

REVISTA

SUSTENTAREA



Imagens: Reprodução/Canva

ISSN 2675-858X | Janeiro 2021 | Volume 5 | Número 1

CAPA

Por que - e como - comer é um ato político | p.13

HISTÓRIA DE SUCESSO

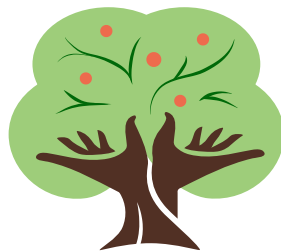
Papayas - em busca de um sistema alimentar mais justo e sustentável | p.23

PERSPECTIVA

Tendência do consumo de orgânicos | p.18

ENTREVISTA

Projeto Pertim: promovendo autonomia alimentar | p.28



sustentarea

REVISTA SUSTENTAREA

ISSN 2675-858X

Publicação trimestral do NACE Sustentarea

Janeiro 2021 | Volume 5 | Número 1

EDITOR

Alisson Diego Machado

COORDENADORAS - SUSTENTAREA

Aline Martins de Carvalho | Dirce Maria Lobo Marchioni

REVISÃO FINAL

Aline Martins de Carvalho | Alisson Diego Machado | Dirce Maria Lobo Marchioni

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

Adenilma Esteves de Souza | Alessandra Nahra | Ana Lúcia Zovadelli Romito
Ana Maria Bertolini | Ariel de Andrade Molina | Camila Rodrigues | Daniela Hidemi Oyafuso
Eduardo De Carli | Elaine de Azevedo | Jennifer Tanaka | Jessica Gonçalves de Moraes
Joana Brant | Júlia Ciscato | Júlia Souto | Mariana Hase Ueta | Mônica Rocha
Nadine Marques Nunes Galbes | Renata Mendonça

ENDEREÇO

NACE Sustentarea
Departamento de Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da USP
Avenida Dr. Arnaldo, 715, Pacaembu
São Paulo-SP, CEP 01246-904

CONTATO

sustentarea@usp.br
www.fsp.usp.br/revistasustentarea
@sustentarea

Comer é poder?

ALISSON DIEGO MACHADO

Atualmente, é impossível pensar que as nossas ações individuais não possuem impacto na vida de todos que nos cercam. Uma dessas ações certamente é a alimentação. Ao nos alimentarmos de uma forma ou de outra, escolhemos qual será o impacto ao meio ambiente, à vida, como as formas de consumo serão estimuladas ou não, e como o mercado pode reagir a isso. Neste número, trazemos uma série de textos para você pensar sobre o impacto e a força que possuem as nossas escolhas alimentares.

Na primeira matéria você poderá conhecer mais sobre a Comunidade que Sustenta a Agricultura, que traz uma nova forma de pensar sobre o nosso papel no cultivo dos alimentos. Depois, apresentamos as duas gerações de ativismo alimentar no Brasil e como elas se complementam. Também te convidamos a conhecer quem produz os seus alimentos e entender como comer é um ato político. A revista conta, ainda, com a história de sucesso da Papayas, um aplicativo de alimentação que visa um sistema alimentar mais justo e sustentável. Você ainda poderá entender como aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, ler a resenha de um podcast imperdível e acompanhar a opinião da Elaine de Azevedo, socióloga da alimentação, sobre o tema deste número.

Você verá que comer é sim, poder! E uma das maiores potencialidades que temos! Boa leitura e até o próximo número!



Alisson Diego Machado

Editor



REVISTA SUSTENTAREA

Janeiro 2021 | Volume 5 | Número 1



Imagem: Reprodução/Canva

- | | |
|--|---|
| 5 ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL
Comunidade que Sustenta a
Agricultura: novas relações entre
campo e cidade | 12 COMPARE
Alimento orgânico vs alimento
convencional: qual a diferença entre
eles? |
| 8 O QUE TEM DE NOVO?
Ativismo alimentar no Brasil em
duas gerações | 13 CAPA
Por que - e como - comer é um ato
político |
| 10 ADOTE ESSE HÁBITO
Conheça o seu agricultor | 18 PERSPECTIVA
Tendência do consumo de orgânicos |



Imagem: Reprodução/Canva

19 QUE ALIMENTO É ESSE?
Couve-manteiga

21 MÃO NA MASSA
Vinagrete de banana
Verrine de frutas e pasta de amendoim

23 HISTÓRIA DE SUCESSO
Papayas - em busca de um sistema alimentar mais justo e sustentável

25 DICA DO SUSTENTAREA
Como aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras?



Imagem: Reprodução/Canva

27 IMAGEM

28 ENTREVISTA
Projeto Pertim: promovendo autonomia alimentar

31 MULHERES NA SUSTENTABILIDADE
Luna Azevedo por uma vida mais sustentável

32 PARA ESCUTAR
Panela de Impressão

33 OPINIÃO
Comer como ato político

35 CALENDÁRIO



Imagem: Reprodução/Canva

36 VOCÊ SABIA?
O que é pegada ecológica?

37 BIBLIOGRAFIA

39 AUTORES

Comunidade que Sustenta a Agricultura: novas relações entre campo e cidade

ARIEL DE ANDRADE MOLINA



Imagem: Acervo CSA Brasil

Ao longo de toda a história da humanidade, viemos ocupando e transformando diferentes ambientes e paisagens naturais, processo que aconteceu conjuntamente com o desenvolvimento da agricultura. De maneira geral, a agricultura permitiu que pudéssemos ter a chance de nos fixarmos em algumas localidades, que com o tempo foram crescendo e se transformando em cidades como as conhecemos hoje. A vida urbana trouxe consigo inúmeras possibilidades de desenvolvimento social para o ser humano, ao mesmo tempo em que colocou entraves e questionamentos nem sempre conscientes a todos e que fazem parte de nossa rotina, entre eles: como ter acesso regular a alimentos de

qualidade para as refeições que fazemos todos os dias? Qual a relação que eu tenho com o meu alimento? Ao buscar respostas para essas perguntas, podemos compreender quais nossas limitações sobre esse assunto e encontrar soluções para superar o que nos limita.

Durante o século XX, as relações entre campo e cidade passaram por um notável distanciamento que causou uma ruptura da conectividade social entre quem planta e quem consome, e que decorreu muito por conta do desenvolvimento do processo que é chamado de modernização da agricultura. Após a Segunda Guerra Mundial, houveram diversas campanhas para se aumentar a produção de alimentos utilizando adubos químicos, agrotóxicos e

máquinas agrícolas. Esse novo modelo de agricultura e noção de desenvolvimento rural impostos por grandes empresas e apoiado por governos forçou então que o cultivo da terra praticado pela agricultura familiar seguisse como orientação a agricultura industrial de larga escala, transformando produtos agropecuários em bens de consumo fabris, e realizando a leitura de cada sítio ou fazenda como se fosse uma fábrica. Segundo dados recentes da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, atualmente já é produzido em um único dia, se somadas

de organização social e produtiva em que um grupo de consumidores apoia diretamente agricultores, de maneira em que ambas as partes dividem os riscos, responsabilidades e benefícios da produção de alimentos. A agricultura é uma atividade de alto risco e de maneira prática geralmente são os agricultores quem assumem qualquer perda por conta das imprevisibilidades das intempéries, dos ataques de insetos e doenças em suas plantações e ainda arcam com todos os investimentos necessários para fazer acontecer o cultivo de alimentos. Como

"Cada CSA é uma forma de organização social e produtiva em que um grupo de consumidores apoia diretamente agricultores, de maneira em que ambas as partes dividem os riscos, responsabilidades e benefícios da produção de alimentos".

todas as áreas cultivadas em todos os países, a quantidade diária necessária de calorias para toda a população do planeta. Ainda assim, disparam tanto os casos de obesidade quanto de desnutrição, mostrando que há um abismo no acesso aos alimentos de elevada qualidade nutricional.

Alternativas se fizeram oportunas durante as crises que vivemos em nossos sistemas alimentares, como a Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA). A CSA é um movimento social que teve início a partir da segunda metade do século XX na Ásia e na Europa. Cada CSA é uma forma

responsabilidades em uma CSA, os consumidores são encorajados a sempre que possível irem além da regularidade da contribuição financeira antecipada todo mês, mas também a ajudar nos processos de comunicação interna e externa do grupo, acompanhar a contabilidade e até contribuir com trabalho nas atividades envolvendo o plantio e colheita. Os benefícios da produção em conjunto são diversos e apoiam a economia local e solidária, a soberania alimentar e a biodiversidade. Na CSA os consumidores são personagens que assumem papéis protagonistas na produção de seus

alimentos, e são comumente chamados de co-agricultores. Esse tipo de relação nos permite migrar da cultura do preço para a cultura do apreço.

O período de operação de uma CSA é decidido em coletivo, assim como se o período de adesão será durante uma estação ou um ano. A cada ciclo se renova o compromisso entre consumidores e agricultores e podem continuar por toda a vida, afinal, todos os dias nos alimentamos.

O movimento CSA no Brasil teve início em 2011 na cidade de Botucatu, interior de São Paulo, com a CSA Demétria, impulso que Claudia Vivacqua e Hermann Pohlmann trouxeram a partir de suas experiências com CSA na Alemanha, e que foi acolhido pelo agricultor orgânico Marcelo Veríssimo e sua família e por outras famílias do bairro Demétria. Após a iniciativa se tornar referência para outros agricultores e consumidores a associação comunitária CSA Brasil foi fundada em 2013 com o intuito de fomentar e divulgar

o movimento e oferecer formações presenciais para agricultores e consumidores de todos os lugares. Cada CSA é única e opera segundo sua realidade, necessidades e possibilidades locais. As CSA são espaços que servem de oficinas para o futuro, onde podemos ressignificar o conceito de comunidade e ter mais harmonia nas relações entre campo e cidade.

Atualmente são mais de 150 CSA em operação por todo o país e mais de 200 pontos de redistribuição de alimentos, em todas as regiões e em quase todos os estados. O movimento CSA está crescendo rapidamente no Brasil, tendência observada desde antes da pandemia de Covid-19. Estamos vendo cada vez mais ações direcionadas às famílias residentes em periferias e em situação de vulnerabilidade social. As CSA oferecem a oportunidade de se praticar formas mais inclusivas de economias em uma dada localidade. Muito por influência da prática da Economia Solidária e da Economia Associativa, as CSA atuam fora da lógica mercadológica e clientelista praticada na economia capitalista, ou seja, não é mais uma relação de compra e venda. A forma de organização socioeconômica de uma CSA permite que seus mesmos princípios sejam aplicados para outras áreas além da agricultura como escolas, cosméticos naturais, pescado, etc. CSA é sobre partilhar a colheita e muito mais!

Seja um(a) coagricultor(a) e mude sua relação com quem te alimenta, com quem cultiva seus alimentos e com o planeta!



Imagem: Acervo CSA Brasil

Plantação de couve-manteiga em uma CSA.

Ativismo alimentar no Brasil em duas gerações

JÚLIA CISCATO E MARIANA HASE UETA

Antes de refletirmos sobre as gerações de ativismo alimentar no Brasil é importante entendermos melhor qual o significado desse termo. O ativismo alimentar diz respeito aos discursos e ações de pessoas e grupos que se dedicam a elaborar uma crítica aos sistemas alimentares vigentes, visando torná-los mais democráticos, sustentáveis, saudáveis e éticos. Não se trata de um conceito novo, mas sim de um tema que vem sendo abordado ao longo das últimas décadas por diversos grupos que refletem sobre a alimentação.

Segundo a autora do artigo, Fátima Portilho, a primeira geração de ativismo alimentar no Brasil pode ser caracterizada por questionamentos éticos e equitativos como o combate à fome e à desnutrição, direito humano à alimentação adequada, soberania alimentar e nutricional e distribuição e acesso à comida, estando atrelada à realidade socioeconômica do Brasil na primeira metade do século XX. Essa geração tinha como porta-vozes profissionais da área da saúde, sobretudo médicos e nutricionistas, economistas, gestores públicos e grupos filantrópicos e assistencialistas.

O principal marco dessa geração no Brasil foram as reflexões de Josué de Castro, que apontou que a fome e a pobreza são questões políticas e não apenas de saúde pública. A partir dessas reflexões, ocorreram movimentos sociais e políticos que resultaram em diversas políticas públicas, como os primeiros restaurantes populares, o salário mínimo e a Campanha da Merenda Escolar, que originou o Programa Nacional de Alimentação Escolar; e também ações mais recentes que envolveram mobilização popular com críticas aos sistemas de produção e abastecimento agroalimentar, em que o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional representa uma ação bem sucedida da politização da alimentação. Além disso, nessa geração houve a ampliação da discussão de alguns temas, como reforma agrária, autonomia dos pequenos agricultores, agricultura de larga escala e também o conceito de alimentação adequada.

Com essa abertura de novos temas relacionados à alimentação e seus diversos questionamentos e reflexões, uma abordagem institucional como campo

"A alimentação não pode ser baseada apenas em nutrientes, mas deve englobar outras questões, como sustentabilidade, ética e consumo responsável".

político parecia não ser suficiente para a demanda dos temas, estilos de vida e indagações sobre a maneira de produção, distribuição e consumo de alimentos. Assim, a segunda geração pode ser caracterizada como aquela em que houve a quebra de um paradigma: a alimentação não pode ser baseada apenas em nutrientes, mas deve englobar outras questões, como sustentabilidade, ética e consumo responsável. Questões abordadas pela primeira geração continuam sendo pertinentes, mas ampliadas a partir dessas reflexões.

De acordo com o texto, um marco da segunda geração de ativismo alimentar é o conceito de Slow Food, que prega que o prazer em se alimentar também deve ser considerado, com importante participação de chefes de cozinha nesse movimento.

No Brasil, um exemplo foi o lançamento da primeira edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, em 2006, que reconheceu que a alimentação deve ser baseada em alimentos e não apenas em nutrientes. Isso foi endossado pela publicação da segunda edição do Guia Alimentar, em 2014, que também levou em consideração outros aspectos, como a comensalidade, a sustentabilidade e o processamento de alimentos. Assim, conceitos como "comida de verdade" e

"comer como um ato político" tornam-se comuns na segunda geração de ativismo alimentar.

Nessa geração há um caráter coletivo, que ainda inclui a segurança alimentar, políticas públicas e mudanças climáticas relacionadas à produção de alimentos, e também o reconhecimento de que hábitos individuais possuem impacto no clima e na maneira de se produzir e consumir, por exemplo. Fátima Portilho destaca quatro atores principais nessa geração: os ativistas, o consumidor e suas organizações, os chefes de cozinha e os movimentos sociais do campo.

Assim, o ativismo alimentar no Brasil pode ser caracterizado por essas duas gerações. Enquanto a primeira busca lidar com a insegurança alimentar e a pobreza, a segunda geração trabalha não apenas com esses temas, mas também com outros aspectos relacionados à alimentação. É importante considerarmos que não há uma substituição palpável entre as gerações, afinal as questões levantadas pela primeira geração continuam sendo pertinentes, apenas a maneira com que elas são trabalhadas é que foi ampliada.

Portilho F. Ativismo alimentar e consumo político - duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. *Redes* 2020;25(2):411-32.

Conheça o seu agricultor

RENATA MENDONÇA E JENNIFER TANAKA



Imagem: Reprodução/Canva

A comida que está no seu prato. A fruta na fruteira. As hortaliças na geladeira. Em algum momento, você já se perguntou de onde vêm todos esses alimentos? A resposta pode até ser “do supermercado”, mas certamente antes de chegar lá, os alimentos passaram por muitas mãos. Acontece que poucas pessoas pensam em toda a linha de produção que precede a presença daqueles alimentos dispostos nas prateleiras e também em como esse sistema impacta de diversas formas o planeta que habitamos.

De forma resumida, quando pensamos na produção que chamamos de agricultura convencional, normalmente um alimento segue da produção agrícola para a transformação industrial, depois para a comercialização, centrais de compras, supermercados e, finalmente, ao consumi-

dor. Devido a essa característica, essa forma de produção acaba de certa forma poluindo mais o meio ambiente, seja pelo combustível utilizado no transporte ou pelo uso excessivo de plásticos utilizados no armazenamento e em embalagens, por exemplo. Por outro lado, ao conhecer o seu agricultor, você passa a participar de um circuito mais curto, ou seja, o alimento vai da produção agrícola diretamente para nós, consumidores.

Te convidamos a pensar, por exemplo, que a forma como nos alimentamos hoje é uma das consequências da Revolução Industrial, que teve como consequência o desenvolvimento de grandes cidades e a urbanização, o que acabou nos distanciando dos processos de cultivo dos alimentos e nos colocando em um local em que as pessoas utilizam dinheiro para

comprar e consumir aquilo que é produzido, mas muitas vezes sem saberem ao certo de onde vem aquele alimento e como ele chegou até cada um.

Outro ponto que indica alguns efeitos dessa estrutura é pensarmos sobre os alimentos que nos são oferecidos para compra. Por exemplo, no Brasil faz mais sentido produzir baru do que amêndoa, já que a primeira é uma castanha brasileira, proveniente do Cerrado, enquanto a amêndoa não é produzida localmente. Contudo, é mais fácil encontrar uma pessoa que compra e consome a segunda, do que um indivíduo que conhece ou consome baru. Infelizmente, essa mesma lógica se aplica a outros alimentos. Até pouco tempo atrás, no Brasil praticamente não havia produção de kiwi, uma fruta que hoje podemos encontrar ao longo do território nacional. Ao mesmo tempo, cajá, araçá, cupuaçu, mandacaru, ciriguela, camu-camu, abiu, cambuci, cagaita, pequi e tantas outras frutas não são tão conhecidas pelos brasileiros e, se conhecidas, não se encontram com facilidade para comprar, indicando a baixa valorização dos alimentos e receitas nacionais, ainda que o Brasil seja um país de enorme biodiversidade. No mais, isso também aponta que essa estrutura tem estimulado o baixo contato com toda a cadeia produtiva, fazendo com que os consumidores fiquem distantes e alienados a todo o sistema alimentar.

Em contrapartida, comprar alimentos em feiras de orgânicos, de pequenos produtores e de assentados permite a

a possibilidade de conhecer o agricultor, e assim ampliar o conhecimento acerca da produção de alimentos. Ao conhecer a pessoa que produziu, os processos que a comida passou, como, por qual motivo e quais insumos foram utilizados, é possível estabelecer uma relação de proximidade com a natureza do seu prato e de confiança com o agricultor. Além disso, uma etapa importante é entender os ciclos da natureza. Dessa forma, passamos a entender que é insustentável ter disponível certos alimentos o ano inteiro, tendo em vista que a produção dos alimentos fora de safra não respeita o período ideal do solo, utiliza ainda mais agrotóxicos e pesticidas, e prejudica não só a saúde humana, mas também a saúde do meio ambiente, já que isso contribui com a sua degradação. Ao consumir diretamente do agricultor, você poderá obter principalmente alimentos da estação e, com isso, irá adquirir um novo hábito sustentável!

Conhecer o produtor é uma boa maneira de rever as nossas práticas e questionar as influências dessa estrutura que nos foi imposta. Quando pensamos no cenário alimentar atual, nos deparamos com alimentos altamente processados, feitos em monocultura, repletos de agrotóxicos e vindos de locais muito distantes ou até desconhecidos. Por isso, buscar formas alternativas de comprar os alimentos nos faz pensar nas redes que envolvem essa comida e, sem dúvidas, é uma das ações que demonstram que comer é um ato político.

Alimento orgânico vs alimento convencional: qual a diferença entre eles?

CAMILA RODRIGUES E MÔNICA ROCHA

Você sabe qual a diferença entre um alimento orgânico e um alimento convencional? O modo de produção! Apesar de aparentemente não haver diferença na composição nutricional para a maioria dos nutrientes, o modo de produção desses alimentos é bem diverso. No quadro abaixo elencamos as principais diferenças entre eles:



Imagem: Reprodução/Canva

Produção do alimento orgânico

Não há uso de agrotóxicos e fertilizantes

Geralmente é baseada na agricultura familiar

Preservação da fertilidade do solo pode ser melhor

Há baixa contaminação do solo e lençóis freáticos

Menor exposição do agricultor aos efeitos nocivos dos agrotóxicos

Produção do alimento convencional

Quase sempre há uso de agrotóxicos e fertilizantes

Normalmente é realizada em larga escala

Há maior perda de biodiversidade devido à monocultura

Há contaminação do solo e lençóis freáticos

Maior exposição do agricultor aos efeitos nocivos dos agrotóxicos

Apesar dos alimentos orgânicos serem mais sustentáveis, é importante levarmos em consideração que o consumo de frutas, legumes e verduras é muito importante. Assim, se não for possível adquirir orgânicos, não há problema! Fazer a troca quando houver a possibilidade já é um grande passo!



Por que - e como - comer é um ato político

ALESSANDRA NAHRA

O ato de alimentar-se - e alimentar a outros - é cheio de significados e de intersecções com outras ações, movimentos, necessidades e impulsos humanos. Comer começa muito antes e

termina muito depois do momento em que se leva o garfo à boca. Passa pelo planejamento das refeições, compra, preparação, limpeza e descarte de resíduos; diz respeito a emoções e

Imagem: Alessandra Nahra

sentimentos além da fome: o desejo, a gula, o medo; a vontade de agradar, de conquistar, de nutrir, de unir, de despertar e saciar vontades. Comemos várias vezes por dia, todos os dias da vida, a vida toda. Comer é, principalmente para quem mora nas cidades, nossa principal conexão com a natureza. Na saúde e na doença, comemos; desde o primeiro sopro da vida até o momento da morte, precisamos nos alimentar. “Viver é um ato político”, diz a nutricionista e socióloga da alimentação Elaine de Azevedo, que é professora da Universidade Federal do Espírito Santo e

O que comemos é resultado de uma série de processos sociais, culturais e econômicos. Quem determina o que comemos são as indústrias, o mercado, a publicidade, os governos, a história. As narrativas e promessas da modernidade ecoam no imaginário atual e, em grande parte, influenciam nossas escolhas. Mas, quando conseguimos questionar, refletir e decidir o que comemos, também estamos desencadeando processos - é aí que comer se torna um ato político consciente.

A associação entre o agronegócio e o sistema alimentar global com a saúde

"Comemos várias vezes por dia, todos os dias da vida, a vida toda. Comer é, principalmente para quem mora nas cidades, nossa principal conexão com a natureza. Na saúde e na doença, comemos; desde o primeiro sopro da vida até o momento da morte, precisamos nos alimentar".

também ministra cursos sobre ativismo alimentar. “Todas as nossas ações no cotidiano geram interferências sociais, ambientais e sobre a nossa própria saúde”. Comer, uma ação primordial que está tão imbricada no que nos faz tão terrestres, é, portanto, um ato político dos mais poderosos. “O alimento é o principal elemento de politização na sociedade contemporânea”, afirma em aula Paulo Petersen, integrante do Núcleo Executivo da Associação Nacional de Agroecologia (ANA) e ex-presidente da Associação Brasileira de Agroecologia (ABA).

humana e planetária é bem conhecida e bastante debatida. É fato que o modelo de agricultura em grande escala, mecanizada e baseada em agrotóxicos é uma das maiores responsáveis pela emergência climática que está em curso no planeta. É urgente que se faça a transição para um sistema alimentar mais sustentável, a partir de uma agricultura de base agroecológica que produza alimentos em equilíbrio com os ciclos naturais. O modelo agroecológico diz respeito a uma agricultura familiar, camponesa, ecologicamente sustentável e socialmente

justa, em que o trabalho do agricultor é valorizado, e não explorado ou substituído por máquinas. A transição para um sistema alimentar sustentável deve se dar também no modelo de comercialização dos alimentos. Nas feiras de produtores, cestas entregues em casa, Comunidade que Sustenta a Agricultura, os alimentos da estação, produzidos localmente, podem ser comprados por um valor justo tanto para o agricultor (que não é explorado pelas grandes redes varejistas) quanto para o consumidor (que não precisa pagar pelo lucro dos atravessadores). Além disso, os **circuitos curtos** oferecem oportunidades para que se formem relações entre agricultores e consumidores. Esse encontro dificilmente acontece no impessoal sistema alimentar moderno.

“O consumo é claramente uma ação política, e comer implica em consumir, porque infelizmente o alimento também tem uma conotação de mercadoria”, diz a professora Elaine, que é autora do livro Alimentos Orgânicos e do Podcast Painel de Impressão. Como consumidores, precisamos indagar de onde vem o alimento, quem produziu, que tipo de cadeias ou redes estão envolvidas no plantio, beneficiamento, transporte, comercialização e descarte. Qual é a pegada de carbono desse alimento, qual é a consequência do modelo de produção e comercialização do alimento para a sociedade e para a saúde individual, coletiva, pública, planetária. Nesses tempos em que o Brasil está voltando para

o mapa da fome, fazer política com o garfo (e a carteira) se torna ainda mais urgente. “Os comensais podem fazer política escolhendo não comprar produtos ultraprocessados, de grandes redes varejistas. Comprando comida local, orgânica, fresca, *in natura*, diretamente de quem produz, seja o agricultor, o pescador artesanal, o assentado. Quando a pessoa compra direto deles, está fazendo um pouco do papel do estado, que é apoiar quem produz comida. Valorizando minorias que são desvalorizadas pelas



EXPLICANDO

Nos CIRCUIOS CURTOS a compra é feita diretamente do produtor ou por até um intermediário. Isso significa que há um menor caminho entre o produtor e o consumidor, acarretando em geração de resíduos e uso de combustível inferiores ao modelo de comércio convencional

políticas de bem estar social”, afirma Elaine. E fortalecendo as redes que produzem e fornecem alimentos acessíveis a todos - e não apenas aos que têm mais recursos financeiros. Assim, o consumidor de alimentos deixa de ser um mero comprador de produtos e se torna um agente político.

Mas não apenas do consumo se faz a política da alimentação. A reaproximação com a natureza também é parte do processo de nos entendermos como agentes políticos. Plantar a própria



Imagem: Alessandra Nahra

Comprar alimentos produzidos pela agricultura familiar e por assentados é uma das formas de fazer política por meio da alimentação. Na foto está o assentamento Mário Lago, em Ribeirão Preto-SP.



EXPLICANDO

O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA está previsto no artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948, e consiste no acesso contínuo, físico e econômico, aos alimentos e aos meios de produção, como o trabalho e a terra. Por sua vez, esses alimentos devem ser adequados à realidade de cada indivíduo ou grupo, levando-se em consideração aspectos sociais e culturais

A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL é a garantia de acesso a alimentos de qualidade, tanto do ponto de vista nutricional quanto sanitário, sem o comprometimento de outras necessidades básicas, como moradia e saúde. O acesso a esses alimentos deve ser em quantidade suficiente para a manutenção da saúde e de uma vida digna

A SOBERANIA ALIMENTAR diz respeito ao direito de cada país em definir as políticas e estratégias de alimentação e nutrição que garantam à toda a sua população alimentos adequados

comida, seja no meio rural ou urbano, é um ato de resistência e de soberania. Assim como cuidar das plantas, dos animais, do meio ambiente, a partir de uma visão ética. "Esses atores não-humanos também fazem parte de um contexto político", lembra Elaine. A professora também sugere que se ofereça tempo para o ato de comer. "Cozinhar em casa, evitando alimentos que prejudiquem o meio ambiente ou as relações sociais, como os ultraprocessados. Envolver amigos, ensinar as crianças a cozinhar, a

fazer compras, a valorizar o agricultor. Tudo isso são atos políticos". Por fim, não podemos esquecer da política institucional, que é a arena de articulação de iniciativas, leis e regulamentações que garantem o **Direito Humano à Alimentação Adequada**, a **Segurança Alimentar e Nutricional** e a **Soberania Alimentar**. "Votar em políticos que estão interessados em soberania e segurança alimentar pode parecer uma ação óbvia", lembra Elaine, "mas parece que estamos esquecendo disso nos últimos anos".

Tendência do consumo de orgânicos

JOANA BRANT E ANA MARIA BERTOLINI

A chegada dos primeiros produtos orgânicos no mercado ocorreu na Europa na década de 1970. No Brasil, em 1994 e 1995 foram instaurados, respectivamente, o Comitê e a Comissão Nacional de Produtos Orgânicos pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. No final da década de 1990 as primeiras normas brasileiras para a produção, identificação e certificação de qualidade dos produtos orgânicos foram estabelecidas e, em 2009, foi criado o selo único oficial do Sistema Brasileiro de Avaliação da Conformidade Orgânica

Os motivadores para o consumo de orgânicos pelos brasileiros são, principalmente, a saúde, as características do produto, preocupação com o meio ambiente e curiosidade



Imagem: Reprodução/Canva

Em 2018, o segmento de orgânicos chegou a movimentar R\$ 4,0 bilhões no país. Dentre os produtos mais comprados pelos brasileiros estão os alimentos *in natura* e minimamente processados (frutas e verduras), encontrados preferencialmente em feiras ou supermercados. Quando se opta por feiras agroecológicas, onde o produtor está mais perto do cliente, contribui-se com um sistema alimentar mais justo e equitativo

Em 2019, segundo a pesquisa organizada pelo Conselho Brasileiro de Produção Orgânica e Sustentável, 67% da população brasileira disse estar disposta a aumentar o consumo desses alimentos. Considerando a tendência crescente de busca de formas mais sustentáveis de produção, esses dados apontam para um futuro promissor no mercado de produtos orgânicos

Couve-manteiga

ADENILMA ESTEVES DE SOUZA E JESSICA GONÇALVES DE MORAES



Imagem: Reprodução/Canva

A couve-manteiga (*Brassica oleracea* L. var. *acephala* D.C.), também conhecida como couve-de-folhas, é uma hortaliça que tem origem na região do Mediterrâneo, na Europa. Até a Idade Média a couve-manteiga estava entre as hortaliças mais consumidas, havendo indícios de que ela estava presente na alimentação humana desde 4000 a.C, aproximadamente.

A couve é rica em tipos de crescimento, formatos e cores, sendo as mais apreciadas as folhas verde-claras. Ela é uma herbácea perene de caule ereto, e suas folhas crescem ao redor do caule. A couve-manteiga é típica do outono e inverno e pode ser produzida durante todo o ano em regiões de clima ameno. Contudo, ela possui resistência moderada ao calor, o que possibilita o seu plantio em todo o Brasil.

O consumo de couve-manteiga pode trazer benefícios à saúde devido às suas propriedades nutricionais. Considerando 100 gramas de couve-manteiga crua, ela possui uma excelente quantidade de vitamina C (102 mg), superior ao valor presente em 100 g de laranja (52,2 mg), por exemplo. Isso se torna importante devido à atividade antioxidante que a vitamina C possui; além disso, essa vitamina também está envolvida na resposta imune e no aumento da biodisponibilidade do ferro não-heme, a forma de ferro presente em alimentos de origem vegetal, como feijões e hortaliças verde-escuras, incluindo a própria couve.

No mais, a couve possui uma quantidade considerável de fibras alimentares (3,12 g/100 g), que atuam na redução do risco de doenças do trato gastrointestinal,

incluindo alguns tipos de câncer. A couve-manteiga também é rica em ferro (0,66 mg/100 g), tem baixo valor calórico (27 kcal/100 g) e possui uma boa quantidade de minerais e polifenóis.

Apesar disso, a variedade de hortaliças na alimentação também deve ser considerada, pois não existe alimento que isoladamente tem a propriedade de oferecer todos os nutrientes que compõem uma boa alimentação para a manutenção da saúde.

A couve-manteiga pode ser consumida crua (sucos e saladas), refogada e também como parte de outras receitas como sopas, farofas e cozidos. A couve pode, inclusive, ser um dos ingredientes principais de um pra-

to, como no caso do caldo verde, por exemplo. O importante é lembrar que essa hortaliça é um alimento muito versátil e que pode ser incluído de diversas formas na alimentação. Além de preparações clássicas, a couve pode ser utilizada de recheio em sanduíches, tapioca ou mesmo torta, seja individualmente ou mesmo com outras hortaliças, como cenoura, brócolis e tomate. Ela também pode ser utilizada

recheio de omelete, por exemplo. É uma ótima forma de incluir alimentos de origem vegetal na alimentação e, conseqüentemente, mais fibras alimentares, vitaminas e minerais.

Além disso, é sempre importante lembrar que a couve, assim como outros alimentos, pode ser utilizada integralmente - talos podem ser utilizados em sucos e sopas, por exemplo, ou mesmo como recheio de tortas, sanduíches e omeletes. Também é essencial que ela seja armazenada corretamente para que não se deteriore. A couve pode ficar fora da geladeira por até dois dias, desde que os talos estejam imersos em água. Sob refrigeração, ela pode ser mantida inteira ou picada em um recipiente

fechado. Caso você perceba que ela está amarelado, não desperdice o alimento. Você pode utilizar as partes preservadas em todas as preparações que quiser.

Como podemos perceber, a couve é sem dúvidas um alimento extremamente versátil. Agora que você já conhece melhor esse alimento, que tal incluir a couve-manteiga na sua alimentação e testar novas receitas?

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DA COUVE-MANTEIGA CRUA (EM 100 G)

Calorias	27 kcal
Carboidratos	4,33 g
Proteínas	2,87 g
Gorduras totais	0,55 g
Fibras	3,12 g
Vitamina A	314 mcg RAE
Vitamina C	102 mg
Equivalente de folato	80,4 mcg
Cálcio	208 mg
Magnésio	42,8 mg
Potássio	557 mg

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, 2021

Vinagrete de banana



Imagem: Mônica Rocha

INGREDIENTES:

- 2 bananas
- Suco de 1 limão
- ½ cebola roxa
- 1 tomate maduro
- ½ xícara (chá) de tomate cereja
- ¼ de xícara (chá) de castanha de caju
- Folhas de hortelã picadas a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Corte as bananas e regue com o suco de limão. Reserve.
- Corte o tomate maduro em cubinhos e os tomates cereja em rodela finas.
- Em uma tigela, misture todos os ingredientes e tempere com azeite e sal a gosto.

DICA: esse vinagrete é refrescante e fica ótimo servido frio.

Receita elaborada
por Mônica Rocha

Verrine de frutas e pasta de amendoim



Imagem: Alisson Diego Machado

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral sem açúcar
- 2 bananas
- 10 morangos
- 3 colheres (sopa) de granola

MODO DE PREPARO:

- Corte as bananas e os morangos em cubos pequenos. Reserve.
- Pegue um recipiente pequeno e fundo e deposite uma colher de pasta de amendoim.
- Em seguida, coloque uma colher de banana, uma colher de morango e uma colher de granola.
- Repita esse processo até preencher o recipiente.

DICA: consuma gelado.

Receita elaborada
por Alisson Diego
Machado

Papayas - em busca de um sistema alimentar mais justo e sustentável

ALISSON DIEGO MACHADO



Imagem: Constance Oderich

A alimentação adequada e saudável, baseada principalmente em alimentos de origem vegetal, traz diversos benefícios à saúde, sobretudo na redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis. Contudo, dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares apontam que a alimentação dos brasileiros precisa ser melhorada. O consumo de alimentos ultraprocessados nos domicílios aumentou significativamente, enquanto a ingestão de alguns grupos de alimentos *in natura* tem apresentado redução. A alimentação fora do lar também é outro fator que contribui com a baixa qualidade da alimentação. Dados da mesma pesquisa indicam que praticamente um terço das despesas com alimentação ocorrem fora

de casa. Geralmente, a alimentação fora do lar é rica em alimentos de baixo valor nutricional e com pouca participação de frutas, legumes e verduras.

Foi pensando nisso que as nutricionistas Constance Oderich e Nicolli Bonalume fundaram, em 2019, a Papayas, um aplicativo de vale-alimentação e meio de pagamento para uma rede exclusiva de alimentação saudável e sustentável. A ideia das fundadoras era aproximar as pessoas que recebem vale-alimentação de locais de alimentação mais saudáveis e produtores da agricultura familiar, fortalecendo esses produtores e criando um sistema alimentar mais justo e sustentável. Isso se torna ainda mais importante ao considerarmos que o vale-

alimentação é geralmente utilizado em grandes redes de supermercados, onde há pouca ou nenhuma participação da agricultura familiar, ou mesmo em estabelecimentos que nem sempre oferecem alimentos e preparações saudáveis.

Inicialmente, a Papayas funcionava por meio de um carnê e, após testes, em dezembro de 2019 foi lançado o aplicativo do projeto. Para isso, Constance e Nicoli contaram com a ajuda do engenheiro de computação Filipe Souza, que atualmente também integra a Papayas. O lançamento

simples e seguro: as empresas disponibilizam o valor do benefício de vale-alimentação na conta do aplicativo de cada trabalhador que, por sua vez, pode realizar o pagamento via QR Code na rede de parceiros. No momento, a rede de parceiros da Papayas está baseada em Porto Alegre-RS e em sua região metropolitana, mas Constance declara que a ideia da equipe é expandir o projeto para outras cidades.

Os números do projeto mostram que a Papayas tem um enorme potencial: até então, foram direcionados para a econo-

"Os números do projeto mostram que a Papayas tem um enorme potencial: até então, foram direcionados para a economia local mais de R\$ 800 mil, foram realizadas 40.000 transações com o aplicativo e já são mais de 2.500 usuários em Porto Alegre".

do aplicativo acabou se revelando muito oportuno: devido à pandemia de Covid-19, a circulação de dinheiro poderia ser uma forma de contaminação da doença. Assim, o aplicativo Papayas também passou a ser utilizado pela população em geral como forma de pagamento em feiras da agricultura familiar.

Atualmente, a rede de parceiros da Papayas conta com feiras agroecológicas, cooperativas e empreendimentos locais e artesanais de alimentação e também inclui a entrega de cestas orgânicas. O funcionamento do aplicativo é bem

economia local mais de R\$ 800 mil, foram realizadas 40.000 transações com o aplicativo e já são mais de 2.500 usuários em Porto Alegre. Além disso, a Papayas conta com mais de 180 parceiros e participação em nove feiras agroecológicas, o que engloba 500 famílias da agricultura familiar e 50 mulheres empreendedoras.

Esta história ilustra o quão importante é o impacto de uma alimentação sustentável. Quer conhecer mais sobre o projeto? Acesso o site papayas.me ou a conta do Instagram [@papayas_local](https://www.instagram.com/papayas_local).

Como aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras?

DANIELA HIDEMI OYAFUSO E EDUARDO DE CARLI

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a alimentação saudável e sustentável tem como base os alimentos *in natura* ou minimamente processados, predominantemente de origem vegetal, tendo portanto grande contribuição das frutas, legumes e verduras.

Frutas, legumes e verduras possuem uma quantidade considerável de fibras alimentares, que auxiliam no funcionamento intestinal adequado, e também contêm vitaminas e minerais essenciais para o nosso organismo. Além disso, são fontes de uma variedade de substâncias bioativas, ou fitoquímicos, que conferem efeito protetor a danos celulares e ao envelhecimento precoce. Por esses motivos, o consumo de frutas, legumes e verduras também reduz o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, hipertensão e câncer.

Ter uma alimentação predominantemente de origem vegetal, reduzindo o consumo de alimentos de origem animal, como carnes em geral, leite e derivados e ovos, também contribui para um menor

impacto ambiental, uma vez que a produção desses alimentos faz com que grandes quantidades de terra, água e solo sejam utilizadas, além de gerar poluição e liberação de gases do efeito estufa, o que está ligado às mudanças climáticas.

Na teoria, recomendações como “consuma frutas, legumes e verduras pois fazem bem para a saúde e para o planeta” já estão bem difundidas no senso comum. Porém, muitas pessoas ainda apresentam dificuldades de colocá-las em prática no dia a dia.

Além disso, você sabe a quantidade ideal que devemos consumir de frutas, legumes e verduras? De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a recomendação diária é de cinco ou mais porções de frutas, legumes e verduras, excluindo batatas e tubérculos, o que totaliza cerca de 400 gramas/dia. Como o ideal é manter essa meta de consumo todos os dias da semana, a expressão 5 ao dia ganhou popularidade, sendo utilizada como uma campanha para conscientizar as pessoas a partir de uma mensagem simples e de fácil memorização sobre a importância do consumo desses alimentos.

COMO INCLUIR MAIS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS NA ALIMENTAÇÃO?

1

PLANEJE-SE: reserve um momento para planejar o que você vai comer durante a semana, em que dia irá ao mercado ou feira, em que momento realizará a higienização dos alimentos e se irá realizar algum pré-preparo dos alimentos e refeições.

2

PRÉ-PREPARO: deixe alguns alimentos pré-cortados e picados, prontos para consumo como salada ou para serem refogados. Também é possível realizar técnicas culinárias como o branqueamento de legumes, que permite o congelamento do alimento mantendo sua qualidade nutricional e sensorial.

3

DEIXE AS FRUTAS MAIS ACESSÍVEIS: comece o dia incluindo uma porção de fruta no seu café da manhã. Se você trabalha ou estuda fora de casa, leve uma ou mais frutas na mochila ou na bolsa para comer no intervalo. Também, prepare uma fruteira em um local de fácil acesso a todos da família, de forma que as frutas fiquem bem visíveis e disponíveis para serem consumidas.

4

INSIRA LEGUMES E VERDURAS NAS PREPARAÇÕES: se você tem dificuldade em consumir legumes, experimente acrescentá-los no arroz. Você pode fazer um arroz bem colorido com cenoura, brócolis, pimentão, milho e temperos. Outra ideia é inserir verduras ou legumes, como couve, cenoura ou abóbora no feijão ou em outras preparações ensopadas.

5

INVISTA EM MOLHOS E TEMPEROS NATURAIS: para tornar as saladas mais apetitosas, invista em molhos caseiros e temperos naturais, como tahine com limão, azeite com limão e ervas finas e temperos da horta, como salsinha, coentro e manjeriço.

Atingir a meta de consumo de cinco porções de frutas, legumes e verduras pode ser desafiador para algumas pessoas. Por isso, elencamos acima dicas para que você consiga consumir esses alimentos.

Todas essas dicas podem contribuir para o aumento do consumo de frutas, legumes

e verduras, promovendo hábitos de vida mais saudáveis e sustentáveis. A mudança dos hábitos alimentares é um processo contínuo e aos poucos encontramos o melhor jeito de adaptar as novidades no nosso cotidiano. Então, que tal escolher uma das dicas acima para começar?



Dona Hilda, agricultora do assentamento Sepé Tiaraju, em Serra Azul-SP. (Imagem: Alessandra Nahra)

Projeto Pertim: promovendo autonomia alimentar

DANIELA HIDEMI OYAFUSO E NADINE MARQUES NUNES GALBES

A pandemia de Covid-19 tem afetado a vida de milhões de brasileiros no último ano e a alimentação apareceu de diversas formas como tema de discussão nesse período. Se antes o acesso a alimentos seguros e de qualidade por famílias em situação de vulnerabilidade já era limitado, com a pandemia a segurança alimentar e nutricional está cada vez mais ameaçada.

Movidos pela situação de emergência no país, voluntários organizaram o Projeto Pertim, iniciativa que tem o objetivo de promover a autonomia alimentar em diferentes comunidades. Rafael Duckur, um pequeno agricultor que sentiu a necessidade de formação de uma rede, se uniu a outros agricultores e convidou amigos para dar início ao projeto.

Nesta edição, o Sustentarea teve o prazer de conversar com a Júlia Junqueira, que é formada em Educomunicação pela ECA-USP e colaboradora do Projeto Pertim.

O que é o Projeto Pertim e como ele funciona?

A Pertim surgiu devido à pandemia de Covid-19 com a proposta de escoar alimentos produzidos por pequenos

produtores que tiveram sua renda prejudicada para famílias que estavam em situação de insegurança alimentar. Então, não é só o alimento como comida, mas também um alimento regenerativo de pequenos produtores orgânicos para as pessoas que geralmente não têm acesso a esse tipo de alimento. A proposta central era levar alimento de qualidade. A Pertim começou oferecendo alimento orgânico por meio da venda de cestas “Robin Hood”: a cada duas cestas vendidas, uma era destinada à doação. Assim, durante sete meses, as cestas garantiram semanalmente alimento a cerca de 120 famílias da Brasilândia, um dos bairros de São Paulo mais afetados no começo da pandemia, e também da Comunidade Menino Chorão, em Campinas. Tudo foi feito de forma voluntária, inclusive o transporte. Além disso, a Pertim também apoiou outras organizações, como a Ecoz, incentivando e evidenciando seu modelo de logística. Hoje, a Ecoz funciona de forma totalmente independente, distribuindo cestas de alimentos na cidade de Osasco, na Região Metropolitana de São Paulo. Essa também é uma das propostas: incentivar que as pessoas criem suas redes.



Imagem: Beatriz Atáidio

Equipe do Projeto Pertim montando as cestas Robin Hood.

Hoje vocês não estão mais entregando as cestas. Por que mudaram de estratégia?

A logística das cestas “Robin Hood” não estava se pagando. Primeiro, porque paramos de receber um apoio financeiro que recebíamos. Segundo, porque a proposta do projeto já era evoluir da entrega emergencial de alimentos para a promoção da autonomia alimentar. Então, nessa próxima fase, queremos desenvolver projetos de implementação de horta e sistema agroflorestal nas comunidades. A nossa primeira experiência está sendo no Menino Chorão, que é uma comunidade feminista criada para fortalecer mulheres que sofreram violência doméstica, dentre outras questões. Como lá tem um terreno muito grande e existe a demanda de ocupação do espaço, elas queriam muito desenvolver uma horta no local, já haviam realizado alguns testes de plantação e nós ajudamos a ampliar a horta e a implementar uma roça, baseada no sistema agroflorestal. A roça foi escolhida porque é composta, por alimentos que não precisam de tanto manejo e se desenvol-

vem bem mesmo com dificuldade de acesso à água, o que acontece no terreno. Além disso, a maioria das mulheres da comunidade já apresentava um conhecimento de roça do local de onde vieram (Bahia, Maranhão, Piauí e Sergipe), sabendo como se beneficiar desses alimentos. Assim, se tem banana, elas podem fazer chips ou banana passa também com o intuito de geração de renda.

Quais são as principais ferramentas que sua equipe tem e que permitiram a realização desse projeto?

Eu acho que o que nós temos é coragem. O problema que leva as pessoas a não começarem é o medo de dar errado. Mas existe a demanda e precisamos escoar alimentos de pequenos produtores, ao mesmo tempo que tem gente precisando de alimentos. É preciso subverter essa lógica de alimento orgânico como sendo caro. Se você quiser repetir esse modelo que realizamos, uma sugestão é começar a identificar os pequenos agricultores. As cooperativas de produtores já são uma



Imagem: Rafael Druckur

Mulheres da comunidade Menino Chorão.

forma incrível de organização e conversar com eles, buscando identificar as demandas, fazer parcerias, é uma boa forma de começar. Outro fator que acredito que tenha enriquecido bastante o projeto é que a equipe acabou sendo composta espontaneamente por pessoas com múltiplas habilidades, como de fotografia, artes visuais, produção audiovisual, contatos com a produção de agricultores, logística, produção cultural. Além disso, as comunidades ajudaram muito. Então acho que se souber conectar essa rede, fazer as pontes, as inteligências estão lá.

"Ver a terra se tornar verde novamente e as famílias se alimentarem com comida de qualidade... Isso é o nosso motor propulsor".

Quais são os maiores desafios encontrados na realização do projeto?

A pandemia obrigou cada um a ficar em um lugar. Então o fato de estarmos distantes fisicamente é um desafio. Outro desafio é o financiamento, porque levar alimento para as pessoas na pandemia é prestar um serviço público. Mas eu vejo que cada vez mais a sociedade civil está se organizando para gerar autonomia nas questões que ela não vê serem feitas pelo governo. Então, ao mesmo tempo que o financiamento é um grande desafio, muitas pessoas buscam materializar essa vontade de fazer algo para ajudar a sociedade.

Qual é a maior motivação para continuar com o projeto, mesmo diante das dificuldades?

Respondo por mim, mas acredito que em geral o grupo se sinta contemplado. Estamos buscando formas de transformação autônoma (não por ação individual, mas sim cooperativa) da realidade para uma vida mais abundante. Isso para nós está representado no alimento. Compartilhamos a visão sobre a urgência de transformação que o planeta e a sociedade precisam viver e sabemos que criar novos modelos, ir contra a corrente, enfrenta múltiplas dificuldades, e enten-

demos que isso é natural. Quando vemos a mudança que conseguimos construir, levando alimentos orgânicos de qualidade e implementando uma agrofloresta na periferia, tudo a partir da rede que criamos, vemos que temos a inteligência e a rede de apoio necessárias para seguir. Ver a terra se tornar verde novamente e as famílias se alimentarem com comida de qualidade... Isso é o nosso motor propulsor.

Se você quiser saber mais sobre o projeto, acesse o site pertim.org ou a conta [@pertim_org](https://www.instagram.com/pertim_org). Doações podem ser feitas pelo site www.benfeitoria.com/pertim.

Luna Azevedo por uma vida mais sustentável

RENATA MENDONÇA E JÚLIA SOUTO

Luna Azevedo é nutricionista formada pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e possui título de especialista em Fitoterapia pela Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN).

Desde criança, Luna sempre teve uma alimentação repleta de alimentos *in natura* e de baixo impacto ambiental. Seu interesse sobre a influência da alimentação na vida das pessoas e do planeta só cresceu, o que a levou a escolher a profissão de nutricionista. Durante seu trabalho ela identificou o despreparo de alguns nutricionistas a respeito da alimentação vegetariana, muitos inclusive confrontando a escolha do paciente de não se alimentar de alimentos de origem animal.

Luna, que acredita fortemente no poder do conhecimento, passou a compartilhar conteúdo em suas redes sociais, tendo como finalidade desmistificar mitos acerca da alimentação vegetariana e vida saudável. Ela passou a atender mais pacientes com essa demanda e também a dar palestras em universidades e outros ambientes sobre a temática. Além disso, coordena um programa de mentoria e um curso de pós-graduação, com o intuito de



Imagem: Reprodução/Vida por Luna Azevedo

promover capacitação aos nutricionistas a respeito de vegetarianismo/veganismo e sustentabilidade.

Sendo movida por essa visão de comer como um ato político, ela fundou o projeto Vida por Luna, que tem a intenção de ser um portal para promover bases para uma vida mais sustentável. O projeto incita reflexões sobre todos os pilares da vivência humana, fazendo com que indivíduos repensem de forma integral suas ações, incluindo aquelas que geram impacto ambiental, levando conhecimento e, assim, promovendo autonomia e empoderamento.

Panela de Impressão

JÚLIA CISCATO

O podcast “Panela de Impressão”, criado pela nutricionista, socióloga da alimentação e professora universitária Elaine de Azevedo, tem como tema principal a comida e todas as dimensões do comer. “Com as lentes da comida”, ela traz uma visão da cultura contemporânea, revelando os comportamentos coletivos e individuais. De maneira criativa e compreensível, Elaine compartilha seu conhecimento em episódios de 10 a 30 minutos, em que ela diz que é possível falar sobre qualquer assunto sobre as lentes da comida: comida e gênero, comida e globalização, comida e saúde, história, política e meio ambiente.

Em “As histórias por trás da comida” ela explica qual será o conteúdo abordado em seus episódios e cita o antropólogo Claude Lévi-Strauss com a frase: “A gente come não só o que é bom pra comer, mas também o que é bom para pensar”. A partir disso, ela apresenta diversos assuntos em que podemos ter a comida como plano de fundo de discussão, despertando nos ouvintes muita reflexão, curiosidade e

curiosidade e novos pontos de vista em relação à comida.

Outro tema que é muito discutido nos podcasts é o comer como ato cultural e simbólico, pois mostra a grandiosidade e complexidade no ato de comer que não diz respeito apenas às necessidades e ativismos individuais, mas que está relacionado a uma dimensão coletiva, sendo necessário ter tolerância e compreender a posição dos outros. Temas polêmicos e controversos que geram pluralidade de visões também serão abordados nos episódios “Vegetarianismo como você nunca viu antes”, “Vai ter gorda sim!”, “Orgânico tem so-

brenome”, “Lobbies alimentares: quem decide o que comemos?”, “Pão pra pensar” e também “Receita para acabar com a fome”.

Com certeza você vai se impressionar com tantos temas e reflexões nesse caldo cultural do podcast Panela de Impressão.



Imagem: Reprodução/Spotify/Panela de Impressão

Onde escutar?

Spotify (desde junho/2020)

Comer como ato político

ELAINE DE AZEVEDO

Para a alimentação ser um ato político, devemos primeiramente escolher políticos que apoiem a agricultura familiar, a agroecologia, a agricultura orgânica e a segurança alimentar e nutricional.

Para além dessa arena política formal, para a alimentação ser um ato político, precisamos apoiar e comprar de quem produz comida, ambiente saudável e segurança alimentar e nutricional ao mesmo tempo - indígenas, quilombolas, ribeirinhos, neoruralistas, agrofloresteiras, pescadores artesanais, extrativistas e agricultoras familiares.

Para a alimentação ser um ato político, precisamos comprar comida local cuja renda seja revertida para o desenvolvimento regional. Comida sem quilômetros de energia à base de petróleo implicados na sua produção.

Para a alimentação ser política é necessário que se origine de um sistema agroalimentar que não polua o meio ambiente nem os alimentos e respeite a biodiversidade.

Para a alimentação ser um ato político, ela deve promover vidas saudáveis, sem as doenças causadas pelos inúmeros contaminantes utilizados pelo sistema agroalimentar industrial.

Para a alimentação ser um ato político, precisamos pensar no bem-estar e no direito dos animais sob uma ótica ecocêntrica. Está na hora de parar de consumir alimentos de origem animal ou diminuir significativamente seu consumo devido aos riscos ambientais e às mudanças climáticas causados pela sua produção.

Para a alimentação ser um ato político, é essencial pensar na manutenção do patrimônio alimentar e agrícola. Pensar na cultura como fomentadora de dietas saudáveis que dialogam invariavelmente com o elemento cultural. Um povo sem sentimento de pertencimento e sem orgulho é mais fácil de ser levado pelas ilusórias premissas do consumismo e de outras culturas.

Para a alimentação ser um ato político, é importante pensar em voltar para o meio rural. Mudar nosso ritmo de vida e rever nossos conceitos de produtividade e qualidade de vida. Tomar os campos e florestas de volta. Cuidar das águas e da terra. Produzir e ensinar a produzir nosso próprio alimento. Quem não se encaixa nesse retorno, pode aprender a produzir comida em hortas caseiras ou urbanas; até na janela dos apartamentos.

"Para a alimentação ser um ato político, é preciso rever nossas prioridades. Gastamos com planos de saúde, seguros de vida e de carro, com roupas e medicamentos e economizamos na comida e na feira. Gastar com comida de verdade é investimento no futuro, na saúde e no meio ambiente".

Para a alimentação ser um ato político, é preciso parar de consumir alimentos ultraprocessados; desembulhar menos, abrir menos latas, garrafas plásticas e embalagens tetra pak e descascar mais. Comprar mais produtos a granel, em vidros e menos plástico, isopor e alumínio. Preferir alimentos frescos que caruncham, mofam, estragam e não duram muito tempo porque são vivos.

Para fazer do comer um ato político, é importante dedicar tempo a esse ato. Tempo para ir à feira, à loja de produtos naturais e orgânicos, à cooperativa de agricultores familiares. Voltar para o fogão, para aprender e ensinar a família a cozinhar, a apreciar a culinária e os rituais da mesa. Tempo para ensinar seus filhos a respeitar o agricultor e a natureza; para se encantar com uma árvore carregada de frutas e com um pé de manjeriço; tempo para lavar sua salada, descascar sua fruta. Encantamento para apreciar o cheiro do pão e do bolo saindo do forno e tempo para comer juntos. Esse tempo vai reverter em qualidade de vida, em satisfação, em saúde, em sociabilização e em segurança alimentar e nutricional.

Para a alimentação ser um ato político, é preciso rever nossas prioridades. Gastamos com planos de saúde, seguros de vida e de carro, com roupas e medicamentos e economizamos na comida e na feira. Gastar com comida de verdade é investimento no futuro, na saúde e no meio ambiente. A maior segurança possível é uma mente lúcida e um corpo saudável, coisas que tempo livre e satisfação, afetos, uma dieta e um estilo de vida equilibrados podem ajudar a promover.

Esse é um convite para pensar que podemos fazer política com o garfo. De uma forma que não nos desanime e não nos frustrar. Uma política de vida, de escolhas emancipatórias, impactantes, pacifistas, altruístas, ambientalistas, comprometidas, conscientes, sem partido e na direção de um mundo melhor.

ELAINE DE AZEVEDO é nutricionista, mestre em Agroecossistemas e doutora em Sociologia Política pela UFSC. Além disso, possui pós-doutorado em Saúde Pública pela USP. Atualmente é docente do Departamento de Ciências Sociais da UFES.

ALIMENTOS DA ÉPOCA

JANEIRO



Abacaxi Havai



Caju



Figo



Mamão formosa



Melão



Pitaia



Abóbora japonesa



Beterraba



Pimentão verde



Quiabo



Repolho roxo



Tomate

FEVEREIRO



Abacate geada



Banana nanica



Carambola



Limão Tahiti



Maçã gala



Manga palmer



Abobrinha bras.



Alface lisa



Batata-doce



Moyashi



Pepino japonês



Rúcula

MARÇO



Acerola



Caqui



Goiaba



Kiwi



Mexerica cravo



Pera



Abóbora moranga



Acelga



Espinafre



Rabanete



Repolho verde



Shimeji

O que é pegada ecológica?

ANA LÚCIA ZOVADELLI ROMITO

A pegada ecológica é uma metodologia de contabilidade ambiental criada pela World Wide Fund for Nature, que avalia a pressão do consumo das populações humanas sobre os recursos naturais. É uma forma de traduzir, em hectares, o tamanho do território que uma pessoa ou sociedade utiliza, em média, para sustentar seu estilo de vida, e é baseada em seis componentes

O **CARBONO** representa as áreas florestais capazes de sequestrar emissões de CO₂ derivadas da queima de combustíveis fósseis, excluindo-se a parcela absorvida pelos oceanos, que provoca a acidificação

As **ÁREAS DE CULTIVO** são aquelas usadas para a produção de alimentos e fibras para consumo humano, bem como para a produção de ração para o gado, oleaginosas e borracha

As **PASTAGENS** são as áreas utilizadas para a criação de gado de corte e leiteiro e para a produção de couro e produtos de lã

As **ÁREAS CONSTRUÍDAS** representam a extensão de áreas cobertas por infraestrutura humana, inclusive transportes, habitação, estruturas industriais e reservatórios para a geração de energia hidrelétrica

As **FLORESTAS** representam a extensão de áreas florestais necessárias para o fornecimento de produtos madeireiros, celulose e lenha

Os **ESTOQUES PESQUEIROS** são a estimativa de produção primária necessária para sustentar os peixes e mariscos capturados, com base em dados de captura relativos a espécies marinhas e de água doce



Imagem: Reprodução/Canva

Você pode conhecer a sua pegada ecológica em
www.pegadaecologica.org.br

Ativismo alimentar no Brasil em duas gerações

- Azevedo E. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. *Sociologias* 2017;19(44):276-307.
- Azevedo E. O ativismo alimentar na perspectiva do locavorismo. *Ambient Soc* 2015;18(3):81-98.
- Counihan C, Siniscalchi V. *Food activism: agency, democracy and economy*. London: Bloomsbury Academic; 2014.
- Portilho F. Ativismo alimentar e consumo político - duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. *Redes* 2020;25(2):411-32.

Alimento orgânico vs alimento convencional: qual a diferença entre eles?

- Azevedo E. “Agrotóxico não faz mal. A agricultura convencional é a responsável pelo aumento da longevidade e diminuição da fome no mundo”. *Le Monde Diplomatique Brasil* [internet]. 2019 [acesso em 15 dez 2020]. Disponível em: <https://diplomatique.org.br/agrotoxico-nao-faz-mal/>
- Candido P, Menezes R, Marine V. *Produtos orgânicos: suas características e diferenciais*. São Paulo; 2018. (BISUS 2018 - vol. 2)
- Díaz S, Settele J, Brondízio E, Ngo HT, Guèze M, Agard J, et al. Summary for policymakers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. Bonn: IPBES; 2019.
- González N, Marquès M, Nadal M, Domingo JL. Occurrence of environmental pollutants in foodstuffs: A review of organic vs. conventional food. *Food Chem Toxicol* 2019;125:370-5.
- Lopes CVA, Albuquerque GSC. Agrotóxicos e seus impactos na saúde humana e ambiental: uma revisão sistemática. *Saúde Debate* 2018;42(117):518-34.
- Suciú NA, Ferrari F, Trevisan M. Organic and conventional food: comparison and future research. *Trends Food Sci Tech* 2019;84:49-51.

Por que - e como - comer é um ato político

- Conti IL. Interfaces entre Direito Humano à Alimentação Adequada, Soberania Alimentar, Segurança Alimentar e Nutricional e agricultura familiar. In: Conti IL, Schroeder EO, organizadores. *Convivência com o semiárido brasileiro: autonomia e protagonismo social*. Brasília: IABS; 2013. p. 135-45.
- Darolt MR, Lamine C, Brandenburg A. A diversidade dos circuitos curtos de alimentos ecológicos: ensinamentos do caso brasileiro e francês. *Agriculturas* 2013;10(2):8-13.
- Leão MM. *O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional*. Brasília: ABRANDH; 2013.

Tendência do consumo de orgânicos

- Brasil [internet]. Brasília: Mercado brasileiro de orgânicos fatura R\$ 4 bilhões; c2019 [atualizado em 03 abr 2019; acesso em 18 dez 2020]. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/financas-impostos-e-gestao-publica/2019/04/mercado-brasileiro-de-organicos-fatura-r-4-bilhoes>
- Souza L [internet]. Brasília: Pesquisa aponta que 19% dos brasileiros consomem algum item orgânico; c2019 [acesso em 18 dez 2020]. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-09/pesquisa-aponta-que-19-dos-brasileiros-consomem-algum-item-organico#:~:text=Pesquisa%20encomendada%20pelo%20Conselho%20Brasileiro,a%20aumentar%20compra%20de%20produtos>

Couve-manteiga

- Lana MM, Tavares SA. 50 hortaliças: como comprar, conservar e consumir. Brasília: Embrapa Hortaliças; 2010.
- Ministério da Saúde (BR). Alimentos regionais brasileiros. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos [internet]. São Paulo: TBCA 7.1; 2021 [acesso em 16 jan 2021]. Disponível em: <http://www.tbca.net.br/>

Papayas - em busca de um sistema alimentar mais justo e sustentável

- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE; 2019.

Como aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras?

- Ministério da Saúde (BR). Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
- World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO; 2003.

O que é pegada ecológica?

- World Wide Fund for Nature Brasil [internet]. Brasília: Pegada Ecológica? O que é isso?; [acesso em 10 dez 2021]. Disponível em: https://www.wwf.org.br/natureza_brasileira/especiais/pegada_ecologica/



A DENILMA ESTEVES DE SOUZA

Bacharel em Administração. Graduanda em Nutrição na FSP-USP
@adenilmaesteves



A LESSANDRA NAHRA

Agricultora em formação, jornalista e pesquisadora. Mestranda em
Nutrição em Saúde Pública na FSP-USP
@alenhra



ALISSON DIEGO MACHADO

Nutricionista. Mestre e doutorando em Nefrologia na FMUSP
@alissondmach



ANA LÚCIA ZOVADELLI ROMITO

Graduanda em Nutrição na FSP-USP. Técnica em Nutrição e
Dietética pela ETEC Getúlio Vargas
@missaonutrir



ANA MARIA BERTOLINI

Nutricionista. Doutoranda em Saúde Global e Sustentabilidade na
FSP-USP
@anabertolini

**ARIEL DE ANDRADE MOLINA**

Agroecólogo. Especialista em Agricultura Biodinâmica pela UNIUBE. Mestre em Agronomia (Horticultura) pela UNESP e doutorando em Ciências Biológicas (Botânica) no INPA.

@ikabykatad

**CAMILA RODRIGUES**

Graduanda em Nutrição no Centro Universitário São Camilo. Presidente da Liga Acadêmica de Nutrição em Gerontologia do Centro Universitário São Camilo

@camila_rdrqs

**DANIELA HIDEMI OYAFUSO**

Graduanda em Nutrição na FSP-USP

@danielahidemi

**EDUARDO DE CARLI**

Nutricionista. Doutor em Ciência dos Alimentos pela FCF-USP. Professor colaborador do Departamento de Nutrição da FSP-USP

@dadocri

**ELAINE DE AZEVEDO**

Nutricionista. Mestre em Agroecossistemas e doutora em Sociologia Política pela UFSC. Docente do Departamento de Ciências Sociais da UFES

@elaine.de.azevedo



JENNIFER TANAKA

Nutricionista. Mestre e doutoranda em Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade no CDPA-UFRRJ
@comermudaomundo



JESSICA GONÇALVES DE MORAES

Graduanda em Nutrição na FSP-USP
jessica.gmoraes@usp.br



JOANA BRANT

Graduanda em Nutrição no Centro Universitário São Camilo
@joanabrant



JÚLIA CISCATO

Graduanda em Nutrição no Centro Universitário São Camilo. Formada no curso básico de Antroposofia para Profissionais de Saúde da ABMA
@juliaciscato



JÚLIA SOUTO

Nutricionista. Possui residência em Nutrição Clínica em Cardiologia pelo Instituto do Coração do HCFMUSP
@juusouto

**MARIANA HASE UETA**

Socióloga. Mestre em Sociologia pela Universidade de Fudan e doutoranda em Ciências Sociais na UNICAMP

@mariana.haseueta

**MÔNICA ROCHA**

Nutricionista. Mestre em Políticas Públicas em Saúde pela FIOCRUZ

@comidacoisaetal

**NADINE MARQUES NUNES GALBES**

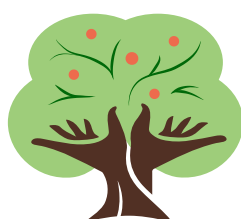
Nutricionista. Mestre em Nutrição em Saúde Pública pela FSP-USP e doutoranda em Saúde Pública na FSP-USP

@nadinemnunes

**RENATA MENDONÇA**

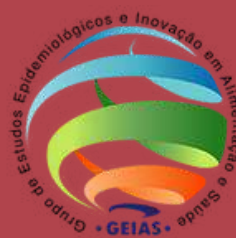
Graduanda em Nutrição na FSP-USP

@re.mendonca_

**sustentarea**



sustentarea



www.fsp.usp.br/revistasustentarea

facebook.com/sustentarea

@sustentarea