



Boletim Nutrindo a Mudança – SETEMBRO DE 2023

Projeto *Viva Agroecologia, Consciência Alimentar e Cultura de Paz* encanta educadores e crianças

Por Susana Prizendt - C. P. C. A. P. V. e MUDA-SP

“Além dos espaços internos, também o espaço externo deve ser preparado para a criação de brincadeiras com recursos naturais, como folhas, árvores, areia, pedrinhas, pinhas. É parte da vida saudável de bebês e crianças o contato com a natureza” (...) “Os momentos de cuidados com a higiene, alimentação e descanso, são momentos essenciais de educação e, por isso, devem ser realizados com tempo.”

Os trechos destacados acima fazem parte do Currículo da Cidade para a Educação Infantil do município de São Paulo e revelam como é fundamental desenvolver atividades pedagógicas que promovam a sintonia com os ciclos naturais da natureza e do corpo humano, algo que se perdeu em virtude dos ritmos e dos espaços urbanizados em que nossas crianças crescem.

E, no centro desses ciclos vitais, encontramos a alimentação. Tudo o que nos nutre começa com as sementes: elas vão virar brotos, mudas, plantas maduras, árvores frondosas, gerar frutos e novas sementes, dando existência a incontáveis ciclos de vida. Nesse caminho, podem virar alimento para outros seres vivos, como nós, seres humanos.

Vivenciar o percurso de transformação de uma semente em um brotinho - que, posteriormente, será incluído em uma refeição - é uma experiência transformadora. Perceber como nossos cuidados com todas as fases desse processo fazem diferença nos resultados encontrados é uma descoberta que nos traz consciência de nosso poder de interagir com os outros seres que compartilham conosco o mundo em que vivemos - a nossa Gaia, a nossa Pachamama, o nosso planetinha azul.

É aqui que a educação alimentar e nutricional encontra a educação ambiental. Ambas estão previstas em diretrizes nacionais e internacionais para nossas crianças e jovens, mas seus pontos de conexão ainda são pouco explorados em nossas escolas e centros de educação. Para integrar seus saberes e criar uma metodologia capaz de promover atividades que revelem a potência dessa integração é que surgiu o projeto piloto ***Viva Agroecologia, Consciência Alimentar e Cultura de Paz***.

Realizado na Escola Municipal de Ensino Infantil (EMEI) Lourdes Heredia Mello e envolvendo, também, a direção e coordenação pedagógica do Centro de Educação Infantil (CEI) Jabaquara, o projeto promoveu vivências formativas com educadores, gestores e comunidade escolar nas áreas de: mindfulness, mindful eating, saúde, plantio, culinária, tempo e biorritmo - no intuito de estimular a empatia pela vida e a conscientização sobre os Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis.

Com a colaboração das educadoras Vera Salvo, Ana Luiza Spínola, Flávia Toqueti, Ana Flávia Badue e Waverli Neuberger, bem como da Chef Adriana Vernacci (que proporcionou experiências degustativas biodiversas), da nutricionista Natália Marques e da agricultora urbana Rita Cavaliere, além do apoio dos técnicos do programa Sampa+Rural Pedro Coelho, Paula Lopes e Roberto Takahashi, as vivências proporcionaram momentos de aprendizado, contato real com as práticas alimentares e de cultivo agroecológico, harmonização e integração, estimulando uma postura propositiva para que os saberes e os sentimentos experienciados pudessem seguir irradiando na vida pessoal e coletiva dos integrantes da comunidade escolar, dando origem a uma verdadeira onda de encantamento.

A coordenação ficou sob responsabilidade de Ana Flávia Borges Badue, integrante do Instituto Kairós, organização realizadora do projeto juntamente com a UMAPAZ/SVMA, e o apoio na comunicação a cargo de Susana Prizendt, integrante do Movimento Urbano de Agroecologia (MUDA), coletivo parceiro na criação e em todas as edições do Viva Agroecologia.

Através do diálogo e da integração dos saberes das pessoas envolvidas, foi possível construir uma proposta lúdica, sensível e inovadora, que trouxe reflexões sobre a agrobiodiversidade dos nossos biomas; as escolhas diárias que fazemos em relação ao que comemos; a interconexão da cadeia alimentar e dos recursos ambientais; a nossa relação com o tempo e o biorritmo; a importância de estarmos presentes conscientemente em cada ação que fazemos; o poder da intenção amorosa e pacífica, ao cuidarmos de nós mesmos e de outros seres vivos; e a utilização da arte, em suas diversas linguagens, para gerar o encantamento por parte de pessoas de todas as idades, estimulando-as a transformar a realidade. Assim, a energia para que uma onda encantada surgisse foi mobilizada, primeiramente, no âmago da rede de educadores.

Então a onda ganhou corpo para envolver as crianças em sua jornada amorosa e, durante 13 dias, a comunidade escolar acompanhou com muito cuidado a transformação de sementes em brotos, que foram saboreados em receitas repletas de sabor, nutrientes e energia.

A sensibilização de toda a comunidade escolar em relação aos temas apresentados pôde ser constatada nas atividades culturais que foram realizadas durante o processo, na festa com os familiares realizada na EMEI Lourdes Heredia e na Festa Junina realizada na CEI Jabaquara em que as crianças da EMEI Lourdes dançaram a música A Lavoura, reverenciando o tema do amor e gratidão, bem como nos desenhos feitos pelas crianças. Ela se revelou até mesmo no próprio espaço da escola, que ganhou canteiros para o cultivo de alimentos onde antes havia concreto e mastros de bandeira, recebendo, também, minhocário, abrigo de insetos, bibliotequinha de sementes, cartazes e enfeites que celebram a plenitude da vida.

O registro da experiência está disponível em uma página sobre Cultura de Paz no site do Viva Agroecologia, que nos convida a seguir impulsionando novas ondas de encantamento e, assim, fazer com que as escolas se tornem espaços de aventura, de experimentação, de (re)conexão com os ciclos vitais e do desenvolvimento da consciência em relação ao organismo pulsante e delicado que é o nosso Planeta Terra.

Mais informações: Viva Agroecologia - www.vivaagroecologia.org.br

Saber Funcional

Que tal trocar aquele biscoito ultraprocessado por uma versão caseira deliciosa feita com jatobá?

Por Valéria Paschoal - VP Consultoria Nutricional

O consumo de alimentos ultraprocessados cresce de forma constante e preocupante no Brasil e no mundo todo. Se antes nós consumíamos a maior parte dos alimentos de nossas refeições in natura, com qualidade nutricional, hoje uma simples preparação pronta pode conter aditivos químicos, corantes, muita gordura, sal e açúcar.

Em todos os lugares já podemos encontrar refrigerantes, salgadinhos de pacote, pães e outros panificados embalados, margarina, bolachas, doces, chocolates, cereais matinais e misturas para a preparação de bebidas com sabor de frutas.

Com o passar dos anos, os produtos alimentícios processados e ultraprocessados ganharam espaço no dia a dia por serem práticos, palatáveis para a grande maioria das pessoas devido às combinações de ingredientes meticulosamente criadas pela indústria para viciar o paladar e o cérebro e serem divulgados por propagandas em todos os tipos de mídia.

Mas são péssimos do ponto de vista da saúde, colocando o indivíduo em fator de risco para obesidade, diabetes, hipertensão, entre muitas outras doenças crônicas não transmissíveis, desequilibrando intensamente o sistema gastrointestinal.

Pesquisadores que avaliaram produtos ultraprocessados, concluíram que eles têm os componentes, como os corantes, que podem aumentar os sintomas do transtorno de déficit de atenção em crianças e os sintomas de hiperatividade em adultos.

O consumo de alimentos orgânicos precisa ser estimulado e o nutricionista é um educador, ensinando cada pessoa que encontra a dar importância a uma alimentação livre de aditivos químicos que priorize os alimentos regionais. A alimentação orgânica é fator de proteção para saúde cardiovascular, neural, intestinal e hormonal.

A nossas possibilidades alimentares vão além do consumo de alimentos rotineiros. Você já experimentou o Jatobá? Ele é um excelente alimento, riquíssimo em boas gorduras, vitaminas e fibras. Dele fazemos a farinha de Jatobá. Tente incluir na sua alimentação da seguinte forma:

Biscoito de Jatobá

Ingredientes:

100g de polpa de jatobá ralado fino e passado na peneira

100g de manteiga

45g de açúcar rapadura ralada

10 gotas de essência de baunilha

180g de farinha de aipim

70g de fubá

2g de sal

2 gramas de raspas de casca de limão

2 ovos

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 200 graus. Em uma bacia, coloque o jatobá, o açúcar, a essência de baunilha e a manteiga e misture bem. Acrescente os demais ingredientes e misture bem até ficar homogêneo. Modele os biscoitos e leve ao forno na temperatura de 180°C por 25 minutos.

Já Mudou!

Lançado o Ebook “O que plantar e como cuidar das hortaliças”, nova publicação da ESALQ

Por SindiNutri-SP

“O que plantar e como cuidar das hortaliças”, nova edição da Casa Produtor Rural da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz da USP, pode ser baixada gratuitamente

Estudos mostram que o consumo de frutas e hortaliças traz inúmeros benefícios à saúde, prevenindo doenças e promovendo o bem-estar das pessoas. A nova edição da Casa Produtor Rural, que é um Centro de Atendimento da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP de Piracicaba, lançou a publicação *O que plantar e como cuidar das hortaliças*, que já está disponível para download gratuito no Portal de Livros Abertos da USP e ensina a como produzir alimentos saudáveis em casas e apartamentos, além de resgatar o contato com a terra. A obra trata de temas como sustentabilidade, cultivo hidropônico, vasos autoirrigáveis e preparo de Bonsai de espécies frutíferas, além de trazer receitas caseiras com as plantas alimentícias não convencionais (PANCs), que estão sendo cada vez mais inseridas no cardápio dos brasileiros, pois são altamente nutritivas – e dicas de como reaproveitar talos e frutos como novas mudas.

O e-book mostra que é possível aproveitar espaços como corredores, varandas, sacadas e quintais. Além disso, orienta nas diferentes etapas, na escolha das hortaliças, época e tipo de plantio, incluindo dicas econômicas para combater as pragas. É um ponto de partida para quem não tem experiência com o plantio, mas deseja consumir alimentos fresquinhos, livre de agrotóxicos. Estão reunidos textos, tabelas e imagens, no formato de um guia. Para os autores, a expectativa é que essa publicação possa contribuir para o aprendizado e o sucesso no cuidado com as plantas.

Dicas sobre plantio

No texto de abertura “Como produzir hortas, pequenos frutos e plantas não convencionais em espaços pequenos”, de autoria de Marina Tessari, estão dicas valiosas: o local para o plantio deve possuir uma boa luminosidade, no mínimo cinco horas por dia de sol incidindo diretamente nas plantas. A água não deve encharcar ou deixar o solo seco. As mudas recém-plantadas devem ser regadas diariamente, três vezes ao dia, em menor volume. À medida que as plantas se desenvolvem, irriga-se uma ou duas vezes ao dia, porém em quantidade maior de água – as plantas jovens são irrigadas uma vez ao dia e as adultas de três a quatro vezes por semana. O solo precisa de matéria orgânica em sua composição, adequada umidade, bom escoamento de água e importantes nutrientes para que as plantas cresçam.

Além disso, o texto sugere que sejam plantadas as hortaliças que possuem a parte aérea comestível e um ciclo de vida curto, como alface, chicória, almeirão, rúcula, espinafre, couve, coentro, cebolinha, salsa, alecrim, hortelã, manjeriço, entre outras. E ainda, hortaliças como pimentão, tomate e pimentas. As raízes e os tubérculos, com exceção do rabanete, necessitam de canteiros mais profundos e apresentam, em sua grande maioria, um ciclo de desenvolvimento mais longo.

Já as plantas alimentícias não convencionais, conhecidas como PANCs, se caracterizam pela rusticidade e, segundo a autora, por possuírem partes ou porções que podem ser inseridas na alimentação humana, sendo elas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas ou cultivadas. “As PANCs podem ser preparadas isoladamente ou utilizadas em pratos mais elaborados”, informa, acrescentando que seu principal benefício está na possibilidade de complementação alimentar, diversificação dos cardápios e na oferta de nutrientes. Alguns exemplos de PANCs são: ora-pro-nóbis, bortalha, beldroega, begônia, taioba, jacatupé, dente-de-leão, vinagreira, peixinho, capeba, picão-branco, folhas de batata-doce, coração da bananeira, trapoeraba, cravo-de-defunto e major-gomes.

Os leitores também podem encontrar dicas de diversas árvores frutíferas que podem ser cultivadas em vasos, como jaboticaba, limão, laranja, laranja-kinkan, mexerica, acerola, romã, figo, mirtilo, pitanga, lichia, goiaba, morango e grumixama. “Devido ao espaço restrito, a planta tem seu crescimento e produção limitados. O ideal é que o vaso seja três vezes maior que torrão da planta, para que as raízes cresçam e se desenvolvam. A drenagem deve conter uma camada de argila expandida no fundo do vaso coberta com manta de bidim”, explica a autora.

Como reaproveitar os alimentos

“Um dos principais desafios que enfrentamos diariamente é o desperdício de alimentos. Cerca de um terço de tudo o que é produzido no mundo é perdido e, segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura), estima-se que 17% do total de alimentos disponíveis aos consumidores vão para o lixo”, informa Regina Cacioli Pacheco em “Como reaproveitar e reproduzir os alimentos consumidos em casa”. Segundo ela, uma das maneiras de contribuir para a redução do desperdício é o aproveitamento de todos os componentes dos alimentos, ou ainda o reaproveitamento para a produção de novas mudas.

Por exemplo, para reutilizar os talos de alface, almeirão e chicória, é preciso escolher aquelas que contenham raízes, geralmente são aquelas cultivadas em sistemas hidropônicos. A autora indica: “corte um talo, com cerca de 4 centímetros acima das raízes, de modo a preservar as brotações das folhas e coloque-o em um local com substrato úmido e adubado, cuidando para que a superfície do talo fique em contato com o ar. Aguarde de 5 a 10 dias para as folhas crescerem e surgirem novas brotações para então deixar as mudas expostas ao sol”.

Ela também dá uma dica de fruta, a pitaya: “Para separar as sementes da polpa, coloque um pedaço da fruta em uma peneira e lave em água corrente. Faça a semeadura na sequência, em substrato ou terra umedecidos com o auxílio de um borrifador, enterrando as sementes levemente, a uma profundidade de 2 a 3 cm. Pode ser feita uma pequena ‘estufa’ para melhorar o ambiente e a germinação, com caixinhas de plástico como as de uvas, por exemplo. Após 5 dias, as plantas começam a germinar. Faça uma seleção das mudas mais fortes e vigorosas, separe-as e realize o transplante para um vaso definitivo”.

Para os autores, o objetivo desse guia é apresentar as diferentes possibilidades de produção e controle de hortas urbanas e alimentos caseiros. Segundo eles, “ter uma horta em casa é, realmente, um privilégio”.

Sobre a Casa do Produtor Rural

A Casa do Produtor Rural (CPR) atua na transferência do conhecimento agrônomo à comunidade rural, de forma clara, dinâmica, objetiva e com enfoque no desenvolvimento dos agricultores familiares. As soluções apresentadas são embasadas nas pesquisas e nas práticas geradas na universidade. A CPR é parte integrante do Serviço de Cultura e Extensão Universitária (SVCEEx), sob a responsabilidade da Comissão de Cultura e Extensão (CCEEx) e tem a parceria institucional da Fundação de Estudos Agrários Luiz de Queiroz – Fealq. Mais informações pelo e-mail cprural@usp.br ou pelo telefone (19) 3429-4178. Para baixar gratuitamente a publicação *O que plantar e como cuidar das hortaliças*, [clique aqui](#).

Fonte: [Jornal da USP](#) com informações da Comunicação da Casa do Produtor Rural

Vamos Mudar?

Acampamento Nacional da Juventude da Via Campesina será entre 13 e 17 de outubro, em Brasília Via site do MPA

Na noite de sexta-feira (22), no Armazém do Campo (PA), aconteceu o lançamento do Acampamento Nacional da Juventude em Luta por Terra e Soberania Popular. O acampamento acontecerá entre os dias 13 e 17 de outubro deste ano, em Brasília (DF).

Animados pela mística de abertura da atividade, os jovens mostraram toda a sua vontade e rebeldia de lutar contra o extermínio da juventude, o racismo, o patriarcado, a homofobia e todas as formas de opressão. Com apresentações musicais de Tião, Prog MC, DJ Jack Sainha e do grupo Forró Encantado, a noite foi de muita animação e dança.

Participaram do lançamento jovens de vários movimentos ligados à Via Campesina e que vieram de vários municípios do estado do Pará e amigos do MST. Para Carol Cruz, militante do Levante Popular da Juventude do município de Cametá, o acampamento representará diversos sujeitos que irão para Brasília levando suas bandeiras de lutas e desejo de reconstrução de nosso país.

“Estamos levando nossas bandeiras de luta para exigirmos do Governo Federal políticas públicas que dialoguem com a realidade da juventude brasileira e, em especial, da Amazônia. No governo do ex-presidente Jair Bolsonaro, a juventude foi impedida de ocupar espaços de decisões e também tiveram negados seus direitos à educação, ao trabalho e de permanência no campo. Lutamos contra reforma do ensino médio, a reforma trabalhista, a devastação da Amazônia e a morte do nosso povo nas periferias e nos campos do Brasil.”, afirma Carol.

Laíson Ferreira, direção nacional do Movimento dos Atingidos pela Mineração (MAM), diz que realizar o Acampamento Nacional é um desafio gigantesco para os povos da Amazônia e que ele será um espaço importantíssimo de debates e conhecimentos da realidade da juventude brasileira.

“Aqui no estado do Pará a nossa juventude vem sendo afetada por um modelo de mineração que está destruindo nossas comunidades, poluindo nossos rios e destruindo o meio ambiente. Estamos levando para este acampamento jovens dos municípios de Barcarena, de Mojú, de Abaetetuba e Parauapebas e, quando voltarmos, continuaremos mobilizando e organizando mais jovens para que se fortaleça a luta em defesa destes territórios e de seu povo”, declara Laíson.

Para Vivi Arapaso, do povo Arapaso, município do Médio Rio Negro, Amazonas, participar do acampamento nacional será uma grande oportunidade de trocar experiências com outros jovens e conhecer outras realidades e formas de luta. “Estaremos somando forças com outros jovens e reafirmando nosso compromisso em defender a Amazônia e lutar pela defesa de nossos territórios e de

nossa ancestralidade. Queremos um país com Soberania Popular, com terra para todo o povo e respeito aos povos indígenas que historicamente são massacrados e expulsos de seus territórios, defende Vivi.

Mateus Pinheiro, militante do Movimento dos Pequenos Agricultores do município de Santo Antônio do Tauá comenta que a juventude camponesa da Amazônia está indo para o Acampamento Nacional dizer à sociedade sobre a necessidade de se fazer a Reforma Agrária em nosso país e da importância da produção de alimentos saudáveis para alimentar o povo brasileiro.

“Nossa juventude camponesa está construindo coletivamente este acampamento com as demais organizações que compõe a Via Campesina e queremos dizer para a sociedade que é importante que as famílias camponesas tenham acesso à terra e que também tenham políticas públicas voltadas ao fortalecimento da agricultura familiar e da produção de alimentos saudáveis. Estamos indo à Brasília para dizer também que a juventude quer terra, trabalho, lazer e isso só conseguiremos com luta e com mobilização permanente”, afirma Mateus.

Para Manú Borges, direção estadual do MST(PA), a meta é levar para o Acampamento Nacional cerca de cinco mil jovens de todo o Brasil e representações de outros países. Debates sobre a realidade a juventude e fortalecimento das lutas dos movimentos que compõe a Via Campesina serão momentos importantes durante os quatro dias que durarão o acampamento.

“Nosso acampamento terá caráter massivo e formativo e iremos debater sobre a nossa realidade e nossas demandas, tanto da juventude do campo como da cidade. Aqui no Pará estamos mobilizando nossos jovens para participarem deste momento importante da juventude da Via Campesina. Estaremos levando nossas canções, nossas poesias, nossos alimentos produzidos de forma saudável e toda a rebeldia da juventude amazônica que está disposta a ajudar a reconstruir nosso país”, finaliza Manú.

Brotar é Preciso

Série de vídeos Sagrado Sarraceno traz muitos saberes e delícias feitas com esse alimento nutritivo

Por Conceição Trucom - Doce Limão

Eu prometo que o Santo Sarraceno vai se tornar muito PRESENTE no altar-despensa de sua cozinha-cruzinha... [Este vídeo é o SEGUNDO da série Sagrado Sarraceno](#), ensinando o preparo deste 'PUDIM FESTIVO', rico em fibras, proteína, flavonoides, minerais, vitaminas + aroma, sabor e aventuras culinárias!

VERSÃO SIMPLIFICADA que chamo de Sarraceno Doce

Na verdade, uma versão de arroz doce bem cremoso. Mas como o Sarraceno tem menos carboidrato, bastante proteína e fibras, dá para encarar com menos culpa. Geladinho é um arraso. E quentinho podemos chamar de mingau. Lembrando que a receita FESTIVA E FASHION [está no livro](#), página 157, em Receitas Extraordinárias.

Vamos lá?

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de semente 'catada' de Sarraceno
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) açúcar mascavo
- 1 pitadinha de sal integral + 1 pau de canela + 4 estrelas de cravo

Preparo:

Leve o Sarraceno, o leite, o mascavo, a canela, o cravo e a pitadinha de sal integral para cozinhar em fogo baixo. Iniciada a fervura, baixe o fogo e conte 5 minutos, ou até que ao provar sinta o Sarraceno macio, mas adoro ele 'al dente'. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe que finalize o cozimento por mais 5 minutos. Pode-se servir morno ou geladinho. Decore cada taça com uma fruta vermelha ou rodela de banana bem madura. Polvilhe canela em pó e UAU!

Semeando

Ação mundial antiagrotóxicos, Conferências livres de SAN, Festival da Primavera e 25' Permaperifa

Notícias de destaque:

- A Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável fez um levantamento sobre as [Conferências Livres Nacionais de Segurança Alimentar e Nutricional](#), previstas para ocorrer entre 22 de setembro e 30 de outubro. Elas são um componente essencial da 6ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CNSAN). Este evento histórico de participação social engloba um total de 22 Conferências Livres Nacionais homologadas pela Comissão Organizadora da 6ª CNSAN.

- O Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS) e o Ministério do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar (MDA) lançaram o [Programa Quintais Produtivos das Mulheres Rurais](#). A iniciativa, que prevê 90 mil quintais produtivos estruturados no país até 2026, foi criada pelo presidente Lula em resposta às reivindicações da Marcha das Margaridas.

- Do dia 21 ao dia 28, [ocorre uma mobilização mundial contra os agrotóxicos](#) mais danosos à saúde humana e ao meio ambiente, que conta com a adesão de 373 organizações signatárias de 74 países. Todas assinaram a carta endereçada aos delegados da Conferência Internacional sobre Gestão de Produtos Químicos 5 (ICCM5) e fazem parte da [campanha para a eliminação progressiva dos pesticidas altamente perigosos](#).

- Iniciativa que visa reduzir os *desertos alimentares* no RJ, o [programa Oásis Alimentar](#), foi aprovado na Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj) mas ainda deverá passar pela sanção do governador. Para implementá-lo, o poder público deverá identificar os chamados desertos alimentares do estado, isto é, os “locais onde o acesso a alimentos *in natura* ou minimamente processados é escasso ou impossível”, como define o *site* da Alerj. A partir disso, deverão ser tomadas uma série de medidas que facilitem a aquisição e o consumo desses alimentos, crescentemente empurrados para fora da mesa dos brasileiros pelos [ultraprocessados](#). Algumas dessas ações são a criação de restaurantes populares em parceria com cooperativas de agricultura familiar, a organização de feiras livres e o fomento às hortas comunitárias, com vistas a erradicar esses desertos alimentares.

Atividades:

- Está chegando o [13º Festival da Primavera](#) que acontecerá dia 30 de setembro na Ecovila SITIOM e vai celebrar 15 anos de Casa Jaya! Ele contará com mais de 70 artistas e agentes pela Cultura Regenerativa e terá 12 horas de programação com muita arte, música, dança, circo, cultura popular, hip-hop, programação infantil, gastronomia vegana, bazar consciente e muito mais!

- No dia 04 de outubro, das 16h às 19h30, a Articulação Paulista de Agroecologia (APA) irá realizar a [Oficina virtual de construção do III Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica - PLANAPO em São Paulo](#). A ação integra a iniciativa nacional Políticas Públicas de Agroecologia na Boca do Povo, conduzida pela Articulação Nacional de Agroecologia (ANA). É a nossa chance de contribuir para a construção dessa política pública que guiará parte importantíssima das ações em Agroecologia distribuídas por nosso país nos próximos quatro anos.

- Dia 8 de outubro tem mutirão na Horta da Mata em Itaquera. Vai ocorrer o [25º Encontro da Rede Permaperifa!](#) Vamos retomar a capilaridade da rede na Zona Leste e promover a rearticulação e integração das hortas ativistas da região! O evento começará às 9 horas e será na horta sede do coletivo

Damata, na rua Major Vitorino de Souza Rocha, s/n, ao lado da quadra próxima a estação José Bonifácio da CPTM. Traga frutas, chapéu e sua enxada para somar na revitalização dessa roça urbana!

- Estão abertas as inscrições para participar do [Fórum Permanente: Semana Mundial da Alimentação](#), que acontece nos dias 5 e 10 de outubro. O evento online e gratuito é organizado pela Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp e tem o tema O Desafio de Alimentar a População do Futuro.

- Integrantes do MUDA [estão em uma iniciativa incrível](#), leia a mensagem do Diego Rizzo: “Bora compostar que a Vida Não Pára, Deixa Girar porque Ciclar é Preciso!!! Tem Sistema de Tratamento de Resíduos Orgânicos na 35º Bienal de São Paulo??? TEM SIM SENHOR!! Uma honra gigante estar participando deste projeto conjunto com a [@cozinhaocupacao9dejulho](#). Foi com muito trabalho, diálogo, escuta e apoio que concluímos a Etapa de Montagem deste projeto, a muitas mãos e corações. Se liga! São 6 Módulos de Compostagem para recepção diária de 250L de resíduos.”

Publicações, editais, cartas e manifestos:

- Acaba de ser lançado o livro Agrotóxicos e colonialismo químico. Larissa Bombardi, referência na pesquisa sobre o tema, reflete sobre a perseguição à cultura camponesa — especialmente às mulheres — e, segundo João Peres, que assina a orelha da publicação, nos conclama a entender por que os conhecimentos acumulados ao longo de séculos são a única esperança de nos salvarmos do capitalismo.

- Acaba de ser lançado um livro que traz informações inéditas sobre produtos de abelhas nativas. A publicação chama-se [Produtos das abelhas nativas: características, técnicas e aplicações](#), é dedicada aos criadores e criadoras e compartilha resultados inéditos de pesquisas que foram coordenadas pelo Projeto Verde Mel.

- [Cartilha de receitas organizada pela Sustentarea](#) traz proposta para conscientizar e combater o desperdício de alimentos, um dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU. Ela mostra que muitos alimentos são desperdiçados ainda no campo por não serem “reconhecidos” como alimentos e sim como matos, é o caso das PANC, Plantas Alimentícias Não Convencionais ou Hortaliças tradicionais. São alimentos ancestrais que perderam seu espaço no prato do brasileiro. Também o desperdício de Partes Não Convencionais de alimentos convencionais, por exemplo as cascas, sementes, talos e ramas. Confira!

- Mais de 170 veículos de comunicação de todo o país repercutiram [pesquisa antecipada à imprensa pela Bori](#) que comprova a alta presença de sódio, gordura e aditivos químicos em mais de 98% dos alimentos ultraprocessados. O estudo, da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP), pode ser uma ferramenta na luta pela comida de verdade.

- A meta dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável de acabar com a fome no mundo até 2030 está cada vez mais distante de ser alcançada, conclui um [relatório lançado pela Organização das Nações Unidas \(ONU\)](#). Isso porque hoje há 750 milhões de pessoas a mais que passam fome do que no ano de 2015 – um grave retrocesso. Há oito anos, como noticia a Reuters, 1,7 bilhão de pessoas conviviam com algum grau de insegurança alimentar. Essa cifra subiu para 2,4 bilhões neste ano, algo em torno de 30% da população mundial. O relatório da ONU aponta que a pandemia foi o momento em que a fome se alastrou com mais rapidez: o crescimento vertiginoso do desemprego e dos preços dos alimentos foram elementos centrais dessa crise. As mudanças climáticas e a ressurgência dos conflitos armados também são fatores relevantes. “O progresso feito nas últimas duas décadas estagnou, e em alguns casos foi revertido”, diz o documento.

Reportagens e artigos:

- Artigo no [portal Poder360 explica diferença de fome e insegurança alimentar grave](#). Mostra que, no Brasil, 10 milhões de brasileiros estão em situação de insegurança alimentar neste ano, segundo relatório da ONU e que é algo inconcebível já que produzimos tanto no campo. Neste ano é esperado um novo recorde. A estimativa é que a safra nacional de cereais, leguminosas e oleaginosas chegue a 308,9 milhões de toneladas.

- Com uma película comestível contendo extrato de abricó, fruta abundante na região Norte do país e no Estado de Minas Gerais, pesquisadores brasileiros conseguiram estender de três para 15 dias a vida útil de maçãs e mandioquinhas vendidas nos supermercados. Além da melhoria na conservação, o uso do produto elevou a quantidade de compostos fenólicos presentes nos alimentos, que são substâncias com efeitos antioxidantes e antimicrobianos comprovados. [Veja o artigo completo](#).

- Confira o artigo [Abismo climático: as razões de nossa impotência](#) no site do Outras Palavras. Ele traz o que se configura como um novo pesadelo: secas simultâneas e crise alimentar global, devido a mudança nos ventos de altitude e alerta que a inação persistirá – enquanto não tirarmos dos super ricos as alavancas que permitem manter tudo como está.

Programas, posts, vídeos e podcasts:

- O podcast O Prato Cheio, criado pelo O Joio e o Trigo, segue completou a [série A máquina de criar problemas](#), abordando uma categoria de produtos comestíveis que tem trazido muitos danos à saúde: os ultraprocessados. Aproveite para ler no site a [matéria sobre os queijos sem leite](#).

- O Instagram da Valéria Paschoal, nutricionista da VP, traz um [post sobre um estudo recente que mostra que o feijão](#) tem se destacado como um alimento quase perfeito devido ao seu alto teor de proteínas, fibras, prebióticos, vitaminas e sua composição quimicamente diversa de micronutriente. Confira mais informações e o conteúdo de outros posts por lá.

- Veja como foi o lançamento do projeto [A Regulação dos Sistemas Alimentares no Brasil](#), pesquisa do Grupo de Estudos Direito e Políticas Públicas da Faculdade de Direito da USP. O projeto investiga o papel do Direito na regulação dos sistemas alimentares no Brasil e, assim, pretende identificar e analisar os arranjos jurídicos-institucionais que viabilizam a regulação das diversas etapas do ciclo alimentar, incluindo a produção, a armazenagem, o transporte, a distribuição, o abastecimento, o consumo e o descarte de alimentos.

Especial:

- Vale prestigiar a [exposição Biblioteca Real, a Mandioca na Literatura](#), sediada no térreo do Prédio da Biblioteca da Faculdade de Saúde Pública da USP! A exibição foi pensada por membras e mentoras do Sustentarea a partir da curadoria de mais de uma dezena de obras, impressas e eletrônicas, relacionadas à rainha do Brasil! Você poderá visitar a exposição gratuitamente, de segunda à sexta, das 08h às 20h. E não perca tempo, pois a mostra ficará disponível até o final deste mês!

- Estreou na Itaú Cultural Play a [série Belas raízes](#), comandada pela culinária e apresentadora Bela Gil, que viajou por diferentes regiões do Brasil para conhecer representantes de comunidades tradicionais e lideranças femininas. Nessas andanças cheias de descobertas pelo país, Bela explorou os costumes antigos, a medicina tradicional e os cuidados para uma alimentação saudável. Com direção de João Amorim, a série documental é dividida em 13 episódios.

- A rede Fab Lab Livre SP, organizada pela Secretaria Municipal de Tecnologia e Inovação da capital paulista, promoverá a [5ª edição do evento SP Maker Week ou Semana do Faça Você Mesmo](#), de 28 de setembro a 1º de outubro. O encontro, que reúne soluções tecnológicas e de criatividade, será realizado no Centro Cultural da Vila Itoioró, na Bela Vista. O público poderá [assistir pelo YouTube](#) da Secretaria Municipal de Inovação e Tecnologia ao lançamento do e-book *FAB LAB: o futuro da fabricação digital no Brasil*. Destaques da programação para as oficinas [Arte sustentabilidade: Experimentações com bioplástico](#), que trará aplicações de materiais como agar-agar, com método de preparação e secagem da receita, e [Corte e colagem: Técnica de lambe-lambe](#), ambas no sábado, dia 30.

CSAção

Integrante da CSA faz relato emocionante sobre sua experiência em uma comunidade periférica

Por Luiz Fernando Machado, ativista e parceiro da CSA BRASIL

O Desde muito jovem me questionava sobre a maneira de viver que nos ensinam e nos educam. A ideia de se destacar perante o outro em troca de regalias e confortos sempre me pareceu injusta, e a insistência em se enquadrar neste sistema acabou me adoecendo. Mesmo depressivo, em pânico, desajustado e fora de combate por não ser produtivo, me sentia parte deste jogo! Afinal, eu sendo improdutivo continuava um consumidor e cliente fiel da indústria farmacêutica, mesmo me recusando a me medicar. Os poucos prazeres desta vida que ainda encontrava chegavam pelo paladar: carne em excesso, refrigerantes, salgadinhos, frituras, embutidos e ultraprocessados...

Alguns anos se passaram e além de quilos fui acumulando CIDs, até que em 2014 minha filha nasceu e com poucos dias de vida teve uma sepse que deixou como seqüela uma insuficiência renal crônica. Obrigatoriamente passei a ter uma preocupação maior com a alimentação, porém, só com a dela! A minha ainda seguia desregrada e abusiva... Conforme ela foi crescendo eu precisei me ajustar a esta realidade e me incluir nestas restrições, pois como pai eu não poderia pedir para ela comer o que eu não comia, ou impedi-la de comer o que eu me deliciava. Aos poucos, fui mudando meus hábitos alimentares. E foi quando ela estava prestes a entrar no ensino fundamental da rede municipal de São Paulo que nossa preocupação (minha e da mãe dela) aumentou muito.

Como as internações nesta época eram recorrentes, ouvíamos muitos casos de crianças que pioravam seus quadros quando entravam na escola, sobretudo pela alimentação que era ofertada. No caso dela, onde se faz necessário ingerir 300ml de água por hora, sabíamos que dificilmente em uma sala com 30 ou até 40 alunos para uma só professora, ela teria a atenção que precisava e, assim, passamos a conviver com este medo.

Veio a pandemia e fui impedido pela nefrologista de minha filha de trabalhar (por ela ser do grupo de risco) e assim entramos em um isolamento social extremamente restrito, quando passei a adotar 100% de uma dieta vegetariana, sem excessos, junto com ela. Conectei-me com a terra como forma de terapia. Dediquei-me à jardinagem, horta em vasos...entendi que a única forma de me manter vivo era produzir o alimento de minha família. Paralelamente a isso, aos medos, neuras e paranóias continuamos buscando o tal do "novo normal". Afinal, se sobrevivêssemos ao COVID, onde ela estudaria?

Buscando alternativas, encontramos na pedagogia Waldorf, que traz esta relação entre alimentação saudável e o desenvolvimento humano, a esperança que precisávamos. Visitamos algumas instituições e fomos surpreendidos pelo valor das mensalidades, que são completamente distantes de nossa realidade. Persistimos na busca até encontrarmos a Associação Comunitária Monte Azul e a Escola de Resiliência Horizonte Azul, onde fomos muito bem acolhidos desde o primeiro contato, a ponto de optarmos a encarar a distância de mais de 30km, mais de 1 hora de viagem (só de ida) de onde morávamos, para colocá-la nesta escola.

Sobrevivemos à pandemia e na volta do ensino presencial passamos alguns meses nesse vai e vem por alguns dias da semana (o alto preço da gasolina, na época, inviabilizava a assiduidade nas aulas) até que decidimos mudar de vez para este distante lugar, no extremo Sul da periferia de São Paulo, chamado de fundão da M' Boi Mirim, num bairro chamado Jardim Horizonte Azul, considerado por alguns "terra de ninguém". Enfrentamos resistência da família por abrimos mão do privilégio da casa própria para morar

de aluguel, mas sabíamos o que estava em jogo e todo sacrifício (sagrado ofício) valeria a pena. A distância entre o lar e meu trabalho, que em São Paulo é medida por tempo, passou de 15 minutos para 2 horas e meia, mas pelo menos minha filha estava se alimentando adequadamente.

E é aí que entra a CSA na minha vida.

Na escola, ficamos sabendo que por aqui tinha um esquema de pagar uma mensalidade em troca de uma sacola de verduras orgânicas e biodinâmicas (que eu nem sabia o que era).

Fizemos as contas e valia a pena, e assim entramos. Só depois de algum tempo eu consegui participar, por insistência de minha esposa, de um encontro na Horta e lá estava a Claudia Vivacqua, da CSA BRASIL, falando sobre os princípios que norteiam uma CSA. Foi quando uma chama se acendeu em meus olhos. Enquanto ela explicava o que realmente era uma CSA e como funcionava, eu senti novamente meu coração pulsar. Toda aquela inquietação da alma desde a época de adolescente, as críticas contra um sistema perverso que lucra com a fome e a competição entre os humanos não só tinham solução, como já tinha gente fazendo algo e vivendo diferente. "Da cultura do preço, para a cultura do apreço".

Não era loucura da minha cabeça! Eu não estava sozinho! É possível viver de outra forma!

Nessa mesma ocasião, a Claudia formou o grupo Coração de nossa CSA, que mesmo com alguns anos de existência não tinha um grupo gestor e me escalou: "Você tem que estar neste grupo!". Desde então adotei os princípios para minha vida, passei a me dedicar cada vez mais e a assumir as responsabilidades de quem é parte de uma Comunidade que Sustenta a Agricultura e sempre que dava eu ia lá pegar a enxada, ajudar o Seu Benjamim (nosso agricultor) a limpar canteiros, reformar o galinheiro...

Após a formação deste grupo, organizamos rodas de conversa, formações para nossos co-agricultores, sem muito sucesso e participação, mas sem desistir continuamos na luta de fazer da CSA Horizonte Azul um modelo, já que é uma CSA na periferia e por isso precisa ser uma CSA na essência, para que os que mais precisam, que vivem em vulnerabilidade social, tenham acesso a um alimento saudável, cultivado de forma justa e consciente, tudo isso em uma região de manancial, às margens do principal reservatório de água da cidade de São Paulo, cujo entorno sofre constantemente com invasões e loteamentos irregulares.

Nossa CSA é um escudo de proteção e preservação da fauna, flora, do ar e das águas. Aqui não temos tempo para brincar de CSA e nem pode ser uma CSA para abastecer o outro lado da ponte. Nossos vizinhos têm fome e é para eles e para nossas crianças do entorno que hoje trabalhamos para fazer com que estes alimentos saudáveis cheguem às mesas de quem mais precisa, e isso só é possível através de uma CSA que funcione em todos os seus dez princípios.

Hoje sou colaborador da Associação Comunitária Monte Azul, atuo no projeto Ser Ambiente, que, entre outras coisas, tem o objetivo de fomentar os ideais de CSA na região do Jardim Angela. Atuo, também, como colaborador na comunicação da CSA Brasil. Sou co-gestor da CSA Horizonte Azul, me tornando agricultor do espaço onde levo, semanalmente, os princípios e vivências de CSA para crianças do 3º ano da Escola de Resiliência Horizonte Azul, através do "CSAzinho - CSA Mirim", unindo agricultura e pedagogia do fazer, mostrando para nossas crianças novas possibilidades de futuro e a cultura do apreço para que cresçam firmes e autônomos, com sentido, amor e brandura.

Ah, e minha filha, desde que chegamos por aqui, estabilizou sua função renal, com uma leve melhora em seu quadro, levando uma vida normal com a mesma (e até mais) vitalidade que outras crianças e eu, bem, eliminei mais de 30kg e todas as prescrições médicas, vivendo com propósito e esperança na vida. Gratidão Escola de Resiliência e CSA Brasil, por possibilitarem este reencontro comigo mesmo e ressignificar minha existência, podendo ser útil na construção de um mundo mais justo, afinal, o mundo não muda sozinho!

Cuidado: Veneno!

Senador Contarato apresenta parecer sobre o "Pacote do Veneno" na Comissão de Meio Ambiente

Por Roberta Quintino - Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida

Na quarta-feira (20), o senador Fabiano Contarato (PT-ES) apresentou seu parecer sobre o Projeto de Lei nº 1.459, de 2022, amplamente conhecido como “Pacote do Veneno”. Atualmente sob apreciação da Comissão de Meio Ambiente (CMA), o PL do Veneno busca estabelecer um novo marco regulatório para os agrotóxicos.

O parecer apresentado pelo senador Contarato aponta 21 propostas de alterações ou supressão do texto, entre as quais se destaca a sugestão de substituir, ao longo do texto, o termo “pesticida” pelo termo “agrotóxico”.

De acordo com o documento, a utilização do termo “agrotóxico” é essencial devido à sua conformidade com o texto constitucional, que o emprega para nomear tais produtos no § 4º do art. 220 da Constituição Federal.

Apesar dos avanços notados no relatório, ele ainda suscita preocupações substanciais, especialmente por sua proposta de revogação completa da Lei 7.802, de 1989, mais conhecida como “lei dos agrotóxicos”. Nesse sentido, a questão assume um caráter estrutural, uma vez que a argumentação de melhoria se converte em uma substituição integral da lei por um novo marco legal.

O parecer destaca que a CMA será a “última comissão de instrução da matéria” para analisar os aspectos de constitucionalidade, de juridicidade, de regimentalidade e de técnica legislativa do PL nº 1.459, de 2022. No entanto, existem dois requerimentos, do senador Humberto Costa (PT-PE) para que o PL do Veneno seja encaminhado também à Comissão de Assuntos Sociais e à Comissão de Direitos Humanos e Legislação Participativa.

Para a Campanha, é crucial a realização de audiências públicas, especialmente considerando que, na gestão atual, não houve uma discussão adequada sobre o Pacote do Veneno para permitir a participação da sociedade, consumidores, ambientalistas, especialistas e representantes de órgãos relevantes, como a Anvisa e o IBAMA.

Por fim, a Campanha ressalta ainda que o Senado não deve pautar o Pacote do Veneno no plenário da Casa sem antes ouvir de maneira abrangente a sociedade e as partes interessadas.

Tramitação do Pacote do Veneno

A proposta teve origem no Projeto de Lei nº 6.299/2002, de autoria do então senador Blairo Maggi, ao qual foram pensados outros 45 projetos de matérias similares, que flexibilizam regras relacionadas ao registro, importação, fabricação, venda, exportação e uso de agrotóxicos, ao mesmo tempo em que dificultam a fiscalização desses produtos.

A matéria ficou praticamente parada por duas décadas, sendo pautada e votada no plenário da Câmara dos Deputados em fevereiro de 2022. A matéria retornou para o Senado, em junho de 2022, com 67 artigos, sendo distribuída à Comissão de Agricultura e Reforma Agrária (CRA) tendo como relator o Presidente da Comissão, Senador Acir Gurgacz (PDT/RO). Em dezembro de 2022 a (CRA) aprovou relatório do senador favorável ao Pacote do Veneno.

Com a reabertura dos trabalhos legislativos em 2023, o presidente do Senado, Rodrigo Pacheco (PSD-MG), determinou que o Pacote do Veneno fosse discutido na Comissão de Meio Ambiente (CMA). No entanto, até o momento, não houve convocação para qualquer reunião destinada a discutir o projeto.