

Sabor de Fazenda:

Quando a Dra. Silvia Jeha Bueno de Azevedo (CRN3-3737) se formou em Nutrição, em 1988, pela Faculdade São Camilo, foi morar em Itapeva, interior de São Paulo e lá começou a trabalhar com geléias, mel e doces caseiros e a cultivar algumas especiarias e temperos. Sem perceber, já tinha dado andamento ao seu projeto de vida: a Sabor de Fazenda. No entanto, achava que tinha de voltar para São Paulo para trabalhar em várias áreas, como empresas, SPAs, restaurantes industriais ou hospitais. E foi o que fez.

Em 1992, trabalhou em uma clínica preventiva, a Prevenir, na qual fazia parte de uma equipe multidisciplinar e respondia pela reeducação alimentar. “Trabalhei na clínica por dois ou três anos e foi lá, no solarium, que comecei a plantar pequenas floreiras, jardineiras, com temperos que eu trazia, muitas vezes, da fazenda”, lembra Silvia.

Durante os atendimentos, a Nutricionista orientava os pacientes a colocarem uma especiaria, um tempero no chá ou no alimento para diminuir o sal e também para dar mais sabor às refeições.

Um dia, ela deu uma entrevista em uma revista semanal sobre floreiras e especiarias que foi o maior sucesso, e as pessoas passaram a encomendar

jardineirinhas com ervas para seus apartamentos. “Foi aí que percebi a necessidade real das pessoas de terem próximo das suas cozinhas, sacadas, varandas, ervas frescas para o uso, tanto para a culinária quanto para chás”.

Diante do sucesso das floreiras e das dificuldades da clínica, em 1993, abriu a Sabor de Fazenda com um casal de senhores. “Hoje, 2007, produzimos 110 espécies de mudas de ervas medicinais, aromáticas e condimentares”, explica Silvia, afirmando que também trabalha com a agricultura orgânica, muito importante para a conservação do solo, do meio ambiente e da saúde como um todo. “Aqui virou uma pequena escola na qual ensinamos o uso adequado das plantas medicinais, como fazer uma horta em pequenos espaços, como temperar um azeite, um vinagre, como preparar uma manteiga de ervas, ou sal de ervas, o cultivo adequado das ervas em vasos ou nos canteiros, artesanatos com as ervas, sem contar o trabalho de educação ambiental e jardinagem para crianças”.

Apesar de partir para uma área de ervas e temperos, a Dra. Silvia nunca deixou de lado a nutrição, pois, para ela, tudo faz parte da Nutrição. “Nós podemos utilizar a nutrição, seja ela de qual área for, para trazer benefícios,



Última aula de 2006, ministrada pela Dra. Silvia Jeha, sobre ervas e temperos



Projeto de Vida

bem-estar e melhoria de qualidade de vida para todas as pessoas”.

Segundo Silvia, até chegar ao que se quer é preciso buscar, ou seja, estudar sempre, passar por várias áreas, ganhar experiência, atualizar-se, ler, procurar espaços, não se acomodar. “São os profissionais que têm de conseguir abrir espaços no mercado para se encaixar e acreditar na sua capacidade. Ser diferenciado significa fazer o melhor que puder, sem medo”.

Troca de experiências

O trabalho desenvolvido na Sabor de Fazenda agrada principalmente às pessoas mais velhas, que se sentem bem ao serem ouvidas. “Mostramos o tempo inteiro que não precisa muito espaço. É possível fazer uma horta, seja de hortaliças ou de temperos na sua própria casa, em floreiras, em jardineiras, em latas, até em escorredor de macarrão e fôrma de bolo”.

Passar as informações para as crianças também é motivador e compensador, pois elas não têm vícios. “Recebemos muitas escolas e falamos do meio ambiente, do trabalho da reciclagem, do plantio, da importância das árvores e da alimentação. Cada criancinha que sai daqui, leva um vaso de ervas plantado por ela. Esta é uma missão muito importante, que é acompanhada de perto pela equipe do Sabor da Fazenda”.

Hoje em dia, as especiarias são muito utilizadas em SPAs e na alta gastronomia. “Não dá para aqueles pratos mais diferenciados não terem algum tempero, seja em uma decoração ou seja pelo sabor que aquilo imprime. Então, este é um trabalho importante, gostoso, em expansão e que continua dentro da área da nutrição, com as crianças, os adultos, e as pessoas da terceira idade”, explica Silvia.

Espaço aberto

O espaço Sabor de Fazenda (www.sabordefazenda.com.br) está sempre aberto e recebe desde a vovó, que quer fazer um chá ao seu netinho, o gourmet, o chefe-de-cozinha, a dona-de-casa, a criança fazendo trabalho de ciências, até o pessoal da área de saúde – médicos, fisioterapeutas etc. – e pessoas curiosas ou que amam as plantas. “Trata-se de um público interessado em tudo, desde fazer um Jardim Ornamental, utilizando as ervas, até para fazer um Jardim Funcional, ou um Calmante”, afirma Silvia. “Nós criamos aulas específicas para grupos e muitos estudantes de nutrição têm vindo ter aula, até porque nas faculdades não se mostra muito as plantas “in natura” nem plantas diferentes como tomilho limão, o próprio cerefolio, estragão, endro, segurelha e



Viveiro da Sabor de Fazenda

a sálvia. Nós conhecemos muito essas plantas, desidratadas, e aqui as pessoas têm a oportunidade de tocá-las e descobrir a sua utilização tanto na culinária quanto no uso medicinal”.

Para Silvia, outro aspecto interessante deste trabalho é que muitas empresas têm entrado em contato para solicitar atividades para os funcionários, pensando em qualidade de vida. “Já demos aulas em várias empresas e até fizemos parte do Dia do Bem-Estar e Qualidade de Vida, com palestras na hora do almoço no Clube de Gastronomia de uma empresa. São muito interessantes e vastas as oportunidades para quem acredita e se dedica com amor ao que faz”. 🌿