IDEIAS na mesa

06

Revista Ideias na Mesa
ISSN 2318-3543
6ª edição – 2º/2015
www.ideiasnamesa.unb.br

COZINHA

lugar de todos

sumário

2 **capa**

Cozinha, lugar de saúde e de saberes

5 **boas práticas**

Experiências pelo Brasil

10 **políticas públicas**

Iniciativas públicas sobre o ato de cozinhar

14 **entrevista**

Miriam Nobre
Uma visão feminista do cozinhar

16 **saiba mais**

Saiba mais sobre o cozinhar

apresentação

Mais qualidade para a alimentação do brasileiro. Esse, sem dúvida, é o desafio que deverá ser pautado nas políticas públicas atuais. Buscando qualificar as discussões sobre o tema é que estão sendo realizadas as conferências de Segurança Alimentar e Nutricional em todo o país, com o lema "Comida de verdade no campo e na cidade: por direitos e soberania alimentar". Os debates nos remetem às múltiplas dimensões da promoção da alimentação saudável, em que a ação de cozinhar está implícita.

Cozinhar e transformar os alimentos em preparações culinárias é um ato de proteção e promoção da alimentação saudável dos indivíduos. Muitas oportunidades surgem quando se prepara o alimento: comer alimentos feitos na hora; utilizar alimentos frescos e variados; resgatar habilidades culinárias; valorizar a cultura alimentar; dedicar mais atenção e tempo ao ato de comer; partilhar a companhia de outras pessoas e compartilhar o preparo com toda a família, amigos e muitos outros. Assim a prática culinária torna-se, acima de tudo, uma prática emancipatória e promotora da alimentação saudável.

Atenta a este debate, a Rede Virtual Ideias na Mesa, como espaço de troca de experiências, dedica esta sexta edição da revista a refletir sobre o ato de cozinhar como um processo de partilha de experiências, habilidades e práticas saudáveis possível a todos.

Arnoldo de Campos
Secretário Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

editorial

Nesta sexta edição, a **Revista Ideias na Mesa** abre o leque de olhares e perspectivas sobre o cozinhar. A evolução humana deu um salto a partir do fogo que cozinhou o primeiro alimento e se desenrolou por gerações ao redor de fogões e cozinhas. O convite é para refletirmos sobre os fatores que vêm transformando esse saber tão caro a nossa cultura, história e afeto, desde a perda de habilidades culinárias, por falta de tempo e prática, até o aumento do uso de produtos ultraprocessados no dia a dia.

A **Revista Ideias na Mesa** também traz nesta edição experiências de gente pelo Brasil que está apostando no resgate do saber culinário, como o primeiro Ponto de Cultura Alimentar, criado no Capão Redondo (SP), e uma entrevista especial com a feminista Miriam Nobre, que lança um olhar atual sobre a relação da mulher com o cuidado e a alimentação da família em um espaço onde ela não deve mais atuar de forma solitária.

Equipe Ideias na Mesa

COZINHA, lugar de saúde e de saberes

Minha avó fazia o almoço bem cedo e a gente saía de lá "almoçado". Só de pensar naquela comida me dava água na boca. Ela fazia um arroz soltinho, um feijão de caldo grosso, ia à horta e pegava um chuchu novinho, com o qual fazia um delicioso refogado (...) Que delícia, que sabor inigualável! A cozinha estava sempre limpinha e organizada. As panelas brilhavam, minha avó polia tudo com cinzas do fogão. Foi o tempo em que tudo era reaproveitado, o tempo da fartura e da sabedoria.
Fonte: O Zen na Cozinha – Monja Byoku En

Minha mãe cozinhava exatamente: arroz, feijão-roxinho, molho de batinhas. Mas cantava.

A imagem criada pela poetisa Adélia Prado permeia a memória humana e, ao longo dos últimos séculos, vem sendo retratada e estudada sob diversos olhares pelas artes, filosofia e ciências. O trecho extraído do livro de poemas Solar traz uma das tantas imagens relacionadas ao ato de preparar alimentos em casa, que permanecem na memória como símbolo de algo bom e fundamental nas nossas vidas, mesmo quando já se está distante dessa realidade. Comer é mais do que prover nosso corpo de nutrientes, está relacionado aos sentidos, à memória afetiva e à nossa cultura.

"A comida é um momento de comunicação com a sua história pessoal, com a cultura, com a família, com a celebração, a festa, com as religiões, com os ritos de passagem, com as atividades profissionais, está na comida um sentido fundamental de identificação humana", afirma o antropólogo Raul Lody.

O ato de cozinhar sempre foi central no desenvolvimento da humanidade. Sabe-se que quem cozinha, em geral, se alimenta melhor, mas isso vem mudando ao longo das últimas décadas. Vários estudos[1] mostram que muitas sociedades, por questões socioeconômicas, como a necessidade de dedicar mais tempo ao trabalho ou a perda das habilidades culinárias, cozinham cada vez menos e, quando o fazem, utilizam de forma crescente produtos industrializados.

Um artigo publicado pela **Revista de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP)**[2], em 2013, confirma a participação crescente de produtos prontos para o consumo na dieta brasileira dos moradores de grandes cidades, e principalmente, de **ultraprocessados**, desde a década de 1980, o que se estendeu para todo o país a partir de 2000. Comparando os dados das pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) de 2002–2003 e de 2008–2009, os pesquisadores identificaram aumento do consumo de produtos prontos de 23% para 27,8%, e, de produtos ultraprocessados, de 20,8% para 25,4% no período. Concluindo, lançam um olhar preocupado sobre as consequências dessa mudança de comportamento no agravamento de problemas de saúde da população.

Alimentos ultraprocessados** envolvem diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos, gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial. Muitos desses alimentos usam aditivos para aumentar a sua duração, dar cor, sabor, aroma e textura.* ***(Guia Alimentar/MS – 2014).

Os números brasileiros refletem um fenômeno mundial, que teve início com a popularização dos industrializados desenvolvidos com o objetivo de aumentar a durabilidade dos produtos e reduzir o tempo gasto no preparo dos alimentos. A pitada que faltava para encorpar esse caldo veio com o uso progressivo de estratégias agressivas de promoção comercial para venda de alimentos. Vemos com frequência campanhas promocionais das indústrias de alimentos se apropriarem de símbolos importantes como o de famílias reunidas no preparo de refeições e a ideia das tradições transmitidas de geração a geração. Mensagens que associam imagens bucólicas e a ideia de saúde a produtos processados e ultraprocessados. A realidade é que, no caminho, perdem-se memória, tradição e ingredientes que realmente protegem e trazem benefício à saúde.

No artigo Comida, patrimônio ou negócio, a jornalista Juliana Dias e a especialista em marketing Mónica Chiffoleau afirmam que a publicidade evoca afeto, carinho e cuidado, elementos que fazem parte da cultura alimentar, e que hoje muitos comportamentos alimentares são estimulados por estratégias de marketing e não nas práticas tradicionais. "As memórias gustativas não deveriam ser acúmulo de marcas, antes deveriam permanecer como um delicioso baú de sabores singulares", alertam.

LUZ NAS COZINHAS BRASILEIRAS

Compartilhar memórias, experiências e afeto na cozinha e ao redor da mesa são hábitos considerados por pesquisadores do campo da nutrição como fundamentais para promover a boa alimentação. O comer com outras pessoas envolve não somente o padrão alimentar e o que se come, mas principalmente o modo como se come, afirma o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014. "Compartilhar o comer e as atividades envolvidas neste ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre as pessoas", diz ainda.

Ao entrar na pauta do dia, o cozinhar e o comer juntos resgatam valores, mas também poderão contribuir para progressivamente mudar um padrão histórico que sobrecarrega o cotidiano das mulheres. O movimento feminista e outros movimentos sociais têm em sua agenda a valorização do trabalho da mulher no campo e na cidade e o compartilhamento das tarefas de cuidado com filhos e companheiros. Promover e valorizar a presença cada vez maior de meninos e meninas na cozinha, participando do preparo das refeições com pais e mães talvez seja a chave para reverter o crescente desconhecimento em relação às práticas culinárias entre os jovens. Em tempo, o Guia Alimentar alerta que "o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre as gerações favorece o consumo de ultraprocessados".

Movimentos como o de Agroecologia têm sido fortes aliados do resgate do preparo e consumo alimentos saudáveis, pois são focados no cultivo diversificado e sustentável, na preservação da cultura e na transmissão dos saberes locais. Contribui também, o fato de que, apesar da presença crescente de produtos processados e ultraprocessados, a alimentação do brasileiro ainda tem uma grande participação de alimentos frescos ou minimamente processados. Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF – 2008/2009), esses produtos ainda correspondem, em termos de calorias totais consumidas, a quase dois terços da alimentação dos brasileiros. Um quinto da população brasileira, 40 milhões de pessoas, ainda baseia sua alimentação nesses alimentos.

Dotar adultos e, principalmente, jovens de habilidades culinárias é uma importante tarefa para a sociedade como um todo, um caminho que já começou a ser trilhado por educadores e instituições de ensino que associam essa prática a outros aprendizados formais. E também na esfera pública, com a inclusão do tema em importantes debates no contexto da Saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional. Além de ter sido abordado no Guia Alimentar, o tema faz parte de um dos princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas (MDS – 2012). Segundo o documento, preparar o próprio alimento gera autonomia e é o exercício cotidiano de transformação do conhecimento em prática, ampliando o conjunto de possibilidades dos indivíduos.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

*[1]Bortoletto, Ana Paula Martins; Levy, Renata Bertazzi; Claro, Rafael Moreira; Baraldi, Larissa Galastri e Bandoni, Daniel Henrique – **Evolução das despesas com alimentação fora do domicílio e influência da renda no Brasil, 2002/2003 a 2008/2009** – Revista de Saúde Pública/USP – 2013*

*[2]Bortoletto, Ana Paula Martins; Levy, Renata Bertazzi; Claro, Rafael Moreira; Moubarac, Jean Claude e Monteiro, Carlos Augusto – **Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987–2000)** – Revista de Saúde Pública/USP – 2013*

Foto cedida pelo projeto

Mulheres da comunidade reaprendem modos tradicionais de preparar os alimentos

No Capão Redondo, o primeiro Ponto de Cultura Alimentar do país

Dona Lourdes Dias sentenciou: pé de moleque, só faço com pilão. O pedido foi uma ordem para Paulo Magrão, vice-presidente da Associação Capão Cidadão, que correu toda a cidade de São Paulo, atrás do apetrecho culinário. "Foi difícil encontrar o pilão, porque a madeira usada para fabricá-lo já está em extinção", explica Paulo. Feliz da vida, dona Lourdes ensinou para mães da comunidade a receita que aprendeu de menina. O novo projeto do primeiro Ponto de Cultura Alimentar do país, criado pela associação, vem permitindo a outras mulheres do Capão Redondo transmitirem conhecimentos herdados das cozinhas de suas mães e avós.

As receitas vêm sendo ensinadas em aulas de culinária semanais que resgatam modos tradicionais de preparar alimentos. A ideia inicial era melhorar a merenda escolar das 150 crianças atendidas pela Associação no contraturno das aulas regulares. Algumas estavam magras e apresentavam quadro de desnutrição,

Capão Redondo

Capão Redondo é um bairro que fica no extremo Sul da cidade de São Paulo, no distrito pertencente à subprefeitura do Campo Limpo, a dezoito quilômetros do marco zero cidade. O nome do bairro teria sido dado pelos primeiros moradores por causa das árvores que existiam na região, principalmente araucárias. A mata verde cedeu lugar ao cinza do asfalto, ocupado por uma população de mais de 250 mil habitantes. O Índice de Desenvolvimento Humano da região é médio (7,5) e boa parte de sua população ainda enfrenta pobreza e disparidade socioeconômica.

"Ao ver o preparo dos alimentos eles têm mais prazer em comer"

diz Ioni Dias, presidenta da entidade. "Mas a gente viu que a alimentação tinha de ser boa também em casa e que poderíamos ajudar a resgatar saberes culinários que as mães estavam perdendo", explica Paulo Magrão. Algumas instrutoras são da própria comunidade, escolhidas pelos seus conhecimentos tradicionais da cozinha. "Eu vejo como ela chegou a esse alimento, fazemos uma pesquisa sobre os pratos e só depois fazemos a contratação", afirma. Isso porque, além de ensinar a receita, as mulheres recebem também informações sobre a história e a origem dos pratos.

As aulas começaram no início do ano, com um curso de fabricação de pães. Com as receitas, aprenderam também a história do trigo e da panificação. Depois, vieram a história do feijão tropeiro, dos pratos afro-brasileiros e os naturais. As receitas ficam registradas em livro produzido pelo próprio Ponto de Cultura, e também são postadas na página das mídias sociais. "Nós começamos a trabalhar a questão de reunir as mães ao redor da mesa e trazer para elas esse recurso do cozinhar, conhecer os alimentos. Vimos que algumas delas já não sabiam cortar um frango", diz Magrão.

Foto cedida pelo projeto

Aluna do Capão Redondo aprende a fazer pão

MENINOS E MENINAS NA COZINHA

De segunda a quinta, enquanto as mães trocam experiências na cozinha, os meninos fazem aulas de reforço escolar e atividades como balé, caratê e capoeira. Mas, na sexta, a meninada toma conta das panelas. A matemática, por exemplo, é ensinada com a ajuda das receitas como a de pão, ensinada por Cidinha Rocha. "Eu percebo que, ao ver o preparo dos alimentos, eles também têm mais prazer em comer", diz.

A associação vive de doações, algumas na forma de frutas e verduras de sacolões. Todo esse material é selecionado e usado nos cursos para saborosas receitas que são servidas no lanche da garotada. O aprendizado das mães já rendeu uma receita própria da cozinha do Capão Cidadão, um conserva especial de pepino, que começa a ser comercializada. Outra maneira de garantir a manutenção e o crescimento do projeto são os almoços comunitários, como o de comida vegana, que não usa derivados de animais. Segundo Magrão, o maior legado do projeto começa a ser visto na mudança de atitude em casa. "No outro dia uma das crianças me disse que está parando de tomar refrigerante. Para mim foi uma surpresa! Ela me disse que pede ao pai para não comprar. O que a gente percebe é que as famílias já não têm mais tempo de se reunir à mesa. Aqui também estamos tentando resgatar esse hábito", afirma.

Conheça a página do Ponto de Cultura Alimentar Capão Cidadão no Facebook: www.facebook.com/pontodeculturaalimentar

Fotos cedidas pelo projeto

As doceiras Clemilda, Guida e Neuza

Cozinhas e saberes compartilhados

Como se usam farinhas de inhame ou berinjela? E fubá de milho? Para que o açafrão? Com certo desânimo na voz, dona Guida Virgínia, de 66 anos diz que "ninguém sabe o que é isso mais não". Coisa do passado, dos antigos. Ingredientes que viu a mãe usar e que ela ainda produz e usa na cozinha. "Nossa, minha filha, já provou mingau de tapioca? Que delícia! Segue dando a receita... São conhecimentos que ela leva todas as semanas pra os clientes da Feira de Magé, no Rio de Janeiro, onde vive com a família.

O cuidado com a casa e o trabalho na terra também fizeram parte da vida de Neuza Benevides e Clemilda Cezario, agricultoras familiares e cozinheiras da vizinha Guapimirim, também amigas de Guida. Um projeto inicial de cozinha coletiva realizado há alguns anos com o apoio do Sebrae local ajudou a unir as mulheres com ensinamentos novos e antigos, receitas de doces, pães e compotas que elas já faziam em casa.

Hoje, elas contam com a assessoria do Programa de Agricultura Urbana da AS-PTA, que vem trabalhando a valorização de seus saberes na cozinha. Ainda em fase inicial, o projeto vem mostrando que muitas delas começam a perceber na cozinha um espaço de visibilidade, onde conseguem mostrar o que fazem, e fazem bem.

Clemilda e Neuza são doceiras, e os maridos produzem frutas e verduras orgânicas. Os produtos são vendidos por elas na feira agroecológica de Guapimirim, e os clientes chegam não só pelos doces, verduras e legumes, mas principalmente pelas receitas, como acontece com dona Guida em Magé. "Na minha barraca eu faço e ensino receitas de um vinagre de frutas, que fica uma delícia, e de todo tipo de tapioca. Quando aparece um jovem, eu ensino, mas ninguém conhece isso hoje, eles só querem saber de queijo, presunto e brigadeiro", reclama.

"Cozinha é uma arte, a gente inventa, sempre cria"

"Cozinha é uma arte, a gente inventa, sempre cria, eu gosto de fazer a minha comidinha", diz Clemilda. Agora, filhos crescidos, ela segue cozinhando e ajudando o marido com o trabalho na roça. "Meu marido, Anísio, acabou de colher um balde de amora pras minhas geleias", conta.

Faz parte do projeto o intercâmbio de vivência nas cozinhas de municípios vizinhos.

"É interessante ver como elas são críticas e dão toques umas pras outras: "Aqui tá diferente de como eu faço", "Ai, essa comida não tá legal"... "A relação com a comida e o cozinhar é muito forte", explica Renata Souto, assessora do projeto de Agricultura Urbana, que vem trabalhando com as mulheres. "A cozinha é onde elas criam e firmam seu olhar criterioso na escolha no alimento que vão dar para a família. É um espaço onde elas mostram seu trabalho", afirma Renata.

IDEIAS na mesa

Um giro nas cozinhas do país com práticas compartilhadas no site Ideias na Mesa

Um dos objetivos da Rede Virtual Ideias na Mesa é difundir conhecimentos e práticas de Educação Alimentar e Nutricional no país. Nessas diversas experiências, as práticas culinárias aparecem como elemento agregador, promotor de saúde e de preservação de um patrimônio cultural incalculável na forma da simbologia, ingredientes e diversos modos de preparo de alimentos tradicionais.

Mais que receitas – comidas cheias de memórias e afeto

Foto cedida pelo projeto

Por ocasião do segundo aniversário, em novembro de 2014, a Rede Ideias na Mesa lançou o livro colaborativo **Mais que Receitas**, resultado da contribuição de internautas que partilharam não só receitas, mas as histórias de pratos tradicionais que marcaram a vida de suas famílias. A publicação, que pode ser acessada no site da rede (www.ideiasnamesa.unb.br), reúne 48 receitas, algumas guardadas por gerações. Entre elas, Mojica de Peixe, Cuscuz, Abobrinha Recheada, Caldo de Aipim, molhos, massas e doces.

Alguns dos quesitos para a escolha dos pratos foram custo, simplicidade, combinação e uso de ingredientes orgânicos, agroecológicos e *in natura*. Ao folhear o livro, o leitor encontra receitas distribuídas por categorias, de acordo com a preparação, além de uma indicação de frequência de consumo dentro dos padrões de alimentação saudável, variada e equilibrada.

As receitas que possuem etiquetas *Refeição da família*, por exemplo, são mais leves e podem fazer parte da rotina alimentar da casa. Já as receitas com a indicação *Para receber convidados* são mais energéticas, portanto, indicadas para o consumo esporádico, quando um amigo ou parente chegar para um lanche ou almoço.

Outra informação importante oferecida pela publicação é voltada para as pessoas que possuem restrições alimentares, intolerância ou alergias a certos ingredientes, como glúten, leite e ovos, com etiquetas *Sem glúten*, *Sem leite* ou *Sem ovos* no fim de cada página.

Vila Velha / Espírito Santo

Oficina culinária sustentável para alunos em Vila Velha (ES)

Uma parceria entre a prefeitura de Vila Velha (ES) e o Sesi foi feita para sensibilizar alunos do ensino médio sobre a necessidade de alimentação de qualidade, balanceada e rica em proteínas e nutrientes. Turmas de estudantes, entre 11 e 19 anos estão participando de oficinas com temas como o aproveitamento integral de alimentos no projeto Cozinha Brasil. As receitas oferecidas são baratas e muito saborosas.

Ao final do curso, de três dias, os alunos recebem livros com dicas de saúde e alimentação e um livro de receitas. Os resultados começam a ser observados, algumas crianças relataram ter feito algumas receitas em casa. O próximo passo, afirmam os coordenadores do projeto, é incentivar aulas de campo nas hortas escolares que já foram criadas em várias escolas do município.

Foto cedida pelo projeto

Foto cedida pelo projeto

São Bernardo do Campo / São Paulo

Dia da Mandioca com Fundação Criança e Slow Food

De olhos vendados, cheiros e sabores dos alimentos ficam mais perceptíveis. Assim, cerca de 500 alunos da Fundação Criança, de São Bernardo do Campo (SP) iniciaram as comemorações do Dia Nacional da Mandioca, 22 de abril.

A experiência foi proporcionada pela equipe do Slow Food, durante a Oficina dos Sentidos, uma prática que pretende ensinar meninos e meninas a valorizarem a alimentação natural, despertando também o gosto pela arte culinária e a gastronomia.

Na sequência, a meninada aprendeu a fazer receitas simples e assistiu a vídeo do projeto, que tem como personagem o professor da mandioca, que planta, cuida, colhe e faz farinha. Os alunos se emocionaram com a história de vida do professor.

Foto cedida pelo projeto

Cerro Grande do Sul / Rio Grande do Sul

1° Concurso de Receitas da Alimentação Escolar de Cerro Grande do Sul (RS)

Um concurso de receitas movimentou neste ano a comunidade escolar de Cerro Grande do Sul (RS), que foi estimulada a inserir os alimentos entregues pela Agricultura Familiar na merenda, na forma de preparações inovadoras, saborosas e nutritivas. O evento também teve como objetivo a valorização do trabalho das merendeiras, executado com dedicação e talento nas Unidades Escolares.

As receitas participantes, de acordo com a categoria, foram: receitas doces de Sequilhos; Bolo brasileiro 2014; Bolo de laranja e de Bolo de banana; e as receitas salgadas de Torta salgada de aveia; Estrogonofe de Proteína Texturizada de Soja graúda; Suflê de repolho e Abobrinha recheada. Foram premiados os três primeiros lugares em cada categoria (doce e salgado).

Iniciativas públicas valorizam o ato de cozinhar

Elementos relacionados ao ato de cozinhar colocam-se como desafios para as ações e iniciativas das políticas públicas e da sociedade civil: é necessário valorizar a culinária enquanto prática emancipatória para adoção de hábitos alimentares saudáveis. Nesse contexto, o ***Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*** *e o* ***Guia Alimentar para a população brasileira*** *são instrumentos norteadores.*

COMER PARA QUÊ?

O projeto **Comer pra quê?** é um exemplo de como discutir e fomentar um movimento de promoção da alimentação saudável entre os jovens brasileiros, em que a ação de cozinhar está implícita. Esta é uma iniciativa do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, com parceria das Universidades do Rio de Janeiro (UFRJ-Macaé, Unirio, Uerj) e apoio do Ministério da Saúde, Secretaria Nacional de Juventude (SNJ) e outros parceiros. O projeto está desenvolvendo estratégias a serem repercutidas nas mídias socais para estimular e favorecer escolhas alimentares adequadas, abordando o momento de vida dos jovens, com suas linguagens, rotinas e interesses. Resultados preliminares das oficinas de trabalho indicam potencialidades e desafios quanto ao tema.

COMER PRA QUÊ?

"Eu, como pessoa, posso contribuir para mudanças da sociedade e do planeta quando escolho como me alimento. Essa escolha vai muito além de atender a requisitos da saúde. Ela interfere na saúde da sociedade e do planeta". ***Relato de jovem participante do projeto Comer pra quê?***

MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS

Alimentar-se é muito mais do que nutrir-se. É uma prática social resultante das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica. As pessoas não se alimentam de "nutrientes", sim de alimentos e comida. Para garantir bons hábitos, boa saúde, a escolha deveria ser sempre por "comida de verdade". Saber preparar seu próprio alimento, da família e amigos, gera autonomia, permite praticar as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidades de escolha dos indivíduos. A prática culinária também favorece a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação. É isto que o princípio da "Comida e o alimento como referência: Valorização da culinária enquanto prática emancipatória" preconiza no **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**.

COMIDA DE VERDADE NO CAMPO E NA CIDADE
5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

V CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Em 2015 conferências de Segurança Alimentar e Nutricional em todo o país, com o lema **"Comida de verdade no campo e na cidade: por direitos e soberania alimentar"** discutem como garantir o direito humano a alimentação adequada e saudável na mesa dos brasileiros. Espera-se cerca de 2 mil convidados para a Conferência Nacional, que será realizada em Brasília de 3 a 6 de novembro, destacando-se como um evento de inegável importância para a agenda nacional, com visibilidade política e repercussão nos meios de comunicação.

APOIO À PRODUÇÃO AGROECOLÓGICA

Incentivar práticas de produção de alimentos saudáveis também está no foco das ações de governo. Entre elas, o Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica. Em setembro, durante o Seminário Dialoga Brasil Agroecológico, organizações da sociedade civil e governo discutiram questões relacionadas à segunda etapa do Planapo, que prevê ações voltadas ao período de 2016-2019. O plano tem por objetivo orientar políticas e articular ações de desenvolvimento rural sustentável e da produção orgânica, oferta e consumo de alimentos saudáveis e uso sustentável dos recursos naturais no âmbito da Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (Pnapo).

Brasil agroecológico

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O **Guia Alimentar para a população brasileira** estimula o ato de cozinhar alimentos e criar preparações culinárias variadas e agradáveis ao paladar, visando à proteção e à promoção de saúde e bem-estar, por meio do resgate e da valorização das habilidades culinárias e da cultura alimentar. Por outro lado, entre os obstáculos do ato de cozinhar estão o enfraquecimento do processo de transmissão das habilidades culinárias; falta de confiança e autonomia para preparar alimentos; tempo despendido; multiplicação das tarefas cotidianas, oferta massiva e a publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados. Desenvolver e partilhar habilidades culinárias com envolvimento de toda a família, principalmente, com crianças e jovens, independentemente do gênero, é a solução para vencer esses obstáculos.

Alimentação saudável começa na cozinha de casa

Acesso a políticas públicas promove segurança alimentar e nutricional com inclusão produtiva

Produtores agroecológicos do assentamento Chapadinha – Zona Rural do DF

Por André Luiz Gomes/ASCOM MDS

Brasília – Todos os dias, Lindaci Maria dos Santos Cortes, 52 anos, está pronta, às 6h da manhã, para cuidar da horta agroecológica na propriedade localizada no assentamento Chapadinha, na zona rural do Distrito Federal. Acompanhada pelo esposo, Raimundo Nonato de Souza, 43 anos, produz mais de 30 tipos de alimentos agroecológicos que são vendidos em feiras da capital federal. Segundo a agricultora familiar, o destino prioritário é a mesa da família. "A minha plantação eu fiz pensando em mim e nos meus netos. É muito importante para a nossa saúde", conta.

Perto do horário do almoço, Lindaci colhe as hortaliças, verduras, legumes e temperos para preparar a refeição para os sete netos, que têm que ir para a escola. Na cozinha, Lindaci conta com a ajuda da filha, Telma dos Santos Cortes, 31 anos. "Tudo o que eu aprendi, eu devo à minha mãe", agradece a filha, sob o olhar da agricultora familiar. Lindaci não teve a mesma sorte da filha para ter alguém que a ensinasse a cozinhar. Aos 13 anos, em Santa Maria da Vitória (BA), já comandava a cozinha da casa dos pais, porque a mãe tinha de lavar roupas para sustentar a família e o pai sofria com problemas de saúde.

Para Lindaci, o ato de cozinhar é como um ritual – precisa de início, meio e fim. Tudo começa na noite anterior, quando a agricultora tempera a "mistura" (carne vermelha ou ave). Dependendo do dia na colheita, Lindaci já divide as tarefas com a filha logo cedo para não perder tempo. Uma cuida da carne e do complemento, a outra do arroz, feijão e salada. As verduras e hortaliças são colhidas horas antes da refeição, para que estejam bem fresquinhas, mas sem deixar de passar por rigoroso processo de higienização. O fogão da casa é de seis bocas e não é raro ver todas ligadas e com um alimento sendo preparado. Entre uma hora e uma hora e meia a comida está pronta. O arremate final é a forma como a comida se apresenta na mesa, com o mesmo cuidado do preparo. "Todo mundo come primeiro com os olhos, principalmente as crianças", brinca.

Apesar da obrigação na adolescência, cozinhar é um prazer para Lindaci. "Se eu não fosse agricultora, seria cozinheira com certeza", diz. "Às vezes eu invento umas receitas, e os meus netos gostam demais. Perguntam o que é, e só digo depois que eles terminam de comer", sorri.

Uma dessas invenções é a omelete verde. As ramas da cenoura e da beterraba, misturadas com a cebolinha recém-colhida, azeite, ovos e temperos se transformam numa receita deliciosa. Agora, além de ensinar a filha, Lindaci repassa os ensinamentos para os clientes. "Tem gente que pergunta por que levamos a cenoura e a beterraba com ramas. Respondo que é rico em vitaminas e já digo como preparo aqui em casa", conta.

A omelete é só um complemento, já que o prato do dia é uma galinha caipira, criada na propriedade. Na panela de pressão, a ave recebe o acompanhamento de manjericão, cebola, pimentão e um tempero preparado com produtos da própria horta (tomilho, alecrim, alho). Uma pitada de sal e outra de pimenta calabresa dão um toque final à iguaria. "De fritura eu não gosto não. Prefiro uma carne refogada, com caldo e muita salada", explica Lindaci ao dizer que mais de 80% do que utiliza na cozinha é colhido na própria horta. "Só preciso comprar o grosso no mercado: arroz, farinha, café, açúcar e outro tipo de carne", diz.

> *"Se eu não fosse agricultora, seria cozinheira com certeza"*

Atendendo à exigência da mãe, Telma já adianta a salada, sob o olhar do pequeno Caleb, 5 anos. "Não pode faltar [salada]. É muito importante para a minha saúde. Se eu não me alimentasse bem, não teria esse pique todo para trabalhar", destaca a agricultora.

E trabalho é o que não falta para o casal Lindaci e Raimundo, que vara a noite quando a demanda é grande. Atendidos pelo Programa Bolsa Família, recebem R$ 147 por mês. Apoiados pelas políticas públicas, eles deixaram a situação de extrema pobreza e alcançam um mercado em potencial que é o da produção orgânica e agroecológica. Há nove anos no assentamento Chapadinha, sentem-se felizes por estarem conseguindo comercializar a produção. "Antes não tínhamos para quem vender", lembra dona Lindaci, que para ajudar em casa, trabalhava como doméstica. Seu Raimundo, antes de investir esforços na própria horta, trabalhava em um sítio na região e não ganhava mais do que R$ 750 por mês.

Pesquisa realizada com a análise dos dados da POF 2008/2009 (IBGE)[1] mostrou que o impacto do Programa Bolsa Família em famílias de baixa renda traduziu-se em maior gasto com alimentação nos domicílios. Segundo a pesquisa, realizada com dados nacionais, pode-se dizer que essas famílias gastam mais com alimentos *in natura* ou minimamente processados e ingredientes culinários, e assim cozinham mais. Tanto o Marco de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas como o Guia Alimentar para a População Brasileira incentivam a prática de cozinhar. Este é um ato que protege e promove a alimentação saudável, pois favorece o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados. "Ter evidências, a partir de pesquisas nacionais, de que as famílias do Programa Bolsa Família estão tendo hábitos mais saudáveis no que diz respeito à alimentação, nos incentiva a continuar implementando ações baseadas em políticas públicas nesta direção", diz o secretário de Segurança Alimentar e Nutricional do MDS, Arnoldo de Campos.

MAIS OPORTUNIDADES À MESA

Por semana, na feira da Central de Abastecimento do Distrito Federal (Ceasa), a família de Lindaci fatura cerca de R$ 500. Além disso, em 2015, o casal já fechou a sua quota de R$ 6,5 mil do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), do governo federal. Com o dinheiro, compraram um carro usado ano 1999. "Com nosso carrinho, os meninos não precisam caminhar até a estrada para esperar o ônibus escolar e ainda dá para visitar os parentes", diz ao comentar que foi a Goiânia nos últimos dias para visitar uma sobrinha.

A oportunidade para os agricultores partirem para o plantio de mais de 30 alimentos veio com a tecnologia social de Produção Agroecológica Integrada e Sustentável (Pais) implementada pela Fundação Banco do Brasil, em parceria com a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal (Emater–DF). Lá, eles construíram uma horta circular irrigada por gotejamento em torno de um galinheiro. A família também já participou do Programa de Fomento às Atividades Rurais, executado pelos Ministérios do Desenvolvimento Social e Combate à Fome e do Desenvolvimento Agrário, e recebeu R$ 2,4 mil para investir em um projeto produtivo.

Lindaci e Raimundo já sonham com voos mais altos. Querem comprar outro veículo para transportar os alimentos para outras feiras do Distrito Federal e expandir a produção.

Ao fim da refeição, e antes de as crianças irem para a escola, Lindaci celebra a oportunidade de se alimentar bem e tirar o sustento da família da horta enquanto degusta um suco de beterraba com laranja. "É muito gratificante ver os filhos e netos tendo uma alimentação saudável", ressalta. "Eu vejo aquelas frutas e verduras no mercado, mas não me chamam a atenção. Eu espero a minha crescer para colher porque sei que é saudável e rica em vitaminas", exalta.

[1] *Pesquisa de Doutorado de Ana Paula Bortoletto disponível em: www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-25062013-155356/pt-br.php*

Foto: Arquivo pessoal

Miriam Nobre

Uma visão feminista do cozinhar

Neste número, entrevistamos a agrônoma Miriam Nobre, integrante da Sempreviva – Organização Feminista e militante da Marcha Mundial das Mulheres. No movimento de mulheres, ela tem dedicado um importante espaço à discussão sobre as transformações do papel feminino no cuidado com a família, e especialmente ao cozinhar.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Ideias na Mesa: ***Em grande parte das culturas, a mulher sempre foi responsável pelas atividades relacionadas ao cuidado da família e da alimentação dos seus, por gerações. Como você vê a relação da mulher com o cuidado da família e com cuidado da alimentação atualmente?***

Miriam Nobre: Este é um trabalho invisível e quando os homens se envolvem nessas tarefas é como exceção, como ajuda. Além das mulheres serem responsabilizadas por isso sozinhas, envolvendo grande sobrecarga de trabalho, ainda não está na agenda política o debate de como diminuir ou melhorar esse trabalho.

IM: ***Algumas abordagens identificam que um dos fatores que levaram à desestruturação dos hábitos alimentares tradicionais, do ato de cozinhar e da comensalidade foi a entrada da mulher no mercado de trabalho. Como você vê esse argumento e essa relação?***

MN: Não dá para responsabilizar as mulheres por todos os pecados do mundo. As mulheres sempre trabalharam, houve aumento do número de mulheres com jornadas extensas, que passaram a trabalhar longe de casa. Claro que isso mudou a forma como se organiza a questão do trabalho na casa por causa do tempo. Quando a gente olha as pesquisas de uso do tempo, o aumento das horas que os homens dedicam aos afazeres domésticos foi baixíssimo ao longo desses anos.

IM: ***O cozinhar, as receitas, o uso de determinados ingredientes e a maneira de prepará-los é expressão de um imenso patrimônio imaterial, que está dentro desse conhecimento que você citou. Esse patrimônio está mudando rapidamente sob a pressão de, por exemplo, práticas de marketing agressivas das indústrias de alimentos. Você vê uma relação entre essa situação e ameaças à soberania alimentar?***

MN: A soberania alimentar implica a proteção das nossas culturas alimentares em um mundo marcado pelo crescente controle das corporações transnacionais sobre o que somos e o que sentimos. Mas, além da estratégia de marketing, tem a ver com a forma como a indústria organiza a nossa vida. Às vezes, temos jornadas maiores, gastamos horas no trânsito, não temos transporte público, vários fatores vão reduzindo o tempo que a gente tem para cuidar de nós mesmas e das pessoas que compartilham a vida com a gente. Como ainda não conseguimos compartilhar a responsabilidade do cuidado com os homens e somos mais e mais pressionadas pela sobrecarga o alimento processado aparece como forma de resolver essa tensão. Outro exemplo, os mercadinhos de bairro vão sendo fechados e você tem de ir a um supermercado longe pra comprar. Assim, as pessoas vão sendo empurradas para o consumo de alimentos processados com maior durabilidade porque é difícil comprar alimentos frescos in natura todos os dias. No final, entregamos o poder ao saber médico institucionalizado que regulamenta o que pode e o que não pode comer.

IM: ***Em uma perspectiva de emancipação e equidade, como se posiciona o cuidado com a alimentação e o cozinhar na vida da mulher?***

MN: Uma coisa que eu gostaria muito, numa perspectiva do ideal, é que a gente exercitasse mais o cozinhar coletivamente. No movimento da Marcha Mundial das Mulheres, tivemos um processo de articulação com a Via Campesina, que é um movimento camponês. Imagina os desencontros, entre um movimento camponês e outro feminista, conversando sobre o porquê de cozinhar. Uma companheira camponesa nos disse: nós queremos resgatar a cozinha e vocês querem sair correndo dela. Mas isto é porque para muitas mulheres a cozinha foi imposta e virou uma prisão. As companheiras do movimento feminista, principalmente dos países do norte, ficaram chocadas com a ideia de voltar a cozinhar. Mas cozinhar estava proposto como um ato político: nós, mulheres que vivemos nas cidades comprando cestas de produtos de agricultoras e pagando antecipadamente. Assim, as agricultoras deixavam de depender do crédito bancário e os produtos eram vendidos para quem vive perto. Parece óbvio, mas, na prática, é bem difícil. Então eu falava, não precisa você cozinhar todo dia, dá para fazer um esquema, um grupo de cinco mulheres compra a cesta e daí uma cozinha para cinco e vão se alternando. É um jeito de você colocar um tempo para você cozinhar, porque você se conecta com o seu corpo, com as suas necessidades. E também se liberar da cozinha. Porque não é necessariamente cozinhar todo dia. Entendo que na vida a gente precisa viver uma transição, até para conseguir ter tempo para cozinhar e comer sossegada. Mas esses são passos que podemos ir dando nesse sentido.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

"Gostaria muito que a gente exercitasse mais o cozinhar coletivamente"

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

IM: ***O ato de cozinhar é considerado fator fundamental para que as pessoas tenham autonomia e independência em relação, por exemplo, a alimentos industrializados e à economia do consumo. Sabe-se que de maneira geral quem cozinha tem uma alimentação de melhor qualidade. O que é necessário para que o cozinhar ganhe espaço na vida de mulheres e homens? Como fazer esse caminho?***

MN: A gente que é de classe média, e que tem acesso a refeição fora de casa, por exemplo, tem uma relação diferente daquela das mulheres que cozinham todo dia porque precisam, porque não tem outro jeito. Algumas, quando vão para os movimentos de mulheres, se sentem aliviadas: "Ah, hoje eu não preciso cozinhar". Acho que pensar nesse cozinhar é bom para fazer a gente ver as desigualdades que existem entre homens e mulheres, quem cozinha e quem não. E até entre as mulheres, porque tem muitas mulheres que comem bem porque tem outra mulher na casa delas, que resolve tudo. Então, ao olhar pra isso e enfrentar essas desigualdades em processos coletivos, isso vai abrindo agenda para tudo. Porque aí a gente tem de falar da redução da jornada de trabalho, de ter um transporte coletivo de qualidade, de ter distribuição de alimentos *in natura* perto das nossas casas, é também uma questão de políticas públicas e restruturação de território.

IM: ***Do ponto de vista de suas reflexões e prática você considera importante cozinhar?***

MN: É muito importante cozinhar, porque é importante a gente entender o que são os processos de sustentabilidade da vida, o que nos mantém vivos. O que nos mantém em relação com as outras pessoas? E isso a partir da nossa prática, desde conseguir comprar alimentos da agricultura familiar produzidos de forma agroecológica e ter o tempo para preparar isso na nossa casa, junto com as outras. Mesmo que isso pareça um horizonte distante, é importante fazer o passo a passo, olhando para contradições. Considero fundamental ter tempo para comer, para partilhar esse momento, ou mesmo comer sozinha. As mulheres sempre são responsáveis pelo outro e cozinhar para si pode ser uma manifestação de egoísmo. Cozinhar para si é ter sim autonomia em relação a essa lógica dos alimentos processados, das empresas de marketing, mas também é autonomia em relação aos conceitos que existem sobre o que é boa mulher e uma mãe. Cozinhar também é fundamental para que as mulheres façam as pazes com o ato de comer e com seu próprio corpo. Nada como um bom cheirinho de assado, um sabor que nos traz boas lembranças ou que nos abre um mundo inteiro novo para deixar de lado a ditadura dos padrões de beleza.

Para conhecer mais sobre o cozinhar

O QUE ACESSAR

> **Brasil Bom de Boca:** blog do especialista em antropologia da alimentação Raul Lody, dedicado ao livre pensar sobre a comida e a alimentação.
www.brasilbomdeboca.wordpress.com

> **Comida, Cultura e Sociedade:** número da revista eletrônica de divulgação científica produzida pela Fundação Joaquim Nabuco (Fundaj). Com abordagem multidisciplinar nas áreas de estudo Antropologia, Artes, Comunicação, História, Letras e Sociologia. (Fundaj – 2015)
www.coletiva.org

> **Malagueta – palavras boas de se comer:** aborda o tema Alimentação e Cultura com uma proposta editorial multidisciplinar. É com a lente Comida que o site quer explorar os sentidos e significados do comer.
www.malaguetanews.com.br

> **FBSSAN:** site do Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Está desenvolvendo a campanha Comida é Patrimônio.
www.fbssan.org.br

O QUE ASSISTIR

> **Saberes e sabores da colônia – Memórias negras sobre alimentação:** curta-metragem produzido pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Alimentação e Cultura (GEPAC) da UFRGS com apoio do CNPQ.
www.vimeo.com/115165809

> **TV Cozinhadinho:** iniciativa do SESI, o programa é uma ferramenta de ensino para educadores, um estímulo à mudança dos hábitos para crianças, uma forma de promoção da alimentação saudável para os pais.
www.youtube.com/watch?t=2&v=-GNhgQwj6tEt

> **O Mineiro e o Queijo:** traz a história da produção do queijo num cenário cultural, político e poético. Documentário dirigido por Helvécio Ratton.
www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=post/view&id=580

O QUE LER

> **O Cozinhar – uma história natural da transformação:** livro do jornalista e escritor norte-americano Michael Pollan. Autobiográfico, descreve seus aprendizados na cozinha, e, por meio de preparos, retoma a importância de uma refeição compartilhada em volta da mesa "onde as crianças adquirem os hábitos que caracterizam a civilização". Autor: Michael Pollan. Editora Intrínseca –2013.

> **Expedição Brasil Gastronômico:** trata das particularidades dos ingredientes e da cozinha de seis estados do País. O livro traz fotos e textos que convidam a uma grande viagem pela diversidade brasileira, que inclui, além de seus estados, os biomas, uma verdadeira reflexão sobre os fatores que influenciam os produtos: o clima, a altitude, o solo. Autores: Dolores Freixa, Guta Chaves e Rodrigo Ferraz. Editora Melhoramentos.

A Revista **Ideias na Mesa** é uma publicação periódica resultado da parceria entre o Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (Opsan/UnB) e a Coordenação Geral de Educação Alimentar e Nutricional da Secretaria de Segurança Alimentar e Nutricional do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (CGEAN/SESAN/MDS). Sua distribuição é gratuita.

Conselho editorial
Elisabetta Recine e Janine Coutinho
Redação e edição
Conchita Rocha
(Reg.DRT 4609/87)
Assistência editorial e pesquisa
Maína Pereira, Débora Castilho, Clarita Rickli, Luisete Bandeira e Carolina Chagas

Revisão
Joíra Furquim
Estagiários
Ramon Almeida e Rafael Arantes
Projeto gráfico, diagramação e fotografia
Estúdio Marujo
Contatos
Rede Virtual: **www.ideiasnamesa.unb.br**
E-mail: **ideiasnamesa@unb.br**

OPSAN
10 anos

UnB

Ministério do
Desenvolvimento Social
e Combate à Fome

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA