



Boletim Nutrindo a Mudança –MARÇO DE 2024

Cozinhar ou não cozinhar: eis a questão?!

Por Susana Prizendt - C. P. C. A. P. V. e MUDA-SP - publicado originalmente no site da Mídia Ninja

De um lado, a publicidade da máfia alimentícia tenta nos levar em banho-maria, veiculando falsidades. De outro, sofremos a ameaça de fritura pelo caos climático gerado pelo sistema insustentável de produção agroalimentar. Entre o fogo e a frigideira, encontrar uma relação assertiva com as panelas se torna algo cada vez mais vital para sobrevivermos.

Há mais de 5 décadas atrás, quando certo macarrão se tornou famoso por ficar pronto em 3 minutinhos, muita gente teve a impressão de que o mundo real e o mundo da fantasia - no qual a comida simplesmente se auto-preparava - estavam se aproximando. A cultura da instantaneidade, onipresente nos fragmentos de vida que atualmente circulam em redes sociais virtuais, como o Instagram (que não por acaso tem esse nome), já espalhava suas sementes no imaginário popular. A refeição “preparada” em 3 minutos e os 15 minutos de fama anunciados por Andy Warhol faziam parte da mesma ideologia, a do não-esforço e a do descarte.

Como eu nasci pouco depois dessa época, essa ideologia era embrionária e me lembro muito bem que ainda era preciso guardar as garrafas de refrigerante durante o ano todo, para que pudéssemos levá-las no supermercado quando fôssemos comprar a bebida para o aniversário de alguém - único momento em que ela entrava, com muita parcimônia, na minha casa. E levávamos os velhos cascos vazios, bem como trazíamos os novos, dessa vez cheios com o líquido gasoso, em sacolas de feira. A cultura do usa-e-joga-fora ainda não tinha se tornado imperativa e a gente costumava praticar mais o verbo reusar ou reaproveitar e ainda não nos iludíamos tanto, como fazemos ou fingimos fazer hoje, com o verbo reciclar - ação que já se mostrou [completamente insuficiente](#) para resolver o problema monstruoso dos resíduos sólidos não orgânicos, como provam os índices pífios de reciclagem e os imensos oceanos de plástico pelo planeta.

Nas raras vezes em que minha família comia uma pizza, havia duas possibilidades: ir até o salão de uma pizzeria e fazer um “passeio”, ao comer fora de casa, ou ir até um balcão de uma pizzeria, fazer um pedido e esperar, ansiosamente, que ela ficasse pronta para levá-la para comer na nossa cozinha. Então, em minha vida, o ato de saborear um pedaço de pizza sempre esteve atrelado ao cheiro da lenha queimando para assá-lo. Quando minha mãe passou a seguir a alimentação macrobiótica, ela até fazia umas “pizzas” de farinha integral com tofu, mas não tinham absolutamente nada a ver com as que eram feitas pelos pizzaiolos, manuseando suas imensas pás na boca do forno. O que quero dizer é que ir até um salão ou um balcão de pizzeria, bem como no caso de tirar as garrafas retornáveis do armário nos dias de festa, era um ritual. Fico imaginando como seria no tempo em que a [pizza se tornou popular na Itália](#), quando a massa era feita em casa, assim como era a massa do pão, alimento do qual ela derivou. Ou como seria na aldeia natal do meu avô, em uma região do leste europeu chamada Bessarabia, quando ele aprendeu a fazer o vinho mais amoroso que eu já provei e que eu tomava sempre como refresco (com água e um pouquinho de açúcar), durante a minha infância.

E já que falei em pão, ir comprar pão na padaria era outra ação que as crianças da vizinhança da região periférica em que eu morava, situada na divisa entre São Paulo e Osasco, costumavam fazer ao final da tarde. O hábito de fazer os próprios pães em casa já não era tão comum (embora minha mãe muitas vezes fizesse), mas ainda era necessário levantar a bunda da cadeira e caminhar uns 10 ou 15 minutos até a única padaria do bairro, entrar na tortuosa fila para comprar, e voltar com o saco de papel com os pãezinhos quentinhos nas mãos. Tomar lanche na casa dos vizinhos era corriqueiro e, quando eu estava com uns cinco anos, tinha um “namoradinho” que simplesmente tocava a nossa campainha e falava para minha mãe que queria suco!

Congelar, descongelar, fritar

Não, não era só o lanche da tarde que fazíamos nas casas alheias, naquela época. Almoço, jantar e até café da manhã, quando dormíamos algumas noites no quarto das crianças amigas, eram algo bem comum. A comida, invariavelmente, era feita em casa e me lembro do gosto ímpar de muitas das receitas que algumas das famílias costumavam oferecer nesses momentos. Havia, inclusive, uma comunidade japonesa no bairro e eu aprendi desde pequena o que era um sushi, um teishoku, um doce de feijão azuki. E me aventurei a comer com os tais pauzinhos, os hashis. Eram comidas feitas pelas batchans - que mal falavam o português - e eu achava mais gostoso olhar para aqueles rolinhos coloridos do que comê-los.

Aí vieram os freezers e os microondas, e congelar e descongelar foram virando verbos comuns no dia a dia da vizinhança. Assim, ficou um pouco mais raro entrar na casa de alguém e sentir o cheiro de um bolo assando no forno ou de um feijão fumegando nas panelas. Se as moradias mudaram, os supermercados também passaram por transformações visíveis. Os pacotes de comidas congeladas - que, assim como o tal macarrão, também “ficavam prontas instantaneamente”, ao passar uns minutinhos dentro daquela [pequena caixa de metal](#) que, habitada pelas tais ondas geradoras de calor, ameaçava substituir o fogão, - povoaram os corredores, ocupando o interior de outras tantas caixas de metal, maiores e com muitas prateleiras, em que as temperaturas baixas eram garantidas por um uso intenso de energia elétrica.

Me recordo que outro ritual que começou a diminuir nas rotinas familiares foi o de fazer pipoca. Na minha casa, a gente continuou seguindo a tradição e estourando os grãos na panela, batucando na tampa com uma colher de pau enquanto cantarolava assim: “rebenta pipoca, Maria Sororoca”. Eu até achava que, sem fazer essa mandinga, o milho não se dignava a estourar como devia e os piruás apareciam em maior quantidade. Mesmo depois de descobrir que esse procedimento era só uma brincadeira, ainda gosto dele e nunca cedemos ao novo modo de “preparar” que, de forma muito sem graça, substituiu o antigo: os pacotes para levar ao microondas. E também ficaram bem mais raros os carrinhos de pipoca que, tradicionalmente, batiam ponto em frente ao cinema e faziam dupla com o filme do momento.

Das bacias coloridas cheias de florzinhas brancas de milho estourado, que passavam de mão em mão nas sessões de filmes na casa de vizinhos ou primos, aos “baldes” individuais de material descartável que são vendidos nos cinemas dos shoppings, assistimos a uma mudança que vai muito além da dimensão cultural e se transformou em um verdadeiro pesadelo. Se a Cultura Alimentar é algo que merece, por si mesma, toda a nossa atenção, as intensas transformações que ela sofreu nas últimas décadas não apenas sufocaram saberes e fazeres milenares, mas estão na raiz de dramas como o [aumento brutal da obesidade](#) e das doenças crônicas não transmissíveis no planeta. Infelizmente, até mesmo as crianças de hoje sofrem com o excesso de peso e com os distúrbios que costumam acompanhá-lo, como diabetes tipo 2 e hipertensão.

A crise mundial de saúde pública, decorrente desse cenário de domínio dos ultraprocessados e de declínio das panelas, se entrelaça com a crise ecológica planetária, também enraizada nas mudanças sofridas pelos sistemas alimentares em todos os continentes, que, por serem baseados em poucos tipos de imensas [monoculturas envenenadas](#) e na industrialização em massa do que se come e se bebe, destruíram os ecossistemas locais, reduziram a biodiversidade, poluíram água, terra e ar, alteraram o clima e ameaçam, como parte de um modelo produtivo e civilizatório totalmente insustentável, botar um ponto final na experiência humana de existência. A visão unificada dessas crises (a sanitária e a ecológica),

já inseparáveis devido às suas raízes comuns, deu origem ao conceito de Sindemia, o adoecimento do planeta.

De fato, quanto mais congelamos e descongelamos o que comemos, mais alimentamos as engrenagens de uma máquina gigantesca de destruição da natureza, usando quantidades avassaladoras de energia e despejando, ininterruptamente, gases de efeito estufa na atmosfera - responsáveis por um fenômeno global que envolve um outro verbo ligado ao universo alimentar: fritar. Hoje, a [fritura climática já é realidade](#) e a luta deixou de ser para evitar que os desastres decorrentes dela se apresentem e passou a ser para lidar com tais mazelas com um pouco mais de resiliência, dada a situação dramática que já atingimos e a inércia de governos e empresas em tomar medidas adequadas para segurar a temperatura da Terra no valor necessário.

O futuro (nunca) chegará

Quem tem em torno de 50 anos deve se lembrar de um desenho animado de ares futuristas em que uma simpática família voava em seus automóveis pelos céus da cidade e acionava engenhocas domésticas quando queria que algum serviço fosse realizado. [Os Jetsons](#) fizeram sucesso em um tempo em que os computadores ainda não estavam disponíveis para a população, mas em que o ritmo do desenvolvimento tecnológico se acelerava e a animação parecia antecipar um cotidiano que logo mais se faria real. Me lembro de assistir os episódios em nossa pequenina TV de tubo que transmitia as imagens em preto e branco, e imaginar quanto tempo ainda demoraria para os carros voarem, a comida surgir ao apertar botões e os robôs realizarem as tarefas domésticas.

E lá se foram quatro décadas. Hoje, os carros não voam e não temos robôs em nossas casas, embora a frota de jatinhos e helicópteros tenha crescido muito e a automação tenha se desenvolvido expressivamente e já esteja disponível na esfera residencial. A pergunta é: toda essa tecnologia para quem? Podemos começar a responder com um dado terrível. Cerca de [4 bilhões de habitantes](#) do globo terrestre não têm acesso ao saneamento mais básico que você possa imaginar. A fome ainda atinge [820 milhões de pessoas](#) e mais de 3 bilhões não têm acesso ao que teriam que ingerir para uma existência plena. Doenças que poderiam há muito ter sido erradicadas, com o nível de conhecimento e tecnologia que conquistamos, ainda fazem milhões de vítimas. Não, o povão não tem nem o necessário para sobreviver dignamente, quanto mais a possibilidade de usufruir de traquitanas futuristas que voam e que fazem coisas sozinhas.

Na pontinha da pontinha do ranking econômico, é que temos um punhado de bilionários que não apenas circulam em seus aviões particulares, mas planejam se aventurar pelo universo afora em seus foguetes produzidos com custos inimagináveis para qualquer pessoa que ganha um ou alguns salários mínimos, como eu. Na mente doente dessa elite, isso parece mesmo fazer sentido, já que ela nunca se importou com a deterioração que causa no único planeta que conhecemos até hoje (depois de tanto bisbilhotarmos o universo), que possui as condições para a vida surgir e se sustentar, e já pensa em fazer com ele o que está acostumada a fazer com tudo, inclusive pessoas: descartá-lo.

É dentro desse cenário para lá de perturbador que compreendo uma frase dita por um diretor de uma empresa que ["vive de moer carne humana"](#), ao explorar milhares de motociclistas e ciclistas em rotinas de entrega de comida compatíveis às jornadas da época pré-revolução industrial, quando a classe trabalhadora operária, que então surgia, ficava mais de 10 horas nas linhas de produção. O distinto executivo veio a público, em uma entrevista para um jornal de grande circulação no país, para dizer que ["daqui há dez anos, ninguém mais vai cozinhar em casa"](#), o que gerou grande revolta nas nossas redes de militantes em prol da (considerada por nós) Comida de Verdade.

Sim, a cultura do delivery triunfou e os lucros nesse setor podem justificar a arrogância de seus engratados. Mas, talvez, nem ele nem as demais pessoas tenham compreendido o que pode significar essa sentença. O que Fabrício Bloisi, CEO e proprietário do Ifood, pode ter anunciado, sem uma percepção consciente disso, é que estamos tão próximos daquele temido ponto de desintegração ecológica que, daqui uma ou algumas décadas, o ser humano pode não ter muito o que, onde e como cozinhar, já que [culturas agrícolas básicas](#) podem não encontrar condições para serem cultivadas, fontes de energia

podem ficar mais escassas e até territórios inteiros podem se tornar inabitáveis, seja por alagamento ou desertificação.

É assim que, na minha triste visão, deveríamos assimilar a declaração aparentemente estapafúrdia do businessman. O foco não deveria ser tanto o de rebater o que ele mesmo deve ter pensado ser apenas um arroubo marqueteiro para atrair atenção e se auto vangloriar, mas o que valeria realmente fazer é nos debruçarmos para as ameaças reais que pairam não apenas sobre nossas panelas, mas sobre nossas vidas. Tais ameaças podem não se referir a um tempo tão curto, como a frase de impacto emitida por ele propõe, mas estão aí, cada vez mais próximas.

Panelas não se auto-pilotam

Dito isso, voltemos para o presente e vejamos quais são os cenários existentes, agora, no mundo das cozinhas. Ao contrário do que muita gente que emite suas bravatas em redes (anti)sociais pensa, há quem gostaria que uma leitura “otimista” da frase dita por Bloisi fosse possível e que esquentar a barriga no fogão todos os dias não fosse mais necessário para ter comida quentinha na mesa. Não, não estou falando de empresários sedentos por lucro. Falo de pessoas que têm bem menos visibilidade nos veículos de mídia e bem menos tempo para ficar concordando ou discordando de frases de efeito.

Dia sim e dia também, bilhões de mulheres aguentam rotinas de jornadas duplas ou triplas, em que precisam ter um ou mais trabalhos remunerados para sobreviver, e ainda acumulam todas as tarefas domésticas e os cuidados com familiares (e até com vizinhos), muitas vezes idosos ou doentes, dedicando praticamente todas as horas de suas vidas a essas missões tão imprescindíveis. Para elas, ter um único dia da semana em que não precisassem se preocupar com o preparo do alimento que vai nutrir seu corpo e o corpo de seus filhos, tendo a chance de usar um aplicativo de celular para escolher uma refeição saborosa e saudável, seria um luxo absoluto.

No livro [Quem vai fazer essa comida?](#), Bela Gil, cozinheira, apresentadora de programas culinários e ativista social, não deixa dúvidas sobre o lado duro da pilotagem dos fogões e sobre quem são as pilotas desses equipamentos ancestrais. Por mais que existam homens se destacando no universo gastronômico - afinal, o que não faltam são chefes de cozinha machos bajulados e considerados melhores do que chefes mulheres nos pódiums internacionais - e que o mercado de produtos gourmet para os cozinheiros de fim de semana siga crescendo, quem rala mesmo no preparo do arroz e feijão diário em casa, quando comida há, é o sexo feminino.

Eu mesma, que jamais peço comida por aplicativo nenhum, não como comida congelada nem “microonizada” e boicoto toda a cadeia de exploração humana e animal do setor agroalimentar, me sinto sufocada muitas e muitas vezes por ter que dar conta de um dia pesado de trabalho e ainda ter que, invariavelmente, comprar, lavar, picar e cozinhar do zero a comida em casa. Não, não tenho um padrão de vida que me permita frequentar restaurantes naturebas, nem nos finais de semana. Mesmo assim, sou extremamente privilegiada por ter condições de dizer não ao fast food e seus aditivos artificiais geradores de câncer, que é o que a maioria das pessoas que consegue comprar comida pronta tem acesso e o que está deixando os donos de corporações alimentícias de produção e entrega cada vez mais ricos.

Neste ponto, vale ressaltar que o aumento do consumo de ultraprocessados é um fato real, que eles estão ficando cada vez mais baratos em relação aos alimentos saudáveis, que fazem parte da dieta das pessoas cada vez mais cedo - já que [mulheres grávidas](#) têm ingerido quantidades alarmantes desses produtos e bebês de colo tomam bebidas adoçadas em mamadeiras -, que entre os povos indígenas e quilombolas os índices de crescimento são [mais expressivos](#) do que no restante da população - mostrando como até os redutos de preservação da nossa Cultura Alimentar estão sendo atingidos pelo processo -, que a infância e a juventude são particularmente afetadas por serem alvos constantes da indústria publicitária, e que todas as camadas da sociedade vêm perdendo a referência do que é um alimento de verdade e quais são as relações biológicas e sociais que estão envolvidas em seu ciclo. Incontestavelmente, a verdade é que o delivery tem contribuído muito para essa expansão, o que explica parte da “alegria presunçosa” da frase do presidente do Ifood, já que cada vez mais gente é pescada pelo sistema de “comida” pronta entregue em casa, e que uma pessoa como eu, que se recusa a ter um aplicativo desses no celular, é algo cada vez mais raro.

No entanto, apesar de tudo isso, eu ainda consigo, em inúmeras ocasiões, encontrar no ato de pilotar as panelas um refúgio contra o estresse profissional ou social e falarei sobre isso mais adiante.

Antes do moto ou do bikeboy

Agora vale um contraponto ao meu grito feminista, já que, quando falamos de cozinhar, não estamos falando só do ato que é feito dentro das cozinhas caseiras. Existe uma outra galáxia que não pode ser ignorada. Se os [entregadores de comida](#) por aplicativo são a face que as pessoas (mal e desleixadamente) vêem, ao pedir suas refeições prontas, não são eles que preparam os quitutes. Quando o tal fulano soltou a frase destemperada (ou muito bem temperada para o circuito dele), ele foi enfático ao dizer que as pessoas não iriam mais cozinhar “em casa”. É que, na base do sistema de delivery, há um gigantesco número de cozinhas profissionais (ou que deveriam ser profissionais), para transformar determinados ingredientes comestíveis em pratos ou lanches no ponto de serem imediatamente devorados por quem chegou em casa faminto.

Seja com carteira assinada, algo cada vez mais raro, seja através da pejotização, há uma classe trabalhadora que está, hoje, batendo ponto nas cozinhas de restaurantes e de empresas de comida sob encomenda. Muitos de seus integrantes são do sexo masculino e são explorados quase tanto quanto suas colegas mulheres - já que, como homens, ainda desfrutam de pequenos privilégios (assumidos ou não assumidos) em suas relações profissionais. Sabemos que os motoqueiros e ciclistas do Ifood precisam sair como loucos pelas ruas da cidade, para que possam fazer o máximo de entregas que puderem no menor tempo possível e, assim, receberem um pagamento diário que permita que eles, além de entregar a comida alheia, também tenham grana para comer - o que nem sempre conseguem, como já mencionei em outro artigo. Mas é mais difícil de perceber que cozinheiras e cozinheiros de lanchonetes, bares, restaurantes e [dark kitchens](#) também têm que se submeter, constantemente, a jornadas estafantes para que consigam recursos para garantir a alimentação da própria família, depois de preparar tantas refeições para as famílias de gente que nunca viram nem virão.

Quantos hambúrgueres você precisaria “chapar” para ganhar o suficiente para comprar o seu lanche em uma dessas redes famosas, como o McDonald's, vulgo Méqui, aqui no Brasil? Eu, que devo ter pisado meia dúzia de vezes em lanchonetes de comida ultra-rápida - e não tenho esse desgosto há uns 20 anos - , não faço a menor ideia e sempre me revolto quando vejo que o preço do tal biguiméqui é referência para medir o custo de vida em cidades do mundo todo. Mas há quem se debruce sobre questões indigestas como essa e as [denúncias](#) de relações para lá de abusivas nessa cadeia são constantes e consistentes.

Além disso, ambientes comerciais de preparo de comida não são como as cozinhas das casas da classe média e podem se parecer mais com uma linha de produção fabril do que com um lugar em que se faz algo tão antigo e visceral como usar o fogo para transformar frutos e grãos em pratos repletos de significado cultural. A iluminação muito forte ou inadequada, o calor excessivo, o confinamento do espaço, em que não se sabe nem se é dia ou noite pela ausência de janelas, são alguns dos fatores que, somados à pressa, podem contribuir para os incontáveis casos de estresse ou de depressão de quem trabalha nos bastidores da cadeia da comida pronta.

Você acha que alguém que fica a maior parte de seu tempo nessa rotina nada palatável não iria agradecer aos céus se chegasse em casa e não precisasse pilotar as próprias panelas para que sua família tivesse uma refeição pronta sobre a mesa? Para muitas dessas pessoas, a declaração do executivo do Ifood poderia ser duplamente saborosa, ao significar mais emprego no setor e a possibilidade de, até em suas próprias vidas, não ser mais necessário acumular, todos os dias, seu trabalho profissional na cozinha com o trabalho caseiro de preparar a comida de sua própria gente. Mas, feliz ou infelizmente, a profecia do grande pensador dos negócios parece não ser, ainda, uma realidade incontornável. E agora vamos aos motivos positivos que temos para desacreditá-la.

Solidariedade e rebeldia

O único país em que eu já pisei - sem ser a nossa querida terra pindorâmica - foi a Argentina. E não foi em um momento qualquer. Estávamos em plena crise político-econômica galopante e a expressão "[que se vayan todos](#)" ganhou fama internacional, deixando mais do que explícito a decepção de nossos hermanos e hermanas com a classe política. Estávamos no início dos anos 2000, a relação do peso argentino com o dólar sufocava a população e me lembro que eu tinha que pensar muito bem quando eu iria comprar uma garrafinha de água, dado o valor exorbitante de tudo. Se as panelas ganharam as ruas, não foi somente para fazer barulho. Os panelaços, de fato, eram constantes e batucar nos utensílios esvaziados pela falta de comida e de dinheiro se tornou uma ferramenta de protesto altamente expressiva. Os blocos desses "músicos" perambulavam em locais estratégicos, como o entorno da Casa Rosada.

Mas o espaço público recebeu panelas, caldeirões e colheres de pau não somente como instrumentos mambembes de uma orquestra de gente revoltada. Praças e outros locais de encontro foram usados também para cozinhar. Eram as formas comunitárias de organização se manifestando e rompendo a lógica do cada um e cada uma no seu quadrado. Sim, na hora em que a coisa fica feia, o tão cultuado individualismo pode perder seu domínio e dar vazão a manifestações mais expressivas de coletividade. Muitas provas disso podem ser encontradas ao analisarmos o que ocorreu aqui mesmo no Brasil, na época de pico da pandemia de COVID.

Espremida pela crise sanitária, por um lado, e pela postura criminoso do governo federal negacionista, por outro, a população brasileira precisou se reorganizar para sobreviver. Milhares de iniciativas comunitárias surgiram ou se adaptaram para garantir comida no prato de quem estava sem renda, sem saúde, sem amparo e quase sem esperança, em meio ao vendaval que se formou no território do país. Uma delas, da qual eu faço parte, é a [Campanha Gente é Pra Brilhar, Não para Morrer de Fome](#), que surgiu com a facilitação do [Coletivo Banqueteço](#). Criada no primeiro ano da pandemia, ela mobilizou mais de cem organizações para chamar a atenção para o aumento da fome no país e para levar alimento aos pratos vazios. Ainda não havia nenhum estudo mostrando a gravidade da situação, como de fato ocorreu, posteriormente, com a publicação dos levantamentos feitos pela Rede PENSSAN. Nossa percepção do drama alimentar se baseou somente no que as ruas mostravam: as filas das quentinhas engordavam, enquanto a grana no bolso definhava, deixando as organizações de assistência enlouquecidas para dar conta do aumento da demanda.

É dentro desse mundo em desmoronamento que as cozinhas comunitárias se apresentaram como instrumentos de combate à fome, se estruturando em muitos territórios, a partir da população e de entidades locais. Foram milhões de marmitas preparadas voluntariamente (sobretudo por mulheres), que sustentaram boa parte das gentes brasileiras em pé. Como, diferentemente de desenhos futuristas, o alimento não fica pronto para comer de modo instantâneo, vale reforçar que, além de todo o trabalho dentro das cozinhas, foram necessários muitos trabalhos anteriores, seja nas roças, seja no beneficiamento, seja no transporte e na distribuição. Braços de pessoas de todos os tipos se somaram nessa teia.

Sobretudo movimentos do campo, como MST e MPA, se dedicaram arduamente à produção de comida para ser partilhada com quem já não tinha condições de pagar por uma refeição diária. Novas pontes foram estendidas para unir gente das cidades, das roças, das florestas e das águas e um dos destaques em solo urbano, é o setor de luta pela moradia. MTST e MSTC encontraram no fortalecimento e ampliação de suas cozinhas comunitárias um caminho para alimentar milhares de habitantes das urbes e, também, para resistir à opressão do capital, sempre ocupado em tirar proveito até mesmo das tragédias, como ficou evidente com o [aumento do patrimônio](#) de vários empresários internacionais, durante os anos de pandemia e com a destruição de bairros inteiros de cidades, como São Paulo, pela especulação imobiliária.

Assim, o que era militância com foco em socorro emergencial se enlaçou com o ativismo por um novo modelo de civilização, buscando uma forma de solidariedade que transcendesse o mero assistencialismo e abrisse portas para uma virada de mesa rumo à Soberania Alimentar. Unindo forças com setores da sociedade que já vinham lutando pelo direito ao alimento de verdade, cultivado de modo agroecológico, preparado de forma caseira a partir da bagagem cultural de cada região, livre de venenos, de aditivos

artificiais e de exploração do trabalho humano, as redes de cozinheiras e cozinheiros solidários vêm promovendo uma transformação não apenas em seus territórios, mas na estrutura política do país.

Uma prova desse alcance é que a união dessas forças já permitiu duas conquistas importantíssimas: a [criação de um programa](#) nacional de apoio às cozinhas comunitárias, com recursos já estabelecidos, e a redefinição dos alimentos que compõem a cesta básica, para que ela contenha comida in natura ou minimamente processada e esteja em sintonia com o que é proposto pelo Guia Alimentar para a População Brasileira - que este ano [completa 10 anos](#) de resistência contra as tentativas das forças corporativas de desfigura-lo e segue como uma referência internacional em orientação ao público sobre como as pessoas podem comer o que faz bem a elas, à sociedade e ao planeta.

Plantar, cozinhar, partilhar e saborear

Se você ainda não percebeu a importância dessas medidas, saiba que a [nova composição da cesta básica](#) vai ter uma influência direta no mundo rural. Através de políticas públicas, como PAA (Programa de Aquisição de Alimentos) e PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), maiores quantidades e variedades dos alimentos nutritivos da nossa biodiversidade, cultivados pela Agricultura Familiar, vão ser adquiridos pelo poder público. Isso significa que os camponeses e camponesas terão melhores condições de plantar o que faz bem, de cuidar da teia biodiversa da natureza, de obter renda para se manter no campo e de ter uma vida mais saudável, já que o cultivo da maioria dessas espécies não tem uma relação tão marcante com o [pacote químico](#) implantado pela Revolução Verde - agrotóxicos, fertilizantes a base de petróleo, sementes transgênicas - que atingiu culturas como a soja, o milho, a cana-de-açúcar, a batata, a laranja e outras que se organizam em imensas monoculturas.

Podemos mencionar algumas das hortaliças e frutas que passaram a contar com os benefícios trazidos pela promulgação da nova cesta básica: azedinha, beldroega, bertalha, capiçoba, capuchinha, carrapicho-agulha, caruru, croá, crem, dente-de-leão, guariroba, jambu, jurubeba, major-gomes, maxixe, muricato, ora-pro-nóbis, palma, puxuri, serralha, taioba, ariá, cará, inhame, abiu, abricó, açaí, araçá, babaçu, bacuri, baru, biribá, brejaúva, buriti, butiá, cacau, cagaita, cajarana, cajá, cambuci, cambuí, camu-camu, cupuaçu, cupuí, cutite, curriola, guabiroba, grumixama, guapeva, guaraná, inajá, ingá, jambolão, jaracatiá, jatobá, jenipapo, juá, juçara, pitomba, pupunha, sapucaia, sapoti, seriguela, taperebá, tucumã, umari, uvaia, uxi e xixá. São delícias nutritivas dos campos, águas e florestas!

Se o campo não planta, a cidade não janta, não é? Já vimos como essa frase é verdadeira pelo brutal aumento da fome que o país sofreu quando o governo agrofascista destruiu os programas de apoio à Agricultura Familiar. Então, podemos dizer que o oposto também é verdadeiro, ou seja, ***se o campo planta, a cidade janta!*** O que quero dizer com isso é que, com o aumento do cultivo da biodiversidade pela rede camponesa, quem habita a urbe vai ter mais alimentos para se nutrir - e eles vão precisar ser preparados nas cozinhas, já que virão in natura ou terão passado por muito pouco processamento. É um ponto a mais para quem [defende o ato de cozinhar](#) e um ponto a menos para os pouco modestos donos de empresas alimentícias e de delivery.

Se considerarmos que ainda há o efeito do incentivo às cozinhas comunitárias, os pontos a favor da comida de verdade aumentam e a tendência é que exista maior [integração entre campo e cidade](#), o que pode reforçar a resistência contra o processo de empobrecimento alimentar - no qual há a destruição dos laços culturais relativos ao ciclo do alimento e às tradições dos povos nos territórios. Como consequência desse fortalecimento popular frente à tentativa de mercantilização do que é mais sagrado para nós, poderemos ganhar fôlego no setor da saúde, tão comprometido pela aliança inescrupulosa da indústria alimentícia com a indústria de agrotóxicos com a indústria farmacêutica - responsável em grande parte pela deterioração da qualidade de vida humana e pela ameaça à sobrevivência da espécie, em função da destruição ambiental.

Sim, plantar biodiversidade, cozinhar, ter saúde e cuidar da nossa Mãe Terra estão totalmente interligados e ainda garantem algo muito especial: a celebração dos sabores! Não há nada como apreciar uma receita feita com os frutos dos nossos solos bem nutridos, preparada de forma caseira pelas mãos alquímicas de mulheres e homens das diferentes etnias que nos constituem, temperada segundo uma

mistura de tradições antigas com uma dose de criatividade curiosa, partilhada em relações fraternas e livres de exploração.

Fiquei de retomar os motivos pelos quais, mesmo em meio à pressão cotidiana das minhas tarefas profissionais, o ato de ir para a cozinha e mergulhar no mundo das panelas é, muitas vezes, o momento de me reequilibrar - sobretudo em relação aos ataques sofridos por parte do desgastante reino das telas, cada vez mais presente como mediador das experiências humanas e indutor de falsas realidades. Acho que, ao manipular os alimentos frescos, desde o banho que é preciso dar neles antes de iniciar qualquer preparo culinário até a hora de saborear, eu me conecto a um [universo ancestral](#), repleto de vida, em que tudo é transformação e tem significado, em que sou um elo dentro da imensa teia cósmica de matéria e energia que circula desde que o mundo é mundo, em que os reinos vegetal, mineral e animal podem se interpenetrar para que, mais uma vez, o fogo transmute os elementos que pulsam ao meu redor e o sol possa nascer, dentro e fora de mim.

Que as cozinhas caseiras - familiares ou comunitárias - possam ser instrumentos de libertação ao invés de opressão, que elas sejam, cada vez mais, espaços de integração, de descoberta e de prazer - e permitam que louvemos a terra viva em que tantas pessoas derramaram seu suor e tantos seres se dissolveram. Que elas nos alimentem o corpo e a alma, nos dando as forças necessárias para construirmos a utopia de uma vida coletiva plena, em que não existam bilionários para declarar a morte de elementos absolutamente essenciais para que continuemos sendo seres humanos.

Saber Funcional

Pandemia de obesidade deve ser combatida com biodiversidade na mesa. Faça um bolo de murici!

Por Valéria Paschoal - VP Consultoria Nutricional

O dia 4 de março foi um dia de conscientização dos desafios no combate a uma epidemia global: a obesidade. Sabe-se que essa doença é crônica e multifatorial, pois envolve fatores genéticos, comportamentais, sociais, psíquicos e farmacológicos.

Sobretudo, o papel do nutricionista é de educar o indivíduo para que melhore seus hábitos alimentares e equilibre seu comportamento alimentar e, para isso, deve mostrar as inúmeras possibilidades existentes para que ele possa aproveitar o melhor de cada alimento.

A educação nutricional é uma das ferramentas mais importantes a serem usadas no tratamento e prevenção da obesidade. Dados epidemiológicos do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani) de 2022, divulgados pelo Ministério da Saúde, apresentam que 7% das crianças brasileiras menores de cinco anos estão com excesso de peso e 3% têm obesidade - e a expectativa é de que esses dados sejam ainda maiores para os próximos anos.

Os pais precisam se atentar que a obesidade infantil pode ser o início para diversas doenças crônicas, como câncer, hipertensão, diabetes, colesterol alto e doenças cardiovasculares, além de contribuir no agravamento de doenças respiratórias. E o suporte emocional, comportamental e, sobretudo, alimentar, vem dos pais, ensinando a criança sobre as melhores opções para um estilo de vida saudável.

Por isso, a educação nutricional infantil envolve tanto aos pais quanto aos filhos e, assim, conseguiremos transformar a sociedade, trazendo informações de relevância e receitas práticas para o dia a dia, incentivando a atividade física e a redução do tempo de telas.

Hoje teremos uma receita prática especial para as crianças feita com Murici, um fruto pertencente ao bioma do Cerrado, que tem a safra de dezembro a março, é rico em vitamina C, carotenóides, compostos fenólicos e minerais, como o zinco, importantíssimo para a manutenção da saúde da criança. Vamos lá?!

Bolo de Murici

Ingredientes:

400g de murici

180g de açúcar mascavo orgânico

3 ovos (separar e fazer clara em neve)

50ml de azeite de oliva extravirgem
500g de farinha sem glúten preparada (1 xícara de chá de fécula de batata + 1/2 xícara de chá de polvilho doce + 3 xícaras de chá de farinha de arroz = total de 1080g “usar somente 500g por preparação”)
10g de fermento biológico
Raspa de casca de limão para finalização
Manteiga para untar

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte a assadeira com manteiga e enfarinhe. Processe o murici com água, peneire e reserve. Bata no liquidificador o que foi peneirado do murici, as gemas, o azeite, o açúcar e uma pitada de sal. Passe para uma tigela e junte com a farinha e o fermento. Misture bem, e por último acrescente as claras em neve. Misture cuidadosamente, coloque na forma e leve ao forno. Deixe assar até dourar.

Já Mudou!

Sem desperdício na cozinha: Ebook da USP lista receitas com aproveitamento integral dos alimentos
Por [Sindinutri-SP](#)

Carne louca de casca de banana, bolinho de brócolis com folhas e talos e doce de casca de laranja são algumas das receitas disponíveis no livro

Você sabia que é possível diminuir o desperdício de alimentos na hora de preparar refeições? Além disso, o uso de talos, cascas e sementes pode contribuir para uma alimentação mais nutritiva e saborosa. Para orientar a população sobre o aproveitamento integral dos alimentos com receitas e dicas, alunos do [curso de Nutrição e Metabolismo](#) da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto ([FMRP](#)) da USP criaram o livro digital “[Um pouco de história e 10 receitas para tornar o desperdício zero](#)”.

A publicação gratuita e didática é resultado da iniciativa da Liga Acadêmica de Sustentabilidade e Alimentação Coletiva ([Lasac](#)) e do Centro Estudantil Josué Castro ([Cejoca](#)). As duas organizações estudantis de estudantes da FMRP desenvolvem anualmente um projeto social voltado para a população. “Orientar sobre o aproveitamento integral dos alimentos é importante pois propicia maior aporte de nutrientes para o organismo. Os talos, cascas, folhas e sementes são ricos em vitaminas, minerais e proteínas; são fontes de fibra que ajudam a regular o intestino; e ainda podem ter antioxidantes que fortalecem a saúde, aumentam a imunidade e retardam o envelhecimento”, explica [Stefani Justa](#), diretora de marketing da Lasac e secretária do Cejoca.

O desperdício é definido pelo descarte intencional de alimentos que poderiam ser consumidos, mas possuem aparência desagradável. “Em 2019, o mundo desperdiçou cerca de 17% de toda a produção de alimentos mundial e a maior parte é gerada nos domicílios, segundo dados do [Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente](#) e a organização inglesa [Waste and Resources Action Programme](#)”, conta Stefani.

Para incentivar o aproveitamento integral dos alimentos, o e-book traz receitas de preparo de torta com sobra de arroz e talos de couve, brócolis, couve-flor e acelga; farofa de folhas e talos de beterraba, rabanete e brócolis; bolinho de sobras de arroz e feijão; carne louca com casca de banana; bolinho com folhas e talos de brócolis; bolo de banana com casca; doce de casca de laranja e de entrecasca de melancia; pudim de pão e abacaxi; suco de abacaxi com couve; e bolo de laranja com casca.

“Com criatividade e com checagem se os alimentos realmente estão adequados para o consumo, é possível aproveitar até carne assada, carne moída, arroz, macarrão, hortaliças, feijão, pão, frutas e leite”, comenta a aluna do curso de Nutrição e Metabolismo da FMRP, Stefani.

O livro digital ainda dá dicas de como evitar o desperdício, confira:

Planejar: o planejamento das compras do mês pode auxiliar na compra do que é realmente necessário, diminuindo o risco de excesso que pode estragar.

Conservar: o armazenamento adequado dos alimentos é importante para evitar a proliferação de micro-organismos.

Aproveitar integralmente os alimentos: evitar o descarte de cascas, folhas, talos e sementes;

Descartar: não descartar o alimento considerando apenas a aparência, pois, em muitos casos, ele poderia ser aproveitado retirando apenas a parte imperfeita.

Como fazer uma composteira

Outra alternativa para redução do desperdício proposta pelo e-book é a prática da compostagem das cascas, talos, folhas e sementes que não podem ser consumidos. A compostagem é um processo de decomposição que transforma o resíduo orgânico em adubo rico em nutrientes para as plantas.

Acesse a [notícia completa na página do Jornal da USP](#).

Fonte: Giovanna Grepi, Jornal da USP

Leia mais notícias em <https://nutricao.t4h.com.br/>

Vamos Mudar?

Missão Josué de Castro é lançada no Senado e quer garantir alimentação para 5 milhões de pessoas

Por Valmir Araújo - Brasil de Fato

Evento reuniu representantes do governo federal, parlamentares e movimentos sociais

Com o objetivo de lançar a Missão '[Josué de Castro no combate à fome](#)', o Senado Federal realizou uma audiência pública sobre o tema na segunda-feira (11). De acordo com o presidente da Comissão de Direitos Humanos (CDH) e anfitrião do evento, senador Paulo Paim (PT-RS), a intenção é alimentar 5 milhões de pessoas a partir de sistemas alimentares de base familiar, camponesa, agroecológica e solidária.

“Nesse espaço de debate homenageamos aqui Josué de Castro, um visionário que a vida foi dedicada a luta contra a fome e a defesa dos direitos humanos. Ele levantou a bandeira da justiça alimentar em um mundo em que a abundância coexiste com a carência”, explicou Paim ao falar sobre o nome da missão de combate à fome, destacando a importância da obra de Josué, 'Geografia da fome: o dilema brasileiro: pão ou aço'.

O ministro do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar (MDA), [Paulo Teixeira](#), também participou da audiência e fez questão de destacar que o tema da fome é político, sobretudo, porque tem origem na concentração agrária e no histórico escravagista do Brasil. “O tema da fome são raízes históricas e precisamos nos livrar delas, com um sistema que garanta segurança alimentar e seja saudável”, afirmou Teixeira pontuando a importância de diversos programas, como o bolsa família, o plano safra da agricultura familiar e a retomada da reforma agrária, que segundo ele, em 2023 voltou a ser feita por meio do estoque de terras e para este ano será fortalecida com desapropriações.

Para a presidenta do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), Elisabetta Recine, é preciso garantir orçamento e realizar um trabalho de articulação entre governo e sociedade civil para financiar a estrutura de combate e garantir o Brasil fora do mapa do fome.

“Nenhum direito está garantido por si. Ele é garantido por meio da mobilização dos povos e direito à alimentação na nossa Constituição é um desses exemplos”, destacou Elisabetta recobrando que o Brasil teve resultados importantes no combate a fome a partir de 2003, mas nos últimos anos houve muito retrocesso, o que exige um trabalho de reconstrução das políticas.

O coordenador do [Movimento dos Pequenos Agricultores](#) (MPA), Anderson Amaro, lembrou da articulação que foi realizada pelos movimentos sociais antes voltados para o fortalecimento da discussão sobre a soberania alimentar.

“A missão Josué de Castro é fruto desse processo na realidade da história das nossas organizações na defesa da bandeira da soberania alimentar. Durante a pandemia [Covid 19] conseguimos fazer ações e, portanto, daí nasceu a ideia de fazer essa articulação dessa plataforma importante, construída junto com

a academia e com os outros setores também do Estado”, explicou Anderson, ressaltando que o esforço é para que o estado brasileiro tenha estruturas funcionais e inovadores para garantir a soberania alimentar.

Missão Josué de Castro

A missão foi anunciada por movimentos sociais em dezembro de 2023, durante a plenária de encerramento da 6ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar. A intenção da missão é garantir a segurança alimentar de 5 milhões de pessoas, a partir de sistemas alimentares de base familiar. O intuito é a construção de infraestrutura produtiva, de processamento e integração logística; a transição energética; capacitação e inovação social e tecnológica; a elaboração e efetivação de uma estratégia de comunicação, cultura e arte; e a eficiência na gestão e governança.

A iniciativa congrega as organizações: Articulação Nacional de Agroecologia (ANA), Articulação do Semiárido Brasileiro (ASA), AS-PTA Agricultura Familiar e Agroecologia, Central dos Movimentos Populares (CMP), De Olho nos Ruralistas, Federação de Órgãos para Assistência Social e Educacional, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Federação Única dos Petroleiros e Petroleiras, Instituto Ibirapitanga, Instituto Clima e Sociedade (iCS), Joio e o Trigo, Movimento dos Atingidos e Atingidas por Barragens, Mídia Ninja, MPA, Movimento dos Trabalhadores e Trabalhadoras Sem-Teto (MTST), Pastorais Sociais, Sindicato dos Metalúrgicos do ABC e Central de Cooperativas e Empreendimentos Solidários (Unisol).

A Missão homenageia Josué de Castro escritor, médico, geógrafo e cientista social, que nasceu em Recife em 1908 e ficou reconhecido por sua luta contra a fome, foi autor de mais de 30 obras, sendo 'Geografia da Fome: A Fome no Brasil', escrita em 1946, uma das mais destacadas. O livro apresenta um retrato trágico da situação da fome no país e suas raízes profundas. Em decorrência do seu trabalho Castro foi embaixador na União das Nações Unidas (ONU).

Distrito Federal

Os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) sobre rendimento mensal apontaram o Distrito Federal (DF) como a unidade da Federação com maior renda média, chegando a R\$ 3.357, enquanto a média do Brasil é de R\$ 1.893. No entanto, a fome ainda é um problema na capital do País, o que explicita o problema da desigualdade para a insegurança alimentar no Brasil.

De acordo com o coordenador do MTST-DF, Rud Rafael, no DF existe uma brutal concentração da renda, que opõem a realidade das famílias do Plano Pilotos e áreas nobres, com as das periferias da cidade, em que a insegurança alimentar é uma realidade. “Então essa missão [Josué de Castro] também tem uma importância para o DF, pois a gente já vem verificando no trabalho das cozinhas comunitárias em Planaltina e no Sol Nascente, e em outros processos de luta pela moradia que a maioria da população aqui hoje habita as periferias sofre com problema da insegurança alimentar” destacou Rud.

Brotar é Preciso

Farinha do caroço do abacate pode ser parte da cosmética natural, farmácia viva e Medicina Caseira Por Conceição Trucom - Doce Limão

No meu livro AMO ABACATE, agora na segunda edição - revisada e ampliada - temos, além do capítulo de receitas culinárias (Salgadas e Doces), 2 capítulos de receitas muito especiais: Cosmética Natural e Farmácia Viva ou Medicina Caseira.

O curioso é que a farinha do caroço de abacate entra em todos estes capítulos. Sempre em pequenas doses (máximo 5%) será bem-vindo numa granola, em composições de massas doces e salgadas... E até num chá!

Depois, na Cosmética Natural, é um excelente esfoliante... Por último, na forma de Tintura, terá função terapêutica e medicinal para uso TÓPICO e tratar dores, luxações, mialgias em geral.

Vamos saber mais?

Assista [aqui o vídeo](#) em que mostro a receita.

É importante deixar os caroços de molho em água por 2 dias (trocar a água 1 vez/dia) para extrair os anti-nutricionais, principalmente para ser usado nas receitas da culinária viva, no preparo de chás, farinhas (secas) ou o caroço ralado na hora sobre saladas ou granolas.

E vamos chover no molhado? Quando for para uso comestível:

- É FUNDAMENTAL A EXTRAÇÃO PRÉVIA dos ANTINUTRICIONAIS com a PRÉ-HIDRATAÇÃO por 48 HORAS.

- É FUNDAMENTAL QUE O ABACATE SEJA ORGÂNICO, de AGROFLORESTA, de PERMACULTURA ou do seu QUINTAL. Porque os agrotóxicos ficam concentrados nas sementes.

Importante saber que existem caroços que geram uma farinha mais clara, e outros que geram uma farinha bem avermelhada: TUDO CERTO!

Algumas pessoas perguntam se precisa secar para fazer a tintura... Não é preciso secar. E como é para uso TÓPICO: não é preciso a pré-hidratação por 2 dias.

Ingredientes TINTURA para uso tópico: para cada 1 caroço (cerca de 3 colheres de sopa fresco ou 2 colheres de sopa seca) use 1 xícara (chá) de álcool de cereais.

Preparo: deixe em infusão por 30 dias ou mais e use no local onde houver dores, torção, luxação etc. Mantenha em local fresco, com tampa de boa vedação e longe do alcance das crianças.

Semeando

Oficinas do MUDA nas hortas comunitárias, cartazes pelas mulheres palestinas, publicações e vídeos

Destaques:

- O MUDA - Movimento Urbano de Agroecologia – realiza o *Ciclo de vivências sobre Cultivo, Alimentação e Saúde 2024*, em parceria com o SESC Osasco. As atividades são gratuitas e acontecem todas as quintas-feiras, às 14 horas, em hortas comunitárias do município. A próxima será no dia 4 de abril e será sobre brotos e sementes germinadas, com participação da Chefe Leila D. pioneira no setor. [Saiba mais no nosso insta](#). Pode chegar que não é necessário fazer inscrição prévia.

- Olá, companheiras e companheiros! A [galeria de cartazes em solidariedade às mulheres palestinas](#) está no ar. Conseguimos reunir 44 cartazes de 17 países e decidimos lançá-los neste 8 de março, Dia Internacional de Luta das Mulheres, com o desejo de que a solidariedade feminista esteja forte nas manifestações de rua que acontecem hoje em todo o mundo.

- O encontro de divulgação e discussão dos resultados do projeto de pesquisa Agricultura urbana em São Paulo: das políticas públicas no campo até além do prato será realizado, de forma híbrida, no dia 4 de abril. Independentemente de como pretende participar, o pedido é para que [preencha o formulário](#) de inscrições.

- Veja o conteúdo da [pesquisa que nosso integrante do MUDA, Clóvis Oliveira](#), participou. Ele trata da *Pfaffia glomerata*, ginseng brasileiro, uma espécie nativa de interesse econômico amplamente utilizada como medicinal e de grande potencial para produção em agroecossistemas ecológicos e sustentáveis. Diante de inúmeras perspectivas de uso, abre-se campos para investigar sobre as diferenças regionais da espécie, seus compostos bioativos e especialmente a interferência das variáveis ambientais e condições de cultivo nos teores dos compostos de maior interesse, bem como investigar sua produção em policultivos e sistemas agroflorestais.

- As [Propostas para o Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica \(Planapo\) 2024 - 2027](#), foram entregues à Comissão Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (Cnapo), no último dia 19, em Brasília-DF. Esse processo foi construído como parte das atividades da iniciativa Políticas Públicas de Agroecologia na Boca do Povo. Um esforço de muita gente com o objetivo de combater a fome e promover a saúde, a justiça climática e a soberania e segurança alimentar e nutricional em todo o território nacional.

- Aqui a mensagem de Laila Zaid e ACT Promoção da Saúde, como parte da [campanha Doce Veneno](#): Você acha justo ultraprocessados receberem isenção fiscal? Não, né? Só que eles recebem! Mas podemos mudar essa realidade reivindicando uma reforma tributária saudável. Vamos defender mais impostos para os ultraprocessados, que fazem mal à saúde, e alimentos saudáveis mais baratos. Marque o @fernandohaddadoficial e engaje você também.

- O Observatório de Segurança Alimentar e Nutricional da cidade de São Paulo (ObsANPA) está com chamada aberta para seleção de produções textuais. São aceitos relatos de experiências, notas técnicas e artigos nas áreas relacionadas à segurança alimentar e nutricional na cidade de São Paulo. O prazo de envio vai até o dia 10 de abril. Está com muita vontade de publicar, mas não sabe muito bem como fazer. Não tem problema, dê um alô para a Curadoria Editorial pelo e-mail obsanpa@gmail.com

Cursos, conferências e debates:

- O Ministério da Saúde, juntamente com a Fiocruz/Brasília, elaborou um [curso de atualização](#) e harmonização de conceitos para profissionais e estudantes da área da saúde, com vistas ao fortalecimento e ampliação do uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. O curso objetiva atender à diretriz e às ações relacionadas à capacitação de recursos humanos da Política e do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos – PNPMF e da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC.

- No dia 26 de março, a Revista Casa Comum promoveu a [primeira edição do Diálogos Casa Comum](#), um espaço em formato de live no Instagram dedicado a bate-papos mais rápidos e descontraídos sobre temáticas da agenda socioambiental brasileira. Esse primeiro evento também foi palco do lançamento da 8ª edição da Revista, que coloca em pauta o processo de reencantar a política em um ano eleitoral como 2024.

- Participe do [webinário promovido pelo Ministério do Desenvolvimento Social](#), que será realizado no dia 5 de abril, às 14 horas, e conheça o passo-a-passo de como participar do Programa Cozinha Solidária, iniciativa recém-lançada pelo governo federal. E aproveite para assistir a gravação do seminário [Cozinha Solidária e o Programa de Aquisição de Alimentos](#), realizado na Alesp, através do mandato do deputado Simão Pedro, sobre o tema.

- Também no dia 5 de abril, a partir das 15h, acontecerá o [webinar de lançamento da publicação Mulheres, Agroecologia e Alimentação Escolar!](#) A publicação apresenta um conjunto de recomendações com o objetivo de ampliar e qualificar o acesso dessas agricultoras e de sua produção ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae). As análises são feitas com base nos estudos de caso da pesquisa-ação “Comida de Verdade nas escolas do campo e da cidade”, identificando as dificuldades, desafios e oportunidades para o ingresso nesse mercado institucional.

- Representantes de vários países e de organizações do campo estiveram reunidos no norte da Espanha, em Victoria-Gasteiz, para debater o papel fundamental da agricultura familiar para a sustentabilidade do planeta. A Conferência, com o tema "[Semeando a Sustentabilidade: Escalando a Contribuição Vital da Agricultura Familiar](#)", já divulgou sua [declaração final](#), em que traz 10 tópicos fundamentais para o setor.

O Brasil, que é referência mundial em políticas públicas para o setor, teve destaque com a participação do Ministério do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar (MDA) no evento. Uma [mensagem do Papa Francisco](#) foi lida no encontro, ressaltando que as mulheres têm papel insubstituível na agricultura familiar.

- A nova política tributária unifica os cinco principais impostos sobre o consumo em apenas dois novos – entre eles, o Imposto Seletivo para taxar bens e serviços que o poder público pretende desestimular o uso. [Para falar sobre a taxação dos alimentos ultraprocessados](#) e a importância do acesso a uma dieta saudável pela população, Marília Sobral Albiero, coordenadora de inovação e estratégia da ACT Promoção da Saúde, foi entrevistada pelo Giro Nordeste desta semana.

- Veja também o evento de lançamento do [Direitos sem Ruído: a importância da regulação da publicidade de alimentos no Brasil](#), que foi realizado no dia 26 de março e contou com a participação do IDEC, da ACT e do Instituto Alana, entre outros convidados. Baixe o [documento aqui](#).

Políticas públicas:

- Acaba de ser lançado o projeto [Sisteminhas Comunidades: Povos e Comunidades Tradicionais](#). A iniciativa é uma parceria entre o Ministério do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar (MDA) e a Embrapa Cocais e representa um marco para o desenvolvimento sustentável e a segurança alimentar de comunidades tradicionais no Brasil. E o ministro do MDA, Paulo Teixeira, esteve presente no [2º Encontro Nacional MDA, Incra, Conab, Anater, Ceagesp e CeasaMinas](#), realizado no último dia 25. Ele falou, entre outros temas importantes, sobre a aquisição de fitoterápicos produzidos pela Agricultura Familiar.

- Conheça o Decreto Presidencial 11.936/2024 que dispõe sobre a cesta básica de alimentos com a finalidade de orientar ações, políticas e programas relacionados à produção, ao abastecimento e ao consumo de alimentos em nosso país. [Participe do webinar](#) que será realizado no dia 4 de abril, dentro do Ciclo de debates: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, iniciativa do Ministério do Desenvolvimento Social – MDS.

- Governo Federal sancionou a [lei de estímulo à modernização da agricultura familiar](#). A legislação altera a Lei da Agricultura Familiar (Lei 11.326/06) e passa a incluir dois novos dispositivos. De acordo com o texto, o planejamento e a execução de ações do programa também devem considerar os seguintes aspectos: modernização e desenvolvimento sustentáveis; e inovação e desenvolvimento tecnológicos.

- Acaba de ser publicada a [PORTARIA MDS Nº 972](#), de 26 de março de 2024. Ela define os municípios que, junto com o Distrito Federal, são prioritários para a implementação da Estratégia Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional nas Cidades - Alimenta Cidades. O município de Osasco, onde o MUDA tem feito atividades no setor agroalimentar, é um dos selecionados.

Publicações e relatórios:

- De acordo com [estudo do Instituto Fome Zero](#), encomendado pelo Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, 13 milhões de brasileiros deixaram de passar fome em 2023 e o nível de insegurança alimentar foi reduzido em quase 30%. Saímos de 33 milhões de pessoas que estavam no Mapa da Fome em 2022 para cerca de 20 milhões que permaneceram no ano passado, número ainda inaceitável e que merece nossa total dedicação para que seja massivamente reduzido. Mas já é um alento e cada barriga que esteja novamente cheia deve ser celebrada!

- Aliança Pela Alimentação Adequada e Saudável divulga o [Manifesto Sua comida tem marca ou identidade?](#) para promover a reflexão sobre o ato de cozinhar, após repercussão da entrevista do

presidente do IFood, na qual ele diz que, em dez anos, ninguém vai mais cozinhar. Texto faz contraponto à fala do executivo, ao afirmar que “Por trás de toda comida desproporcionalmente barata há exploração, seja de quem planta, de quem vende, de quem cozinha ou de quem entrega. Exploração significa degradação das condições de vida, de trabalho e ambientais”.

- O Ministério do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar (MDA) voltou a disponibilizar para toda sociedade o [acervo de estudos](#) produzidos no período compreendido entre 1997 e 2015. Mais de 100 publicações foram resgatadas como resultado da colaboração estratégica entre o ministério e universidades, instituições de pesquisa, entre outras organizações parceiras.

- Vale muito acessar a [página de publicações](#) do OAE – Observatório da Alimentação Escolar. Curadoria traz cartilhas e artigos relevantes, para possibilitar espaço com documentos de apoio aos diferentes atores envolvidos no PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar, instrumento essencial para levar comida de verdade às crianças e jovens do país.

- As empresas do agronegócio utilizam toneladas de agrotóxicos, inclusive proibidos, em seus monocultivos. A forma como estes venenos atingem as plantações de alimentos das comunidades rurais no Cerrado do Piauí é o tema do [2º episódio da 4ª temporada de Aqui é meu Lugar](#). A transcrição deste episódio e dos episódios que fizeram parte das temporadas anteriores do programa estão disponíveis [neste link](#). Acesse e participe da luta contra o envenenamento de nossos biomas e nossa população.

- Mais da metade das famílias chefiadas por mulheres negras está em algum nível de insegurança alimentar e a renda é o fator fundamental para isso. A [Gênero e Número](#) mostra que a renda média de uma família chefiada por uma mulher negra é de R\$ 1.700 por mês, contra R\$ 3 mil de uma chefiada por um homem branco.

- [De volta à terra: compostar, plantar, nutrir - Manual de compostagem para escolas de Educação Básica e outros espaços](#) é a publicação lançada pela equipe de formação continuada em Educação Ambiental, da Secretaria Municipal de Educação, com apoio do Grupo Multidisciplinar de Educação Ambiental (GMEA) e do Programa Usp Recicla da ESALQ/USP. O material, criado para popularizar a prática da compostagem e incentivar o cultivo agroecológico nas escolas, se encontra em consonância com o Plano Municipal de Educação Ambiental, que busca contribuir com a transição para um município mais sustentável.

Reportagens, artigos, posts e vídeos:

- O pirarucu é um dos mais emblemáticos peixes da biodiversidade amazônica! O modelo de captura sustentável tem gerado benefícios econômicos, ambientais e sociais, após severo declínio devido à pesca comercial desordenada e predatória, o que levou à proibição da atividade pelos órgãos ambientais em 1996. Veja no Instagram da nossa parceira, a [nutricionista Valéria Paschoal](#), como fica divina uma preparação feita com pirarucu!

- O podcast Não Ficção, coordenado por Átila Iamarino, apresentou um episódio com o título instigante [Por que comemos sempre a mesma coisa?](#) Realmente, a questão é importante não apenas no plano da saúde individual, mas planetária. Aproveite e dê uma espiada nos outros 31 episódios do programa e fique por dentro de assuntos quentes neste momento da civilização. As referências do episódio em questão são as seguintes: [Site do Ricardo Abramovay](#), [Nupens/USP](#), [Cátedra Josué de Castro](#), [Chris van tullegen](#) e [Global Alliance for the Future of Food](#)

- Na recente audiência pública sobre reforma tributária na Câmara, a indústria de ultraprocessados distorceu fatos e tentou enfraquecer a classificação NOVA. O presidente da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos (Abia) tirou de contexto uma entrevista do Prato Cheio, simulando que não há

embasamento científico para classificar os ultraprocessados. No entanto, estudos recentes do BMJ revelam associações entre esses produtos e diversas doenças. Além disso, a indústria tenta confundir o público, desmerecer críticos e criar coalizões fictícias para defender seus interesses. [Leia aqui](#) a reportagem completa feita pelo O Joio e o Trigo.

- O Instituto de Economia Agrícola realizou o primeiro evento de seu Ciclo de Estudos de 2024, ao receber o economista Arnaldo de Campos para palestrar sobre [A reforma tributária e a alimentação saudável](#). Em debate: A reforma tributária em discussão suscita questões cruciais sobre o impacto nos custos dos alimentos básicos e saudáveis. Será uma chance de promover ambientes alimentares seguros e sustentáveis ou aumentará os custos para a população? E quanto aos alimentos de má qualidade nutricional ou danosos ao meio ambiente? Essas são questões-chave que esta palestra se propõe a explorar. Aproveite para assistir também o [seminário sobre a água na agricultura](#).

- A expressão “risco catastrófico global” diz respeito aos riscos de alto impacto e incerteza que, caso ocorram, têm o potencial de desencadear falhas em um ou mais sistemas críticos dos quais a humanidade depende para sobreviver. Confira a matéria [Riscos catastróficos globais e segurança alimentar no Brasil: estamos preparados?](#) feita pelo Brasil de Fato. O planejamento de uma estratégia de segurança alimentar no cenário descrito é um desafio, mas imprescindível para garantir que todas as pessoas tenham acesso a alimentos seguros.

- Veja o [texto que é destaque no site do Instituto Fome Zero](#) e comece assim: Já imaginou entrar numa escola indígena, ribeirinha ou quilombola e encontrar os estudantes comendo pirarucu, farinha de mandioca, polpa de açaí, cupuaçu e outros alimentos tradicionais produzidos pelas próprias famílias? Garantir que essa seja a realidade em escolas de todo o Brasil é o objetivo da [Mesa de Diálogo Permanente Catrapovos Brasil](#). Aproveite para navegar e conhecer mais iniciativas!

Dica extra:

- Reproduzimos na íntegra o post do [Coletivo Caiçara, Teia dos Povos e RAPECCA no Instagram](#): No Encontro de Medicina Popular Caiçara realizado no Residencial Jetuba no dia 16 de março de 2024, refletimos sobre a apropriação de saberes e do patrimônio genético da nossa fauna e flora pelo capital via indústria farmacêutica. As plantas medicinais, os conhecimentos e técnicas necessários para cultivá-las, identificá-las e utilizá-las é resultado do acúmulo milenar de saberes dos povos originários sobre seus territórios. No litoral de SP, o povo caiçara se tornou um guardião dos saberes Tupinambá, o que pode ser observado tanto na confecção das nossas canoas de um pau só ou na pesca de cerco fixo. Embora não tenhamos certeza da origem da medicina caiçara, sabemos que ela bebe dos conhecimentos dos mais antigos da terra. Diversas empresas se apropriam da ciência milenar dos povos, sejam caiçaras, quilombolas ou indígenas. Atualmente a medicina caiçara vem sendo expropriada pelo laboratório Aché, que patenteou o princípio ativo da Erva Baleeira. Há um processo na justiça contra a empresa, onde o Ministério Público defende a participação de caiçaras no patrimônio genético do medicamento da empresa, já que a Aché só se interessou pelo estudo da erva baleeira quando um primo caiçara de Mongaguá que trabalhava como caseiro para o Presidente do laboratório preparou um remédio a base de baleeira para curar uma lesão no joelho do chefe. Só aí é que a empresa passou a investir na pesquisa da nossa medicina. Para combater essa exploração industrial da medicina caiçara tecemos duas estratégias:

1. Disseminar os saberes e as medicinas ao povo por meio de oficinas, encontros e do fomento à produção local de medicinas como forma de geração de renda, através de um processo de compartilhamento e fortalecimento dos conhecimentos tradicionais sobre plantas medicinais e práticas terapêuticas junto às comunidades.

2. Pelo registro das plantas medicinais e seus usos como patrimônio imaterial da cultura caiçara. Desta forma reivindicamos o reconhecimento oficial e proteção dos conhecimentos tradicionais relacionados às plantas medicinais por parte das autoridades competentes. Este processo envolve diferentes níveis de

governo e instituições, como os conselhos municipais, o Condephaat (Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Artístico, Arqueológico e Turístico do Estado de São Paulo) a nível estadual e o IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) a nível nacional.

O objetivo desse registro é valorizar e preservar o conhecimento ancestral das comunidades caiçaras sobre as plantas medicinais, reconhecendo sua importância cultural, social e ambiental. Ao registrar esses saberes como patrimônio imaterial, busca-se garantir sua transmissão às futuras gerações, além de protegê-los contra a apropriação indevida e a exploração comercial sem consentimento das comunidades detentoras desses conhecimentos.

CSAção

Viver uma CSA na prática é perceber que ela é muito mais que uma sacola de alimentos orgânicos

Por Luiz Fernando de Paula, membro da diretoria ampliada da Associação Comunitária CSA Brasil

Viver em Comunidade que Sustenta a Agricultura é muito mais que garantir um alimento saudável. É cultivar em si o tempo sagrado de se relacionar com o que nos nutre. O foco na alimentação vem da estratégia de se fazer uso de uma necessidade básica como campo de treinamento para novas práticas econômicas de convívio em sociedade através de uma economia de sustentação comunitária, ancorada na fraternidade. Isso porque, teoricamente, alimentar-se é uma necessidade básica de todo ser vivo e, no nosso caso, no mínimo três vezes ao dia: café da manhã, almoço e jantar.

Mas como enfrentar os desafios, o despertar do apreço e fraternidade numa rotina que sequestra nosso tempo e nos coloca o tempo todo em competição? Aos poucos estamos perdendo o contato com o alimento e ficando sem espaço para treinar essas relações!

Seja pela insegurança alimentar ou pelo tempo "produtivo" que nos faz trocar o descascar pelo desembalar, o cozinhar pelo delivery, o amargo saudável pelo doce agradável...

Alimentar-se sentado à mesa com família, nutrindo-se de um alimento fresco e preparado com tempo, afeto e com aquelas receitas e truques de tempero que vem de gerações, hoje é privilégio de poucos!

Abrir mão de uma Comunidade que Sustenta a Agricultura simplesmente por não ter tempo de consumir a cota da semana reflete o quão se mostram profundos e ao mesmo tempo sutis os impactos que esta vida urbana desenfreada vem causando em nossa consciência. É preciso estar aberto para refletir sobre o que estou priorizando ao tomar essa decisão.

O que me fez querer ser um co-agricultor?

O que me fez voltar a ser consumidor?

O que significa ser um e outro, na prática?

Um dos problemas é que nos escravizamos sob a lógica de que até para refletirmos estamos sem tempo! É preciso desvincular o alimento do ponto central dessa relação de CSA, pois não se trata de uma relação de consumo.

Para isso, é preciso participar "ativamente", se sentir pertencente ao organismo social agrícola, sustentar a idéia e o trabalho. Trocar saberes, vivências, receitas...se envolver socialmente em prol de toda coletividade. Em síntese: VIVER UMA CSA! Apenas quem vivencia uma CSA na prática compreende que CSA é muito mais que uma sacola de alimentos orgânicos.

Enquanto as decisões forem pautadas somente por aquilo que me serve, de nada servirei para o todo. Tempo é o melhor tempero, por isso tem muita gente de olho em nosso estoque, e é preciso estar vigilante para não perdermos a melhor das especiarias que dá sabor a vida: a presença.

Cuidado: Veneno!

Por que o Congresso deve manter os vetos do presidente Lula ao Pacote do Veneno?

Nota da Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida

O Congresso Nacional deve analisar em breve os [17 vetos presidenciais relacionados ao Pacote do Veneno](#), marcando um momento decisivo para as políticas ambientais e de saúde pública no país. Os vetos impostos pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva ao Projeto de Lei 1459/2022, convertido na Lei nº 14.785/2023, representam uma vitória significativa, resultante da mobilização coletiva.

Ainda que os vetos tenham contido alguns dos fortes retrocessos legislativos defendidos por ruralistas, o Pacote do Veneno, em seu contexto geral, representa um declínio ao que se refere à regulação dos agrotóxicos. E pior, a lei – mesmo na atual redação – fragiliza o avanço de práticas agrícolas sustentáveis e na proteção da saúde da população. Isto porque o novo marco regulatório busca facilitar o uso de agrotóxicos na agricultura brasileira, e flexibilizar a avaliação e registros de novas substâncias, permitindo que produtos muito tóxicos sejam registrados mais facilmente, sendo uma medida altamente perigosa para o meio ambiente e a segurança alimentar.

Para a Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida – articulação composta por diversas organizações, os vetos de Lula ao projeto impõem uma barreira fundamental no avanço do uso de agrotóxicos no território brasileiro. Um dos principais vetos trata da centralização da competência de liberação de agrotóxicos no Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa). Pela Lei dos Agrotóxicos 7.802/1989, o processo de liberação era tripartite, com importantes atribuições de atenção a impactos à saúde e meio ambiente desempenhadas pela Anvisa e Ibama – algo ignorado no Pacote do Veneno.

A manutenção dos vetos não resolve todos os problemas impostos pela nova lei, mas ao menos mantém as funções dos órgãos legal e estruturalmente competentes para tratar de assuntos de saúde e meio ambiente, Anvisa e Ibama, respectivamente

Nesse cenário, a Campanha ressalta a importância de movimentos populares, instituições públicas e a sociedade civil pressionar os parlamentares a manter os vetos presidenciais, visando posicionar o país no caminho de um futuro mais saudável e sustentável.

O Brasil, um dos maiores produtores agrícolas do mundo e recordista de uso de agrotóxicos, tem a oportunidade de liderar uma mudança global na produção de alimentos, priorizando métodos que minimizem o impacto ambiental e promovam a saúde e a alimentação saudável para todas as camadas da população.

Mediante todo o desmonte, a manutenção dos vetos é fundamental para minimizar os efeitos nefastos da Lei 14.785/23, mas principalmente reafirma a posição de destaque do Brasil que o terceiro governo Lula deseja ocupar mundialmente no tema da defesa do meio ambiente. Além disso, os desafios impostos por diversos conflitos no mundo e pela crise climática instalada em todo o planeta enfatizam a necessidade urgente de um reordenamento na produção de alimentos que favoreça práticas sustentáveis e responsáveis.

A decisão final está agora nas mãos do Congresso Nacional, que deverá analisar os vetos em uma votação conjunta exigindo uma maioria absoluta tanto no Senado quanto na Câmara dos Deputados.

Acompanhe o site da Campanha e sigas nossas redes sociais: [facebook](#), [instagram](#) e [youtube](#).