além da dificuldade com o acesso ao local, que era feito via estrada de terra. “Antigamente era muito sem recur-

so, não tinha telefonia, não tinha internet, não tinha praticamente nada, não tinha asfalto. Então era bem difícil. Hoje em dia, boa parte do meu trabalho acontece pelo WhatsApp. A internet é fundamental para o trabalho”, lembra.



Acesso à internet
na área rural do Brasil



Fonte: IBGE (2025)

Desceu do cavalo e foi para a horta

Zootecnista de formação e especializada em equinos, Camila começou a trabalhar em São José com uma hospedaria para cavalos: “A gente também promovia muitos cursos nessa área, quando a gente mudou. A gente pegou firme na parte equina e foi isso que gerou uma fonte de renda até a pandemia”, conta.

Ao mesmo tempo, havia o trabalho com uma pequena horta, para consumo próprio e venda às pessoas mais próximas. Com a pandemia e a necessidade do isolamento social, a partir de 2020, o movimento da hospedaria caiu, e Camila, junto com seu companheiro, viram uma alternativa na horta.

O verde ganhou espaço no terreno, os cavalos deram lugar aos canteiros e um novo negócio virou o sustento da família. A horta cresceu, as vendas aumentaram e assim surgiu o Delícias do Sítio, um pequeno negócio montado pela família, oferecendo alimentos saudáveis para as pessoas da comunidade e do entorno. As vendas acontecem desde o tradicional atendimento no portão até as encomendas via whatsapp.

A família produz alface, couve, rúcula, salsa, cebolinha, mostarda, espinafre, alho poró, entre outras hortaliças. “A gente coloca bastante coisa na terra, dessas que são mais convencionais. A gente também tem colocado mais plantas medicinais, para chás, como hortelã, alecrim, melão de-são-caetano e outras. Ora-pro-nóbis, o pessoal tem procurado muito, é uma planta que está em alta”, comenta.

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) ganharam destaque na horta. Além do ora-pro-nóbis, tem taioba, peixinho, almeirão. “A gente tenta plantar sempre o que estão procurando. Minha avó fazia esse caruru de porco {PANC comum em solos ricos em matéria orgânica}, que hoje a gente corta e joga fora, mas fui ao Mercado Central, em Belo Horizonte, vi vendendo e pensei: estou perdendo dinheiro”, comenta Camila.

Comida sem veneno

Agroecológica, a plantação da Camila é feita sem o uso de venenos. Esse cuidado que inicialmente era somente com a família, agora vai para todos os clientes do Delícias do Sítio.

Fora o aprendizado sobre solos, da época de faculdade, Camila também contou com o conhecimento do marido Marcel, que, segundo ela, “tem a mão boa pra planta”, e com o suporte técnico da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Minas Gerais (Emater-MG).

“Eu busquei muito conhecimento técnico junto à Emater de Esmeraldas. Com o Heli, na implementação da horta, e posterior a isso, a gente teve o Seu Dico, que ensinou muito sobre o manejo da terra. Aprendemos muito com o erro, o que nos ajudou a aprimorar nosso trabalho”, ressalta.

Quem também trabalha cuidando da terra e da horta junto com a família da Camila é Luiz Eduardo Moreira, 26 anos, nascido e criado na comunidade de São José. “Vim para ajudar e ganhar um dinheirinho, mas fui aprendendo, gostei e fiquei. Eu tinha uns quatorze anos. Aprendi a mexer na horta com a Camila, a cuidar de tudo sem veneno.

”

A única coisa que a gente usa é esterco. Pode até dar um pouco mais de trabalho, mas as plantas são muito melhores”, destaca.

Luiz Eduardo

Agricultor

O Delícias do Sítio produz cerca de 150 molhos de hortaliças diversas por semana e alimenta centenas de famílias de forma saudável e livre de venenos.



Camila e família abrem as portas do sítio para clientes e amigos



“NOVO RURAL”

Por Evandro Ferreira – Analista Técnico da ATI Paraopeba Nacab, Engenheiro Agrônomo, Mestre em Administração, especialista em Educação Ambiental

A história de vida da Camila, que fez o caminho inverso àquele observado por muitas décadas no “êxodo rural brasileiro”, pode ser vista em vários pontos do Brasil, principalmente nas regiões metropolitanas. A volta à roça não significa apenas o trabalho na pecuária e na agricultura tradicional. Esta trajetória contribui para a reversão do esvaziamento social e do declínio econômico e cultural nas comunidades rurais.

Em artigo da revista Políticas Públicas e Cidades, Rhafic Concolato conclui que “o ‘novo rural’ é um reflexo da capacidade de adaptação do espaço às novas exigências econômicas e sociais em uma dinâmica de desenvolvimento, de uso e produção do espaço.” As tecnologias da informação, a agroecologia, a valorização da biodiversidade e da cultura contribuem para o “novo rural”, para além da agricultura de precisão, venenos e adubos químicos do agronegócio.

Atividades de lazer, restaurantes e mercearias, mais a prestação de serviços, as produções

agroecológicas, agroflorestais e orgânicas, de ovos, galinhas e vegetais, a meliponicultura e a apicultura são trabalhos desenvolvidos muitas vezes com mão-de-obra familiar, capazes de criar empregos que diversificam a produção, fortalecendo o pertencimento e o patrimônio cultural local.

A agroecologia contribui para o “novo rural”, assim mesmo, entre aspas. Isso porque ela dá suporte e estimula a construção do conhecimento para o cultivo sem veneno, a partir de técnicas ancestrais, como produziam os antigos. Sendo assim, esse termo “novo rural” só faz sentido entre aspas.

Não são novos os quintais produtivos de nossas avós, com jabuticaba, banana, laranja, limão, grumixama, goiaba, araçá, gabioba, pequi e outras frutas. Horta com couve, cebolinha, salsinha, beldroega, maria-gondó, ora-pro-nóbis (ou lobrobô), alface, serralha. Sem falar nos chás para resfriado, dor de barriga, icterícia, falta de sono, ou para comer com bolo e biscoito, como flor de laranjeira, picão, as cidreiras, erva-doce, balãozinho-de-são-caetano.

As boas práticas do “novo rural” só valem a pena se respeitarem a cultura e as formas de ser e existir de quem vive na roça.



Preparando um tropeiro com a receita da avó

Da horta para as panelas

Outra fonte de renda encontrada por Camila e sua família vem do melhor lugar da casa: a cozinha. Reunindo tradição, charme e sabor, ela aposta no encanto da culinária mineira, com receitas feitas no fogão à lenha e histórias que atravessam gerações.

“Sempre gostei de fazer comida. Eu olhava muito a minha avó materna cozinhando. Ela gostava de fazer pratos diferentes e minha mãe também. Eu tive pouco tempo de convivência com a minha mãe, que faleceu muito cedo, e depois que ela faleceu, eu ficava vendo as receitas do livro dela e reproduzia da minha forma. Minha mãe do coração, minha madrastra, também me ensinou muita coisa”, lembra Camila, com carinho.

A comida, inspirada nas receitas da avó, com ingredientes da própria horta e de produtores da redondeza, é servida em pratos esmaltados, daqueles que despertam memórias. O cafezinho também vem em xícaras típicas da roça. Depois de comer, é só deitar um pouquinho na rede e fazer o quilo, antes de voltar para a lida.

E aí, Camila, você pensa em voltar para Belo Horizonte? “Se Deus me permitir, eu não tenho vontade nenhuma de voltar para a cidade!”

Além das hortaliças à venda no Delícias do Sítio, Camila oferece o serviço de buffet em eventos e também abriu as portas de seu sítio, o “Espaço Arredor”, onde as pessoas podem tomar café, com diversidade de pães, frutas, bolos, sucos, chás, dentre outros quitutes.



Receita de tropeiro

(Serve 10 pessoas)

- 500g de feijão cozido
- 250g de linguiça artesanal
- 200g de bacon em cubos
- 200g de linguiça calabresa em cubos
- Banha de porco
- 5 dentes de alho picado
- 1 cebola picada
- Tempero ou sal a gosto
- 5 ovos
- 4 folhas de couve picada
- ½ xícara de farinha de mandioca
- Cheiro verde a gosto
- Torresmo a gosto
- Pimenta biquinho a gosto para decorar

* As carnes são fritas na banha de porco



Modo de preparo:

1. Derreta a banha de porco e adicione a linguiça caseira
2. Pique a linguiça grosseiramente e coloque o bacon pra fritar junto
3. Em seguida coloque a calabresa
4. Acrescente o alho pedaço e a cebola
5. Acrescente os ovos um a um
6. Adicione o feijão já cozido ao ponto com um pouco de sal e colorau
7. Coloque a couve picada
8. Adicione a farinha de mandioca
9. Frite o torresmo em outra panela
10. Finalize com cebolinha picada, torresmo, ovo de codorna, e pimenta biquinho



Escaneie o QR Code
e assista o Germinar
em vídeo

Germinar Edição 7 - dezembro 2025

Editor: Fabiano Azevedo

Textos: Marcio Martins, Evandro Ferreira

Diagramação: Leticia Uematu

Capa: Leticia Uematu sobre foto de Marcio Martins

Fotos da Edição: Marcio Martins e Juliene Bibiano

Vídeo: Luis Henrique do Carmo

Assessoria
Técnica
Independente
PARAOPEBA

NACAB
NÚCLEO DE ASSESSORIA
ÀS COMUNIDADES ATINGIDAS
POR BARRAGENS

Assessoria Técnica Independente Paraopeba - Escritórios

Belo Horizonte: Rua Bueno Brandão 351, Santa Tereza

Paraopeba: Av. Dom Cirilo, 609, Canaã

Pará de Minas: Avenida Minas Gerais 413, São José

Esmeraldas: Rua Senador Melo Viana, 158, 2º andar, Centro

Viçosa: Rua Santo Antônio, 30, Apto. 2 - João Braz

E-mail: contato@nacab.org.br

Telefone: (31) 3885 1794

Germinar

**SIGA O NACAB
NAS REDES!**

   @nacabmg



www.nacab.org.br