



Jornal do Paraíso: um projeto de extensão nascido na comunidade¹

Priscila NOERNBERG²

Juciano de Sousa LACERDA³

Associação Educacional Luterana Bom Jesus/IELUSC, Joinville, SC.

Resumo

O trabalho apresenta o processo de produção de um projeto de extensão nascido no bairro Jardim Paraíso, em Joinville, Santa Catarina, e desenvolvido pelo Núcleo de Estudos em Comunicação (Necom) do Bom Jesus/Ielusc: o Jornal do Paraíso. Publicado há um ano, o periódico é elaborado pelos moradores do próprio bairro auxiliados por uma bolsista e um professor do Curso de Jornalismo da instituição que não atuam apenas como detentores do saber, mas trabalham em meio à troca de valores com a comunidade, formando, assim, uma síntese cultural onde reinam o saber, o fazer e o pensar.

Palavras-chave: Jornal do Paraíso; jornalismo comunitário; extensão; comunidade; síntese cultural

INTRODUÇÃO: Jornal do Paraíso

O reconhecimento da importância do jornalismo como construtor de representações levou lideranças de um bairro de Joinville (SC), o Jardim Paraíso, localizado na periferia da cidade, a procurarem o Curso de Comunicação Social, da Associação Educacional Luterana Bom Jesus/IELUSC, em março de 2007, para pedir apoio na elaboração de um jornal local, produzido pelos próprios moradores. A comunidade já vinha discutindo um projeto de criar um jornal para o bairro desde o início do ano de 2006. Fizeram um contato informal ainda no final daquele ano e, em

¹ Trabalho submetido ao Expocom, na categoria Jornalismo, modalidade processo impresso, como representante da Região Sul. O texto é uma síntese de um artigo publicado na revista PJ:BR. (LACERDA, Juciano de Sousa. NOERNBERG, Priscila. Notícias do Paraíso: considerações sobre os três primeiros meses de um jornal comunitário. Revista PJ:Br (São Paulo), v. 9, p. 13 páginas, 2007a, disponível em <http://www.eca.usp.br/pjbr/arquivos/monografias9_e.htm>, acesso em 15 de mar. 2008).

² Estudante de Graduação 7º. semestre do Curso Jornalismo do IELUSC, bolsista do Projeto de Extensão *Jornal do Paraíso*, realizado pelo Núcleo de Estudos da Comunicação (Necom-IELUSC), email: pri.noernberg@hotmail.com

³ Jornalista, Doutor em Ciências da Comunicação (UNISINOS), pesquisador do Núcleo de Estudos da Comunicação (Necom), do Curso de Comunicação Social do IELUSC, Orientador e Coord. do Projeto de Extensão em Jornalismo Comunitário *Jornal do Paraíso*, email: juciano@ielusc.br.



março de 2007, ofereceram uma proposta de projeto em que apresentavam o contexto do bairro, as justificativas e os objetivos.

O que os representantes do bairro desejavam era criar um jornal voltado aos moradores do Jardim Paraíso, para o qual a própria comunidade pudesse gerar informação local e trocar experiências, promover ética, cidadania e gerar intercâmbio entre ações das organizações locais com o propósito geral de “mudar o conceito e zelar pela integridade do Bairro Jardim Paraíso” (*Objetivos*, Projeto Jornal do Paraíso). Durante o processo de discussão do projeto, entre março e junho de 2007, ocorreram várias reuniões no próprio bairro, o Núcleo de Estudos em Comunicação (Necom) do Bom Jesus/IELUSC assumiu o diálogo com a comunidade e recebeu apoio do Núcleo de Expressão Gráfica (Negra), ouvindo a comunidade sobre o perfil editorial que deveria ter o jornal e que identidade gráfica.

2. OBJETIVOS: as perspectivas do projeto

Para a construção da visão de comunicação comunitária que baliza o projeto de extensão *Jornal do Paraíso*, partimos da percepção de que o espaço comunitário se constitui como *o lugar* para a renovação das esferas públicas e para transformação das práticas da cultura profissional jornalística, num equilíbrio entre “saber, fazer e pensar” (GOMES, 2001: 102-103). Ou seja, construir um processo comunitário de produção jornalística em que a ênfase não está somente na transmissão de valores reconhecidos no jornalismo tradicional: “o saber”. Nem voltada totalmente para as técnicas de redação e edição jornalísticas: “o fazer”. Tudo isso tem que estar articulado com o “processo de transformação da pessoa e das comunidades”, numa “interação dialética entre as pessoas e sua realidade”, articulando o desenvolvimento de capacidades intelectuais com a consciência social. Pois “o problema acontece quando se hipertrofia o saber ou o fazer em detrimento do pensar, não se questionando o processo” (GOMES, 2001: 103).

Como projeto de extensão, o *Jornal do Paraíso* foi proposto como estratégia comunitária e coletiva de comunicação, mobilização, debate dos problemas locais e participação da comunidade nas soluções e perspectivas. Pretende criar uma esfera pública midiática local para o debate e intercâmbio das ações beneficentes desenvolvidas por igrejas, escolas, postos de saúde, organizações da sociedade civil e



entidades de desenvolvimento comunitário. E, ao mesmo tempo, proporcionar a leitura e o entretenimento. O jornal procurará refletir e problematizar a comunidade local em sua relação interna, mas também fazendo a mediação das representações do bairro construídas pelos meios massivos em Joinville. Para isso, a prática jornalística será articulada a estratégias educativas e de fortalecimento da consciência da população local sobre sua história, práticas culturais e identidade. E também facilitar o intercâmbio de informações, o diálogo entre as organizações locais e os moradores e a promoção de formas educativas a partir da leitura e produção noticiosa e de outros gêneros da linguagem jornalística.

3. JUSTIFICATIVA

Além de propor uma reflexão sobre os grandes meios de comunicação em massa, a justificativa do projeto permeia o que as lideranças da comunidade do Jardim Paraíso propuseram ao Curso de Comunicação:

O Bairro Jardim Paraíso sofre continuamente com a fama de Bairro mais violento de Joinville, esta fama se propaga devido o ataque contínuo da mídia que age com parcialidade vendo apenas a violência, que de fato tem assustado muito gente, porém, violência não é a única coisa que acontece por aqui, quem mora aqui, sabe que apenas uma minoria da população desocupada e envolvida com o tráfico é responsável por esta fama. [trecho da *Justificativa*, Projeto Jornal Paraíso, março 2006]

Com esta perspectiva que norteia o trabalho, o Jornal do Paraíso, além de contribuir para o resgate da auto-estima daquela comunidade também possibilitará aos alunos de Jornalismo do Bom Jesus/IELUSC participar e vivenciar que uma “outra comunicação é possível”, fora da lógica tradicional de mercado e próxima de uma comunidade concreta de leitores, numa perspectiva concreta de comunicação para a cidadania e troca de saberes.

4. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADOS: decisões tomadas em consenso; rotinas de produção e participação

Do ponto de vista metodológico, há reuniões mensais para discussão de pautas para o mês seguinte e avaliação da edição anterior, em que participamos (professor-orientador e bolsista de jornalismo) em atitude de escuta, com poucas intervenções. Os



representantes trazem as pautas de suas áreas de atuação e decidem o tema principal. Há um prazo para entrega dos textos produzidos, que são revisados por nós e sofrem um processo mínimo de edição. Esse resultado é apresentado numa reunião de fechamento da edição, com uma pré-diagramação⁴ dos textos acompanhada dos textos originais enviados, para que os membros do conselho comparem e identifiquem as mudanças, aprovando-as ou pedindo adaptações.

O jornal passa ainda por uma última revisão gráfica e de ortografia e é enviado para a impressão. Está previsto no projeto a realização de avaliações trimestrais com o conselho e capacitações continuadas do conselho editorial. Estão propostas também capacitações na área de produção de textos e fotografia, para jovens que queiram se iniciar na prática do jornalismo comunitário, com expectativas de desenvolver suas habilidades e competências comunicativas com o propósito de contribuir para a qualificação dos processos locais de comunicação.

A primeira oficina de texto jornalístico aconteceu nos dias 10 e 11 de novembro de 2007, a segunda no dia 14 de julho de 2008. Já a oficina de fotografia foi realizada nos dias 24 e 25 de novembro e a outra em 7 de julho deste ano. Desta experiência, nasceram duas equipes de reportagens que produzem material para ser publicado no jornal. As pautas ora são sugeridas pelo conselho, ora provêm da iniciativa destes colaboradores.

No *Jornal do Paraíso*, a participação comunitária não se limita a ser fonte nas mensagens, mas membros da comunidade, participantes ou não do conselho editorial escrevem notícias, artigos e fazem fotos⁵. Há uma convocação para que leitores produzam notícias e enviem para o conselho editorial. Os membros do conselho sugerem pautas, produzem textos (ou encaminham para outras pessoas da comunidade escreverem), avaliam os textos produzidos e aprovam ou não o tratamento textual realizado por nós durante a edição.

Entre dez e quinze dias depois da reunião de pauta, os colaboradores enviam o material para edição e pré-diagramação.

⁴ O programa utilizado pela bolsista para a diagramação é o Adobe InDesign CS2.

⁵ Foi determinado que a bolsista produziria apenas uma reportagem especial e uma notícia por edição.



Tabela 1 – Datas das reuniões e prazos de entrega do material

Edição	Pauta	Entrega Material	Avaliação	Publicação
1 JULHO	5 de junho	19 de junho	26 de junho	05 de julho
2 AGOSTO	2 de julho	17 de julho	02 de agosto	04 de agosto
3 SETEMBRO	6 de agosto	17 de agosto	23 de agosto	01 de setembro
4 OUTUBRO	4 de setembro	17 de setembro	20 de setembro	29 de setembro
5 NOVEMBRO	2 de outubro	15 de outubro	25 de outubro	3 de novembro
ESPECIAL	25 de outubro	19 de novembro	22 de novembro	1 de dezembro
6 MARÇO	7 de fevereiro	18 de fevereiro	21 de fevereiro	1 de março

No primeiro encontro, a introdução dos que não estavam acostumados com os jargões jornalísticos iniciara com uma breve explanação sobre “o que é pauta?”. Em meio a dúvidas, as sugestões de assuntos foram disparadas. No caos deste encontro, o coordenador Oziel Marian⁶ sugeriu que o jornal fosse dividido em sessões, assim, cada “órgão” do bairro estaria representado. O tema foi posto em votação e aprovado. As “editorias” ficaram compostas por saúde, educação, variedades, comércio, comunidade e especial. Desde então, cada segmento decide, previamente, o assunto mais importante e traz para o encontro a sugestão, que pode ser contestada ou não.

O planejamento, a formatação, periodicidade, número de páginas foram questões decididas pelo conselho editorial. A gestão⁷ financeira também é realizada pelo conselho, que elaborou sua própria planilha para calcular o preço da publicidade, a partir dos custos do jornal, confrontados com a realidade local.

Após a publicação da segunda edição, o próprio conselho manifestou a necessidade de criar um estatuto. O regimento começou a ser elaborado, mas ainda não foi concluído, pois todos os tópicos necessitam de tempo para debate pelo grupo. O respeito a processualidade é fundamental para o projeto. Alguns pontos estão definidos: entidades que compõem o conselho; como fazer parte;⁸ dia das reuniões, sendo a de pauta na 1^a terça-feira de cada mês e a de avaliação, na 3^a quinta-feira.

⁶ Oziel foi escolhido pelos demais membros do conselho para presidi-lo.

⁷ O *Jornal do Paraíso* tem inicialmente como pessoa jurídica a Associação de Moradores do Paraíso (Amopar). O conselho pretende criar uma pessoa jurídica própria no futuro e desvinculá-lo da Amopar, para que próximas lideranças da associação não possam intervir diretamente na publicação. Para isso, há o desejo de se criar uma ONG Comunitária do Paraíso.

⁸ As organizações sociais devem indicar o nome de seu representante numa carta de apresentação.



O conteúdo é explorado de várias maneiras, abrindo espaço inclusive para cruzadas de palavras, reportagem sobre contação de história na forma de revista em fotonovela infantil, reportagens com histórias de vida, dicas de saúde alimentação etc. Há sempre o risco de um jornal que quer mobilizar a comunidade cair no *instrumentalismo*. Podemos dizer que o JP está no limite, há reportagens e notícias de tom mobilizador, mas as linguagens não são instrumentalizadas com o intuito de “passar idéias” das lideranças do bairro. O humor, como gênero, ainda aparece muito pouco. A questão que se apresenta é: poderia ser a “mobilização”, a reconstrução da imagem do bairro pelos próprios moradores, o sonho da comunidade ou se trataria de um desejo somente das lideranças que fazem parte do conselho? Não temos respostas ainda.

Quando os participantes, ao avaliarem o primeiro jornal, decidiram sobre o que abordar na capa ou as fontes de financiamento, foi possível perceber que são sujeitos e não somente espectadores do processo. Isso é importante para a *formação de identidade*, mas o desafio está em desenvolver essa característica numa amplitude maior e que acompanhe as dimensões do Jardim Paraíso, com seus mais de 20 mil habitantes. Isso não é possível em sete edições, com uma tiragem de 3 mil exemplares. Mas um aspecto que se pode perceber é o poder de *preservação da memória* que um jornal comunitário tem, principalmente se há espaço para reportagens de maior fôlego e se a própria comunidade é protagonista das falas e imagens que compõem as narrativas noticiadas. Na reportagem sobre a história do bairro, que abriu a primeira edição, muitos ficaram surpresos em desconhecer a própria linha do tempo do bairro e seus protagonistas.

5. DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Os representantes comunitários decidiram pelo nome de “Jornal do Paraíso”, para um jornal em formato tablóide, de periodicidade mensal, com oito páginas, capa/contra-capa e páginas centrais em cores. O Conselho Editorial é composto por 11 moradores que representam o conselho de segurança local; as associações de moradores; Igrejas de várias denominações; educação; meio ambiente; serviços públicos; comunicação; educação infantil; comércio e indústria; saúde e um representante do Bom Jesus/Ielusc.



A primeira edição foi lançada no dia 5 de julho, num culto ecumênico, na Escola Municipal Rosa Maria Berezóski, no Jardim Paraíso. A última edição foi publicada em 1º de março de 2008⁹.

6. CONSIDERAÇÕES

Ainda é muito cedo para chegarmos a conclusões, mas a partir do diálogo com as proposições de Paulo Freire e Habermas, buscamos compreender os processos de *controle do poder*, de *moderação da burocracia* e as *negociações* que se constroem no processo de produção do JP. As negociações realizadas até agora demonstraram que a burocracia tem sido evitada como caminho para mediar as ações e o poder de decisão é proposto como coletivo. Contudo, é possível perceber sujeitos com maior ou menor poder de argumentação na defesa de interesses, mas não a ponto de estabelecer assimetrias profundas.

REFERÊNCIAS

GOMES, Pedro Gilberto (2001). A comunicação não-manipuladora e a construção da cidadania. In: **Tópicos de teoria da comunicação**. São Leopoldo: Ed. Unisinos, p. 101-114.

FREIRE, Paulo. A teoria da ação antidialógica. In: **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987 p. 121-184.

HABERMAS, Jürgen. Consciência moral e agir comunicativo. In: HABERMAS, Jürgen. **Consciência moral e agir comunicativo**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 2003, p. 143-234.

LACERDA, Juciano de Sousa. NOERNBERG, Priscila. Notícias do Paraíso: considerações sobre os três primeiros meses de um jornal comunitário. **Revista PJ:Br** (São Paulo), v. 9, p. 13 páginas, 2007a, disponível em <http://www.eca.usp.br/pjbr/arquivos/monografias9_e.htm>, acesso em 15 de mar. 2008.

PERUZZO, Cicília M. K. **Comunicação nos movimentos populares: a participação na construção da cidadania**. Petrópolis: Editora Vozes, 1998.

⁹ Até março de 2008.



Anexo 1 – Capa da edição especial do Jornal do Paraíso.

Uma publicação da comunidade do Jardim Paraíso Edição Especial Ano 1 Dez (2007), Jan e Fev (2008)

PARAÍSO

J O R N A L D O

Distribuição gratuita

Estudante ganha concurso e cinco computadores

pág. 03

Adolescentes querem concorrer a prêmio em 2008

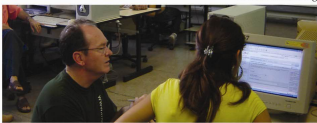
pág. 09

Conselho promove festa dia 15 de dezembro

pág. 05

Jornal contará com apoio de novos colaboradores

Priscila Noernberg



Para incentivar a colaboração, o *Jornal do Paraíso* em parceria com o Bom Jesus/Ieluse realizou a primeira oficina de texto.

pág. 04

Jardim Paraíso pela lente de novos fotógrafos

Maira Rezende



Através de uma oficina de fotografia, jovens e adultos puderam retratar de formas nunca vistas o bairro onde moram.

pág. 12

EDIÇÃO ESPECIAL

Solidariedade marca vida dos moradores em 2007

Para encerrar 2007 apresentamos alguns dos melhores momentos do bairro em forma de retrospectiva. Se você não sabe, não lembra ou perdeu algum momento importante como o “Grito dos Excluídos”, realizado em setembro, nesta edição especial está a sua oportunidade de refletir e analisar acontecimentos marcantes na vida do morador do Jardim Paraíso.

Cansados da violência, do preconceito e após dez homicídios, no dia 29 de maio alguns moradores e líderes comunitários decidiram mobilizar a comunidade para um evento que ficou conhecido como “Caminhada da Paz”.

Suzerlei Soares dos Santos, querendo um futuro melhor para o filho que esperava, decidiu encarar o desafio e saiu às ruas com a palavra “Paz” escrita em sua barriga. Hoje o filho Adrian esbanja saúde.

E, para fechar o ano, trazemos uma edição maior, com doze páginas que ficarão com você até final de fevereiro de 2008. Então, leia e aprecie com calma este exemplar porque o outro virá apenas nos primei-

ros dias do mês de março do próximo ano. Infelizmente, isso acontecerá por falta de uma equipe maior que possa elaborar essas páginas.

Esperamos que as festas de final de ano e o período de férias sejam o combustível para nos mantermos acesos durante 2008.

pág. 06 e 07



Priscila Noernberg

Anexo 3 – Página 2 da edição especial.



Editorial

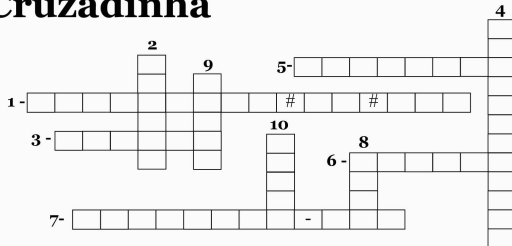
Nada cai do céu

Certa vez alguém disse: "Viver é como andar de ré, só enxergamos o que passou". Não há como saber o que acontecerá no dia de amanhã, mas sem dúvida ele será o resultado do que fizemos ontem e do que estamos fazendo hoje. Simplificando um pouco, eu diria que nós colhemos o que plantamos. Portanto, a vida não é uma questão de sorte ou azar, mas é saber plantar e colher. Se plantarmos ódio, colheremos ódio; se plantarmos paz, colheremos paz. É verdade que nem sempre a colheita é do jeito que esperamos, mas algumas coisas frutificam e nesta edição do

Jornal do Paraíso, veremos olhar um pouco para a colheita de 2007 e resgatar alguns momentos significativos para o nosso bairro. Algo em especial que podemos perceber, em todos estes momentos e outros tantos, é o fato de que por trás de todo acontecimento, obra ou evento há pessoas e que nenhuma delas é um super-homem ou mulher maravilhosa, mas são pessoas que decidiram fazer alguma coisa, ao invés de ficar esperando que outros façam. Assim nasceu o Jornal do Paraíso, este que agora você tem em mãos. Ele não caiu do céu e nem

veio rio abaixo, mas foi sonhado, planejado e realizado por pessoas que dedicaram tempo, dinheiro e esforço. Também a Caminhada da Paz, não foi um mero aglomerado de pessoas que surgiu do nada, mas foram moradores apaixonados por este lugar fazendo seu protesto em favor da vida. E o que esperar de 2008? Nada! Se você ficar esperando, não vai acontecer nada. Portanto não espere, faça! Construa o ano de 2008, como quem constrói uma casa, de tijolo em tijolo você chega ao telhado. Tenha uma boa leitura. Feliz Natal e abençoado Ano Novo. Mãos a obra!

Cruzadinha



- Movimento que reuniu quase 2mil pessoas no Paraíso em maio./
- Conselho Comunitário de Segurança./
- No dia 29 de setembro foi inaugurado uma unidade de.../
- Nome da nova escola do bairro é Sílvio.../
- Qual vereador propôs que os bares deveriam fechar às 21h?/
- Planeta que nomeia uma avenida no bairro.../
- Centro onde as pessoas podem realizar festas ou eventos gratuitamente./
- Se você precisa de atendimento médico depois das 17h pode procurar no.../
- Data comemorada no dia 25 de dezembro./
- Data da próxima edição do Jornal do Paraíso.

Respostas da edição anterior:
1. Parada/2. Enjôno/3. Lento/4. Dobro/5. Dentadura/6. Apito/7. Matilha/8. Galiléu/9. Desembucha/10. Lixo.
Respostas desta edição: 1. Caminhada da Paz/2. Mensagem/3. Segurança/4. Sílvio/5. Sábado/6. Planeta/7. Centro Comunitário/8. Paróquia/9. Pronto Socorro/10. Médico

<p>Expediente</p> <p><i>Jornal do Paraíso</i> é uma publicação mensal do bairro Jardim Paraíso, em Joinville (SC), numa cooperação entre as organizações sociais do bairro, com apoio do Núcleo de Estudos em Comunicação (Necom) e do Núcleo de Expressão Gráfica (Negra) como um projeto de extensão do Curso de Comunicação Social do Bom Jesus/IELUSC. Tiragem: 3 mil exemplares. Edição Especial. Dezembro (2007) Janeiro e Fevereiro (2008). www.ielusc.br/necom (ficar em projeto de extensão)</p>	<p>Conselho Editorial do Jornal do Paraíso</p> <p>Asemar Nogueira – Associações de Moradores Dejaicir C. Pinho – Igrejas Rosimeri Godoi – Segurança Elete F. da Luz – Educação Janette Vierheller – Meio Ambiente Everaldo Luiz Fagundes – Serviço Público Luiz C. Ramos – Comunicação Marta H. da Rosa – Educação Infantil Joel M. Oliveira – Comércio e Indústria Sueli A. Castanha – Saúde Valdete Daufembach – Bom Jesus/Ielusc</p>	<p>Coordenação: Oziel G. Marian Estagiária de Jornalismo: Priscila Noernberg Jornalista Responsável: Juciano Lacerda MTB 1177/PB Colaboradores Técnicos: João Batista Roetton Maciel</p> <p>Gráfica: Artes Gráficas Rissol Lida Florianópolis/SC Endereço: Amopar – Associação Moradores do</p>	<p>Paraíso – Jornal do Paraíso CNPJ: 79.356.549/0001-73 Rua Crater s/n – Jardim Paraíso 89226-634 – Joinville – SC Fone: 3427-2980 E-mail: jornaloparaiso@gmail.com</p> <p><i>Os textos assinados não refletem, necessariamente, o pensamento do Jornal.</i></p> <p>Distribuição gratuita. Venda proibida.</p>
--	--	---	---

Quer fazer parte desta equipe?

Você pode contribuir com o jornal e com o seu bairro de diversas maneiras: enviando cartas, matérias com até 15 linhas ou encaminhando fotos e sugestões de pauta. Você fez um desenho legal sobre o Jardim Paraíso, uma charge ou compôs um poema? Escreveu uma crônica ou um texto na escola? Envie-nos! Na próxima edição publica-

remos seu trabalho aqui no *Jornal do Paraíso!* Lembre-se, este jornal é da comunidade, somos nós quem o fazemos!

Nosso endereço:
Rua Crater s/n
Jardim Paraíso.
CEP 89226-634
Joinville – SC
E-mail: jornaloparaiso@gmail.com

Composto Alimentar*



Estes são os integrantes da Pastoral da Saúde preparando o composto alimentar. O produto contém vitaminas A, B e C, sais minerais (sódio e potássio), cálcio, fósforo, ferro, proteínas, ácidos graxos insaturados. É uma mistura de castanha de caju, gergelim, semente de girassol, semente de abóbora, aveia, linhaça, farelo de arroz, fa-

reto de trigo, farelo de milho, pó da folha do aipim e leite de soja.

O composto é indicado para dores renais, prevenção de anemia e hanseníase, contra vermes, combate a depressão, diminui o nervosismo, reduz o colesterol, ajuda a prevenir câncer do cólon, constipação hemorróica, obesidade e gastrite. Também é anti-inflamatório.

Suco da Horta da Oma Celi*

- Ingredientes**
- 4 folhas de erva cidreira
 - 2 litros de água fria
 - 5 folhas de couve
 - manteiga com talo
 - 3 folhas de caninha de cheiro
 - 4 folhas de hortelã
 - 4 folhas de espinafre
 - 2 folhas de salvia
 - 1 colher de sopa de gengibre picado/ralado
 - 3/4 de xícara de chá de
- suco de limão
• 2 xícaras de chá de açúcar
• 2 xícaras de gelo
- Preparo**
- Bata as folhas e o gengibre no liquidificador com 1/2 litro de água; em seguida coe o suco e acrescente o gelo, suco de limão e açúcar a gosto. Coloque num jarro grande e misture com o restante de água. Sirva!

*O Composto Alimentar foi enviado pela Pastoral da Saúde, já a receita do Suco da horta da oma Celi, veio da moradora Celi Fiedler Fagundes. Se você ficou com dúvidas no preparo destas receitas ou se você sabe fazer algo gostoso, mande tudo bem detalhado para nós. As receitas mais saborosas serão publicadas neste espaço.

Saúde pela alimentação