INSTITUTO COMIDA DO AMANHÃ
em parceria com
UNIRIO e Fundação Heinrich Böll Brasil

ISTO NÃO É (APENAS) UM LIVRO DE RECEITAS



"Isto Não é (apenas) um Livro de Receitas: é um Jeito de Mudar o Mundo" é uma publicação do Instituto Comida do Amanhã em parceria com a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e a Fundação Heinrich Böll - Brasil.

concepção e idealização
Instituto Comida do Amanhã

edição
Fundação Heinrich Böll - Brasil

organização e pesquisa de receitas
Instituto Comida do Amanhã
Francine Teixeira Xavier

Escola de Nutrição / UNIRIO
Elaine Cristina de Souza Lima
Alessandra da Silva Pereira

coordenação de textos técnicos
Instituto Comida do Amanhã
Juliana Medrado Tângari

coordenação executiva
Mónica Guerra Rocha

coordenação de conteúdos
Instituto Comida do Amanhã
Francine Teixeira Xavier
Juliana Medrado Tângari
Mónica Guerra Rocha

Escola de Nutrição / UNIRIO
Elaine Cristina de Souza Lima
Alessandra da Silva Pereira
Claudia Roberta Bocca Santos
Flávia Milagres Campos
Giane Moliari Amaral Serra
Raquel Moraes de Oliveira
Juliana de Almeida Gonçalves
Julia Sole

revisão de texto
Instituto Comida do Amanhã
Juliana Medrado Tângari

Escola de Letras / UNIRIO
Giselle Maria Sarti Leal (coordenação)
Bruna Paiva da Costa
Gabriela Marques Mendes
Daniela Cassia Araújo Figueira
Alex Barroso Figueiredo

projeto gráfico
Ana Bolshaw

fotografias
foto de capa e receitas:
Carol Perdigão / Estúdio Avental

com exceção das abaixo:
Antonio Rodrigues (receita Bel Coelho)
Arthur Nobre (receita Bela Gil)
Bel Corção (receita de Pirarucu ao creme de Teresa Corção)
Letícia Silva (receita Damian Charly)
We'e'na Tikuna (receita We'e'na Tikuna)

apoio
Fundação Heinrich Böll Brasil

A opinião expressa por cada autor é de sua inteira responsabilidade e não reflete necessariamente a opinião das instituições organizadoras e apoiadoras, coordenadoras, editores ou revisores. A veracidade das informações constantes dos textos e receitas são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores.

ISBN versão impressa e eletrônica solicitados

INSTITUTO COMIDA DO AMANHÃ

em parceria com

Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro (UNIRIO) e a
Fundação Heinrich Böll - Brasil

ISTO NÃO É (APENAS) UM LIVRO DE RECEITAS...

é um jeito de mudar o mundo.

1ª edição
Rio de Janeiro
2019

Editora Fundação Heinrich Böll

Este trabalho está licenciado sob a Licença Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional Creative Commons. Para visualizar uma cópia desta licença, visite http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/ ou mande uma carta para Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

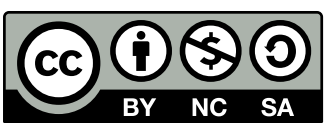
Você tem o direito de:
Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato.
O licenciante não pode revogar estes direitos desde que você respeite os termos da licença.
De acordo com os termos seguintes:
Atribuição — Você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

NãoComercial — Você não pode usar o material para fins comerciais.

SemDerivações — Se você remixar, transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Você não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

creative commons



INSTITUTO COMIDA DO AMANHÃ

em parceria com

Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro (UNIRIO) e a
Fundação Heinrich Böll - Brasil

ISTO NÃO É (APENAS) UM LIVRO DE RECEITAS...

é um jeito de mudar o mundo.

1ª edição
Rio de Janeiro
2019

Editora Fundação Heinrich Böll

NOTA DE ABERTURA

Estamos perante um paradigma em crise. O aumento da má nutrição, que afeta famintos e obesos, anda de mãos dadas com as mudanças climáticas e a perda da biodiversidade. A padronização da alimentação, herdada da suposta “revolução verde”, mostra-se obsoleta e perigosa para a saúde humana e a sustentabilidade do planeta.

Para mudar a lente e agir, é necessário mudar a forma de olhar. Isto é um livro de receitas, porque a monocultura da terra vem acompanhada com a monocultura da mente e do sabor. Receitas nos convidam à ação, ao retorno à cozinha, ao convívio, a tocar e conhecer seus alimentos. Mas isto não é (apenas) um livro de receitas... expandimos o alcance e misturamos, ao longo de 9 capítulos, alguns dos principais impactos do sistema alimentar vigente no Brasil, trazendo desafios e soluções, misturando a ciência com a cozinha, o conteúdo técnico com as tradições alimentares.

Para mudança de paradigmas precisamos trazer a comida para o centro da mesa e da discussão.

E é isso que esta publicação se propõe. Instigada pelo relatório “Comida, Saúde, Planeta”, lançado pela comissão EAT-Lancet em 2019, esta publicação se propõe a levantar alguns dos principais desafios do sistema alimentar no Brasil e trazer um reconhecimento e valorização de receitas desenvolvidas no território brasileiro, apresentando a importância do sabor e dos saberes existentes, da cultura alimentar, para que dietas saudáveis em sistemas alimentares sustentáveis façam sentido de forma contextualizada e contemporânea. Temos receitas com uso de proteína animal, de gordura saturada, de açúcares, lado a lado com alimentos nativos, aproveitamento integral, alimentos integrais. Porque este não é (apenas) um livro sobre sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis, mas é uma aproximação ao real das cozinhas e da realidade brasileira.

Não procure uma resposta porque não é essa a nossa proposta. Mais de 30 receitas de diversos territórios e práticas, misturando chefs renomados com comunidades tradicionais (ribeirinhas, indígenas, quilombolas), junto a textos de especialistas que atuam ativamente na mudança dos sistemas produtivos e alimentares, são para nós, organizadores desta publicação, uma oportunidade de jogar vários ingredientes na panela sem controle do resultado.

Convidamos você a provar desta refeição com a gente. De se questionar, de se perguntar.

Cada capítulo abre com um ou dois textos que trazem uma inspiração, uma opinião livre de cada autor/a convidado/a, sobre a qual as coordenadoras, editores e organizadores não tiveram qualquer influência. Seguem-se então quatro ou cinco receitas, que materializam e dialogam com o tema.

A curadoria das receitas foi realizada de forma participativa, e o convite é para que você, que nos lê, se instigue a mergulhar nos sabores e nos saberes, misturados e relacionados, e se aperceba do poder que temos em cada decisão sobre o que comer, como comer, de onde comer, quando comer.

No Instituto Comida do Amanhã criamos espaços para a pergunta se sentir confortável e as respostas nunca serem definitivas. Então, Isto não é (apenas) um livro de respostas, nem fecha em si mesmo as perguntas necessárias, mas é uma tentativa afetuosa, generosa, horizontal, sonhada e materializada por quem ama comida, gente e planeta, de chegar um pouco mais perto de promover alguma transformação.

Este trabalho só foi possível realizar com o apoio incansável da Escola de Nutrição e da Escola de Letras da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) que desde o semear da ideia se apresentaram de mãos arregaçadas para entrar nesta cozinha com a gente e nos apoiar no levantamento das receitas do livro, e com a confiança e apoio da Fundação Heinrich Böll - Brasil que viabilizou a execução da publicação. Somos profundamente gratas. Se formos junto, chegamos mais longe.

Boa leitura e bom apetite!

INSTITUTO COMIDA DO AMANHÃ

ÍNDICE

NOTA DE ABERTURA 06

I. ALIMENTOS SUSTENTÁVEIS E SAUDÁVEIS: POR QUE É IMPORTANTE E O QUE PODE SER FEITO?

O que comemos muda o mundo? Regenerando o planeta e reconectando os seres pela comida 14
Mónica Guerra Rocha

Qual o papel da Universidade na saúde das pessoas e do planeta? 18
Alessandra da Silva Pereira, Elaine Cristina de Souza Lima
Claudia Roberta Bocca dos Santos e Giane Moliari do Amaral Serra

Construindo políticas alimentares: o papel das cidades e dos cidadãos 20
Juliana Medrado Tângari

2. CHEFS PODEM APOIAR MUDANÇAS

Circuitos fechados, oportunidades de abertura: o papel da gastronomia para um mundo mais saudável e sustentável. A experiência de articulação entre chefs e agricultores - AChA 26
Francine Xavier e Flávia Brito

Legumes assados em cama de purê de batata-doce 32
Osvaldo Gorski

Salada de feijão-verde com perfume de cambuci 34
Francine Xavier

Medalhão de cogumelos e seu consomê, com farofa de pinhão e risoto de mini arroz do Vale do Paraíba com tomate semi-desidratado Vale do Formoso 36
Ronaldo Canha

Creme de aipim, tartar de legumes e abóbora tostada 40
Ciça Roxo

Bombons de tomate assado com queijo de cabra 42
Roberta Ciasca

3. PESCA SUSTENTÁVEL

A pesca sustentável no Brasil: por que isso é tão importante e como podemos fazer isso acontecer? 46
Guilherme Dutra

Tainha mediterrânea 50
Charly Damian

Gnocchi de mandioca com molho de atum e farofa de castanha do Pará 54
Gustavo Aronovick

Caranguejo acastanhado com arroz jambuzado e vegetais da roça 56
Natacha Fink

Pirarucu confit com cuscuz amazônico 60
Teresa Corção

Pirarucu ao creme 62
Teresa Corção

4. COMIDA: SAUDÁVEL, SUSTENTÁVEL E EMPODERADORA

Gênero e a alimentação no centro do desenvolvimento territorial da Maré 66
Mariana Aleixo

Couve-flor com melado, vinagrete frutado e farofa de alho 70
João Diamante

Salada de quinoa crocante, legumes orgânicos e chips de banana verde 72
Ana Ribeiro

X-Maresinha 74
Maré de Sabores

Acarajé de maxixe 76
Maré de Sabores

5. ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Alimentação infantil e sustentabilidade 82
Alessandra da Silva Pereira, Elaine Cristina de Souza Lima e Flávia Milagres Campos

Surpresa mousse de maracujá 86
Socorro Correa

Pão de Q?! 88
Julie Sole

Bolo de abobrinha com cacau 90
Gabriela Kapim

Bolo de feijão e cacau 92
Elaine Lima

Arroz, feijão vegetariano, ovo cozinho e purê de inhame 94
Instituto de Nutrição Annes Dias

6. BIODIVERSIDADE E ALIMENTAÇÃO

Perda de Biodiversidade e Alimentos: o que podemos fazer, o que estamos enfrentando? 100
Mariella Uzêda

Geleia de cajá-manga e cacau com pimenta 104
Clarissa Taguchi

Sopa creme de abóbora japonesa com leite de coco ora-pro-nóbis 106
Mikauris Mattoso

Lasanha de peixinho 108
Angela de Azevedo

Panqueca de açaí com geleia de flor vinagreira (hibisco) 110
Projeto PANC Mata Atlântica UNIRIO

Suco de clorofila 112
Projeto Terrapia FIOCRUZ/RJ

7. COMIDA. TRADIÇÃO E SUSTENTABILIDADE

Comida: uma via potente de comunicação entre seres, saberes e território 120
Juliana Dias

Tchorüne y Ba'ü 124
We'e'ena Tikuna

Kanycaa 126
Tainá Marajoara

Muralha Griô 128
Daniel Oliveira e Ingrid Costa

Mulher 130
Tainá Marajoara e Anadeth Miranda

8. DESAFIOS DA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS

Os donos do sistema agroalimentar 134
Maureen Santos

Os camponeses e camponesas do Brasil fazem muito com pouco 138
Marcelo Leal e Humberto Palmeira

Doce de pera com pimenta dedo-de-moça 142
Luciana Diniz

Tempurá de ora-pro-nóbis com ponzu de bacupari 144
Bel Coelho

Cubu 148
Dona Leide

Frango com ora-pro-nóbis 150
Casa Quilombê

9. DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Comida: uma ferramenta de transformação 154
Bela Gil

Desperdício de alimentos – escassez na abundância 158
Daniela Alvares Leite

Caponata de coração de banana 164
Bela Gil

Panqueca crocante de polvilho e trevo verde 166
Gisela Abrantes

Croquete de casca de banana e molho verde 170
Michelle Rodriguez

Risoto integral com pesto de ramas e rabanetes caramelizados 174
Carol Perdigão

Risoto de cevadinha com palmito pupunha e abóbora 178
Ana Pedrosa

I

ALIMENTOS SUSTENTÁVEIS E SAUDÁVEIS: POR QUE É IMPORTANTE E O QUE PODE SER FEITO?



O QUE COMEMOS MUDA O MUNDO? REGENERANDO O PLANETA E RECONECTANDO OS SERES PELA COMIDA.

MÓNICA GUERRA DA ROCHA

Arquiteta. Mestre em Planejamento e Gestão Urbana. Especialista em Aquecimento Global. Mobilidade Urbana. Cidades Sustentáveis e Sistemas Alimentares Urbanos. Fundadora e Diretora Executiva do Instituto Comida do Amanhã

"ESTÁ CHEGANDO O DIA EM QUE UMA ÚNICA CENOURA. RECÉM-OBSERVADA. IRÁ DESENCADEAR UMA REVOLUÇÃO.."

PAUL CEZANNE

Achamos que a comida sempre vai estar ali, ao dispor. Na prateleira do supermercado, no aplicativo do celular, no menu do restaurante, na geladeira de casa. Na memória, no livro de receitas. Mas este não é apenas um livro de receitas.
O nosso corpo, nossa sociedade, nosso planeta, se olhados nos seus ciclos, interações, complementaridades, são em essência, sistemas alimentares, vamos pensar juntos:

O corpo
Os sentidos, o funcionamento dos órgãos, a saúde de nossos corpos (e a cura deles também) estão principalmente no equilíbrio entre o que o alimenta e o que dele se liberta. Doenças não comunicáveis, como diabetes, hipertensão, obesidade, são hoje, juntas, as maiores responsáveis por óbito a nível global. E não mais podemos entender obesidade como excesso de "comida", ou como indicador de prosperidade - obesidade e desnutrição caminham de mãos dadas. Temos hoje aproximadamente 750 mi. de pessoas famintas, junto com mais de 1,2 bi. de pessoas em situação de sobrepeso ou obesidade - o número cresce em todas as regiões do planeta. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a dupla obesidade/ má nutrição é considerada a maior pandemia do século. O que comemos diz muito sobre a nossa relação com nosso corpo, nosso bem estar e qualidade de vida, nosso direito à saúde.

A sociedade
Somos, invariavelmente, consumidores e coprodutores dos alimentos que escolhemos em nossa vida. Mais do que isso, somos coresponsáveis pela complexidade e resultados do sistema alimentar que temos: ao consumir um produto ultraprocessado estou apoiando essa indústria e politicamente agindo na sua prosperidade. Ao consumir um alimento orgânico direto do produtor, estou fortalecendo outra cadeia e apoiando ativamente um paradigma absolutamente diferente. O meu alimento sempre alimenta algúem, uma cadeia inteira, e comida é a maior rede social do mundo. Que mãos plantaram, colheram, prepararam, transportaram o meu alimento?

Almoçar um sanduíche ultraprocessado correndo no intervalo do trabalho, de pé, pela rua, ou almoçar com lentas mastigações, uma comida recém preparada e com ingredientes locais pode dizer muito mais sobre a sociedade

e o território onde estamos inseridos do que propriamente sobre nossa fome ou nossa vontade: escolhas alimentares são absolutamente condicionadas e ilustram todo um ambiente e paisagem alimentares.

Em todo o sistema alimentar, cada etapa é estratégica, tem conflitos de interesse e pode ser transformadora para todos: agricultura familiar e de pequena escala ou monocultura de grande escala e poucas pessoas? É a procura que determina o que se planta ou são os ciclos naturais que determinam o que se consome? A logística e distribuição estão em mãos de monopólios e em grandes distâncias, ou numa escala mais local e compartilhada entre vários atores? O acesso e varejo são grandes cadeias de supermercados ou pequenas feiras livres? Cozinho a comida em casa ou como fora do lar? A minha habitação está preparada com uma cozinha?

Em cada tomada de decisão, comer nunca é apenas sobre uma decisão independente. Comida é em essência, relação. É construção e desenho de comunidade e partilha.

O que comemos, onde comemos, com quem comemos, como comemos são decisões profundamente sociais e políticas em que todos somos, simultaneamente, causa e consequência, protagonistas e vítimas.

O planeta

De onde vem a comida que comemos? Qual a forma de produção? Qual a pegada ecológica do meu alimento? Sustentabilidade é um conceito relativamente novo, e que vem como resposta urgente à delapidação galopante dos sistemas vivos naturais provocados por ação humana.

De acordo com o Worldwatch Institute, o sistema agropecuário brasileiro é responsável por aproximadamente 51% de todas as emissões de Gases de Efeito de Estufa nacionais. A produção de alimentos responde como maior causa de desmatamento (mudança no uso do solo - maior fonte de emissões de GEE no Brasil), consumo de água[1] e ameaça à biodiversidade. Converter biomas como a Amazônia ou o Cerrado para monocultura e pasto vai na contramão da policultura biodiversa do Brasil, e o uso crescente de fertilizantes e agrotóxicos nas lavouras tem impactado a vida nos rios e mares, por contaminação através dos lençóis freáticos[2].

Ver a Terra como recurso vem de mãos dadas com o paradigma de que comida é produto, *commoditie*, fonte de receita e alvo de transações financeiras internacionais.

“Nunca estivemos tão afastados de nossa comida e do prazer de comê-la”, diz Raj Patel. Saber sobre o planeta que comemos em cada garfada, o planeta que bebemos em cada mastigação,

é provavelmente a estratégia mais infalível e efetiva de nos reconectarmos com o planeta e de praticarmos, 3 vezes por dia (em média), um papel ativo na sustentabilidade Global.

Ativismo pelo sabor e pelo saber.
Em Setembro de 2015, os 182 países membro da ONU assinaram unanimemente a agenda global: os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável que trilham os compromissos globais com o planeta, as pessoas e a prosperidade até 2030. Mudança climática, Vida nos Oceanos, Pobreza, Equidade de gênero, Saúde e Bem estar, Cidades sustentáveis, são apenas alguns dos objetivos, detalhados em centenas de indicadores.

Os sistemas alimentares e a comida que comemos têm a capacidade de impactar em absolutamente todos os ODS. Não é possível atingir a agenda global e seus compromissos sem olhar o que está no nosso prato.

Para nós, essa é uma ótima notícia. Este livro existe não apenas para você ter acesso a receitas que nos reconectam com o mundo, trazendo o panorama atual pela mão de especialistas nacionais, ou para que possamos entender que temos como ter dietas saudáveis em sistemas alimentares sustentáveis, que respeitem o contexto local e as tradições, numa pluriculturalidade ancestral e contemporânea. Este livro é um cartão de visitas para que sejamos todos líderes e protagonistas na regeneração da relação com nosso corpo, nossa sociedade e nosso planeta. É um reconhecimento feito na cozinha, à volta da panela, de que podemos ser profundamente revolucionários, e reconstruir o cordão umbilical que nos liga ao todo. Quebramos muros e dissolvemos fronteiras: nós e o mundo estamos profundamente ligados e interdependentes. Passamos a ser um organismo só, princípio, meio e fim.

E tudo pode ser feito com cheiros, prazer, sabor, encontro, partilha. Isto não é (apenas) um livro de receitas, é um jeito de mudarmos nossa relação com o mundo.

1 3/4 de todos os rios e lagos são usados para o cultivo agropecuário no planeta (IPBES Global Assessment, 2019)

2 - De acordo com o mais recente relatório de biodiversidade lançado pelo IPBES (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services), aproximadamente 1 milhão de espécies estão em risco de extinção. O relatório, elaborado por 400 cientistas, identifica as explorações agrícolas industriais e a pesca intensiva como sendo as principais causadoras dessa perda galopante. (IPBES. 2019. Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. E. S. Brondizio, J. Settele, S. Díaz, and H. T. Ngo (editors). IPBES Secretariat, Bonn, Germany)

QUAL O PAPEL DA UNIVERSIDADE NA SAÚDE DAS PESSOAS E DO PLANETA?

ALESSANDRA DA SILVA PEREIRA[1], ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA[1], CLAUDIA ROBERTA BOCCA DOS SANTOS[2] E GIANE MOLIARI DO AMARAL SERRA[2]

(1) Docentes do Departamento de Nutrição Fundamental da Escola de Nutrição da UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
(2) Docente do Departamento de Nutrição e Saúde Pública da Escola de Nutrição da UNIRIO

Estamos a todo o tempo buscando saúde e bem-estar. Mas afinal o que é Saúde? A palavra Saúde deriva do latim e significa íntegro, inteiro. Por definição, entende-se como saúde "o perfeito bem-estar físico, mental e social", segundo a Organização Mundial da Saúde[1]. Contudo, embora exista um conceito que busque definir o que é saúde, sabemos que, claramente, nem o significado da palavra e nem a definição do termo são capazes de contemplar toda a sua complexidade.

Muitos são os determinantes, fatores que influenciam, afetam e/ou determinam a saúde, tais como fatores biológicos, culturais, sociais e ambientais[2] . O que consideramos como saúde pode, inclusive, variar, de acordo com o lugar em que moramos, valores que nossa sociedade sustenta e questões que valorizamos. Para alguns, saúde pode ser simplesmente não ter nenhuma doença. Para outros, pode ser "apenas" ser feliz. Você já parou para pensar nisso?

Um ponto importante, que cabe destacar, é o papel do território na saúde dos indivíduos. Território são espaços de construção e de funcionamento das redes que cercam a comunidade que ali vive e são fundamentais para a sociabilização e identidade dos seus habitantes[3] . Os territórios são, ainda, os espaços que fazem a conexão entre os indivíduos e o ambiente, incluindo o ambiente alimentar. O seu território, o ambiente em que vive, a água que bebe, o solo dos alimentos que come, o seu meio de locomoção, entre diversos outros aspectos, precisam estar em equilíbrio, para que se possa promover saúde à sociedade. Ressalta-se aqui que essa via é sempre de mão dupla, ou seja, o ambiente interfere na saúde do indivíduo e o indivíduo, na saúde do ambiente, podendo, dessa forma, interferir no equilíbrio do planeta.

A alimentação é um dos determinantes e condicionantes da saúde e um direito de todos, sendo no Brasil, inclusive, previsto na Constituição Federal[4] . Quando se fala em direito à alimentação, no entanto, é preciso ressaltar que esta deve ser em quantidade e qualidade adequadas, sustentável e promotora de sistemas alimentares mais justos e equânimes. Para isso, atenção especial ao ambiente

alimentar a que os indivíduos estão expostos é fundamental no que tange à a promoção da alimentação e da saúde.

O padrão alimentar da população, mundial e nacional, vem se modificando, ao longo das últimas décadas e está associado a diferentes processos de doenças que assolam as diferentes sociedades e contribuem para o desenvolvimento de doenças enfermidades crônicas não transmissíveis, como obesidade, inflamação, hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes mellitus, entre outras. Vê-se, atualmente, uma dieta ocidentalizada, composta de muita gordura, açúcares, e tendo presentes inúmeros alimentos processados e ultraprocessados, que são cheios de aditivos químicos. Esse modelo atual de sistema alimentar é hegemônico e está pautado em grandes corporações, que centralizam a alimentação no consumo de produtos industrializados. Definem o que comemos ou o que deixamos de comer.

Uma publicação recente do Lancet coloca as mudanças climáticas como uma pandemia e que, junto à obesidade e à desnutrição, representa uma sindemia global, ou seja, uma sinergia de epidemias. Em geral, discutimos o quanto o sistema alimentar atual afeta o meio ambiente, mas as mudanças climáticas também afetam os sistemas alimentares de várias maneiras. Ou seja, precisamos mudar já!

E qual é o papel da Universidade em todo esse processo? Primeiramente, a Universidade é um espaço de formação, não somente a técnica, a profissional, mas principalmente, a formação de cidadã. A Universidade desempenha papel social muito importante em diversas esferas, dado que os conhecimentos ali adquiridos ultrapassam os muros institucionais, atingindo, dessa forma, anseios e necessidades individuais e coletivos[5] . Além disso, é ali que se adquire muito da capacidade crítica do pensar e do saber e, consequentemente, do fazer.

Na formação profissional, as Universidades formam pessoas nas diferentes áreas de conhecimento e devem sempre incentivar a intersetorialidade dessas áreas. Pegando por exemplo a dieta planetária, temos aí a necessidade de diálogo de muitos atores, à semelhança do que ocorre na vida prática profissional, tais como profissionais da saúde, das

ciências humanas, das ciências sociais, ambientes e alimentares.

Nesse sentido, não se tem dúvida que a Universidade apresenta papel central no apoio à elaboração, à manutenção e ao monitoramento de políticas públicas de diferentes frentes, bem como na formação de atores e na ampliação de debates, sejam pelos seus projetos de ensino, pesquisa e/ou extensão.

A Universidade firma compromisso e se coloca nas diversas agendas como potencial ator de mudança social, não apenas pela sua capilaridade na implementação de ações, como também pela possibilidade em se reconhecer como esse ator social e pautar uma agenda governamental de diálogo acerca das diferentes temáticas.

1 World Health Nutrition. CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION. Genebra: 1946.
2 Carrapato et al. Determinante da saúde no Brasil: a procura da equidade na saúde. Saúde Soc. São Paulo, v.26, n.3, p.676-689, 2017.
3 Junges & Barbiani. Interfaces entre território, ambiente e saúde na atenção primária: uma leitura bioética.
4 Alves & Jaime. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Ciência & Saúde Coletiva, 19(11):4331-4340, 2014
5 Freitag et al. A universidade e seu papel social: educação em saúde com trabalhadores de uma empresa de transporte urbano Interfaces - Revista de Extensão da UFMG, v. 4, n. 2, p.66-79, jul./dez. 2016.

CONSTRUINDO POLÍTICAS ALIMENTARES: O PAPEL DAS CIDADES E DOS CIDADÃOS.

JULIANA MEDRADO TÂNGARI

Advogada. Mestre em Direito Civil. Especialista
em direito internacional e direito civil-constitucional.
Presidente do Conselho Municipal de Segurança
Alimentar e Nutricional do Rio de Janeiro de 2016 a 2018.
Diretora no Instituto Comida do Amanhã

Você já ouviu falar de banco de alimentos ou de restaurantes populares? De hortas comunitárias ou de agricultura urbana? De feiras orgânicas ou de compra institucional de alimentos? De programa de alimentação escolar ou de educação nutricional? De regulação da rotulagem de alimentos e de guia alimentar?

Se sua resposta foi sim para alguma dessas perguntas, então você já ouviu falar de política alimentar. Estes são apenas alguns exemplos de uma série de políticas e programas cuja listagem completa não caberia neste artigo.

Do inglês *food policy*, política alimentar significa toda política pública que impacta no sistema alimentar e no que as pessoas comem. Ou seja, todo programa e ação de governo, ou legislação, que digam respeito ou impactem na produção, no abastecimento e no consumo de alimentos, ainda que indiretamente - como os programas de transferência de renda. Políticas agrícolas, políticas de saúde pública, políticas de combate à fome, políticas de transporte, políticas de acesso ao crédito, e até mesmo o plano diretor de uma cidade podem ser consideradas políticas alimentares.

No Brasil, utilizamos a nomenclatura *políticas de segurança alimentar* para nos referirmos às políticas alimentares. Embora muita gente ainda queira tratar segurança alimentar a partir do conceito antigo de garantia da suficiência quantitativa de alimentos, é importante entender que esta expressão é, e deve ser, utilizada hoje para indicar um conceito amplo, que envolve os aspectos qualitativos da segurança nutricional, da soberania alimentar, da sustentabilidade da produção e da democratização do acesso ao alimento saudável. Segurança alimentar deve ser aqui entendida, portanto, como "a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis" (cf. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA).

E porque se trata de um direito, um direito humano e universal, consagrado na Constituição Federal (artigo 6º), a alimentação adequada deve ser promovida pelo Estado - seja no âmbito nacional, estadual ou municipal - da forma mais eficiente possível.

O modelo de governança pensado para garantir eficiência às políticas

alimentares foi estruturado no Brasil em 2006, com a edição do marco legal da segurança alimentar, a Lei nº 11.346/06. Para assegurar que essas políticas e programas, de áreas tão variadas e ao mesmo tempo tão interligadas, possam ser realizadas sem sobreposição de ações ou disputa de recursos, de forma coerente e sistemática, é preciso que um plano estratégico seja construído pelos governos a cada quatro anos. Estes planos não devem, contudo, ficar a cargo de um único Ministério ou Secretaria, pois dizem respeito a objetivos, problemas e soluções que alcançam diversos setores e disciplinas. É preciso uma construção transversal, feita por um órgão intersetorial que congregue representantes de todos os órgãos afins - Saúde, Agricultura, Meio Ambiente, Educação, Desenvolvimento Social, etc. Mas nada disso trará legitimidade e - portanto eficiência - às políticas públicas planejadas, se estas não forem construídas com participação social, com a devida intervenção e colaboração da sociedade civil organizada.

Por isso, junto ao órgão que constrói o plano estratégico das políticas alimentares, é preciso que exista um conselho em que a sociedade civil e os governos dialoguem constantemente sobre as diretrizes e a execução do plano - os CONSEA's de todas as instâncias. E mais, os conselhos devem atuar de acordo com os temas relevantes apontados em conferências realizadas a cada quatro anos, onde a sociedade civil identifica as principais dificuldades e questões que merecem atenção governamental.

Sem essa coesão de disciplinas e de atores, a política alimentar está fadada ao fracasso, e a garantia constitucional da alimentação adequada não será atingida. Uma cidade ou um estado – e mesmo o País – que se comprometa a construir uma política alimentar sustentável e inclusiva não pode abrir mão desta estrutura de governança.

E se esta estrutura for garantida, quais seriam, então, as questões relacionadas à alimentação que demandariam solução ou regulação pelo poder público? Nem todos os temas de política alimentar podem ser devidamente tratados pelos três níveis de governo. Alguns são típicos da atuação do governo federal; outros são típicos das cidades.

As cidades são as grandes consumidoras de alimentos. É nas cidades que a imensa maioria da população brasileira vive; é nas cidades que se formam as principais tendências e opiniões públicas. É sob a gestão dos governos das cidades – segundo a repartição de competências da Constituição Federal – que se encontra a educação pública infantil.

Promover a transformação saudável da alimentação urbana e a conscientização dos impactos da alimentação na biodiversidade e nas culturas dos povos tradicionais; garantir a democratização do acesso ao alimento saudável; e combater o desperdício de alimentos nas etapas de distribuição e consumo, são estratégias essenciais que as cidades devem ter para impactar positivamente os sistemas alimentares e promover sua sustentabilidade global.

Quando o relatório da Comissão EAT-Lancet aponta que a população mundial de 2050 somente conseguirá se alimentar adequadamente, sem destruir o Planeta, caso uma mudança imediata seja iniciada nos hábitos alimentares - com a redução do consumo de proteína animal - e caso medidas de sustentabilidade sejam firmemente impostas à produção agrícola, o que se pede, em última instância, é que as cidades e os cidadãos do mundo todo façam a sua parte.

As cidades devem produzir alimentos saudáveis, ou tê-los produzidos em suas áreas rurais adjacentes, estimulando o plantio comunitário, garantindo o zoneamento das áreas agrícolas, e utilizando das compras públicas de alimentos como motor de apoio à agricultura local e sustentável. As compras institucionais são uma importante ferramenta de estímulo ao plantio orgânico, ao uso racional da água e de insumos, e à transição agroecológica.

As cidades devem permitir o fácil trânsito de alimentos *in natura* e evitar que desertos alimentares se formem, promovendo feiras de alimentos saudáveis e mercados públicos de fácil acesso aos produtores locais.

As cidades devem ser resilientes para resistirem a crises de abastecimento alimentar, decorrentes, por exemplo, de safras reduzidas por efeitos da crise climática ou de bloqueios de suas vias de acesso.

As cidades devem, ainda, evitar a gentrificação alimentar e a insegurança alimentar, criando bancos de alimentos, apoiando iniciativas de compartilhamento de comida, de cozinhas comunitárias e restaurantes populares.

As cidades devem garantir que as escolas sirvam uma alimentação nutritiva, promovendo a educação alimentar de suas crianças e garantindo que a elas não sejam livremente oferecidos alimentos que não seja comida de verdade. Papel de destaque possuem as hortas escolares, tanto como meio de educação nutricional e resgate da referência rural quanto como elemento de integração da comunidade escolar.

Vou repetir: tudo isto se alcança, com resultados expressivos, somente mediante a construção de planos estratégicos participativos.

Portanto, na próxima vez que você, ou seu colega, ou seu vizinho, reclamarem que o alimento orgânico é mais caro, ou que não conseguem comer comida fresca porque a feira fica longe de casa, ou lamentarem por ver uma criança pedindo comida na rua, lembrem-se do poder de agir coletivamente, da importância de integrar uma rede ou movimento ou associação que lute pelo direito à alimentação adequada em sua cidade, exigindo dos governos políticas alimentares coerentes. E, quem sabe, façam parte, ou ajudem a criar, ou de alguma forma se envolvam com o conselho de segurança alimentar de sua cidade.

2

CHEFS PODEM APOIAR MUDANÇAS



Bombom de Tomate Assado com Queijo de Cabra. Receita de Roberta Ciasca

CIRCUITOS FECHADOS, OPORTUNIDADES DE ABERTURA: O PAPEL DA GASTRONOMIA PARA UM MUNDO MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL. A EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO ENTRE CHEFS E AGRICULTORES – AChA

FRANCINE XAVIER[1] E FLÁVIA BRITO[2]

(1) Cozinheira, trabalha com educação e gestão em gastronomia há 30 anos. Mestranda em Práticas de Desenvolvimento Sustentável na UFRRJ. Sócia da Cambucá Consultoria. Chef e Gestora do Projeto A.Ch.A e Diretora do Instituto Comida do Amanhã.

(2) Cozinheira, formada em química com mestrado na COPPE/UFRRJ. Certificada PMP, trabalha com consultoria em gestão de projetos há mais de 10 anos. Sócia da Cambucá Consultoria e Gestora do Projeto A.Ch.A.

Os saberes sobre comida estão presentes nas rodas de conversa e em todas as mídias. As cozinhas literalmente invadiram as salas. Os chefs de cozinha se consolidam cada vez mais como formadores de opinião. Um produto esquecido, em suas mãos, vira um hit!

O *chef* contemporâneo sabe que sua responsabilidade transborda o gosto e vai além do prato. Seu posicionamento tanto influencia as escolhas dos consumidores, quanto o expõe ao julgamento dos mesmos.

Junto com poderes chegam responsabilidades e, felizmente, os questionamentos. O que o alimento que eu uso alimenta? A quem meu trabalho serve? Posso ajudar a construir o mundo que desejo?

Da reflexão, nasce a constatação de que a maneira como produzimos, distribuímos e comercializamos alimentos.

Apesar da alta produtividade alcançada no modelo atual, não resolvemos a fome, só aumentamos a desigualdade, o desperdício e a concentração de terra e renda. Com uma dieta padronizada, globalizada e ultra processada, as taxas de obesidade, desnutrição, e de doenças causadas pela alimentação não param de crescer. Os agrotóxicos, GMO, e o uso excessivo e desordenado dos recursos naturais ameaçam a

biodiversidade, a manutenção da capacidade produtiva e, em última análise, a vida. Estamos na direção errada!

As mudanças na alimentação e na produção de alimentos propostas pela Dieta da Saúde Planetária elaborada pela Comissão EAT- Lancet visam algumas correções desta direção.

Os chefs e profissionais de gastronomia são atores chave para a grande transformação alimentar proposta pela Comissão. Além de conscientizar a sociedade com suas narrativas, podem criar receitas deliciosas baseadas em vegetais, aumentar a biodiversidade no prato, diminuir a oferta de proteína animal, criar estratégias para minimizar o desperdício e se aliar a agricultores para apoiar a transformação no campo.

Não dá para falar sobre alimentação, sem pensar em outro ator chave, o agricultor familiar.

No Brasil, a agricultura familiar é responsável por 70% dos alimentos que chegam à nossa mesa e emprega 74% da mão-de-obra do campo. No entanto, paradoxalmente, conta com apenas 14% do crédito agrícola e 24% das terras dedicadas à agropecuária.[1]

Se endivida para plantar, planta sem saber se vai colher e colhe sem saber se vai vender. Luta contra o abandono!

A falta de assistência técnica agroecológica abre caminho para a utização de agrotóxicos e fertilizantes químicos. A falta de crédito, logística e infraestrutura deixa os agricultores a mercê de um mercado onde ele é, de longe, o elo mais fraco. Esse cenário perverso desvaloriza o agricultor familiar, dificulta a sucessão, promove o êxodo rural, a concentração fundiária, o aumento da desigualdade e consequentemente a violência no campo e na cidade.

O projeto AChA - Articulação de *Chefs* e Agricultores - nasce do desejo de mudar a lógica do sistema alimentar. E enxerga como caminho a agroecologia, unindo o campo, a cidade e a universidade.

É baseado na metodologia CSA - Comunidade que Sustenta Agricultura. Reúne chefs, agricultores familiares, gestão profissional e assistência técnica, composta por docentes e residentes da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)[2].

A construção é coletiva. Os planejamentos financeiros e de produção são abertos e transparentes, acompanhados e discutidos por todos os envolvidos. São promovidos encontros presenciais no campo e na cidade. Assim, cada um tem

a oportunidade de enxergar a realidade do outro. A ideia é viabilizar a construção de uma relação de confiança e empatia para além do mercado. Onde a cultura do Preço dá lugar à cultura do Apreço.

É financiado por chefs que assumem os riscos de produção e distribuição do projeto. Por outro lado, eventuais excedentes de produção vão para os chefs sem custo adicional.

O financiamento antecipado engloba também a assistência técnica agroecológica, viabiliza o cultivo e pesquisa de produtos singulares desenvolvidos a partir do banco genético da universidade. E estimula a biodiversidade alimentar, com troca de saberes, dentro de uma proposta de comercio local, justo e transparente.

Em 2018 o AChA produziu oito variedades de tomates especiais, do banco genético da UFRRJ[3] , que conta com mais de 350 variedades. São tomates com cores, sabores e texturas diferentes dos encontrados no mercado. Oito chefs acreditaram e financiaram o projeto e três famílias de agricultores certificados orgânicos aceitaram os desafios da produção[4] .

O primeiro ano do projeto foi muito bem sucedido com uma produção 20% maior que a estimada, não houve desperdícios, toda a produção foi destinada e usada pelos chefs em preparações criativas e deliciosas. Muitas pontes foram construídas e muitas outras iniciadas. Para 2019, a cesta de produtos foi diversificada, a quantidade de alimentos triplicada e o número de *chefs* duplicado. Assim vamos, crescendo organicamente.

O AChA mostra como chefs podem aproximar os universos da ciência, produção e consumo, e a partir daí criar alianças para um mundo mais justo, saudável e sustentável para todos.

1 Carneiro, Fernando Ferreira et al. (Org.) Dossiê ABRASCO: Um alerta sobre o impacto doa agrotóxicos na saúde – Rio de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular 2015.

2 A empresa de gestão é a Cambucá Consultoria das sócias Francine Xavier e Flávia Brito. Os parceiros de assistência técnica são os professores Antonio Abboud e Anelise Dias, além dos residentes Gabriel Mello e Livea Bilheiro.

3 Banco genético de responsabilidade dos professores Antonio Abboud e Margarida Gorete do departamento de Fitotecnia da UFRRJ.

4 Os chefs que acreditaram no projeto de 2018 foram os Ecochefs do Instituto Maniva: Teresa Corção; Roberta Ciasca; Rafa Costa e Silva; Ciça Roxo, Claudia Vasconcellos e Romano Fontanive. Além dos chefs Thomas Troisgros e Francine Xavier. Os agricultores familiares que aceitaram o desafio da produção foram: Flávio Lourenção & Maria Cristina Feitosa, Isabel Yamaguchi & Augusto Xavier e Felipe Latini & Priscilla Ruela, todos são moradores de Seropédica e membros do Grupo Raiz Forte do Sistema Participativo da Associação de Agricultores Biológicos do Estado do Rio de Janeiro (SPG-ABIO).

LEGUMES ASSADOS EM CAMA DE PURÊ DE BATATA-DOCE

OSVALDO GORSKI

Chef de cozinha formado pela Academia de Artes Culinárias de Paris - Le Cordon Bleu. É o especialista responsável pelas áreas de cozinha e padaria do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac), no Rio de Janeiro.

rendimento de 4 a 6 porções

tempo de preparo 40 minutos

nível de dificuldade médio

INGREDIENTES

purê de batata-doce
- 5 batatas-doce cenoura média
- 1/5 de fava tonka (ralar como noz-moscada)
- azeite de oliva extravirgem a gosto
- sal marinho a gosto
- pimenta do reino moída na hora
- 50 ml de leite de castanha

legumes assados
- 8 mini cenouras lavadas e cortadas ao meio*
- 8 mini beterrabas lavadas e cortadas ao meio*
- 1 berinjela média em cubos
- 1 abobrinha média em cubos
- 3 dentes de alho em lascas
- 20 mini tomates coloridos cortados ao meio*
- 33 castanhas de baru (torrada) ou 50g
- sal marinho a gosto

mix de cogumelos grelhados
- azeite de oliva a gosto
- sal marinho a gosto
- 3 xícaras de chá ou 300g de cogumelos variados
- broto de coentro para finalizar

*caso esses ingredientes não sejam de fácil acesso na sua região, utilize os normais e corte em cubos como os demais legumes.

MODO DE PREPARO

purê de batata-doce
Descascar e lavar as batatas, cortar em cubos e cozinhar no vapor até que estejam macias. Amassar as batatas com um amassador de batatas e temperar com sal, pimenta do reino, fava tonka, leite de castanhas e azeite de oliva para que fique bem macio e cremoso. Reservar.

legumes assados
Pré-aquecer o forno (médio/alto) e assar os legumes regando com um fio de azeite de oliva na ordem de cozimento: iniciar pela cenoura e beterraba, depois de 5 minutos colocar a abobrinha, berinjela e o alho. OBS: Se necessário colocar mais um fio de azeite para que não fiquem secos. Fornear por 10 minutos. Retirar do forno, coloque sal a gosto nos legumes. OBS: Se necessário, regar com mais um fio de azeite. Juntar os tomates e a castanha de baru picada grosseiramente e deixe descansar no forno desligado.

mix de cogumelos grelhados
Pode usar mix como shimeji, shitake, pleurotus, paris, etc. Higienizar e cortar os cogumelos de maneira uniforme ao seu gosto. Em uma frigideira com pouco azeite de oliva aquecido, colocar os cogumelos cortados para grelhar, de preferência uma frigideira grande para que não fiquem sobrepostos.Manter em fogo alto até que estejam prontos.

montagem e finalização
No centro do prato, colocar duas colheres de sopa do purê. Em uma das metades do prato colocar os legumes assados e na outra metade, os cogumelos. Decorar com os brotos de coentro (em cima do purê).

SALADA DE FEIJÃO-VERDE COM PERFUME DE CAMBUCI

FRANCINE XAVIER

Cozinheira autodidata, trabalha com educação e gestão em gastronomia há 30 anos, é Mestranda em Práticas de Desenvolvimento Sustentável na UFRRJ. Sócia da Cambucá Consultoria, Chef e Gestora do Projeto AChA e Diretora do Instituto Comida do Amanhã.

rendimento 4 porções

tempo de preparo 40 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
salada verde ou filé de peixe grelhado

INGREDIENTES

• 2 xícaras de feijão-verde
• 1 abacate grande e firme
• 2 cambucis
• 1 cebola roxa
• 1 colher de sopa de gengibre ralado
• 1/2 molho de coentro selvagem
• 1 xícara de chá de mini tomates coloridos do projeto AChA (pode substituir por tomate cereja)
• 1/2 xícara de castanha do Brasil picada
• 1/2 xícara de azeite extra virgem – preferencialmente brasileiro com menos de 1 ano
• pimenta do reino e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar e cozinhar os feijões com água até que fiquem tenros, mas ainda firmes (15 a 20 minutos de cozimento). Escorrer e reservar.
Lavar, descascar e picar os cambucis, sem o centro, em cubinhos pequenos.
Descascar e picar a cebola em cubinhos de 1 cm. Passar na água fervente e escorrer.
Lavar e retirar os espinhos laterais do coentro. Picar bem fininho.
Descascar e cortar o abacate em meia lua.
Cortar os tomates ao meio.
Juntar todos os ingredientes, exceto o abacate, em uma saladeira. Misturar bem e temperar com sal e pimenta a gosto.
Adicionar o abacate e corrigir o tempero.

MEDALHÃO DE COGUMELOS E SEU CONSOMÊ COM FAROFA DE PINHÃO E RISOTO DE MINI ARROZ DO VALE DO PARAÍBA COM TOMATE SEMI DESIDRATADO VALE DO FORMOSO

RONALDO CANHA

Chef de Cozinha formado pelo Culinary Institute of America, é responsável pela cozinha do Quadrucci há 10 anos e sócio da Vale do Formoso, fábrica de compotas. Chef do projeto AChA 2019.



Medalhão de cogumelos e seu consomê com farofa de pinhão e risoto de mini arroz do vale do paraíba com tmate semi desidratado do vale do formoso. Receita de Ronaldo Canha.

rendimento 1 porção

tempo de preparo 35 a 40 minutos

nível de dificuldade média

INGREDIENTES

medalhão de cogumelos
- 1 xícara de chá ou 100g cogumelos paris
- 1 xícara de chá ou 100g shitake
- 1 xícara de chá ou 100g shimeji
- 1 ramo de alecrim
- 2 ramos de tomilho
- 1 ramo de manjericão
- 1 pedaço ou 50g de alho-poró
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa ou 15g manteiga
- 1 colher de sopa rasa ou 10g farinha de trigo
- 1/2 clara de ovo
- 1 ramo de tomilho
- sal e pimenta a gosto

farofa de pinhão
- 1 colher de sopa rasa ou 10g manteiga
- 1 colher de sopa cheia ou 20g de pinhões cozidos, descascados e picados pequenos
- 1 colher de sopa cheia 20g de farinha de mandioca
- sal e pimenta a gosto

risoto de mini arroz com tomates semi desidratados
- 2 colheres de sopa ou 15ml de azeite
- 1 colher de sopa ou 10g cebola picada pequeno
- 70g de mini arroz
- 1/2 xícara de chá ou 100ml vinho branco
- 2 xícaras de chá ou 400ml de caldo de vegetais
- 40g de tomates semidesidratados cortados em 6 pedaços cada
- 1 colher de sopa ou 20g parmesão de boa qualidade
- 1 colher de sopa cheia ou 20g manteiga
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

medalhão de cogumelos
Colocar os cogumelos em uma assadeira com alecrim, tomilho, manjericão, alho-poró, dente de alho e um pouco de sal. Assar a 160 graus por 20 minutos. Coar o caldo e reservar os cogumelos. Cortar os cogumelos grosseiramente e dourar na frigideira com a manteiga. Dourar rapidamente e acrescentar a farinha aos poucos. Retirar do fogo e colocar em um bowl. Acrescentar a clara de ovo e o tomilho. Temperar com sal e pimenta. Mexer para misturar bem e montar um medalhão num aro de metal de 7 cm de diâmetro. Pode precisar de um pouco mais de farinha para dar ponto. Reservar.

farofa de pinhão
Dourar os pinhões na manteiga, acrescentar a farinha e refogar em fogo baixo por 5 a 7 minutos. Temperar e reservar.

risoto de mini arroz com tomates semi desidratados
Refogar a cebola no azeite. Acrescentar o mini arroz e refogar mais um pouco. Colocar o vinho branco e mexer até evaporar. Acrescentar o caldo e cozinhar mexendo. Quando cozido o arroz, acrescentar o tomate e mexer um pouco para ele se desfazer no arroz. Acrescentar o parmesão mexendo. Desligar o fogo e acrescentar a manteiga e temperar com sal. Reservar.

montagem e finalização
Dourar o medalhão numa frigideira antiaderente com um fio de azeite e servir com o consomê, a farofa e o risoto.

CREME DE AIPIM, TARTAR DE LEGUMES E ABÓBORA TOSTADA

CIÇA ROXO

Chef, consultora, sócia da Consultoras na Cozinha e Aguce Gastronomia, Ecochef do Instituto Maniva. É professora do curso de graduação de gastronomia do Centro Universitário IBMR. É chef do projeto AChA 2018 e 2019 e apresentadora do programa documental À Moda da Casa, no Cine Brasil TV.

rendimento 4 porções

tempo de preparo 40 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
salada verde ou filé de peixe grelhado

INGREDIENTES

caldo de legumes
• 1 cebola grande partida ao meio cravada com folhas de louro e cravo da índia
• 2 talos de aipo cortados em cubos grandes
• 1 cabeça de alho cortada ao meio
• 3cm de gengibre em rodelas
• *bouquet guarni* feito com 1 cebolinha, 1 salsinha, 1 louro e folhas e talos de aipo
• 3 litros de água

creme de aipim
• caldo de legumes
• 1 kg de aipim sem casca cortado em fatias finas
• 5g sal

tartar de legumes
• 1 abobrinha cortada em cubos de 3mm com casca e sem semente
• 2 pimentas de cheiro cortadas em cubos de 3mm sem semente
• 1 tomate cortado em cubos de 5mm sem casca e sem semente
• 1 talo de aipo descascado cortado em cubos de 3mm
• 1 cebolinha picada
• 2 salsinhas picadas
• 1 colher de sopa de casca de limão siciliano picado
• 3g sal
• 1g pimenta do reino
• 2 colheres de sopa de azeite extra virgem

abóbora tostada
1 xícara de abóbora cortada em cubos de 5mm
azeite para untar a frigideira

finalização
• folhas de ora-pro-nóbis

MODO DE PREPARO

caldo
Juntar os legumes em uma panela. Cozinhar por 30 minutos depois de ferver. Adicionar o *bouquet garni*, nos últimos 10 minutos. Coar.

creme
Cozinhar o aipim no caldo. Bater com o mixer.

tartar
Misturar todos os ingredientes. Temperar com azeite, sal e pimenta do reino.

abóbora tostada
Aquecer a frigideira com o azeite. Saltear os cubos de abóbora somente para marcar.

montagem e finalização
Finalizar com 1 folha de ora-pro-nóbis, 1 colher de tartar, alguns cubos de abóbora tostada e gotas de azeite.

BOMBONS DE TOMATE ASSADO COM QUEIJO DE CABRA

ROBERTA CIASCA

Ecochef e sócia do restaurante Miam Miam, casa reconhecida com o Selo Bib Gourmand do Guia Michelin. Formada em Marketing e no Le Cordon Bleu – França. Procura cada vez mais recuperar o contato direto com quem está por trás de seus ingredientes. É chef do projeto AChA 2108 e 2019.

rendimento 4 porções

tempo de Preparo 40 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões

experimente fazer o molho pesto com alfavaca, o queijo d'Alagoa (MG) para fazer a telha de queijo, um boursin de cabra dos melhores produzido no estado do Rio de Janeiro e tomates orgânicos.

INGREDIENTES

tomate
- 2 tomates
- 6 fatias médias ou 120g de queijo de cabra
- 1 colher de sobremesa de azeitona preta
- 2 ramos de tomilho
- azeite a gosto
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

telha de queijo
- 4 colheres de sobremesa de queijo parmesão ralado

molho Pesto
- 1 molho de manjericão
- 1 dente de alho
- 100ml de azeite
- 50g de castanha de caju picada
- 50g de queijo parmesão ralado
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

tomate
Retirar o olho dos tomates e dar um talho em X na ponta contrária. Escaldar os tomates por 20-30 segundos em água fervente e imediatamente colocar em uma vasilha de água com gelo. Retirar a pele, cortar ao meio e retirar as sementes. Organizar os tomates em um tabuleiro com a parte de fora para cima e polvilhar com pimenta do reino, azeite e tomilho. Assar a 180°C por 30 minutos ou até ficar macio e começar a dourar. Reservar.

telha de parmesão
Ralar o parmesão em ralo grosso. Aquecer uma frigideira de teflon e fazer uma camada fina sobre toda a superfície com o queijo e deixar derreter até endurecer. Virar e fazer o mesmo. Deixar o disco esfriar até ficar crocante. Reservar.

molho Pesto
Bater o manjericão, alho, azeite e metade da castanha e do queijo no liquidificador até ficar homogêneo. Misturar o restante da castanha e do queijo para que fique bem pedaçudo.

finalização
Pegar metade do tomate assado, pincelar um pouco do molho pesto na parte interna e rechear com aproximadamente 30 g de queijo de cabra. Enrole o bombom com filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos. Retire da geladeira no momento da montagem e elimine o filme.

montagem
Coloque o pesto, o bombom com o queijo para baixo, como na foto. Decore com azeitona preta e a telha de parmesão.

3

PESCA SUSTENTÁVEL



Pirarucu ao creme, vinho e tucupi. Receita de Teresa Corção.

A PESCA SUSTENTÁVEL NO BRASIL:

POR QUE ISSO É TÃO IMPORTANTE E COMO PODEMOS FAZER ISSO ACONTECER?

GUILHERME DUTRA

Biólogo. Mestre em Ecologia. Coordenadou diversas ações e projetos de conservação marinha na Região dos Abrolhos e na costa brasileira. Diretor do Programa Marinho e Costeiro da Conservação Internacional

COM A INICIATIVA PESCA+ SUSTENTÁVEL ESTAMOS DESENVOLVENDO O PRIMEIRO PESCADO MARINHO SUSTENTÁVEL DO BRASIL E CRIANDO UM PACTO ENTRE CONSUMIDORES E PRODUTORES DE PESCADO. A INICIATIVA DEMONSTRA COMO É POSSÍVEL PROTEGER ESPÉCIES E ECOSSISTEMAS EM ÁREAS ONDE A PESCA É FEITA DE FORMA SUSTENTÁVEL. VALORIZANDO AS COMUNIDADES PESQUEIRAS E SUAS PRÁTICAS TRADICIONAIS.

A atividade pesqueira é uma das atividades produtivas mais antigas da humanidade. Embora traga sustentação econômica para muitas pessoas, sua prática inadequada tem causado impactos negativos aos recursos naturais e, hoje, a sobrepesca é uma das principais ameaças à conservação dos oceanos mundialmente.

No Brasil, a situação não é diferente. Em seus 11.500km de costa, vivem cerca de meio milhão de pessoas que dependem diretamente da pesca marinha. Essa atividade é essencialmente artesanal, com alguns estoques explorados pela pesca industrial no sul, sudeste e norte do país. Apesar da importância da atividade, grande parte dos estoques de valor comercial é explorada acima da capacidade de recuperação, comprometendo o futuro das espécies pescadas.

Com o objetivo de mudar este cenário, a Conservação Internacional desenvolveu o programa Pesca+Sustentável, que busca impulsionar uma mudança de paradigma na pesca brasileira - valorizando o “pescar melhor” em detrimento do “pescar mais” - e criando um futuro mais promissor para ecossistemas marinhos e comunidades pesqueiras do Brasil. O programa teve início em 2013, com o apoio do primeiro Desafio de Impacto Social Google no Brasil, quando esteve entre os mais votados e foi selecionado entre 750 projetos, mostrando o grande interesse das pessoas no tema. Hoje conta com o apoio do Instituto Humanize, da Alpargatas/Havaianas e de doadores individuais.

O Pesca+Sustentável atua diretamente com comunidades pesqueiras tradicionais, que têm se organizado para mudar sua realidade, e com mercados, restaurantes e chefes de cozinha, que têm apostado no caminho

de mudança proposto. O objetivo é o desenvolvimento de um produto diferenciado - o "Pescado Sustentável" – que estimula o compromisso do pescador com práticas de pesca mais sustentáveis, agrega valor ao pescado, amplia os ganhos diretos do pescador e, ao mesmo tempo, oferece um produto de qualidade e garantia de origem aos consumidores. Este produto está sendo desenvolvido através de "Parcerias para a Melhoria da Pesca", entre produtores e compradores interessados. Este processo consiste em compromissos de ambas as partes e metas para serem alcançadas periodicamente, visando à sustentabilidade na produção do pescado.

As comunidades participantes foram escolhidas com o apoio da CONFREM (Comissão Nacional de Fortalecimento das Reservas Extrativistas Marinhas), um grupo que se articula e atua nacionalmente em prol dos pescadores tradicionais. Cada comunidade que adere ao programa recebe treinamentos em boas práticas de pesca e manipulação de pescado, assim como em utilização do sistema de rastreamento do pescado, especialmente adaptado pelo programa e que acompanha o produto de sua origem até o consumidor final. Um portal de transparência do pescado leva todas as informações sobre estas pescarias até o consumidor, sendo o ponto central das iniciativas de comunicação do programa. Um grande esforço de comunicação foi realizado para promover os produtos, com bom retorno em visibilidade e divulgação do Pescado Sustentável.

Sete pescarias e cultivos marinhos fazem parte, hoje, do programa: (1) captura do caranguejo-uçá, da RESEX São João da Ponta, PA; (2) cultivo da ostra do mangue, da RESEX Mãe Grande do Curuçá, PA; (3) captura de caranguejo-uçá e (4) pesca de robalo, da RESEX Canavieiras, BA; (5) pesca de tainha da Lagoa de Araruama, RJ; e os cultivos de (6) vieiras e (7) bijupirás, da Baía de Ilha Grande, RJ. Novas pescarias marinhas estão sendo analisadas pelo programa, com o intuito de ampliar e diversificar a oferta de pescados. Esperamos que, em breve,

possamos incluir também pescarias de água doce no Pesca+Sustentável, como as pescarias do pirarucu na Amazônia, com grandes exemplos de sucesso no manejo sustentável e recuperação de estoques em lagos da região.

Todos os pescados envolvidos passaram por análises quanto ao seu grau de sustentabilidade, mostrando-se viáveis do ponto de vista ambiental. Análises de viabilidade econômica foram feitas para as pescarias do Pará, Bahia e Araruama, mostrando os volumes de produção e participação de pescadores, necessários para tornar viável a participação das associações de pesca nas etapas iniciais da cadeia.

O Pescado Sustentável foi oferecido experimentalmente em restaurantes de Belém, Canavieiras, Santa Cruz de Cabrália, Porto Seguro, Vitória, Cabo Frio, São Pedro da Aldeia, Rio de Janeiro e São Paulo, com grande recepção e apoio de grandes chefes de cozinha, que gostaram muito dos produtos.

Na etapa atual do trabalho, estão sendo analisados e estruturados arranjos de cadeia que garantam a entrega dos produtos rastreados com qualidade de conservação e periodicidade para os restaurantes parceiros, envolvendo o desenvolvimento de planos de negócios e de treinamentos para as associações de pescadores e intermediários da cadeia de comercialização. Até o final de 2019, o objetivo é ter as primeiras cadeias de Pescado Sustentável estruturadas e atuando de forma permanente.

Embora ainda restrito a um pequeno conjunto de pescarias, a expectativa para os próximos anos é que o mecanismo do Pesca+Sustentável se amplie e traga mais e mais pescarias para integrar o programa. O papel do consumidor consciente e preocupado com suas escolhas é fundamental para o sucesso dessa iniciativa.

TAINHA MEDITERRÂNEA

FILÉ DE TAINHA GRELHADA COM CROSTA DE CASTANHA DE CAJU. PURÊ DE GRÃO DE BICO E SALSA CÍTRICA.

CHARLY DAMIAN

Brasileiro de descendência franco-libanesa. Possui uma cozinha intuitiva, que junta a cozinha mediterrânea ao seu amor à pesca. Capaz de unir a alta gastronomia aos nativos de reservas extrativistas ou indígenas, visando a sustentabilidade do alimento que consumimos diariamente.

rendimento 4 porções de 300g cada

tempo de preparo 1 hora e 30 minutos

nível de dificuldade médio

INGREDIENTES

filé de peixe
- 4 filés de peixe branco com pele sem escama de 180g cada
- 6 a 8 sementes de pimenta rosa
- 1 colher de café de coentro
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1/2 limão (suco)

grão de bico (caldo e purê)
- 1 xícara de chá ou 200g grão de bico (deixar de molho por 24 horas)
- 1 xícara de café ou 50ml de leite de coco
- 1 pitada de noz-moscada

caldo
- 4 talos de aipo
- 1 cenoura média
- 1 cebola grande
- 2 folhas de louro
- 3 talos de tomilho
- 2L de água
- aparas do peixe
- sal e pimenta do reino a gosto

salsa cítrica
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de pimentão vermelho picado
- 1 colher de café de talo de endro picado
- 2 limões galego (suco)
- 1 laranja pera (suco)
- 10ml de azeite

farofa de castanha de caju
- 3/4 de xícara ou 80g de castanha de caju
- 1 colher de sobremesa cheia ou 20g de farinha de mandioca
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de cebola picada
- tomate cereja em confit

MODO DE PREPARO

filé de peixe
Temperar com sal e pimenta do reino a gosto. Bater 6 a 8 sementes de pimenta rosa com uma colher de café de coentro picado, adicionar o suco de 1/2 limão, adicionar um fio de azeite e espalhar nos filés. Deixar marinar por 1 hora na geladeira.

caldo
Cortar em pedaços pequenos a cebola, a cenoura e o aipo. Adicionar louro, tomilho, sal e pimenta do reino. Acrescentar as aparas de peixe e mexer por 5 min em fogo médio. Adicionar a água até ferver e manter por 30 min em fogo baixo. Peneirar (o resto pode ser reutilizado para outras receitas) e utilizar o caldo para cozinhar o grão de bico por 30 min em uma panela de pressão.

purê de grão de bico
Processar o grão de bico após o cozimento, adicionando o leite de coco e uma pitada de noz-moscada. Se necessário adicionar um pouco do caldo do cozimento. O grão de bico pode ser processado com casca ou sem. Porém sem casca deixa o purê mais macio e leve.

salsa Cítrica
Misturar todos os ingredientes e reservar.

farofa de castanha de caju
Picar e dourar a cebola em uma frigideira, em seguida juntar a farinha e as castanhas de caju trituradas até dourar em fogo baixo. Em uma frigideira, colocar um fio de azeite e em seguida os tomates cereja até murchar um pouco. Reservar.

finalização e montagem
Dourar os filés em frigideira com um fio de azeite dos dois lados durante dois minutos e finalizar com a farofa de castanhas por cima do peixe por mais 5 minutos no forno.
Em um prato raso, pegue uma colher de puré e espalhe no centro do prato, coloque em seguida a salsa e o peixe por cima e acrescente o tomate *confit*. Decore com brotos de agrião.



Tainha mediterrânea: Filé de tainha grelhada com crosta de castanha de caju, purê de grão de bico e salsa cítrica. Receita de Charly Damian.

GNOCCHI DE MANDIOCA COM MOLHO DE ATUM E FAROFA DE CASTANHA DO PARÁ

GUSTAVO ARONOVICK

Tecnólogo em Gastronomia, graduado pela UNESA, pós graduação latu sensu pela Escuela Superior de Hostellería de Sevilla e Sócio Proprietário, responsável pela produção, do Armazém Sustentável, produtores de conservas e geleias orgânicas.

rendimento 5 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade médio

sugestões de acompanhamento
para aqueles que gostam, pode-se salpicar queijo parmesão à mesa.

INGREDIENTES

gnocchi
• 2 1/2 xícaras de chá ou 500 g de mandioca *in natura*
• 1 ovo
• noz-moscada a gosto
• pimenta do reino preta moída a gosto
• 1 xícara de chá de farinha de trigo
• 5 L de água para o cozimento
• 3 colheres de sopa de sal grosso para cozinhar a massa

molho
• 300g de atum sustentável (2 latas)* em conserva de azeite de oliva extra virgem
• 2 talos de funcho picados em brunoise (bem "batidos" em pedaços pequenos)

decoração
• 1 xícara de chá de castanhas do pará picadas em pedaços pequenos
• as folhas dos dois talos do funcho

*pescado em vara com isca sustentável. exemplo: mini anchovas de criação em cativeiro

MODO DE PREPARO:

gnocchi
Cozinhar a mandioca até ficar bem macia. Retirar da água e deixar esfriar por alguns instantes. Retirar o fio central da mandioca. Processar (em processador elétrico ou amassar com um garfo) a mandioca até obter uma pasta consistente como uma goma. Colocar a mandioca processada em uma tigela, acrescentar, misturar e incorporar homogeneamente um ovo inteiro. Temperar com a noz-moscada e a pimenta do reino preta moída. Espalhar um pouco da farinha de trigo em uma bancada. Colocar a massa de mandioca na bancada e acrescentar mais farinha, aos poucos, até dar o ponto, o que acontece quando a massa começa a soltar da mão. Dividir a massa em cinco partes.
Fazer rolinhos compridos com cada uma destas partes e com uma faca, cortar cada "cordão" de massa em pequenos pedaços de aproximadamente 1 cm, salpicando mais farinha para que os gnocchi não grudem uns nos outros. Colocar 5 litros de água para ferver, acrescentar o sal grosso e acrescentar os gnocchi aos poucos. O cozimento estará terminado quando os gnocchi começarem a boiar na superfície da água. Retirá-los delicadamente da água de cozimento com o auxílio de uma escumadeira e reservar, colocando um fio de azeite para não grudar.

molho
Em uma frigideira grande, esquentar levemente o atum, em fogo muito baixo, junto aos talos picados de funcho.

finalização e montagem
Acrescentar os gnocchi na mesma frigideira salteando-os delicadamente no molho para envolver a massa. Dourar as Castanhas do Pará em forno elétrico ou convencional. Preparar as porções em pratos individuais, colocando as castanhas sobre a massa, terminando com uma folha do funcho para a decoração final.

CARANGUEJO ACASTANHADO COM ARROZ JAMBUZADO E VEGETAIS DA ROÇA

NATACHA FINK

Amazonense de Manaus, empresária, chef de cozinha, consultora gastronômica. Defensora do uso de produtos brasileiros de forma sustentável. Proprietária do Restaurante Espírito Santa desde 2005, onde apresenta uma cozinha autoral, fortemente apoiada na cozinha brasileira de raiz e no uso dos produtos amazônicos.

rendimento 4 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade médio

sugestões de acompanhamento
arroz integral e salada verde orgânica

INGREDIENTES

arroz
• 3 colheres de sopa ou 20ml de azeite extra virgem
• 1 xícara de chá ou 50g de jambu pré-cozido (talos e folhas)
• 1 xícara de chá ou 200g de arroz integral
• 3 dentes de alho bem picado
• 5 colheres de sopa de cebola bem picada
• 30ml de suco de laranja
• sal a gosto

caranguejo
• 20 caranguejos somente a carne ou 400g de carne catada de caranguejo de manejo
• 2 e 1/2 xícaras de chá ou 100g de ora-pro-nóbis
• 1 xícara ou 200g de palmito de pupunha fresco picado
• 1 punhado ou 50g de castanhas da amazônia
• 4 colheres de sopa ou 30ml de azeite extra virgem
• 5 fatias de 5 cm ou 30g de gengibre bem picado
• 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes e muito picada
• 3 dentes de alho
• 1 1/2 cebola média
• 40ml de suco de laranja
• 3 ramos de coentro bem picados (que rendam três colheres de sopa rasas de folhas picadas)

vegetais
• 1 xícara de chá ou 100g de vagem
• 1/2 xícara de chá ou 100g de tomate perinha
• 5 colheres de sopa ou 100g de quiabo
• 1 cebola roxa média
• 4 colheres de sopa ou 30ml de azeite extra virgem
• 7 unidades de cebolinha francesa bem picadas
• 1 colher de sopa de folhinhas frescas de orégano
• sal a gosto

farofinha de castanhas
• 2 punhados ou 100g de castanhas da amazônia muito triturada
• sal

MODO DE PREPARO

arroz
Pesar o arroz integral e colocar em um copo medida. Você vai utilizar duas vezes a medida de arroz em água. Ou um pouco mais, se necessário. Aquecer o azeite. Dourar a cebola, juntar o alho e depois acrescentar o jambu. Envolver os grãos de arroz nessa mistura, mexendo, e temperar com sal. Em seguida, juntar a água. Tampar a panela e deixar cozinhar. Verificar a partir de 15 minutos de cozimento se será necessário adicionar mais um pouco de água. O arroz ficará pronto quando o grão estiver macio e o topo da panela apresentar furinhos. Neste momento, juntar o suco de laranja e apagar o fogo. Reservar o arroz na panela até a hora de servir.

caranguejo
Conferir se o catado está bem feito para ter certeza de que não há pedacinhos dos ossos. Temperar com o suco de laranja e sal a gosto. Aquecer o azeite, dourar a cebola, o alho, o gengibre, a pimenta, a castanha triturada e o palmito. Juntar a carne de caranguejo envolvendo-a em toda a mistura da frigideira. Acertar o sal, juntar as folhas de ora-pro-nóbis e, tão logo murchem, acrescentar o coentro picado. Apagar o fogo e deixar a panela tampada.

vegetais
Limpar os tomates retirando apenas as sementes e cortando em tiras. Limpar a vagem retirando a fibra lateral e as extremidades. Cortar cada uma em dois ou três em pedaços enviesados. Limpar os quiabos e cortá-los em dois pedaços enviesados. Cortar as cebolas em fatias muito finas. Aquecer o azeite em uma frigideira, dourar a cebola. Juntar a vagem salteando. Juntar os quiabos salteando também. Deixar três minutos no fogo sempre salteando. Acrescentar os tomates e depois as ervas.

farofa de castanhas
Levar as castanhas ao fogo em uma frigideira, deixando torrar mexendo sempre, para obter uma certa crocância.

montagem
Dividir os ingredientes em quatro partes pois as quantidades foram calculadas para 4 porções. Servir uma porção de arroz e, sobre esta, uma porção de caranguejo. Ao lado, dispor uma porção de vegetais deixando que eles se acomodem de forma livre. Polvilhar tudo com a farofinha de castanhas.

PIRARUCU CONFIT COM CUSCUZ AMAZÔNICO

TERESA CORÇÃO

Chef proprietária do Restaurante O Navegador, fundou e é Presidente do Instituto Maniva e grupo dos Ecochefs. É Embaixadora da Cozinha Brasileira no Senac RJ, foi palestrante no TEDX Campos, no TED GLOBAL - SOUTH e finalista do Basque Culinary Award.

rendimento 6 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade médio

sugestões de acompanhamento
arroz integral, salada verde e feijão preto

INGREDIENTES

peixe
- 4 filés médios ou 600g de filés de pirarucu
- 1 colher de chá ou 6g de sal
- 2 xícaras de chá ou 500ml de azeite extra virgem
- 1 colher de chá ou 6g de pimenta do reino

molho campanha
- 3 dentes ou 30g de alho
- 1 cebola roxa ou 75g
- 7 tomates cereja ou 60g
- 1 colher de sopa ou 10g de salsa
- 1 colher de sopa ou 10g de hortelã
- 1 colher de sopa ou 10g de coentro
- 7 colheres de sopa ou 60ml de azeite (do cozimento do peixe)

cuscuz amazônico
- 1 kg de farinha d'água
- 350g de tucupi
- 1 xícara de chá ou 350g de leite de castanha ou de coco
- 2 colheres de sopa ou 75g de manteiga
- 1 colher de sopa ou 6ml de azeite (do cozimento do peixe)
- 1 colher de sopa ou 6g de coentro
- 1 colher de sopa ou 15g de cebola
- 6 unidades ou 50g de pimenta dedo-de-moça
- 1/2 unidade ou 30g de pimentão
- 1 punhado ou 5g de brotos
- 1 colher de chá ou 5g de pimenta biquinho fresca ou em conserva

MODO DE PREPARO

peixe
Lavar em água fria, secar com papel e cortar o filé em cubos iguais de 3 cm; temperar com sal e pimenta do reino moída na hora.Aquecer o azeite a 80 graus e colocar os cubos de peixe dentro. Apagar o fogo e deixar a preparação esfriar.

molho campanha
Socar o alho. Picar a cebola roxa e deixar em água gelada para perder o ardor.Cortar os tomates cerejas ao meio. Picar as ervas finamente. Misturar todos os ingredientes com o azeite do confit do peixe.

cuscuz
Hidratar a farinha em uma tigela misturando com o tucupi e o leite de castanha ou coco. Cobrir com um pano e reservar. Quando estiver hidratado, soltar com um garfo. Picar o alho, a cebola, a pimenta dedo-de-moça, o pimentão e o coentro. Em uma frigideira, colocar a manteiga e o azeite para aquecer. Dourar o alho e a cebola.

montagem
Acrescentar a pimenta e o pimentão, mexendo sempre. Reservar. Misturar a farinha já hidratada, o refogado e o coentro. Para servir usar um copinho ou anel para formar uma camada do cuscuz, uma camada do peixe e o molho por cima. Finalizar com os brotos e a pimenta biquinho.

PIRARUCU AO CREME, VINHO E TUCUPI

TERESA CORÇÃO

Chef proprietária do Restaurante O Navegador, fundou e é Presidente do Instituto Maniva e grupo dos Ecochefs. É Embaixadora da Cozinha Brasileira no Senac RJ, foi palestrante no TEDX Campos, no TED GLOBAL - SOUTH e finalista do Basque Culinary Award.

rendimento 2 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade médio

sugestões de acompanhamento
arroz integral, salada verde e feijão preto

INGREDIENTES

- 2 filés médios ou 400g de lombo pirarucu congelado
- 1/2 cebola em pedaços pequenos
- 4 ramos de salsa
- 6 ramos de tomilho
- 1 colher de sopa ou 36g de manteiga
- 1 copo pequeno (150ml) de vinho branco
- 1 copo pequeno (150ml) de tucupi
- 1 colher de chá ou 6g de sal
- 1/2 colher de chá ou 3g de pimenta do reino
- 2 unidades médias ou 300g de tomate concassé (sem pele, sem semente, em cubo)
- 2 1/2 unidades ou 300g de batata ou aipim cozido
- 300ml creme de leite

MODO DE PREPARO

Descongelar, mas não completamente, o peixe para ser mais fácil de cortar os medalhões, tirar as aparas e partes escuras se houver. Picar a cebola e as ervas.
Dourar na manteiga a cebola e as ervas, tudo junto, até que a cebola amoleça e comece a dourar. Juntar o vinho branco e deixar ferver até quase evaporar todo.
Juntar o tucupi e fazer o mesmo acima.
Juntar o creme de leite e quando derreter diminuir o fogo e colocar os medalhões de peixe delicadamente. Regar com o molho por 5 minutos. Juntar os tomates concassées. Virar o peixe do outro lado por 2 minutos, regando sempre com o molho, juntar as batatas ou aipim cozidos.

4

COMIDA: SAUDÁVEL, SUSTENTÁVEL E EMPODERADORA



Couve-flor com melado, vinagrete frutado e farofa de alho. Receita de João Diamante

GÊNERO E A ALIMENTAÇÃO NO CENTRO DO DESENVOL-VIMENTO TERRITORIAL DA MARÉ

MARIANA ALEIXO

Doutora e Mestre em Engenharia de Produção pela COPPE/UFRJ, graduada em Gastronomia e Culinária. Nasceu e cresceu na Maré e, desde 2010, integra o quadro de tecedoras da Redes da Maré onde é Chef do buffet Maré de Sabores, coordenadora do Projeto Maré de Sabores e da Casa Mulheres da Maré

A relação entre mulher e alimentação em suas diferentes dimensões é um assunto amplo, embora pouco investigado, principalmente se considerarmos a diversidade de condições históricas, econômicas, culturais, e de fatores biológicos, psicológicos e sociais que interferem nessa interação que configura as diferentes condições de vida das mulheres.

No que se refere à gastronomia - analisada sob várias abordagens independentes e ao mesmo tempo complementares - muitas discussões permeiam um caminho de encontros que ainda não tratam de forma estrutural a disputa a que mulheres de espaços populares precisam incorrer para garantir a produção de narrativas próprias no campo do conhecimento gastronômico.

O acesso à alimentação adequada, direito humano fundamental, é, para moradores da Maré, mais uma luta necessária a ser enfrentada para a melhoria da qualidade de vida em nosso território.

A Maré é a maior favela do Rio de Janeiro em número populacional: possui, segundo o IBGE (2010) 132 mil habitantes, distribuídos em 40 mil domicílios, e é dividida em 16 comunidades. Esses dados classificam a Maré como o nono maior bairro em número populacional do Rio de Janeiro e como um território que tem o potencial de promover projetos como o Maré de Sabores, que estimula sistemas alimentares sustentáveis para as cidades.

O Maré de Sabores é um projeto da Redes da Maré, instituição da sociedade civil criada por moradores e ex-moradores da Maré que, desde a década de 1990, desenvolve projetos no território. A Redes da Maré desenvolve projetos no território com a missão de consolidar uma ampla rede de parceiros, para garantir o desenvolvimento sustentável da Maré. Nessa perspectiva, a instituição pensa o seu trabalho a partir de cinco eixos estruturantes e estratégicos: Arte e Cultura, Desenvolvimento territorial, Direito à segurança pública e acesso à justiça, Educação; e Identidade e Memória (SILVA, 2015).

O Maré de Sabores surge como uma demanda do eixo de Educação, quando mães do CIEP[1] Vicente Mariano, localizado na comunidade Baixa do Sapateiro, apresentaram à instituição o interesse por qualificação em culinária. Para atender à demanda, a Redes da Maré desenvolveu oficinas que ensinavam culinária às mães e pais, responsáveis pela alimentação e educação dos alunos matriculados na escola. O objetivo da oficina era complementar a formação dos estudantes dessa unidade de educação.

O Maré de Sabores, hoje centrado no eixo de desenvolvimento territorial, atua no fortalecimento de mulheres moradoras da Maré, e na qualificação profissional e geração de trabalho e renda. O curso propõe qualificá-las profissionalmente em gastronomia, com oficinas práticas que oferecem, no período de um semestre, módulos de técnicas em gastronomia, panificação, confeitaria e outras vertentes culinárias.

Além da qualificação profissional em gastronomia, as alunas participam de aulas na oficina de Gênero e Sociedade, a qual promove reflexões críticas sobre a condição de vida da mulher.

Para as mulheres da Maré, existe uma urgência em mudar de vida, e a profissionalização é um caminho perseguido, mas incluir discussão de gênero é fundamental para essa formação, porque, muitas vezes, a mulher conquista uma situação econômica melhor, mas continua sendo oprimida no relacionamento.

A qualificação profissional do projeto Maré de Sabores se ampliou com a perspectiva da geração de trabalho e renda: um grupo formado por mulheres já certificadas pelas oficinas, hoje, integra um coletivo que oferece o serviço de buffet para instituições, empresas e eventos sociais. Assim, as mulheres são diretamente remuneradas pelo trabalho, o que proporciona a elas aumento de renda e autonomia econômica - possibilitando romper o ciclo de dependência financeira, que faz perpetuar a violência doméstica vivida por algumas delas.

O buffet Maré de Sabores é resultado de um potente perfil empreendedor da Maré. O Censo de empreendedores da Maré, pesquisa realizada pela Redes da Maré e pelo Observatório de Favelas, em 2014, revelou a existência de 3.182 estabelecimentos comerciais no conjunto de favelas da Maré - um para cada 42 habitantes -, empregando 9.371 trabalhadores, dos quais 76,4% são moradores da localidade.

Desse universo empreendedor da Maré, cerca de 1.118 empreendimentos estão relacionados à produção de alimentos e bebidas, totalizando, portanto, 35,1%. Do total de empreendimentos de alimentação, 437 (39,1%), são liderados por mulheres (DA MARÉ, REDES, 2014).

Assim como os empreendimentos da Maré afirmam uma identidade própria acerca da sociabilidade local (SILVA, BARBOSA, 2005), o buffet Maré de Sabores interpreta as experiências culturais da Maré - marcada pela imigração nordestina –, a partir da construção e elaboração de pratos e de uma gastronomia que afirma a origem dos seus moradores e dá visibilidade à ancestralidade da mulher no empreendedorismo e na cozinha. Como exemplos de pratos que compõem o buffet, destacamos o *x-maresinha* - pão artesanal com queijo coalho e banana grelhada e molho de cajá - e o *Acarajé da Moreno* - bolinho de acarajé com vatapá de carne seca ou na versão vegetariana com maxixe.

O Maré de Sabores hoje é referência para outras iniciativas cujos propósitos são semelhantes, ao passo que difundimos nossa experiência em todos os cantos da cidade ao fornecer serviços de alimentação na forma de coquetéis e eventos em uma forma prática de produzir uma nova experiência da cidade – Maré – através da gastronomia. Assim, clientes do Maré de Sabores podem experienciar a Maré a partir da experiência de mulheres impactadas pelas suas próprias trajetórias.

Essa experiência de projeto possibilitou a construção da Casa das Mulheres

da Maré, equipamento do eixo de Desenvolvimento territorial da Redes da Maré, concebido para fomentar o protagonismo das mulheres da região, e que contribui para a melhoria da condição de vida das mulheres e, consequentemente, de todos que as cercam. Trata-se da concretização e do reconhecimento do papel histórico das mulheres no surgimento de movimentos sociais e de luta ligadas à infraestrutura na Maré, desde a década de 1980.

Trabalhar a gastronomia na Maré tem como motivação a reflexão sobre as possibilidades de os moradores construírem uma relação com a alimentação para além de seu sentido fisiológico, que possibilite alternativas para sua prática, a fim de construir e perseguir caminhos no campo do conhecimento, bem como no exercício dessa profissão.

Debatemos a questão da igualdade de gênero e construímos ações para as demandas de políticas públicas.

O acesso à alimentação adequada, à soberania alimentar e nutricional - consiste no acesso físico e econômico de todas as pessoas aos alimentos e aos recursos de forma contínua. Nenhuma mudança estrutural na sociedade vai acontecer sem o envolvimento e o reconhecimento das pessoas que diretamente vivenciam essas violações de direitos ao acesso à alimentação adequada.

No Maré de Sabores, debatemos a questão da igualdade de gênero e construímos ações para demandas de políticas públicas e de um modelo de integração de desenvolvimento social ancorado na gastronomia e no empreendedorismo. Colaboramos, assim, para a implementação e o desenvolvimento de sistemas alimentares sustentáveis para as cidades.

1 CIEP - Centros Integrados de Educação Pública, projeto desenvolvido por Darci Ribeiro, para tornar possível educação continuada e integral das crianças do Estado do Rio de Janeiro. O Projeto arquitetônico foi desenvolvido por Oscar Niemayer (PARO, 1988).

Referências

ALEIXO, M. Empreendedorismo em favela carioca: Gastronomia e negócio na Maré. Tese (Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Engenharia da Produção, UFRJ/COPPE, Rio de Janeiro, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico. Rio de Janeiro, 2010.

PARO, V. H. Escola de tempo integral: desafio para o ensino público. São Paulo: Cortez, 1988.

REDES DE DESENVOLVIMENTO DA MARÉ. Guia de ruas da Maré. Rio de Janeiro: Observatório de Favelas, 2012.

_____. Censo de Empreendimentos Econômicos da Maré. Rio de Janeiro: Observatório de Favelas, 2014.

SILVA, E. S. O contexto das práticas policiais na favela da Maré: a busca de novos caminhos a partir de seus protagonistas. Tese (Doutorado). Departamento de Serviço Social, Pontifícia Universidade Católica, Rio de Janeiro, 2009.

_____. Testemunhos da Maré. Rio de Janeiro: 2°edição. Mórula, 2015.

SILVA, J. S.; BARBOSA, J. L. Favela: alegria e dor na cidade. Rio de Janeiro: Senac, 2005.

COUVE-FLOR COM MELADO, VINAGRETE FRUTADO E FAROFA DE ALHO

JOÃO DIAMANTE

Criador do projeto social Diamantes na Cozinha, que usa a gastronomia como ferramenta de transformação. Atualmente é Chef de cozinha no espaço Na Minha Casa. Empresário e consultor gastronômico com expertise em gestão de pessoas e treinamento de equipes no setor de Alimentos e Bebidas. Realiza palestras motivacionais e tornou-se um grande ativista social.

rendimento 1 porção

tempo de preparo 30 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
pão integral, salada verde ou arroz integral

INGREDIENTES

- 1 couve-flor
- 1 tomilho fresco
- 1 pitada de sal refinado
- 1 pitada de pimenta do reino branca moída
- 1 fio de azeite extra virgem
- 1/2 xícara de chá farinha de mandioca
- 2 dentes de alho
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola roxa
- 1/2 cebola amarela
- 1 maracujá batido e coado
- 1 colher de sopa melado
- 1 colher de sopa de cachaça

MODO DE PREPARO

Cortar a couve-flor ao meio, no sentido vertical. Misturar o melado com a cachaça, ferver e reservar. Mergulhar a couve-flor por 20 segundos em água fervente. Resfriar em água com gelo em seguida e reservar.
Bater o alho e refogar com azeite e tomilho. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer até dourar a farinha. Temperar com sal e pimenta do reino. Reservar.
Picar pimentões, cebolas e temperar com suco de maracujá, azeite, sal e pimenta do reino. Aquecer bem uma frigideira e selar a couve-flor, apenas o lado plano. Temperar com sal e pimenta e finalizar com mel de especiarias.

montagem
Colocar a farofa no meio do prato verticalmente, posicionar a couve-flor por cima da farofa. Após, o vinagrete (por cima e ao lado).

SALADA DE QUINOA CROCANTE, LEGUMES ORGÂNICOS E CHIPS DE BANANA VERDE

ANA RIBEIRO

Formada pela Estácio de Sá em Hotelaria e pós graduada em Docência Superior pela Fabes. É EcoChef do Instituto Maniva. Consultora gastronômica, dá cursos de culinária brasileira, francesa e contemporânea, organiza oficinas e eventos de catering. Especialista em plantas incríveis, alimentos livres - PIAL.

rendimento 6 porções

tempo de preparo 2 horas

nível de dificuldade médio

INGREDIENTES

• 2 xícaras ou 400 g de quinoa cozida, *al dente*
• 1 unidade pequena ou 100g de pepino japonês com casca, em cubos pequenos
• 1/2 xícara de chá ou 80g de funcho fatiado ou aipo
• 1/2 xícara de chá ou 80g de vagem francesa cortada transversal, cozida *al dente*
• 1 1/2 unidade ou 50g de rabanete em rodelas
• 12 unidades de mini cenourinhas orgânicas com ramas, cozidas *al dente*
• 1/2 unidade ou 30g de cebola roxa em tiras finas
• 1/2 xícara de chá ou 40g de pimenta-de-folha picada (Buva/Conyza bonariensis L.) ou hortelã
• 4 colheres de sopa ou 20g de salsa picada
• 2 colheres de café ou 10g de sal
• 1 colher de café rasa ou 2g de pimenta-do-reino branca, moída na hora
• 1/2 xícara de chá ou 120ml de azeite extra virgem
• 2 colheres de sopa ou 20g de sementes de celosia (Celosia argentea L.) ou gergelim preto
• 1 punhado ou 15g de brotos tenros de ora-pro-nóbis (Pereskia aculeata) ou mini brotos e/ou flores orgânicas

chips de banana verde
• 4 unidades de bananas pratas ou d'água, bem verdes
• 2 1/2 xícaras de chá ou 600ml de óleo para fritar

MODO DE PREPARO

salada
Cozinhar a quinoa em água fervente por uns 12 minutos, escorrer e esfriar.
Cozinhar ao vapor a vagem e a cenourinha. Esfriar e reservar.
Colocar em uma tigela a quinoa, o pepino, o funcho, a vagem, o rabanete, a cenoura, a cebola e as ervas picadas, misturar tudo delicadamente e temperar com o sal, a pimenta-do-reino e o azeite. Polvilhar as sementes de celosia e acertar o tempero a gosto. Arrumar a salada em pequenos bowls ou copos baixos, por cima os brotos de ora-pro-nóbis, decorar com as chips de banana verde e servir.

chips de banana verde
Retirar um pouco das cascas das bananas, só a parte mais grossa. Aquecer o óleo e fatiar as bananas bem fininho - na mandoline, como batata portuguesa - e aos poucos, para não escurecerem, e frita-las. Escorrer em papel absorvente e servir.

X-MARESINHA

MARÉ DE SABORES

O Projeto da Maré de Sabores, da Redes da Maré, foi criado em 2010 com o objetivo de oferecer cursos de qualificação em Gastronomia e oficinas sobre Gênero, Sociedade e Empreendedorismo às mulheres da Maré, estimulando a conquista da autonomia e a reflexão sobre seu papel na sociedade. O projeto também inclui a gestão de um buffet, que se constitui como uma alternativa real de trabalho e geração de renda para as alunas. Desde 2010, o buffet já produziu mais de 1.000 eventos.

rendimento 16 porções de pães de 80g, 16 porções de mostarda de cajá de 20g e 1 porção de recheio de x-maresinha

tempo de preparo 2 horas

nível de dificuldade médio

INGREDIENTES

pão-x-maresinha(16 porções de 80g)
- 750g farinha de trigo
- 68g de açúcar refinado
- 1 tablete fermento biológico fresco
- 15g de sal refinado
- 90g de manteiga sem sal
- 360ml de água
- 23g de leite em pó

mostarda de cajá (16 porções de 20g)
- 2 cebolas
- 500g de polpa de cajá
- 3 unidades ou 10g canela em pau
- 1 colher de sobremesa ou 15g mostarda em pó
- 1 colher de sobremesa ou 10g de cury
- 1 colher de sobremesa ou 10g de pimenta
- 80g de açúcar demerara
- 5g sal

x-maresinha
- 2 fatias ou 80g de Pão x-maresinha
- 1 fatia ou 30g de queijo coalho
- 1/2 unidade ou 150g de banana da terra
- 2 colheres de sopa 20g de mostarda de cajá

MODO DE PREPARO:

Pão-x-maresinha
Pesar todos os ingredientes. Colocar na masseira os ingredientes secos: farinha, açúcar, leite em pó, sal, fermento. Misturar. Adicionar água e continuar a misturar. Adicionar a manteiga e continuar a misturar. Bater até atingir o ponto de véu. Retirar a massa, bolear, deixar descansar.
Dividir a massa em pedaços de 80g. Modelar, acondicionar nas assadeiras e deixar o pão fermentar por 45 minutos.
Assar em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 12 minutos.

mostarda de cajá
Pesar todos os ingredientes. Cortar a cebola. Refogar a cebola junto com o azeite. Adicionar o açúcar até dissolver. Acrescentar a polpa de cajá e os demais ingredientes. Cozinhar por aproximadamente 25 minutos até encorpar.

x-maresinha
Dividir o pão ao meio e aquecer. Grelhar a banana da terra e o queijo coalho na chapa com o pão aberto ao meio, adicionar a banana da terra e o queijo coalho. Cobrir a banana e o queijo com a mostarda de cajá.

ACARAJÉ DE MAXIXE

MARÉ DE SABORES

O Projeto da Maré de Sabores, da Redes da Maré, foi criado em 2010 com o objetivo de oferecer cursos de qualificação em Gastronomia e oficinas sobre Gênero, Sociedade e Empreendedorismo às mulheres da Maré, estimulando a conquista da autonomia e a reflexão sobre seu papel na sociedade. O projeto também inclui a gestão de um buffet, que se constitui como uma alternativa real de trabalho e geração de renda para as alunas. Desde 2010, o buffet já produziu mais de 1.000 eventos.

rendimento 13 unidades de bolinho de 50g, 13 porções de vatapá de 100g e 1 porção de recheio de maxixe e vinagrete

tempo de preparo 2 horas

nível de dificuldade médio

INGREDIENTES

acarajé
- 500g de feijão fradinho
- 1 cebola picada
- 5g de sal
- 1 L de azeite de dendê

vatapá com castanha de caju
- 2 xícaras de chá ou 500g de leite de coco natural
- 1 xícara de chá ou 100g de amendoim torrado e sem pele
- 1 xícara de chá ou 100g de castanha de caju
- 1 colher de sopa ou 3g de salsa
- 1 colher de sopa ou 3g de coentro
- 1 colher de sopa ou 3g de cebolinha
- 5 unidades ou 150g de tomates sem pele e sem semente
- 2 unidades ou 150g de cebolas em cubo
- 100ml de dendê
- 3 1/2 xícaras de chá ou 450g de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa ou 5g de sal
- 1 pitada ou 3g de pimenta de cheiro

acarajé de maxixe
- 100g de vatapá
- 50g de maxixe
- 15g de cebola em anéis
- 1 unidade de acarajé
- 10g de tomate sem pele, sem semente em cubos
- 10g de cebola em cubos pequenos
- 20g de azeite
- 2g de vinagre
- 2g de salsa
- pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

acarajé
Deixar o feijão de molho em água por 24 horas. Escorrer, retirar as peles do feijão e bater no liquidificador (ou processador de alimentos). Adicionar a cebola e o sal no liquidificador, até a massa ficar cremosa. Reservar.
Colocar o azeite de dendê em uma frigideira funda (ou tacho) e deixar esquentar o suficiente (não muito quente) para fritar. Se o azeite estiver muito quente, os acarajés podem ficar com a massa crua por dentro. Com o auxílio de duas colheres grandes, pegar um pouco da massa de feijão e molda-la entre as duas colheres. Colocar cada parte moldada na frigideira (ou tacho) com azeite e deixar fritar até dourar os dois lados. Retirar os acarajés que já estiverem dourados usando uma escumadeira e colocar para escorrer o excesso de azeite em papel toalha.

vatapá com castanha
Bater no liquidificador o amendoim, castanhas, tomate, cebola, ervas frescas e 250 gramas do leite de coco. Dissolver a farinha de trigo no restante do leite de coco. Adicionar a mistura batida no liquidificador, e misturar. Acrescentar o dendê, pimenta de cheiro e sal. Cozinhar a preparação mexendo até ferver.

maxixe
Em uma frigideira aquecer o azeite e adicionar cebola até ficar transparente, adicionar o maxixe fatiado e sal a gosto.

molho vinagrete
Misturar azeite, vinagre, sal e pimenta. Adicionar ao molho vinagrete, tomate, cebola e a salsa.

finalização e montagem
Dividir o bolinho de acarajé ao meio e adicionar o vatapá. Acrescente o maxixe acebolado e o molho de vinagrete. Sirva.

5

ALIMENTAÇÃO INFANTIL



Pão de Q?! Receita de: Julie Sole

ALIMENTAÇÃO INFANTIL E SUSTENTA-BILIDADE

ALESSANDRA DA SILVA PEREIRA[1], ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA[1] E FLÁVIA MILAGRES CAMPOS[2]

(1) Docentes do Departamento de Nutrição Fundamental da Escola de Nutrição da UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
(2) Docente do Departamento de Nutrição e Saúde Pública da Escola de Nutrição da UNIRIO

Acompanhamos, no final do século XX e início do século XXI, a formação e o desenvolvimento de um sistema agroalimentar que se internacionalizou, atingindo dimensões globais, com forte distanciamento entre a produção e o consumo. Seu questionamento tem sido crescente, sob a ótica do impacto ambiental, econômico, social e cultural. Ainda assim, esse sistema hegemônico vem influenciando a produção, a distribuição e o consumo de alimentos, ditando, inclusive, padrões alimentares para amplos estratos da população[1] .

Muitos dos esforços atuais, no Brasil e no mundo, visam a estimular a produção de alimentos e práticas alimentares mais conectadas a um sistema mais justo e sustentável, incluindo: i) promoção da agricultura familiar, com respeito às práticas locais de produção; ii) promoção da biodiversidade alimentar e da cultura local; iii) logística de armazenamento e distribuição de alimentos mais adequada, buscando reduzir o seu desperdício e a emissão de gases, promovendo redução de danos aos efeitos climáticos; iv) consumo mais consciente por parte da sociedade, estimulando o aproveitamento integral dos alimentos e evitando desperdício; v) e, por fim, práticas adequadas de descarte do lixo orgânico.

As práticas alimentares são estabelecidas envolvendo diversos aspectos, tais como fatores socioeconômicos, culturais, regionais, biológicos e fatores relacionados ao ambiente alimentar no qual se está inserido. Entende-se por ambiente alimentar o ambiente coletivo físico, econômico, político e sociocultural, assim como pelas oportunidades e condições que influenciam as escolhas alimentares e de bebidas pela população, bem como seu estado nutricional[2] .

Pensar a alimentação infantil é de extrema importância, dado que os primeiro anos de vida são decisivos no desenvolvimento e no crescimento como também na formação de hábitos alimentares. As práticas nutricionais desenvolvidas nessa fase serão levadas por toda a vida e terão influência na alimentação e na saúde a curto e longo prazo. Nesse aspecto, o direito humano à alimentação adequada é um direito da criança e um dever de todos. Por isso, a elaboração, a manutenção e monitoramento de políticas públicas que promovam e garantam uma alimentação adequada e saudável são de suma importância.

No primeiro ano de vida, o estímulo ao aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida e a introdução alimentar complementar são práticas alimentares promotoras da saúde materno-infantil. No Brasil, ainda muito temos que avançar no que se refere a aumentar a cobertura do aleitamento materno exclusivo, mas cabe destacar que, desde 2010, vem-se discutindo a consolidação da Política Nacional de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno e da Estratégia nacional para promoção do aleitamento materno e alimentação complementar

saudável no Sistema Único de Saúde. Essas políticas partem da premissa de que "a nutrição adequada e o acesso a alimentos seguros e nutritivos são componentes cruciais e universalmente reconhecidos como direito da criança para atingir os mais altos padrões de saúde, conforme estabelecido na Convenção sobre os Direitos da Criança"[3] .

As crianças estão, frequentemente, expostas a diferentes ambientes alimentares. O primeiro ambiente alimentar com que têm contato é o doméstico. Muitas são as dimensões que envolvem esse ambiente alimentar, dentre as quais se destacam os hábitos alimentares dos familiares, as políticas de compra e de produção de refeições no local, a disponibilidade dos alimentos nos pontos de venda, a capacidade financeira da família e o estado de saúde dos seus membros, a capacidade de produção de alimentos pela família ou comunidade - especialmente na zona rural, local de moradia – que interfere nos padrões de violência, o tempo gasto no transporte, a presença de comércio[4] .

Outro ambiente alimentar ao qual as crianças estão expostas, muitas vezes passando a maior parte do seu dia, é o escolar. Esse espaço tem papel muito importante nas experiências e no aprendizado do consumo alimentar, sendo de fundamental influência na formação dessa prática[5]. Nesse sentido, os ambientes alimentares escolares devem ser promotores de alimentação adequada, saudável e sustentável, com maior presença de alimentos "in natura" e "minimamente processados", como frutas, legumes e verduras; grãos, de preferência integrais, e leguminosas. Importante nesses ambientes é limitar a oferta dos ultraprocessados, que vêm sendo recentemente relacionados com o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, dentre as quais se destacam obesidade, hipertensão, diabetes. Além disso, esses produtos estão associados a práticas de produção, distribuição e consumo insustentáveis, favorecendo um modelo de sistema alimentar hegemônico, indo na contramão do fortalecimento da biodiversidade e, sendo, assim, antagonista de boas práticas alimentares e do desenvolvimento de saúde do indivíduo, do coletivo e do planeta.

Na fase pré-escolar e escolar, além da alimentação do domicílio, a escola passa a ter forte influência sobre as práticas alimentares adquiridas na infância, sobre os alimentos disponíveis e consumidos e sobre a ingestão de nutrientes. No Brasil, tem-se diversas políticas promotoras da alimentação adequada e saudável no âmbito da alimentação escolar, principalmente na educação pública do país, que tem implantado o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)[6]. O PNAE é a Política de Alimentação e Nutrição mais antiga do Brasil (1955) e vem, ao longo das décadas, evoluindo nos seus conceitos e premissas, sendo hoje o maior programa na garantia da alimentação adequada, não somente do aspecto quantitativo, mas, principalmente, no estímulo a uma alimentação de qualidade, à biodiversidade e à cultura local. Outro aspecto importante do PNAE e da

alimentação nas escolas públicas na última década, foi a obrigatoriedade de uso de 30% dos valores repassados, para aquisição de gêneros alimentícios da agricultura familiar, sendo, portanto, o programa, um forte impulsionador de políticas agrícolas mais justas e sustentáveis.

Cabe ressaltar, ainda, que a infância é um momento crucial de desenvolvimento e aprendizado. Partindo dessa premissa, os diferentes ambientes aos quais elas são expostas, especialmente as escolas, são ambientes muito frutíferos para a realização de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Ações de EAN visam à promoção e à proteção da saúde: ajudar na construção de autonomia, de diálogo, pra que o sujeito, inclusive as crianças, possam fazer as escolhas alimentares, possíveis nas suas condições de vida, de modo menos automatizado, mais refletido, menos imposto. A escola, então, passa a ser um espaço de exposição, de experimentação de alimentos, formas de comer e de conviver, além de estabelecer uma linha direta com diversas políticas públicas de alimentação e nutrição, de saúde, de práticas sustentáveis, de meio ambiente e clima, de redução de desperdícios.

Outro aspecto importante que deve ser valorizado, ainda na infância, é o resgate e o estímulo a práticas culinárias, sendo essa uma fase importante para o desenvolvimento de habilidades culinárias, que podem ser estimuladas e aprimoradas ao longo da vida. De acordo com o Guia Alimentar para a população Brasileira (2014), "*O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados.*"[7] Nesse contexto, os ambientes alimentares infantis podem e devem proporcionar a experimentação de práticas culinárias, estimulando o desenvolvimento de tais habilidades ainda nas idades mais tenras.

As crianças de hoje são o futuro de amanhã. Alimentá-las e nutri-las de ideias e ideais, de reflexões e vivências, de carinho e respeito aos alimentos, à terra, aos produtores, aos sistemas alimentares e ao meio ambiente, é, sem dúvida alguma, a trilha mais sábia, ainda que longa, a seguir.

1 Triches, R., & Schneider, S. (2015). Alimentação, sistema agroalimentar e os consumidores: novas conexões para o desenvolvimento rural. Cuadernos de Desarrollo Rural, 12(75), 55-75.

2 Swinburn B, Vandevijvere S, Kraak V, Sacks G, Snowdon W, Hawkes C, Barquera S, et al. Monitoring and benchmarking government policies and actions to improve the healthiness of food environments: a proposed Government Healthy Food Environment Policy IndexObesity 2013; 4(Suppl.1): 24-37.

3 Organização Mundial da Saúde. Estratégia Global para a Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância. Genebra, 2005.

4 Turner, C., Kadiyala, S., Aggarwal, A., Coates, J., Drewnowski, A., Hawkes, C., Herforth, A., Kalamatianou, S., Walls, H. (2017). Concepts and methods for food environment research in low and middle income countries. Agriculture, Nutrition and Health Academy Food Environments Working Group (ANH-FEWG). Innovative Methods and Metrics for Agriculture and Nutrition Actions (IMMANA) programme. London, UK.

5 Carmo et al. The food environment of Brazilian public and private schools. Cad. Saúde Pública 2018; 34(12):e00014918.

6 Brasil. Fundo Nacional de Desenvolvimento Escolar. Lei Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009. Brasília, 2009.

7 Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar da População Brasileira. Brasília, 2014.

SURPRESA MOUSSE DE MARACUJÁ

SOCORRO CORREA

Nutricionista, especialista em Nutrição aplicada à Gastronomia e Chef Funcional. Apaixonada pelo trabalho social e especializada em culinária vegetariana, sustentável e saudável.

rendimento 5 porções

tempo de preparo 2 horas

nível de dificuldade fácil

INGREDIENTES

mousse
- 2 xícaras de chá ou 380g de painço cozido na água
- 2 xícaras de chá ou 500ml de bebida vegetal de coco
- 2 1/2 xícaras de chá ou 500ml de suco de maracujá fresco concentrado
- 8 colheres de sopa ou 130g de açúcar demerara

calda
- 1 xícara de chá ou 200ml de suco de maracujá fresco concentrado
- 3 1/2 colheres de sopa ou 60g de açúcar demerara
- 1 colher de sopa rasa ou 10g de amido

farofa
- 2 xícaras cheias ou 240g de amendoim torrado sem sal
- 3 colheres de sopa ou 38g de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal

- coco em flocos a gosto

MODO DE PREPARO

mousse
Colocar em um liquidificador o painço cozido, o leite de coco e metade do suco de maracujá, e deixe liquidificar. Acrescentar o açúcar e o restante do suco de maracujá. Deixar bater até virar um creme grosso.

calda
Colocar o suco de maracujá e o açúcar em uma panela no fogo, quando começar a levantar fervura acrescentar o amido e deixar engrossar. Reservar até esfriar.

farofa
Colocar todos ingredientes no processador e deixar processar até virar uma farofinha; reservar.

montagem
Colocar 3 colheres de sopa de farofa de amendoim em uma taça grande. Despejar em cima o mousse de painço. Deixar na geladeira por 2 horas. Após 2 horas acrescente a calda de maracujá. Levar para geladeira por mais 4 horas. Sirva com a farofa de amendoim e coco em flocos por cima.

PÃO DE Q?!

JULIE SOLE

Formada em Gastronomia pela Universidade Estácio de Sá. Graduanda em Nutrição pela UNIRIO. Especializada em culinária vegana e sustentável. Membro do Projeto de Extensão: *Vegetarianismo Formando uma Rede de Diálogos*, VegAN_UNIRIO

rendimento 30 porções

tempo de preparo 50 minutos

nível de dificuldade fácil

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá ou 300g de batata-baroa picada
- 2 dentes de alho
- 1 1/2 xícaras de chá ou 200g de polvilho doce
- 1/2 xícara de chá ou 50g de polvilho azedo
- 2 colheres de chá ou 10g de fermento
- 1 colher de chá ou 5g de cúrcuma em pó
- 1/2 xícara de chá ou 75ml de água
- 5 colheres de sopa ou 50ml de óleo
- 2 colheres de chá ou 10g de sal

MODO DE PREPARO

Descascar e picar em cubos pequenos a batata-baroa e o alho. Cozinhar em água até ficar macio. Escorra até sair toda a água e amasse com um garfo a batata e o alho juntos, até obter um purê uniforme. Reservar.
Em uma tigela, colocar os polvilhos, o fermento e a cúrcuma. Misturar até ficar homogêneo. Ferver a água, e adicionar junto com o óleo e o sal (juntos, fervendo) sobre a mistura de polvilhos, para escaldar o polvilho. Misturar até obter uma farofinha. Acrescentar o purê na mistura dos polvilhos e misturar (com as mãos) até ficar uma massa uniforme. Fazer bolinhas usando uma colher de sopa como medida, cada bolinha deve ter cerca de 20g. Assar em forno pré aquecido a 200°C por 25 minutos ou até ficar rachadinho. O Pão de Q?! também pode ser congelado cru por até 3 meses.

Dica: Caso perceber que a massa está muito grudenta, adicionar polvilho doce até a massa obter consistência firme. Isso pode ocorrer se sua batata absorver muita água durante o cozimento.

BOLO DE ABOBRINHA COM CACAU

GABRIELA KAPIM

Nutricionista, apresentadora de TV. No canal GNT, comanda o programa: Socorro! Meu Filho Come Mal. Em 2017, fez o Cozinha Colorida da Kapim e em 2018, Socorro! Meus Pais Comem Mal.

rendimento 10 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
um suco de fruta ou um chá cai muito bem com este bolo

INGREDIENTES

- 1 xícara de açúcar demerara, ou mascavo ou de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 1 1/2 xícara de chá de abobrinha ralada*
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1/4 xícara de chá de aveia em floco
- 1/2 xícara de chá de cacau em pó
- 1 e 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal

*gosto de colocar a medida dela já ralada porque a unidade de abobrinha pode variar muito.

MODO DE PREPARO

Pré aquecer o forno a 180ºC. Colocar o açúcar, ovos e azeite na tigela e bater na batedeira por 2 a 3 minutos; Adicionar a abobrinha ralada e a essência de baunilha e bater até que a abobrinha se incorpore a esta mistura inicial.
Misturar os ingredientes secos: farinha, aveia, cacau, bicarbonato e sal em uma outra tigela. Adicionar, aos poucos, a mistura inicial à mistura dos secos. Mexer bem até ter uma massa homogênea.
Untar uma forma de bolo com azeite e farinha. Despejar a massa na forma. Levar ao forno por 40 minutos

BOLO DE FEIJÃO E CACAU

ELAINE LIMA

Professora da Escola de Nutrição da UNIRIO. Formada em Nutrição pela UNIRIO. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFRRJ. Especialista em Processamento de Frutas e Hortaliças pela UFpel. Chef Funcional. Coordenadora do projeto de Extensão "NutriAção – Educação Alimentar e Nutricional em Comunidades", vinculado à UNIRIO.

rendimento 10 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
sucos naturais de fruta e geleias de frutas caseiras

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grãos de feijão cozido sem tempero e sem caldo
- 1/4 de xícara de chá ou 50ml de óleo de coco
- 1/2 xícara de chá ou 70g de farinha de rosca (preferência para farinha de rosca caseira e de pão integral)
- 1 xícara de chá ou 60g de farinha de aveia
- 1 xícara de chá ou 200g de açúcar demerara
- 2 unidades ou 100g de ovos
- 1 colher de sopa ou 20g de fermento em pó
- água

MODO DE PREPARO

feijão
Pesar o feijão. Adicionar o dobro do volume de água. Deixar em remolho, na geladeira, por 8-12 h. Descartar água do remolho. Adicionar 500 mL de água na panela de pressão, juntamente com os grãos. Cozinhar por 30 minutos. Descartar o caldo.

bolo
Pesar todos os ingredientes. Higienizar os ovos. Bater em liquidificador os ovos, óleo de coco e feijão cozido sem água. Juntar em um bowl a mistura liquidificada com os ingredientes secos e por último o fermento em pó. Untar a forma redonda e despejar a mistura. Levar em forno pré-aquecido por 30 minutos, em fogo médio. Espere esfriar, desenforme e sirva.

Se desejar pode adicionar uma calda de cacau ou derreter chocolate com mais de 70% e/ou adicionar castanhas trituradas.

PRATO COMPLETO INFANTIL

ARROZ. FEIJÃO VEGETARIANO. OVO COZIDO E PURÊ DE INHAME.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Guia Alimentar – Caderno de Fichas de Preparações – 2016

rendimento 10 porções
arroz: 100g
feijão vegetariano: 160g
ovo Cozido: 60g
purê de Inhame: 40g

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
refeição completa para faixa etária de 4 a 5 anos

INGREDIENTES

arroz
- 2 xícaras de chá ou 350g de arroz
- 1 fatia ou 20g de cebola
- 2 colheres de sopa ou 15ml de óleo
- 1 dente ou 2g de alho
- 1 colher de sobremesa ou 3,2g de sal

feijão vegetariano
- 3 unidades médias ou 400g de beterraba
- 1 xícara de chá ou 400g de chuchu
- 1 xícara de chá ou 200g de feijão preto
- 1 fatia ou 20g de cebola
- 2 colheres de sopa ou 15ml de óleo
- 1 colher de sobremesa ou 3g de sal
- 1 dente ou 2g de alho
- 1 folha ou 0,2g de louro

ovo cozido
- 12 unidades ou 600g de ovo
- 1 colher de chá ou 2,4g de sal

purê de inhame
- 3 xícaras de chá ou 500g de inhame
- 1/4 de xícara de chá ou 50ml de leite
- 1 colher de chá ou 1,2g de sal

MODO DE PREPARO:

arroz
Escolher o arroz, lavar em água corrente e escorrer. Refogar o alho e a cebola em óleo. Acrescentar o arroz e o sal e refogar. Acrescentar água fervente (aproximadamente três vezes a quantidade de arroz) e cozinhar em panela semiaberta, em fogo brando.

feijão vegetariano
Escolher o feijão, lavar e colocar em remolho por duas horas ou em água quente por meia hora. Lavar, descascar e cortar as beterrabas, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver. Reservar.
Colocar o feijão e o louro para cozinhar em quantidade de água suficiente (aproximadamente quatro vezes a quantidade de feijão). Refogar o alho e a cebola em óleo. Colocar o refogado no feijão, acrescentar a beterraba, o chuchu e o sal. Juntar a água fervente e cozinhar. Amassar uma parte do feijão e dos vegetais, se necessário.

ovo cozido
Lavar os ovos em água corrente. Colocar os ovos em uma panela com água fria e cozinhar em fogo brando (oito a dez minutos em ebulição). Esfriar, rapidamente, em água corrente e descascar. Polvilhar com sal.

purê de Inhame
Higienizar, descascar e cortar o inhame. Cozinhar em pouca água fervente, em panela tampada e fogo brando. Passar o inhame ainda quente pelo espremedor ou usar o amassador, e acrescentar o leite, o sal e o óleo. Misturar. Levar ao fogo, mexendo bem para homogeneizar.



Bolo de abobrinha com cacau. Receita de Gabriela Kapim

6

BIODIVERSIDADE E ALIMENTAÇÃO



Lasanha de peixinho. Receita de Angela de Azevedo

PERDA DE BIODIVERSIDADE E ALIMENTOS:

O QUE PODEMOS FAZER, O QUE ESTAMOS ENFRENTANDO?

MARIELLA UZÊDA

Agrônoma. Doutora em Engenharia Agrícola. com especialidade em Manejo de Recursos Naturais Renováveis. Pesquisadora na Embrapa Agrobiologia. na área de manejo da agrobiodiversidade. agroecologia e ecologia de paisagens agrícolas. com experiências na Amazônia e Mata Atlântica

A agricultura e os sistemas alimentares têm sido importantes impulsionadores das mudanças globais vividas no "Antropoceno", a era geológica atual, caracterizada pelo protagonismo dos seres humanos nas transformações sofridas pelo planeta. Essas mudanças se tornaram mais nítidas a partir do período industrial moderno, iniciado por volta de 1800, e se intensificaram a partir da revolução verde (décadas de 60 e 70), quando passou a haver um investimento massivo no aumento da produção, através da expansão da fronteira agrícola, e da produtividade, pautada no uso de insumos químicos e na simplificação dos sistemas produtivos.

Atualmente, cerca de 11% da superfície terrestre do planeta é utilizada para a produção agrícola e o mundo dispõe de 2.800 calorias por pessoa, ao dia. Entretanto, 1 bilhão de famintos ainda convive com a obesidade e com o desperdício, alertando para a falta de equidade no acesso, consumo excessivo de ultraprocessados e perdas no transporte, além de problemas no armazenamento e aproveitamento de alimentos[1] .
Com a simplificação dos sistemas produtivos a agrobiodiversidade declinou acentuadamente nos últimos 150 anos. A Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação estima que 75% da diversidade genética das culturas agrícolas foi perdida durante o século XX[2] . Arroz, milho e trigo suprem 60% das calorias e proteínas que a população mundial necessita.

Além das transformações do sistema alimentar, as crescentes mudanças climáticas globais, o declínio de áreas com vegetação nativa, a degradação ambiental, a exploração abusiva, a poluição e outras ameaças, são fatores que contribuem com o declínio da agrobiodiversidade. Essas espécies, além do seu papel para a alimentação humana, são fundamentais no provimento de serviços ecossistêmicos vitais no funcionamento dos sistemas agrícolas, incluindo polinização, fertilidade do solo e controle de pragas e doenças.

Muitos estudos reconhecem que, de forma geral, a biodiversidade e sua conservação estão profundamente enraizadas nos sistemas agrícolas e alimentares das comunidades tradicionais em todo o mundo e, portanto, sua perda leva a uma preocupante erosão cultural. Essa abordagem biocultural, amplia o escopo das interações entre homem & natureza, evidenciando a fragilidade dos sistemas alimentares no antropoceno.

O Brasil abriga entre 10 e 20% da biodiversidade mundial, e a produção da agricultura familiar coloca o país em oitavo lugar na produção de alimentos. Entretanto, estudos evidenciam que é comum encontrarmos agricultores familiares em situação de vulnerabilidade alimentar tanto em virtude da especialização produtiva e abandono da produção para autoconsumo, quanto da generalização de hábitos alimentares inadequados.

Em levantamento recente, realizado em uma comunidade rural no Estado do Rio de Janeiro, foi identificado que, em um período de 20 anos, os agricultores entrevistados reduziram o número de produtos cultivados e extraídos ou coletados em 70%, desses, 45% se refere a alimentos silvestres oriundos de coleta ou extração. Por outro lado houve um aumento de 80% dos itens consumidos em supermercados. É importante destacar que muitos dos alimentos da biodiversidade local (silvestres), oriundos de coleta, que deixaram de ser consumido eram plantas herbáceas, comumente chamadas de mato.

Em levantamento etnobotânico, realizado junto à mesma comunidade fluminense, sobre o potencial das espécies herbáceas espontâneas (mato), 37% das espécies encontradas foi reconhecida como alimento e vinculada a memórias afetivas. Quando questionados sobre a mudança de hábitos alimentares, em especial sobre não consumirem mais essas espécies, muitos dos agricultores disseram se tratar de “comida de pobre”.

O processo de colonização e expropriação dos povos originários levou à consolidação de uma base alimentar e agrícola fundamentada em espécies exóticas, devido a importação de hábitos. O potencial da biodiversidade local é pouco reconhecido pelas ciências agrárias e florestais, e grande parte do patrimônio cultural das populações locais é pouco valorizado, o que reforça a atribuição de rótulos pejorativos a esses alimentos.

A vegetação espontânea herbácea (mato) também se constitui em alimentação, zonas de abrigo e reprodução para muitos animais vetores de serviços ecossistêmicos[3]. São largamente utilizadas na alimentação humana em diferentes partes do mundo, e possuem grande importância como plantas medicinais e na geração de medicamentos. Tais plantas também influenciam nas características do solo, melhorando suas características físicas e químicas em áreas antropizadas[4]. Apesar de reconhecidamente multifuncionais, essas plantas são comumente vistas como “daninhas” nos sistemas produtivos convencionais e são suprimidas no manejo dos sistemas agrícolas convencionais.

Portanto a segurança alimentar ainda é uma questão de nosso século, que ultrapassa a produção de alimentos em si. É necessário repensar todo o sistema agroalimentar, desde a semente até a mesa para que se possa garantir alimentação de qualidade à população. A transição dos sistemas produtivos convencionais, de base industrial, para sistemas produtivos de base ecológica se torna fundamental para iniciar a transição no que tange a produção de alimentos.

Nesse sentido, os saberes tradicional e acadêmico sobre as espécies locais e o seu potencial de uso se colocam como uma oportunidade para garantir segurança e soberania alimentar, bem como aumentar a biodiversidade na paisagem agrícola e nos sistemas produtivos. O uso de espécies nativas em sistemas produtivos permite traduzir a conservação da biodiversidade na geração de bens e serviços para a sociedade.[5]

Abordar a agrobiodiversidade, integrando os saberes tradicional e acadêmico, para a consolidação de sistemas produtivos atribui à investigação ecológica novas demandas no antropoceno[6] . Entre elas estão: evidenciar e defender os papéis da biodiversidade como integrante de um sistema ambiental modificado pelo homem e, portanto, como parte das dimensões humanas[7]. Essa mudança de abordagem é vital na criação de uma nova dinâmica sócio-político-ecológica, voltada à transformação dos sistemas alimentares, bem como sua adaptação a novas realidades e a ampliação da sua resiliência, imprescindíveis no atual cenário de mudanças globais e para equacionar questões de equidade e justiça.

1 FAO (2018) The State of Food Security and Nutrition in the World 2018. Building climate resilience for food security and nutrition. Maastricht. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations.

2 FAO (1999) 'Multifunctional Character of Agriculture and Land'. Conference Background Paper No. 1, Maastricht. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations.

3 BÀRBERI et al. (2010) Functional biodiversity in the agricultural landscape: relationships between weeds and arthropod fauna. Weed Research50, 388–401.

4 COSTA et al. (2009) Bancos de sementes de plantas daninhas em cultivos de mandioca na Amazônia Central = Weed seed banks in Cassava cultivations in Central Amazon. Planta Daninha, v. 27, n. 4, p. 665-671, 2009.

5 JACKSON et al. (2010) Biodiversity and agricultural sustainagility: from assessment to adaptive management. Biodiversity and agricultural sustainability 2:80–87.

6 Ellis (2015) Ecology in an anthropogenic biosphere. Ecological Monographs, 85(3), 2015, pp. 287–331.

7 Liverman et al. (2002) Liverman, D., Yarnal, B. and Turner, B. L. II. 2002. "The human dimensions of global change". In Geography in America at the dawn of the 21st century, Edited by: Gaile, G. L. and Willmott, C. J.267–82. New York: Oxford University Press.

GELEIA DE CAJÁ-MANGA E CACAU COM PIMENTA

CLARISSA TAGUCHI

Chef autodidata. Descendente de uma família de imigrantes japoneses. Ativista das práticas agroecológicas, da agricultura familiar e do veganismo. Produtora e proprietária da PANC BRASIL, uma empresa que trabalha com produtos vegetarianos e sustentáveis a partir de PANC (plantas alimentícias não convencionais).

rendimento 4 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade médio

sugestões de acompanhamento
sirva com torradas, e como guarnição em queijos e carnes (veganas ou não)

INGREDIENTES

• 15 unidades ou 1 kg de cajá-manga maduro
• 1 copo ou 250ml de água
• 2 xícaras de chá ou 260g de açúcar demerara ou mascavo
• 1/3 xícara de chá ou 80ml de suco de limão (dar preferência ao limão caipira)
• 1/2 xícara de chá ou 50g de cacau em pó (dar preferência ao cacau em pó 100%)
• 1 pimenta dedo-de-moça madura média picada em quadradinhos sem sementes.
• 2 colheres de sopa ou 30ml de azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

Ferver o cajá sem casca na água, em uma panela de fundo grosso, tipo caçarola, tamanho de 3 a 5 litros. Não precisa retirar o caroço. Deixar em fogo médio até soltar o caroço da fruta. Mexer de vez em quando para não grudar. Cerca de 20 minutos. Após soltar o caroço desligar o fogo e retirar os caroços. O conteúdo parecerá uma papa. Esfriar, passar o conteúdo no liquidificador com o cacau em pó.
Retornar à panela o creme com cacau, acrescentar os demais ingredientes e em fogo médio manter por 20 a 30 minutos, mexendo sempre até começar a desgrudar do fundo da panela. Colocar em potes de vidro esterilizados ainda quente. Tampar e aguardar esfriar. Pode ser armazenado fora da geladeira por até 3 meses.

SOPA CREME DE ABÓBORA JAPONESA COM LEITE DE COCO E ORA-PRO-NÓBIS

MIKAURIS MATTOSO

Gastrônoma, especialista em culinária asiática. Nutricionista graduada pela UNIRIO e membro do grupo de pesquisa PANC Mata Atlântica UNIRIO.

rendimento 6 porções

tempo de preparo 40 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento torradas integrais

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá ou 750ml de água
- 1 abóbora japonesa média inteira ou 1,9 kg
- 1 cenoura média ou 165g
- 5 cravos da índia
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de sopa ou 30ml de azeite
- 1 cebola branca ou 105g
- 5 dentes ou 15g de alho
- 1 colher de chá ou 5g de pimenta dedo-de-moça picada sem semente
- 40 folhas ou 60g de ora-pro-nóbis
- 1/2 xícara de chá ou 120ml de leite de coco
- 2 colheres de chá cheias ou 5g de sal
- 1 colher de sopa cheia ou 5g de salsinha

MODO DE PREPARO

Lavar bem a abóbora em água corrente, retirar as sementes, descascar e cortar em cubos grandes, descascar a cenoura e cortar em 4 partes. Adicionar 3 xícaras de água, a abóbora, a cenoura, os louros e os cravos da índia, em uma panela. Levar para o fogo médio. Deixar cozinhar por 15 minutos. (Deixe reservada água que cozinhou a abóbora, pois você irá reutilizar).
Lavar e picar a pimenta, descascar o alho e a cebola. Cortar a cebola e o alho em cubos pequenos e reservar.
Lavar a salsa e o ora-pro-nóbis e picar. Transferir abóbora e a cenoura cozidas com um pouco da água de cozimento ao liquidificador e bater. (Descartar o louro e os cravos neste momento). Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo abra a tampa. Aquecer o azeite, juntar a pimenta, a cebola e o alho, refogar sem deixar dourar e acrescentar o ora-pro-nóbis e a salsa. Refogar por 1 minuto. Acrescentar à panela do refogado o batido do liquidificador e o restante da água. Em fogo médio, assim que começar a ferver, acrescentar o leite de coco e o sal, tampar a panela e deixar cozinhar por 5 minutos. Verificar o sabor. Se quiser, temperar com mais sal. Regar com fio de azeite.

LASANHA DE PEIXINHO

ANGELA DE AZEVEDO

Formada em direito. Chef especialista em PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais). Proprietária do “Sítio do Canto” e da “Cozinha Experimental da Terra” localizados no Brejal, Petrópolis, Rio de Janeiro. Sua cozinha busca expressar nos pratos o milagre da vida, “da semente ao alimento”, através da diversificação de sabores, ingredientes e repaginação de pratos tradicionais da culinária.

rendimento 4 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
arroz e salada com plantas alimentícias não convencionais (PANC)

INGREDIENTES

- 30 folhas de peixinho da horta bem lavadas
- 1 dúzia de ovos batidos temperados com ervas do seu gosto
- sal
- molho de tomate temperado do seu gosto
- 8 fatias grossas ou 300g de queijo mozzarella

MODO DE PREPARO

Colocar no fundo da travessa uma camada de molho de tomate. Empanar as folhas do peixinhos nos ovos batidos e temperados. Fazer uma camada por cima do molho de tomate. Adicionar uma camada de mozarela. Adicionar uma camada de molho de tomate. Adicionar uma camada de peixinho. E assim sucessivamente até preencher a travessa. No final cobrir com uma camada de mozzarella e levar ao forno médio por 35 minutos (10 com papel laminado e 20 sem).

Dicas:
1) opção vegana - utilize a chia de molho com um pouco d'água e com temperos a seu gosto, no lugar dos ovos, e use queijo de castanha temperado no lugar do queijo mozzarella.

2) o molho de tomate poderá ser trocado por bolonhesa, frango ou qualquer outro, desde que suculento.

PANQUECA DE AÇAÍ COM GELEIA DE FLOR VINAGREIRA (HIBISCO)

GRUPO DE PESQUISA DA ESCOLA DE NUTRIÇÃO DA UNIRIO. PROJETO PANC MATA ATLÂNTICA – UNIRIO.

Coordenado pelas professoras Elaine Cristina de Souza Lima e Luciana Trajano Ribeiro Manhães.
Alunos: Rodrigo Verciane e Mikauris Matoso.

O projeto tem como objetivo analisar e formular preparações utilizando as PANC inseridas no bioma da Mata Atlântica, incluindo-se as cascas, hastes, sementes, flores e folhas, visando explorar a sustentabilidade desses vegetais e suas regiões produtoras.

rendimento panquecas: 6 porções, geleia: 1 pote e 1/2 de 230g

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento mel, frutas frescas

INGREDIENTES:

geleia
- 1 xícara de chá ou 250ml de água
- 1 xícara de chá ou 50g de flor de vinagreira (hibisco) desidratada
- 2 maçãs fuji ou gala
- suco de 1 laranja pera
- 3 colheres de sopa ou 40g de mel

panqueca
- 1/4 de xícara de chá ou 100g de polpa de açaí
- 1 banana prata madura picada
- 1 ovo inteiro
- 2 colheres de sopa ou 35g de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa ou 10g de farinha de linhaça dourada

MODO DE PREPARO

geleia
Coloque uma xícara de água para ferver, depois desligue o fogo e acrescente a flor de vinagreira e deixe descansar por 10 minutos. Descasque as maçãs e no liquidificador bata junto com a flor de vinagreira que ficou descansando com a água, bata bem por aproximadamente 1 minuto. Coloque em uma panela o suco de 1 laranja, o mel e a mistura do liquidificador, acenda o fogo e mexa até ficar na textura de geleia - aproximadamente 5 minutos. Despeje em potes de vidros e deixe esfriar. Depois guarde em geladeira.

massa da panqueca
Coloque no liquidificador todos os ingredientes das panquecas e bata por 1 minuto. Aquecer em fogo médio uma frigideira antiaderente e colocar uma concha pequena da massa do liquidificador, abaixar o fogo e tampar a frigideira por 1 minuto, tirar a tampa e virar a panqueca para terminar de cozinhar o outro lado por mais 1 minuto em fogo baixo.

montagem
Servir a geleia com as panquecas e rodelas de banana (opcional).

SUCO DE CLOROFILA

PROJETO TERRAPIA– FIOCRUZ/RJ.

O Projeto Terrapia - Alimentação Viva na Promoção da Saúde teve início em julho de 1997 e faz parte das ações de Promoção da Saúde do Programa Fiocruz Saudável, da Fiocruz/RJ. Hoje é um espaço de referência da Alimentação Viva que, através de práticas cotidianas, desenvolve uma culinária brasileira sem cozinhar os alimentos e um modo de olhar o próprio corpo como ecossistema e meio de participação na preservação ambiental.

rendimento 1 copo de 300ml

tempo de preparo 30 minutos para fazer o suco e 2 dias para o processo de germinação da semente

nível de dificuldade médio

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 1 porção de sementes germinadas
- 1 copo de liquidificador de folhas verdes aromáticas a gosto

- necessário coador de voal para coar o suco!

MODO DE PREPARO:

Antes de preparar o suco de clorofila do Terrapia é necessário aprender a germinar sementes.

germinação do girassol com casca germinado (mas pode ser usada qualquer outra semente germinada)
1ª ETAPA: Lavar bem uma porção (mão bem cheia) de semente e deixar de molho dentro de água por 8h.
2ª ETAPA: Escorrer a água e lavar bem a semente por 5 vezes;
3ª ETAPA: Colocar um vidro com a semente úmida num local inclinado (45º) de maneira que possa pegar ar, escorrer o excesso de água e ficar na sombra;
4ª ETAPA: Lavar bem (5 vezes) pela manhã e à noite, retornando ao local inclinado;
COLHEITA: As sementes estarão prontas para comer quando estiverem com o "narizinho para fora" (em torno de 24h).
Com a semente germinada, você já pode fazer seu suco de clorofila

suco de clorofila
Processar as maçãs no liquidificador. Extrair o sumo passando num coador de pano ou voal. Não coloque água, basta prensar a maçã com um pepino ou uma cenoura (biossocadores) para pressionar. Devolver o sumo ao liquidificador e acrescentar aos poucos as folhas verdes comestíveis como: grama de trigo, folha de abóbora, folha de batata-doce, couve, chicória, acelga, alface, agrião, hortelã, capim-limão ou outra que desejar. Utilize as PANCs (plantas alimentícias não convencionais) do seu conhecimento Lembrar que o objetivo é extrair o sumo verde, portanto você pode usar qualquer folha verde comestível que tiver em casa ou ainda as folhas não cultivadas comestíveis. Acrescentar a semente germinada. Coe novamente num coador de pano para retirar as fibras, pois desse modo a clorofila pode ser melhor absorvida.

Dicas:
1 - Não substitua a maçã por outra fruta, pois elas interferem na absorção da clorofila. Se quiser, pode acrescentar legumes;

2 - As sementes germinadas de casca dura (muita celulose) podem ser usadas nos sucos, pois serão coadas ao final. Por exemplo: girassol com casca, arroz com casca, aveia com casca, painço, alpiste etc...

3 - Dicas de folhas comestíveis não cultivadas e plantas aromáticas para o suco:

FOLHAS COMESTÍVEIS NÃO CULTIVADAS

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO
ALMEIRÃO do CAMPO (Fam. Compositae)	Hypochoeris brasiliensis (Less.) Griseb.
AZEDINHA ou trevo (Fam. Oxalidaceae)	Oxalis corniculata L. Oxalis corymbosa DC Oxalis Latifólia Kunth
BELDROEGA (Fam Portulacaceae)	Portulaca oleracea L.
CAPIÇOBA (Compositae)	Erechtites valerianaefolia (Wolf)DC.
CAPIM COLONIÃO (Fam. Gramineae)	Panicum maximum Jacq
CAPIM GORDURA (Fam. Gramineae)	Melinis minutiflora P.Beauv.
CAPUCHINHA (Fam. Tropaeolaceae)	Tropaeolum majus L.
CARURU (Fam.Amaranthaceae)	Amaranthus deflexus L. Amaranthus hibridus var. paniculatus Amaranthus hibridus var. patulus Amaranthus lividus L. Amaranthus retroflexus L. Amaranthus viridis L.
CENTELLA (Fam. Umbelliferae)	Centella aziática (L.) URB
CHICÓRIA do CAMPO (Fam. Compositae)	Hipochoeris radicata L.
DENTE de LEÃO (Fam. Compositae)	Taraxacum officinale Weber Sonchus asper (L.) Hill
ESPARGUTA (Fam. Caryophillaceae)	Stellaria media (L.) Vill
FOLHA DE ABÓBORA (Fam. Curcubitaceae)	Curcubita pepo L.
FOLHA DE BATATA-DOCE (Fam. Convolvulaceae)	Ipomoea batatas (L.) Lam
FOLHA DE CANA DE AÇUCAR	Saccharum officinarum L.

FOLHA DE MILHO (Fam. Gramineae)	Zea mays L.
FOLHAS DE CHUCHU(Fam. Curcubitaceae)	Sechium edule (Jacq) Sw
HORTELÃ DE FOLHA GRAÚDA (Fam. Labiatae)	Plectranthus amboinicus
LINGUA de VACA graúda (Fam. Polygonaceae)	Rumex obtusifolius L.
LINGUA de VACA miúda (Fam. Compositae)	Chaptalia nutans (L.) Pol Chaptalia integérrima (Vell) Burkart
LOSNA (Fam. Compositae)	Artemisia absinthium L.
MÃO DE DEUS, bredo, caruru ou Maria gorda (Fam. Portulacaceae)	Talinus patens (L.) Willd.
ORA-PRO-NÓBIS (Fam. Cactaceae)	Pereskia aculeata Mill
PICÃO BRANCO (Fam.) Compositae)	Galinasoga quadriradiata Ruiz& Pav.
PICÃO PRETO (Compositae)	Bidens alba (L.)DC Bidens pilosa L.
QUEBRA PEDRA (Fam. Euphorbiaceae)	Phyllanthus ninuri L. Phyllanthus tenellus Rxb
RAMI (Fam Urticaceae)	Boehmeria nívea (L.) Gaudion.ch
SERRALHA (Fam. Compositae)	Emilia son chifolia (L.) DC Sonchus oleraceus L.
TANCHAGEM (Fam. Plantaginaceae	Plantago tomentosa Lam.
TIRIRICA (Fam. Cyperaceae) várias espécies possuem este mesmo nome	Cyperus distans L.f. Cyperus esculentus L. Cyperus ferax Rich Cyperus Meyenianus Kunth Cyperus Rotundus
TRAPOERABA (Fam. Commelinaceae)	Commelina benghalensis L. C. diffusa Burn.f. C.erecta L. C.tripogandra diurética (Mart)
TREVO BRANCO (Fam. Papilionoideae)	Trifolium repens L.
UMBAÚBA, **EMBAÚBA** (Fam. Cecropiaceae)	Cecropia pachystachya Tréwl
URTIGÃO ou URTIGA MANSA (Fam. Urticaceae)	Urtica dióica L.
VINAGREIRA (Fam. Malvaceae)	Hibiscus sabariff L.

PLANTAS AROMÁTICAS INTERESSANTES NO SUCO (EM POUCA QUANTIDADE)

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO
ALECRIM (Fam. Labiatae)	Rosmarinus officinalis L.
BASILICÃO (Fam. Labiatae)	Ocimum basilicum
CAPIM LIMÃO (Fam. Gramineae)	Cymbopogon citratus L. (DC) Stapf
CIDREIRA (Fam. Laminaceae)	Melissa officinalis L.
CIDREIRA de arbusto ou brava (Fam. Verbenaceae)	Lippia alba (Mill) N.E.Br.
ERVA DOCE (Fam. Umbelliferae) (Apiaceae)	Foeniculum vulgare
ESTEVIA (Fam. Asteracea)	Stevia rebaudiana (Bertoni) Bertoni
FOLHA DE EUCALIPTO (Fam. Myrtaceae)	Eucalyptus globulus Labill
FOLHA DE LIMÃO (Fam.Rutaceae)	Citrus limon (L.) Burmf
HORTELÃ (Fam. Labiatae)	Mentha arvensis pulegium L. Mentha x villosa Huds
HORTELÃ PIMENTA (Fam. Laminacea)	Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng
MANJERICÃO (Fam. Labiatae)	Ocimum selloi Benth
ORÉGANO (Fam. Laminaceae)	Origanum vulgare L.
SALSA (Fam. Umbelliferae)	Petroselinum crispum (Mill.) A.W. Hill
SALVIA (Fam. Labiatae)	Salvia officinalis L.
TOMILHO (Fam. Labiatae)	Thymus vulgaris L.



Suco de Clorofila. Receita do Projeto Terrapia - FioCruz / Rj

7

COMIDA, TRADIÇÃO E SUSTENTABILIDADE



Mulher. Receita de Tainá Marajoara e Anadeth Miranda

COMIDA: UMA VIA POTENTE DE COMUNICAÇÃO ENTRE SERES, SABERES E TERRITÓRIO

JULIANA DIAS

Mãe do Daniel, jornalista, professora colaboradora do Instituto Nutes de Educação em Ciências e Saúde(UFRJ), doutora em História das Ciências, das Técnicas e Epistemologia (HCTE/UFRJ), mestre em Educação em Ciências e Saúde (Nutes/UFRJ), e membro do Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (FBSSAN)

A comida entrelaça a cultura e a comunicação de um povo com o seu território. Do plantar ao compartilhar, a maneira como nos relacionamos com o alimento comunica os vínculos e afetos que estabelecemos por meio das crenças, dos laços comunitários, familiares e com a natureza. Representa a pluralidade de formas de organização social, de linguagens e falas, ao dar sentido e significado aos modos de viver, produzir e comer. Essa teia de relações põe em diálogo nossa dimensão existencial entre espécie, indivíduo e sociedade.

Ao vincular comida e comunicação, nosso intuito é tecer os fios da complexidade entre o ser biológico e o cultural, sem reduzir uma dimensão à outra, como sugere o sociantropólogo francês Edgard Morin. Tanto a comunicação quanto a alimentação estão ligadas à nossa humanidade; são, portanto, vitais. Para o biólogo espanhol Faustin Cordón, a mais transcendental consequência da atividade culinária é a palavra, ou seja, a mudança qualitativa de hominídeo para homem.

O desenvolvimento cultural foi alimentado pelo desenvolvimento do pensamento. A cozinha deu luz às palavras, foi a parteira do homem, argumenta o autor ao afirmar que a culinária foi determinante sobre todas as atividades do ser humano. No campo da comunicação, o pensador brasileiro Muniz Sodré explica que a ação de comunicar é maior que a dimensão verbal, pois nos comunicamos com a obra de nossas mãos ou com as palavras de nosso discurso. Nesse movimento, traduzir aquilo que pensamos, provocando nosso interlocutor a fazer o mesmo, onde é possível o diálogo, base do conceito de comunicação do educador brasileiro Paulo Freire.

O que tem a dizer um mingau de tapioca com farinha de peixe?

Em muitas ocasiões, não é preciso uma só palavra para se expressar. Preparar e compartilhar uma refeição pode ser uma forma de dizer "eu me importo com você". O livro O Cozinheiro do Rei, de autoria do músico e compositor Zé Rodrix, é uma história romanceada do Brasil, cuja trama está centrada nas relações materiais e simbólicas da alimentação. O texto narra a trajetória épica de Pedro Karaí, um índio mestiço, da tribo dos Mongoyós, localizado em Rio das Contas, no sertão da Bahia.

Por volta dos cinco anos, Karaí teve uma experiência comunicativa sobre os sentidos, as ideias e os sentimentos contidos numa refeição. Uma de suas brincadeiras favoritas era pular no rio com seus amigos. Porém, num certo dia, o menino bateu com cabeça em uma rocha e ficou desacordado, entre a vida e a morte. Foi socorrido, prontamente, pelos adultos da tribo que, junto com a sua mãe, tentavam reanimá-lo.

Enquanto essa movimentação acontecia a sua volta, Karaí alternou momentos de lucidez e inconsciência até ser atraído pelo cheiro do mingau de farinha de tapioca com peixe que sua mãe lhe havia preparado. Nesse exato momento, a comunicação acontece e o menino descreve o que lhe aconteceu:

"(...) Quando ela colocou em frente à minha boca, erguendo-me o pescoço para que pudesse nela encostar meus lábios, a visão da superfície cinzenta e brilhante me encheu os olhos de lágrimas. O mingau de tapioca com farinha de peixe, feito com todo o cuidado sobre as brasas de uma fogueira do dia anterior, escorreu por minha boca, acariciando-me a língua e revestindo de delícias as paredes da minha garganta. Entrou por meu organismo adentro, enchendo meu estômago de alegria e paz, fazendo-me perceber, pela primeira vez na vida, o que era a fome e sua satisfação. Pensei, com minha cabeça de menino índio, que a coisa mais bela da vida era dar de comer a quem tem fome."
(Zé Rodrix, 2013, p. 29).

A reflexão do menino sobre apetite, fome, satisfação, alegria e paz surge a partir de uma refeição. A comida, com seus nutrientes, não apenas se comunicou biologicamente com o organismo, fornecendo as substâncias necessárias para restaurar as forças físicas do índio. Ao mesmo tempo, e de forma inseparável, comunicou sentimentos e ideias, criou metáforas e analogias, estabeleceu o diálogo sem expressar uma só palavra, convergiu o comunicável (saber) com o incomunicável (sabor).

Por outras maneiras de comunicar

A comunicação trava uma disputa entre dominações e emancipações sobre o direito de comer de cada cultura e dizer a palavra. O que se come – ou não se come – comunica desigualdades (ambientais, étnico-raciais, econômicas, culturais, geracionais, políticas), exclusões, hierarquias, a perda da biodiversidade e a ameaça aos patrimônios alimentares.

O sistema neoliberal estendeu a lógica do capital a todas as relações sociais e a todas as esferas da vida. O geógrafo brasileiro Carlos Walter Porto-Gonçalves explica que a concentração de capital na área de alimentos atinge um dos pilares de qualquer cultura: o modo como cada um se alimenta. O sistema alimentar hegemônico tende a reproduzir uma única forma de conhecer e conviver com o mundo.

No final da década de 90, o movimento agroecológico brasileiro vem florescendo com base na construção de conhecimentos coletivos, processos comunicativos e educativos plurais. Nas mobilizações populares de povos das cidades, das águas, das florestas e dos campos, emergem outras racionalidades num diálogo de seres e saberes. Promovem autonomia e fortalecem as capacidades de contextualizar e englobar os problemas e violações relacionadas à Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Apontam para novas formas de compreensão do mundo, fruto do intercâmbio dialógico e da disputa de sentidos da sustentabilidade, na reapropriação social da natureza e da cultura, como analisa o sociólogo mexicano Enrique Leff.

Essa construção de conhecimentos e comunicações se contrapõe a uma comunicação mercadológica, que considera os interlocutores como audiência, utilizando o marketing e a publicidade para produzir desinformação. Ocultam-se informações que podem auxiliar a população a compreender a relação inseparável entre cultura, biodiversidade e território, bem como a luta por sistemas alimentares justos, saudáveis e sustentáveis.

O agro não é pop, como sugere uma campanha publicitária. Há outros modos de produzir alimentos e conhecimento. A agroecologia promove a pluralidade nos modos de se comunicar com a cidade. Combate uma visão unilateral e desigual da relação campo-cidade. Questiona as alianças entre ciência, tecnologia e política, que cerceiam o direito à comunicação, de dizer a palavra, a equidade de vozes e a diversidade biológica e cultural. Trata-se de um compromisso com a transformação de realidades, tendo a comida como comunicação com toda a sua potência de dialogar, como o mingau do índio Pedro Karaí.

Referências

LEFF, E. Racionalidade ambiental: a reapropriação social da natureza. Trad.: Luis Carlos Cabral. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 2006.

MORIN, E. O Método 5: a humanidade da humanidade. Trad.: Juremir Machado da Silva. 5. ed. Porto Alegre: Sulina, 2012a.

RODRIX, Z. O Cozinheiro do rei. São Paulo: Ed. Madras, 2013.

SODRÉ, M. A ciência do comum: notas para o método comunicacional.
Petrópolis: Ed. Vozes, 2014.



Tchorüne y Ba'ü. Receita de We'e'ena Tikuna

TCHORÜNE Y BA'Ü

A receita "Tchorüne y Ba'ü" é um prato do povo Indígena Tikuna, do Alto Rio Solimões, servida como entrada ou prato principal. A We'e'ena Tikuna aprendeu esta receita com a sua avó e com a sua mãe; todos os conhecimentos são passados para eles através da oralidade. O peixe usado foi o Mapará, também conhecido como mapurá, peixe gato, mapará de cametá ou oleiro, é um peixe de água doce.

WE'E'ENA TIKUNA

We'e'ena Tikuna é uma artista indígena do Amazonas. We'e'ena, cujo nome significa "a onça que nada para o outro lado no rio", nasceu na Terra Indígena Tikuna Umariaçu no Amazonas, Alto Rio Solimões. É formada em Artes Plásticas e Nutrição, sendo a primeira indígena do povo Tikuna a se formar como Bacharel em Nutrição, formou-se na Universidade Anhanguera de Santo André-SP. Como herança e divulgadora cultural do seu povo Tikuna, We'e'ena é uma profunda conhecedora de sua própria história e dos cânticos do seu povo, sendo compositora de inúmeras canções, conclui o seu primeiro trabalho discográfico intitulado "WE'E'ENA-ENCANTO INDÍGENA". As letras falam da resistência cultural, da identidade, da preservação da natureza, etc. É palestrante e militante indígena convidada para inúmeros debates, universidades e fóruns.

rendimento 6 porções

tempo de preparo 2 horas

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
arroz branco, farinha de mandioca

INGREDIENTES

• 2 colheres de sopa de azeite (na aldeia se usaria banha de tartaruga)
• 1 colher de pasta (ou 4 dentes) de alho
• 1 cebola média picada
• 2 tomates pequenos
• 3 pimentas de cheiro
• 3 colheres de sopa de cheiro verde (coentro)
• sal a gosto
• 4 filés ou 400g de peixe sem espinha (filé de mapará)
• 2 1/2 unidades ou 250g de banana da terra verde (ralada)
• 1 1/2 xícara de chá ou 250g de mandioca (cozida)

MODO DE PREPARO

Lavar bem o peixe. Regar com o suco de limão. Deixar descansar por cerca de 30 minutos a 1 hora. Refogar o azeite, o alho, a cebola; após, adicionar o peixe de sua preferência sem espinha. Acrescentar os tomates, a pimenta de cheiro. Adicionar um litro de água. Colocar a banana da terra verde ralada, a mandioca cozida, tudo junto. Levar ao fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, por 10 minutos e mexer algumas vezes até que esteja cozido. Deixar ferver por 40 minutos para dar consistência. Passado o tempo, coloque sal a gosto e, depois, adicione cheiro verde. Misturar e está pronto!

Meã pe tchibüe - Bom apetite na língua indígena Tikuna

KANYCAA

O prato original chama-se kanyrpyra, que quer dizer peixe cozido na pimenta. É um preparo indígena marajoara e também uma comida de celebração nas festas dos devotos do Glorioso São Sebastião, na cidade de Cachoeira do Arari, no Arquipélago do Marajó. Aparentemente simples, este prato carrega em si a complexidade da cultura alimentar marajoara, onde a fruta gordurosa e a pimenta cumprem o papel de conservadores do alimento. Pois além da cocção natural realizada pela pimenta e esta ser um repelente de insetos e animais, a gordura do tucumã cria uma camada sobre o caldo controlando sua fermentação.

Esta é uma das chamadas comidas de chuva. A pimenta seca é um preparo em grande quantidade nos tempos de sol para esperar a chuva chegar. Anunciadas as chuvas, começa a safra do tucumã. Esta união de saberes sobre o gosto, sobre o tempo, sobre o alimento e sobre as águas faz dos marajoaras exímios cientistas e guardiões de sua cultura alimentar originária.

Porém, para este livro em especial, realizou-se a substituição do peixe pelo jerimum e sugeriu-se o beiju de castanha-do-pará para acompanhamento, devido à junção com a farinha da mandioca para dar corpo aos bolinhos, pois a farinha seria o acompanhando tradicional do prato.

A escolha pelo jerimum é por este ser um alimento abundante no Brasil e com baixo custo. Saudemos a mandioca!
Saudemos a cultura alimentar originária!

TAINÁ MARAJOARA

Cozinheira e pensadora que carrega a ancestralidade do povo originário Marajoara, e com base nos conhecimentos tradicionais e como membro do NEHO/USP (Núcleo de Estudos de História Oral da USP), estabelece o conceito de cultura alimentar, reconhecido como nova linha epistemológica. É fundadora do Ponto de Cultura Alimentar Instituto Iacitatá. Recebeu em 2018 a comenda Amazônia para Sempre, da Câmara Municipal de Vereadores de Belém, e o prêmio Paulo Frota de Direitos Humanos, concedido pela Assembleia Legislativa do Estado do Pará.

rendimento 10 porções

tempo de preparo 40 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
beiju de castanha

INGREDIENTES

- 500g de farinha de mandioca baguda pubada
- 2 kg de jerimum doce (abóbora)
- 6 folhas de cipó d'alho
- 3 ramos de chicória do pará
- 4 folhas grandes de alfavaca
- 500g de lascas de tucumã (não pode ser a polpa com água, tem que ser as lascas do fruto mesmo. atenção que estamos falando do tucumã marajoara. fora do território marajoara, como por exemplo, no amazonas, este fruto é conhecido como tucumã-piranga)
- 1 colher de pimenta seca indígena ou 4 colheres de pimenta comari no tucupi
- 1,5 L de água para o caldo de tucumã
- água o quanto baste para o cozimento
- sal de muru ou de cassuá a gosto (na falta do sal indígena usar sal marinho sem aditivos químicos e não refinado)

MODO DE PREPARO

Cortar o jerimum em pedaços pequenos com a casca. Os pedaços pequenos são para facilitar amassá-lo posteriormente. Picar bem as ervas, aproveitando todas as partes da chicória, exceto a raíz. Cozinhar em conjunto todas as ervas, o sal e o jerimum até o jerimum ficar bem macio. Bater a polpa de tucumã com 1,5L de água. Coar e bater novamente até extrair todo o sumo. Reservar em um recipiente e acrescentar a pimenta. Escorrer a água do cozimento do jerimum em uma panela que seja grande o suficiente para juntar com o sumo do tucumã. Colocar para ferver. Retirar a casca do jerimum e picar bem miudinha. Amassar o jerimum com a casca até ficar homogêneo. Acrescentar aos poucos a farinha ao jerimum até a consistência de fazer bolinhos bem durinhos. Colocar os bolinhos para ferver no caldo de tucumã, até o completo cozimento das bolas. Caldo pronto, é hora de servir.

MURALHA GRIÔ

Muralha Griô atravessa o Oceano Atlântico pela diáspora Africana e se fragmenta nos brasis por conta da mão colonizadora. Mesmo assim, mantém um pedacinho de sua história em cada parte que é reconhecido e quando une seus três elementos (feijão, angu e bertalha) reflete uma África esquecida.

DANIEL OLIVEIRA & INGRID COSTA

Daniel Oliveira – Nutricionista formado em Nutrição pela UERJ, com mestrado em Nutrição Alimentação e Saúde, Aperfeiçoamento em Alimentação e Cultura pela ENSP/FIOCRUZ e ministra disciplinas de Gastronomia e Técnica e Dietética na Faculdade Bezerra de Araújo.

Ingrid Costa – Aluna de Iniciação Científica, graduanda em Nutrição na Faculdade Bezerra de Araújo - FABA

rendimento 4 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade médio

INGREDIENTES:

Feijão
- 1 copo duplo ou 250g de feijão preto
- 4 xícaras de chá ou 800ml de água
- 3 folhas ou 2g de louro
- 1/2 xícara de chá ou 50g de coentro
- 1/2 colher de chá ou 1,5g de sal
- 1/2 unidade ou 80g de cebola
- 5 dentes ou 15g de alho

Angu
- 1 xícara de chá ou 200g de fubá de milho
- 2 copos duplos ou 500ml de água
- 3 dentes ou 7g de alho

Molho de Bertalha
- 1 xícara de chá ou 50g de bertalha (chifonada)
- 1/2 xícara de chá ou 100ml de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa rasa ou 10g de pimenta malagueta
- 1/2 colher de chá ou 1,5g de sal
- 3 folhas de bertalha para decoração

MODO DE PREPARO:

Feijão
Deixar o feijão de remolho por 2 horas. Escorrer e transferir para uma panela de pressão. Cobrir com a água, adicione sal, folhas de louro e cozinhe em fogo médio por 15 minutos (após o início da fervura). Colocar em uma panela a cebola e o alho, refogar por 3 minutos ou até a cebola ficar transparente. Acrescentar uma concha com os grãos do feijão cozido e coentro. Retirar do fogo e reserva-lo em seguida.

Angu
Colocar em uma panela 250ml de água e aguardar esquentar; Misturar o fubá com os outros 250ml de água, abaixe o fogo e adicione na panela, mexendo sempre para não queimar e não empelotar. O angu estará pronto quando começar a soltar dos cantos e do fundo da panela; a sua textura lembra um purê de batata, um pouco mais cremoso. Transfira para uma travessa, espere esfriar uns 10 minutos e reserve;

Molho de Bertalha
Cortar a bertalha de forma chifonada e a pimenta em cubos muito pequenos; Colocar em um processador e acrescentar o azeite e sal até que esteja bem homogêneo; Desidratar três folhas de bertalha no forno a 150° para decoração.

Muralha Griô
Formar com os grãos de feijão uma espécie de vulcão com espaço vazio no interior; Preencher o interior com angú; Colocar o molho de bertalha, na borda do vulcão; Decorar com a bertalha desidratada.

MULHER

Uma das chamadas “comidas de pobre”, esta é uma iguaria marajoara com especial valor afetivo nas comunidades. Preparada nas merendas, no café da tarde, no café da manhã... pelas mulheres. Uma receita passada entre gerações. Seu preparo é envolto em alegria e contações do cotidiano dos forcejares dos campos do Marajó.

Onde não havia nenhum ou quase nenhum acesso ao trigo, aos biscoitos transgênicos e fórmulas instantâneas, este delicado preparo se manteve por séculos, apenas mudando de formato, e há tempos a estética popular transformou-o em *mulher*, devido a “cintura” do trançado, segundo contam os moradores de Cachoeira do Arari, no Marajó.

Cultura alimentar e soberania alimentar são indissociáveis: mandioca + oléo de palmeira local e água.

Pode ser usado como base para demais preparos, basta acrescer o que a criatividade inspirar!

TAINÁ MARAJOARA E ANADETH MIRANDA

Tainá Marajoara é cozinheira e pensadora que carrega a ancestralidade do povo originário Marajoara, e com base nos conhecimentos tradicionais e como membro do NEHO/USP (Núcleo de Estudos de História Oral da USP), estabelece o conceito de cultura alimentar, reconhecido como nova linha epistemológica. É fundadora do Ponto de Cultura Alimentar Instituto Iacitatá. Recebeu em 2018 a comenda Amazônia para Sempre, da Câmara Municipal de Vereadores de Belém, e o prêmio Paulo Frota de Direitos Humanos, concedido pela Assembleia Legislativa do Estado do Pará.

Anadeth Miranda é uma guardiã de saberes da cultura alimentar tradicional Marajoara.

rendimento 20 unidades

tempo de preparo 30 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
café com erva doce, açúcar e canela, melaço de cana, molho de pimenta com tucupi

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de mandioca do tipo fina para farofa
- 300ml de óleo de patauá ou de coco
- sal de muru ou de cassuá a gosto (na falta do sal indígena usar sal marinho sem aditivos químicos e não refinado)
- água o quanto baste

MODO DE PREPARO

Despejar a farinha e o sal em um vasilhame redondo e fundo. Untar as mãos com óleo. Acrescentar 2 colheres do óleo e misturar bem, amassando a farinha, e acrescentar água aos poucos com cuidado até ficar maleável e homogênea. Separar em pequenas quantidades para fazer rolos bem finos Trançar os rolos em formato de oito. Aquecer, em um tacho, o óleo em temperatura para fritura: colocar as *mulheres* para fritar. Virar durante a fritura para que frite por igual até dourar e ficar crocante. Retirar e escorrer.
Está pronto para comer! A *mulher* aceita muito bem ser polvilhada com açúcar e canela ou regada com melaço de cana, ou mesmo ser consumida com pimenta e algum molhinho a remeter ao paladar salgado.

8

DESAFIOS DA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS



Doce de pera com Pimenta Dedo-de-Moça. Receita de Luciana Diniz

OS DONOS DO SISTEMA AGROALIMENTAR

MAUREEN SANTOS

Graduada em Relações Internacionais. Mestre em Ciência Política. Coordenadora de Programas e Projetos de Justiça Socioambiental da Fundação Heinrich Böll Brasil. professora do quadro complementar da graduação em Relações Internacionais do Instituto de Relações Internacionais da PUC-Rio e pesquisadora da Plataforma Socioambiental do BRICS Policy Center. Monitora as negociações da Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas (UNFCCC). em especial o tema de Redução de Emissões por Desmatamento e Degradação (REDD) e Agricultura

Em todo o mundo, o sistema agroalimentar vem sendo controlado por um pequeno número de empresas, que concentram todas as etapas que vão desde a disponibilização de insumos, produção e armazenamento ao processamento e distribuição. Essas empresas têm o poder de influenciar as escolhas alimentares e até mesmo definir o preço, onde e como esses alimentos serão produzidos e consumidos.

Para se ter uma ideia, 70% do mercado mundial de commodities agrícolas é controlado por 4 companhias internacionais, as chamadas ABCD: Archer Daniels Midland (ADM), Bunge, Cargill e Louis Dreyfus. Essas empresas dominam toda a cadeia de importação e exportação desses produtos e têm braços no sistema financeiro, onde, por meio da especulação sobre mercados futuros, determinam não só o valor da produção dessas commodities como o uso que será dado a elas[1].

Parte importante do sistema é configurado pelo setor de sementes e agrotóxicos, onde atualmente outras quatro empresas controlam o mercado mundial. Um processo de acoplamento que transformou o que eram sete em quatro gigantes do setor: Basf, Bayer-Monsanto, DowDuPont e ChemChina (esta última comprou a Syngenta) e que ao longo dos últimos sessenta anos vem transformando o sistema alimentar como o temos hoje.

No setor de processamento de alimentos, 50 empresas controlam 50% do mercado agroindustrial. Ainda que o setor seja menos concentrado que nas outras etapas da cadeia, do ponto de vista da quantidade de marcas no mercado, é altamente concentrado. Uma dessas empresas é a Unilever, que a nível mundial ocupa com seus produtos alimentícios, cosméticos e de higiene quase 50% do espaço nas prateleiras dos supermercados e mercearias e, mais recentemente, vem se expandindo para o segmento de produtos naturais e saudáveis[2] .

Mas o que ocorre quando poucas empresas viram donas do sistema alimentar?

O sistema vai perdendo sua diversidade, gerando desequilíbrios profundos e se distanciando cada vez mais do direito à alimentação adequada, entendida pela FAO como o direito que a pessoa

humana tem em “acessar física e economicamente uma alimentação suficiente, ou aos meios para obtê-la”, de forma disponível, acessível, estável, adequada e sustentável, que devem se constituir em direitos protegidos juridicamente e garantidos pelo Estado[3].

Se o direito à alimentação está no domínio público e o sistema alimentar está cada vez mais no privado, como garantir esse direito com o poder desses conglomerados e a desregulação do setor? A literatura sobre o tema nos indica que ao longo dos últimos sessenta anos, o foco do sistema alimentar vem sendo o aumento da produtividade, a garantia do crescimento e lucratividade, e pouca preocupação com a qualidade nutricional do alimento. Elementos como a padronização dos alimentos, a redução da diversidade, e a oferta massiva de alimentos processados e ultraprocessados vão fazendo com que as pessoas passem a se alimentar de forma não adequada nem saudável, gerando grandes impactos para a saúde da população mundial.
A epidemia de obesidade que vem crescendo no mundo está diretamente associada ao sistema alimentar, assim como a incidência de aumento de casos de câncer e de outras doenças crônicas, como diabetes e pressão alta[4].

Esse sistema também vai marginalizando e impactando a heterogeneidade do desenvolvimento agrário e de seus modelos de agricultura. No Brasil, 70% dos alimentos que chegam à mesa da população são provenientes da agricultura familiar e camponesa, localizada em 78,4% de estabelecimentos rurais existentes no país em 13,3% da área rural produtiva[5]. Essa pequena agricultura produz cerca de 70% do feijão nacional, 34% do arroz, 87% da mandioca, 60% da produção de leite e 59% do rebanho suíno, 50% das aves e 30% dos bovinos, entre outros alimentos[6]. Esses valores contrastam com os dados do agronegócio, que concentra 51,19% das terras agrícolas com apenas 1% de grandes proprietários e tem sua produção voltada para a exportação de grãos, como soja e milho[7].

Esses pequenos produtores, apesar de serem atores centrais na garantia do direito à alimentação adequada, enfrentam grandes dificuldades para

que seu produto chegue ao consumidor final. Para além da imposição das práticas da agricultura industrial, que modificam as formas tradicionais e mais sustentáveis de produção, dentre as dificuldades, pode-se citar o retrocesso de políticas públicas específicas para o setor, em especial nos últimos três anos com o fim do Ministério de Desenvolvimento Agrário e o corte expressivo de recursos de políticas, como o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE); e a dependência aos chamados atravessadores, que acabam ficando com a maior parte da renda da venda dos produtos.

Por fim, os donos do sistema agroalimentar vêm produzindo cada vez mais a concentração de terra e perda da cobertura florestal, assim como o aumento das emissões de gases de efeito estufa no mundo[8] . Com isso, o sistema agroalimentar concentrado nas mãos de poucos produz não só consequências graves para a alimentação adequada da população, como também contribui para graves impactos socioambientais.

1 Os dados sobre a concentração das empresas da cadeia agroalimentar foram extraídos do Atlas do Agronegócio, http://br.boell.org/pt-br/atlas-do-agronegocio - acesso em maio 2019.

2 Fundação Heinrich Böll (2018). Marcas dominando mercados. In Atlas do Agronegócio, http://br.boell.org/pt-br/atlas-do-agronegocio - acesso em maio 2019

3 FAO (2014). Cadernos de Trabalho sobre alimentação adequada. O direito à alimentação no quadro internacional dos direitos humanos e nas Constituições. http://www.fao.org/3/a-i3448o.pdf - acesso em maio 2019.

4 IDEC (2017). Sistemas alimentares saudáveis na América Latina e Caribe. https://idec.org.br/sistemas alimentares - acesso em junho 2019

5 Optei por usar os dados do Censo Agropecuário 2006, pois o novo Censo Agropecuário 2017 está incompleto em vários dados, devido aos cortes orçamentários que sofreu e usou diferentes metodologias. Um resumo dos resultados do Censo 2017 podem ser encontrados em https://www.brasildefato.com.br/2018/07/26/no-brasil-2-mil-latifundios-ocupam-area-maior-que-4-milhoes-de-propriedades-rurais/ - acesso em maio 2019.

6 MDA (2018).

7 Fundação Heinrich Böll (2018). Quem são os donos da terra no Brasil? In Atlas do Agronegócio. http://br.boell.org/pt-br/atlas-do-agronegocio - acesso em maio 2019

8 FAO (2014). Aumentam as emissões de gases com efeito estufa provenientes da agricultura. http://www.fao.org/news/story/pt/item/224454/icode/ acesso em junho 2019.

OS CAMPONESES E CAMPONESAS DO BRASIL FAZEM MUITO COM POUCO

MARCELO LEAL E
HUMBERTO PALMEIRA

Engenheiro Agrônomo (M.L.) e Assistente Social (H.P.), ambos militantes e coordenadores no Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA) e na Via Campesina

No Brasil pós golpe, os aviltadores que ascenderam ao poder em 2016 fazem vicejar política de igual impacto. A pergunta é quanto tempo levarão para destruir o país e o valor do povo brasileiro? A depender da política predatória que transformou o Brasil num banquete para o capital financeiro internacional, não serão necessários mais que dois anos.

Símbolos caros e raros que cimentam a identidade nacional, as rarefeitas conquistas da constituinte construídas pelo sacrifício, suor e luta da classe trabalhadora estão em franco processo de destruição.

Na medida que a entrega do Pré-sal, o desmonte da Petrobras e a privatização da Eletrobrás e estrangeirização da terra ameaçam a soberania energética e nacional, e a Reforma Trabalhista e uma possível Reforma da Previdência reduzirão a pó as conquistas trabalhistas; a destruição das políticas sociais e dos direitos dos camponeses e povos tradicionais levarão as camadas populares a conviver sistematicamente com a fome e ameaçam a soberania alimentar do Brasil.

Os camponeses e camponesas do Brasil fazem muito com pouco: carregam a soberania alimentar nas costas, produzem em diversidade e qualidade alimentos que tornam a mesa brasileira essa riquíssima experiência culinária e cultural, sua economia sustenta milhares de pequenos municípios brasileiros e marcam a cultura do Brasil profundo, cuidam do meio ambiente, do solo, da água e são os maiores guardiões da biodiversidade e criadores de agrobiodiversidade.

Não fazem mais pois possuem apenas 24% das terras agricultáveis, e acessavam 14% do crédito oficial. Com tão pouco produzem 70% dos alimentos e geram 74% dos postos de trabalho no campo.

Essa riqueza está ameaçada

As já escassas e insuficientes políticas capitaneadas pelo extinto Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA) foram completamente solapadas do orçamento 2018: Assistência Técnica e Extensão Rural, Programa de Aquisição de Alimentos, recursos para obtenção de terras para fins de “Reforma Agrária”, recursos do Pronera, entre outros, contarão com recursos que assemelham-se ao escárnio para as populações do campo.

A manutenção deste quadro levará à desestruturação dos sistemas camponeses de produção – nos níveis de unidade de produção, agroindústrias familiares e cooperativadas, acesso a mercados –, igualmente vai agudizar a concentração da terra criando o ambiente político para escalada da violência no campo, principalmente contra indígenas, quilombolas e sem-terras que ocupam áreas de interesse do grande capital.

O resultado é o espectro da fome voltar a rondar a sociedade brasileira e a migração em massa dos camponeses para as cidades. A primeira ameaça um dos direitos mais básicos do ser humano, o direito à alimentação, principalmente às crianças; o segundo ameaça de colapso as cidades, ou alguém concebe mais de 30 milhões de pessoas migrando para as cidades?

Este quadro não será imposto sem lutas por parte das populações camponesas e dos povos tradicionais. O campesinato brasileiro e suas organizações sabem de suas responsabilidades para com o Brasil – a destruição em massa ora em curso, busca também destruir os valores e o caráter daqueles que podem suportar material e espiritualmente um novo projeto de Brasil –, e não vão se comportar como hordas de garimpeiros descompromissados.

Contudo, em suas lutas, o campesinato choca-se contra forças poderosas manifestas pelo agronegócio — latifundiários, agroindústria transnacional, mídia, Estado, cooptação acadêmica e o capital financeiro —, que conforma um pacto de riqueza e poder na sociedade brasileira.

Nesta quadra histórica a sociedade urbana, de modo especial trabalhadores dos mais diversos setores, movimento estudantil e os intelectuais devem não apenas apoiá-los em suas lutas, devem tomar partido da luta pelo Plano Camponês e a Reforma Agrária Popular conformando igualmente um bloco capaz de fazer oposição ao agronegócio.

A luta por Agroecologia e Soberania Alimentar é tarefa de todo povo!

DOCE DE PERA COM PIMENTA DEDO-DE-MOÇA

Essa receita é inspirada em vivências em quilombos no território brasileiro, uma culinária que representa território, cultura afrodescendente, identidade e um forte elo com a história de nossa nação..

LUCIANA DINIZ

Nutricionista e Mestre em Nutrição. Apaixonada pela cozinha e pela cultura brasileira. Ativista, busca o resgate da cultura negra que é um elemento essencial para a formação da identidade brasileira, e que na atualidade representa importante cenário de preservação dos métodos de cultivo agrícola sem defensivos químicos, com manutenção de sementes crioulas e cadeia sustentável de produção com preservação de nascentes e mananciais.

rendimento 200g ou 10 porções com 20g

tempo de preparo 30 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
torradas integrais

INGREDIENTES

- 12 peras portuguesas
- 1 limão
- 3 pimentas dedo-de-moça
- 3 xícaras de chá de açúcar (dê preferência aos menos refinados)
- canela (pau) a gosto
- cravo da índia a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar as peras e as pimentas. Cortar as peras em cubos pequenos e reservar em água com suco de limão para não escurecer. Cortar as pimentas e tirar as sementes. Picar.
Caramelizar o açúcar e acrescentar as pimentas e as peras.
Acrescentar água e deixar cozinhar até que desmanchem e formem um gel. Acrescentar a canela e o cravo.
Acompanhar o cozimento e adicionar água conforme necessidade. Não deixar secar totalmente.
Retirar do fogo e servir.

TEMPURÁ DE ORA-PRO-NÓBIS COM PONZU DE BACUPARI

BEL COELHO

Premiada chef do Clandestino e apresentadora do Receita de Viagem (TLC Discovery), Formada pelo Culinary Institute of America (CIA). Tem um importante estudo sobre os Orixás, deuses do Candomblé, religião afro-descendente que influenciou e enriqueceu enormemente a cultura gastronômica brasileira, especialmente a baiana. Também tem um trabalho profundo dedicado aos Biomas brasileiros (Amazônia, Mata Atlântica, Caatinga, Pantanal, Pampas e Cerrado) e seus produtos nativos. Tem travado lutas importantes contra o uso excessivo de agrotóxicos no país e em favor dos camponeses e povos tradicionais indígenas e quilombolas.

rendimento 4 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

INGREDIENTES

- 350g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 50g de amido de milho
- 400ml de cerveja
- 1 litro de óleo para fritura
- sal a gosto
- 20 unidades de folha de ora-pro-nóbis
- 20ml de shoyu
- 70ml de sakê mirin
- 1 unidade de limão
- 150g de geleia de bacupari

MODO DE PREPARO

ponzu
Misture a geléia de bacupari com o shoyu, o saquê mirin e o suco de limão. (Pode ser feito até no dia anterior).

tempurá
Higienize as folhas de ora-pro-nóbis e reserve. Em um bowl, bata o ovo e misture com a farinha e o amido de milho, acrescente a cerveja aos pouco - até ficar em uma consistência um pouco mais grossa que uma massa de panqueca. Aqueça o óleo, mergulhe as folhas de ora-pro-nóbis na massa de tempurá e frite. Sirva com o ponzu ao lado.





Tempurá de ora-pro-nóbis com ponzu de bacupari. Receita de Bel Coelho

CUBU

DONA LEIDE

Quilombola , doceira e quintandeira. A comunidade quilombola de Marinhos está localizada no distrito de São José de Paraopeba, pertencente ao município de Brumadinho. Situada na zona rural a 26 km da sede do município e a 64 Km da capital de Minas Gerais, Belo Horizonte, com aproximadamente 80 famílias. Possui uma igreja, uma escola do fundamental I e um posto de saúde que atendem as comunidades vizinhas. No ano de 2010 foi reconhecida como quilombola pela Fundação Palmares. Suas atividades se configuram pela agricultura familiar com a presença do grupo de roça "Quem planta e cria tem alegria" criado pelo líder comunitário Sr. Antônio Cambão e sua esposa D. Leide Santana com sua produção de milho, feijão e hortaliças. Há também o grupo de mulheres que produzem artesanato como bonecos e bordados, além da produção de quitandas e doces. A plantação é motivo de celebração, há aproximadamente 35 anos foi criada a "Festa da Colheita" que celebra o alimento, em um dia de festa com missa conga, comida, feira e atrações musicais.

rendimento 4 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
siirva quentinho, com café ou chá de sua preferência

INGREDIENTES

- 1 kg de fubá de moinho d´água
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 3 colheres de manteiga
- 3 ovos
- 1 colher de sopa (rasa) de bicarbonato de sódio
- 1 litro de leite
- sal a gosto
- cravo a gosto
- folhas de bananeira para enrolar

MODO DE PREPARO

Misturar em uma vasilha o fubá, a farinha, o açúcar e o bicarbonato. Acrescentar a manteiga e os ovos, mexa bem. Adicionar o sal e o cravo. Vá colocando o leite aos poucos até que a massa fique em um ponto firme sem ficar dura. Reservar a massa.
Pegar as folhas de bananeiras já lavadas e secas (folhas novas). Cortar para enrolar em duas camadas. Com a medida de uma colher de sopa, pegue a massa do cubu. Coloque na folha de bananeira e enrole dando as duas voltas. Em um tabuleiro coloque o cubu já enrolado com a abertura para baixo. Assar em forno quente. Quando as folhas estiverem coradas o cubu estará pronto. Sirva.

FRANGO COM ORA-PRO-NÓBIS

CASA QUILOMBÊ

Fundadores Reibatuque e Jana Janeiro

A Casa Quilombê é um projeto realizado na comunidade quilombola de Marinhos, localizada no município de Brumadinho- MG, com a missão de intercâmbio cultural, educação social e valorização das tradições quilombolas. A Casa Quilombê abarca diversas atividades, como o projeto sociocultural Batuquenatividade que acontece de forma voluntária atendendo crianças e adolescentes quilombolas, e o Ateliê Pele Preta coletivo negro de valorização ao afroempreendedorismo.

rendimento 6 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
sirva com angu, de preferência feito com fubá de moinho d'água, arroz branco e feijão

INGREDIENTES

- 2 kg de frango
- 10 dentes de alho
- sal a gosto
- óleo
- prato cheio de ora-pro-nóbis
- outros temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Dourar com um fio de óleo o frango em pedaços. Assim que começar a chiar, acrescentar o alho com sal. Adicionar água e deixar ferver quando o frango estiver dourado. Verificar com um garfo se o frango já está cozido e acrescentar ora-pro-nóbis picado em pedaços largos. Caso tenha pouco caldo, acrescentar mais um pouco de água e deixar cozinhar por mais alguns minutos.

9

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS



Caponata de coração de banana. Receita de Bela Gil

COMIDA: UMA FERRAMENTA DE TRANSFOR-MAÇÃO

BELA GIL

Chef, nutricionista, ativista e autora de cinco livros *best sellers* no Brasil. Sua carreira abrange muitos campos: alimentação, televisão e mídia, cuidados com a saúde, direitos das mulheres, políticas públicas e educação. Acredita que uma boa qualidade de vida é um direito de todos. Mais que isso, trabalha para um futuro em que não apenas sobrevivamos, mas prosperemos

Cozinhar é um instrumento que pode criar transformação pessoal, profunda integração com a natureza e até uma nova relação com aqueles que produzem a nossa comida. As nossas escolhas e práticas alimentares podem mudar o mundo à nossa volta e a nós mesmos, e ao ampliarmos nossa percepção do que é a comida, ganhamos mais opções. Podemos proteger a biodiversidade, reduzir o desperdício alimentar e acabar com a fome se considerarmos que o ato de comer é um ato político. No entanto, nem todos podem escolher o que, quando e quanto comer. O alimento precisa estar disponível para todos, em quantidade e qualidade suficientes para que cada um tenha a oportunidade de curar o mundo através da comida.

Um dos maiores efeitos colaterais da industrialização do sistema alimentar é o grande dano causado à saúde dos seres humanos e ao meio-ambiente. O atual sistema alimentar tem muitas falhas que levam ao desperdício de comida, à fome, à obesidade, à diminuição dos recursos naturais e à mudança climática. Portanto, crescer, produzir, distribuir, comprar e cozinhar comida de maneira correta são instrumentos para alcançar em 2030 alguns dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Consumidores podem participar ativamente em diferentes etapas do sistema alimentar, mas especialmente na compra e no preparo. Um terço dos alimentos produzidos no mundo é perdido ou desperdiçado nas fazendas, no transporte, nos mercados e em casa. Portanto, os consumidores têm uma grande responsabilidade quando se trata de reduzir o desperdício de comida e de combater a fome, a má nutrição e a mudança climática. Restos de comida que acabam nos aterros geram gases de efeito estufa que provocam aquecimento global. Inovação é a palavra chave para mudar a cultura alimentar, a agricultura, a produção e o consumo de alimentos.

A verdadeira inovação na agricultura é abraçar a natureza e não trabalhar contra ela. Inovação na produção é compreender que nós somos parte da natureza, não estamos acima da natureza. E, por último, inovação na cozinha é repensar o que é comida. O planeta nos dá 30.000 espécies de plantas comestíveis das quais comemos aproximadamente 200, menos de 1% do total de plantas comestíveis. Essa falta de biodiversidade no prato do consumidor é refletida na agricultura e consequentemente no meio-ambiente. Para proteger biodiversidade, precisamos comer biodiversidade. É por isso que chefs, agricultores e consumidores precisam se unir e trabalhar em conjunto para incrementar todo o sistema alimentar e lutar contra o desperdício de comida

em todos os níveis. Chefs inovam na cozinha, produtores no campo e consumidores no prato. Essa é a melhor forma de alcançar mudanças positivas. A boa notícia é que todos podem fazer parte da solução e eu convido você a explorar e cozinhar as ótimas receitas desse livro para garantir saúde e vida longa à humanidade e à vida selvagem no planeta.

Por exemplo, muitos de nós conhecem e consomem melancia, mas muito poucos vêem a casca da melancia como um ingrediente culinário (talvez você tenha memórias da geleia de casca de melancia da sua avó). Conhecemos e consumimos melão, banana, coco, mas não vemos o potencial alimentar de suas cascas. Os talos de couve, agrião, rúcula, coentro e salsa têm sabores e texturas espetaculares mas normalmente acabam indo para o lixo. Sementes de papaia, abóbora e jaca se transformam em receitas incríveis que muitas pessoas não conhecem. Folhas de rabanete, couve-flor, brócolis, beterraba e cenoura dificilmente são vendidas nos mercados, mas são muito nutritivas e fazem deliciosas receitas. Se é para tornar mais democrática a alimentação saudável, é muito importante primeiro tornar populares esses ingredientes. As pessoas deveriam saber que a casca do melão tem o potencial culinário de um chuchu, que semente de papaia vale como pimenta do reino, e que folha de brócolis pode perfeitamente substituir a folha da couve. Isso sem mencionar o potencial culinário de plantas comestíveis não convencionais que podem colocar mais nutrição na mesa a um custo muito baixo ou mesmo sem custo algum. Eu encorajo muito as pessoas a aprenderem a procurar e colher de 8 a 10 plantas comestíveis não convencionais que cresçam à sua volta, em seu bairro ou sua cidade. Colher nos torna mais independentes e auto-suficientes, e aumenta a nossa consciência sobre beleza e o prazer de diversificar nosso prato.

Transformar a nossa visão sobre o que é a comida nos ajuda a lutar contra o desperdício, aumenta nossa apreciação da natureza e melhora a economia doméstica. Por exemplo, 50% do peso de um melão está em sua casca. Se vamos a uma feira e pagamos 3 reais por um quilo de melão e jogamos fora a casca para consumir apenas a polpa, estamos jogando 1 real e 50 centavos no lixo. Por outro lado, podemos também aumentar o lucro do agricultor. Um agricultor que vende aos consumidores a cenoura junto com as folhas, as quais afinal vão para o lixo quando chegam em casa, está perdendo dinheiro. O produtor pode separar a cenoura das suas folhas e vender os dois produtos. Por exemplo, ele ou ela pode vender a flor do brócolis e vender as

folhas separadamente, assim como com o cacho da banana, vendendo separadamente o seu coração.

Um dia, espero ver produtores orgulhosamente vendendo seus vegetais em sua integridade, e prateleiras de supermercados com folhas de cenoura, de beterraba e de brócolis, com cascas de melão, sementes de papaia, coração de banana e outras comidas maravilhosas. A democratização da comida saudável e o combate ao desperdício de comida e à fome vão acontecer junto com a transformação da agricultura e da cultura alimentar. Eu espero que esse livro abra as mentes e os apetites de muitos para dietas mais diversas, limpas e saudáveis.

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS–* ESCASSEZ NA ABUNDÂNCIA

DANIELA ALVARES LEITE

Daniela já estudou e estuda muito (de física a direito, de braile a meditação). MBA em Gestão Empresarial pela FIA/FEA, mestre em Direito das Relações Sociais pela PUCSP, especialista em Processo Civil e Arbitragem pela Università Degli Studi de Milano, bacharel em Direito pela PUCSP, cursou física na USP com iniciação científica em astrofísica (não concluído), se aperfeiçoou em alguns temas, trabalhou em grandes empresas nas áreas jurídica *Pinheiro Neto Advogados, Campos Advocacia Empresarial, Terra Networks Brasil S.A. e Syngenta *e editorial *Terra Networks Brasil S.A., foi publisher da Revista Yoga Journal Brasil, deu aula em pós graduação COGEAE/PUC, atualmente é coordenadora do Núcleo de Direito à Alimentação da Comissão de Direitos humanos da OABSP e, sendo mãe, aprende diariamente com o seu filho a querer um mundo melhor e mais humano, onde todos possam manifestar sua plenitude. Idealizadora do Comida Invisível, vê no projeto uma forma de olhar para dentro de si e investigar como podemos sair das classificações padrão da sociedade, dos binômios certo, errado, bonito, feio, próprio impróprio.

Você já ouviu falar sobre produção em excesso? E, por outro lado, você já sentiu fome? Conhecemos a fome, a sentimos duas, três vezes por dia, muitos de nós ficamos mal-humorados nessa situação. Não há nada mais presente em nossas vidas do que sentir fome, mas para a maioria de nós, privilegiados que somos, não há nada mais distante do que a fome verdadeira. Há muita fome real no mundo, nenhuma doença ou guerra já matou tanta gente quanto a fome. Esse é um dos principais problemas do mundo e ao mesmo tempo é um problema que pode ser evitado[1].

Soa um contrassenso ver tantos países e estruturas sociais com carência de alimentos, elevados índices de desnutrição e falta de acesso ao alimento e, ao mesmo tempo, perceber que o mundo, especialmente o Brasil, tem uma enorme capacidade de produção a ponto de jogar comida fora e incinerar parte de suas safras, de sua produção, pilhas e pilhas de alimentos que vão parar em aterros sanitários e lixões. Se tem abundância não existe a falta. Porém, é nesta incongruente relação que as práticas e técnicas equivocadas no campo, o sistema de padronização de alimentos, produção, distribuição e comércio com políticas agressivas e concentradas no descarte de alimentos fora de padrão, no uso exagerado e inadequado de agrotóxicos, em uma concentração enorme de produtos ultraprocessados fortalecem a fome, a desnutrição, a obesidade, doenças vasculares, cardíacas, câncer e Alzheimer além de uma competitividade exacerbada e sem necessidade. Pior, realiza a falta e reduz o alimento a mera mercadoria, tornando o alimento um produto social.

O desperdício de alimentos é um dos principais problemas do mundo. A FAO/ONU realizou em 2013 uma pesquisa e concluiu que no mundo são desperdiçados, anualmente, 1.3 bilhão de toneladas de alimentos bons e próprios para consumo.

Hoje, estima-se que o desperdício de alimentos já corresponde a 1,6 bilhão de toneladas anuais, montante avaliado em US$ 1,2 trilhão (Boston Consulting Group - BCG, 2018). Como não tínhamos ideia do que era 1.6 bilhão de toneladas, resolvemos encher aviões Boeing 747-8F para entender o volume desse desperdício. Daria para encher 11.428.571 aviões que, se colocados um ao lado do outro, dariam 20,9 voltas em volta da Terra. Absurdo não? O pior é saber que metade disso mataria a fome real do mundo.

Jogamos por ano o equivalente ao PIB de países como Austrália e Tailândia – um dos 20 países mais ricos do mundo – no lixo. E esse alimento quando incorretamente descartado, vai para os lixões ou aterros e se decompõe gerando gás metano na atmosfera, que é vinte vezes mais poluente que o CO2. Acredita? Pois é, desperdício de alimentos polui mais que carro. Se o desperdício de alimentos fosse um país ele seria o terceiro mais poluente no mundo.

E como é a situação do Brasil? Nosso país figura entre os países que mais desperdiçam alimentos no mundo. Cada brasileiro desperdiça em média 41,6Kg de alimentos por ano. O que é mais estranho e uma grande contradição é pensar nos altos índices de desperdício de alimentos e na grande quantidade de pessoas que não têm o que comer. Você está satisfeito? No Brasil, 15.3

milhões de pessoas não estão, elas vivem em situação de pobreza extrema - miséria e fome – segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE - 2018).

Mas afinal, é proibido doar alimentos? Nunca foi proibida a doação de alimentos. Se fosse, não haveriam os bancos de alimentos em todo Brasil e seu lindo trabalho (em São Paulo instituído pela Lei nº 13.327, 13 de fevereiro de 2002. Diversas outras cidades também possuem legislação similar). As mesmas normas que valem para a venda de alimentos também se aplicam à doação. A grande questão que acaba gerando medo nos estabelecimentos é a responsabilidade civil, saber se se aplica a responsabilidade civil objetiva (na qual o estabelecimento responde independente de ter dado causa ao dano) ou subjetiva (na qual ele só responderia se houvesse comprovação de ter agido com **dolo**, ou seja, em clara intenção de causar mal a alguém).

A dúvida permaneceu por não haver, na legislação sanitária federal de alimentos, um regulamento referente à doação de alimentos preparados, servidos em serviços de alimentação. Em razão da inexistência de uma regra clara na legislação sanitária federal sobre essa questão e com o intuito de que não haja dúvidas acerca da isenção de responsabilidade civil na doação de alimentos, e a fim de restar claro que o estabelecimento apenas responde se tiver agido com dolo, existem 30 Projetos de Lei tramitando no Congresso Nacional nesse sentido. O primeiro projeto de lei nesse sentido foi proposto em 1998 e ainda permanece sem conclusão - uma tristeza enorme ter um tema dessa importância e relevância tratado com tamanha morosidade. Em todos os 30 projetos, independente das diferentes nuances de cada um deles, a grande questão é a intenção de tornar clara que a responsabilidade civil na doação de alimentos é subjetiva. Mas enquanto não houver legislação específica sobre o tema, precisamos avaliar o contexto jurídico em que o direito à alimentação surge e analisar a legislação genérica de responsabilidade civil para compreendermos melhor esse tema.

O direito humano à alimentação surge no mundo em 1948 no Pacto das Nações Unidas, e está contemplado no artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948. Sua definição foi ampliada em outros dispositivos do Direito Internacional, como o artigo 11 do Pacto de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais e o Comentário Geral nº 12 da ONU. No Brasil, somente em 2010, resultante de amplo processo de mobilização social, foi aprovada a Emenda Constitucional nº 64, que inclui o direito à alimentação nos direitos e garantias fundamentais, sendo inserido no artigo 6º da Constituição Federal.

O direito humano à alimentação adequada consiste no acesso físico e econômico de todas as pessoas aos alimentos e aos recursos, como emprego ou terra, para garantir esse acesso de modo contínuo. Ao afirmar que a alimentação deve ser adequada, entende-se que ela seja adequada ao contexto e às condições culturais,

sociais, econômicas, climáticas e ecológicas de cada pessoa, etnia, cultura ou grupo social. Para garantir a realização do direito humano à alimentação adequada o Estado brasileiro tem as obrigações de respeitar, proteger, promover e prover a alimentação da população. Por sua vez, a população tem o direito de exigir que eles sejam cumpridos.

Para entendermos os limites de responsabilidade civil que devem ser aplicados nesse tema, enquanto não existir uma norma federal da vigilância sanitária acerca do assunto, precisamos analisar o capítulo genérico de responsabilidade civil do nosso Código Civil, que é a norma central para esse tema. Em relação à responsabilidade civil, o que é mais importante de se ter em mente são os artigos 927 e 931, do Código Civil.

> Art. 927. Aquele que, por ato ilícito (arts. 186 e 187), causar dano a outrem, fica obrigado a repará-lo.
>
> Parágrafo único. Haverá obrigação de reparar o dano, independentemente de culpa, nos casos especificados em lei, ou quando a atividade normalmente desenvolvida pelo autor do dano implicar, por sua natureza, risco para os direitos de outrem.
>
> Art. 931. Ressalvados outros casos previstos em lei especial, os empresários individuais e as empresas respondem independentemente de culpa pelos danos causados pelos produtos postos em circulação.

Ora, da análise desses artigos, uma empresa só pode ser responsabilizada por doar alimentos apenas se não observar os casos "ressalvados em lei especial", isto é, a legislação consumerista, a Política Nacional de Resíduos Sólidos, a Lei Orgânica da Assistência Social e todo o Conjunto de normas de Vigilância Sanitária (especialmente, mas não se limitando as seguintes legislações da ANVISA: Portaria 2.535/03, a CVS 6/99, Portaria SVS/MS nº326, de 30 de julho de 1997, Resolução-RDC Anvisa nº275, de 21 de outubro de 2002, Resolução-CISA/MA/MS nº10, de 31 de julho de 1984, Resolução-RDC n° 216, de 16/09/2004). Como é dever de todo restaurante, padaria, bar, hotel, supermercado observar as normas sanitárias, doar ou vender alimentos resultam nas mesmas responsabilidades. Além disso, no Estado de São Paulo, a Portaria CVS 5/13, da Anvisa, estabelece:

> Art. 51. É permitida a reutilização de alimentos para fins de doação gratuita, incluindo-se as sobras, em quaisquer das etapas da produção, desde que tenham sido elaborados com observância das Boas Práticas, descritas nesta norma, entre outras estabelecidas pela legislação sanitária vigente. As sobras de alimentos não incluem os restos dos pratos dos consumidores.

Na plataforma de doação do Comida Invisível (app.comidainvisivel.com.br), em relação à responsabilidade pelos alimentos doados, a partir do momento que a entidade (ONG, Banco de Alimentos, Fundação, pessoa física) requer o alimento e se compromete a

busca-lo, indicando um responsável técnico, ela assume integralmente a responsabilidade pelos alimentos doados e pelo destino que dará aos mesmos, tanto em relação ao preparo desses alimentos como em relação às pessoas (assistidas pela ENTIDADE ou pela própria PESSOA FÍSICA) que receberão esses alimentos, devendo cuidar dos alimentos seguindo as orientações da vigilância sanitária. Esse termo tem força legal (é um contrato e vincula as partes). Portanto, tomamos todos os cuidados e orientamos de todas as formas para que não ocorram problemas jurídicos na doação dos alimentos mas há que se ter em mente que tanto na venda de alimentos quanto na doação pode haver um questionamento jurídico e, nesse caso, depende sempre do juiz ponderar a força dos documentos apresentados. Quando a doação é realizada na plataforma COMIDA INVISÍVEL, todos os logs dos documentos e das conversas são registrados e armazenados, a fim de garantir segurança para as partes envolvidas na transação.

O nosso ponto aqui vai além da questão jurídica: se eu preparei um alimento, cuidei desse preparo, observei a legislação sanitária para vender, porque não confio nisso tudo que fiz para doar/oferecer?! Precisamos sair do **MEDO** que nos assola. Se mais e mais gente pensar assim podemos transformar o rumo dessa história.

O que podemos perceber é que as pessoas andam se pautando cada vez mais e mais no MEDO, numa ausência de contato com essa dura realidade do desperdício, embora toda a construção do arcabouço legislativo se faz nos princípios da igualdade, da boa-fé e na função social da propriedade.

Por medo, o mundo desperdiça 1.6 bilhão de toneladas de alimentos por ano, o que equivale ao PIB da Austrália!

Acredito em uma via mais humana, mais digna para todos. Por um segundo, troquemos de papel, alguém que tenha medo de doar no lugar de alguém que tem necessidade de receber. Será que o medo é legítimo nesse caso? Vamos refletir?

1 Nesse sentido ver: Caparrós, Martin, 1957 – A fome, tradução de Luis Carlos Cabral – 1a. ed – Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2016.

CAPONATA DE CORAÇÃO DE BANANA

BELA GIL

Chef, nutricionista, ativista e autora de cinco livros best sellers no Brasil. Sua carreira abrange muitos campos: alimentação, televisão e mídia, cuidados com a saúde, direitos das mulheres, políticas públicas e educação. Acredita que uma boa qualidade de vida é um direito de todos. Mais que isso, trabalha para um futuro em que não apenas sobrevivamos, mas prosperemos

rendimento 6 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade média

sugestões de acompanhamento
torradas ou pão integral

INGREDIENTES

- 1 coração pequeno de banana
- 1/2 xícara de vinagre ou suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de orégano
- 2 colheres de sopa de azeitona preta
- sal (a gosto)
- pimenta do reino (a gosto)

MODO DE PREPARO

Retirar as folhas grossas de fora do coração da banana, até atingir as folhas do centro, que são menos fibrosas. Reserve as folhas de fora caso queira utilizar como “cumbuquinha” para servir a caponata. Cortar o coração da banana em cubos pequenos. Adicionar o coração da banana e deixar ferver por 15 minutos, numa panela com água e 1/4 xícara de vinagre Escorrer e repetir o processo mais uma vez. Isto cortará a “cica” presente no coração da banana, além de retirar qualquer resquício de oxidação. Escorra e reserve. Cortar o pimentão em cubinhos, sem as sementes. Reserve.
Cortar a cebola em cubinhos e pique o dente de alho. Reserve. Aquecer o azeite e refogar o pimentão, em seguida, a cebola e, por último, o alho. Deixar cozinhar bem. Adicionar o coração da banana escorrido. Adicionar o orégano e as azeitonas, sem caroço e fatiadas. Temperar com o sal e a pimenta. Servir.

PANQUECA CROCANTE DE POLVILHO E TREVO VERDE

GISELA ABRANTES

Chef, Mestre em Ciências Gastronômicas em Lisboa. Júri do programa Cozinheiro X Chefs e apresentadora do programa Caminhos do Chef, ambos do SBT. Docente e coordenadora do grupo de pesquisa do Senac RJ, Chef e proprietária do Buffet Gitrendyfood, com os últimos 20 anos dedicados à pesquisa, treinamento e consultoria no campo da gastronomia.

rendimento
6 panquecas (8cm cada),
10 porções de recheio doce (480g),
6 porções de recheio salgado (370g)

tempo de preparo
20 minutos para panqueca com recheio salgado
2 horas para panqueca com recheio doce

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
com recheio doce: se o consumo for no lanche ou como sobremesa, pode ser acompanhado com um sorvete de creme ou um sorvete de inhame com manjericão e coco.
Com recheio salgado: pode incluir frango e/ou tomate para variar

INGREDIENTES

massa da panqueca crocante de polvilho e trevo verde
- 2 ovos ou 100g
- 7 colheres de sopa ou 70g de polvilho doce
- 2 colheres de sopa ou 20ml de água
- 2 colheres de sopa ou 0,4g de trevo verde fresco
- 1 pitada ou 1g de sal
- 1 colher de café ou 3ml de azeite ou outra gordura para pincelar a frigideira

recheio doce: compota de melancia & dedo de moça
- 1/4 de melancia ou 1 kg
- suco de 1/2 laranja ou 20ml
- suco de 1/2 limão ou 15ml
- 1 maçã verde ou vermelha ralada fina, sem casca e sem caroços ou 75g
- 5 colheres de sopa ou 100g açúcar demerara
- 1 unidade ou 6g de dedo-de-moça sem sementes

recheio salgado: caxi & alface quente
- 1/4 colher de café ou 0,2g de cúrcuma em pó
- 1/2 colher de café ou 0,2g de pimenta preta em grão
- 1/2 colher de café ou 0,2g de coentro em grão
- 3 colheres de sobremesa ou 30ml de azeite ou outra gordura
- 1 unidade ou 300g de caxi novo, com casca e sem sementes (substitua por abobrinha, se desejar)
- 1 colher de café cheia ou 8g sal
- 4 colheres de sopa ou 20g de brotos de espinafre ou rama de cenoura (substitua por ervas disponíveis)
- 8 folhas alface ou 160g
- 4 colheres de sopa ou 8g de salsa com cabinhos

MODO DE PREPARO

massa da panqueca crocante
Bater tudo com ajuda de um batedor ou bater no liquidificador até ficar homogêneo. Deixar na geladeira por 30 minutos. Aquecer uma frigideira pequena antiaderente em fogo médio, untar com a gordura e colocar um pouco de massa. Deixar dourar levemente e depois virar a massa para dourar do outro lado. Fazer mais até terminar a massa. Para servir, acrescentar o recheio doce ou salgado, em cima ou dentro da panqueca. Decorar com folhas de trevo.

recheio doce: compota de melancia & dedo-de-moça
Retirar a casca verde da melancia. Cortar em pedaços grandes a melancia, incluindo a parte branca, a vermelha e os caroços e levar ao fogo, numa panela de pressão por 50 minutos (não incluir nenhum líquido neste momento), em fogo baixo. Não é necessário esperar começar a dar pressão para contar o tempo. Se preferir utilizar uma panela comum, deixe por 2h, com panela tampada. Retirar após 2 horas a melancia da panela de pressão e passar para uma panela menos alta, com 1/2 xícara (100ml) do caldo do cozimento, o suco de laranja e de limão coados, a dedo-de-moça (cortada ao meio, sem sementes), a maçã ralada finamente e o açúcar. O restante do caldo do cozimento pode ser resfriado e servir de suco. Deixar reduzir o liquido até ficar numa consistência de doce, com a panela destampada, e o fogo baixo. O tempo vai variar entre 50 minutos a 1h. Depois, leve a refrigerar. Se não quiser o doce muito apimentado retirar a pimenta após 20 minutos. Se desejar mais apimentado, incluir a pimenta com as sementes. Servir em cima da panqueca ou dentro. Decorar com folhas de trevo.

recheio salgado: caxi & alface quente
Moer a pimenta e o coentro e misturar à cúrcuma. Lavar e secar os ingredientes verdes. Cortar o caxi em cubos pequenos. Com uma faca fatiar a alface em tiras. Picar a salsa com os cabinhos. Aquecer uma frigideira funda, acrescentar metade da gordura e a mistura de cúrcuma. Esperar 10 segundos. e colocar o caxi. Misturar e temperar com metade do sal. Deixar por 40 segundos, é bem rápido. Acrescentar os brotos, a alface, a salsa, o azeite restante e o sal. Misturar e desligar. A receita toda não demora mais de 1 minuto. no fogo. Desta forma, tudo ficará mais crocante.

CROQUETE DE CASCA DE BANANA E MOLHO VERDE

MICHELLE RODRIGUEZ

Formada em Gastronomia e Publicidade. Chef e fundadora da marca Açougue Vegano. Vegetariana há 13 anos, vegana há 3 anos. Trabalhar com culinária vegana foi uma transformação natural após mais de uma década cozinhando pratos veganos, por falta de opções no mercado. Focada em releituras de receitas já conhecidas, como coxinha, molhos, “carnes” veganas, entre outros.

rendimento 4 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento
saladas verdes

INGREDIENTES

croquete
- 250g de aipim
- 6 cascas de banana
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de café de açafrão
- 1 colher de chá de sal
- 5 ramos de tomilho fresco
- 1/2 maço de salsinha
- 1 pitada de pimenta do reino

molho verde
- 1 maço de coentro
- 1/2 maço de hortelã
- 1 colher de café de gengibre
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de amendoim sem casca
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de leite de coco
- 1 xícara de chá de azeite

salada de milho assado (acompanhamento)
- 3 espigas de milho
- 1/2 cebola roxa
- 1 maço de rúcula
- 50g de azeitona preta
- 2 colheres de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1/2 limão (suco)

MODO DE PREPARO

croquete
Descascar o aipim, cortar em pedaços e cozinhar em água fervente por 20 minutos ou até amolecer. Escorrer e amassar bem com um garfo ou um processador. Reservar.
Higienizar bem as cascas de bananas e cortar em tiras finas. Refogar a cebola e o alho até dourar. Fogo médio. Acrescentar as cascas de banana, a páprica, o açafrão, sal e pimenta e misturar bem. Cozinhar por 15 minutos até que a casca esteja macia. Adicionar as folhas dos ramos de tomilho e o cheiro verde picado. Desligar o fogo e colocar o aipim amassado misturando bem até incorporar todos os ingredientes. Retirar partes da massa e modele croquetes. Colocar os croquetes em uma assadeira, levar ao forno pré-aquecido por 30 minutos ou até ficar dourados.

molho verde
Higienizar as folhas de coentro e de hortelã, secar e colocar no liquidificador ou processador. Descascar o gengibre, ralar e adicionar no liquidificador ou processador. Adicionar o alho, amendoim, sal, azeite e leite de coco. Bater até virar uma pasta homogênea.

acompanhamento - salada de milho assado
Higienizar as espigas e levar para ferver em uma panela com água, cozinhando parcialmente. Retire da água e coloque em um tabuleiro. Leve ao forno pré-aquecido até dourar, ou em uma chapa ou grelha deixe as espigas grelharem bem. Retirar e deixar esfriar, em seguida, corte os milhos da espiga e coloque um uma tigela. Cortar em cubinhos pequenos a cebola roxa. Higienizar as folhas de rúcula, e cortar de forma grosseira com as mãos. Misturar todos os ingredientes na tigela e corrigir o sal se necessário.

RISOTO INTEGRAL COM PESTO DE RAMAS E RABANETES CARAMELIZADOS

CAROL PERDIGÃO

Chef vegana e fotógrafa de comida, formada pelo Natural Gourmet Institute (em NY). Apaixonada pela culinária, busca valorizar ingredientes nacionais, de pequenos agricultores locais, e trabalhar com o mínimo de desperdício possível, pois acredita que essa é a forma de se alimentar do futuro, sustentável e acessível para todos (além de deliciosa, claro!).

rendimento 6 porções

tempo de preparo 90 minutos

nível de dificuldade média

INGREDIENTES

- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 maço de rabanetes (com rama)
- 1 maço de manjericão
- 1/2 xícara de castanha do pará
- 1/4 xícara + 2 colheres de sopa de azeite
- 3/4 xícara de chá ou 100g tofu firme
- 1 limão
- 2 1/2 xícaras de chá ou 500g arroz integral cateto
- 1 xícara de vinho branco
- 1 colher de sopa de melado
- 1/2 colher de chá de pimenta jamaicana
- sal marinho e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

pré-preparo
Picar a cebola e o alho, separando as cascas para o preparo do caldo. Cortar a cenoura em rodelas grossas e os rabanetes em quartos, reservando as ramas para o pesto. Desfolhar o manjericão, separando os talhos para o caldo.

caldo de legumes
Juntar as cascas de cebola e alho, 1 dente de alho inteiro, cenoura em rodelas e talos do manjericão ou outras ervas frescas (a idéia é utilizar talos e cascas que seriam desperdiçados de outros preparos também) em uma panela grande com 3 litros de água, uma pitada de sal e pimenta. Cozinhar em fogo médio até reduzir o líquido pela metade. Coar e reservar.

pesto
Processar em um processador ou liquidificador potente as castanhas do pará, 2 dentes de alho, 1/4 xícara de azeite, as ramas do rabanete e o manjericão (separar algumas folhas para decorar o prato). Acrescentar o tofu, as raspas e o suco do limão e bater até formar uma pasta grossa (se necessário, acrescentar um pouquinho de água). Temperar com sal e pimenta a gosto.

rabanetes caramelizados
Acrescentar em um tabuleiro os rabanetes cortados em quartos, um fio de azeite, melado, sal e pimenta jamaicana. Assar em forno pré-aquecido a 220 graus por 20 minutos, ou até dourarem.

risoto
Aquecer 1 colher de sopa de azeite em uma panela grande e a cebola picada. Acrescentar o arroz cateto e refogar rapidamente. Adicionar o vinho branco e cozinhar até evaporar. Acrescentar 1/2 colher de chá de sal e algumas conchas de caldo de legumes. Cozinhar em fogo médio, acrescentando mais caldo de legumes sempre que começar a secar até que o arroz esteja *al dente.* Incorporar o pesto e tampar para que termine de cozinhar no vapor. Provar e acertar o tempero. Servir o risoto com os rabanetes caramelizados e algumas folhas de manjericão para decorar.

Dicas: Pode substituir o tofu por um abacate pequeno ou avocado no pesto, mas aí vale acrescentar uma outra fonte de proteína vegetal (como grão de bico, lentilhas, etc) para acompanhar o prato.
Também pode substituir os rabanetes por cenouras, ou outras raízes assadas.
O caldo de legumes é um ótimo lugar para aproveitar qualquer outra sobra de vegetais que já estejam murchos em casa.



Risoto integral com pesto de ramas e rabanetes caramelizados. Receita de Carol Perdigão

RISOTO DE CEVADINHA COM PALMITO PUPUNHA E ABÓBORA

ANA PEDROSA

Formada em Matemática, mudou de profissão depois de vinte anos de magistério. Estudou na Natural Gourmet School, em Nova York, e no Italian Culinary Institute for Foreigners—ICIF, no Piemonte. Foi membro do CONSEA do Rio de Janeiro, membro do Slow Food, Ecochef do Instituto Maniva, consultora em Gastronomia e professora de culinária natural.

rendimento 6 porções

tempo de preparo 1 hora

nível de dificuldade média

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de cevadinha crua
- 1 1/2 xícara de chá de palmito pupunha fresco picado
- 1 xícara de chá de abóbora japonesa picada
- 1 xícara de chá de cebola picada
- 1/2 xícara de chá de talos de coentro picado
- 1/2 xícara de chá de alho-poró picado
- 2 colheres de chá de páprica doce
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 1 colher de chá de sal
- pimenta moída na hora a gosto
- 1/2 xícara de chá de salsa picada
- 1 xícara de chá de semente de abóbora tostada
- 1 xícara de chá de vinho branco
- 1 L de caldo de legumes

MODO DE PREPARO

Fazer o caldo de legumes com o palmito picado, folhas de louro, folhas do alho-poró, uma cebola inteira, um litro e meio de água. Coar o caldo, reservando o líquido e o palmito cozido. Colocar a cevadinha de molho por 8hs.
Colocar a cebola picada, o alho-poró picado, a metade do azeite, numa panela em fogo médio. Refogar por 3 minutos. Acrescentar os talos do coentro picado, a páprica doce, refogar por mais uns minutos, juntar a cevadinha escorrida, refogar e acrescentar o vinho branco. Ferver até o álcool evaporar, acrescentar a abóbora picada, sal, pimenta moída, refogar até que esteja bem incorporada, então ir acrescentando o caldo do palmito, para começar o cozimento da cevadinha e da abóbora. Mexer constantemente para não grudar no fundo da panela. Colocar o caldo até que a cevadinha esteja macia e neste momento juntar o palmito cozido, o azeite restante e, sempre mexendo, juntar a salsa picada. Verificar o sal e a pimenta moída, ajustar se necessário. Obter como resultado uma cevadinha cremosa com pedacinhos de palmito e abóbora. Acrescentar sementes de abóbora tostadas ao servir.

Estamos perante um paradigma em crise. O aumento da má nutrição, que afeta famintos e obesos, anda de mãos dadas com as mudanças climáticas e a perda da biodiversidade. A padronização da alimentação, herdada da suposta “revolução verde”, mostra-se obsoleta e perigosa para a saúde humana e a sustentabilidade do planeta.

Para mudar a lente e agir, é necessário mudar a forma de olhar. Isto é um livro de receitas, porque a monocultura da terra vem acompanhada com a monocultura da mente e do sabor. Receitas nos convidam à ação, ao retorno à cozinha, ao convívio, a tocar e conhecer seus alimentos. Mas isto não é (apenas) um livro de receitas... expandimos o alcance e misturamos, ao longo de 9 capítulos, alguns dos principais impactos do sistema alimentar vigente no Brasil, trazendo desafios e soluções, misturando a ciência com a cozinha, o conteúdo técnico com as tradições alimentares.

realização

COMIDA DO AMANHÃ

em parceria com

HEINRICH BÖLL STIFTUNG
RIO DE JANEIRO
Brasil

UNIRIO
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro