



CARACOL  
~ de ~  
PRÁTICAS  
EDUCATIVAS

SLOW FOOD BRASIL EDUCAÇÃO



CARACOL  
~ de ~  
PRÁTICAS  
EDUCATIVAS

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Caracol de práticas educativas / organizadores  
Marina Vianna Ferreira, Fulvio Iermano, Gabriella  
Pieroni. -- São Paulo : Associação Slow Food do  
Brasil, 2021.

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-993162-2-7

1. Educação alimentar e nutricional 2. Hábitos  
alimentares 3. Movimento Slow Food I. Ferreira,  
Marina Vianna. II. Iermano, Fulvio. III. Pieroni,  
Gabriella.

21-55350

CDD-371.716

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Slow Food : Educação alimentar 371.716

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

**Autor**

SLOW FOOD BRASIL EDUCAÇÃO

**Edição**

Associação Slow Food Brasil

**Apoio**

MISEREOR

**Organizadores**

Marina Vianna Ferreira

Fulvio Iermano

Gabriella Pieroni

**Colaboradores**

Adriana Vernacci	Jerônimo Kahn Villas-Bôas
Alessandra Brant	Kátia Karam Toralles
Ana Tomazoni	Ligia Meneguello
Betty Kövesi Mathias	Manuela Valim Braganholo
Claudia Mattos	Margarida Nogueira
Denise Barbosa	Rafael Rioja Arantes
Denise Gonçalves	Rebecca Tapie
Fabiano Gregório	Rosângela Cintrão (Bibi)
Gabriela Bonilha	Teresa Corção
Giselle Miotto	Thalita Kalix


**Ilustração e Design**

Débora Ferrari



# SUMÁRIO

<b>Prefácio</b> .....	09
<b>Solo   Apresentação</b> .....	10
<b>Raízes</b> .....	14
Movimento Slow Food .....	16
Slow Food Brasil Educação .....	17
<b>Tronco   Nossas inspirações</b> .....	18
Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional .....	20
Guia alimentar para a população brasileira .....	23
Agroecologia .....	24
Biodiversidade e conservação .....	25
Ecogastronomia .....	26
Antroposofia .....	26
Patrimônio cultural alimentar .....	26
Consumo responsável .....	28
Educação popular .....	29
Educação do campo .....	30
<b>Galhos   Práticas educativas</b> .....	32
A doce diversidade das abelhas nativas .....	34
Agroecologia vivenciada .....	39
Aventura do gosto .....	43
Comemos o que somos?! .....	47
Cozinha de transição .....	52
Circuito do alimento: bom, limpo e justo .....	57
Ecogastronomia para jovens rurais .....	60
Jatobá, patrimônio sagrado brasileiro .....	64
Jogo do Kim alimentos .....	68
Mandioca, a rainha da cultura alimentar brasileira .....	72
O Chococor .....	76
O que os olhos não veem o corpo sente! .....	80
Os guardiões dos biomas brasileiros .....	84
Slow fish: pescaria boa, limpa e justa! .....	87
Tem queijo... e queijo! .....	90
Um dia na feira .....	99



<b>Frutos   Adaptar as práticas educativas e multiplicar</b> .....	104
Campanhas Slow Food .....	106
Programas Slow Food .....	110
<b>Sementes   Receitas</b> .....	112
<b>Referências</b> .....	122





# PREFÁCIO

Desde que o movimento Slow Food chegou no Brasil, em 2000, a Educação do Gosto teve grande adesão por aqueles que simpatizaram com ele e passaram a empunhar sua bandeira. No país de Paulo Freire, culturalmente trazemos dentro da gente que educação é transformação, e a partir do olhar, da simplicidade, dos querereres e das experiências, estas práticas educativas passaram a ser adaptadas, marcando de forma importante a atuação do Slow Food por aqui. Com o passar do tempo e das dinâmicas da própria rede Slow Food Brasil, formaram-se grupos de trabalho temáticos; destes, o Slow Food Brasil Educação foi um dos pioneiros.

Mais tarde, a Associação Slow Food do Brasil se formalizou e passou a exercer, entre outras coisas, o papel de guardião dos programas e conteúdos do Slow Food no país. Desse modo, tem acompanhado de perto o trabalho deste grupo e se orgulha muito de ser parceira no Projeto Caracol e em seus produtos culturais educativos, frutos de uma história de cuidado e respeito entre os educadores, os princípios do movimento e as comunidades com as quais trabalharam. O Projeto Caracol está completamente dentro do nosso entendimento de ação em rede e por isso, este livro e o documentário *Nhandereko*: comida e educação são patrimônios não só dos seus idealizadores, proponentes e financiadores, mas de toda a rede Slow Food Brasil, da qual, a Cozinha Mãe da Revolução dos Baldinhos (SC), o Acampamento Paulo Botelho do MST (SP) a comunidade caiçara Enseada da Baleia (SP) e quilombolas do Vale do Ribeira (SP) também fazem parte.

Para além dos resultados mensuráveis, o percurso deste Caracol vai além e passa pelas relações construídas com os territórios e com os seres que neles vivem. Está no amor e no afeto de cada história, de cada receita compartilhada. E que felicidade, também, termos a Misereor e seus representantes como apoiadores, que com muito afeto acolheu os sonhos deste grupo e o acompanhou nessa construção. Nosso desejo é que desfrutem desses resultados tanto quanto nós.

No mais, vemos este livro não só como um registro de práticas educativas com o olhar do Slow Food, mas um manual de inspirações, uma dica de por onde começar, uma sinalização do porque a alimentação é tão central para uma infinidade de culturas. E assim, deixamos os votos de que a Educação do Gosto siga inspirando e que o Slow Food Brasil Educação aproveite cada vez mais seu incrível potencial de transformação. Vida longa!!

**Ligia Meneguello**

Coordenadora de Programas e Conteúdos  
Associação Slow Food do Brasil

# SOLO







## APRESENTAÇÃO

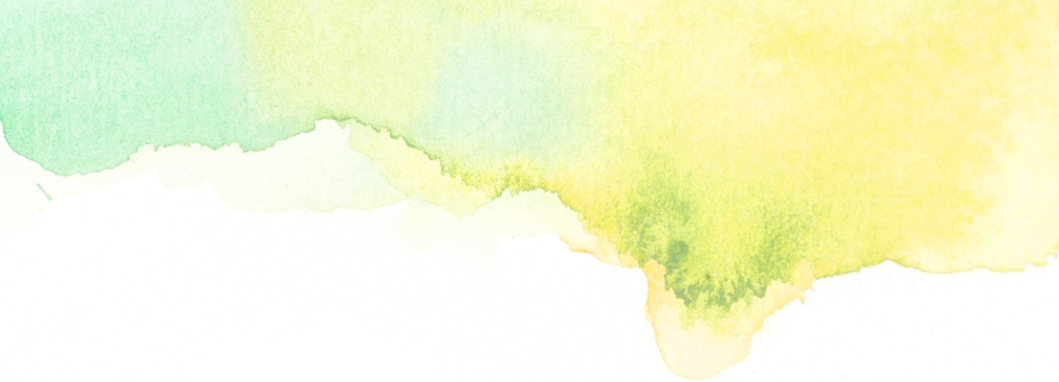
O **CARACOL DE PRÁTICAS EDUCATIVAS** vem para adubar gentilmente o nosso solo, esse chão de onde partimos para intervir em realidades que queremos mudar: a educação! As ideias e atividades aqui propostas encontram no alimento um caminho repleto de veredas para se educar, uma educação que se sustenta na experiência e no afeto como fontes sutis e potentes de transformação. Uma educação que emancipa e que nos prepara para a transição ecológica necessária à vida em nosso tempo.

Para nós, a conversa entre a educação e a alimentação é infinita, surpreendente e bela. O ato de comer é algo universal, comum à vida de todas as pessoas em todas as partes do mundo, portanto, fonte renovável de possibilidades de construir conhecimento.

Olhamos para a realidade de um sistema alimentar global que está no centro da crise generalizada que vivemos em nosso tempo e que ameaça a vida. A partir do modo como se produz e se consome alimentos temos a perda de solos, rios e mares; o aumento de doenças e epidemias; o desaparecimento de modos de vida, memórias e identidades; a erosão da biodiversidade e descontinuidade de conhecimentos tradicionais a ela associados; o enfraquecimento de vínculos familiares e comunitários; a fome, a miséria e diversas formas de desigualdades e violências. Além disso, o atual modelo global de produção e consumo de alimentos provoca mudanças em massa nos hábitos alimentares, que além de causar impactos socioambientais irreversíveis, nos furtam o prazer do convívio, a fruição de sabores e saberes, e assim a saúde, não apenas fisiológica, mas integral. Por isso, é urgente e necessário que os processos educacionais comprometidos com a vida se apropriem do potencial que a temática da alimentação nos proporciona.

No Brasil, acompanhamos há algumas décadas a mobilização de setores da sociedade civil que incidem na construção de políticas públicas em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (SSAN) e Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Destacamos o papel dos Conselhos de Segurança Alimentar e Nutricional e dos movimentos sociais, redes e fóruns





de agroecologia e gastronomia sustentável. É na esteira destes movimentos e destas políticas que foi desenhado o conceito de Educação Alimentar e Nutricional (EAN):

“Campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar”.<sup>1</sup>

Inspirados por estas ideias buscamos agregar as demandas sociais e especificidades da realidade brasileira, aos princípios de educação praticados em âmbito global pelo movimento Slow Food, que se baseiam no direito ao prazer de se alimentar, na educação do gosto e na provocação dos sentidos.

As atividades propostas neste livro estimulam práticas alimentares prazerosas e lúdicas, mas também conscientes e sustentáveis, amparadas numa abordagem integral da alimentação em todas as suas dimensões, sejam elas nutritivas, culturais, gastronômicas, afetivas, políticas ou socioeconômicas.

Essas atividades foram sistematizadas por diferentes educadores e colaboradores e refletem uma multiplicidade de experiências, linguagens, abordagens, saberes e áreas de conhecimento. Por isto, podem ser direcionadas a múltiplos públicos: pais e avós, lideranças comunitárias, professores da rede pública e particular,icineiros, profissionais da nutrição, da saúde e assistência social, cozinheiros, agricultores, pescadores, extrativistas, comerciantes e comunicadores. Todos estes atores são educadores alimentares em potencial. Não significa que todas as práticas servirão a todos esses públicos ou mesmo que nossos leitores farão uso das mesmas tal como estão apresentadas. Desejamos que o leitor mergulhe nessa colcha de retalhos, navegue pelas nossas referências e explore as ideias de práticas, sentindo-se livre para criar, somar e adaptar à sua realidade.

---

<sup>1</sup> Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Brasília, DF.

# RAÍZES





# MOVIMENTO SLOW FOOD: ALIMENTO BOM, LIMPO E JUSTO PARA TODOS

Criado em 1989 na Itália, o Slow Food se tornou uma rede global presente em mais de 160 países com o propósito de defender o que chamamos de *alimento bom, limpo e justo*, tripé que expressa os princípios do movimento. O *bom* se refere ao sabor e ao prazer, à qualidade do que se come. O *limpo* diz respeito a uma produção sustentável que não deve causar danos ao meio ambiente, respeitando o bem-estar dos animais e das pessoas. O *justo* remete à justiça social, devendo os alimentos gerarem uma remuneração justa aos produtores, sem deixar de ser acessível para os consumidores. A filosofia do movimento relaciona o prazer pela alimentação ao comprometimento das pessoas com o planeta, compreendendo estas ideias como indissociáveis. Entre suas missões está a defesa da biodiversidade e da cultura alimentar, a promoção da educação alimentar e do gosto, e o encurtamento da cadeia de consumo de alimentos aproximando produtores de consumidores, que aqui são identificados como co-produtores.

A expressão “*slow food*” é uma provocação que faz contraponto à expressão “*fast food*”, associada a um estilo de vida, e de consumo de alimentos contemporâneo, questionado pelo movimento. Com isso, o Slow Food foi um dos pioneiros na crítica às consequências da aceleração da vida moderna, como o Slow Medicine, Slow Science e tantos outros que hoje são classificados como *slow movements*.

Além de contar com uma fundação e uma associação internacionais e algumas associações nacionais sem fins lucrativos, o Slow Food envolve mais de 1.500 convívios (coletivos locais) e 2.400 Comunidades do Alimento no mundo, além de diversos grupos de trabalho ligados às suas temáticas e campanhas. Algumas destas campanhas envolvem temáticas como a dos queijos artesanais de leite cru; mel de abelhas nativas; pescado artesanal; sementes livres; desperdício de alimentos; povos indígenas; mudanças climáticas; organismos geneticamente modificados (OGMs); consumo de carnes; grilagem de terras; entre outras tantas ligadas também a contextos locais e regionais. Em torno destas ideias, o Slow Food vem ampliando uma rede diversa que agrega diferentes atores sociais envolvidos com a alimentação, a partir de seus princípios do *alimento bom, limpo e justo* para todos e todas.





# SLOW FOOD BRASIL EDUCAÇÃO

Somos um grupo multidisciplinar da rede Slow Food Brasil, formado por educadores interessados em desenvolver e multiplicar ações e conhecimentos, promovendo a integralidade da alimentação. Tendo a diversidade de temas e atores do movimento Slow Food como matéria-prima, buscamos contribuir de forma criativa e diferenciada para processos educacionais ligados à alimentação, mesclando metodologias que vão da terra à mesa, aguçam os sentidos e a convivialidade.

Nos empenhamos em mobilizar as habilidades sensoriais de todos, despertando-os para a importância do alimento como parte integral da cultura. Também estamos em plena sintonia com os princípios do Marco de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas, desenvolvido no Brasil no âmbito das políticas de Segurança Alimentar e Nutricional.

A educação do gosto foi o fio condutor e pontapé inicial para a formação do grupo Slow Food Brasil Educação. Criada pelo movimento Slow Food e disseminada em âmbito global, não se prende às questões nutricionais e fisiológicas. Ao contrário, enfatiza antes de tudo a importância do prazer à alimentação, ressaltando as regionalidades ecológicas e culturais, a convivialidade e os estímulos sensoriais. As ferramentas desenvolvidas pelo Slow Food, na Itália, nos encantaram trazendo brincadeiras sensoriais para um universo educativo que até então era de domínio do técnico, do racional, do impositivo. Educação alimentar era quase sinônimo de pirâmide alimentar ou de regras baseadas em porções de nutrientes.

A educação do gosto trouxe primeiramente uma possibilidade de despertar crianças, jovens e adultos para reconhecerem as qualidades dos alimentos e para que o fizessem usando todos os sentidos. O movimento Slow Food está em sua raiz à medida em que representa uma forma de resistência contra a padronização do paladar ao redor do mundo. Educação do gosto foi a forma lúdica de gritar pro mundo que sintam seus verdadeiros sabores e não aqueles sintetizados para causar dependência e vender mais. Ela surge para que não se percam os sentidos dentro de pacotes brilhantes feitos à base de petróleo, disfarçados com um personagem e recheados por qualquer coisa saborizada e aromatizada artificialmente.

No Brasil, nos deparamos com novas demandas e desafios e, assim, nos unimos para debater e nos ajudar a criar a educação do gosto brasileira:

- Que considere a nossa biodiversidade;
- Que considere nossas culturas tradicionais, locais, rurais e urbanas;
- Que entenda as limitações socioeconômicas do nosso país, dos nossos consumidores e dos nossos produtores;
- Que entenda os desafios para que nossas cadeias produtivas sejam verdadeiramente boas, limpas e justas;
- Que enxergue que somos todos aprendizes de um mundo em mudança!

The background features a light, textured landscape with soft, greyish mountains. In the foreground, there are dark, layered, wavy shapes that resemble the bark of a tree trunk or a forest floor. On the right side, a portion of a tree trunk is visible, showing its circular rings.

# TRONCO





# NOSSAS INSPIRAÇÕES

Compartilhamos com o leitor algumas de nossas principais inspirações. Cada uma delas possui bases e processos históricos peculiares, de construção coletiva e que por vezes se cruzam e que merecem serem conhecidos em profundidade. Queremos inspirar também o leitor a buscar conhecimento ou a se unir à redes e coletivos que investigam e praticam estas visões.

## SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SSAN)

### HISTÓRICO

Noções sobre Segurança Alimentar passaram a ser identificadas no mundo a partir do fim da Primeira Guerra Mundial, ainda que este termo não fosse conhecido. Num cenário de crise econômica, os países com seus cultivos e produções debilitados perceberam o poder de suprir sua população com uma alimentação minimamente satisfatória, que garantisse a sobrevivência humana. Em âmbito internacional, a possibilidade da fome generalizada assustava pelo risco de desencadear uma revolução.<sup>2</sup>

Durante a Segunda Guerra Mundial, esses riscos se acentuaram. A Organização das Nações Unidas passou a incentivar o aumento da produção para garantir a quantidade de alimentos suficiente para abastecer a população. Neste contexto, deu-se a criação da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e o desenvolvimento de novas tecnologias de produção agropecuária que prometiam a maximização da produção.

Assim, a década de 1950 viu grandes incentivos à modernização de técnicas agrícolas e produções intensivas e mecanizadas, sob a justificativa de resolver o problema da fome no mundo. Esse momento de intensificação de

---

<sup>2</sup> Pereira da Silva, S. A Trajetória Histórica da Segurança Alimentar e Nutricional na Agenda Política Nacional: Projetos, Descontinuidades e Consolidação Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2014.

<sup>3</sup> Conchol, J. A Soberania Alimentar. in: Reflexões sobre o Consumo Responsável. São Paulo: Le Monde Diplomatique/ Instituto Paulo Freire, 2007.



produção usando pacotes tecnológicos que visavam maximizar a colheita por área trabalhada ficou conhecido como a Revolução Verde. Para os padrões do sistema convencional de produção e sua respectiva cadeia de abastecimento, observou-se o aumento na quantidade de alimento produzida. No entanto, esse entendimento parte de um olhar direcionado a um recorte restrito do sistema em que essa produção se insere.<sup>3</sup> É uma produção que desconsidera seu entorno e gera custos sociais e ambientais altos. Evidencia-se que esse “Verde” nada tem a ver com ser ecologicamente correto, já que implica no uso indiscriminado e crescente de agroquímicos que contaminam o solo, diminuem a biodiversidade, poluem os lençóis freáticos, e desestruturam a vida dos trabalhadores do campo e das comunidades rurais.

Não negamos a erradicação da pobreza e da fome como prioridade. Não existe marca pior de desumanização do que a falta de acesso ao alimento. Mas entendemos como esse discurso, que deveria representar a efetiva união de esforços pela superação da fome se enveredou para cumprir outros objetivos, permeou o século XX, e ainda hoje convence a muitos com argumentos reducionistas.

As monoculturas intensivas são dirigidas por interesses políticos e econômicos alheios aos dos agricultores, sendo efetivamente controladas por poucas empresas transnacionais. A intensificação da produção agrícola acabou levando ao significativo aumento de produção de alguns cultivos, principalmente cereais como o milho, o trigo, a soja e o arroz. Esse cenário desencadeou mudanças profundas no consumo, nas culturas alimentares, no acesso à produção. As populações do campo foram encontrando cada vez mais dificuldades de produzirem alimentos com variedades e técnicas tradicionais.

O desenvolvimento conceitual da Segurança Alimentar partiu da referência às populações terem acesso a alimentos em quantidade e qualidade adequadas. O termo inicialmente fora definido de forma vaga, sem critérios mensurativos, mas com o avanço de pesquisas e políticas públicas relacionadas foi aprimorado, ganhando metodologia e escalas de avaliação. Esse percurso gerou confusão entre a Segurança Alimentar enquanto conceito e a Segurança Alimentar enquanto política pública e objetivo público. Se por um lado, a insegurança alimentar detectada denunciava fome e servia como pano de fundo para argumentar pela necessidade de se aumentar a produção de alimentos, por outro lado, formou-se um quadro para se questionar que alimentos são esses e que produção é essa.

A partir de uma visão crítica da Segurança Alimentar, foi proposto o conceito de Soberania Alimentar. O termo foi cunhado pela Via Campesina, em 1996, como “o direito dos povos de definir suas próprias políticas e estratégias

---

<sup>4</sup> Fórum Mundial sobre Soberania Alimentar. Havana, 2001 citado por Renato Sérgio Jamil Maluf, in: Segurança Alimentar e Nutricional. Editora Vozes, Petrópolis, RJ, 2007.



sustentáveis de produção, distribuição e consumo de alimentos, que garantam o direito à alimentação a toda a população, com base na pequena e média produção, respeitando suas próprias culturas e a diversidade dos modos camponeses de produção, de comercialização e de gestão dos espaços rurais, nos quais a mulher desempenha um papel fundamental.”<sup>4</sup> Ao buscar compreender esse termo, o leitor irá deparar-se com valores intrínsecos às lutas camponesas: a garantia do acesso à terra; o direito de produzir alimentos; de usar sementes livres de OGMs; de cultivar variedades de espécies com variabilidade genética; de escolher estratégias sustentáveis e de serem livres das pressões do mercado.

## NO BRASIL

No momento em que as políticas públicas brasileiras efetivam a prioridade de ações de combate à fome e promoção da Segurança Alimentar e Nutricional, todo o debate gerado sobre a questão alimentar já tinha incorporado aqui muitas das contribuições da Soberania Alimentar, conhecimentos e olhares dos povos do campo, incluindo o direito à preservação de práticas de produção e alimentares tradicionais de cada cultura.

A Segurança Alimentar e Nutricional, fora definida neste contexto como *“a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.”*<sup>5</sup>

Vale ressaltar que essa construção teve uma relevante contribuição do legado deixado pelo médico, cientista e autor Josué de Castro. Já na década de 1930, Josué defendia que a fome era uma questão prioritariamente social, consequência dos processos colonizadores que deram forma à sociedade brasileira.

A formação e atuação de conselhos municipais, regionais e estaduais de Segurança Alimentar e Nutricional, reunidos em torno do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) resultaram em uma forte articulação transectorial. Apesar do desmonte que essas instâncias vêm passando nos últimos anos, principalmente no âmbito federal, a articulação que inclui forte componente da sociedade civil e também de grupos de pesquisa, tem conseguido disseminar campanhas em prol da alimentação adequada e saudável.

---

<sup>5</sup> Brasil. Lei Nº 11.346, de 15 de Setembro de 2006. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Diário Oficial da União, Brasília, DF. 18 Set. 2006.



# GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Uma ação do Ministério da Saúde para que a população tenha melhor qualidade de vida é a disseminação de diretrizes que deem suporte à uma alimentação saudável. Isso se materializa, principalmente, com a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira. Sua primeira edição, publicada em 2006, foi fundamentada na categorização dos grupos de alimentos e recomendações quanto às quantidades a serem ingeridas. Em 2014, foi lançada a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira pelo Ministério da Saúde.<sup>6</sup> Este material foi considerado por diversos órgãos internacionais como a própria FAO (Organização das Nações Unidas para a alimentação e agricultura) como o melhor guia alimentar do mundo. O Guia inova ao abordar a alimentação em seu sentido mais amplo, considerando e valorizando outras dimensões como a cultural, a regional, a qualidade do alimento e os níveis de processamento. Dessa forma, ele se aproxima da realidade da população brasileira em toda sua diversidade.

Essa nova versão sugere algumas dicas como a preferência por alimentos frescos ou minimamente processados, que são os alimentos que passaram por algum beneficiamento, como moagem, para virar farinha ou extração de óleos. Sugere, também, que se evite os ultraprocessados, como as formulações industriais ou os produtos prontos para consumo. Com isso, incentiva que se cozinhe mais em casa e que se realize as refeições à mesa e de preferência com companhia, já que comer é uma atividade essencialmente social.

O Guia ainda defende que a alimentação adequada e saudável deriva de um sistema alimentar socioambiental sustentável: “a depender de suas características, o sistema de produção e distribuição dos alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade”.

Essas dentre outras importantes diretrizes convergem com nossos fundamentos e também de outros movimentos pela Comida de Verdade.

---

<sup>6</sup> Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

# AGROECOLOGIA

A agroecologia é uma das principais inspirações para as práticas educativas aqui propostas, permeando a totalidade do conteúdo deste trabalho. Apesar de se basear em agriculturas praticadas a milhares de anos no planeta, disseminou-se nas últimas décadas como contraponto ao processo gerado pela chamada Revolução Verde que intensificou um modelo de agricultura prejudicial à vida em grande escala. A agroecologia vem se conformando como um paradigma. Une comunidade científica e movimentos sociais em uma mesma sinergia, extrapolando a simples substituição de técnicas agrícolas para propor um outro sistema alimentar global, conciliando conhecimento tradicional, inovações científicas, métodos e práticas sociais. Este conjunto de ideias e ações promove a transição do modelo convencional de produção de alimentos (baseado no uso intensivo de agrotóxicos, mecanização, desmatamento e esgotamento de recursos hídricos e naturais em geral) para aquele que se baseia nos ciclos ecológicos, promovendo o desenvolvimento rural sustentável, a agricultura urbana e relações verdadeiramente sustentáveis e saudáveis entre as pessoas e com o meio ambiente.

No Brasil, seguindo a esteira de experiências latino-americanas, as chamadas “agriculturas alternativas” integraram-se em torno da agricultura de base agroecológica. Hoje, a agroecologia se afirma capaz de produzir alimentos em qualquer escala, respaldada por uma madura produção científica e experiências reais. O foco nas dimensões socioculturais fazem com que o alimento agroecológico se diferencie daquele chamado de orgânico (apenas isento de agrotóxicos). A construção da agroecologia no Brasil deve-se muito à um processo histórico de atuação de redes de agricultores familiares, ONGs, universidades, movimentos sociais e ambientais em todo o país. A ANA - Articulação Nacional de Agroecologia é uma referência que busca reunir todos estes atores e realiza o ENA- Encontro Nacional de Agroecologia. Já no meio acadêmico a ABA - Associação Brasileira de Agroecologia promove esta articulação e é responsável pela realização do Congresso Brasileiro de Agroecologia, que em 2019 já ultrapassa uma década de existência.





# BIODIVERSIDADE E CONSERVAÇÃO

Há algumas décadas, o termo conservação ambiental era comumente associado a um restrito espectro de ações, que incluía a preservação de espécies bandeiras (como a arara-azul e o mico-leão-dourado), a manutenção da cobertura vegetal e a criação de áreas protegidas. O esforço para conservação de algumas poucas espécies não dialogava com as comunidades humanas, tão pouco com as nossas refeições. Natureza e humanidade eram tidos como universos distintos, e assim deveriam permanecer para fins de conservação, que por sua vez seria planejada e executada por profissionais da área.<sup>7</sup>

Apesar dos esforços conservacionistas, nosso patrimônio natural continuava dando sinais de que não resistiria às formas de ocupação e usos da terra, aos nossos modelos de consumo e extração de recursos naturais, aos nossos descartes desordenados de resíduos. As ameaças causadas à toda forma de vida, provém principalmente dos modelos de ocupação e destruição dos habitats. A agropecuária, as hidrelétricas e a mineração irresponsáveis, o excesso de emissões e falta de gestão de resíduos, estão entre as atividades desse modelo que mais causam danos aos nossos biomas. Outros olhares para se entender a relação entre natureza e sociedade foram ganhando espaço.

Com o passar do tempo, a conservação ambiental foi ganhando novas caras, conceitos, abordagens, e assim formou-se um terreno para nossas inspirações e se fundiu com a noção de que nosso prato é parte de tudo isso.

Abordagens que consideram a existência humana em toda sua diversidade cultural, os diferentes sistemas de conhecimento e relação com os recursos naturais passaram a tomar forma e serem incorporadas por pesquisadores, movimentos sociais, e parte dos ambientalistas. Os conhecimentos e culturas de diferentes populações, como comunidades tradicionais e rurais, passaram a ser reconhecidos como componentes de uma conservação mais abrangente, que pensa em sistemas mais complexos, enquanto a noção popular acerca da biodiversidade começa a transcender o espectro de espécies que despertam carisma. É nesse terreno que engatinhamos, costurando ideias e redes para um sistema alimentar que fomente diversidade: de espécies, conhecimentos e culturas.

---

<sup>7</sup> Diegues, A.C.S. A Etnoconservação da Natureza. In: Diegues, A.C. Etnoconservação: novos rumos para a proteção da natureza nos trópicos. São Paulo, SP: Annablume/ Nupaub-USP/ Hucitec, 2000.

## ECOGASTRONOMIA

Ideia surgida no seio do movimento Slow Food, a ecogastronomia guarda em si o potencial de reconhecer, ressignificar e potencializar o valor dos alimentos da nossa agrobiodiversidade, para que eles possam ser acessíveis não somente aos restaurantes, mas estejam no prato de qualquer pessoa. A ecogastronomia recusa seguir as regras das grandes indústrias de alimento, entendendo que nos nutrimos com tudo que o alimento possa nos oferecer, pois ao cozinhar, cozinhamos vida, história, cultura, preservação da biodiversidade, resistência, acolhimento, memória e afeto. Por isso a importância sobre o conhecimento da origem desses alimentos: eles nos conectam com as mãos que os cultivam e o papel social que estes seres humanos desempenham em manter esses alimentos vivos nos quintais, nas roças, nas águas e nos pratos.

## ANTROPOSOFIA

A antroposofia, do grego “conhecimento do ser humano”, introduzida no início do século XX pelo austríaco Rudolf Steiner, pode ser caracterizada como um método de conhecimento da natureza do ser humano e do universo, que amplia o entendimento obtido pelo método científico convencional, bem como a sua aplicação em praticamente todas as áreas da vida humana. A mais popular dessas realizações práticas, a Pedagogia Waldorf, desde 1919 representa uma revolução em matéria de educação.

A antroposofia recomenda um desenvolvimento moral que deve ser feito pessoalmente, fundamentado no conhecimento da essência do ser humano e do universo. Para ela, o desenvolvimento moral baseado em um amor altruísta é a missão do ser humano na Terra. As atitudes morais devem preservar a liberdade individual, isto é, não devem ser baseadas em imposições exteriores de mandamentos, dogmas e leis, mas irradiar do amor e do conhecimento individuais em plena liberdade, em pleno livre arbítrio.

## PATRIMÔNIO CULTURAL ALIMENTAR

Patrimônio cultural é tudo aquilo que construímos em sociedade ao longo de gerações e que decidimos, também coletivamente, seja através de ações institucionais do estado ou de atitudes comunitárias espontâneas que são bens comuns que devem ser preservados. Estes bens culturais podem ser



obras arquitetônicas e de arte, sítios arqueológicos, paisagens, manifestações culturais, festas, feiras, lugares, saberes, o que importa é que contem uma história e representem uma herança com um valor coletivo. A alimentação expressa modos de ser, de viver e de saber-fazer e é considerada como patrimônio cultural. Desde o modo de obtenção e preparação dos alimentos ao compartilhar das refeições, temos práticas e saberes que nos distinguem e nos constituem socialmente e através dos quais reproduzimos identidades culturais, memórias e tradições.

São conhecimentos tradicionais de manejo da biodiversidade, domesticação de alimentos e raças animais, técnicas artesanais de produção, culinária, hábitos alimentares. São também os espaços de sociabilidade como feiras e mercados, festas, celebrações e rituais sazonais de colheita e abundância. Este patrimônio pode se materializar em um jeito peculiar de pescar ou plantar, um modo de produção muito ligado às condições ecológicas de um território, uma receita ou prato culinário que aprendemos com nossos pais e avós e contam histórias das regiões onde vivemos. São resultados de repasses de conhecimentos tradicionais, mas também de experimentações que as fazem estar em constante (re) atualização.

No Brasil, temos como instrumento de proteção do patrimônio cultural que inclui aqueles ligados à alimentação o registro do patrimônio cultural de natureza imaterial, executado pelo IPHAN em nível federal, em colaboração com a sociedade. Nos últimos 15 anos foram registrados sete bens culturais imateriais relacionados à comida, que vão de sistemas agrícolas tradicionais à modos de fazer, além de tantos outros nos níveis municipais e estaduais do país. Estes registros geram pesquisas e ações de salvaguarda que podem ser utilizadas como inspiração para se trabalhar a educação alimentar sob a ótica do patrimônio cultural, assim como a educação patrimonial a partir da experiência alimentar.

## CONSUMO RESPONSÁVEL

Entendemos o consumo como uma ação propulsora de um ciclo de várias etapas, e que visa suprir nossas necessidades em diversos níveis. A gama de aquisições não se limita a alimentos e bens materiais, abrangendo elementos imateriais, como informações, imagens, músicas, mídias, imagens, estilos etc., que cada vez mais circula num mundo com grande presença digital.

Temos uma falsa impressão de que escolhemos livremente o que consumimos, que estamos exercendo nossa liberdade de escolha dentro do supermercado, em lojas ou na internet. Infelizmente, isso não é verdade para a maior parte das ações de consumo no mundo de hoje. A forma das frutas, a cor dos grãos, a disposição dos alimentos nas prateleiras do supermercado, e música da propaganda na televisão, o personagem dos pacotes, a exibição (ou não) dos componentes nos rótulos são elementos bastante planejados para nos direcionar a optar por certos produtos em detrimento de outros. Essas características mascaram a realidade por trás dos produtos, seja em sua composição ou no processo de produção, nos privando de elencar critérios de escolha que façam mais sentido perante nossos princípios éticos e à saúde do planeta.

Um consumo responsável fomenta ética em todos os elos dos ciclos produtivos (material ou não), da produção ao descarte dos resíduos, da saúde dos envolvidos à pegada ecológica e cultural, do respeito à sazonalidade pesqueira às estratégias de marketing... Nesse contexto, o Slow Food passou a denominar os consumidores de co-produtores, evidenciando e evocando o consumo como parte do ato produtivo e assim, o papel ativo de cada um no processo de produção, através de escolhas mais transparentes e conscientes. A proximidade e o conhecimento das bases produtivas é uma alternativa viável para se colocar em prática tal proatividade.

É papel de cada um zelar pela percepção das crianças e públicos vulneráveis em relação à qualidade dos alimentos. É papel de cada um zelar pela segurança de trabalho dos produtores e pelos valores justos nos elos da produção ao consumo. É papel de cada um zelar pela destinação adequada dos respectivos resíduos e pelo uso eficiente e limpo dos recursos naturais. É isso o nosso consumo definirá.



# EDUCAÇÃO POPULAR

A educação popular é uma contribuição importante e fundamental para a transformação social e pessoal. Ela surge em um contexto em que diversos grupos historicamente colocados à margem da sociedade e dos processos decisórios lutam para conquistar direitos por uma educação adequada e contextualizada. Dessa forma, as ações de educação popular partem de uma congruência com as comunidades, grupos e movimentos sociais.

Dentre os principais pressupostos da educação popular, partimos da negação a uma educação depositária, em que um educador supostamente doa seus conhecimentos aos educandos, com o olhar de alguém de fora que não conhece em profundidade os contextos e saberes dos educandos. Parte-se da ideia que todos têm conhecimentos e experiências que formam as diferentes compreensões de mundo. As práticas abraçam e qualificam a multiplicidade de saberes, os saberes locais e tradicionais, os saberes de prática social. Incorporam as demandas e aspirações do grupo em um processo educativo construído conjuntamente.

Nessa perspectiva, o educador se torna praticamente um facilitador, incentivando o grupo a falar sobre suas questões, problemas, demandas, sonhos e aspirações. Constrói um processo de diagnóstico provocando reflexões que conectam a realidade com o tema em questão, fortalecendo o diálogo entre todos. O processo educativo se dá através de acolhimento, reconhecimento dos indivíduos, criação de afinidades e valorização das experiências pessoais. É reconhecido por ser menos conteudista, mais afetivo e acolhedor e por usar ferramentas que incluem muito diálogo, práticas “mão na massa”. A proposta de educação popular fora preconizada por Paulo Freire, mas apresenta elementos de tantos outros educadores desde sua raiz, até suas aplicações e reinvenções aos dias de hoje.

## EDUCAÇÃO DO CAMPO

A educação do campo reside no direito e na qualificação da educação formal para grupos não urbanos, que leve em conta a identidade cultural dos povos, suas respectivas realidades e calendários. Visa atender populações não urbanas como agricultores, pescadores, ribeirinhos, caiçaras, quilombolas, extrativistas, seringueiros, jangadeiros etc. Mas não se trata apenas de garantir educação às populações do campo que reproduza modelos urbanocêntricos. Através da verdadeira educação do campo, se recriam os valores, atitudes, conhecimentos e práticas de pertença à terra para quebrar o padrão vigente voltado para garantir interesses urbano-industriais, que mantém a ideia de que o campo é um ambiente de atraso e está a serviço das aspirações e demandas urbanas<sup>8</sup> (como a perpetuação de um sistema alimentar baseado na produção de poucas variedades e uso de sistemas que exploram recursos naturais de forma indiscriminada).

Aspira-se uma educação que seja do campo, no campo e para o campo. Ela converge com a educação popular partindo do direito de todos a uma educação contextualizada às respectivas realidades. No entanto, traz conceitos relacionados ao desenvolvimento territorial sustentável, preconizando novas relações entre sociedades e ambiente.

---

<sup>8</sup> Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização e Diversidade. Educação do Campo: diferenças mudando paradigmas. Brasília, DF, 2007.







# GALHOS







## A DOCE DIVERSIDADE DAS ABELHAS NATIVAS

(Jerônimo Villas-Boas)



### APRESENTAÇÃO

Através de um mergulho no universo das abelhas nativas e de seus méis, essa atividade tem como objetivo evidenciar e discutir o contraste entre padronização e diversidade. De um lado, o processo de padronização da alimentação e a limitação do conhecimento que a sociedade de hoje, prioritariamente urbana, tem sobre a natureza. De outro, a diversidade de espécies, cores, sabores, e aromas naturais que estão sendo negligenciados e esquecidos.



## OBJETIVOS

Evidenciar o contraste entre padronização (da alimentação e do conhecimento que temos sobre a natureza) e diversidade (de espécies e alimentos que existem mas estão sendo esquecidos);

Gerar conhecimento sobre as abelhas e sua biodiversidade;

Apurar os sentidos envolvidos na degustação de alimentos;

Revelar a diversidade de sabores e aromas dos méis de abelhas nativas.

## PÚBLICO-ALVO

Todos os perfis e todas as idades que não sejam familiarizados com o tema “abelhas nativas”.

## METODOLOGIA

A atividade conta com três momentos:

Dinâmica inicial sobre o imaginário que se tem sobre abelhas;

Exposição sobre a história e a diversidade de abelhas nativas;

Degustação e conversação sobre os méis e suas características sensoriais.

**1.** A atividade é iniciada com o(a) educador(a) perguntando à duas pessoas do grupo, por ele(a) selecionadas, uma de cada vez, “qual a primeira coisa que vem na sua cabeça quando falamos em abelha?”. Não vale repetir a resposta. As respostas costumam ser “mel” e “ferrão” (ou medo, picada, dor e outras coisas associadas ao ferrão). Se essas respostas não surgirem com os primeiros candidatos, perguntar para mais uma ou duas, geralmente o suficiente para que mel e ferrão sejam citados. Repetir todas as respostas em voz alta para ter certeza que todo o grupo ouviu. A seguir pedir para outra pessoa descrever uma abelha: aspecto geral, tamanho, cores, etc. As respostas variam, mas tendem a se enquadrar na descrição geral “pequeno inseto amarelo e preto”.

Concluída a enquete, mostrar uma imagem da abelha *Apis mellifera*, “o inseto produtor de mel, de abdome listrado em amarelo e preto, habitante de colmeias e dotados de temíveis ferrões”. Ressaltar que sim, que esse é o inseto que ocupa o imaginário dos brasileiros como sendo sinônimo de “abelha”. Mas ponderar que, entretanto, essa espécie nem é nativa do Brasil;

que não conhecemos as tais abelhas como europeias ou africanas à toa, já que as primeiras foram trazidas da Europa para o Brasil no século XIX por ordens religiosas interessados no mel e na cera por elas produzidos para a confecção de velas; e que uma variedade africana dessa mesma espécie de abelha, cientificamente chamada de *Apis mellifera*, foi trazida por um pesquisador brasileiro na década de 1950 para investigação científica; e que essa variedade africana se misturou com a europeia trazida no século anterior e formou a variedade de *Apis mellifera* que chamamos de “africanizada”, detentora da imagem mais difundida sobre o que é uma abelha.

**2.** A seguir ponderar que, entretanto, existem diversas espécies de abelhas, nativas do Brasil, que também produzem mel, que já existiam muito antes da colonização europeia; e ainda existem; e que ainda por cima não têm ferrão. São as abelhas nativas sem ferrão, ou meliponíneos, grupo representado por pelo menos 250 espécies no Brasil. Ressaltar que nosso imaginário está associado à uma única espécie, que nem nativa do Brasil é, sendo que existem centenas de outras, produtoras de méis deliciosos, que estão sendo esquecidas e, logo, extintas.

A seguir, apresentar uma sequência de fotos de diferentes espécies de abelhas sem ferrão descrevendo e chamando a atenção para as diferenças morfológicas de cada espécie: como existem abelhas grandes como uma *Uruçu* e outras pequenas como a *Jataí*; os pêlos amarelo-dourados e olhos verdes da *Uruçu-Nordestina* (*Melipona scutellaris*); os pêlos amarelo-dourados mas com olhos pretos na *Jandaíra* (*Melipona subnitida*); os pelos negros e olhos azulados da *Mandaçaia* (*Melipona quadrifasciata*); os “cabelos loiros” e olhos verdes da *Uruçu-Amarela* (*Melipona monury*); os pelos “grisalhos” da *Tiúba* (*Melipona fasciculata*); e outras características específicas das espécies disponíveis nas fotos. Perguntar para o grupo se eles conheciam essas abelhas e conduzir uma discussão aberta sobre elas por alguns minutos.

**3.** Retomar a atenção do grupo para a degustação do mel. Degustar coletivamente cada tipo de mel disponível, abrindo uma breve discussão com o grupo a cada mel degustado. Orientar que os participantes prestem atenção nas diferentes cores dos méis; que eles cheirem para sentir os diferentes odores; e que enquanto degustam prestem atenção na intensidade dos diferentes sabores: doce, ácido, amargo e salgado; e que também relatem as percepções de aroma: são méis mais florais? Mais frutados? Que flores? Que frutas esse mel lembra? Que outras características? Incentivar que todos relatem sua percepção sobre cada mel degustado. Beber água entre cada amostra degustada para limpar o paladar.

Concluir ressaltando que assim como não existe só um tipo de abelha, não existe só um tipo de mel. O mel é plural. Que geralmente vemos “pão de mel” ou “salada com mel”, por exemplo, mas raramente paramos para pensar que tipo de mel pode ir melhor com cada receita.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Espaço adequado em que as pessoas possam estar sentadas, atentas às informações e estímulos trazidas pelo(a) educador(a) e que seja possível projetar e/ou expor as imagens das abelhas;

Uma foto da abelha *Apis mellifera* em boa resolução;

Fotos de diferentes espécies de abelhas sem ferrão (no mínimo 5) em boa resolução;

Data show e computador para projeção das fotos (ou elas impressas em tamanho grande para viabilizar a visualização dos detalhes);

Méis de abelhas nativas para degustação (no mínimo 5);

Materiais para degustação: colheres pequenas, frascos pequenos (para kits de degustação individual) ou frascos com tampa dosadora (para degustação em recipientes coletivos);

Água e guardanapo para todos os participantes.

## PREPARO/ PLANEJAMENTO

Preparar as fotos (impressas ou apresentação) e amostras de mel para degustação. Para os dois momentos, dar preferência para as espécies de abelhas existentes (nativas) na região geográfica onde está sendo desenvolvida a atividade.

## RECURSOS HUMANOS

Um facilitador(a) educador(a) com conhecimentos básicos sobre as abelhas nativas sem ferrão.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

[www.sosabelhassemferrao.com.br](http://www.sosabelhassemferrao.com.br)

[www.webbee.org.br](http://www.webbee.org.br)

[www.ib.usp.br/beesp](http://www.ib.usp.br/beesp)

[www.ispn.org.br/arquivos/Manual-do-Mel-2-edicao-web.pdf](http://www.ispn.org.br/arquivos/Manual-do-Mel-2-edicao-web.pdf)

## ONDE ENCONTRAR O MEL

[www.facebook.com/heboraabelhasdobrasil](https://www.facebook.com/heboraabelhasdobrasil)

[www.beeliving.com.br](http://www.beeliving.com.br)

[www.mbee.com.br](http://www.mbee.com.br)

[www.tupygua.com.br](http://www.tupygua.com.br)

[www.terramadrebrazil.org.br/mapa-mercado](http://www.terramadrebrazil.org.br/mapa-mercado)

## PALAVRAS-CHAVE

Abelhas, abelhas sem ferrão, mel, biodiversidade.

*A alimentação brasileira, com suas particularidades regionais, é uma das expressões do nosso processo histórico e de intercâmbio cultural entre os diferentes povos que formaram nossa nação. Esse princípio trata da diversidade na alimentação e deve contemplar as práticas e os saberes mantidos por povos e comunidades tradicionais.*

*(Marco de referência de EAN para as políticas públicas - 2012)*



# AGROECOLOGIA VIVENCIADA

(Fulvio Iermano)

## APRESENTAÇÃO

O modelo de agricultura ecológica respeita a vida em todas as suas formas, busca os equilíbrios, preserva a biodiversidade, cuida dos recursos naturais, aumenta a fertilidade do solo, cria e fortalece relações humanas verdadeiras, solidárias, justas, além de possibilitar o fortalecimento da agricultura familiar e o acesso à alimentação adequada e saudável para a população brasileira. Além



de ser um conceito, uma ciência acadêmica, a Agroecologia é uma prática com variadas metodologias e estratégias. É o caminho para uma verdadeira mudança de paradigma.

## OBJETIVOS

Sensibilizar e vivenciar a beleza que está no desenho agroecológico.

Vivenciar o silêncio e a escuta do eu interior.

Aprender a cooperar.

Treinar os sentidos e a educação do gosto.

## PÚBLICO-ALVO

A partir de 9 anos de idade.

## METODOLOGIA

A atividade conta com seis momentos:

**1.** “O elemento da natureza” - cada participante escolhe um elemento da natureza, visível ou invisível, e se apresenta na roda compartilhando a razão de sua escolha.

**2.** “Observação silenciosa” - cada participante passeia pela horta, pela mata ou pela agrofloresta observando e interagindo com o espaço em silêncio. Em seguida, com a ajuda do facilitador/educador compartilha-se as observações e os sentimentos sobre o espaço.

**3.** “ReConhecendo a biodiversidade” - os participantes, divididos em grupos, se tornam cuidadores de um canteiro com a missão de reconhecer o maior número de plantas presentes no canteiro. Em seguida, os participantes compartilham os reConhecimentos.

**4.** “Plantando e colhendo” - os grupos colhem algumas plantas para a degustação coletiva e plantam de forma simbólica sementes e mudas para futuras vivências.

**5.** “Degustando” - aproveitando da colheita, os grupos preparam simples, saudáveis e saborosas receitas a serem compartilhadas com os demais participantes.

**6.** “Espiralando” - finalização com uma dança circular que remete a força do coletivo, da cooperação, do estar juntos, do compartilhar





## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA A ATIVIDADE (ESPAÇO, FERRAMENTAS, ALIMENTOS, MATERIAIS)

A atividade/vivência tem que acontecer num espaço urbano, periurbano ou rural no qual é praticada a agricultura ecológica (orgânica, biodinâmica, agroflorestal, sintrópica etc.), com a presença de elementos de biodiversidade (árvores, plantas, elementos água, terra, ar, fogo), sementes, mudas, temperos e utensílios para preparar simples receitas com base em alimentos *in natura* colhidos na horta agroecológica.

## RECURSOS HUMANOS

Um facilitador/educador a cada 15 participantes, com conhecimento dos conceitos da agroecologia em suas dimensões agrícola, política, social, econômica.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

Vídeos sobre agroecologia:

Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica. PLANAPO 2016 - 2019: <https://www.youtube.com/watch?v=ICz3NGOI2Ec>

Life in Sintropy:

<https://www.youtube.com/watch?v=gSPNRu4ZPvE&t=402s>

Comida que alimenta:

<https://www.youtube.com/watch?v=z6xAkNPV3QI&t=27s>

Livros:

Agroecologia, princípios e técnicas para uma agricultura orgânica sustentável (Embrapa, 2005): <https://www.agencia.cnptia.embrapa.br/recursos/AgrobCap11D-Sim092KU5R.pdf>

Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica. PLANAPO 2016 - 2019: [http://www.mda.gov.br/sitemda/sites/sitemda/files/ceazinepdf/PLANAPO\\_2016\\_2019.pdf](http://www.mda.gov.br/sitemda/sites/sitemda/files/ceazinepdf/PLANAPO_2016_2019.pdf)

## PALAVRAS CHAVE

Agroecologia; biodiversidade; cooperação.

*Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.*

*Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente.*

*O sistema alimentar pode promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade.*

*(Guia alimentar para a população brasileira - 2014)*

# AVENTURA DO GOSTO

*(Adriana Vernacci, Ana Tomazoni,  
Betty Kövesi Mathias, Claudia Mattos)*

O alimento é o mundo que entra em nós. A Natureza, em todas suas formas, nos doa a vida. Quando a reverenciamos com gratidão, nos conectamos com os sentidos, e estes abrem as portas das nossas emoções. Observar, cheirar, tocar, provar, ouvir os alimentos pode se tornar uma verdadeira aventura amorosa.



## APRESENTAÇÃO

No contexto urbano é usual o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, aromatizados artificialmente, com embalagens que não representam a realidade do alimento.

Esse panorama propicia uma monotonia gustativa que nos distancia cada vez mais dos alimentos *in natura*, de suas formas de cultivo, criando uma desconexão com a terra e a sua biodiversidade.

Dentro deste cenário, propomos atividades que sensibilizem quanto a educação dos sentidos (visão, olfato, tato, paladar e audição) e ao resgate do vínculo do ser humano com seu alimento.

## OBJETIVO

Propiciar a reflexão sobre o alimento e todas suas dimensões, visando consciência alimentar e possíveis mudanças de hábitos.

## PÚBLICO-ALVO

Atividade adaptável a todas as faixas etárias.

## METODOLOGIA

A experiência é dividida em dois momentos: no primeiro, por meio de uma vivência sensorial lúdica que proporcione uma “viagem”, uma imersão, os participantes são convidados a manipular, explorar e ter contato com alimentos regionais e sazonais. A dinâmica acontece em forma de circuito composto por etapas que podem ser segmentadas, dependendo do objetivo, público alvo e ambiente do evento; no segundo momento, realiza-se a apresentação dos princípios, das temáticas e das campanhas do Slow Food, por meio da exposição de materiais impressos e audiovisuais (imagens, publicações, vídeos) por meio de uma roda de conversa.

**1. Interação com as estações sensoriais, para sensibilização dos 5 sentidos:**

**Tato:** Sem utilizar a visão, usando vendas ou colocando os alimentos em saquinhos de tecido, o participante é convidado a tocar alimentos com texturas, tamanhos e superfícies diferentes.



Exemplos: terra, água, ervas, raízes, sementes, alimento in natura minimamente processados comparando-os com os alimentos processados e ultraprocessados.

**Olfato:** O participante é convidado a cheirar e descobrir alimentos com diferentes aromas escondidos dentro de potinhos tampados e com pequenos furos.

Exemplos: flores comestíveis, ervas, temperos, alimentos com cheiro bem característico.

**Audição:** O participante é convidado a escutar gravações de sons ou ruídos gravados em contextos que remetem ao mundo da comida.

Exemplos: vaca mugindo, galinha botando ovo, fruto caindo da árvore, liquidificador em funcionamento, moedor de café etc.

**Visão:** Após ter preparado uma abundante Mesa da Biodiversidade, com alimentos *in natura* e minimamente processados de diferentes cores, tamanhos e grau de processamento (possivelmente alimentos regionais e sazonais) o participante é convidado a observar, escolher e compartilhar sua escolha com os outros participantes, de acordo com o próprio conhecimento, sua memória afetiva e curiosidade.

**Paladar:** Apresentação e degustação de alimentos que representam os 5 sabores principais (doce, amargo, salgado, azedo e umami) e das sensações trigeminais.

Exemplos: doce: frutas doces, vários tipos de açúcar, melado e rapadura, mel de abelhas nativas sem ferrão, bananadas, goiabadas etc; amargo: antepasto de jiló cru, café torrado em grãos, nibs de cacau, chá de boldo etc.; salgado: vários tipos de sal; azedo: suco de maracujá, limão caipira, cambuci, tamarindo, azedinha etc.; umami: queijo artesanal de leite cru curado, algas, molho concentrado de cogumelos, tomate seco, sardinha etc.

## **2. Apresentação do movimento Slow Food e roda de conversa:**

Os facilitadores descrevem os princípios, as temáticas e as campanhas do movimento Slow Food inspirados e norteados pelas emoções e sensações vivenciadas e relatadas pelos participantes.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Bancadas;

Ingredientes;

Materiais específicos para cada estação sensorial (potes, saquinhos, vendas, caixa de som etc.);

Material para higienizar (álcool gel, papel toalha, pano de limpeza etc.).

## RECURSOS HUMANOS

Cinco facilitadores (um para cada mesa sensorial), com conhecimento sobre a biodiversidade alimentar brasileira e sobre o movimento Slow Food.

## REFERÊNCIA DE CONTEÚDOS

*Em que sentido? Pequeno manual de educação sensorial.* Slow Food editore, Bra (Itália), 2009:

[https://slowfood.com/filemanager/Education/sense\\_por.pdf](https://slowfood.com/filemanager/Education/sense_por.pdf)

## PALAVRAS-CHAVE

Educação do gosto; cinco sentidos; educação alimentar e nutricional.

*A alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Assim, as pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, não se alimentam de nutrientes, mas de alimentos e preparações escolhidas e combinadas de uma maneira particular, com cheiro, cor, temperatura, textura e sabor, se alimentam também de seus significados e dos aspectos simbólicos.*

*(Marco de referência de EAN para as políticas públicas - 2012).*



# COMEMOS O QUE SOMOS?!

## EDUCAÇÃO PATRIMONIAL ATRAVÉS DA EXPERIÊNCIA ALIMENTAR

(*Gabriella Pieroni*)



## APRESENTAÇÃO

O alimento, mais que nutrir o corpo para a saúde física, enche nossos olhos de beleza, nosso coração de delícia, nos situa no tempo e espaço gerando identidade social e cultural, nutrindo também o espírito. Desde a ancestralidade, os grupos sociais praticam rituais, cerimônias e festivais de abundância, de colheita e de oferenda entorno do alimento. Através destas

práticas coletivas de plantar, colher e comer juntos os povos e comunidades tradicionais se organizam socialmente, e produzem, simultaneamente cultura e sustento. Além disso, preservam a biodiversidade e deixam heranças preciosas para as novas gerações, nosso patrimônio agroalimentar.

A proposta desta atividade é trabalhar o aspecto sociocultural no simples ato de comer, redescobrir os alimentos que são referências culturais em nossas comunidades, refletir sobre os conhecimentos, pessoas e lugares ligados a eles, pensar sobre as possibilidades destas práticas e saberes serem consideradas como patrimônio cultural e em suas formas possíveis de preservação. A ideia é abordar o agroalimentar de forma interdisciplinar e integrada, cruzando temas como a identidade e preservação cultural, comensalidade, história e geografia dos alimentos, artes, culinária, hortas e agricultura urbana entre tantos outros que podem se somar numa atitude transversal, seja na comunidade escolar ou educação não-formal.

Pretende-se assim despertar o olhar para a dimensão biocultural da alimentação, e para a importância da comida e da comensalidade enquanto patrimônio cultural. A atividade pode ser realizada em três etapas ou desdobrada em outras tantas, dependendo da disponibilidade de tempo. Podem ser encontros intensivos ou espaçados desde que sejam concluídas num mesmo processo metodológico. O importante é que atividades investigativas em grupo e oficinas práticas se complementem cruzando linguagens e áreas do saber e gerando consciência sobre as conexões entre as várias dimensões da alimentação, entre o modo de obtenção de alimentos e a culinária, entre o gosto e a memória e entre tudo isto e nossa vidas.

## OBJETIVOS

Despertar a percepção dos participantes em relação à dimensão sociocultural das práticas agroalimentares e de como elas estão integradas à preservação da biodiversidade, segurança e soberania alimentar;

Ressaltar a importância da comida enquanto um patrimônio cultural através da construção coletiva das ideias de cultura, patrimônio, identidade, da elaboração de inventários participativos;

Praticar a agroecologia e vivenciar a cultura alimentar.

## PÚBLICO-ALVO

Alunos e professores da educação básica, educadores e educandos de ONGs e projetos socioambientais e culturais.





# METODOLOGIA

A atividade propõe três momentos:

**1. Atividade investigativa:** cada educando deverá trazer de casa um desenho, recorte ou fotografia impressa de um alimento que considera ser um patrimônio cultural e apresentar numa grande roda, justificando o porquê da escolha, o porquê considera o alimento um patrimônio cultural. Poderá também comentar sobre a história de sua vida ou de sua família ou comunidade associada ao alimento. A partir das falas e com base nas justificativas, o facilitador/educador deverá coletar palavras que poderão compor a noção de patrimônio cultural do grupo. Ao final todos devem montar um painel com aqueles alimentos que consideram fazer parte do patrimônio cultural de todos, e uma sentença que expresse a noção de patrimônio cultural construída pelo grupo.

*Perguntas norteadoras para discussão: será que comemos o que somos? Qual a importância do ato de comer em nossa comunidade (bairro, escola, estado, família...)? Existem comidas que faz a gente se sentir parte de um lugar específico?*

Esta atividade poderá ser adaptada para o uso de ferramentas da “cultura digital” ou informática com jovens, basta que o suporte das imagens coletadas seja digital através da utilização de celulares, aplicativos e redes sociais e o produto final poderá ser um vídeo, meme, podcast, colagem e/ou demais linguagens contemporâneas do universo virtual.

Tempo Estimado: 50 minutos

**2. Iniciando um inventário cultural em grupo:** retomar a discussão sobre as ideias de cultura e patrimônio cultural introduzindo também a noção de patrimônio imaterial, tendo como referência os materiais sobre educação patrimonial e inventários participativos. Dar exemplos de patrimônios alimentares que são considerados patrimônio imaterial do Brasil, como alguns modos de fazer queijos de Minas Gerais e sistemas agrícolas indígenas e quilombolas. A turma será dividida em grupos e cada um dos grupos adotará uma das categorias sugeridas na metodologia de identificação do patrimônio cultural do IPHAN - Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. São elas: saberes/ofícios, objetos, lugares, festas/celebrações. Com referência nos alimentos que foram levantados na primeira etapa da atividade, o grupo deverá explorar outras expressões culturais relacionadas à categoria que estará trabalhando.

*Atividade extra: com quem você gosta de comer o quê? Pode ser uma roda de conversa, elaboração de texto e ou trabalho artístico, construção de*

*painel, áudio ou audiovisual respondendo a esta pergunta. Pode ser também uma enquete aplicada para as pessoas da comunidade escolar gerando um produto a ser divulgado posteriormente.*

### **3. Atividade prática: patrimônio da terra à boca**

Serão escolhidos dois alimentos inventariados no primeiro momento/dia da atividade (atividade investigativa) e serão plantados simbolicamente em um espaço comunitário (seja na horta escolar, na comunidade, na ONG, na universidade) onde existam pessoas responsáveis por cultivar estes alimentos. Em seguida, serão escolhidos também alguns destes alimentos para serem preparados por todo o grupo sob orientação do educador/facilitador e possível colaboração de merendeiras, pais e avós, cozinheiras do bairro.

\*Caso seja possível, convidar uma pessoa da comunidade para contar sua relação com o ofício de produzir o alimento, seja ele agrícola, culinário, ou os dois.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Área de realização: escolas, associações, ONGs. com sala, laboratório ou espaço com mesas, lousa e cadeiras. Papel, tintas, tesouras, pincéis, lápis, canetas e materiais para Painel de registro. Celulares pessoais, projetores, computadores, caso se opte por estas ferramentas. Cozinha e utensílios para cozinhar. Espaço para plantar, se houver uma horta e ferramentas para horta.

## RECURSOS HUMANOS

Um educador/facilitador e dois monitores. É possível envolver educadores de artes, literatura, história, horta, geografia, ciências ou biologia, merendeiras e convidados externos.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

Educação Patrimonial: inventários participativos  
[http://portal.iphan.gov.br/uploads/publicacao/inventariodopatrimonio\\_15x21web.pdf](http://portal.iphan.gov.br/uploads/publicacao/inventariodopatrimonio_15x21web.pdf)



## PALAVRAS-CHAVE

Patrimônio cultural; cultura alimentar; identidade cultural; comensalidade; educação patrimonial; educação alimentar e nutricional; memória afetiva.

*A alimentação brasileira, com suas particularidades regionais, é uma das expressões do nosso processo histórico e de intercâmbio cultural entre os diferentes povos que formaram nossa nação. Assim, a EAN deve considerar a legitimidade dos saberes oriundos da cultura, religião e ciência.*

*Respeitar e valorizar as diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar de nossa população, reconhecendo e difundindo a riqueza incomensurável dos alimentos, das preparações, das combinações e das práticas alimentares locais e regionais.*

*(Marco de referência de EAN para as políticas públicas - 2012)*

# COZINHA DE TRANSIÇÃO

(Cláudia Mattos)

*Uma cozinha de florescimento do novo, do belo,  
que traz a Coragem, do Coração para o cozinhar  
o Criar, brincar, insPirar e Pirar no ato de experienciar  
a Participação, o experimentar receitas, saberes e sabores  
a Conexão com a Terra, com ingredientes, com amigos e amores  
o Encontrar, encantar, intuir e  
celebrar...*

*uma revolução otimista, prática, resiliente e silenciosa  
que caminha em direção ao futuro, reverenciando  
a sabedoria Passada,  
mas que faz do Presente seu maior Presente.*

(Anônima)



## APRESENTAÇÃO

Cozinhar é inspirar, encorajar, treinar, dar suporte, conectar comunidades na construção de uma vida melhor. O movimento cidades em transição (Transition Town) acredita que a troca de experiências e a criatividade são as bases que fortalecem um sistema capaz de amenizar as perdas diante das incertezas econômicas e climáticas que dominam o planeta. A Transição é uma revolução otimista, prática, resiliente e silenciosa caminhando em direção ao futuro.

A atividade tem como foco central o Alimento como elemento essencial de uma transição possível, saudável e necessária, com seu potencial multidimensional: social, cultural, psicológico, espiritual.

## PÚBLICO-ALVO

Jovens e adultos.

## OBJETIVOS

Sensibilizar para uma comida de verdade de acordo com o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada;

Reconhecer o alimento local e a biodiversidade brasileira como geradora de identidade cultural;

Reconhecer a importância de quem prepara a comida em nossa sociedade (pais, merendeiras, chefs de cozinha);

Resgatar o prazer do ato de cozinhar, com seus benefícios em nosso cotidiano;

Valorizar as sabedorias tradicionais ligadas ao cultivo, processamento e usos culinários;

Despertar a curiosidade sobre a história e a cultura dos diferentes grupos que compõem a sociedade brasileira, através da alimentação;

Refletir sobre o uso do “Tempo” na sociedade contemporânea e os princípios do Slow Food;

Ressaltar as ligações entre “o campo e a mesa”, através do ato de plantar, de cuidar e colher, de cozinhar e comer;

Perceber a importância do processo de auto-educação do educador.

# METODOLOGIA

A atividade conta com cinco momentos:

## 1. A roda de conversa (o pensar)

Os facilitadores/educadores convidam os participantes em compartilhar, em 2 minutos, suas expectativas, emoções e ideias em relação à comida e ao sistemas alimentares.

Em seguida, os facilitadores/educadores dividem os participantes em três grupos e apresentam um olhar sobre o sistema alimentar atual nas três dimensões:

**Físico/material:** destaca-se a relação entre os seres humanos e o planeta Terra, a utilização dos recursos energéticos para produzir, processar e distribuir os alimentos (pode-se utilizar a ferramenta audiovisual, assistindo trechos de filmes como *“Muito além do peso”*, *“Solo”*, *“Human”*);

**Social:** destaca-se o papel nos sistemas alimentares do trabalhadores rurais sem terra, dos agricultores familiares agroecológicos, dos povos ribeirinhos, indígenas, quilombolas e comunidades tradicionais. Os facilitadores/educadores ressaltam as questões relacionadas à justiça e injustiça social, com exemplos e casos reais;

**Espiritual:** destaca-se a dimensão espiritual do ser humano, microcosmo de um macrocosmo, os ritmos e respirações do seres humanos, do planeta e do universo no qual estamos.

## 2. Respiração (o sentir)

Deitados, respiração profunda, momento de reconexão com a natureza, com o nosso planeta e com si próprio.

## 3. Peregrinação (o sentir)

Os facilitadores/educadores convidam os participantes à uma “caminhada das emoções”. Uma oportunidade de investigação das riquezas locais, do simples, um passeio para reconhecimento de plantas alimentícias não convencionais e convencionais, do desconhecido e do conhecido. A colheita é um momento sagrado, de dádiva, de sensações, emoções, observações. Possíveis perguntas dos facilitadores/educadores: ***“quais são as coisas que você vê? quais as coisas que você não vê? quais as coisas que você escuta e não escuta? “Como você vê o novo no velho?”***

## 4. Aventura sensorial (o sentir)

Os facilitadores vendam e acompanham com cuidado os participantes na mesa da biodiversidade alimentar regional na qual vai acontecer uma “aventura sensorial” com o objetivo de despertar todos os sentidos: cheiros, texturas, cores, sons, sabores, sensações e emoções.



## 5. Fazer poesia (o fazer)

*Poesia vem do Grego poiein que significa “criar, compor”.* Portanto, esse momento é pensado para literalmente criar, fazer, transformar, para ressaltar a função do ser humano como co-criador. Os facilitadores/educadores refletem sobre o ato de comer, do conviver, do partilhar de forma justa e singela, lembrando que o menos é mais, da importância da qualidade e não da quantidade.

A receita pode ser um pão de farinha de trigo com levain natural e fermentação lenta ou receitas com mandioca (in natura ou minimamente processada) para servir com geleias de frutas nativas e com os alimentos da colheita da *Peregrinação*.

## 6. Fechamento

A atividade encerra-se com uma roda de conversa na qual os participantes são convidados em compartilhar reflexões e considerações sobre a vivência, sobre os passos futuros, sobre o que vamos fazer daqui para frente, como vamos atuar para ser atores ativos da Transição.

# ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, ALIMENTOS, MATERIAIS)

Espaço coberto para rodas de conversa, respiração e finalização; espaço com elementos naturais, horta, floresta para a peregrinação; espaço coberto com pia, forno e fogão para fazer poesia.

Utensílios e alimentos para mesa da biodiversidade regional e para as receitas.

# RECURSOS HUMANOS

Mínimo três facilitadores/educadores previamente formados para atender as demandas da atividade.

## REFERÊNCIA DE CONTEÚDO

Cidade em Transição:

<https://www.transitiontowntotnes.org/groups/food-grou>

Manifesto Comida de Verdade:

<http://www4.planalto.gov.br/consea/comunicacao/noticias/2015/novembro/manifesto-a-sociedade-mostra-o-que-e-comida-de-verdade>

Sobre Panc: Blog Come-se da Neide Rigo

<https://come-se.blogspot.com.br>

### Livros

*Mais que Receitas: Comida de Verdade*

[http://ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaideias/27102016163212mais\\_que\\_receitas\\_versao\\_para\\_download.pdf](http://ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaideias/27102016163212mais_que_receitas_versao_para_download.pdf)

*Cozinhar*, de Michael Pollan

*Solo, alma, sociedade*, de Satish Kumar

*La sobriété felice*, de Pierre Rabhi

*Manifesto per la Terra e per l'uomo*, de Pierre Rabhi

### Filmes

*Muito além do peso* - <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>

*Human* - <https://www.youtube.com/watch?v=vdb4XGVTHKE>

*Solo* - <https://www.youtube.com/watch?v=goSKS5Dickg>

*The Lunchbox* - [https://www.youtube.com/watch?v=rnBvwRf\\_kr4](https://www.youtube.com/watch?v=rnBvwRf_kr4)

## PALAVRAS-CHAVE

Transition towns; comida local; comida de verdade.

“É necessário ampliar a pauta e a visão sobre a EAN e desenvolver novos instrumentos teóricos e metodológicos que abordem não somente os conceitos de “empoderamento”, de “maior participação”, e de “valorização do saber popular”, como também “compartilhamento dos saberes”, “construção de parcerias”, “associação de conhecimento e informações”, “negociação de interesses”, entre outros”.

(Marco de referência de EAN para políticas públicas - 2012).





# CIRCUITO DO ALIMENTO: BOM, LIMPO E JUSTO

(Adriana Vernacci)

## APRESENTAÇÃO

Nos centros urbanos a relação entre quem produz alimentos *in natura* e quem consome esse alimentos está ficando sempre mais distante. É preciso aproximar agricultores e consumidores fortalecendo o circuito de feiras de agricultura agroecológica, como estratégia de garantir o acesso à alimentação adequada e saudável para a população brasileira. A feira é o lugar onde acontecem as trocas, pipocam os encontros, nascem amizades. A relação entre o agricultor familiar/feirante e os consumidores conscientes/ co-agricultores, pode ser muito mais profunda e harmoniosa, chegando até a ser uma relação de amizade. A compra de alimentos pode acontecer não somente com energia monetária, mas também com troca de serviços e escambo, inspirados pelos princípios da Economia solidária. Depois da compra na feira, o cozinhar em casa é um ato de autonomia e de autocuidado, que é um indicador de vida saudável, além estimular a confraternização para comer em companhia.

Com esse intuito, a atividade propõe de forma lúdica uma dinâmica com atores fundamentais do sistema alimentar.



## OBJETIVOS

Aguçar a curiosidade dos participantes em relação à origem do nosso alimento;

Proporcionar a cooperação entre os participantes;

Estimular formas alternativas de trocas e de economia solidária;

Sensibilizar sobre os níveis de desperdício de alimentos;

Ressaltar a importância do ato de cozinhar com alimentos in natura como estratégia de Educação Alimentar e Nutricional;

Reaproveitar dos resíduos orgânicos para fazer compostagem.

## PÚBLICO-ALVO

Crianças a partir de 6 anos de idade.

## METODOLOGIA

A atividade conta com quatro momentos.

Tempo estimado: 3 horas.

Criar três estações onde os participantes serão convidados a brincar de agricultor, feirante e cozinheiro. A intenção é que todos os participantes participem de todas as estações.

**1. Estação Horta:** os participantes são convidados em preparar a terra para o plantio das mudas, percebendo a importância da qualidade do solo, da compostagem e da cobertura seca.

**2. Estação Feira:** os participantes são convidados em separadamente montar algumas bancas (legumes, verduras, frutas, etc.), onde todas as mercadorias estejam expostas dentro de cestinhas ou bacias em cima de uma bancada ou dentro de caixas. Propor a troca de mercadorias entre os “Feirantes”.

**3. Estação da Cozinha:** após a aquisição das mercadorias os participantes vão manipular os alimentos, desde a higienização até a preparação do cardápio, com o cuidado de separar os resíduos orgânicos dos resíduos recicláveis, para poder alimentar a composteira.

**4. Finalização:** depois de todas as preparações prontas, os pratos serão



colocados em uma grande mesa, e depois que o “banquete” estiver pronto todos os participantes serão convidados a degustar o que foi preparado.

Caso haja sobras, os participantes são convidados em juntar as sobras com os resíduos orgânicos do preparo das receitas para alimentar a composteira e aprender sobre seu manejo.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, ALIMENTOS, MATERIAIS)

O espaço da atividade pode ser um parque público, uma escola, uma praça, etc.

Materiais para estação horta: pazinhas, enxadinhas, mudas, terra, substrato, material de compostagem, composteira, cobertura seca, jardineiras ou outro recipiente para plantar, e regador, água; materiais para estação feira: alimentos *in natura*, caixas de madeira ou plástico; materiais para estação cozinha: alimentos *in natura* e ingredientes para as receitas escolhidas, talheres e pratos reutilizáveis para degustação.

## RECURSOS HUMANOS

Três facilitadores/educadores com conhecimento em horta, compostagem e culinária.

## PALAVRAS-CHAVE

Horta; Culinária; Educação Alimentar e Nutricional; Feira de produtores.

“*Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias. Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias - e isso vale para homens e para mulheres -, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos... e comece a cozinhar!*”

(Guia alimentar para a população brasileira - 2014).

# ECOGASTRONOMIA PARA JOVENS RURAIS

*(Denise Barbosa, Giselle Miotto,  
Revecca Casenave Tapie)*



## APRESENTAÇÃO

Por que falar de ecogastronomia para jovens rurais? A juventude rural é aquela que produz e come o alimento. Mas que tipo de alimento essa juventude rural planta e come? No sistema alimentar atual, seja no campo como na cidade, ocorreu uma mudança nos hábitos alimentares. A indústria alimentícia oferece alimentos processados e ultraprocessados de alta



densidade energética, baixo valor nutricional e altas concentrações de sal, açúcares e gorduras (principalmente hidrogenadas), a preços relativamente baixos, promovidos por meio de estratégias de marketing agressivas, que visam a fidelização de consumidores ainda na infância. Esses alimentos favorecem a homogeneização de hábitos e o isolamento social, demandam o uso intensivo de energia, água e recursos para sua produção, armazenamento e distribuição, trazendo consequências perversas à saúde humana, animal, ambiental, à sociobiodiversidade e à cultura.

Muitas famílias das comunidades do campo deixaram de cultivar variedades crioulas e como consequência perdeu-se muita sabedoria, práticas culinárias e histórias da alimentação tradicional. Mas nem tudo está perdido. A nossa cultura alimentar - marcada por resistência - abriga uma diversidade de alimentos e história para contar e é nela que nos agarramos e é ela que representa para a juventude rural uma forma de olhar para o passado, trazer o significado destes alimentos para o presente e reconstruir sua narrativa na perspectiva, que produzir comida e comer, é antes de tudo um ato político e de resistência destas comunidades e da valorização da nossa agrobiodiversidade e da cultura alimentar.

## OBJETIVOS

- Criar conceito coletivo de “comida de verdade”;
- Explorar a diversidade de produção dos alimentos;
- Compartilhar os diferentes alimentos da agrobiodiversidade local.

## PÚBLICO-ALVO

Jovens de comunidades rurais.

## METODOLOGIA

A atividade conta com 5 momentos:

1. Apresentação individual dos jovens participantes, onde eles são convidados em responder e registrar em um pedaço de papel a seguinte questão: “O que é comida para você?”. Os registros serão pendurado no painel “o varal”.

2. Divisão dos participantes em grupos. Cada grupo escolhe uma ou mais temáticas a serem debatidas (de acordo com o perfil e conhecimentos dos facilitadores e com os interesses dos participantes): biodiversidade, turismo rural, ecogastronomia, mídias sociais, economia solidária, agroecologia, educação alimentar e nutricional, cultura alimentar, democracia participativa, direitos humanos etc.). Esse momento é pensado como uma forma de provocar e ressaltar os conceitos empíricos que os participantes trazem sobre os sistemas alimentares.

3. Os grupos se reúnem e compartilham os relatos e as observações das temáticas discutidas.

4. Os participantes voltam a responder a mesma pergunta do momento 1 e colocam a resposta no painel, ao lado do pedaço de papel com a sua resposta inicial.

5. Por fim, eles realizam uma discussão sobre mudanças ocorridas ao longo da atividade e o que as gerou.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, ALIMENTOS, MATERIAIS)

Canetas, tarjetas de papel, papel pardo, fita adesiva, prendedores, barbante, cadeiras, mesas.

## RECURSOS HUMANOS

Um facilitador para cada dez participantes.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

RECINE E. et al., Mulheres do Recanto. Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo – Brasília: Universidade de Brasília, Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição, 2016.

SAVIANI, D. Pedagogia Histórico-Crítica: Primeiras aproximações. 9. ed. Campinas: Autores Associados, 2005.



## PALAVRAS-CHAVE

Educação do campo, ecogastronomia, jovens rurais, agrobiodiversidade, comunidades tradicionais, povos originários, cultura alimentar.

*Saber preparar o próprio alimento gera autonomia, permite praticar as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidade dos indivíduos. A prática culinária também facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação.*

*Mesmo quando o preparo efetivo de alimentos não é viável nas ações educativas, é necessário refletir com as pessoas sobre a importância e o valor da culinária como recurso para alimentação saudável.*

*(Marco de referência de EAN para as políticas públicas).*

# JATOBÁ, PATRIMÔNIO SAGRADO BRASILEIRO

(Fulvio Iermano)



“O dia inteiro colhendo jatobá, que delícia..você não faz ideia..que cheirooo...”

A dona Adriana passou o dia inteiro preparando aquela especialidade de dar água na boca..o nhoque de jatobá!

“Mas por quê jatobá e não batata vovó Adriana?” pergunta a Giselle, a netinha sempre curiosa.

“Você, minha querida, já pensou que o jatobazeiro é uma árvore sagrada do nosso Cerrado, que nos doa uma farinha macia e que tem aquele cheiro que remete a minha infância..precisa somente catar os frutos, quebrar as cascas e peneirar..olha só..experimente..sente como ela é docinha..”





*“Mmh..delícia..E daí vovó..o que você prepara com isso?”*

*“Pães, bolos, bolachas, panquecas, nhoque...”*

*“Então vovó, quando eu crescer, vou preservar o nosso jatobazeiro sagrado para eu lembrar sempre de você...”*

*“Não salvo do machado um Jatobá para que ele me dê sombra ou madeira. Salvo-o para que ele viva, como eu e comigo, a mesma maravilhosa experiência de sermos e compartilharmos, como seres diferentes, mas não desiguais, a mesma Vida”. (Carlos Rodrigues Brandão, 2005).*

## APRESENTAÇÃO

Julho, agosto e setembro são meses especiais. É a época de uma fruta que passou a ser considerada patrimônio sagrado brasileiro, pois no passado, foi muito utilizada pelos povos indígenas também para momentos de meditação e rituais de conexão espiritual. Estamos falando do Jatobá e da sua árvore, o Jatobazeiro, cujo nome vem da língua Tupi e significa “árvore com frutos duros”. O jatobá (nome científico *Hymenaea sp.*) é encontrado na Amazônia, na Mata Atlântica, no Pantanal e no Cerrado. Ainda hoje, sua farinha é bastante consumida no meio rural, seja na forma natural ou na forma de pães, biscoitos, bolos, batida com leite ou como ingrediente em vitaminas de frutas.

No interior do fruto, a polpa é um pó verde amarelado com forte odor, que é comestível. Ela é rica em cálcio, ferro e fibra e é indicada para pessoas que apresentam alto grau de anemia. A sua casca é bem dura e pode ser aproveitada para preparo de chá. É uma planta de uso medicinal e pesquisas atuais indicam que o jatobá pode ser utilizado para combater alguns tipos de câncer.

## OBJETIVOS

Valorizar a biodiversidade alimentar regional através do processamento da farinha de Jatobá, árvore nativa brasileira (alimento inserido na Arca do Gosto brasileira);

Conhecer a biodiversidade dos biomas brasileiros;

Perceber a importância das árvores nativas para a vida e para restabelecer o equilíbrio ecológico;

Valorizar o jatobá, árvore em perigo de extinção, cujo fruto tem diversas propriedades nutricionais e medicinais;

Desenvolver a paciência e a perseverança, respeitando as épocas, os tempos e os ritmos da natureza, assim como o trabalho cooperativo e coletivo.

# PÚBLICO-ALVO

Todos.

## METODOLOGIA

A atividade conta com dois momentos:

### 1. “Colheita”

O facilitador convida os participantes numa caminhada/passeio até o pé de Jatobá (previamente identificado). Após uma dinâmica de agradecimento ao Jatobazeiro (ex.: dança circular, roda de ciranda, etc.), realiza-se uma roda de conversa com os participantes sobre o bioma Cerrado, as árvores nativas e o Jatobá. O facilitador convida os participantes em coletar os frutos com casca não quebrada caídos debaixo do Jatobazeiro. Com a ajuda do facilitador, os participantes, quebram as cascas do jatobá, peneiram a polpa farinhenta e a guardam em saquinhos para alimentos. Os participantes são convidados em degustar a farinha do fruto *in natura*, para em seguida compartilhar as sensações com o grupo.

### 2. “Receita e Degustação”

Preparo coletivo e degustação das receitas previamente escolhidas.

(Exemplos de receitas.: bolo de *jatofubá*, bolachas de jatobá, chapati de jatobá, sorvete de banana e jatobá).

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

1º momento: pé de jatobá frutificando, tábuas e tocos de madeiras, bacias, recipientes, peneiras, sacolas de plástico para alimentos, colheres.

2º momento: ingredientes e utensílios para o preparo das receitas, toucas, aventais, cozinha ou espaço equipado com forno e fogão.

## PREPARO/ PLANEJAMENTO

Visita prévia ao bosque, jardim, lugar no qual há presença de pé de Jatobá.

Preparo dos materiais necessários para os dois momentos da atividade.

Preparo das lembranças/receitas para compartilhá-las em casa.



## RECURSOS HUMANOS

Um ou dois facilitadores/educadores com conhecimentos em relação à Biodiversidade, Biomas, Culinária, Educação Alimentar e Nutricional, dinâmicas de grupo.

## REFERÊNCIA DE CONTEÚDO

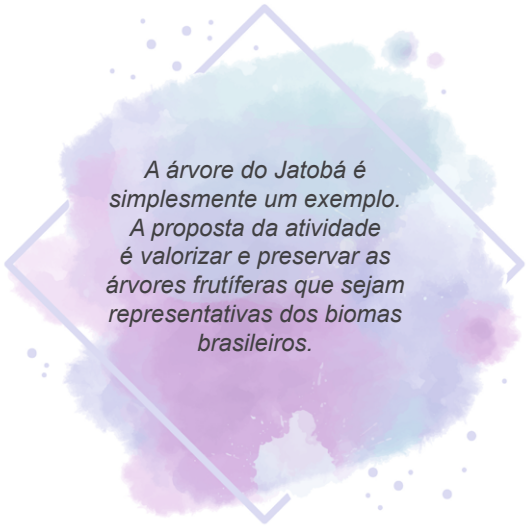
[www.cerratinga.org.br](http://www.cerratinga.org.br)

[www.slowfoodbrasil.com](http://www.slowfoodbrasil.com)

[www.outramedicina.com](http://www.outramedicina.com)

[www.tuasaude.com](http://www.tuasaude.com)

“Mais que receitas, comida de verdade” <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/publicacoes-ideias-na-mesa/mais-que-receitas-comida-de-verdade>



*A árvore do Jatobá é simplesmente um exemplo. A proposta da atividade é valorizar e preservar as árvores frutíferas que sejam representativas dos biomas brasileiros.*



# JOGO DO KIM ALIMENTOS

(Marina Vianna Ferreira)



## APRESENTAÇÃO

O Jogo do Kim é um jogo muito usado por escoteiros e também em escolas. Esse jogo é usado principalmente para exercitar a observação e a memória dos participantes. É associado à “exploração” no sentido aventureiro do termo, para incentivar o olhar apurado e observador, tanto em trilhas como em ambientes desconhecidos. A ideia do jogo é que os participantes observem um conjunto de 25 a 30 objetos/alimentos durante um minuto. Depois disso, os objetos são cobertos e os participantes têm dois minutos para listar os objetos/alimentos que viram. Esses objetos/alimentos podem ser trazidos pelo facilitador ou pelos próprios participantes.

Essa brincadeira pode ser usada como uma atividade “quebra-gelo” num momento de abertura de uma série de atividades/ relacionamento com um grupo, num momento lúdico em uma classe, ou para fins específicos, como falar da relação entre cultura material e imaterial através dos objetos, levantar o conhecimento sobre plantas/recursos locais, identificar a diversidade de origens e culturas dentro do grupo. Enfim, é bastante flexível às demandas do grupo/ educador.

## OBJETIVOS

Revelar o conhecimento e o grau de observação que os participantes têm acerca de alimentos/objetos diversos;

Sensibilizar para questões alimentares através da memória alimentar e afetiva;

Refletir sobre as diferenças e riqueza dos conhecimentos e saberes de cada participante, incluindo fatores geográficos, econômicos, sociais, culturais etc.

## PÚBLICO-ALVO

Todos.

Pode-se adaptar a prática utilizando diferentes formas de linguagem, orais e escritas. Valorizar as formas de linguagem artísticas (fotografia, desenho, pintura), os dialetos locais que representam a rica diversidade cultural brasileira.

## METODOLOGIA

A atividade conta com três momentos:

1. Após pedir previamente para os participantes trazerem um alimento/ utensílio do próprio universo alimentar, que tenha significado para si (podem ser ingredientes, utensílios, livros, imagens, sementes, mudas etc.), cada participante coloca o que trouxe no centro da roda, visível para todos. Alternativamente, o facilitador poderá trazer todos os materiais, ou somente para complementar até atingir a quantidade desejada.

2. Os participantes observam um conjunto de 25 a 30 alimentos e/ou utensílios de cozinha durante um minuto. Depois disso, os alimentos são cobertos com tecidos ou bandeiras e os participantes têm dois minutos para registrar o que viram e memorizaram.

3. Roda de conversa sobre a observação, na qual o facilitador/educador estimula não só a brincadeira da memória, mas traz na discussão o conhecimento dos participantes a respeito das demais dimensões dos sistemas alimentares (alimentos da biodiversidade brasileira, níveis de processamentos dos alimentos de acordo com a classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), comparação entre alimentos locais e sazonais e alimentos industrializados, a cultura alimentar e as sabedorias tradicionais). É legal ter diferentes tipos de alimentos, como grãos, farinhas, castanhas, coquinhos, sementes, raízes e frutas, alimentos secos e úmidos, com diferentes cores, tamanhos, ou então itens provenientes de diferentes culturas (ex.: tempero mediterrâneo, ingrediente oriental, utensílios indígenas, petrecho de pesca caçara...).

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Espaço adequado ao número de participantes. É possível realizar a atividade no chão ou em uma mesa/bancada;

20 a 30 diferentes alimentos e/ou utensílios a serem expostos;

Pano/bandeira/tecido para cobrir os alimentos/utensílios;

Materiais para registro da atividade (papel e caneta, ou outros de acordo com a forma de linguagem utilizada).



## RECURSOS HUMANOS

Uma facilitadora/educadora para conduzir.

“Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores - de natureza física, econômica, política, cultural e social - podem influenciar positiva e negativamente no padrão da alimentação das pessoas”.

(Guia alimentar para a população brasileira - 2014).

# MANDIOCA, A RAINHA DA CULTURA ALIMENTAR BRASILEIRA

(Margarida Nogueira)

## APRESENTAÇÃO

(Gabriella Pieroni)

A mandiocultura, ou seja, a agricultura da mandioca é milenar. A planta foi domesticada por povos originários na região amazônica a pelo menos 9 mil anos e espalhou-se por todo o território brasileiro, extrapolando fronteiras das Américas, África, Ásia, Oceania.

A dispersão e seleção das inúmeras variedades da mandioca desenham a diáspora de grupos étnicos de norte a sul do Brasil, dinâmica que ainda hoje pode ser observada. Desde o trânsito de povos indígenas através dos rios amazônicos - principais meios de dispersão do material genético da mandioca - até a marcha do povo guarani no centro-oeste e sul do país, chegando a todo o interior e litoral brasileiro, o Brasil se *mandioculturou-se*. E desta adaptação da raiz à complexa diversidade biocultural do país surgiu um sem número de comidas, bebidas, pratos e receitas culinárias.





Estes produtos expressam a versatilidade e onipresença da mandioca na cozinha brasileira sendo um dos símbolos mais populares em nossa mesas e também grande expoente da segurança e soberania alimentar do país. Dos ancestrais beijus, bijajicas e tapiocas, aos regionais tutu de feijão, bobó de camarão, pão de queijo e pato no tucupi, chegando à contemporâneas versões de escondidinhos, dadinhos de tapioca, crepiocas, sagus e pudins, as possibilidades são infinitas. Um universo à parte é a diversidade de farinhas de mandioca, onde da puba do norte à polvilhada do sul, variáveis de cores, texturas e sabores revelam culturas materiais e modos de fazer ancestrais que são resultado de formas de processamento enraizadas ao modo de vida de diversas populações ao longo de todo o território brasileiro.

Por isto, através da história deste alimento é possível contar com riqueza de significados a história do Brasil. Desde os períodos colonial e imperial, passando pelas rebeliões, história da escravidão e à primeira constituição do país chamada “constituição da mandioca”, chegando à contemporaneidade onde temos um boom gastronômico ligado à matéria-prima e seus derivados, que se globalizaram.

A rainha do Brasil também vem sendo cantada em prosa e verso e retratada por diversos artistas brasileiros. Conteúdos estes que tornam possíveis a realização de um rico trabalho transdisciplinar em escolas e espaços educativos, unindo, da roça à cozinha, áreas do conhecimento como geografia, história, ciências, biologia, sociologia, literatura, horta escolar, culinária, arte e educação patrimonial.

## OBJETIVOS

Ressaltar a importância da mandioca na cultura alimentar brasileira;  
Valorizar as sabedorias tradicionais ligadas ao cultivo, produção dos derivados e aos usos culinários da mandioca;

Despertar a curiosidade sobre a história e a cultura dos povos indígenas brasileiros;

Fortalecer os laços dos participantes com a própria identidade cultural.

## PÚBLICO-ALVO

Todos.

# METODOLOGIA

A atividade conta com quatro momentos:

## **Momento 1 - mapa do Brasil e roda de conversa**

Para trabalhar a diversidade cultural ligada à mandioca vamos construir um grande mapa do Brasil, inicialmente em branco, onde os participantes deverão compor com cores e os variantes de nomes da mandioca usado em cada região: aipim, mandioca, macaxeira, maniva e também seus apelidos (o pão da terra, a rainha do Brasil, a raiz do Brasil, o pão do pobre, pão das américas).

## **Momento 2 - Experiência sensorial e roda de conversa**

Os participantes são convidados a tatear os conteúdos das caixas misteriosas, que se referem à mandioca: folhas, maniva, raiz com e sem casca, farinhas e polvilhos etc. Em seguida, observam as demais partes da mandioca, tocam, cheiram, experimentam os diferentes tipos de polvilho colocados em potes separados.

**Roda de conversa:** o facilitador/educador convida os participantes a relatar suas sensações e compartilhar sobre as preparações e receitas que utilizam a mandioca.

## **Momento 3 - Preparo da goma de tapioca**

Os participantes aprendem o preparo do polvilho (amido de mandioca) para o preparo da tapioca, comida tradicional dos povos indígenas. Há uma explicação do método tradicional indígena com tipiti e, em seguida, o educador explica e mostra com a ajuda dos participantes a extração do polvilho:

Primeiro colocar a mandioca cortada e descascada no liquidificador com água e bater até virar um creme homogêneo (em alternativa a mandioca pode ser ralada em um ralador).

Em seguida, dividir os participantes em grupos que receberão um pote com o creme e o pano para coar.

Os grupos separam a massa do líquido, espremendo o creme no pano.

O líquido é deixado descansar em lugar no qual os participantes possam observar a decantação da goma da mandioca. A água restante será utilizada para regar as plantas.

## **Momento 4 - Preparo e degustação**

Para a degustação, os participantes podem ser divididos em grupos para cada receita ou o facilitador/educador pode optar pela receita que achar mais viável. Sugestões de receitas: tapioca (tempo estimado: 30 minutos); bolo de mandioca (tempo estimado: 1 hora); pizza de mandioca (tempo estimado: 30 minutos); crepioca (tempo estimado: 30 minutos).



## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, ALIMENTOS, MATERIAIS)

Alimentos: raiz de mandioca descascada e cortadas em pedaços; raiz de mandioca com casca; diferentes polvilhos e farinhas de mandioca; ingredientes para a receita escolhida;

Guardanapos, papel absorvente, xícaras, colheres, material de limpeza; tábua de cortar, facas, liquidificador (ou ralador), pano para coar, potes, toucas, lixeira, bandejas, tipiti;

Material didático para os participantes com as receitas (bolo, tapioca, pizza de mandioca, crepioca), com a descrição das duas técnicas para extrair o polvilho.

## RECURSOS HUMANOS

Três educadores amorosos com habilidades culinárias.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

Repasto Literário: Promoção da alimentação saudável e contação de histórias

<http://ideiasnamesa.unb.br/upload/biblioteca/613/Repasto%20Liter%C3%A1rio.pdf>

Canal do pesquisador da embrapa especialista em mandioca e filiado ao Slow Food, Joselito Motta: <http://joselitomotta.blogspot.com/>

## PALAVRAS-CHAVE

Mandioca; Cultura alimentar; Povos indígenas.

“Eles não comem senão doutra coisa a não ser dum inhame que brota da terra”.

(Pero Vaz de Caminha, carta ao rei de Portugal, século XVI).

# O CHOCOCOR

(Fulvio Iermano)

*O cacau..fruto sagrado..presente dos Deuses..  
sua árvore, frutos, flores e sementes são um verdadeiro milagre da natureza...*

*para realizar um chocolate verdadeiro, bom, limpo e justo, é preciso de cuidado com as pessoas e com o meio, amor pela floresta e seus seres visíveis e invisíveis...*



## APRESENTAÇÃO

Quando os primeiros colonizadores espanhóis chegaram à América, o cacau já era cultivado pelos povos indígenas, principalmente os Astecas, no México, e os Maias, na América Central. O cacauzeiro chamado por **cacahualt** e era considerado sagrado e de origem divina pelos Astecas. Quatzalcalt ensinara ao povo como cultivá-lo tanto para o alimento como para embelezar os jardins da cidade de Talzitapec e seu cultivo era acompanhado de solenes cerimônias religiosas.



Esse significado religioso provavelmente influenciou o botânico sueco Carolus Linneu (1707 – 1778), que denominou a planta de ***Theobroma cacao***, chamando-a assim de “manjar dos deuses”. Os povos indígenas consideravam as sementes de cacau tão valiosas que as usavam como moeda.

No Brasil, ele foi cultivado primeiramente na Amazônia, onde já existia em estado natural, próximo ao clima do México, devido ao rio Amazonas. Depois, pelo rio Amazonas, passou para o Pará e pelo mar chegou finalmente à Bahia, onde melhor se adaptou ao solo e ao ambiente marinho. Atualmente, é no Sul da Bahia que se produz 95% do cacau brasileiro, ficando o Espírito Santo com 3,5% e a Amazônia em 1,5%.

A vivência pretende despertar interesse sobre o mundo do cacau, alimento de grande aceitação no Brasil, focando nos elementos que o constituem. A metodologia utilizada valoriza o trabalho em grupo, a criatividade, o olhar artístico, a dança, a imaginação.

## OBJETIVOS

Aprender de forma lúdica e artística os alimentos típicos da biodiversidade brasileira;

Despertar um olhar criativo, com foco na beleza da natureza;

Estimular a curiosidade;

Aprender a trabalhar de forma coletiva.

## PÚBLICO-ALVO

Todos.

## METODOLOGIA

A atividade conta com sete momentos:

### 1. Harmonização

Os participantes sentam em círculos. O facilitador com voz calma, os convida em fechar os olhos, em observar a própria respiração, em estar presentes e conscientes. O facilitador convida os participantes, sempre de olhos fechados em imaginar de fazer um passeio na floresta, descrevendo todas as sensações, aromas, cores, sons, texturas etc.

## **2. Brincadeira dos saquinhos misteriosos**

O facilitador faz circular dois saquinhos de pano misteriosos e os participantes devem adivinhar o conteúdo dos saquinhos somente através do sentido do tato (nos saquinhos haverá o fruto do cacau ou algo relacionado ao cacau: fruto, amêndoa de cacau, nibs de cacau, cacau em pó, chocolate).

## **3. Observação das imagens**

O facilitador faz circular várias imagens (previamente impressas ou por meio de slides com o suporte de datashow) do cacau, das flores de cacau, do caule com frutos, do fruto fechado e aberto, das sementes com polpa e secas, torradas e trituradas, da fermentação, da secagem, da manteiga e da massa de cacau, dos demais chocolates, ressaltando as cores dos elementos do cacau.

## **4. Colheita dos elementos da natureza**

O facilitador divide os participantes em grupos; cada grupo recebe uma cesta/balde, com a tarefa de coletar no espaço aberto os elementos da natureza (folhas, sementes, galhos, gravetos, terra, frutos, flores etc.), de acordo com as cores das imagens do cacau.

## **5. Elaboração das mandalas**

Os grupos são convidados a elaborar uma mandala no chão utilizando os elementos da natureza, previamente coletados, libertando a própria criatividade.

## **6. Degustação**

Os participantes são convidados a saborear/degustar os nibs/sementes de cacau torradas e em seguida três tipos de chocolate: branco, ao leite, 70% cacau (no mínimo).

Em seguida, os participantes são convidados a compartilhar as sensações geradas pelas degustações.

## **7. Finalização**

Os grupos observam as mandalas e finaliza-se com uma dança circular, símbolo da cultura da paz e do círculo sagrado.

# **ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)**

Sala de aula ou espaço adequado em receber o número de participantes; cadeiras; saquinhos; frutos de cacau, sementes de cacau, nibs, cacau em pó; chocolate branco, ao leite e 70% cacau; imagens impressas ou datashow com notebook com as imagens dos elementos do cacau; espaço aberto com



elementos da natureza: flores, galhos, gravetos, folhas verdes, folhas secas, sementes, terra etc.; música gravada da dança circular e caixa de som.

## PREPARO/ PLANEJAMENTO

Preparar e limpar a sala. Dispor as cadeiras/almofadas em círculo. Visita prévia do espaço aberto para verificar a presença dos elementos da natureza; colheita prévia de elementos da natureza para enriquecer as mandalas; preparar a harmonização e gravar os movimentos e música da dança circular.

## RECURSOS HUMANOS

Um facilitador que goste e aprenda danças circulares e com conhecimento do mundo do cacau.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

Alimente-se Bem: A História dos Alimentos - Cacau:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4oKoPm8f-Rg>

Sobre a Fortaleza Slow Food do Cacau Cabruca:  
<https://www.slowfoodbrasil.com/fortalezas/fortalezas-no-brasil/1409-fortaleza-cacau-cabruca-sul-da-bahia>

Para saber mais sobre o cacau:  
[http://www.ceplac.gov.br/radar/radar\\_cacau.htm](http://www.ceplac.gov.br/radar/radar_cacau.htm)

## PALAVRAS-CHAVE

Cacau; chocolate; educação alimentar e nutricional.

*Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.*

*(Guia alimentar para a população brasileira - 2014).*



# O QUE OS OLHOS NÃO VEEM O CORPO SENTE!

## A VERDADE POR DETRÁS DOS RÓTULOS

*(Giselle Miotto)*

### APRESENTAÇÃO

Grande parte do alimento que comemos é comprado em mercados e uma pequena parte compramos diretamente dos feirantes e agricultores locais. Isso faz com que não saibamos o que consumimos, pois geralmente esses produtos passaram por níveis de processamento e industrialização, que por muitas vezes, não conseguimos nem mais identificar a origem real de certos produtos.





Além disso, os industrializados apresentam grandes quantidades de açúcar, sódio, gorduras e aditivos químicos prejudiciais à saúde. Mas como saber do que realmente nós estamos comendo? Uma possibilidade é familiarizar com os rótulos dos alimentos, pois eles representam o “RG” de cada produto e vão nos dizer informações preciosas sobre o nível de processamento e sobre os ingredientes que cada um utiliza. Sabendo ler os rótulos, poderemos ter a opção de escolha do que queremos consumir ou não.

## OBJETIVOS

Estimular o consumo de alimentos in natura e minimamente processados;  
Disseminar o conhecimento a cerca da leitura de rótulos;  
Problematizar sobre a produção industrializada dos alimentos processados e ultraprocessados e suas consequências.

## PÚBLICO-ALVO

Crianças a partir de 9 anos de idade.

## METODOLOGIA

A atividade conta com seis momentos:

1. A atividade começa com uma brincadeira sensorial, onde todos serão convidados a usar a caixa dos sentidos. Na caixas teremos exemplos de alimentos de diferentes categorias: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados, preferencialmente, do mesmo gênero alimentício. Cada participante tenta identificar estes alimentos através do sentido do tato e realiza o registro de forma individual por meio de um desenho ou escrita do alimento que identificou. *Exemplo de alimentos: espiga de milho, milho pipoca, salgadinho de milho; bala de goma, laranja, suco de laranja, suco em pó; tomate e molho de tomate enlatado; frango caipira e nuggets; leite tipo “A” (pasteurizado), iogurte adoçado, leite achocolatado.*

2. Após retirar os alimentos da caixa o facilitador/educador realiza uma roda de conversa na qual podem ser lançadas várias perguntas problematizadoras. *Algumas sugestões: qual alimento foi mais fácil e mais difícil de identificar? Porque? Somente a embalagem pode definir o alimento? O que tinha dentro das caixas? Mas tudo que tem aqui é comida de verdade? O que é comida de*

verdade?

3. O facilitador prepara uma mesa com alimentos com diferentes níveis de processamento e convida cada participante em escolher um alimento. Neste momento, o facilitador/educador apresenta a classificação dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). De acordo com a explicação, os participantes decidem em qual categoria dispor os alimentos escolhidos: *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados.

4. O facilitador/educador apresenta um papel cartolina previamente elaborado simulando o rótulo de um alimento ultraprocessado. Após uma leitura coletiva do rótulo com seus ingredientes e informações nutricionais, o facilitador alimenta o debate sobre que tipo de alimentos que mais consumimos, quanto sabemos sobre o que estamos comendo, sobre as verdades ou mentiras das embalagens, sobre a propaganda infantil nas embalagens de alimentos não saudáveis, etc. Neste momento é possível abordar demais problemáticas, como a da quantidade de açúcar e seus diferentes nomes ou a quantidade de sódio nos alimentos ultraprocessados (a OMS recomenda o máximo de 6 colheres de chá/dia de açúcar, recomenda o máximo de 1 colher de chá/dia de sal).

5. O facilitador/educador mostra dois vídeos nos quais é ressaltada a diferença entre a produção de alimentos ultraprocessados e o cultivo dos alimentos agroecológicos.

Vídeo “A bala de goma”: <https://www.facebook.com/VegTube/videos/659214564243380/>

Vídeo “Comida que alimenta”: <https://www.youtube.com/watch?v=z6xAkNPV3QI>

6. Para finalizar, os participantes elaboram um cartaz com desenhos sobre os alimentos que deveriam-se comer sempre e alimentos que teriam-se que comer pouco ou nunca.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Sala com mesas e cadeiras; folhas e canetas; datashow e acesso à rede internet; papel cartolina e lápis de cor; alimentos de diferentes níveis de processamento.



## RECURSOS HUMANOS

Um ou dois facilitadores/educadores com conhecimentos sobre Guia Alimentar para a População Brasileira e sobre valores nutricionais e leitura de rótulos.

## REFERÊNCIA DE CONTEÚDO

“Tenda da Felicidade” - Sátira com a campanha da Coca-Cola para alertar sobre a quantidade de açúcar em refrigerantes e outras bebidas açucaradas como sucos.

<https://www.youtube.com/watch?v=s86fWdoT3Ls>

## PALAVRAS-CHAVE

Guia alimentar para a população brasileira; leitura de rótulos; consumo consciente; consumo responsável; comida de verdade.

*Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.*

*O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.*

*(Guia alimentar para a população brasileira - 2014).*

# OS GUARDIÕES DOS BIOMAS BRASILEIROS

(Fulvio Iermano)



## APRESENTAÇÃO

O Brasil é um país de dimensões continentais. Está sub-dividido em 6 biomas, caracterizados por uma flora, fauna e clima predominantes: Amazônia, Cerrado, Mata Atlântica, Caatinga, Pantanal, Pampa. Os participantes podem conhecer a complexidade e a imensa biodiversidade dos biomas brasileiros por meio de seus alimentos locais e da cultura alimentar regional, inspirados pelos projetos do movimento Slow Food das Fortalezas e da Arca do Gosto.

## OBJETIVOS

Conhecer o próprio território e dos outros biomas brasileiros;  
Despertar um olhar curioso sobre a história e geografia dos outros



territórios brasileiros, com foco na cultura e nas tradições alimentares;  
Estimular a curiosidade, a cooperação, a participação;  
Aprender a trabalhar de forma coletiva.

## PÚBLICO-ALVO

A partir de 11 anos de idade.

## METODOLOGIA

A atividade conta com 3 momentos:

1. Roda de conversa sobre os conhecimentos prévios dos participantes sobre o próprio bioma e a flora, a fauna, o clima dos outros biomas brasileiros. Escrever em tarjetas de papel palavras e conceitos-chaves dos elementos que forem surgindo.

Assistir os vídeos sobre os biomas brasileiros (veja links abaixo).

A partir dos conhecimentos adquiridos por meio dos vídeos e da contribuição dos participantes e do facilitador/educador, os participantes divididos em grupos, são convidados em elaborar cartazes, tentando resumir as características principais dos seis biomas brasileiros.

2. Dividir a turma em 6 grupos e sortear um bioma por cada grupo. Cada grupo é convidado em pesquisar sobre a biodiversidade alimentar de cada bioma e apresentá-la aos demais grupos por meio de imagens, vídeos, desenho ou outra forma de linguagem.

3. O facilitador/educador apresenta os projetos do Slow Food Brasil das Fortalezas e da Arca do Gosto Brasileira. Em seguida os participantes degustam alguns alimentos das Fortalezas e da Arca do Gosto do Slow Food Brasil escolhido pelo facilitador/educador de acordo com os biomas destacados.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Sala de aula ou espaço adequado em receber o número de participantes; mesas; cadeiras; notebook com datashow e caixa de som para assistir os vídeos; papel cartolinas e lápis de cor; alimentos das Fortalezas e da Arca do Gosto Brasileira para degustação.

## RECURSOS HUMANOS

Dois facilitadores/educadores com conhecimentos em assuntos relativos aos biomas e aos projetos das Fortalezas e Arca do Gosto do Slow Food Brasil.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

Fortalezas e Arca do Gosto:

[www.slowfoodbrasil.com](http://www.slowfoodbrasil.com)

<http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-publicacao.pdf>

Biomas brasileiros:

<https://www.youtube.com/watch?v=LxDiIGFRuwc>

<https://www.youtube.com/watch?v=j-yybpbXx3I>

<https://www.youtube.com/watch?v=oq5XqDILHqI>

Alimentos dos demais biomas e das Fortalezas Slow Food Brasil e da Arca do Gosto brasileira:

<http://www.caatinga.org.br/>

<http://www.centraldocerrado.org.br/>

## PALAVRAS-CHAVE

Biomas; biodiversidade; fortalezas Slow Food; arca-do-gosto brasileira.

“

*O consumo de arroz, feijão, milho, mandioca, raízes e vários tipos de legumes, verduras e frutas tem como consequência natural o estímulo da agricultura familiar e da economia local, favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir e contribuindo para promover biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos”.*

*(Guia alimentar para a população brasileira - 2014).*



# SLOW FISH: PESCARIA BOA, LIMPA E JUSTA!

(Adriana Vernacci)



## APRESENTAÇÃO

A atividade pesqueira é quase tão antiga quanto a história humana. Mas a situação é bastante crítica, praticamente todas as principais espécies de interesse estão plenamente pescadas ou sobre-exploradas, ou seja, o limite que o sistema produtivo aguenta recompor já foi alcançado ou ultrapassado. Apesar das inúmeras ferramentas e estratégias de gestão que podem aliar objetivos conservacionistas e pesqueiros (como restrições de captura, definição de cotas, utilização de apetrechos de pesca mais seletivos), as frotas internacionais continuam sendo negligentes. As embarcações industriais estão migrando na costa africana, onde competem desigualmente e ilegalmente com a pesca local artesanal, ameaçando a segurança alimentar e a biodiversidade local.

Diante deste contexto, a atividade pretende de uma lado, valorizar a pesca artesanal, que utiliza tecnologias que respeitam a capacidade de regeneração das populações aquáticas, do outro, busca aproximar os participantes da

riqueza e complexidade do mundo dos rios e mares, para que se tornem consumidores responsáveis, ampliem suas opções de consumo e aprendam sobre espécies locais.

Para atingir este objetivo, a atividade propõe um jogo de pescaria e uma degustação para despertar curiosidade e conhecimento sobre como o pescado pode ser considerado *Bom, Limpo e Justo*, de acordo com os princípios do Slow Food.

## OBJETIVOS

Conscientizar ao consumo dos pescados, mostrando que é possível fazer receitas deliciosas com “pescado que não é tão conhecido e pouco consumido”;

Perceber os impactos socioambientais da pesca predatória industrial e da aquicultura;

Sensibilizar sobre o desperdício e o aproveitamento integral dos alimentos.

## PÚBLICO-ALVO

Todos, a partir de crianças de 9 anos de idade.

## METODOLOGIA

A atividade conta com dois momentos:

### 1. “Jogo da Pescaria”

O facilitador/educador coloca em uma piscina de plástico ou caixas com areia que pode ser colorida de azul as fichas com as imagens dos peixes e dos frutos do mar que existem no litoral brasileiro e as épocas que podem ser pescados. As imagens são fincadas através de uma argola. Cada participante recebe uma vara de pescar e uma ficha de descrição do peixe a ser pescado, incluindo a época certa de ser pescado.

### 2. “Degustação”

Após ter conseguido pescar o peixe certo, como recompensa o participante ganha uma degustação feita com o pescado da época (exemplo de receita para degustação: carapau à escabeche, servido dentro do pão).

*Sugestão: colocar juntamente com as imagens dos peixes dentro da piscina resíduos como: garrafa pet, sacolas plásticas, latinhas, etc. Os resíduos*





também vão conter informações sobre os danos que eles causam ao ambiente aquático e aos seres que vivem nele.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Espaço ao ar livre ou coberto adequado para receber os participantes;

Matérias para montar a Pescaria: papelaria, caixas ou piscina plástica, areia ou terra, varinhas de bambu ou outro tipo de material; anzol feito de arame ou outro material, argolas de arame ou outro material, papelão, cola, fio de nylon ou barbante, garrafas pet, latas, sacolas plásticas;

Materiais para montar a mesa da degustação: mesa, toalha e recipientes não descartáveis;

Painel para colar as fichas de informações sobre o pescado Bom, Limpo e Justo;

Receita pronta para ser degustada.

## RECURSOS HUMANOS

Dois educadores/facilitadores com conhecimento prévio sobre a campanha Slow Fish e sobre a produção e processamento do pescado mundial e nacional.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

Guia ilustrado de Consumo Responsável de Pescado

[https://www.macaue.ufrj.br/nupem/images/stories/noticias/COMUNICA%C3%87%C3%83O/Guia\\_Ilustrado\\_de\\_consumo\\_respons%C3%A1vel\\_de\\_pescados.compressed.pdf](https://www.macaue.ufrj.br/nupem/images/stories/noticias/COMUNICA%C3%87%C3%83O/Guia_Ilustrado_de_consumo_respons%C3%A1vel_de_pescados.compressed.pdf)

Slow Fish - <https://www.slowfoodbrasil.com/slowfish/para-saber-mais>

Aliança Brasileira pela Pesca Sustentável - <https://www.facebook.com/abps.pescasustentavel/>

Seafood Watch - <https://www.seafoodwatch.org/>

## PALAVRAS-CHAVE

Pescado sustentável; Slow Fish; pescado artesanal.

# TEM QUEIJO... E QUEIJO!

*(Rosângela Bibi Cintrão, Denise Gonçalves, Kátia Karam)*



## APRESENTAÇÃO

Os queijos artesanais são aqueles fabricados em pequena escala, com leite cru, ou seja, leite não pasteurizado. As queijarias ficam em geral localizadas nas zonas rurais e o leite é recém-ordenhado, obtido no próprio sítio/ fazenda ou de vizinhos próximos. Em geral seguem modos de fazer tradicionais das suas regiões, transmitidos entre as gerações.

A pasteurização é uma técnica que começou a ser utilizada pela indústria no início do século XX e permitiu a produção industrial de queijos em grande escala. Antes da pasteurização existir, todos os queijos tradicionais no mundo eram fabricados com leite cru (não pasteurizado) e sem o uso de refrigeração: eram armazenados, transportados e consumidos em temperatura ambiente, quase sempre sem o uso de embalagens ou com embalagens de materiais naturais, até porque não existiam os plásticos. Atualmente, a legislação



sanitária exige a pasteurização e dificulta ou impede a produção de queijos de leite cru.

Nos supermercados, encontramos quase exclusivamente queijos industrializados, feitos em maior escala, com leite coletado de vários produtores e transportados até indústrias ou laticínios localizados em zonas urbanas. Ao chegar, este leite é pasteurizado antes da elaboração dos queijos.

A obrigatoriedade de pasteurização nos queijos artesanais é tema bastante controvertido, seja entre consumidores, produtores, chefs de cozinha como também entre pesquisadores. Em geral os responsáveis pela elaboração das leis alegam que a pasteurização é mais segura para a saúde, mas nas regiões com tradição de queijos artesanais de leite cru, onde são consumidos às vezes há centenas de anos, há um forte questionamento se a indústria realmente é mais segura. As opiniões estão longe de serem unânimes, ainda mais quando comparamos os riscos para a saúde humana, para a saúde dos animais e do meio ambiente envolvidos nas produções industriais de grande escala com os riscos de produções artesanais de pequena escala. Quanto maior a escala de produção, o leite tende a ser transportado de mais longe e levar mais tempo para ser processado; as vacas são de raças especializadas, exigindo maior quantidade de ração à base de grãos (soja e milho), sendo ordenhadas mais vezes ao dia e muitas vezes necessitando mais antibióticos.

A grande maioria dos produtores artesanais de queijo tradicionais produz menos de 50 kg de queijo por dia. Para eles, várias das exigências feitas pela legislação sanitária - como a obrigatoriedade de pasteurização e de estruturas e equipamentos similares aos das indústrias - implicam em custos muito elevados, em geral acima das suas possibilidades. Além disso, a pasteurização e a proibição do uso de equipamentos e materiais de madeira, mudam as características dos queijos artesanais, alterando texturas, sabores e aromas que os diferenciam de queijos industrializados. A maioria dos pequenos produtores artesanais de leite e queijo não consegue atender às exigências da legislação sanitária. Deixam de produzir ou vendem os seus queijos de maneira informal, em alguns casos sofrendo perseguições pela fiscalização. Com isso, a cada ano muitas famílias deixam de produzir queijos, desaparecendo seus saberes e sabores, bem como equipamentos, raças de animais, capins nativos, ligados às tradições artesanais.

Para os pequenos produtores, fazer seu próprio queijo permite que eles aproveitem melhor o leite, recebam uma renda maior e fiquem mais independentes das indústrias. Em muitos casos, as indústrias pagam preços baixos e não querem buscar leite dos produtores menores e que moram em lugares mais distantes, onde as estradas são piores. Além disso, aumentam atualmente cada vez mais as escalas de produção e a produtividade onde os animais são tratados como se fossem máquinas, tudo a serviço de maior lucratividade. Nas pequenas produções, os animais são criados de forma mais

livre, podem pastar (o pasto é seu alimento natural), são conhecidos pelos produtores (as vacas têm nomes) e têm, normalmente, maior bem-estar. Em várias regiões do Brasil os queijos são um componente importante da renda de pequenos agricultores e são também consumidos pelas famílias. O soro que sobra da elaboração dos queijos fica na fazenda e é utilizado para alimentar porcos, aves e outros animais.

Os queijos artesanais produzidos nos próprios sítios e fazendas, quando feitos com capricho, são muito mais saborosos que os industrializados, porque são feitos com o leite mais fresco e sem pasteurizar, são mais naturais e melhores. O que está em jogo é a salvaguarda de alimentos saborosos e únicos, a defesa da nossa liberdade de escolher o que queremos comer e a própria manutenção de culturas alimentares ricas e biodiversas, pois os queijos são um dos símbolos da diversidade das tradições alimentares, com cada região tendo seus queijos específicos.

O reconhecimento e a valorização dos nossos queijos artesanais podem ser atingidos por vários meios, dentre eles: pelo conhecimento e divulgação da realidade dos produtores; pela reivindicação de legislações mais adequadas aos alimentos artesanais e à produção em pequena escala; pela promoção da compra (mesmo que informal); e pelo consumo desses queijos, para que seus produtores possam continuar existindo.

## OBJETIVOS

Conhecer a origem dos queijos, como são feitos, quais as etapas de produção;

Refletir sobre as diferenças entre a produção artesanal de queijos em contraposição aos queijos industrializados;

Compreender as diferenças entre estas duas formas de produção (artesanal e industrial), e perceber as consequências que cada ação/escolha dos consumidores tem no fortalecimento de uma ou de outra, com implicações sobre a saúde das pessoas e dos animais, sobre o meio ambiente e sobre as condições de vida dos produtores.

## PÚBLICO-ALVO

A partir de 11 anos de idade.



# METODOLOGIA

A atividade conta com dois momentos:

## 1. Conhecendo as diferentes formas de produção do queijo e suas etapas

Dividir os participantes em grupos de 3 ou 4 integrantes. Cada grupo deve cumprir duas tarefas: a. separar os conjuntos de imagens previamente misturadas, para a produção artesanal e para produção industrial; b. colocar cada conjunto na sequência da produção de queijo; c. fazer duas fileiras, a primeira com a produção artesanal e a segunda com a produção industrial e colocar as duas paralelas, de forma a comparar os dois modelos. Com todos os grupos juntos, conferir quais foram as ordens colocadas por cada grupo e ouvir as respostas trazidas. Após as falas, sugere-se que o facilitador complemente e destaque algumas questões.

*Nesta etapa é importante que os facilitadores busquem conhecer os queijos existentes na sua região, para enriquecer a conversa com os participantes. A proposta das imagens a seguir é apontar os dois extremos: uma produção de industrial de grande escala e outra de pequena escala, bem artesanal e familiar. É preciso ter em conta que há várias graduações entre estes dois extremos, tanto no tamanho da produção (produções de média escala) quanto nas tecnologias utilizadas.*

### Quadro 1. Descrição das etapas de produção e algumas observações sobre as imagens:

Descrição da Etapa	Imagem referente à escala industrial (grande escala)	Imagem referente à produção artesanal/familiar
a) Criação das vacas	Confinamento e Ração: vacas todas iguais, muitas vacas, pouco espaço.	Pastagem (vaca no pasto): vacas de raças diferentes, soltas no pasto.
b) Ordenha	Mecânica: muitas vacas, imagem industrial.	Ordenha manual ou em pequena escala.
c) Transporte do leite	Caminhões de leite transportam o leite das fazendas para as indústrias/laticínios.	Não tem, porque o queijo é feito na propriedade. Imagem do leite que vai direto na queijaria.

d) Vista externa do laticínio/ queijaria	Planta industrial maior, localizada em área urbana.	Construção menor, localizada na área rural.
e) Pasteurização	Imagem de pasteurizadores, de preferência dentro da produção industrial.	Não tem (colocar desenho com leite cru e vida bacteriana).
f) Colocação do Coalho e corte da massa	Grande tonel de leite, ambiente industrial.	Pequena escala – coalho é colocado no leite mais fresco, recém ordenhado.
g) Colocação nas formas	Grande escala, maquinário.	Processo manual, ambiente menor, ver se encontra mesas de madeira.
h) Processo de cura - queijos nas prateleiras	Câmaras frigoríficas e queijos todos iguais.	Prateleiras de madeira com queijos em diferentes estágios de cura.
i) Embalagem e transporte dos queijos	Transporte de quantidades maiores a distâncias maiores.	Transporte em menor escala.
j) Locais de venda	Prateleiras de grandes supermercados.	Feiras e mercados tradicionais.

## 2. Conversando sobre as imagens

Depois de organizadas as imagens, ou seja, depois de separadas sobre uma mesa as fotos dos diferentes modelos de produção, ordenadas pelas etapas e colocadas paralelamente, para facilitar a comparação, o facilitador divide novamente os participantes em grupos e coloca algumas perguntas para gerar a reflexão e o debate entre os participantes.

Finalmente os grupos se reúnem e compartilham as reflexões e considerações debatidas.

*O objetivo desta conversa é refletir, a partir das imagens, sobre as implicações de cada forma de produção. Chamar a atenção para o fato de que quando compramos (e comemos) os queijos produzidos por pequenos produtores artesanais nossa escolha influencia nas possibilidades de sua sobrevivência e vai ter impacto numa série de questões, como a diversidade de sabores dos queijos, a autonomia dos produtores e produtoras, a geração de*



*empregos, a sustentabilidade ambiental, a segurança e a soberania alimentar, a felicidade (de quem come, de quem produz, dos animais), o bem estar (animal e do trabalhador).*

### **Sugestões de questões básicas sobre as imagens:**

- 2.1. De onde vem o queijo?
- 2.2. Quais são as etapas de produção do queijo?
- 2.3. Há etapas que estão presentes num modelo e não no outro? Quais?
- 2.4. Quais as principais diferenças que se pode notar entre os dois modelos?
- 2.5 Alguém conhece um produtor ou produtora de queijo caseiro ou artesanal?

### **Sugestões de questões avançadas – aprofundando a conversa sobre os queijos:**

Caso os participantes e os facilitadores tenham interesse em aprofundar um pouco mais a conversa sobre os queijos, algumas outras questões podem ser tratadas no diálogo a partir da observação das fotos. A visita a algum produtor de queijo também pode ser uma boa metodologia para conhecer melhor a sua realidade.

A partir do exemplo dos queijos, é possível puxar questões mais amplas sobre os sistemas alimentares e sobre os problemas causados pela progressiva industrialização da agricultura e da comida, trazendo reflexões como por exemplo: “em que implica cada escolha individual entre alimentos locais e produzidos por famílias de agricultores e outros alimentos produzidos em grande escala e trazidos de longe? É possível existir uma cadeia alimentar sustentável e justa?

Partindo das fotos, pode-se lançar outras questões como:

Em qual modelo as pessoas que produzem vivem melhor?

Em que modelo a unidade de produção, e a(s) pessoa(s) que produz(em), são mais autônomas em relação à sua própria organização?

Em que modelo há ligação afetiva, por parte de quem produz, com a terra, com os animais e com os alimentos?

Em qual modelo os animais vivem melhor /são mais felizes / têm maior bem-estar?

Qual destes dois modelos você acha que agride menos o meio ambiente? Por quê?

Que modelo você acha que valoriza mais a saúde humana e dos animais?

Que modelo resulta num produto de melhor qualidade, mais saudável e mais saboroso?

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Mesas e cadeiras;  
Imagens relativas as etapas de produção artesanal e industrial do queijo;  
Papel cartolina;  
Lápis e canetas.

## RECURSOS HUMANOS

Um ou dois facilitadores/educadores com conhecimentos em dinâmicas de grupo, sobre os queijos e sobre noções como “sustentabilidade”, “agricultura familiar”, “soberania e segurança alimentar e nutricional”, “bem estar animal”.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDOS

Materiais sobre o leite cru na página do Slow Food Brasil (em “Campanhas”- “Queijos Artesanais”):

Manifesto Internacional do Slow Food em Defesa dos Queijos de Leite Cru: <https://www.slowfoodbrasil.com/campanhas-e-manifestos/39-manifesto-em-defesa-dos-queijos-de-leite-cru>

“O que é e Por que o leite cru”: <https://www.slowfoodbrasil.com/o-que-e-e-por-que-leite-cru>

“Benefícios do leite cru”: <https://www.slowfoodbrasil.com/beneficios-e-controversias>

Para mais informações sobre cada queijo, ver: <https://www.slowfoodbrasil.com/queijos-tradicionais-brasileiros>

Sobre a Produção de leite em grande escala:

“Triste como uma vaca numa usina de leite”, artigo publicado no sítio do Slow Food Brasil, que fala das enormes fazendas leiteiras nos Estados Unidos (Califórnia) e faz uma comparação com os produtores de queijos artesanais de Minas Gerais:

<https://slowfoodbrasil.org/2013/04/triste-como-uma-vaca-numa-usina-de-leite>





Sobre a produção de queijos artesanais de queijos de leite cru e os problemas que os produtores enfrentam com a legislação sanitária:

“O mineiro e o Queijo”, longa-metragem de Helvécio Ratton. No youtube se encontra trailers do filme, 2 e 9 minutos (<https://www.youtube.com/watch?v=Ho1sWpZxI5w>).

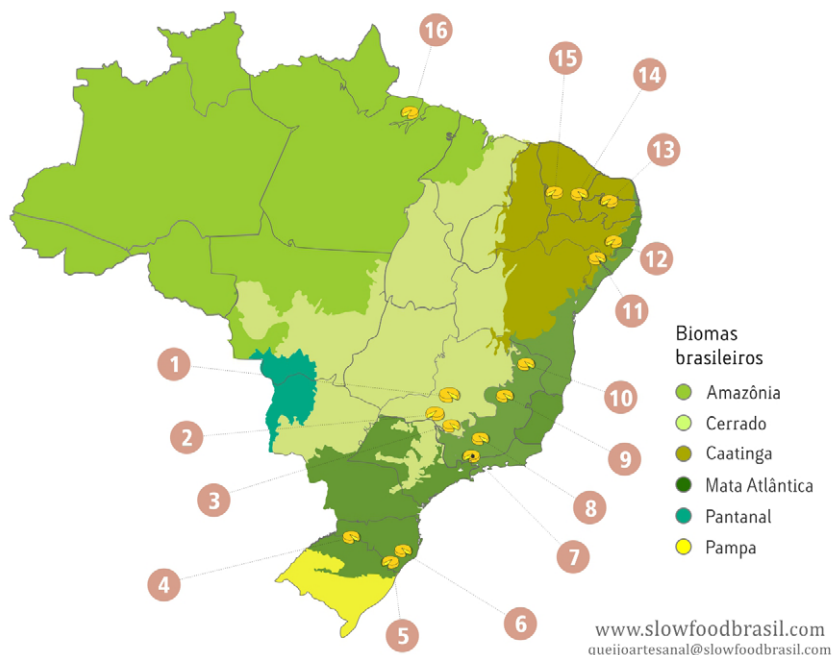
#### **Livros**

“Os Queijos de Leite cru”, de Arnaud Sperat Czar. Pode ser baixado em: <https://www.sertaobras.org.br/os-queijos-de-leite-cru-o-livro/>

“O bem-estar animal, segundo o Slow Food” Setembro de 2013.  
<http://www.slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-bem-estar-animal.pdf>

## MAPA DOS QUEIJOS ARTESANAIS DE LEITE CRU TRADICIONAIS DO BRASIL

Este mapa considera como queijos tradicionais brasileiros os queijos artesanais que fazem parte da bagagem cultural de algum território e cujas técnicas e saberes envolvidos na produção vêm sendo transmitidos através das gerações. Estão associados aos modos de vida e à cultura de um conjunto de famílias produtoras. E estão também arraigados na cultura das famílias consumidoras (urbanas e rurais), geralmente presentes em receitas tradicionais.



**Fonte:** <https://www.slowfoodbrasil.com/queijos-tradicionais-brasileiros>

**Legenda:**

- 1) Queijo Minas Salitre (Serra do Salitre - MG)
- 2) Queijo Minas Araxá (Araxá - MG)
- 3) Queijo Minas Canastra (Serra da Canastra - MG)
- 4) Queijo Colonial (Oeste Catarinense, Noroeste do Rio Grande do Sul e sudoeste Paraná - SC/RS/PR)
- 5) Queijo Serrano (Campos de Cima da Serra - RS/SC)
- 6) Koch Käse (Vale do Itajaí - SC)
- 7) Parmesão da Mantiqueira (Serra da Mantiqueira - MG/RJ/SP)
- 8) Queijo Minas Campos das Vertentes (Campo das Vertentes - MG)
- 9) Queijo Minas Serro (Serro - MG)
- 10) Queijo Cabacinha (Vale do Jequitinhonha - MG)
- 11) Requeijão do Sertão e Queijo Coalho (Sertão do São Francisco - SE)
- 12) Queijo de Coalho (Garanhuns - PE)
- 13) Queijo de Manteiga (Seridó - PB)
- 14) Queijo de Coalho (Jaguaribe - CE)
- 14) Queijo de Coalho (Tauá - CE)
- 15) Queijos do Marajó (Ilha do Marajó - PA)



# UM DIA NA FEIRA

(Alessandra Brant)

## APRESENTAÇÃO

No contexto atual, os alimentos que chegam através da grande distribuição organizada são, em sua maioria, sem conexão com sua origem, tampouco respeitando a sazonalidade e a biodiversidade, cultivados com uso e abuso de agrotóxicos e pesticidas.

Quando ignora-se a origem do próprio alimento, corre-se o risco de perder a ligação com o próprio território.



## OBJETIVOS

Estimular a relação entre os participantes com os agricultores familiares da própria região;

Valorizar a importância das feiras com seus alimentos in natura cultivados localmente;

Contribuir para a formação de uma comunidade do alimento responsável e consciente;

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;

Valorizar o diálogo entre a pluralidade de saberes contribuindo para novos conhecimentos e para o fortalecimento de relações mais justas e solidárias.

## PÚBLICO-ALVO

Todos.

## METODOLOGIA

A atividade conta com seis momentos:

**1. Roda de conversa com os participantes (preferencialmente ao ar livre) sobre a origem dos nossos alimentos:** de onde vem, quem cultiva, como é cultivado, onde podemos comprá-lo, que relações queremos construir (co-produção) e os objetivos que queremos atingir com a visita aos agricultores.

**2. Elaboração de questionário de entrevista aos feirantes e/ou agricultores familiares:** deixar que os participantes criem as suas perguntas a partir de suas curiosidades e dúvidas. Os educadores/facilitadores podem sugerir outras perguntas para complementação.

*Sugestões de possíveis perguntas: o que motiva o agricultor(a); o que mais gosta de cultivar; o que mais gosta da vida de campo; como ele (ela) cultiva seus alimentos; como funciona a logística e transporte; quem comercializa os alimentos; quais as relações com os consumidores/clientes; se há muito desperdício; qual a história da família, com suas receitas tradicionais; se recebe visitas; quais as principais dificuldades etc.*

**3. Visita à Feira e/ou Horta:** conhecer os alimentos expostos/plantados; conversar com os feirantes e/ou agricultores(as).

**4. Troca de saberes:** interação dos participantes com os feirantes e/ou



agricultores(as) inspirados pelo questionário com as perguntas previamente elaboradas.

**5. Oficina de Culinária:** preparo coletivo e degustação de uma receita inspirada nas tradições familiares dos feirantes e/ou agricultores(as) ou baseada no livro *Mais que Receitas Comida de Verdade* do Ideias na Mesa/ UnB utilizando alimentos adquiridos na feira.

**6. Roda de conversa:** finalização sobre a vivência uma roda de conversa no qual o facilitador/educador ajuda os participantes em ressaltar os pontos marcantes, aprendizados, sentimentos da vivência.

## ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA REALIZAÇÃO (ESPAÇO, FERRAMENTAS, MATERIAIS)

Feiras de agricultores familiares disponíveis na cidade, hortas urbanas, hortas comunitárias, CSA - Comunidade que Sustenta a Agricultura etc.; papel e canetas e/ou celulares para a realização das entrevistas; sacolas ecológicas para feiras; fogão, gás, pia, panelas e utensílios de cozinha diversos; mesa, cadeiras, cangas, pratos e talheres para preparo da receita e degustação.

## PREPARO/ PLANEJAMENTO

Visita prévia do educador à feira ou à horta para sensibilizar os feirantes e agricultores(as) quanto à atividade a ser realizada: explicação dos objetivos, conceito de co-produção, metodologia utilizada. Organização do espaço físico para preparo das receitas e realização da degustação.

## REFERÊNCIAS DE CONTEÚDO

Livro *Mais que Receitas*

[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/27102016163212mais\\_que\\_receitas\\_versao\\_para\\_download.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/27102016163212mais_que_receitas_versao_para_download.pdf)

Livro *Alimentos Regionais* - Ministério da Saúde

[http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/livro\\_alimentos\\_regionais\\_brasileiros](http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros)



Livro *Na cozinha com as frutas, legumes e verduras*.  
[http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/na\\_cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras](http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras)

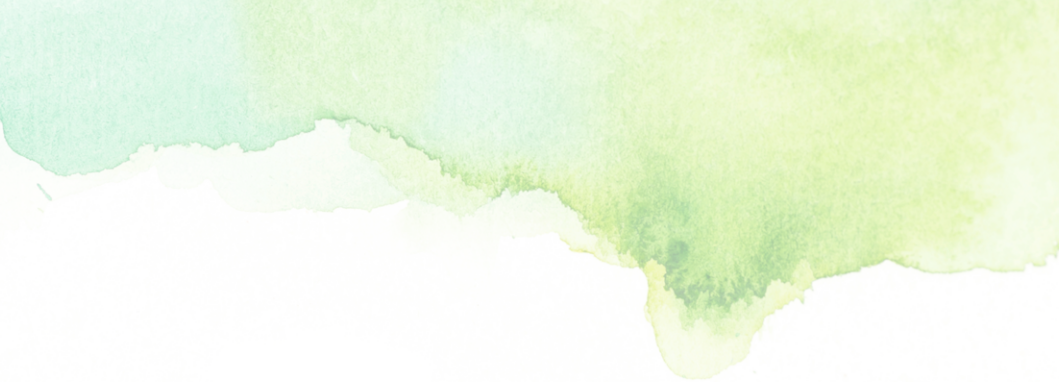
## PALAVRAS-CHAVE

Agricultura familiar; feira; consumo consciente; agroecologia; CSA - Comunidade que Sustenta a Agricultura.

*Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e fruta de estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.*

*(Guia alimentar para a população brasileira - 2014).*





# FRUTOS







## ADAPTAR AS PRÁTICAS EDUCATIVAS E MULTIPLICAR

Nosso Caracol de Práticas Educativas pode se adaptar aos mais diversos contextos, ocupando a educação formal ou não formal. Ele vê na horta e agrofloresta, na cozinha e na mesa, nas feiras e mercados, nos centros comunitários e salas de aula, no urbano e no rural, nas ruas e propriedades agrícolas, nas festas e celebrações como lugares e oportunidades de sensibilização e aprendizado. É a partir da ideia de que vivemos em ciclos ao mesmo tempo frágeis e resilientes que nos conectam uns aos outros e à vida que propomos este olhar transdisciplinar - e por que não indisciplinar?! - para o ato cotidiano de se alimentar. Abaixo temos uma apresentação de campanhas e temáticas do movimento Slow Food que poderão inspirar adaptações, replicações e criações de novas práticas educativas, nutrindo o nosso caracol. Estas campanhas são promovidas por coletivos de ativistas em diversas regiões do Brasil e podem ser encontrados através dos meios de comunicação da rede Slow Food para possíveis parcerias e cooperações.

## CAMPANHAS SLOW FOOD

### ABELHAS NATIVAS SEM FERRÃO VER PRÁTICA: A DOCE DIVERSIDADE DAS ABELHAS NATIVAS

A crise dos polinizadores (entre os quais destacam-se as abelhas) em diversas partes do mundo tem sido relacionado ao uso indiscriminado de agrotóxicos inseticidas. A principal categoria de substâncias químicas ao qual o fenômeno é relacionado é a dos neonicotinóides. O Slow Food apoia as lutas pelo banimento desses venenos. Sem esses animais a produção alimentar e a reprodução de grande parte das espécies vegetais são comprometidas. O Brasil apresenta mais de 250 espécies nativas de abelhas sem ferrão, das quais cerca de 70 são consideradas interessantes para fins econômicos. A diversidade de méis produzidos por essas abelhas é enorme e apresentam características muito diferentes dos méis provenientes da apicultura, como é denominada a atividade de criação de abelhas africanizadas do gênero *Apis*. O sabor do mel é reflexo da profunda relação das espécies com o território, da flora local e do manejo. No Brasil o tema é tratado principalmente pelo GT Abelhas Nativas.

(Fonte: *Biodiversidade, Arca e Fortalezas, SF 2018*)



## MANDIOCA - SAUDANDO A CULTURA ALIMENTAR DA RAINHA DO BRASIL

VER PRÁTICA: MANDIOCA, A RAINHA DA CULTURA ALIMENTAR BRASILEIRA

Tendo seu centro de origem na região amazônica do Brasil, sabe-se que, atualmente, a mandioca é cultivada e saboreada em mais de oitenta países, compondo a base energética da dieta de mais de quinhentos milhões de pessoas, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU). Por todos os seus atributos ligados à segurança alimentar e nutricional mundial, foi declarada como o alimento do século XXI pela FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação) no ano de 2013. Devido à sua relevância ancestral e contemporânea e forte manifestação na cozinha e cultura alimentar do país, a temática “mandioca” tornou-se uma campanha tipicamente brasileira do movimento Slow Food. Desde os primeiros passos do movimento no Brasil, comunidades e grupos locais manifestam interesse no mapeamento de produtos e na preservação de farinhas e saberes tradicionais ligados a mandioca. A delegação brasileira do Terra Madre Itália 2012 ( encontro internacional do movimento Slow Food) reuniu representantes de diversos territórios da mandiocultura desdobrando-se num grupo de trabalho específico: o GT Mandioca Slow Food Brasil. Este grupo, juntamente com a Embrapa e seus parceiros mandioqueiros celebra o 22 de Abril como o dia Nacional da Mandioca realizando atividades locais de valorização deste alimento e de sua diversidade cultural. Durante estes eventos foi criada também a campanha “Mandioca é patrimônio, segurança e soberania alimentar” nas redes sociais,

## DISCO XEPA - CONTRA O DESPÉRDIO NO SISTEMA ALIMENTAR

VER PRÁTICA: CIRCUITO DO ALIMENTO: BOM, LIMPO E JUSTO

A quantidade de alimentos produzidos mundialmente que não chegam ao prato é enorme. As estimativas mais conservadoras indicam uma média de 30% de desperdício, em várias etapas da produção, armazenamento, distribuição e consumo. De uma população planetária de cerca de 7,5 bilhões de pessoas, cerca de 1 bilhão sofrem de fome crônica, resultante da falta de acesso aos alimentos. No entanto, a produção mundial gera muito excedente e seria capaz de alimentar 12 bilhões de pessoas, muito acima do que a própria população mundial. Dentre as ações do Slow Food que discute a questão



do desperdício, destaca-se a metodologia da Disco Xepa, desenvolvida e promovida pela Rede Jovem (SFYN – Slow Food Youth Network), na qual o Brasil tem atuação marcante.

Nos últimos anos esta ação ganhou uma abordagem ainda mais política sendo incorporada nos históricos “Banquetaços”, banquetes públicos organizados por movimento sociais pela soberania e segurança alimentar e nutricional.

## SLOW CHEESE - EM DEFESA DOS QUEIJOS ARTESANAIS DE LEITE CRU

VER PRÁTICA: “TEM QUEIJO... E QUEIJO!”

Em 2001, o Slow Food lançou uma campanha para proteger os queijos feitos com leite cru (não pasteurizado) para defender os direitos dos queijeiros nos países onde leis sanitárias higienistas proíbem ou prejudicam a produção desse tipo de queijo. O sucesso da campanha está contribuindo para restaurar a confiança e a dignidade dos produtores de queijo no mundo todo e destacar o sabor e as qualidades organolépticas extraordinárias do queijo artesanal de leite cru, assim como seu valor cultural.

No Brasil, apesar de existirem centenas de queijos de leite cru por todo o território nacional, eles são geralmente marginalizados e muito poucos são conhecidos pela população. A legislação sanitária federal possui um viés higienista míope e acaba por criminalizar produtores e diversos dos seus produtos de altíssima qualidade, representativos das culturas locais, dos quais alguns são até mesmo reconhecidos internacionalmente. O GT Queijos Artesanais de Leite Cru atua em defesa do patrimônio queijeiro do Brasil e luta em prol de uma legislação que regularize a produção e comercialização desses queijos.

## SLOW FISH - EM DEFESA DO PESCADO ARTESANAL

VER PRÁTICA: PESCARIA BOA, LIMPA E JUSTA

A campanha internacional Slow Fish promove a pesca artesanal e o consumo responsável de peixe. Um de seus objetivos é tentar aproximar o público da riqueza e complexidade do mundo dos rios e mares, para que os consumidores façam escolhas mais responsáveis, ampliem suas opções



de consumo, aprendam sobre as espécies locais, para além dos tipos mais comuns e ameaçados pela sobrepesca. A campanha também visa encontrar soluções locais que permitam uma melhor gestão dos recursos pesqueiros. A situação é bastante crítica e praticamente todas as principais espécies de interesse estão plenamente pescadas ou sobre-exploradas, o que significa respectivamente que o limite que o sistema produtivo aguenta recompor já foi alcançado ou ultrapassado. A pesca industrial e a aquicultura são duas das atividades pesqueiras que causam mais danos socioambientais e dificultam a ação daqueles que praticam a pesca artesanalmente, que utilizam uma tecnologia muito mais adequada para a atividade, respeitando a capacidade de regeneração das populações aquáticas. O Slow Food trabalha há anos por uma pesca sustentável, e organiza a cada dois anos o evento Slow Fish, em Gênova, na Itália, além de outras iniciativas locais no mundo inteiro e projetos que apoiam as comunidades que praticam uma pesca responsável. O site [www.slowfood.com/slowfish](http://www.slowfood.com/slowfish), em vários idiomas, reúne informações e pesquisas sobre o tema, além de divulgar as iniciativas da rede Slow Fish.

A campanha internacional Slow Fish promove a pesca artesanal e o consumo responsável de peixe. Um de seus objetivos é tentar aproximar o público da riqueza e complexidade do mundo dos rios e mares, para que os consumidores façam escolhas mais responsáveis, ampliem suas opções de consumo, aprendam sobre as espécies locais, para além dos tipos mais comuns e ameaçados pela sobrepesca. A campanha também visa encontrar soluções locais que permitam uma melhor gestão dos recursos pesqueiros. A situação é bastante crítica e praticamente todas as principais espécies de interesse estão plenamente pescadas ou sobre-exploradas, o que significa respectivamente que o limite que o sistema produtivo aguenta recompor já foi alcançado ou ultrapassado. A pesca industrial e a aquicultura são duas das atividades pesqueiras que causam mais danos socioambientais e dificultam a ação daqueles que praticam a pesca artesanalmente, que utilizam uma tecnologia muito mais adequada para a atividade, respeitando a capacidade de regeneração das populações aquáticas. O Slow Food trabalha há anos por uma pesca sustentável, e organiza a cada dois anos o evento Slow Fish, em Gênova, na Itália, além de outras iniciativas locais no mundo inteiro e projetos que apoiam as comunidades que praticam uma pesca responsável. O site [www.slowfood.com/slowfish](http://www.slowfood.com/slowfish), em vários idiomas, reúne informações e pesquisas sobre o tema, além de divulgar as iniciativas da rede Slow Fish. No Brasil, o GT Slow Fish se encarrega da campanha Desafio Slow Fish que propõe o consumo de espécies adequadas no período da Semana Santa, quando o consumo de peixes atinge o pico no país.

# PROGRAMAS SLOW FOOD

VER PRÁTICA: OS GUARDIÕES DOS BIOMAS BRASILEIROS

## ARCA DO GOSTO IDENTIFICANDO ALIMENTOS AMEAÇADOS

O Slow Food tem como uma de suas principais iniciativas a identificação e catalogação de alimentos que compõem a sociobiodiversidade e as tradições alimentares locais e que estão ameaçados pela padronização alimentar, agricultura industrial e degradação ambiental: é a Arca do Gosto.

Na Arca, embarcam alimentos que apresentam risco biológico de extinção, mas também produtos beneficiados, pois junto com a biodiversidade desaparece a cultura a ela atrelada, como queijos, carnes curadas, pães, embutidos e outros alimentos que são a expressão de saberes rurais e artesanais complexos, frutos de habilidades e práticas desenvolvidas e transmitidas há gerações por registros escritos ou pela oralidade. É possível acessar a lista dos produtos no site brasileiro pelo [www.slowfoodbrasil.com/arca-do-gosto/produtos-do-brasil](http://www.slowfoodbrasil.com/arca-do-gosto/produtos-do-brasil).

## FORTALEZAS SLOW FOOD

Com o objetivo de atuar junto às comunidades e potencializar seus trabalhos com os alimentos bons, limpos e justos, a Fundação Slow Food para a Biodiversidade (órgão técnico do Slow Food Internacional) cria, em 1999, o Programa Fortalezas Slow Food. O programa estimula a aproximação entre produtores organizados e mercados sensíveis à qualidade de seus produtos e devem seguir os critérios de sustentabilidade ambiental (limpo) e socioeconômica (justo).





# SEMENTES









## RECEITAS

---

Receitas vivenciadas entre os educadores do Slow Food Brasil Educação e as comunidades do Projeto Caracol: autonomia, fortalecimento, autonomia e participação social; quais sejam: Acampamento Paulo Botelho do MST (Ribeirão Preto, SP), Chico Mendes (Florianópolis, SC), Quilombo São Pedro (Vale do Ribeira, SP), Enseada da Baleia (Cananéia, SP).

Bom apetite!



## BOLO DE JATOFUBÁ (*Fulvio Iermano*)

### INGREDIENTES

- 1 copo de 200 ml de fubá de milho
- 1 ½ copo de 200ml de farinha de jatobá
- 1 copo de 200 ml de açúcar mascavo
- 50 ml de óleo de coco licuri
- 20 ml de água com semente de chia
- 1 ½ copos de 200 ml de água morna
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de café de sal
- 50g de coco licuri triturado

### MODO DE PREPARO

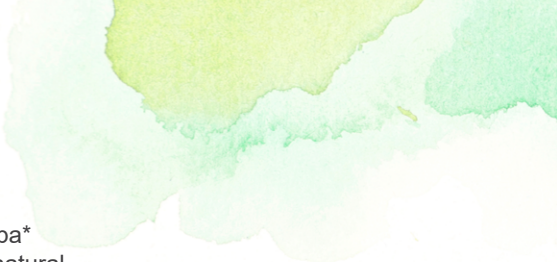
Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma média com um pouco de óleo de coco. Bata o açúcar, o sal, a chia, a água morna e o óleo de coco. Acrescente o conteúdo líquido num recipiente com farinha de jatobá, o fubá e o coquinho licuri. Misture até formar uma massa homogênea. Finalmente, acrescente o fermento. Colocar a massa na forma e assar por aproximadamente 35 minutos, a 180°C.

## YAKISOBA DE LEGUMES E PANCS

(*Chef Adriana Vernacci*)  
**Rendimento: 20 porções**

### INGREDIENTES

- 1 maço de salsaõ
- 3 unidades de cenoura
- 6 unidades de vagem
- 200 g de brócolis
- 1 unidade de couve-flor
- 24 folhas de Ora-pro-nóbis (PANCS)
- Pimentões amarelo, verde e vermelho (1 unidade de cada)
- 1 unidade de repolho
- 2 unidades de cebola

- 
- 1 unidade de acelga
  - 500 g de macarrão para yakisoba\*
  - 250 ml de Shoyo fermentação natural
  - 50 ml de óleo de gergelim
  - 50 ml de óleo de girassol ou soja orgânico
  - 100 ml de molho de legumes caseiro para yakisoba\*\*

## MODO DE PREPARO

1. Higienizar todos os insumos.
2. Cortar todos os legumes em tamanhos (grandes) que estejam parecidos entre si. E as verduras laminadas
3. Branquear (cozer um a um em água a fervente e depois colocar em recipiente no gelo) cenoura, brócolis, couve flor e depois colocar sob refrigeração
4. Cortar as Pancs em tamanhos grande.
5. Em uma wok (frigideira grande) colocar o óleo girassol ou soja orgânico e deixar esquentar um pouco e acrescentar a cebola, pimentões , vagens, e deixar refogar um pouco e acrescentar todos os ingredientes restante um a um e no final colocar o molho de legumes junto com o shoyo para cozer e pegar o gosto.
6. Inserir o macarrão de sua preferência cozido.
7. Misturar com os demais ingredientes.
8. Finalizar com o shoyo e óleo de gergelim.

### **Molho caseiro de legumes:**

1. Na mesma água do branqueamento, cozer os insumos que sobraram.
2. Coar para cada 500ml de caldo colocar duas colheres de sopa de farinha de trigo ou farinha de arroz.
3. Deixar engrossar e juntar o sal e shoyo.

## SUCO VERDE DE FRUTAS E PANCS

**(Chef Adriana Vernacci)**

**Rendimento: 2 litros**

## INGREDIENTES

- 2 unidades de abacaxi ou fruta de sua preferência
- 1 xícara de hortelã
- 1 forma de gelo
- 1 litro de água



6 folhas de PANCs (Ora-pro-nóbis ou outra de preferência que possa consumir crua)

## MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador, coar se for necessário.

# PÃO INTEGRAL DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

**Rendimento: 24 unidades de 80g**

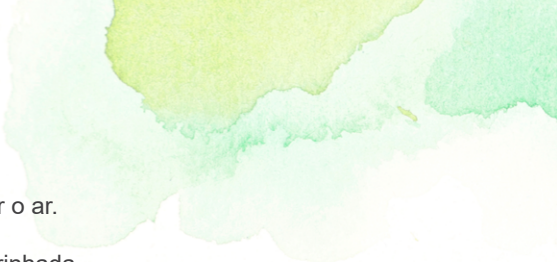
**(Chef Cláudia Mattos)**

## INGREDIENTES

- 500ml de água morna
- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 3 ovos + 2 gemas para pincelar os pães
- 2 xícaras de óleo
- 2 colheres (sopa) cheias de farinha de linhaça
- ½ xícara de sementes de girassol (deixar de molho em água fria por 10 minutos e tirar a água antes de colocar na receita)
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 6 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 45g de fermento biológico fresco
- ¼ de xícara de farelo de trigo
- ½ xícara de açúcar
- 1 ½ xícaras de aveia em flocos
- 1 xícara de sementes de gergelim (para polvilhar)

## MODO DE PREPARO

1. Bater no liquidificador: Água, biomassa de banana, óleo, sal, 3 ovos, açúcar e o fermento biológico fresco.
2. Despeje o conteúdo batido no liquidificador em uma tigela grande, misture a farinha de trigo integral, o farelo de trigo, aveia, farinha de linhaça e as sementes de girassol. Acrescente a farinha de trigo branca aos poucos, até que a massa fique homogênea e desgrude das mãos.
3. Sovar até que a massa atinja um ponto firme e liso.
4. Coloque a massa na vasilha grande e deixe crescer por no mínimo 1 h.

- 
5. Amasse novamente para tirar o ar.
  6. Modele os pães .
  7. Coloque em uma forma enfarinhada.
  8. Pincele os pães com a gema e polvilhe o gergelim e deixe crescer por mais 30 min.
  9. Leve ao forno pré- aquecido a 150° por aproximadamente 40 min. passar para T°180° no final somente para dourar .

## BIOMASSA DE BANANA VERDE

*(Chef Cláudia Mattos)*

### MODO DE PREPARO

1. Colocar as Bananas verdes lavadas com casca em uma panela de pressão com água .
2. Depois que pegar a pressão, contar 10 min. e desligue o fogo.
3. Deixe a panela esfriar, retire as bananas e descarte a água.
4. Separar as polpas das cascas .
5. Bater no liquidificador 1 polpa de banana verde para 1 xícara de água quente.
6. As bananas cozidas podem ser congeladas e repetir o processo n°5 para fazer a biomassa.

## MAIONESE DE BIOMASSA DE BANANA VERDE, COM ERVAS FRESCAS

*(Chef Cláudia Mattos)*

### INGREDIENTES

- 1 xícara de biomassa
- ½ xícara de azeite
- ½ limão
- 1 xícara de ervas à gosto

### MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador até que fique uma mistura lisa e homogênea.



# CAPONATA ECO (CORACÃO DE BANANEIRA E CASCA DE BANANA VERDE)

*(Chef Cláudia Mattos)*

## INGREDIENTES

- 500g de coração de bananeira (somente as pétalas roxa) já escaldado 2 vezes e picado em cubos pequenos
- 500g de casca de banana verde (sem a parte branca)
- 200g de cebola picada
- 5 unidades de alho picado
- 100g de cenoura ralada
- 100g de uvas passas
- 100g de salsa
- Sal e tempero (especiarias) a gosto

## MODO DE PREPARO

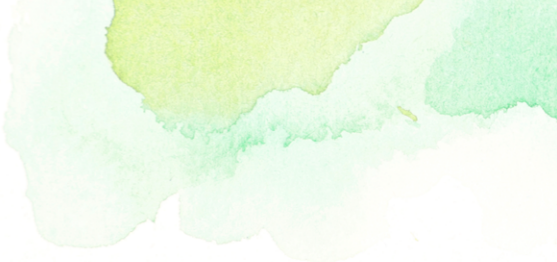
1. Refogar o alho e a cebola no azeite.
2. Acrescente o coração de bananeira e a casca da banana verde.
3. Coloque a cenoura e a salsa.
4. Acrescente as uvas passas.
5. Tempere com sal e especiarias.
6. Deixe sem resíduo de líquido.

# BOLINHO DE CENOURA COM COBERTURA GANACHE DE CHOCOLATE COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

**Rendimento: 12 unidades**  
**(Chef Adriana Vernacci)**

## INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte (200ml)
- 3 ovos
- 200 ml de óleo
- 2 unidades de cenoura
- 350g de farinha de trigo



350g de açúcar  
30g de fermento biológico  
1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ovos, óleo, cenoura e iogurte.
2. Coloque em uma vasilha grande, despeje a mistura do liquidificador, e acrescente a farinha de trigo, açúcar, sal e fermento.
3. Misture tudo até que se forme uma massa homogênea e lisa.
4. Coloque em forminhas de cupcakes até a metade.
5. Coloque em forno pré-aquecido a 180° e asse por 35 min.
6. Decore os bolinhos com a cobertura de chocolate.

### **Cobertura ganache de chocolate com biomassa de banana verde:**

1. Derreta 200g de chocolate ao leite ou meio amargo por 2 min no microondas ou banho-maria.
2. Misture com 100ml de biomassa de banana verde, até que a mistura fique homogênea e lisa.

# BOLINHO DE RAMAS DE CENOURAS COM QUEIJO

**Rendimento: 12 unidades**  
**(Chef Adriana Vernacci)**

## INGREDIENTES

1 copo de iogurte (200 ml)  
3 ovos  
200 ml de óleo  
100g de rama de cenoura  
350g de farinha de trigo  
250g de queijo ralado  
30g de fermento biológico  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ovos, óleo, rama da cenoura, e iogurte.
2. Coloque em uma vasilha grande, despeje a mistura do liquidificador, e acrescente a farinha de trigo, queijo ralado, sal e fermento.





3. Misture tudo até que se forme uma massa homogênea e lisa.
4. Coloque em forminhas de cupcakes até a metade.
5. Coloque em forno pré-aquecido a 180° e asse por 35 minutos.
6. Decore os bolinhos com Pesto de ramas e manjeriço.

## PESTO DE RAMAS DE CENOURA E MANJERICÃO

### INGREDIENTES

- 150 ml de azeite
- 50g de ramas de cenoura
- 50g de manjeriço
- 1 dente de alho
- 5 unidades de castanha de caju

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador até que se torne uma mistura homogênea e lisa.

## REFRIGERANTE NATURAL DE LARANJA

**Rendimento: 4 litros**

### INGREDIENTES

- 4 cenouras grandes
- 1 copo americano de suco de limão
- Rasas de meia laranja
- Açúcar a gosto
- 3 litros de água

### MODO DE PREPARO

1. Colocar no liquidificador a cenoura, o suco de limão, suco da laranja, o açúcar e 500 ml de água com gás.
2. Depois você deve coar o suco com a peneira fina, para extrair ao máximo todo o líquido.
3. Em seguida, acrescente o restante da água e acerte o açúcar a gosto.
4. Leve a bebida para gelar por volta de 1h.



# REFERÊNCIAS

V Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2015, Comida de verdade no campo e na cidade.

BADUE, Ana Flávia Borges. et al. Manual pedagógico “Entendendo para intervir por uma educação para o consumo responsável e o comércio justo”. São Paulo, 2005.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. A canção das sete cores: educando para a paz. São Paulo. Contexto, 2005.

BRASIL. Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. Educação Patrimonial : inventários participativos : manual de aplicação / Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional ; texto, Sônia Regina Rampim Florêncio et al. – Brasília-DF, 2016.

BRASIL. Lei Nº 11.346, de 15 de Setembro de 2006. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Diário Oficial da União, Brasília, DF. 18 Set. 2006.

BRASIL. Marco de Referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas, Brasília DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e nutricional, 2012.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Embrapa. Agroecologia: princípios e técnicas para uma agricultura orgânica sustentável / editores técnicos, Adriana Maria de Aquino, Renato Linhares de Assis. – Brasília, DF : Embrapa Informação Tecnológica, 2005

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização e Diversidade. Educação do Campo: diferenças mudando paradigmas. Brasília, DF, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.156 p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário. Brasil Agroecológico: Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica – Planapo: 2016-2019. Brasília : MDA, 2016.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional., Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Brasília, DF, 2012.



BRASÍLIA (DF). Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização e Diversidade. Educação do Campo: diferenças mudando paradigmas. Brasília, DF, 2007.

CONCHOL, J. A Soberania Alimentar. in: Reflexões sobre o Consumo Responsável. São Paulo: Le Monde Diplomatique/ Instituto Paulo Freire, 2007.

DIEGUES, A.C.S. A Etnoconservação da Natureza. In: Diegues, A.C. Etnoconservação: novos rumos para a proteção da natureza nos trópicos. São Paulo, SP: Annablume/ Nupaub\_USP/ Hucitec, 2000.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GRUNBERG, E. Manual de Atividades Práticas de Educação Patrimonial. Brasília, DF: IPHAN, 2007.

MALUF, R.S.J. Segurança Alimentar e Nutricional. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2007.

MARCONI, S.; F. Mele. Sobrietá Felice. Otto incontri e una rivoluzione possibile. Molfetta (Bari): Edizioni la Meridiana, 2011.

MARCONI, S.; F. Mele. Con Gusto, Educare alla Felicità attraverso il cibo. Molfetta (Bari): Edizioni la Meridiana, 2012.

RECINE E. et al., Mulheres do Recanto. Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo – Brasília: Universidade de Brasília, Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição, 2016.

SAVIANI, D. Pedagogia Histórico-Crítica: Primeiras aproximações. 9. ed. Campinas: Autores Associados, 2005.

SILVA, S. Pereira da. A Trajetória Histórica da Segurança Alimentar e Nutricional na Agenda Política Nacional: Projetos, Descontinuidades e Consolidação Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2014.

SLOW FOOD. Em que sentido? Pequeno manual de educação sensorial. Slow Food Editore, Bra (Itália), 2009.

WEITZMAN, Rodica. Educação Popular em segurança alimentar e nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2008.



# ACESSE DOC. NHANDEREKO: COMIDA E EDUCAÇÃO



## Ficha Técnica

**Direção:** Sandra Alves

**Roteiro:** Gabriella Pieroni e Sandra Alves

**Pesquisa e produção:** Gabriella Pieroni

**Imagem, som e edição:** Sandra Alves

**Música:** Leonardo Trincabelli

**Produção:** Vagaluzes Filmes

**Finalização:** Imagem.Desejo Filmes

**Realização:** Slow Food Brasil Educação/Associação Slow Food Brasil

**Apoio:** MISEREOR através do Projeto Caracol: fortalecimento autonomia e participação social em comunidades produtoras de alimentos

## SINOPSE

A língua guarani não diferencia cultura de ecossistema, é tudo o sistema da vida e também um modo de ensinar. Explorando esta ideia o doc Nhandereko - comida e educação viajou de sul à norte do Brasil junto a educadores do Slow Food Brasil, interagindo política e poeticamente com realidades que conectam alimentação, educação e transformação socioambiental. Comunidades tradicionais e de periferia urbana, acampamentos e assentamentos da reforma agrária, restaurantes, sítios agroecológicos, pontos de cultura alimentar, mercados, todos vistos como espaços educadores. Microrrevoluções que se apropriam do sistema alimentar como um caminho repleto de veredas para se ensinar de forma emancipatória e atraente, imersas num contínuo e sensorial processo educativo que têm na experiência e no afeto fontes sutis e potentes de transformação.

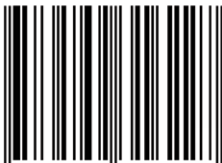


Slow Food® Brasil

**MISEREOR**  
● IHR HILFSWERK

ISBN: 978-65-993162-2-7

**CDL**



9 786599 316227





Projeto  
**Caracol**

*Fortalecimento, autonomia e participação social  
em comunidades produtoras de alimentos*



Slow Food® Brasil

**MISEREOR**  
● IHR HILFSWERK

