

REVISTA

SUSTENTÁREA

MARÇO DE 2020 - VOLUME 4 - N°1



OFICINA CULINÁRIA - CICLO DE PALESTRAS

Saiba mais sobre as preparações
sustentáveis e os chefs!

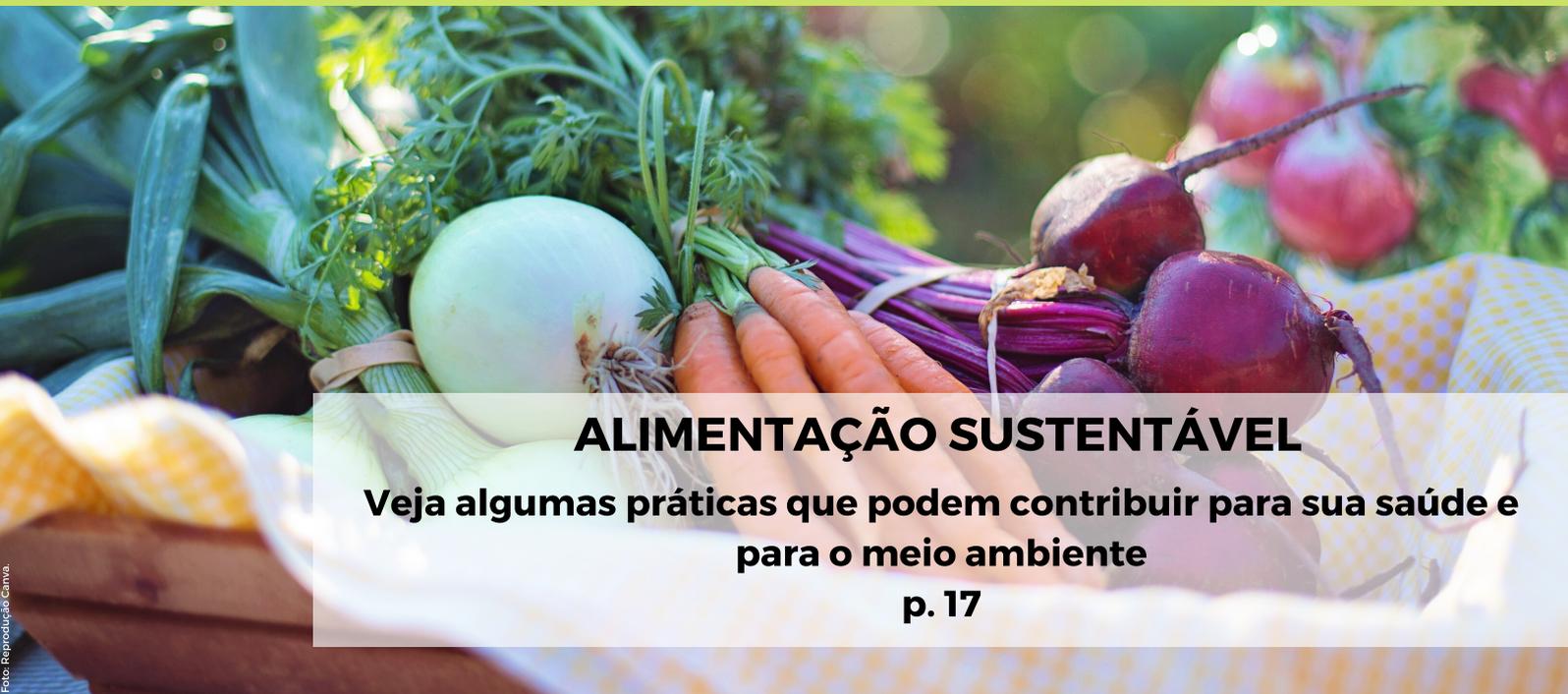
p. 25



ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL

Minha carne é sustentável?

p. 9



ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Veja algumas práticas que podem contribuir para sua saúde e
para o meio ambiente

p. 17

Expediente

Revista Sustentarea

Corpo diretor

Dirce Maria Lobo Marchioni
Professora associada do
Departamento de Nutrição -
FSP/USP

Aline Martins de Carvalho
Doutora em Nutrição em Saúde
Pública - FSP/USP

Coordenação | Supervisão

Gricia Grazielle Oliveira Souza
Nutricionista - FSP/USP
Alisson Diego Machado
Doutorando em Nefrologia - FMUSP

Corpo editorial

Daniela Hidemi Oyafuso
Débora Ramacho Domingues
Giovanna Cavanha Corsi
Gricia Grazielle Oliveira Souza
Joana Brant de Carvalho
Paloma Borges de Oliveira
Pâmela di Christine F. de Oliveira
Thainá Toledo Ribeiro

Autor corporativo | Contato

SUSTENTAREA - Núcleo de Apoio à
Cultura e Extensão
Departamento de Nutrição
Faculdade de Saúde Pública - USP
Av. Dr. Arnaldo, 715 - São Paulo - SP -
Brasil - CEP - 01246-904
sustentarea@gmail.com
www.sustentarea.com.br

Siga-nos:



Editorial

Nesta primeira edição da Revista Sustentarea de 2020 preparamos uma pauta especial com tudo o que aconteceu no Ciclo de Palestras "Caminhos da Sustentabilidade - Alimentação da produção ao consumo", realizado com sucesso pelo Sustentarea entre junho e novembro de 2019, alcançando um público de mais de cinco mil pessoas nas mídias sociais e mais de trezentas pessoas ao longo dos eventos. O objetivo do ciclo de palestras foi abordar a temática da sustentabilidade em cada aspecto do sistema alimentar. Percorremos um caminho em que foi possível visualizar os pilares da sustentabilidade imbricados em uma teia que abrange todas as esferas da alimentação: produção de alimentos, efeitos globais e locais, políticas públicas, resposta da indústria frente à demanda da população por comida saudável e sustentável, escolhas alimentares individuais e gastronomia sustentável. Se você participou dos eventos, relembre tudo nas próximas páginas. Se você não pôde participar, fique por dentro de tudo o que aconteceu e percorra conosco os Caminhos da Sustentabilidade. Boa leitura!

Gricia Grazielle
Oliveira Souza
Nutricionista -
FSP/USP



Foto: Arquivo Pessoal

SUMÁRIO

6 Alimentação sustentável: por uma visão multidimensional da sustentabilidade

9 Alimentos de origem animal: minha carne é sustentável?

11 Políticas públicas de alimentação e nutrição: inserção da sustentabilidade

14 Coffee break sustentável

17 Alimentação sustentável

20 Sistemas alternativos de produção

23 Histórias de sucesso: entidades do 4º encontro

25 Oficina culinária

27 Depoimentos - Ciclo de Palestras





Ciclo de Palestras

CAMINHOS DA SUSTENTABILIDADE

Esta é uma edição especial da Revista Sustentarea, na qual trouxemos matérias relacionadas ao "Ciclo de Palestras - Caminhos da Sustentabilidade", um evento organizado pela Equipe Sustentarea durante o ano de 2019. Veja mais a seguir!

O que foi o Ciclo de Palestras?

Um projeto composto por cinco encontros, cada um com um tema geral e que contou com palestrantes especialistas em cada assunto e que foi realizado na Faculdade de Saúde Pública da USP.

O objetivo foi promover discussões intra e extramuros acerca da sustentabilidade na alimentação, ampliando a rede de discutidores e replicadores de ações sustentáveis e assim, formar "Embaixadores da Alimentação Sustentável".

1º Encontro

Tema: "Sustentabilidade e alimentação – Contexto atual"

Palestras e Palestrantes:

- "Sustentabilidade – contexto global e brasileiro, potencialidades e barreiras" (Profa. Dra. Gabriela di Giulio).
- "Alimentação sustentável" (Dra. Aline Martins de Carvalho)

2º Encontro

Tema: "A sustentabilidade na cadeia de produção de alimentos"

Palestras e Palestrantes:

- "Alimentos de origem animal: minha carne é sustentável?" (Ms. Ravi Orsini)
- "Agricultura e uso de agrotóxicos no Brasil: o que tem na minha comida?" (Profa. Dra. Helena Ribeiro).
- "Modelos alternativos de produção: agricultura urbana, PANC e orgânicos" (Profa. Dra. Thaís Mauad).

3º Encontro

Tema: “Cenário político brasileiro: alimentação e sustentabilidade em pauta”

Palestras e Palestrantes:

- “Políticas públicas de alimentação e nutrição: inserção da sustentabilidade” (Profa. Dra. Patrícia Constante Jaime)
- “Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e ações sustentáveis em curso - Experiência da Prefeitura de São Paulo” (Nutricionista Lívia Esperança)
- “Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) - Uma política em combate ao desperdício - Experiência do Banco de Alimentos da Prefeitura de São Paulo (Nutricionista Luiza Araújo)

4º Encontro

Tema: “Comer sustentável: Indivíduos, comunidades e empresas”.

No Dia Mundial da Alimentação, trouxemos projetos, instituições e empresas que atuam segundo ideais da alimentação sustentável:

- Projeto Pé de Feijão
- Horta FSP/USP
- Instituto Feira Livre
- Solli Orgânicos
- Mãe Terra

5º Encontro

**Tema: “Comida sustentável: Compartilhando saberes” -
Oficina Culinária - Comer Sustentável**

Ilhas e Oficineiros:

- Ilha de comidas típicas em versão sem carne - consultora da Sociedade Brasileira de Vegetarianismo Myllena Salles
- Ilha de sobremesas sustentáveis - EcoChef Gilberto Bassetto
- Ilha de PANC - Profa. Dra. Betzabeth Slater
- Ilha de saladas no pote - Culinarista vegana Juliana Palma
- Ilha de aproveitamento integral - Nutricionista Cristiana Maymone

Por uma visão multidimensional da sustentabilidade

Texto: Gabriela di Giulio, Profa. Dra. do Departamento de Saúde Ambiental - FSP/USP

Revisão: Giovanna Cavanha Corsi, Nutricionista - FSP/USP

A forma como as sociedades se desenvolveram, sobretudo a partir da Era industrial, produziu diversos impactos à Terra. Os efeitos do crescimento populacional, urbanização, exploração capitalista dos recursos naturais e desenvolvimento de tecnologias e artefatos foram capazes de alterar características naturais como o clima, de maneira decisiva, modificando o funcionamento do sistema terrestre de forma perigosa. O questionamento desse percurso e a própria sobrevivência da humanidade têm motivado um debate sobre a necessidade de mudança global na forma de desenvolvimento. É nesse contexto que a proposta de desenvolvimento sustentável emerge e ganha forças, particularmente a partir da publicação do relatório assinado pela Organização das Nações Unidas (ONU), *Nosso Futuro Comum*, em 1987.

Esse relatório destacou o Desenvolvimento Sustentável como um conceito-chave para a condução de práticas e ações para o enfrentamento dos problemas ambientais. Desenvolvimento Sustentável passou a ser compreendido, assim, como a busca de um desenvolvimento econômico e social capaz de satisfazer as necessidades das gerações presentes sem prejudicar a possibilidade de que as gerações futuras atendam às suas próprias necessidades.

Mais recentemente, em 2015, a ONU lançou o documento “Transformando o mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”, destacando 17 objetivos de desenvolvimento sustentável, incluindo, entre eles, erradicação da pobreza, ação contra a mudança global do clima e fome zero e agricultura sustentável.

Um conjunto de trabalhos tem se debruçado sobre o entendimento acerca de Desenvolvimento Sustentável e sobre o próprio conceito de sustentabilidade, evocando questões relacionadas à equidade, prudência ecológica, eficiência econômica e atuação dos diferentes atores sociais (Estado, mercado e sociedade). Em comum, esses trabalhos reconhecem que o desenvolvimento sustentável (e a própria noção polissêmica de sustentabilidade) tornou-se um discurso cuja circulação social, embora relevante,

Desenvolvimento Sustentável passou a ser compreendido, assim, como a busca de um desenvolvimento econômico e social capaz de satisfazer as necessidades das gerações presentes sem prejudicar a possibilidade de que as gerações futuras atendam às suas próprias necessidades.

tem sido conflituosa, marcada por disputas políticas e diferentes propostas de aplicação por governos e sociedade civil.

É a partir de uma perspectiva crítica e interdisciplinar, salientando importantes aspectos e desafios nesse momento atual relacionados à diversidade cultural, valores éticos e iniquidades, que ganha força uma proposta de compreensão multidimensional sobre sustentabilidade. Nessa visão multidimensional sobre sustentabilidade, um conjunto de aspectos está presente e é valorizado, incluindo: a dimensão social (com questões sobre princípio da equidade, distribuição de bens e de renda, igualdade de direitos, justiça); a ecológica (sobre a necessidade de solidariedade com o planeta, suas riquezas e biodiversidade); a econômica (com a necessidade urgente de revisão dos modelos de produção e

consumo); a espacial (sobre as relações estabelecidas entre o rural e o urbano, entre o global e o local); e a político-institucional e cultural (sobre os impactos do processo de globalização na vida das pessoas).

Essa compreensão multidimensional sobre sustentabilidade tem, na prática, potencial para lidar com os diversos problemas atuais urgentes. Entre esses desafios estão as mudanças climáticas que exacerbam riscos já existentes à saúde humana, à infraestrutura, à biodiversidade, com efeitos negativos a múltiplos setores em diferentes regiões do planeta. As mudanças climáticas afetam, inclusive, a segurança alimentar, devido aos impactos do aumento de temperatura, mudanças nos regimes de chuva e maior frequência de eventos extremos na produção e distribuição de alimentos. Não à toa, relatório produzido pelo Human Right Council, divulgado em 2019, destacou que as mudanças climáticas e as falhas dos Estados em protegerem suas populações,

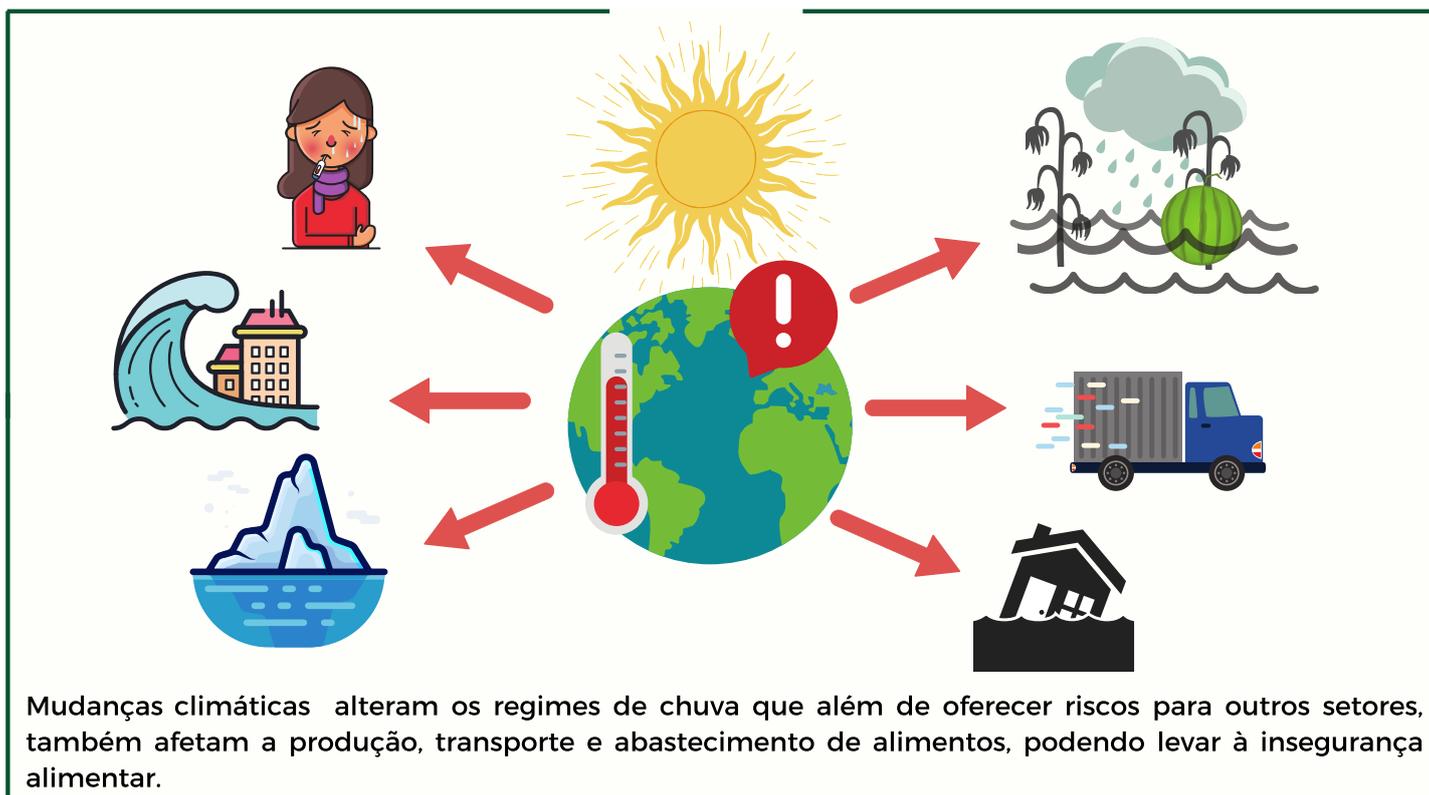


Imagem: Montagem no Canva por Daniela H. Oyafuso - Equipe Sustentare.



Imagem/Foto: Reprodução Canva.

Práticas sustentáveis eficientes partem de uma visão interdisciplinar, ou seja, devem considerar e relacionar vários setores, como o social, econômico, ambiental e político.

particularmente as mais vulneráveis, dos impactos negativos desse fenômeno, ameaçam o futuro dos direitos humanos, colocando em risco os avanços em relação ao desenvolvimento e à redução de pobreza alcançados nos últimos 50 anos. No relatório é destacada a necessidade de uma transformação econômica global e de uma abordagem interdisciplinar que conecte arcabouços regulatórios (como o Acordo de Paris, vigente desde 2015; a Agenda 2030), conhecimento científico, direitos humanos e economia para promover avanços na agenda climática.

Estas mudanças urgentes são destacadas na discussão atual sobre transição para sustentabilidade, tema que tem ganhado força tanto no campo científico como no campo político. Esta transição, dentro da compreensão multidimensional sobre sustentabilidade, envolve uma diversidade de abordagens, estratégias e ações em diferentes setores, como mobilidade, energia e alimentos. Envolve, assim, inovações tecnológicas e sociais, mudanças institucionais e econômicas e transformações nos modos e estilos de vida.

Particularmente no caso brasileiro, o cerne da discussão sobre transição para sustentabilidade está na disposição entre diferentes segmentos da sociedade para negociar os seus interesses múltiplos e conflitantes na tomada de decisão sobre acesso, uso e manejo de recursos naturais, e nas propostas em curso que tocam em questões relacionadas à equidade, igualdade de direitos e justiça. De um lado, se posicionam aqueles que (ainda) defendem o modelo econômico hegemônico; de outro, os que acenam para propostas alternativas, destacando a função social da terra, a garantia de direitos humanos e a necessidade de segurança alimentar para todos, por exemplo. Essa negociação e os resultados que emergirão dela, para os próximos anos, dependem de vontade e comprometimento político; mas também de engajamento da sociedade nas suas diferentes organizações e formas de atuação.

O cerne da discussão sobre transição para sustentabilidade está na disposição entre diferentes segmentos da sociedade para negociar os seus interesses.

Gabriela Di Giulio é professora do Departamento de Saúde Ambiental da FSP/USP. Possui graduação em Jornalismo pela UNESP (2001), especialização em Jornalismo Científica pela UNICAMP (2004), mestrado em Política Científica e Tecnológica pela UNICAMP (2006) e doutorado em Ambiente e Sociedade pela UNICAMP (2010).



Foto: Reprodução IEA/USP

Alimentos de origem animal: minha carne é sustentável?

Texto: Joana Brant de Carvalho, graduanda em Nutrição - Centro Universitário São Camilo

Revisão: Alisson Diego Machado, doutorando em Nefrologia - FMUSP

Ravi Orsini foi nosso palestrante durante o 2º encontro do Ciclo de Palestras, que teve como tema geral a sustentabilidade na cadeia de produção de alimentos. Ele é gestor ambiental, mestre em Ciência Ambiental pela USP e atualmente se dedica aos estudos da relação entre vegetarianismo e meio ambiente e dos impactos ambientais da pecuária industrial, com ênfase nas controvérsias científicas envolvidas em tais temas.

Quando se fala em sustentabilidade ambiental, é imprescindível citar a pecuária industrial moderna. Como destacado por Ravi, “a produção de carne, na escala e velocidade que é operada atualmente, é responsável por ser um dos setores (possivelmente até o principal setor) que mais causa impactos ambientais do nível local ao global”, poluindo, degradando, consumindo e alterando desde recursos naturais como a água e o solo, até atingir, entre outras coisas, a biodiversidade e a atmosfera terrestre.

Os impactos no meio ambiente se diferem de acordo com o sistema com que a pecuária é realizada, a qual pode ser classificada principalmente em extensiva ou intensiva.

Por possuir condições favoráveis, no Brasil prevalece a pecuária extensiva bovina, na qual o gado é criado em grandes áreas e consome pastagem.



Para tal, Ravi nos conta que “existe a necessidade de grandes territórios, o que faz com que ela esteja diretamente relacionada com grilagem de terras, desmatamento e queimadas, o que causa uma sucessão de outros problemas graves ligados com a alteração dos ecossistemas, tais como a perda de biodiversidade, emissões de gases de efeito estufa oriundas das mudanças no uso do solo, alterações nos ciclos hídricos e no clima, dentre outros.” Por sua vez a pecuária intensiva, também nomeada pelo gestor ambiental de “factory farming”, é caracterizada pelo confinamento do gado e emprego de tecnologias para aumento da produção. O entrevistado esclarece que, “apesar de reduzir a necessidade direta por terras para pastagem, a demanda é transferida para a agricultura produtora da ração” e complementa citando consequências desse sistema de produção na poluição e para a saúde pú-

blica, já que “concentram os dejetos dos animais em áreas menores e demandam o uso intensivo de antibióticos, o que pode gerar bactérias resistentes e resistência humana a certos medicamentos.”

Diante desse cenário, o que podemos fazer?

Quando questionado sobre ações por parte da população que seriam mais efetivas para interromper ou reverter os impactos ambientais da pecuária, Ravi destaca que “obviamente a redução do consumo de carne está entre as mais significativas.” Ele ainda compara a produção de carne com a de alimentos de origem vegetal: “a produção de alimentos de origem animal demanda, de modo geral, uma quantidade muito maior de recursos, causa alterações muito mais significativas nos ecossistemas e gera quantidades maiores de poluição, resíduos e externalidades em geral. Logo, o consumo excessivo e a produção de carne na sociedade atual elevam os impactos ambientais do nosso sistema agroalimentar para um outro patamar, muito mais significativo e preocupante no que diz respeito à sustentabilidade.” Entretanto, para além das mudanças na alimentação, nosso palestrante também considera necessário que haja “informação científica de qualidade para que as pessoas possam compreender a magnitude dos impactos dessa indústria” para que, assim, compreendam como podem ser protagonistas de mudanças.

Já estamos vivendo um momento em que a maior consciência, mobilização e preocupação com o meio ambiente influencia os hábitos alimentares da população. Assim sendo, Ravi explica: “ao

longo da história, os hábitos alimentares dos grupos humanos moldaram e foram moldados por questões ambientais como períodos de escassez, adaptações a novos territórios e climas” e completa destacando que “a forma com que nos alimentamos nunca esteve alheia a essas questões”. O gestor ambiental, no entanto, ressalva que a produção de carne não é o único problema nesse âmbito. Ele aponta que “apesar de ser o fator com o maior impacto em boa parte das problemáticas socioambientais modernas, existem outros problemas muito mais estruturais em nossos sistemas agroalimentares e em nossa economia alimentar global”, como a “concentração de terras na mão de poucas empresas e de poucos produtores, produção de alimentos orientada para o lucro e refém das flutuações e sistemas econômicos opressores, desigualdades sociais nas áreas rurais, lógicas de trabalho injustas e abusivas”. Segundo ele, essas questões formam os pilares que sustentam os problemas ambientais e de saúde causados pela indústria da pecuária e pela indústria dos alimentos de modo geral e são, portanto, os pontos em que devemos prestar atenção e combater para promover a sustentabilidade.

Se quiser saber mais sobre o tema, leiam a dissertação do Ravi, disponível para acesso no link:

<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/106/106132/tde-31072019-153158/pt-br.php>

Ravi Orsini é gestor ambiental emestree em Ciência Ambiental pela USP, cujos os estudos focam na relação entre vegetarianismo e meio ambiente e dos impactos ambientais da pecuária industrial.



Políticas públicas de alimentação e nutrição: inserção da sustentabilidade

Texto: Paloma Borges de Oliveira, nutricionista e pós-graduada em Gestão da Qualidade - Instituto Racine
Revisão: Aline Martins de Carvalho, doutora em Saúde Pública - FSP/USP

O 3º encontro do Ciclo de Palestras teve como tema o “Cenário político brasileiro: alimentação e sustentabilidade em pauta”, no qual foram apresentadas políticas e programas voltados à alimentação e nutrição e que apresentam uma interface voltada à sustentabilidade.

A sustentabilidade é um tópico que vem sendo tratado no mundo todo. A Organização das Nações Unidas lançou em 2015 os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), que são 17 metas para a ação global com o objetivo de preservação ambiental do planeta, fim da pobreza, paz e justiça. Podemos dizer que os ODS são um reflexo de mudanças sociais e econômicas vivenciadas nos últimos anos e requerem a concordância e o trabalho de todos. Alguns objetivos são relacionados com a alimentação, como o segundo ODS, que fala especificamente sobre acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e a melhora da nutrição e promover a agricultura sustentável. Já o ODS 11 possui metas para promoção de cidades e comunidades sustentáveis, e o ODS 12 para consumo e produção responsáveis.

O Brasil tem algumas políticas que conversam com o tema de sustentabilidade e com os ODS.

Um dos exemplos mais recentes é o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014. Esse é um documento importante para a elaboração de políticas públicas, pois apresenta os princípios para a realização de recomendações alimentares saudáveis e sustentáveis. Um desses princípios é que uma alimentação saudável é promovida dentro de um sistema alimentar socialmente justo e ambientalmente sustentável. Assim, o modo de produção dos alimentos e a forma de distribuição são decisivos para uma alimentação saudável e sustentável.

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



O Guia orienta que para alcançar uma alimentação adequada é fundamental consumirmos predominantemente alimentos in natura e minimamente processados, principalmente de origem vegetal; limitar o consumo de alimentos processados; e evitar o consumo de ultraprocessados.



Além do Guia, o Brasil possui outras políticas públicas e programas para estimular a alimentação sustentável como, por exemplo, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) de setembro de 2006, que criou o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), com vistas a assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada. Além disso, em 2010, houve a alteração da Constituição Federal, que inseriu, entre os direitos sociais, o direito humano à alimentação adequada. A alimentação adequada tem o princípio de abrigo da fome e o princípio de promover um ambiente para as pessoas alcançarem uma alimentação saudável.

Um outro exemplo de promoção ao Direito Humano à Alimentação Adequada e alimentação sustentável foi assunto da segunda palestra do encontro, com o tema “O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e ações sustentáveis em curso – Experiência da Prefeitura de São Paulo”. O PNAE é um exemplo de política pública que promove alimentação sustentável e saudável por

meio de vários programas. Um dos mais importantes é a compra de alimentos de agricultores familiares e pequenos empreendedores rurais, o que contribui com o aumento do acesso a frutas, verduras e legumes pelos alunos, incentivo à produção de alimentos locais, manutenção de agricultores familiares e pequenos empreendedores rurais no campo, e incentivo à economia local. Além disso, o Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura de São Paulo também destina verba exclusiva para compra de alimentos orgânicos e incentiva a formação de hortas nas escolas.



Horta na Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) Epitácio Pessoa, na zona leste.

Além do PNAE, equipamentos públicos como bancos de alimentos vêm sendo incentivados desde os anos 2000, contribuindo para sustentabilidade na alimentação e na cadeia de produção e distribuição de alimentos. Esse foi o tema da terceira palestra, cujo o tema foi “Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) – Uma política em combate ao desperdício – Experiência do Banco de Alimentos da Prefeitura de São Paulo”. Os Bancos de Alimentos são uma iniciativa de abastecimento que visa combater a fome e a insegurança alimentar por meio da arrecadação e doação de alimentos



Imagem/Foto: Google Imagens

Banco de Alimentos - CRESAN Vila Maria

que seriam desperdiçados ao longo da cadeia produtiva. Eles atuam em parceria com produtores, distribuidores e comerciantes que doam alimentos fora dos padrões de comercialização, mas que mantêm suas propriedades nutricionais inalteradas. O banco de alimentos, após seleção dos alimentos, os distribui gratuitamente às entidades de proteção e promoção social de forma gratuita. O PAA é um programa pelo qual órgãos públicos, como os bancos de alimentos, podem adquirir alimentos diretamente dos agricultores familiares, sem licitação, para o atendimento de populações em situação de insegurança alimentar e nutricional.

Veja mais sobre as palestrantes do 3º encontro do Ciclo de Palestras - "Cenário Político Brasileiro: Alimentação e Sustentabilidade em Pauta"



Patrícia Constante Jaime é professora associada do Departamento de Nutrição da FSP/USP. Possui mestrado e doutorado em Saúde Pública pela FSP/USP e pós-doutorado pelo NUPENS/USP e pela London School of Hygiene & Tropical Medicine. Tem experiência em gestão, ensino e pesquisa em programas e políticas de alimentação e nutrição, ambiente alimentar, promoção da alimentação saudável e nutrição na atenção primária em saúde.



Livia da Cruz Esperança é nutricionista da Coordenadoria de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de São Paulo e trabalha no Núcleo de Agroecologia e Agricultura Familiar com as políticas públicas de compra desses alimentos para o Programa de Alimentação Escolar do município.



Luiza Araújo é nutricionista graduada pela Faculdade de Medicina do ABC. Atuou como nutricionista coordenadora do Banco de Alimentos da Prefeitura de São Paulo e gestora do Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional (CRESAN - Vila Maria). Atuou durante a vigência do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA).

Coffee break sustentável

Texto: Thainá Toledo Ribeiro, graduanda em Nutrição - FSP/USP

Revisão: Alisson Diego Machado, doutorando em Nefrologia - FMUSP

O Ciclo de Palestras contou com um coffee break preparado pelas integrantes do Grupo de Receitas do Sustentarea. Cada um dos pratos servidos foram pensados com muito cuidado, levando em conta a sazonalidade dos alimentos utilizados, o uso integral desses alimentos, os pilares do projeto e o baixo custo para serem produzidos, a fim de reforçar que não é preciso um grande investimento para se ter uma alimentação saudável e sustentável.

Além disso, não utilizamos nenhum tipo de embalagem plástica e procuramos gerar a menor quantidade de lixo possível. Para isso, oferecemos copos ecológicos exclusivos do Sustentarea para aquisição e contamos com guardanapos de pano para o uso durante a degustação do coffee break, evitando ainda mais o uso de descartáveis. Por fim, ressaltamos que o nosso coffee foi elaborado com receitas 100% veganas, pois procuramos contemplar os mais diversos tipos de opções alimentares.

A decisão de preparar o nosso próprio coffee break teve como principal objetivo oferecer alimentos preparados artesanalmente, com cuidado e que levam em conta outros aspectos além da composição nutricional, como a sustentabilidade e o aproveitamento integral de alimentos.



Nossa equipe preparando o coffee break sustentável e o público experimentando.

As preparações feitas pelo Grupo de Receitas para o coffee break foram: bolo de laranja e especiarias, água aromatizada, pãozinho de inhame, maionese de abacate, homus de abobrinha, torta salgada de legumes e, bolo de chocolate, além de frutas variadas fornecidas pelo Fruta Imperfeita. Ressaltamos aqui que todas as receitas produzidas estão disponibilizadas nas redes sociais do Sustentarea. Ficou com vontade? Que tal reproduzir algumas das receitas elogiadas em nossos eventos na sua casa?

BOLO DE LARANJA E ESPECIARIAS

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 4 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de bicarbonato de sódio (½ colher de chá)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 pitada de gengibre ralado
- ⅓ xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- ¾ xícara (chá) de melado de cana
- ⅓ xícara (chá) óleo de girassol
- Raspas de duas laranjas

Modo de preparo:

1. Preequeça o forno a 180°C.
2. Misture a farinha, o bicarbonato, o sal, a canela e o gengibre em uma tigela.
3. Em outra tigela, junte o suco de laranja, a água, o vinagre, o melado, o óleo e as raspas de laranja.
4. Acrescente a mistura dos molhados aos secos e mexa com uma espátula até formar uma massa.



Foto: Thana Toledo.

5. Quando estiver uma mistura lisa, incorpore o fermento.
6. Despeje a massa em uma forma de 23 cm e leve ao forno.
7. Asse por 30-45 minutos.

Tempo de preparo: 1 h

Rendimento: cerca de 15 fatias

ÁGUA AROMATIZADA

Ingredientes:

- Água
- Pepino japonês
- Laranja
- Hibisco seco
- Uva
- Gelo

Modo de preparo:

1. Corte a laranja e o pepino em rodelas.
2. Misture todos os ingredientes já higienizados em uma jarra.
3. Deixe descansar por 1 hora na geladeira para que os ingredientes aromatem a água.

Tempo de preparo: cerca de 1 h

Rendimento: variável



Foto: Thana Toledo.

Obs: A água aromatizada pode ser feita com qualquer fruta, ervas e especiarias. As medidas dos ingredientes não são tão importantes. Use e abuse da criatividade!

PÃOZINHO DE INHAME

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de inhame cozido e amassado (+ 4 unidades médias)
- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de semente de chia (opcional)
- ½ colher (sopa) de açafrão da terra
- 1 pitada de pimenta do reino
- ½ xícara (chá) de água
- ¾ xícara (chá) de óleo vegetal ou azeite de oliva
- 1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, peneire os polvilhos.
2. Depois, misture o sal, a chia, o açafrão e a pimenta.
3. Adicione o inhame, a água e o óleo. Misture bem até que a massa fique uniforme e desgrude da mão.
4. Por fim, incorpore o fermento à mistura.

MAIONESE DE ABACATE

Ingredientes:

- 1 abacate maduro médio
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 dente de alho sem o miolo
- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque o abacate, o sal, o limão e tempere com sal, pimenta e alho.
2. Bata e vá acrescentando, aos poucos, o azeite.



Obs: as bolinhas podem ser mantidas congeladas por até 3 meses.

5. Faça bolinhas pequenas com a massa e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 35 minutos. Quando passar esse tempo, eleve a temperatura para 260°C e asse por mais 5 minutos.

Tempo de preparo: 1 h

Rendimento: 35 unidades pequenas



Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 1 porção para compartilhar (1 cumbuca)

Alimentação sustentável

Texto: Aline Martins de Carvalho, doutora em Nutrição em Saúde Pública - FSP/USP

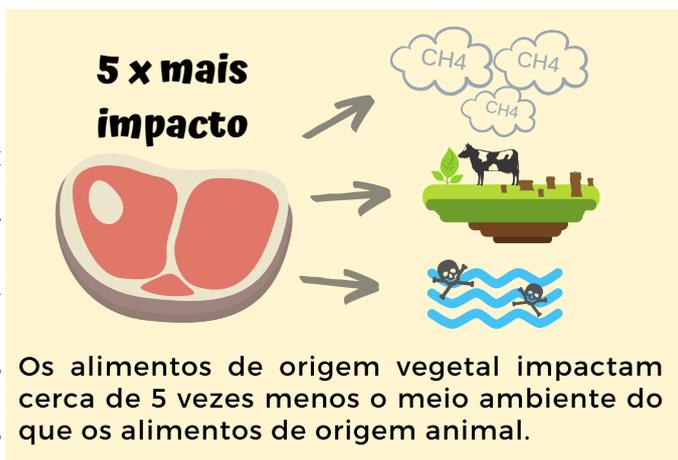
No primeiro encontro do Ciclo de Palestras, a doutora em Nutrição em Saúde Pública Aline Martins de Carvalho apresentou a palestra "Alimentação sustentável: contexto atual", explorando o que é sustentabilidade na alimentação e como podemos adotar uma alimentação mais sustentável no dia a dia.

Se olharmos a definição oficial da FAO (Food and Agriculture Organization), uma alimentação sustentável é aquela que “tem baixo impacto ambiental, que contribui para a segurança alimentar e nutricional e à vida saudável para as gerações presentes e futuras. Ela deve proteger e respeitar a biodiversidade e os ecossistemas, ser culturalmente aceitável e acessível, economicamente justa; nutricionalmente adequada, segura e saudável; além de otimizar os recursos naturais e humanos.” Podemos dizer que é um conceito tanto complexo quanto multissetorial, isto é, não é possível o indivíduo sozinho querer ter alimentação sustentável se não tiver produção, se não tiver acesso a compra e se não tiver incentivo para consumi-la. Além disso, apenas uma ação não transformará o sistema alimentar. Assim, precisamos de ações conjuntas e contínuas de agricultores, feirantes, donos de supermercados, instituições, professores, população, comunidades, políticos, entre outros, para que de fato tenhamos uma

alimentação que tenha impacto positivo tanto na saúde das pessoas quanto do planeta. A discussão de demandas, expectativas, compromissos e projetos conjuntos entre os atores envolvidos são fundamentais para que isso aconteça de fato.

Começando pela produção do alimento, vemos que diferentes formas de cultivo e de alimentos cultivados podem ter impactos bem diferentes no meio ambiente. Entretanto, qualquer forma de agricultura utiliza recursos, uma vez que plantar alimentos promove o uso extensivo de terra, uso de grandes quantidades de água doce e pode gerar poluição do ar, da água e do solo por dejetos de animais, fertilizantes e agrotóxicos. A agroecologia ou sistemas de produção orgânica, por exemplo, tem um impacto menor no meio ambiente, pois não utilizam fertilizantes sintéticos e agrotóxicos nas lavouras, utilizam menos energia e protegem a biodiversidade. Já a produção convencional pode contaminar o solo, rios e até os próprios produtores com o uso de agrotóxicos.

Em relação aos tipos de alimentos, os de origem vegetal como frutas, verduras, legumes, cereais e feijões impactam cerca de cinco vezes menos o meio ambiente do que os alimentos de origem animal. Isso acontece porque os alimentos de origem animal, especialmente a carne bovina, contribuem com o desmatamento na



Floresta Amazônica, com a redução da biodiversidade local, poluem rios e são responsáveis por emitir grandes quantidades de gases de efeito estufa, mais até do que o setor de transportes. Para se ter uma alimentação sustentável não basta apenas atuar em aspectos ambientais como a conservação de recursos naturais e a produção de alimentos. É necessário também o suporte a um sistema alimentar que promova alimentação segura e adequada de forma acessível e justo às populações, sendo que um aspecto fundamental nesse sentido é evitar o desperdício de alimentos.

Estimativas da FAO mostram que enquanto milhões de pessoas ainda passam fome, cerca de 30% dos alimentos são perdidos ou desperdiçados no mundo, o que seria capaz de alimentar em torno de 2 bilhões de pessoas. Na América Latina o desperdício acontece principalmente na produção de alimentos e na hora do consumo. No Brasil, uma pesquisa recente da Embrapa estima que o brasileiro joga fora cerca de 250 g de alimentos por dia, especialmente arroz, feijão e carne. Mas essa situação não pode permanecer assim se quisermos ter uma alimentação sustentável. Atualmente, algumas empresas e instituições já trabalham para melhorar esse cenário incentivando, por

exemplo, a doação de alimentos que seriam descartados, mas que estão adequados para o consumo, ou estimulando a compra de frutas e verduras imperfeitas, que parecem feias por fora, mas estão em ótimas condições.

Algumas políticas públicas brasileiras também contribuem com um sistema alimentar mais sustentável como, por exemplo, a Lei 11.947/09, que obriga que 30% dos recursos da alimentação escolar sejam usados para a compra de alimentos da agricultura familiar, o que promove a economia local, melhora a qualidade nutricional das refeições pelo aumento de frutas e hortaliças na alimentação escolar e possibilita que o agricultor continue no campo e produza alimentos.

As ações práticas individuais também contribuem para uma alimentação saudável e sustentável e ajudam a fomentar demandas para os agricultores, indústrias e pontos de venda. Separamos algumas dicas que discutimos no encontro:

- Aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes, uma vez que tem menor impacto no meio ambiente e trazem nutrientes importantes para saúde.
- Reduzir o consumo de carne, especialmente de carne bovina, uma vez que ela é responsável por 50% dos gases



A simples combinação arroz + feijão pode ser considerada uma fonte de proteína completa!

de efeito estufa da nossa dieta, além de poluir rios com dejetos dos animais, usar grandes quantidades de terra e diminuir a biodiversidade. As melhores substituições para carne são os feijões, incluindo ervilha, lentilha, grão de bico e soja.

- Evitar alimentos ricos em açúcar, gorduras e sal, tanto os ultraprocessados (ex: refrigerantes e sucos adoçados), quanto os alimentos feitos em casa que contêm muito açúcar, sal e gordura (ex: bolos e empanados).

- Evitar comprar alimentos cheios de embalagens. Procurar comprar a granel em locais de confiança ou direto do produtor podem ser boas opções.

- Evitar o desperdício de alimentos em restaurantes pedindo porções menores ou levando para casa o que sobrou, e evitar o desperdício em casa aproveitando cascas, talos e sementes dos alimentos.

- Comprar os alimentos da época, pois estarão mais baratos e mais gostosos, além de considerar comprar alimentos

“feios”, que mesmo com aparência fora do padrão estão em ótimas condições de consumo.

- Ler os rótulos dos alimentos, considerando a lista de ingredientes, a quantidade de nutrientes do produto, onde foi produzido e as condições de armazenamento para evitar o desperdício.

Veja no quadro retirado do Manifesto Sustentarea, as recomendações de consumo dos grupos de alimentos.

Consumo abrangente

- cereais integrais
- frutas
- verduras
- legumes
- feijões e castanhas

Consumo moderado

- frango
- peixe
- ovo
- leite
- derivados do leite

Consumo reduzido

- carne vermelha
- carne processada
- tubérculos
- açúcar, gordura e sal*
- cereais refinados

Imagem: Reprodução Manifesto Sustentarea, 2019.

* alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, inclusive ultraprocessados (ex: refrigerante, sorvete, etc) e aqueles feitos em casa (bolos, frituras, etc).



Você pode encontrar outras dicas e informações sobre o tema no documento Manifesto Sustentarea: Alimentação Sustentável, que foi lançado no primeiro encontro do Ciclo de Palestras. Nele você também encontra a descrição dos materiais e recursos que o Sustentarea disponibiliza para promover uma alimentação sustentável para a população.

Você pode baixá-lo gratuitamente no site do Sustentarea!

Não perca e espalhe a ideia: por uma vida mais simples, saudável, saborosa e sustentável!

Sistemas alternativos de produção: agricultura urbana, PANC e orgânicos

Texto: Debora Ramacho Domingues , graduanda em Nutrição - FSP/USP

Revisão: Alisson Diego Machado, doutorando em Nefrologia - FMUSP

A Profa. Dra. Thais Mauad, associada ao Departamento de Patologia da USP, coordenadora do Grupo de Estudos em Agricultura Urbana (GEAU) do Instituto de Estudos Avançados da USP e fundadora da Horta da FMUSP, participou do nosso segundo encontro do Ciclo de Palestras falando sobre sistemas alternativos de produção, como agricultura urbana, plantas alimentícias não convencionais (PANC) e orgânicos.

Atualmente a Profa. Thais possui uma pesquisa com o tema “Áreas verdes e saúde humana: impacto das áreas verdes na saúde da população da região metropolitana de São Paulo.”

Considerando sua vasta pesquisa e conhecimento em saúde relacionada aos aspectos ambientais, foi possível compreender a importância dos sistemas alternativos de produção de alimentos não apenas para a saúde alimentar, mas também para a saúde global, uma vez que o contato com áreas verdes promovido por esses sistemas enriquece a relação com o meio urbano, favorece o estabelecimento de relações sociais e é bom para o meio ambiente e para a saúde pública.

De acordo com o projeto do GEAU coordenado pela professora, a Agricultura Urbana é aquela localizada na cidade (intraurbana) ou em sua franja (peri-

urbana) e "estabelece novos paradigmas produtivos em um mundo cada vez mais urbanizado e onde a carência de alimentos e de água, as contaminações, os processos erosivos e a escassez energética são temas recorrentes. Os incentivos à permacultura urbana, por exemplo, é um mecanismo viável de produção perene de alimentos que supriria as necessidades básicas dos centros urbanos, de povoados ou de comunidades menores", o que representa um enorme benefício para a sustentabilidade e para a acessibilidade.

Há dois modelos de Agricultura Urbana que ocorrem no município de São Paulo. Um deles acontece nas regiões sul e leste, por produtores rurais, e o outro deriva do ativismo urbano, resultando em hortas comunitárias. Para a professora, a Agricultura Urbana confere autonomia ao indivíduo, na medida em que ele escolhe o que plantar sem depender necessariamente do que é ofertado nos mercados e feiras convencionais, que pode ser muito monótono, além de



Horta Comunitária da Faculdade de Medicina da USP

priorizar alimentos nativos, ao contrário do que faz a agricultura convencional, que retira a flora local para plantar alimentos que não estão adaptados, em função da lógica comercial.

As Hortas Urbanas têm relação com o ativismo, pois surgem com a intenção de repensar a produção de alimentos na cidade e ocupar espaços públicos. Sobre a prática, ainda que os benefícios para a saúde sejam notavelmente maiores, a professora alerta para a possibilidade de contaminação dos alimentos produzidos, principalmente por metais pesados derivados da emissão veicular, de indústrias e de deposição de resíduos da construção civil: “Alguns trabalhos recomendam a cobertura vegetal do solo com mulch* para evitar o contato com a planta. Deve-se sempre que possível manter uma boa distância dessa horta em relação ao tráfego de carros, além de fazer uma barreira vertical, que pode ser uma barreira verde. Outra recomendação é plantar em leitos acima do solo, para evitar o perigo da contaminação.”



Foto: Reprodução facebook Horta na FSP

Exemplo de casinha de polinizadores instalado na Horta - FSP. Atrai insetos que podem beneficiar a horta com a sua polinização.

Seguindo essas recomendações é possível mitigar os efeitos nocivos e usufruir dos benefícios à saúde alimentar, estimular a agrobiodiversidade e atrair a fauna para esses espaços, como insetos (abelhas, borboletas) e pássaros. Além disso, a produção de orgânicos está intimamente ligada à Agricultura Urbana. “Há uma portaria da ANVISA que proíbe fazer capinagem química no município de São Paulo, sendo assim, toda Agricultura Urbana deve ser orgânica”, relembra a professora Thaís Mauad. Não faria sentido todo o cuidado com a contaminação dos alimentos pelo ar nas Hortas Urbanas se estivéssemos expostos à contaminação muito mais extensiva como a dos agrotóxicos. Por isso, o fomento à Agricultura Urbana e Periurbana (AUP) é também um movimento de busca por saúde, além da sustentabilidade.

Nesse contexto, as PANC, definidas resumidamente pela professora como “aquelas plantas que não encontramos no mercado para vender” e que segundo projeto do GEAU “refere-se a toda e qualquer planta que seja comestível ou possua partes comestíveis ou com fins alimentares”, Mauad acredita que elas poderiam ser introduzidas para melhorar a nossa dieta, por terem um valor nutricional bastante importante. Além disso, as PANC satisfazem a um apelo social, do ponto de vista do acesso à alimentação, uma vez que temos na nossa flora uma grande oferta delas, que crescem às vezes de forma espontânea e são de fácil cultivo, por serem plantas nativas que se enquadram à nossa biodiversidade. “É uma descoberta genial você poder aproveitar o que está crescendo ao seu redor.”

*mulch – cobertura vegetal feita com folhas secas, serragem, palha e outros.

A professora aproveita e faz um convite à todos que não conhecem as PANC para a feira que acontece trimestralmente na FMUSP, a “HortPANC”, onde é possível provar e, se desejar, comprar preparações feitas com as PANC que são colhidas da própria Horta da FMUSP, além de poder adquirir produtos orgânicos diversos comercializados por Agricultores Urbanos que são convidados a expor no local.



Foto: Daniela Hidemi Oyafuso.

Barraca da Horta da FMUSP na HortPANC

Hoje em dia é muito comum compreender o termo saúde por uma perspectiva holística, ou seja, que considera todos os aspectos da saúde física, mental, social, ambiental, etc. Por isso, é interessante a contribuição dos estudos de Mauad que relacionam a presença de áreas verdes em meios urbanos aos vários aspectos da saúde, tema que vem ganhando relevância na literatura científica. Ela conta que um estudo publicado na “The Lancet”, revista científica conceituada da área médica, demonstrou que pessoas que moram em áreas residenciais verdes, com presença de natureza, têm menor risco de desenvolver doenças mentais como depressão e ansiedade. Seu benefício para a saúde mental ainda está no estímulo de uma rede de

coesão social, além do efeito restaurativo provocado pelo apaziguamento visual, motivam a prática de atividade física e mitigam a poluição, já que as árvores são os grandes filtros da poluição da cidade. “Se não trouxermos a natureza para dentro da cidade, a cidade irá colapsar, estamos vivendo um pré-colapso em São Paulo, de escassez de recursos hídricos, poluição atmosférica e má qualidade do solo”, alerta a entrevistada. Trazer à luz esdes novos, nem tão novos, conceitos e alternativas para a nossa alimentação e convívio com o espaço urbano representa uma iniciativa de sustentabilidade, saúde planetária e saúde integral do indivíduo.

“Se não trouxermos a natureza para dentro da cidade, a cidade irá colapsar, estamos vivendo um pré-colapso em São Paulo, de escassez de recursos hídricos, poluição atmosférica e má qualidade do solo”

Thais Mauad possui graduação em Medicina pela USP e doutorado em Patologia pela mesma Universidade. É professora associada do Departamento de Patologia da USP, coordenadora do Grupo de Estudos em Agricultura Urbana (GEAU) do Instituto de Estudos Avançados da USP.



Foto: Thais Mauad.

HISTÓRIAS DE SUCESSO



Texto: Joana Brant de Carvalho, graduanda em Nutrição
- Centro Universitário São Camilo

Revisão: Alisson Diego Machado, doutorando em
Nefrologia - FMUSP

No 4º encontro do Ciclo de Palestras tivemos cinco entidades convidadas. Cada uma delas realiza atividades sustentáveis que encantaram a nossa equipe e quem foi ao evento. Venha conhecê-las!



PÉ DE FEIJÃO



Foto: reprodução internet ProjetoDraT

Fundadora do Pé de Feijão, a bióloga Luisa Haddad.

Com a missão de transmitir assuntos sobre educação alimentar e ambiental com empatia e leveza, o Pé de Feijão promove eventos e oficinas em organizações interessadas em transformar a relação com a comida dos seus colaboradores, parceiros de negócio, clientes ou comunidade do entorno, promovendo a reconexão com os alimentos e seu cultivo por meio de hortas urbanas.

<http://www.pedefeijao.com.br/>



HORTA FSP/USP



Foto: reprodução Instagram da Horta FSP/USP

Mutirão na Horta FSP/USP.

É um projeto que consiste na criação e manutenção de horta composteira e minhocário, que envolve alunos, pesquisadores, funcionários, professores e frequentadores da Faculdade de Saúde Pública da USP. A horta é uma estratégia para incentivar o convívio das pessoas com a natureza no ambiente urbano e tem o objetivo de discutir a sustentabilidade ambiental e a alimentação em uma perspectiva de saúde pública, além de desenvolver atividades educativas e participativas promotoras de saúde das coletividades.

<http://hortafspusp.blogspot.com/>



INSTITUTO FEIRA LIVRE



Foto: Reprodução Google Imagens

Movido pelos ideais de liberdade e democracia, o Instituto Feira Livre é uma associação composta por uma feira, uma mercearia e um café, que promove comércio justo para todos os participantes da cadeia produtiva, estabelecendo o contato entre o produtor e o consumidor. Os produtos, todos orgânicos e agroecológicos, tem o mesmo preço de venda do produtor e é sugerida uma porcentagem de contribuição calculada de acordo com as despesas mensais expostas no espaço.

<http://institutofeiralivre.org/>



SOLLI ORGÂNICOS



Foto: Reprodução Solli Orgânicos

Mercado orgânico que incentiva uma produção que preserve o equilíbrio natural do nosso planeta e diz que a sua lista de compras pode mesmo mudar o mundo. Ele oferece produtos de pequenos agricultores locais parceiros que vivem e trabalham em comunidades baseadas a menos de 400 km de lá e que são visitados pela equipe. Os produtos sazonais considerados mais frescos e gostosos são escolhidos para serem revendidos no mercado.

<https://www.solliorganicos.com.br/>



MÃE TERRA



Foto: Reprodução Google Imagens

Empresa B certificada, o que significa que possui compromisso com o bem-estar social e ambiental. Acredita que a mudança começa pelo nosso prato, produzindo então alimentos naturais, orgânicos, integrais, livres de transgênicos, com ingredientes da biodiversidade brasileira, privilegiando pequenos agricultores e desenvolvendo a agricultura sustentável.

<https://www.maeterra.com.br/>

Oficina culinária

Texto: Daniela Hidemi Oyafuso e Pamela di Christine F. de Oliveira, graduandas em Nutrição - FSP/USP

Revisão: Alisson Diego Machado, doutorando em Nefrologia - FMUSP

O 5º encontro do Ciclo de Palestras marcou um evento especial. Diferente dos outros quatro encontros, o último foi composto por uma oficina culinária cujo o tema foi “Comer Sustentável”, dando uma ótima oportunidade para que os participantes colocassem em prática alguns assuntos abordados durante as palestras anteriores e vivenciassem uma experiência gastronômica.

Nesse dia, o Laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição da FSP/USP serviu de cenário para a atividade culinária.

Cadaicineiro recebeu um tema dife-

rente, mas todos deveriam ter algo em comum: o trabalho pautado na promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis. Assim, as preparações abrangeram versões sem carne, como o nhoque e a moqueca de banana da terra, o uso integral dos alimentos, como a caponata de casca de banana e o risoto de casca de melão e o uso de frutas com baixa quantidade de açúcar para as sobremesas, como a “gostura de maçã”, feita com diferentes texturas (maçã assada e recheada com o purê de maçã e especiarias) e que utilizou apenas o açúcar da própria fruta. Além disso, a receita de “peixinho assado” utilizou uma ótima técnica culinária para evitar fritura de imersão: o forno. E a “salada completa vegana” se apresentou como ótima opção de uma refeição variada.

Veja o quadro com as ilhas de receitas, osicineiros convidados e as preparações:

Ilha de Receitas	Preparações
 <p>Comidas típicas em versão sem carne com a Chef Myllena Salles, consultora da Sociedade Brasileira de Vegetarianismo</p>	<ul style="list-style-type: none">- Nhoque de banana da terra- Caponata com casca de banana- Mousse de chocolate (base de banana)
 <p>Sobremesas sustentáveis com o EcoChef e graduando em nutrição Gilberto Bassetto Jr.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Purê delicioso de maçã- Gostura de maçã
 <p>Ilha de PANC com a nutricionista e Profa. Dra. da FSP/USP Betzabeth Slater</p>	<ul style="list-style-type: none">- Moqueca de banana da terra- Peixinho assado (PANC)
 <p>Ilha de saladas no pote com a culinária vegana Juliana Palma</p>	<ul style="list-style-type: none">- Salada completa vegana
 <p>Ilha de aproveitamento integral com a nutricionista Cristiana Maymone</p>	<ul style="list-style-type: none">- Risoto de casca de melão

Outro recurso explorado na oficina foi o uso de vários temperos naturais, que proporcionaram aroma e sabor, evitando a necessidade do uso excessivo de sal e açúcar.



Foto: Acervo Sustentarea.

Participantes da Oficina Culinária.

Já a Equipe Sustentarea ficou responsável pela aquisição de insumos. Esse foi um ponto relevante, pois buscamos, por meio das compras, trazer elementos abordados ao longo do Ciclo de Palestras, conectando a fala dos palestrantes dos encontros anteriores com os alimentos utilizados. A maioria dos ingredientes foram adquiridos no Instituto Feira Livre (palestrante do 4º Encontro), possibilitando a presença de hortaliças frescas, orgânicas e mais diversas como cenoura roxa e rabanete rosa, PANC como azedinha e uso integral com as cascas e as folhas da cenoura. A PANC peixinho utilizada como acompanhamento da moqueca de banana-da-terra foi colhida na Horta da FMUSP, cuja responsável é a Profa. Dra. Thaís Mauad (palestrante do 2º Encontro). Outra PANC utilizada para decorar o risoto com casca de melão foi a capuchinha colhida na Horta da FSP/USP (palestrante do 4º Encontro). Frutas e hortaliças que não estavam disponíveis no Instituto Feira Livre foram adquiridas em uma feira livre municipal e nessa mesma feira ocorre coleta do Programa de Combate ao Desperdício, cujo destino é o Banco de Alimentos da Prefeitura de São Paulo (palestrante do 3º Encontro).

O resultado desse trabalho em conjunto foram receitas saborosas que utilizaram técnicas culinárias que se preocuparam com a praticidade, biodiversidade, criatividade, sazonalidade e o uso de alimentos de custo acessível.

A oficina culinária do Ciclo de Palestras foi especial não apenas pelos pratos coloridos, deliciosos, saudáveis, sustentáveis e livres de sofrimento animal, mas principalmente pela troca de conhecimento entre os participantes, bate-papos e momentos de integração que só a comida oferece. No início, cada participante contou um pouco sobre a sua história, seus interesses relacionados à alimentação e de como chegou até o Sustentarea. E, no final, as preparações foram reunidas na bancada para degustação, mas antes um membro de cada ilha explicou brevemente sobre as receitas, o modo de preparo e suas reflexões sobre a oficina. Foi uma conversa muito proveitosa e que nos lembrou de que unir forças é uma ótima ferramenta para aqueles que buscam agir a favor de um sistema alimentar mais saudável e sustentável para si e para o planeta.

As receitas indicadas e preparadas ao longo da oficina resultaram em um livro especial de receitas! Faça o download em nosso site:

(<http://www.fsp.usp.br/sustentarea/livros-de-receitas/>) ou escaneie o QR Code!





Depoimentos

Ciclo de Palestras

CAMINHOS DA SUSTENTABILIDADE



Foto/Imagem: Reprodução Canva

Os participantes que compareceram a pelo menos quatro dos cinco encontros receberam o certificado de Embaixador da Alimentação Sustentável, uma vez que tiveram acesso a informações e trocaram experiências na área de alimentação sustentável. Essas experiências contribuem para que eles se tornem multiplicadores dessas informações para sua rede de contatos e instituições. Em 2019, oito pessoas se tornaram Embaixadores e você pode conferir abaixo o que alguns deles acharam dessa iniciativa!

“ Acredito que foi importante para as pessoas entenderem melhor toda a cadeia que envolve desde a produção até o consumo dos alimentos e, principalmente, a valorização do pequeno agricultor. Para mim, por ter participado de todos os encontros, foi possível atualizar e ampliar minha visão e meu conhecimento teórico e prático sobre essas questões, que são fundamentais, além de trazê-las para aprimorar meu trabalho e as minhas escolhas pessoais. ”



Lívia da Cruz Esperança

“ Sou técnica em nutrição e no início das palestras ainda fiquei naquela dúvida, mas uma planta comestível, como assim? Rsr. Pude enxergar com mais êxito todas as informações e orientações que cada palestrante nos proporcionou.

Contribuiu para selecionar os melhores frutos e verduras, saber aproveitar desde o talo e até mesmo a semente, e menos

desperdício possível. ”



Letícia Pinheiro de Oliveira

“ Para mim foi muito agregador, já tenho algumas coisas dentro da minha alimentação que pratico pensando na sustentabilidade, mas me abriu os olhos para pensar além, como em que meio de transporte vem meu alimento e a distância que ele percorre, por exemplo. Também, como estudante de nutrição, me fez pensar além de nutrientes, que são muito importantes, mas também no meu papel como futura nutricionista em educar pessoas em todas as vertentes que tangem a alimentação. ”



Taísa Joana Prado Silva



sustentarea



www.sustentarea.com.br
facebook.com/sustentarea
[@sustentarea](https://twitter.com/sustentarea)

