

# Nossa alimentação: da plantação à mesa



Recife  
2018

**Organização:**  
Jailma Santos Monteiro e Wellington Pinheiro dos Santos

# *Nossa Alimentação: da plantação à mesa*

Editora Universitária UFPE  
Recife/2018

**Realização**

PROEXTC - Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UFPE

NEPAZ - Programa de Extensão - Nutrição e Ecologia por uma Cultura de Paz

NET-Bio - Núcleo de Tecnologias Sociais & Biotecnologias

**Ficha Técnica**

**Universidade Federal de Pernambuco**

Reitor - Anísio Brasileiro de Freitas Dourado

Vice-Reitora - Florisbela de Arruda Câmara e Siqueira Campos

Pró-Reitora de Extensão - Maria Christina de Medeiros Nunes

NEPAZ-Programa Nutrição e Ecologia por uma Cultura de Paz -  
Coordenação - Prof<sup>a</sup>. Jailma Santos Monteiro

NET-Bio -Núcleo de Tecnologias Sociais & Biotecnologias

Projeto de pesquisa e extensão Ilera-Aiê: Jogos digitais 3D para educação em saúde e em soberania e Segurança Alimentar e Nutricional

NET-Bio -Núcleo de Tecnologias Sociais & Bioengenharias

Coordenação - Prof. Wellington Pinheiro dos Santos

Créditos

**Coordenação e organização:** Jailma Santos Monteiro e Wellington Pinheiro dos Santos

**Revisão:** Júlio César Tavares Dias

**Projeto gráfico e diagramação:** Priscila Vitalino

**Ilustração:** Jailma Santos Monteiro

Nossa alimentação: da plantação à mesa / Coordenação e organização: Jailma Santos Monteiro e Wellington Pinheiro dos Santos; ilustrações de Jailma Santos Monteiro. Laboratório de Nutrição em Saúde Pública do Departamento de Nutrição da UFPE. Recife PE, 2018.

É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte.

Catálogo na fonte:  
Bibliotecária Kalina Lígia França da Silva, CRB4-1408

---

N897      Nossa alimentação [recurso eletrônico] : da plantação à mesa /  
organização: Jailma Santos Monteiro, Wellington Pinheiro dos  
Santos. – Recife : Ed. UFPE, 2019.

Vários autores.

Inclui referências.

ISBN 978-85-415-1144-5 (online)

1. Nutrição. 2. Alimentos naturais. 3. Hábitos alimentares. 4.  
Saúde – Aspectos nutricionais. 5. Culinária (Alimentos naturais). I.  
Monteiro, Jailma Santos (Org.). II. Santos, Wellington Pinheiro dos  
(Org.).

614.1

CDD (23.ed.)

UFPE (BC2019-070)

## **Autores**

**Jailma Santos Monteiro (Organizadora)** – Nutricionista, Doutora, Docente do Laboratório de Nutrição em Saúde Pública do Departamento de Nutrição da UFPE.

**Wellington Pinheiro dos Santos (Organizador)** – Engenheiro eletrônico, Doutor, Docente do Departamento de Engenharia Biomédica do Centro de Tecnologia e Geociências da UFPE.

**Leopoldina Augusta de Souza Siqueira** – Nutricionista, Doutora, Docente do Laboratório de Nutrição em Saúde Pública do Departamento de Nutrição da UFPE.

**Fernanda Cristina de Lima Pinto Tavares** - Nutricionista, Doutora, Docente do Laboratório de Nutrição em Saúde Pública do Departamento de Nutrição da UFPE.

**Crislaine Gonçalves da Silva** - Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Glaucy Xavier de Mendonça** - Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Roberta Maria Lins Mendes** - Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Fábia Morgana Rodrigues da Silva** – Nutricionista, Mestre em Nutrição.

**Maria Goretti dos Santos Feitosa** – Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Lissy Pinheiro Silva** - Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Renata Freire de Melo Pessoa** - Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Luana Sales da Silva** - Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Priscila Tavares Fabrício** - Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Maria Manuela Zovka de Lira** - Estudante do Curso de Graduação em Nutrição – UFPE

**Juana Santos Carvalho** – Estudante do Curso de Comunicação Social e Fotografia – AESO – Olinda – PE

**Dú Yândi Ramos dos Santos** – Estudante do Curso de Graduação em Ciências Sociais/Bacharelado – UFPE

**Bárbara Gabrielle Marques de Alcântara** – Estudante do Curso de Graduação em Engenharia Biomédica – UFPE

**Julio Cesar da Silva Olimpio** – Estudante do Curso de Graduação em Engenharia Biomédica – UFPE

**Maria Eduarda Bragança Malta** – Estudante do Curso de Graduação em Engenharia Biomédica – UFPE

**Cecília Cordeiro da Silva** – Estudante do Curso de Mestrado em Ciência da Computação – UFPE

**Reiga Ramalho Ribeiro** – Estudante do Curso de Mestrado em Engenharia Biomédica – UFPE

**Rodrigo Gomes de Souza** – Engenheiro de Computação, Mestre em Engenharia Biomédica pela UFPE

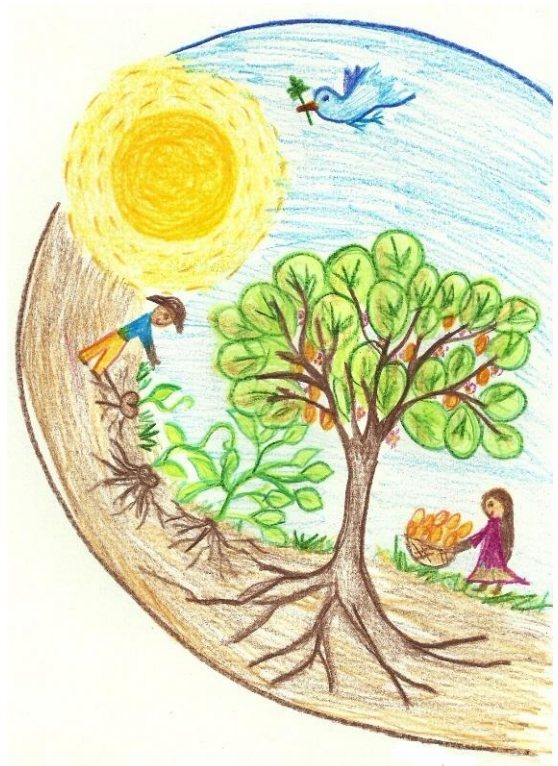
**Arnaldo Sucuma** – Membro da Associação Força Guiné, da Guiné-Bissau, e doutorando em Serviço Social da UFPE

# Agradecimentos

Os autores agradecem ao Ministério da Educação, a Secretaria de Educação Superior (MEC/SESu) e a Pró-Reitoria de Extensão da UFPE, pelo apoio e suporte financeiro.

Agradecimento especial a Comissão Pastoral da Terra (CPT), ao Movimento de Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST), aos nossos amigos do Assentamento Nova Canaã, do Município de Tracunhaém, Zona da Mata Norte de Pernambuco.

A todos, desejamos o alimento, a fartura, a paz, o amor e o norte.



# Sumário

Apresentação	8
✓ Plantando e colhendo	9
Ecologia integral: cuidando de si, do outro e da nossa casa terrena	10
Cultura de Paz, a cultura da solidariedade	12
A Agroecologia e a permacultura	13
✓ Os alimentos	20
Os alimentos agrupados solidariamente	21
Um prato saudável e adequado	26
Escolhendo os alimentos	27
A escolha consciente dos alimentos	28
✓ O alimento na nossa cozinha	34
A cozinha organizada e bem limpinha	35
Higiene	45
Atitudes que devemos evitar	46
Lavando as mãos	46
Trabalhando com os alimentos	47
Doenças transmitidas por alimentos	48
Higiene do ambiente e dos utensílios	49
O Fluxo das ações	53
✓ Aproveitando para não desperdiçar	68
Receitas saudáveis e nutritivas	71
✓ Compartilhando os alimentos e refletindo sobre as nossas ações	83
Economia solidária	84
✓ Avaliando o trabalho participativo	85
Referências Bibliográficas	87

# Apresentação

Este singelo livro que chega até você poderá lhe auxiliar a compreender o quanto é necessário valorizar a nossa alimentação, a agricultura e a agroecologia. É um material que lembrará a você que não só precisamos nos alimentar com qualidade, mas também é de nossa responsabilidade preservar os recursos naturais do Planeta.

Aqui vamos falar sobre comida e a alimentação, sobre alimento saudável e como devemos nos alimentar para ter boa saúde.

Comer alimentos nutritivos, de qualidade, saudáveis, em quantidade suficiente e livre de contaminação é um direito de todos nós e um dever do Estado. Para isso é necessário ter terra, água, sementes e uma maneira correta de produzir nossos alimentos, considerando as nossas tradições culturais.

Ao chegar à nossa casa, o alimento necessita ser bem cuidado e bem armazenado. A nossa cozinha deve estar organizada e bem limpinha. Por isso, encontraremos aqui algumas dicas simples para otimizar o uso da cozinha, o espaço físico e o fluxo de trabalho desse espaço tão especial.

A intenção é também despertar o interesse pela culinária criativa, por meio da sensibilização, para que haja uma conscientização das nossas reais necessidades nutricionais. Sendo assim, aqui você vai conhecer também algumas maneiras de melhorar a alimentação de sua família, evitando o desperdício e consumindo alimentos de qualidade, de fácil preparo e baixo custo.

Então, convidamos a todos a compartilhar dessa leitura e a contribuir com ideias, críticas e mais sabores que, com certeza poderão vir a melhorar cada vez mais a nossa visão sobre alimentação e nutrição, pautada na educação popular em saúde.

Importante lembrar que esse material é resultado do compartilhamento de saberes e de experiências entre a academia e as comunidades participantes dos trabalhos extensionistas que vêm sendo realizados pelas equipes do Programa de Extensão **Nutrição e Ecologia por uma Cultura de Paz - NEPAZ** em parceria com a equipe do Projeto **Promoção de Atenção Básica à Saúde através de protocolos educativos utilizando recursos móveis**.

**Jailma Santos Monteiro**

**Prof<sup>a</sup>. do Laboratório de Nutrição em Saúde Pública - Depto. de Nutrição da UFPE**  
**Coordenadora do Programa de Nutrição e Ecologia por uma Cultura de Paz**



P  
L  
A  
N  
T  
A  
N  
D  
O  
e  
C  
O  
L  
H  
E  
N  
D  
O



## Ecologia integral: cuidando de si, do outro e da nossa casa terrena



A ecologia integral expressa o modo como nos relacionamos com a natureza, que pode ser valioso para a nossa sobrevivência e transformação do nosso modo de viver.

A origem da palavra ecologia, “oikos”, da Grécia, significa **casa** e “logos”, **reflexão, estudo**. Ecologia então, significa: **refletir e estudar a nossa grande casa, o nosso planeta Terra**.

Nessa nossa grande casa, três espaços de cuidados que estão interligados: **o espaço pessoal - cuidando de si; o espaço social, compartilhado com o outro - cuidando do outro; o espaço ambiental, o grande espaço comum, compartilhado com todos os seres que habitam o planeta.**

Desse modo são consideradas três ecologias:

A **ecologia pessoal** se refere ao cuidado que devemos ter com:

**O corpo:** a alimentação saudável, a respiração correta, o movimento físico, o sono reconfortante e o descanso necessário;

**As emoções:** procurando conhecer e entender os nossos estados emocionais para que eles se tornem cada vez mais harmoniosos;

**A mente:** a atenção que se deve dar aos nossos pensamentos e às informações que os "alimentam";

**A espiritualidade:** buscando uma verdadeira conexão interna, com as outras pessoas, com o planeta, com o cosmos e com a dimensão espiritual que nos dá sentido e direcionamento existencial.

A **ecologia social** expande o nosso cuidado para as pessoas do nosso relacionamento e para todos os outros seres humanos. É a prática da solidariedade, do diálogo, da solução pacífica dos conflitos, do compartilhar, do respeito às diferenças, da dedicação às causas ligadas à justiça social e à conquista de uma vida digna para todos.

A **ecologia ambiental** nos propõe uma união profunda com a natureza, fazendo-nos entender que sem ela não há possibilidade da existência humana e que a opção pela simplicidade voluntária, pelo conforto essencial, pelo consumo consciente, por ações de preservação ambiental e ações reparadoras em áreas devastadas se fazem prioritárias para a continuidade da vida na Terra.



## **Cultura de paz, a cultura da solidariedade.**

A Ecologia integral está fundamentada na Cultura de Paz que, por sua vez, significa “Cultura da Solidariedade”. No Brasil ainda existe uma cultura de “solidão”, expressa pela competição, pelas desigualdades e injustiças sociais, pelo baixo poder aquisitivo do seu povo, refletidos nas altas taxas de desemprego, na fome e na miséria de grande parte da população. Essa situação nos leva a refletir como podemos ter uma cultura de solidariedade, na qual se compartilhem responsabilidades e conquistas. A Cultura de Paz, ao mesmo tempo, nos sensibiliza para que tenhamos uma conscientização em direção a um mundo melhor, mais paciente e mais solidário (UNESCO, 2010).

Nesse sentido a paz não é meramente a ausência de guerra, mas é algo construído por uma incessante luta em prol da compreensão, da tolerância, da solidariedade e do respeito às identidades nacionais, raciais, religiosas, entre outros, apontando a importância da diversidade cultural.

As ações educativas para uma Cultura de Paz devem ser pautadas num conjunto de **valores, atitudes, tradições, comportamentos e estilos de vida sedimentadas no respeito à vida, no fim da violência e na promoção e prática da não-violência por meio da educação, do diálogo e da cooperação.**

# A agroecologia e a permacultura

## A agricultura

É um termo que remete para a arte de cultivar os campos, representando também o trabalho e técnicas usadas para a obtenção dos produtos agrícolas.

Mas será que toda a arte agrícola produz alimentos saudáveis e promove a sustentabilidade?  
Por isso falamos de **Agroecologia** = conhecimentos da agronomia+ecologia.

## A agroecologia



É um sistema agrícola de produção de alimentos sem agrotóxicos e sem adubos químicos.

*“Na Agroecologia, a agricultura é vista como um sistema vivo e complexo, inserida na natureza rica em diversidade, com vários tipos de plantas, animais, microorganismos, minerais e infinitas formas de relação entre estes e outros habitantes do planeta, e suas interações com o cosmo”.*  
(CARTILHA AGROECOLOGIA CECANE-UFOP)

É também uma atividade que:

- ✓ **Agrega valores aos produtos locais para a comercialização;**
- ✓ **Preserva os recursos naturais;**
- ✓ **Potencializa os recursos humanos e sociais;**
- ✓ **Promove a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).**

## E por falar em Segurança Alimentar e Nutricional...

*É um “direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.”*

*(Em 2004, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional- Consea, elabora o conceito utilizado no Brasil e dotado pela Lei Orgânica que trata do tema -Losan, sancionada em setembro de 2006).*

Nesse sentido, o **Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)** é parte dos direitos fundamentais da humanidade, que foram definidos no Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais, de 1966, do qual o Brasil é signatário desde 1991. Esses direitos referem-se a um conjunto de condições necessárias e essenciais para que todos os seres humanos, de forma igualitária e sem nenhum tipo de discriminação, desenvolvam suas capacidades e participem plenamente e dignamente da vida em sociedade . “O conceito de DHAA é holístico e incorpora os componentes nutricionais, culturais, fisiológicos, familiares, comunitários, espirituais e religiosos do ato de se alimentar” (CONSEA, 2004).

Em 2002, o Relator Especial da ONU para o direito à alimentação definiu o DHAA da seguinte forma:

*“ O direito à alimentação adequada é um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva.*

### **A agrofloresta**

É um jeito de fazer agricultura onde se cultiva numa mesma área de terra, uma grande variedade de plantas nativas, frutíferas, adubadeiras, medicinais e lavouras dos ciclos médios e curtos.

A agrofloresta imita a natureza, deixando o solo sempre coberto; muitos tipos de plantas ficam juntas sem problemas de pragas ou doenças e sem uso de venenos; não há a queima, nem necessidade de desmatamento e a terra fica mais forte, conservando a água e a biodiversidade.

### **A prática da agrofloresta:**

- Aumenta a produção de alimentos para a família agricultora;
- Produz forragem para os animais;
- Podem ser feita em quintais;
- Garante a produção de alimentos saudáveis;
- Geram renda com o aumento da produção;
- O meio ambiente fica preservado e equilibrado.

## Os alimentos agroecológicos, livres de agrotóxicos, livres de contaminantes

Os alimentos agroecológicos são produzidos sem agrotóxicos e as sementes não são transgênicas. São alimentos cultivados em harmonia com a natureza: alimentos saudáveis que não colocam em risco a saúde das pessoas, não causam doenças e com maior valor nutricional, ricos em vitaminas e sais minerais.

### Há diferença entre alimento orgânico e alimento agroecológico?

Alimento orgânico pode ser agroecológico ou não.

Alimento orgânico é produzido sem aditivos químicos sintéticos ou geneticamente modificados. Mas... nem sempre são produzidos dentro dos princípios agroecológicos, ou seja, são produzidos nos moldes da agricultura convencional ou monocultura.

E falando em princípios agroecológicos, aí estão eles:

**Sustentabilidade ecológica** - utilizando o manejo ecológico das riquezas;

**Justiça Social** - construção de relações justas e solidárias, com respeito às diversidades culturais;

**Distribuição equilibrada de riquezas;**

**Viabilidade econômica** - consumo consciente e a comercialização justa, possibilitando vida digna na cidade e no campo.

### E os transgênicos?

São alimentos produzidos a partir de sementes modificados por técnicas da engenharia genética para se obter espécies modificadas.

Os transgênicos são resistentes a agrotóxicos, por possuírem propriedades inseticidas. O uso contínuo dessas sementes leva à resistência das plantas invasoras e insetos, o que, por sua vez, leva o agricultor a aumentar a dose de agrotóxico por ano.

**NOTA:** o Brasil é considerado o maior consumidor de agrotóxico, mesmo depois de ter adotado o plantio de transgênicos.

### Alimentos hidropônicos

A hidroponia é a técnica de cultivar plantas sem solos, onde as raízes recebem uma solução nutritiva balanceada que contém água e todos os nutrientes essenciais ao desenvolvimento das plantas. A produção desses alimentos não seguem os princípios da agroecologia e não estão livres de aditivos químicos. Por isso nem são agroecológicos nem orgânicos.

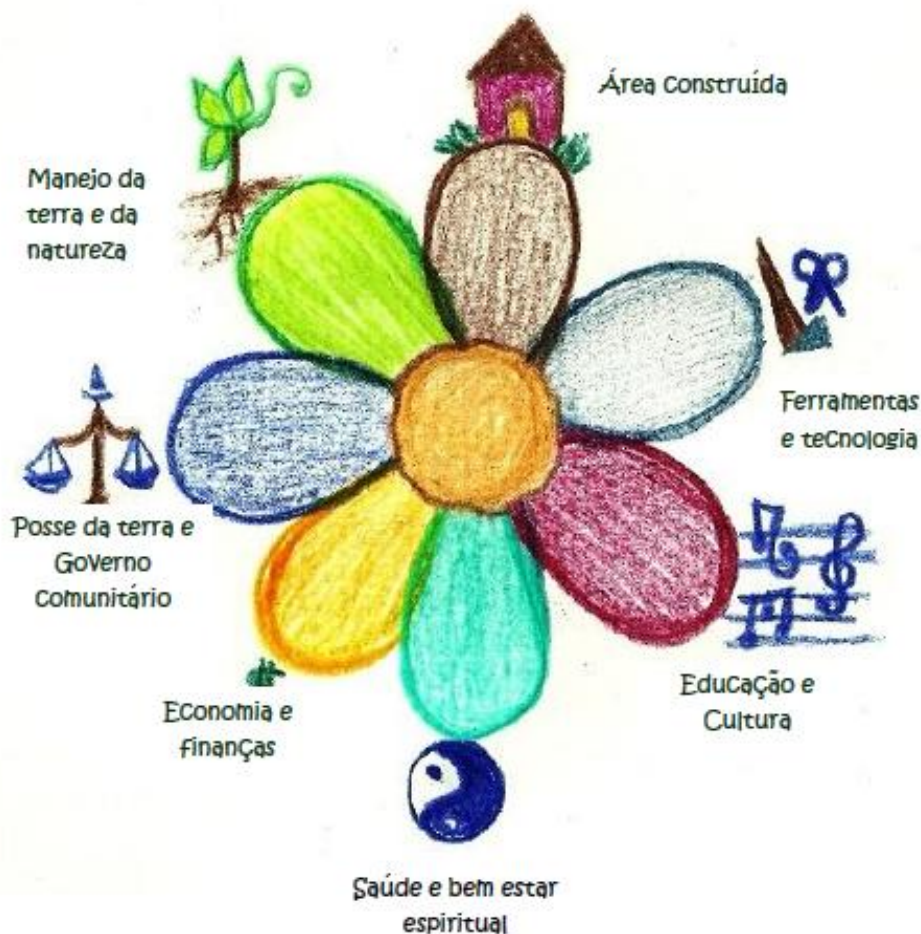
### Permacultura

Significa **CULTURA PERMANENTE** e é um sistema de modelos (design) para a criação de ambientes produtivos saudáveis que possibilitem ao homem habitar a terra sem destruí-la. Tem como objetivo a criação de sistemas ecologicamente corretos e economicamente viáveis, que supram suas necessidades sem exploração e sem poluição.

Nesse sistema é comum o uso de plantios circulares, a exemplo das mandalas. Normalmente há uma zona central onde se localiza a casa e/ou tanque com água para irrigação. Em seguida, ao redor da casa, a horta, o minhocário, a composteira. Ao redor dessa, se localiza o pomar, seguidos

de policulturas que geram renda para a comunidade. Em seguida, a vegetação nativa de manejo sustentável e, mais externamente a área de preservação de mata nativa.

## Espaços da permacultura ativa



Conheça mais sobre agroflorestas e permacultura:

<https://borapermaculturar.files.wordpress.com/2018/01/apostila-pt.pdf>

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

<https://mapadaagroecologia.org/locais?locale=pt-BR>

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



# Hortas urbanas

## Exemplo de horta urbana

Um exemplo de horta alternativa é a horta vertical que pode ser confeccionada para pequenos espaços, mas pode ser também utilizada em áreas rurais com a finalidade de comercialização. Há resultados muito bons de pequenos agricultores e cooperativas que comercializam as estantes verticais com hortaliças, temperos e plantas medicinais. Além disso, se torna também uma forma de colaborar com a reutilização do lixo, que deixam de ser descartados e ganham uma utilidade diferente da original.

### Material necessário:

Garrafas PET de 2 litros, limpas e vazias;

Tesoura

Ferro de soldar pequeno

Fio de Naylon grosso

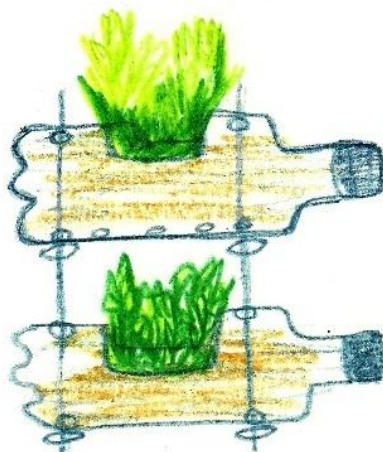
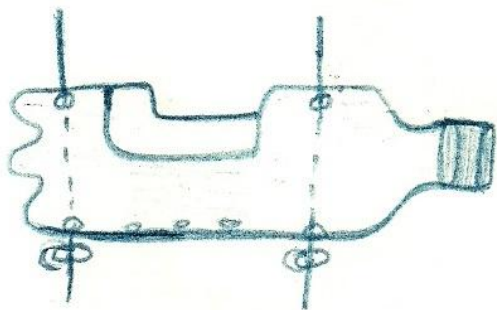
Arruelas

Terra e mudas de plantas ou sementes.

### Modo de fazer:

A primeira tarefa a ser realizada é o corte das garrafas. Todas elas devem ser cortadas da mesma forma, com uma espécie de janela, que será a abertura por onde a planta irá crescer. A distância entre a parte de baixo da garrafa e a abertura pode ser de “três dedos”; na parte de cima pode ser contado um palmo até o corte.

Dois furos devem ser feitos na garrafa na região próxima às aberturas, superior e inferior. Será por este espaço que o cordão que segura as garrafas irá passar. O ideal é que todas tenham marcações em distâncias equivalentes, para manter a simetria quando forem penduradas na parede. O fundo de todas as garrafas deve ter um furo, que permita a saída do excesso de água na terra.



Dois fios, que passam pelas extremidades das garrafas, as mantêm presas. Por isso, as arruelas são utilizadas. As arruelas devem ficar logo abaixo das garrafas, para servirem como “calço”, para que elas não escorreguem. O barbante e a corda de varal não precisam disso. Nesses casos, basta dar um nó na altura em que a garrafa deverá ficar. Com as garrafas devidamente presas e alinhadas, basta colocar a terra, a semente e cuidar para que as plantas cresçam saudáveis.

### **Feiras agroecológicas**

As feiras agroecológicas são alternativas para enfrentar os desafios relacionados à Segurança Alimentar e Nutricional e de natureza socioeconômica. Tem como objetivo principal a transformação nos sistemas de produção e de acesso a mercados da agricultura familiar, fortalecendo a produção, a comercialização e o consumo de alimentos em bases socioeconômicas e ecológicas sustentáveis.

Além disso, nessas feiras participam famílias agricultoras dedicadas a agroecologia que produzem alimentos sem agrotóxicos e mais saudáveis. Comprando nessas feiras, contribuimos com essas famílias.



### O que tem de bom nas feiras agroecológicas?

- ✓ Alimentos produzidos por famílias agricultoras da região;
- ✓ Preços mais justos por evitar atravessadores;
- ✓ Alimentos regionais que fazem parte dos nossos hábitos e cultura alimentar;
- ✓ Produtos mais saudáveis e da estação;
- ✓ Alimentos sem agrotóxicos e sem aditivos químicos;
- ✓ Produtos mais baratos que os orgânicos dos supermercados;
- ✓ Fortalecimento da agricultura familiar e da economia local.

# Os alimentos



# Os alimentos agrupados solidariamente

## A mandala dos alimentos - alimentação convencional e a alimentação vegetarianana

*“ Tudo que o Poder do Mundo faz é feito num círculo. O céu é redondo, e eu ouvi dizer que a Terra é redonda como uma bola, e as estrelas também. O vento, em seu maior poder rodopia. Os pássaros fazem seu ninho em círculos, pois a religião deles é a mesma que a nossa. O sol se levanta e se põe novamente num círculo. A lua faz a mesma coisa, e ambos são redondos. Até as estações formam um grande círculo em suas mudanças, e sempre voltam novamente para onde estavam. A vida de um homem é um círculo da infância até a infância, o mesmo acontecendo com tudo onde o Poder se movimenta”.*

Black Elk (Alce Negro), ancião da tribo Dakota (América do Norte).

### O que é uma mandala?

**Mandala** é uma expressão circular que nos remete aos movimentos cíclicos da natureza, lembrando os movimentos da morte e do renascimento, das danças de roda, dos ciclos do plantio e da colheita, do Universo e da Terra.

Quando nos alimentamos, estamos movimentando um ciclo que se inicia no plantio das sementes que passa pela germinação, se torna planta, dá flores e frutos que serão colhidos e chegam finalmente a nossa mesa.

O nosso **PRATO**, também circular, acolhe o alimento que nos é ofertado no ritual sagrado, no momento da refeição.

A **MANDALA DA ALIMENTAÇÃO** é uma forma didática de representar graficamente os alimentos com a finalidade de nos auxiliar a montar uma refeição saudável.

Conheça essa proposta e descubra uma maneira saudável de se alimentar, transformando as refeições em um momento de **ALEGRIA**, lembrando que:

**É TERRA GIRANDO, É VERDE CRESCENDO, FLORES E FRUTOS NASCENDO!!!**



A seguir, veremos duas mandalas: uma referente a alimentação convencional e a outra, composta por vegetais, especial para quem é ou quer se tornar vegetariano. Nessas mandalas, os alimentos estão dispostos em grupos e no centro, temos a água, fonte de vida e de saúde. Ao redor dos alimentos, 10 dicas importantes podem auxiliar você a ter uma vida mais saudável.

## MANDALA DOS ALIMENTOS

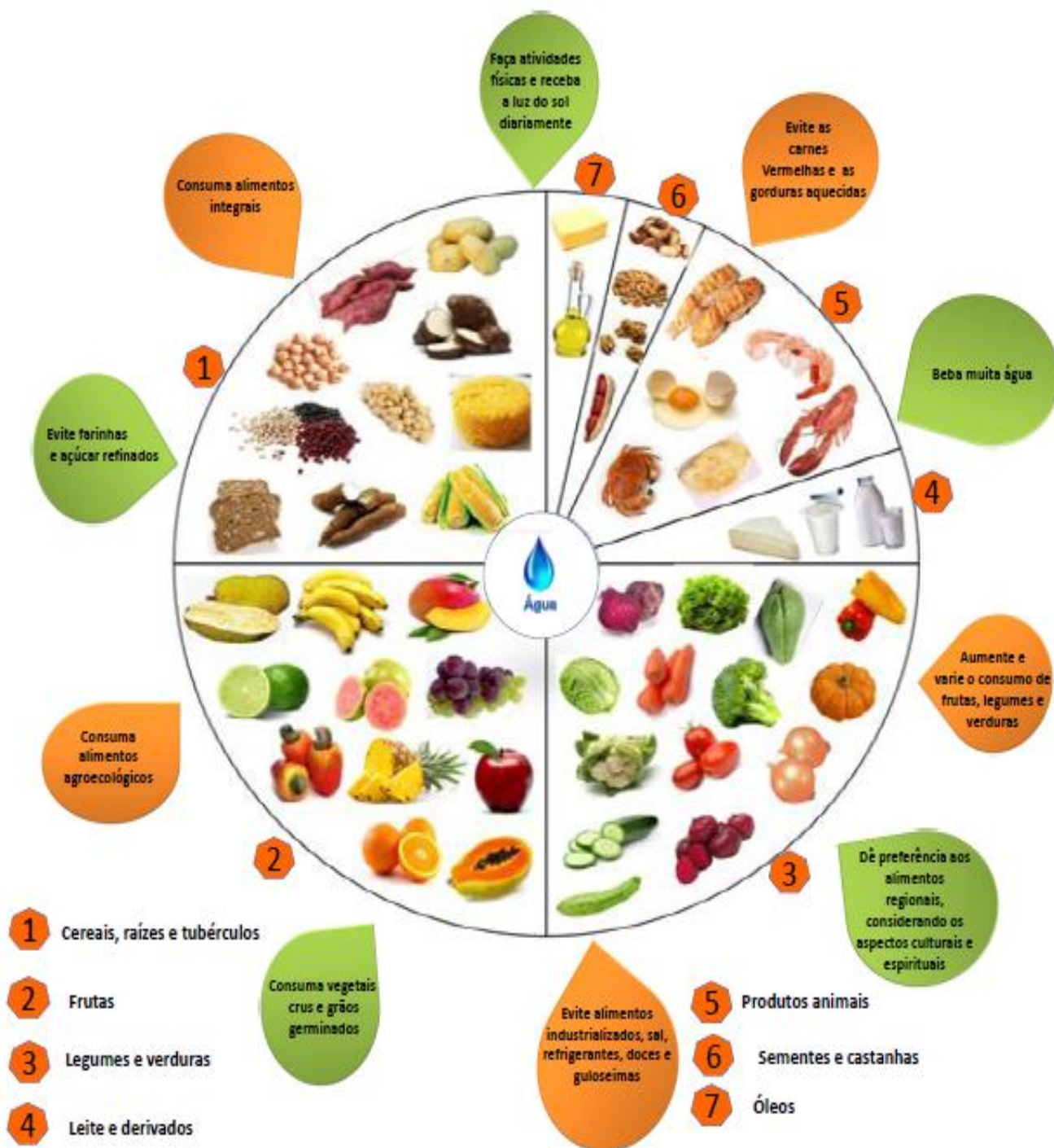
NEPAZ- Programa de Extensão Nutrição e Ecologia por uma Cultura de Paz PROEXT-UFPE

### EQUIPE

Coordenação: Jailma Santos Monteiro

Colaboradoras: Leopoldina Sequeira de Andrade / Poliana Gabral / Pedro Israel Gabral de Lima/Fernanda Cristina de Lima Pinto Tavares

Estagiários: Ana Raíssa Rodrigues/ Camilla Mesias/Deborah Lemos/Eryca Maria/ Lissy Pinheiro/ Luana Sales/ Maria Goretti Feitosa/Maria Manuela Zovka/ Priscila Tavares/ Renata Freire/ Cristiane Gonçalves da Silva/ Suênia Marcela Vitor de Lima/ Glaucy Xavier/ Roberta Mendes



Na alimentação convencional, colocamos no nosso prato, os alimentos segundo as funções que exercem em nosso corpo, distribuídos da seguinte forma:

**Construtores** - 25% do prato: fontes de **proteínas** (animal ou vegetal). Importante para a construção, o crescimento e a reposição dos músculos, ossos e do que foi gasto pelo corpo. São eles: **PRODUTOS ANIMAIS, LEITES E DERIVADOS** e algumas leguminosas como feijões, lentilha, grão de bico, ervilha, soja, entre outros.

**Energéticos** - 25% do prato: fontes de **carboidratos** (açúcares) e **lipídios** (gorduras). Fornecem energia para o nosso corpo correr, brincar, falar, se locomover. São eles: **CEREAIS**- arroz, macarrão, trigo, pães, aveia, milho, entre outros; **RAÍZES e TUBÉRCULOS**- batata doce, batata inglesa, inhame, macaxeira; **SEMENTES E OLEAGINOSAS**- Castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas, gergelim, linhaças; sementes germinadas (girassol, linhaça, gergelim, trigo, lentilha, milho), entre outros e os **ÓLEOS**- azeite de oliva, óleo de girassol, óleo de canola, entre outros.

**Reguladores ou Protetores** - 50% do prato: fontes de **vitaminas, minerais e fibra**. Protegem o corpo contra as doenças e ajudam no bom funcionamento do intestino. São eles: **FRUTAS** - banana, uva, maçã, jaca, caju, goiaba, limão, acerola, mamão, laranja, abacaxi; **LEGUMES E VERDURAS** - grão de bico, ervilha, soja, abóbora, acelga, alface, berinjela, brócolis, chuchu, espinafre, maxixe, pepino, pimentão, repolho, rúcula, salsa, salsão, tomate, vagem, quiabo, cebola, cenoura, brotos (alfafa, feijão), entre outros .

Observe a variedade de alimentos na **Mandala da Alimentação** e, em seguida, monte as suas refeições . Veja o exemplo de um almoço:

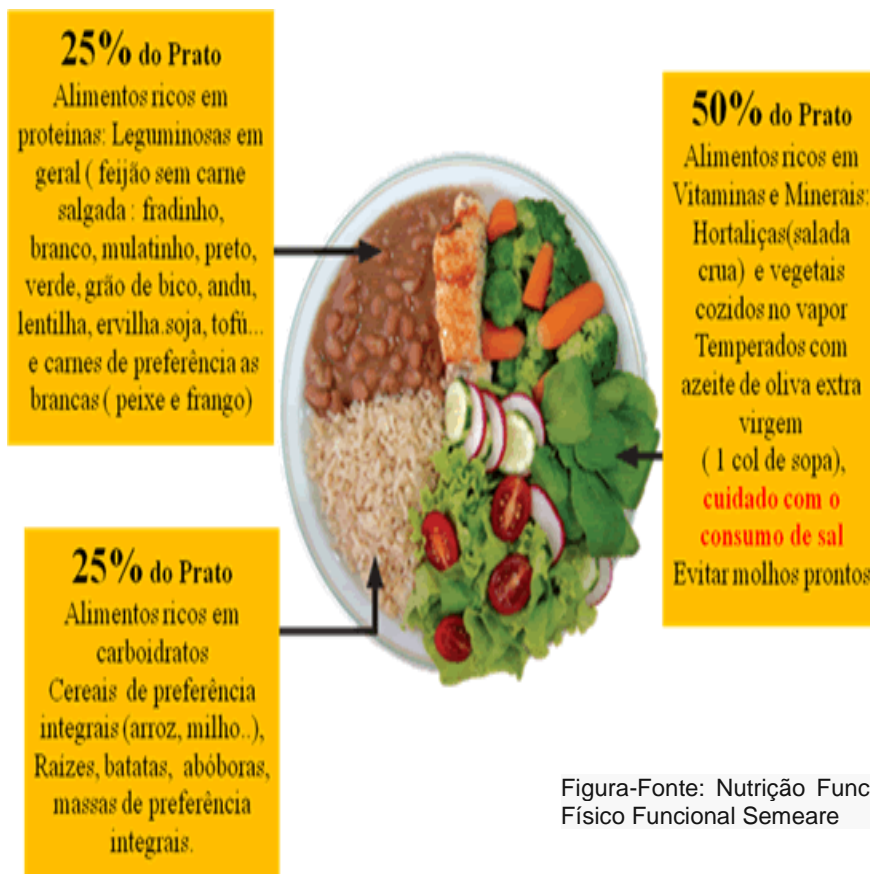


Figura-Fonte: Nutrição Funcional | Centro de Treinamento Físico Funcional Semeare

# MANDALA VEGETARIANA

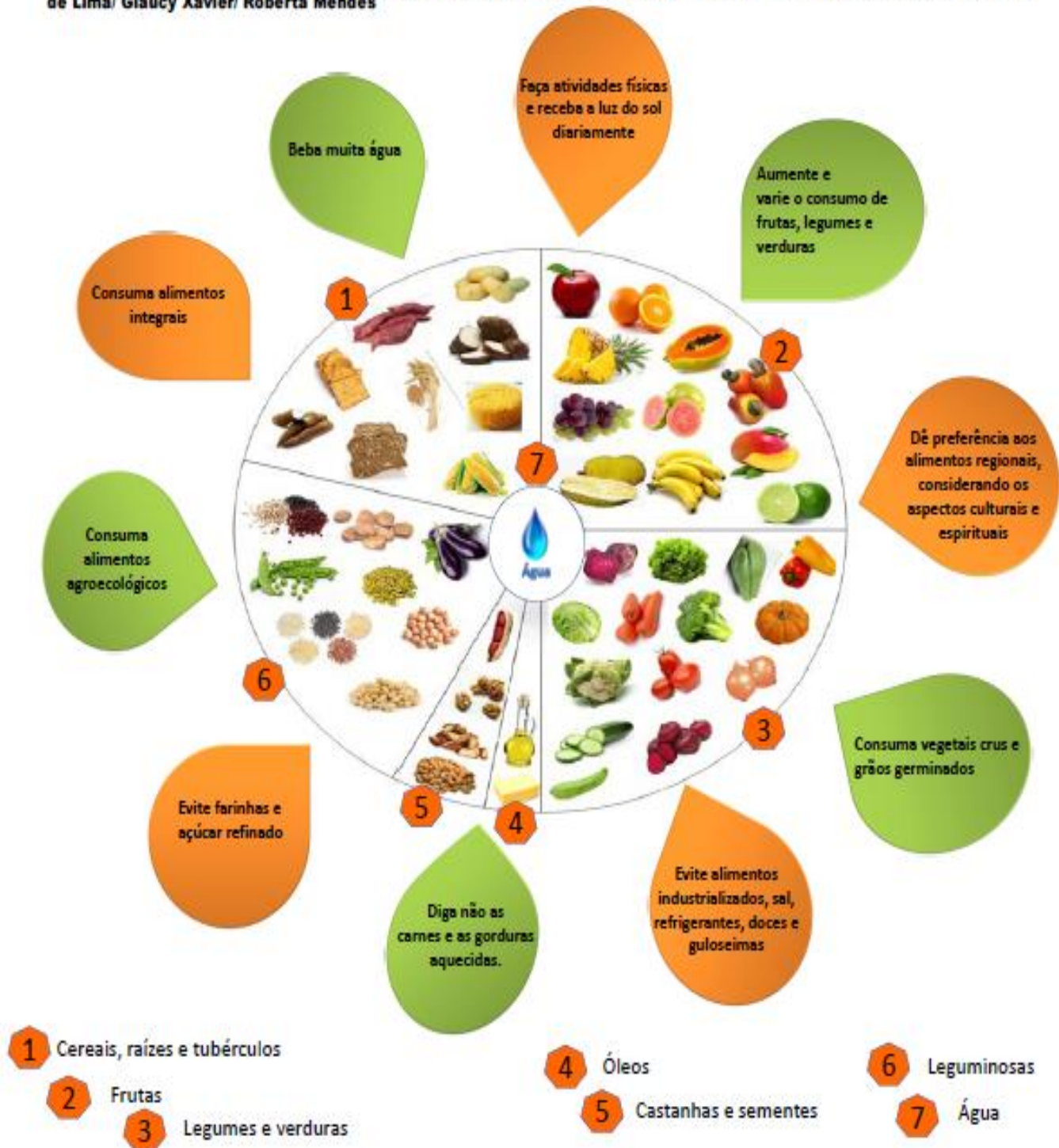
NEPAZ- Programa de Extensão Nutrição e Ecologia por uma Cultura de Paz PROEXT-UFPE

## EQUIPE

Coordenação: Jailma Santos Monteiro

Colaboradores: Leopoldina Sequeira de Andrade / Poliana Cabral / Pedro Israel Cabral de Lira

Estagiários: Ana Rafaela Rodrigues/ Camilla Messias/Deborah Lemos/E ryca Maria/ Lissy Pinheiro/ Luana Sales/ Maria Goretti Feitosa/Maria Manuela Zovka/ Priscila Tavares/ Renata Freire/ Crislaine Gonçalves da Silva/ Suênia Marcele Vitor de Lima/ Glaucy Xavier/ Roberta Mendes





Na alimentação vegetariana, colocamos no prato os alimentos distribuídos da seguinte forma:

**25% de alimentos CONSTRUTORES:** fontes de **proteínas** (vegetal). Importantes para a construção, o crescimento dos músculos, ossos e a reposição do que foi gasto pelo corpo. São eles: **LEGUMINOSAS**-feijões, lentilha, grão de bico, ervilha, soja, entre outros; **OLEAGINOSAS E SEMENTES**- Castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas, gergelim, linhaças, sementes germinadas (girassol, linhaça, gergelim, trigo, lentilha, milho), entre outros.

**25% de alimentos ENERGÉTICOS:** fontes de **carboidratos** (açúcares) e **lipídios** (gorduras). Fornecem energia para o nosso corpo correr, brincar, falar, se locomover. São eles: **CEREAIS**- arroz, macarrão, trigo, pães, aveia, milho, entre outros. **RAÍZES e TUBÉRCULOS**- batata doce, batata inglesa, inhame, macaxeira; **SEMENTES E CASTANHAS**- Castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas, gergelim, linhaças, entre outros e **OS ÓLEOS**- azeite de oliva, óleo de girassol, óleo de coco, entre outros.

**50% de alimentos REGULADORES OU PROTETORES:** fontes de **vitaminas, minerais e fibras**. Protegem o corpo contra as doenças e ajudam no bom funcionamento do intestino. São eles: **FRUTAS** - banana, uva, maçã, jaca, caju, goiaba, limão, acerola, mamão, laranja, abacaxi; **LEGUMES E VERDURAS** - feijões, lentilha, grão de bico, ervilha, soja, abóbora, acelga, alface, berinjela, brócolis, chuchu, espinafre, maxixe, pepino, pimentão, repolho, rúcula, salsa, salsão, tomate, vagem, quiabo, cebola, cenoura, brotos (alfafa, feijão), entre outros.

Observe a variedade de alimentos na Mandala **VEGETARIANA** e, em seguida, monte as suas refeições. Veja o exemplo de um almoço:



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

# Um prato saudável e adequado

**Agora, mãos a obra!!!**

Seja a sua alimentação convencional ou vegetariana, desenhe pratos circulares; monte as suas refeições, café da manhã, almoço, janta. Uma forma criativa é montar mandalas e fotografar seu prato pronto.

## Escolhendo os alimentos



# A escolha consciente dos alimentos

## Alimentos que devem ser evitados

### Farinhas brancas

Na industrialização, o grão do trigo, da cevada e do centeio é moído e aquecido, provocando perda da Vitamina E. Sem essa vitamina, o glúten que é uma outra substância presente nesses grãos, forma uma goma pastosa e cola na parede do intestino, semelhante ao chiclete.

#### O que acontece?

A absorção dos alimentos fica lenta;  
Favorecimento da putrefação intestinal.

Há pessoas com intolerância ao glúten. Quando essas pessoas comem os alimentos feitos com farinha branca, podem apresentar: dores de barriga; inflamações no nariz, na garganta e no ouvido; depressão; problemas psíquicos; dores nas articulações e carência de alguns nutrientes, por exemplo, das vitaminas do complexo B.

#### Como substituir?

Trocar por farinha integral, ricas em vitaminas do complexo B; cereais isentos de glúten (milho, soja, arroz, millete).

### Sal refinado

Durante a industrialização do sal refinado são perdidas substâncias naturais e adicionados substâncias químicas artificiais em grande quantidade. Ao final do refinamento, o sal torna-se prejudicial à saúde.

No refinamento algas marinhas microscópicas se perdem. Essas são importantes para fixar o iodo natural. Em seguida é adicionado iodo sob a forma de iodeto de potássio que pode causar problemas na tireoide. Outros aditivos químicos, como o óxido de cálcio (cal de parede) favorece o aparecimento de pedras nos rins e na vesícula biliar.

Para se obter um sal branquinho, brilhante e soltinho são adicionadas substâncias nocivas a saúde: antiemectantes, alvejantes, estabilizantes e conservantes.

#### O que acontece?

O excesso de sal refinado favorece: inchaço, doenças nos rins, doenças do coração e da circulação; aumenta o inchaço na tensão pré-menstrual; favorece a celulite, o excesso de peso, aumenta a tendência a alergias e infecções; favorece aparecimento de pedras nos rins e na vesícula; prejudica a tireoide (nódulos, tumores, câncer, hipoplasia).

#### Como substituir?

Usar sal marinho que tem menos cloreto de sódio ou temperos com ervas aromáticas.

O sal marinho contém cerca de 84 elementos, dos quais os mais importantes são: enxofre, bromo, magnésio e cálcio que são perdidos no processamento de refinamento industrial.

## **Açúcar branco (refinado)**

Na industrialização há perda de ferro, mineral importante no corpo humano e que evita anemia e os sintomas dela, como fraqueza, palidez, baixa concentração e baixo rendimento na escola, entre outros. Também recebe óxido de cálcio (cal de parede), para ficar branquinho.

### **O que acontece?**

Paralisa a imunidade natural; favorece a proliferação de bactérias nocivas no tubo digestivo e assim perturba o equilíbrio da flora intestinal; favorece o aparecimento de rinite, angina, otite, sinusite, cistite; estimula o aparecimento de cárie dentária.

Ao contrário da maioria dos açúcares naturais, o açúcar refinado é absorvido muito depressa pelo intestino delgado e causa um aumento muito rápido de glicose no sangue (hiperglicemia). A hiperglicemia provoca um estado de agitação mental e física. Em seguida, as taxas de açúcar no sangue baixam rapidamente (hipoglicemia). Essas alterações de açúcar no sangue podem favorecer depressão, cansaço físico e necessidade de um estimulante. A eliminação do açúcar refinado em hospitais psiquiátricos permitiu uma diminuição importante no consumo de calmantes e redução da ansiedade nos pacientes. A hiperglicemia também favorece o surgimento da diabetes.

O açúcar branco faz com que o cálcio seja retirado dos dentes e dos ossos e passe para o sangue. Por isso que os ossos e os dentes se tornam cada vez mais frágeis.

### **Como substituir?**

Açúcar de malte, rapadura ou melado, demerara e mascavo.

## **Carne vermelha**

Por conter gordura ruim (saturada), a carne vermelha permanece mais tempo no estômago e intestinos. Isso facilita a produção de toxinas e reações que levam a putrefação no intestino.

### **O que acontece?**

Perda de cálcio; depósito de gordura e de detritos contendo nitrogênio, nas articulações e artérias; elevação do pulso e da pressão arterial. A carne geralmente contém hormônios sintéticos, antibióticos, corantes, conservantes, além de praguicidas absorvidos pelo gado. O consumo regular de carne é um fator cancerígeno tão perigoso quanto o fumo.

### **Como substituir?**

Peixe, laticínios fermentados, nozes, castanha do Pará, cereais e leguminosas, soja.

Uma boa opção é a adoção de uma alimentação vegetariana. Essa deve ser uma escolha consciente, voluntária e deve ser iniciada gradativamente com o acompanhamento e orientação de um profissional de saúde, especialista no assunto.

## **Leite de vaca:**

Considerando a quantidade de gorduras que contêm, o leite e os laticínios não devem ser consumidos em excesso.

## **O que pode acontecer?**

Algumas pessoas apresentam alergia à proteína do leite e daí desenvolvem alergias. Outras apresentam disfunção na lactase, enzima que digere a lactose ou açúcar do leite. Por isso sentem cólicas intestinais e flatulências quando a sua alimentação contém leite e derivados.

## **Como substituir?**

O leite desnatado é preferível ao integral, os queijos magros (brancos) aos queijos gordos, as gorduras vegetais à manteiga, os sorvetes à base de água aos sorvetes à base de creme, lactofermentados (iogurte ou quefir), leite de cabra, leites vegetais (coco, castanhas, aveia, entre outros).

Uma boa opção é a adoção de uma alimentação vegetariana. Essa deve ser uma escolha consciente, voluntária e deve ser iniciada gradativamente com o acompanhamento e orientação de um profissional de saúde, especialista no assunto.

## **Gorduras aquecidas**

Durante o processo de cozimento ou fritura, as gorduras podem liberar substâncias nocivas, cancerígenas e tóxicas, dependendo da temperatura.

A hidrogenação é um processo industrial em que gorduras e óleos são submetidos à alta temperatura, depois refrigerados e aquecidos novamente e estabilizados quimicamente, descorados e recoloridos artificialmente, a exemplo das margarinas.

## **O que acontece?**

A fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo utilizado, transformando a gordura insaturada (no caso dos óleos vegetais), benéfica a nossa saúde, em gordura saturada. A gordura saturada pode causar diversas doenças. A fritura pode também promover a formação da gordura trans, causadora de doenças cardiovasculares e com a piora do quadro de saúde de uma maneira geral. Além disso, a fritura pode promover a formação de uma substância chamada acroleína, que é cancerígena.

As principais doenças causadas por excesso de gorduras e frituras são: doenças cardiovasculares, aumento da pressão arterial, desenvolvimento de câncer (inclusive de mama), redução do crescimento, má absorção de nutrientes, diminuição da fertilidade, entre outras.

Além disso, a fritura torna o alimento consumido com uma característica inflamatória, o que como consequência pode estimular o acúmulo de gordura abdominal e também levar a um estado de resistência à insulina e assim trazer sintomas como cansaço, mal-estar, falta de energia, dores de cabeça, etc.

Vale lembrar que as gorduras saturadas e trans estão presentes também nos seguintes alimentos: carnes, leites, queijos, bolachas, biscoitos, produtos industrializados, sorvetes, etc. Ou seja, sem perceber consumimos muito mais do que deveríamos deste tipo de gordura.

## Como substituir?

Cozinhar os alimentos a vapor; usar óleos mais saudáveis (azeites). Optar por consumo de alimentos *in natura* e vegetais crus.

## Alimentos Embutidos

Produtos constituídos a base de carne picada e condimentada. São embutidos sob pressão em um recipiente ou envoltório de origem orgânica ou inorgânica. Os embutidos podem ser frescos, secos ou cozidos. Os frescos são aqueles em que o período de consumo varia de 1 a 6 dias. Os secos são embutidos crus submetidos a um processo de desidratação parcial para favorecer a conservação por um tempo mais prolongado. Já os cozidos, são os que sofrem um processo de cozimento, seja em estufa como em água.

### Eles são:

- Salsicha
- Salame
- Calabresa
- Presunto
- Mortadela

Durante o processamento industrial desses produtos são adicionados várias substâncias químicas e gorduras ruins que podem a longo prazo provocar doenças. Também há perdas dos nutrientes existentes na carne.

### O que acontece?

A longo prazo ele provoca hipertensão, doenças do coração, aumenta o risco de desenvolver vários tipos de câncer, obesidade, derrame, entre outros.

### Como substituir?

Consumo de carnes magras, de preferência as carnes brancas, peixes, frutos do mar.

Uma boa opção é a adoção de uma alimentação vegetariana. Essa deve ser uma escolha consciente, voluntária e deve ser iniciada gradativamente com o acompanhamento e orientação de um profissional de saúde, especialista no assunto.

## Molhos prontos

Durante o processamento dos molhos, não são aproveitados os nutrientes dos alimentos, porque esses são perdidos, e são adicionados alguns produtos químicos para aumentar a validade, realçar o sabor e a cor. Esses produtos químicos por sua vez são prejudiciais a nossa saúde.

### O que acontece?

Pode provocar hipertensão, doenças do coração, aumenta o risco de desenvolver vários tipos de câncer, derrame, entre outros.

### Como substituir?

Utilização de molhos naturais, caseiros, processados artesanalmente por métodos de conservação caseira.

## **Alimentos Enlatados**

São alimentos pré-preparados e conservados em uma solução, composta por produtos químicos, e armazenados em recipientes de alumínio e vidros, com o objetivo de tornar mais prática a preparação dos alimentos.

### **O que acontece?**

Aumenta o risco de desenvolver vários tipos de câncer, hipertensão, doenças do coração, derrame, entre outros.

### **Como substituir?**

Consumir alimentos *in natura*, sem conservantes, sem aditivos químicos.

## **Refrigerantes**

Compostos principalmente por água, açúcar queimado (caramelizado), corante, e produtos químicos para conservar. O açúcar é o segundo ingrediente mais abundante no refrigerante.

### **O que acontece?**

Aumenta o risco da obesidade, hipertensão, doenças do coração, diabetes.

### **Como substituir?**

Água mineral, água de coco, sucos de frutas, sucos desintoxicantes.



## Sumário de alimentos e substâncias nocivas a saúde e as possibilidades de substituição

<b>Alimentos e/ ou substâncias nocivas</b>	<b>Substituições</b>
Açúcar refinado	açúcar de malte, rapadura ou melado, demerara e mascavo
Doces	Frutas secas, nozes e grãos
Sal	Ervas aromáticas, algas em pó, soja fermentada (shoyu, misso)
Farinha de trigo refinada (pães, massas, bolos, tortas, bolacha)	Fubá de milho ou de arroz, farelo de trigo ou de arroz
Pão branco com manteiga	Pão integral, cuscuz, canjica, polenta, biscoitos integrais
Carnes vermelhas	Peixe, laticínios fermentados, nozes, castanha do Pará, cereais e leguminosas, soja
Proteína animal	Proteína vegetal
Café	Café de cereais, sucos de frutas
Chá preto e chá mate	Chá de ervas (hortelã, camomila, erva-cidreira, erva doce)
Refrigerantes	Água mineral, água de coco, sucos de frutas, sucos desintoxicantes
Fumo	Alçaçuz, goma de mascar sem açúcar, brotos de trigo triturado
Bebidas alcoólicas	Suco de frutas desintoxicantes
Gorduras aquecidas	Óleos (azeite de oliva) adicionado após cozimento no vapor ou em banho-maria
Conservas	Alimentos frescos in natura
Alimentos cultivados com produtos químicos	Alimentos orgânicos
Estimulação por excitantes artificiais	Estimulação pelas forças naturais: ar, água, sol, exercícios físicos, alimentos crus, grãos germinados

# O alimento na nossa cozinha



# A cozinha organizada e bem limpinha

Eita lugar bom de estar!!!  
Cantarolando uma canção  
Vamos todos comemorar.  
O plantio e a colheita,  
O alimento na mesa  
Recebido com amor e dedicação.

Na cozinha, lugar especial,  
Vamos transformar trigo em pão,  
Fazer pizza de inhame com  
tomate e manjeriçã  
Suco verdinho,  
Sopa com pimenta picante,  
Frutas e legumes fresquinhos  
Sementes germinadas para  
enriquecer a salada.

Alegria minha gente!  
É hora de comer  
Agradecendo ao Céu e a Terra,  
À água, ao Fogo e ao Ar.  
Vamos lá, todos juntos saborear,  
O alimento sagrado  
Que agora é compartilhado!



**Autoria** - Produção coletiva da equipe do NEPAZ

Veja como fica mais fácil cozinhar se a gente tiver uma cozinha organizada, com um lugar para cada coisa. A vida fica mais fácil, a limpeza é rápida e contribui também com a garantia da saúde das pessoas.

## Organizar é...

- Colocar em ordem;
- Ação de organizar-se;
- Ação de um grupo para alcançar objetivos ou metas.

Organização coletiva acontece quando duas ou mais pessoas realizam tarefas de forma ordenada num contexto ou ambiente, com a finalidade de alcançar objetivos comuns através de meios e recursos disponíveis e que as possibilitem planejar, executar, monitorar e avaliar de forma cooperativa e com sabedoria.

## A organização promove:

- Ordem;
- Descanso da mente;
- Um ambiente limpo;
- Economia de tempo e de dinheiro.

## O que precisamos para organizar nossas ações?

Uma coisa importante é **planejar**. Por meio do planejamento podemos construir coletivamente estratégias que facilitem a organização das ações, da equipe e do espaço físico.

Num espaço coletivo é importante que o planejamento seja feito de forma participativa, ou seja, realizar um **planejamento participativo**.

**Planejar** é um processo de **tomada de decisões** e de comunicação sobre **objetivos** que se quer alcançar, visando à **transformação de uma realidade**.

**Objetivo** é a descrição de uma situação futura que se quer alcançar. Esses servem para:

- Orientar a organização das ações;
- Guiar as decisões;
- Auxiliar na implementação das ações.

**Planejamento participativo:** planejamento feito de forma conjunta, coletivamente, em que todas as pessoas envolvidas expressam suas ideias sobre os problemas coletivos, sobre a situação ideal desejada e de que forma alcançar uma alternativa para a solução dos problemas coletivos.

## O planejamento participativo permite:

1. Que os participantes aprendam, através de uma prática dirigida, a analisar, planejar e organizar atividades de forma democrática e compartilhada;
2. Maior aproximação das equipes e líderes;
3. Auxiliar a adaptação das ações às características e recursos da coletividade;
4. Possibilita a flexibilização e a divisão das responsabilidades para que haja uma liderança mais justa e mais cooperativa;
5. Abre um leque maior de opções;
6. Troca de ideias e experiências;
7. Diferentes olhares sobre os temas tratados;
8. Ampliação da capacidade de ação;

9. Melhor qualidade nos trabalhos;

10. Diminuição dos custos.

Não existe um modelo para isso. Cada coletividade encontra uma maneira mais adequada a sua realidade. Lembrando sempre que para haver sucesso é necessário garantir a participação de todos. Isso significa que todos participem ativamente.

**É importante refletir conjuntamente e responder as questões abaixo:**

- O que queremos?
- Para que? Qual o objetivo principal?
- O que fazer para alcançar os objetivos? Ações e atividades.
- Como fazer? Passo a passo.
- Quando fazer? Quantas vezes?
- Quanto custa?
- Com quem fazer? Equipe.
- Como avaliar?

Para alcançar os objetivos é necessário também fazer as seguintes reflexões:

Qual o nosso sonho?

Qual a nossa realidade?

Entre o sonho e a realidade o que temos de concreto para iniciar?

“Começar onde está, com o que tem e do jeito que pode”.

Essa reflexão facilita responder como fazer, quando, quantas vezes e o custo.

Caso existam problemas coletivos ligados ao planejamento das ações, uma boa opção é utilizar dinâmicas de grupo, a exemplo da **Árvore dos problemas e das soluções**. Veja o passo a passo a seguir:

**A árvore dos problemas e das soluções**

**Técnica: “A árvore dos problemas” e a “árvore das soluções”**

**Objetivo:** facilitar a visualização dos principais problemas, suas causas diretas e indiretas, as consequências, as possibilidades de soluções e os resultados esperados.

**Material:** papel de flip chart, tarjeta de cartolina, lápis colorido, fita adesiva.

**Passo a passo:**

1. São distribuídas tarjetas de cartolinas e solicitado aos participantes que escrevam, em cada uma das tarjetas, os principais problemas;
2. Um dos participantes coloca uma árvore no meio da sala. Junto com os participantes, escolhe o problema que foi considerado mais grave para ser priorizado. Esse problema deve ser colocado no tronco da árvore.
3. É perguntado ao grupo: “Por que acontece este problema?” todas as causas identificadas pelo grupo são escritas em tarjetas e colocadas nas raízes da árvore. As causas imediatas são representadas por raízes menores, que têm menos profundidade, e as causas mais profundas são representadas por raízes maiores, que penetram na terra;
4. É discutido com o grupo as relações entre as causas identificadas;
5. É perguntado ao grupo: “quais são as consequências deste problema?” As consequências são registradas em tarjetas e colocadas nos galhos da árvore.
6. Para a árvore das soluções deve-se repetir os mesmos passos descritos acima, colocando as soluções nas raízes e os resultados esperados nos galhos.
7. Os resultados são discutidos com todos e em seguida é feito um quadro sumarizando o que foi discutido.

Quais os principais problemas?	Quais as causas?	Quais as consequências?	É possível solucioná-los? De que forma?	Quais as ações possíveis para a solução dos problemas?	O que se espera dessas ações?

## A árvore dos problemas

Quais as  
consequências?

Quais são os  
problemas?

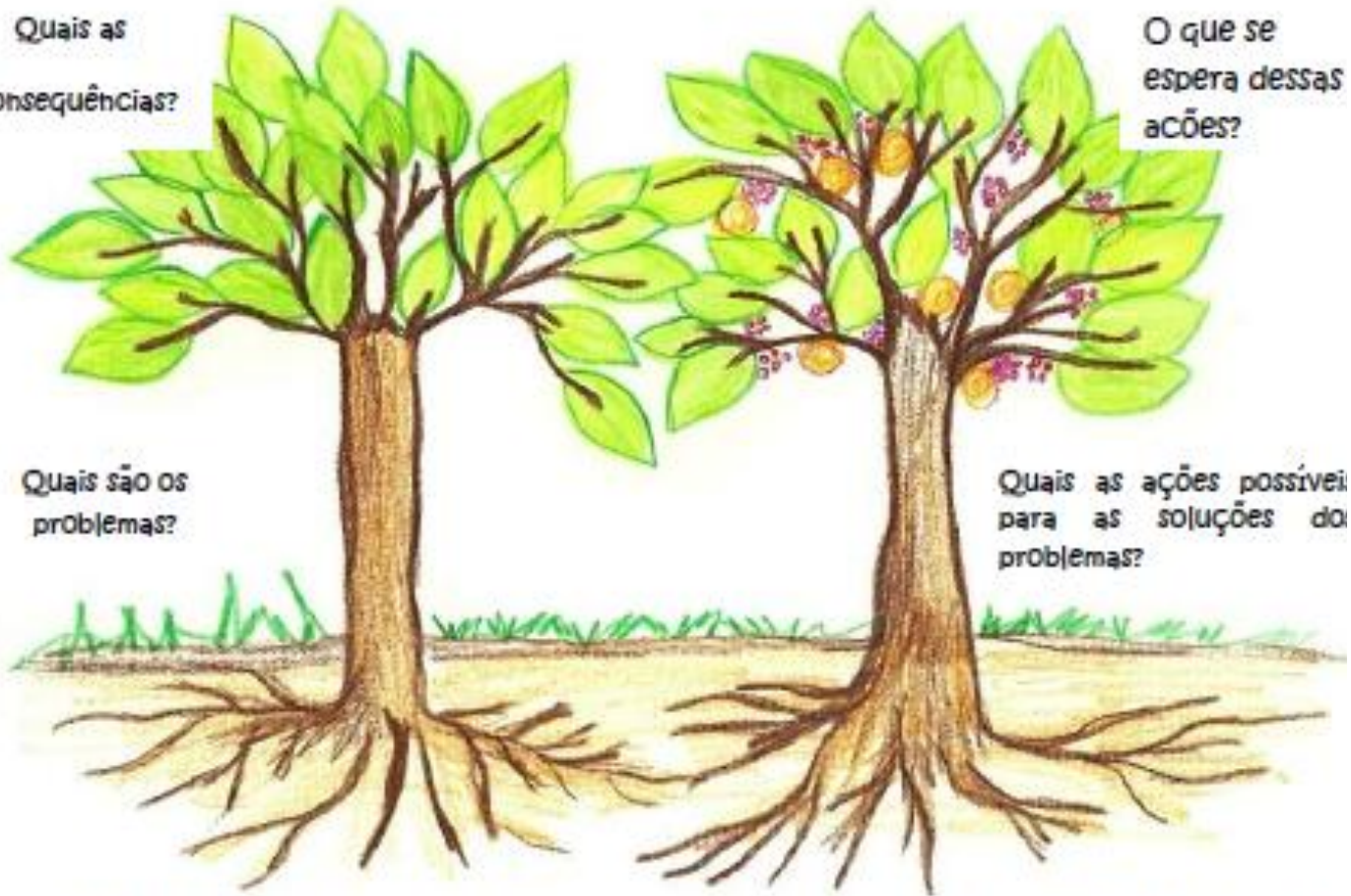
Por que acontecem estes problemas?

## A árvore das soluções

O que se  
espera dessas  
ações?

Quais as ações possíveis  
para as soluções do  
problemas?

É possível solucioná-los? De que forma?



## Ações/ Atividades

Após a identificação dos principais problemas, e as possibilidades de resolução, é importante planejarmos as ações. Para cada ação, podemos planejar, de acordo com o objetivo de cada uma. Veja o exemplo a seguir:

PRINCIPAIS PROBLEMAS	POSSIBILIDADE DE SOLUÇÕES	AÇÕES POSSÍVEIS	OBJETIVOS/META
Subutilização do espaço produtivo da cozinha comunitária	Desenvolvimento de ações para a melhoria de geração de renda	Capacitação dos participantes para gerenciamento, produção e comercialização de alimentos, dentro dos princípios da sustentabilidade.	Capacitar 20 participantes para que os mesmos estejam aptos a gerenciar, produzir e comercializar alimentos de fácil preparação, nutritivos, provenientes da produção local, com aproveitamento integral, viáveis de comercialização, de acordo com os princípios da sustentabilidade, num período de 6 meses.
		Criação de postos de comercialização.	Comercialização dos alimentos preparados, com a finalidade de beneficiar as famílias participantes e melhorar o acesso aos alimentos de baixo custo de toda a comunidade num período de um ano.
Organização do espaço físico da cozinha	Melhorar o fluxo de trabalho;  Realizar inventário de equipamentos, mobiliário e utensílios;  Elaborar escala de trabalho.	Realização de oficinas participativas.	Promover a organização do espaço físico da cozinha de forma participativa, no período de um mês.

### IMPORTANTE:

Na definição dos objetivos devemos responder as seguintes questões:



- Realistas: É viável esta atividade? Conta-se com os recursos necessários?
- Claramente especificados: O quê?
- Quantificados: Quanto(s)?
- Programados: Para que data?

Em relação às atividades, é importante listar todas elas e organizá-las seguindo um fluxo racional da rotina.

### Exemplo de escala de atividades

ESCALA	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	Dia da semana	RESPONSÁVEL	AUXILIARES
<b>Limpeza, higienização e organização do espaço físico</b>	Limpar com vassoura, espanador e pano seco: teto, paredes, janelas, mobília; higienizar com pano molhado e solução detergente: azulejos e chão. Guardar de forma organizada os utensílios da cozinha.	<b>Segunda Quarta Sexta</b>	<b>Zezé</b>	<b>Manoel/ Sebastião Zenira</b>
<b>Limpeza, higienização e organização do chão</b>	Higienizar com pano molhado e solução detergente o chão.	<b>Diariamente</b>	<b>Maria José</b>	<b>Vânia Luiz</b>
<b>Recolhimento, lavagem e guarda de louça, panelas e outros utensílios como também equipamentos</b>	Recolher pratos, talheres, xícaras, copos, panelas e demais utensílios sujos, lavar, secar e guardar.	<b>Diariamente</b>	<b>João</b>	<b>Diogo /Josemere Elenira/Ana Tiago</b>
<b>Elaboração de cardápios e lista de compras</b>	Planejar as preparações a serem produzidas na semana e montar a lista de compras.	<b>Segunda Quinta</b>	<b>Amélia</b>	<b>Zeza/Ana</b>
<b>Compras</b>	Realizar as compras, anotar valores e entregar notas para controle.	<b>Segunda Quarta</b>	<b>Tito</b>	<b>Sebastião</b>
<b>Controle de estoque</b>	Anotar entrada e saída de mantimentos, material de limpeza e entregar ao responsável pela elaboração dos cardápios	<b>Sexta Quarta</b>	<b>Carmem</b>	<b>Fernanda/Taís Margarida</b>
<b>Equipe da cozinha</b>	Preparar, organizar e servir as refeições.	<b>Diariamente</b>	<b>Ana</b>	<b>Jussara /Deuzenir Nazaré /Berenice/ Antônia</b>

**No que se refere à liderança e a formação de equipes, algumas observações:**

## **O Líder**

É o companheiro que impulsiona e motiva os demais com democracia e habilidade para lidar com as pessoas e com as atividades.

Todos nós possuímos habilidades de liderança e essas são desenvolvidas com o tempo, com a experiência. São qualidades de um líder:

- Ser cooperativo e participativo;
- Manter a mente aberta;
- Manter hábitos saudáveis;
- Relacionar-se com todas as pessoas de forma amistosa e gentil;
- Desenvolver a paciência;
- Estar capacitado e habilitado para lidar com as dificuldades;
- Ter atitudes democráticas e solidárias;
- Ser alegre e entusiasta;
- Ter coragem para assumir riscos e encorajar a equipe;
- Inspirar as pessoas;
- Dar exemplo, por meio de uma conduta pautada de valores humanos - respeito, honestidade, solidariedade, democracia, valorização do ser humano, dignidade, entre outros;
- Estimular a autonomia da equipe;
- Reconhecer as qualidades de cada um.

## **Liderando**

Se você precisa liderar

Lembre-se sempre que para fazer uma boa colheita

É preciso ser bom plantador.

Pra iniciar de um jeito bom, cuide logo de motivar

A participação popular.

Todos juntos cooperando para pensar com clareza o

Que queremos construir e de que forma chegar lá.

Um bom líder sabe ouvir, compreende e reconhece

a todos como irmãos.

Por isso é solidário e prestativo, servindo com justiça e precisão.

Organizando e planejando com participação fica mais fácil trabalhar.

Fortalecendo a estima da equipe, tratando com respeito as limitações.

Facilitando a organização, com segurança e boa comunicação,

poderá avaliar os sucessos, as falhas cometidas e o que não foi possível fazer.

Paciência é uma arte que devemos aprender,

Pra recomeçar de uma nova forma e, se preciso for, tudo de novo fazer.

Com um líder assim, todos crescem, todos cuidam da plantação.

E pra finalizar, desejo a todos os bons plantadores,

Sucesso e felicidade, bom plantio e boa colheita,

Uma equipe unida, disposta a tudo fazer com força e coragem

Com empenho e dedicação, nutrida de amor e pão.

**Autoria** - Equipe do NEPAZ



## Atribuições da equipe

1. Garantir a qualidade do serviço;
2. Colaborar com o líder;
3. Promover e organizar o ambiente de trabalho;
4. Cumprir horários;
5. Manter asseio pessoal;
6. Ser responsável com as atividades;
7. Zelar pelo bom estado dos equipamentos e utensílios;
8. Ouvir e respeitar as opiniões dos colegas da equipe;
9. Estar sempre pronto para ajudar;
10. Importante existir uma escala de atividades. Nessa escala é bom deixar claro quais as atividades, a descrição de cada uma delas e os responsáveis por cada tarefa.



# Higiene



# Higiene

São as ações que praticamos para manter a saúde física e mental e prevenir doenças.

É necessário dar especial atenção às boas práticas de higiene, pois muitos microrganismos que provocam doenças habitam o nosso corpo.

Por isso ao trabalhar com alimentos, devemos:

Usar roupas limpas;  
Calçados fechados;  
Cabelos protegidos com toucas;  
Fazer a barba e bigode;  
Tomar banho diariamente;  
Manter as unhas curtas, limpas e sem esmaltes ou base;  
Manter as mãos limpas;  
Escovar os dentes após as refeições.

## Atitudes que devemos evitar:

- ✓ Manipular alimentos se estiver doente ou com ferimentos nas mãos e nas unhas;
- ✓ Manusear dinheiro;
- ✓ Cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos;
- ✓ Utilizar utensílios que foram colocados na boca;
- ✓ Fumar durante o trabalho;
- ✓ Usar adornos - anéis, alianças, brincos, relógio, pulseira, colar, piercing, etc.;
- ✓ Provar alimentos com as mãos;
- ✓ Mascar gomas ou comer durante o serviço;
- ✓ Passar os dedos no nariz, nas orelhas e boca ou coçar a cabeça e ou qualquer parte do corpo.

## Lavando as mãos

Quando devemos lavar as mãos se manipulamos alimentos?

- ✓ Antes de iniciar as tarefas;
- ✓ Ao iniciar um novo serviço ou trocar de Atividade;
- ✓ Depois de utilizar o sanitário, tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- ✓ Depois de usar panos ou materiais de limpeza;
- ✓ Depois de recolher lixo ou outros resíduos;
- ✓ Sempre que tocar em sacarias, caixas, garrafas, sapatos e etc.;
- ✓ Depois de manusear alimentos crus ou não Higienizados;
- ✓ Antes de iniciar o manuseio de alimentos Prontos;
- ✓ Depois de tocar em alimentos estragados;
- ✓ Depois de manusear dinheiro;

Para uma boa higienização das mãos, deve-se seguir os seguintes passos:

- molhar as mãos e antebraços;
- ensaboá-los por 15 a 20 segundos;
- enxaguar bem as mãos e os antebraços;
- secar as mãos com papel toalha.

## Trabalhando com os alimentos

### Manipuladores

São todas as pessoas que trabalham com os alimentos:

Quem produz;  
 Quem coleta;  
 Quem transporta;  
 Quem recebe;  
 Quem prepara;  
 Quem distribui.

É importante que os manipuladores trabalhem de forma a evitar os perigos à saúde .

**Perigos a saúde:** tudo aquilo que pode causar algum mal à saúde das pessoas.

Exemplos:

**Microrganismos** - fungos, bactérias, vírus, parasitas.

**Contaminantes químicos** - venenos, substâncias tóxicas, agrotóxicos, poluentes em geral, detergentes, etc.

**Materiais sólidos** - pedras, vidros, pregos.

Os microrganismos são seres vivos muito pequenos, vistos com auxílio de microscópio. Esses se reproduzem com muita rapidez e em poucas horas podem formar colônias com milhões de microrganismos. Eles precisam de alimento, água e temperatura para sobreviver.

Eles estão em todos os lugares: alimentos, poeira, ar, água, chão, plantas, animais, pessoas. Nas pessoas se encontram em: cabelos, nariz, boca, garganta, intestino, mãos, roupas e sapatos.

## Trabalhando com os alimentos

Quem trabalha com alimentos

Deve estar sempre atento.

As unhas cortar,

A barba fazer,

Esmalte não usar.

Colares, pulseiras, brincos, relógios e anéis,

Na hora do trabalho ficam guardados

Para os alimentos não contaminar.

Os cabelos ficam presos,

Protegidos com toucas ou bonés.

Imagine uma comida com cabelo

Oh, que coisa louca!  
Se ligue aí comadre  
Contaminação é coisa séria.  
Por isso siga fazendo o correto  
Para evitar doenças e até a morte  
E todos que se alimentarem da sua comida  
Viverão saudáveis e fortes.

Manipuladores não devem fumar, falar desnecessariamente, cantar, assobiar, espirrar, cuspir, tossir, comer, manipular dinheiro, usar o celular ou praticar outros atos que possam contaminar o alimento, durante o desempenho das atividades.

## **Quando não podemos manipular os alimentos?**

Em caso de acidentes que houver lesões, arranhões, cortes, entre outros;

Em caso de doenças contagiosas;

Quando não estiver se sentindo bem.

## **Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs)**

Os alimentos provocam doenças quando estão contaminados, sendo as bactérias os principais contaminantes biológicos responsáveis pela maioria dos casos de doenças transmitidas pelos alimentos.

### **DTAs**

Alimento contaminado

É alimento mal manipulado

Os sintomas da contaminação

São vômitos, diarreias, náuseas,

Dor de cabeça, febre, fadiga, perda de apetite,

Dores abdominais, olhos inchados,

Pense na confusão!!!

À morte pode levar

Por isso não podemos relaxar.

**Autores:** equipe do NEPAZ



## As DTAs acontecem devido a:

- Falta de higiene do ambiente, dos utensílios, dos equipamentos e das pessoas;
- Contaminação entre alimentos crus e cozidos;
- Uso de alimentos contaminados;
- Armazenamento de alimentos em temperaturas inadequadas.

## Como evitar as DTAs ?

Através da implantação de **boas práticas**. As boas práticas são regras que ajudam a reduzir ou eliminar o risco de contaminação. Para isso é necessário:

- Manter o ambiente limpo e organizado;
- Realizar manutenção dos equipamentos;
- Realizar higienização dos equipamentos e utensílios;
- Realizar limpeza do reservatório de água;
- Jogar o lixo em local apropriado;
- Controlar as pragas.

## Higiene do ambiente e de utensílios/equipamentos



Sempre deve-se manter o ambiente organizado, cada material deve estar em seu lugar para que quando outras pessoas forem procurar encontrem o que se quer.

Manter o ambiente de trabalho sempre limpo, realizando a limpeza de teto, paredes, janelas, portas, piso, realizando também a limpeza dos equipamentos e utensílios sempre que necessário.

**Ambientes:** sempre começar pelo alto, primeiro limpar o teto com um pano úmido (pode utilizar rodo), depois limpar as paredes, as janelas, portas e pisos.

Retirar a sujeira;

Lavar com detergente;

Enxaguar;

Retirar o excesso de água com o rodo;

Finalizar com solução clorada.

**Utensílios:** a higienização de talheres, pratos, copos, panelas, entre outros, deve ser feita retirando o excesso de sujeira, lavar com detergente, enxaguar, desinfetar com solução clorada, secar ao ar, guardar em local limpo e fechado.

**Equipamento:** a higienização de liquidificadores, geladeiras e freezer, entre outros, deve ser feita desligando os equipamentos da tomada, desmontando, se necessário, lavar com detergente, desinfetar com solução clorada, secar ao ar, remontar e guardar em local limpo e fechado.

A desinfecção com solução clorada pode ser feita borrifando a solução em superfícies ou mergulhando os utensílios na solução e deixando de molho por 2 minutos. Só reutilizar esses utensílios e equipamentos, após 15 minutos.

### **CUIDADO, PERIGO!!!**

Não usar o mesmo pano da limpeza do ambiente nos utensílios ou os do piso para qualquer outro local.

## **Como fazer a Solução clorada?**

### **Para utensílios/equipamentos/ambientes**

- ✓ Uma colher de sopa de água sanitária (com 2% de cloro) para um litro de água limpa ou 100 ml de água sanitária (com 2% de cloro) para 10 litros de água limpa.
- ✓ após o uso de panos de cozinha, lavá-los e fervê-los.

## **Reservatórios de água**

O reservatório deve ser mantido em condições que não comprometam a qualidade da água. Deve permanecer tampado para evitar a entrada de poeira, insetos e outros animais; deve ser conservado, livre de rachaduras, infiltrações, etc.

### **IMPORTANTE**

O reservatório deve ser higienizado pelo menos a cada seis meses ou sempre que houver necessidade.

Use sempre água tratada ou filtrada e fervida, lembrando que a água é utilizada para:

- Beber;
- Lavar utensílios e equipamentos;
- Preparar alimentos;
- Lavar as mãos.

## Esterilização de vidros



**Esterilização de materiais** é uma técnica de eliminação de microrganismos. Para ser esterilizado, o material é submetido ao calor durante um tempo, o suficiente para destruir os microrganismos.

**Vidros utilizados para armazenar conservas** - podem ser reutilizados se estiverem em condições de uso e *permitam* o processo de esterilização. Nem todos os tipos de vidros vão suportar as *altas temperaturas*.

**As Tampas:** *precisam ser novas*. Cada tampa possui uma borrachinha branca, que é chamada de *selante termossensível*.

Os outros utensílios (pegadores, pinças, funil) é bom que sejam todos de aço inoxidável. Esse metal é mais fácil de higienizar e não tem o risco de deformarem ou derreterem durante o processo e não enferrujam.

### Antes de usar

Primeiro é necessário *lavar bem* os vidros e as tampas. Verificar se não existe nenhuma rachadura e nas tampas verificar se há pontos de ferrugens.

Os métodos mais comuns de esterilização caseira são:

- **Água fervente:** colocar os vidros e as tampas sobre uma grade dentro de uma panela e preencher com água, de modo que fiquem totalmente cobertos pela água. Em seguida, deixar a água ferver e contar 10 minutos. Diminua a temperatura, mas mantenha os vidros na água quente até o momento de usar.
- **Forno:** colocar os vidros sobre uma assadeira limpa. Levar ao forno desligado. Ligar o forno em 200°C, quando atingir a temperatura, marcar 20 minutos. Após, diminua a temperatura, mas mantenha os vidros no forno quente até o momento de usar. As tampas, recomenda-se que sejam esterilizadas pelo método de água fervente.

## **Vidros cheios**

Após encher os vidros com os alimentos e tampá-los é necessário esterilização.

Os vidros são colocados em um caldeirão quando a água estiver quente. Em seguida, esperar que a água entre em ebulição (ferva) e contar de 10-60 minutos. O tempo dentro da água fervente depende do tipo de conserva feita. Produtos mais ácidos, o tempo é menor, por exemplo.

## **Outros detalhes importantes para a manipulação dos alimentos**

### **Lixo. Cuidado, perigo!!!**

Lixo é uma fonte perigosa de contaminação. Atrai insetos e animais. Por isso remova o lixo diariamente ou sempre que necessário e armazene o lixo em local apropriado, fechado e com tampa. Também é importante não retirar a tampa com as mãos quando estiver manipulando alimentos. Para isso, pode ser utilizada uma lixeira de pedal.

Quando for removê-lo coloque em local apropriado para a coleta pública ou em local em que realize outro procedimento adequado.

### **Controle de pragas**

Baratas, moscas, mosquitos, formigas, ratos, entre outros insetos e animais podem representar risco a saúde. Por isso não pode existir animais em qualquer área que manipule, receba ou distribua alimentos.

# Fluxo das ações

Há um fluxo nas atividades ligadas à cozinha. Desde o planejamento dos cardápios até a distribuição e encaminhamento dos resíduos.

**Pensando e escolhendo as preparações**

**Elaborando o cardápio**

**Fazendo o levantamento do estoque**

**Listando o que comprar**

**Comprando**

**Recebendo as compras**

**Higienizando**

**Armazenando alimentos congelados; alimentos refrigerados e alimentos secos**

**Manipulando os alimentos na hora de preparar as refeições**

**Preparando os alimentos**

**Distribuindo**

**Descartando os resíduos**

**Higienizando os utensílios, equipamentos e espaço utilizados**

Falando em compras...

Vamos à feira!



É importante ter uma pessoa experiente para fazer as compras. O processo de compra exige muita atenção no que diz respeito ao controle da quantidade destinada à compra e na escolha dos produtos.

Deve-se ter em mente tudo o que se deseja comprar, para isso basta fazer a lista do que se deseja, anotando a quantidade e os custos.

## PASSO A PASSO

Planejar:

1. Cardápio diário;
2. Elaborar fichas com as receitas e as quantidades dos ingredientes necessários para cada preparação;
3. Verificar a lista de estoque com as quantidades de gêneros que já existem e as que precisam ser adquiridas;
4. Calcular total de alimentos necessário para o dia ou semana, ou mês;
5. Fazer a lista de compras
6. Durante a aquisição no mercado anotar os valores para controle dos gastos.

## Exercitando...

Veja as fichas e como exercício, preencha com cautela. Participe desse exercício com todos da família, inclusive com as crianças:

Planejamento de cardápio

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
<b>Café da manhã</b>							
<b>Lanche</b>							
<b>Almoço</b>							
<b>Lanche</b>							
<b>Janta</b>							

## Exemplo de planejamento de preparações

Receitas		Alimentos	Quantidade Total
<p><b>Arroz integral</b> <b>Ingredientes</b> ½ kg arroz integral 1l de água / Sal / Azeite</p> <p><b>Soja Refogada (não transgênica)</b> <b>Ingredientes</b> ½ Kg de soja refogada/ 2 dentes de alho 2 cebolas picadas/ 2 tomates cortados em cubos pequenos/ 1 pimentão verde cortado em cubos pequenos/ 1 pedaço pequeno de gengibre ralado/ Salsa picada/ 1 copo de milho verde/ Óleo de girasol/ Molho Shoyo/Sal</p> <p><b>Purê de jerimum</b> <b>Ingredientes</b> 1Kg de Jerimum/ azeite /Sal</p> <p><b>Salada crua – Mandala vegetariana</b> Alface verde / Alface roxa/ 5 tomates/1 pepino/2 cenouras raladas/ rúcula/ salsa/ hortelã/ manjeriçã/ 1 copo de milho verde/Castanha do Pará ou de caju</p> <p><b>Sobremesa: Creme de Mamão</b> 2Kg de mamão/ água/ açúcar demerara ou melaço de cana</p>	<p><b>Modo de preparo:</b> ferver a água e adicionar o arroz integral. Tapar a panela e observar a consistência do arroz. Quando estiver fervendo, acrescentar o sal, mexer e destapar a panela. Quando estiver cozido acrescentar um filete de azeite, desligar o fogo e tapar a panela novamente. Rendimento: 20 pessoas</p> <p><b>Modo de preparo:</b> ferva a soja, esprema em uma peneira e coloque um pouco de shoyo. Reserve. Refogue o alho, a cebola, o pimentão, o gengibre. Acrescente a soja e mexa para não grudar na panela. Quando estiver fervendo, adicionar o sal, o tomate, a salsa e o milho. Querendo pode acrescentar azeitonas, cogumelos, palmito. Deixar ferver por 10 minutos com a panela tapada. <b>Rendimento:</b> 30 pessoas</p> <p><b>Modo de preparo:</b> cozinhar o jerimum com casca. Retirar a casca e amassar o jerimum, misturando com o azeite e o sal. <b>Rendimento:</b> 20 pessoas</p> <p><b>Modo de preparo:</b> lavar bem todos os vegetais e montar a salada de forma circular. <b>Rendimento:</b> 20 pessoas</p> <p><b>Modo de preparo:</b> Passar o mamão sem casca no liquidificador com 100ml de água e 1 xícara de açúcar demerara ou melaço de cana. Servir gelado. <b>Rendimento:</b> 20 pessoas</p>	Arroz integral	1/2kg
		Água	2l
		Sal	50g
		Azeite	100ml
		Soja	1/2Kg
		Alho	2
		Cebola	2
		Tomates	7
		Pimentão	1
		Gengibre	100g
		Salsa	1
		Rúcula	1
		Hortelã	1
		Manjeriçã	
		Alface verde	1
		Alface roxa	1
		Pepino	1
		Cenouras	2
		Milho verde	2copos
		Jerimum	1kg
Mamão maduro	2Kg		
Óleo de girasol	100ml		
Margarina	100g		
Molho shoyo	1 garrafa		
Açúcar demerara	1 xícara		
Melaço de cana	100ml		



**LISTA DE COMPRAS – O QUE JÁ TEMOS E O QUE PRECISAMOS ADQUIRIR**

<b>Itens</b>	<b>O que já existe</b>	<b>O que precisamos adquirir</b>	<b>Valor unitário</b>	<b>Valor total</b>
Arroz				
Feijão				
Fava				
Macarrão				
Açúcar				
Sal				
Fubá				
Soja				
Massa de mandioca				
Massa para tapioca				
Café				
Aveia				
Óleo				
Azeite				
Mungunzá				
Farinha de mandioca				
Farinha de trigo				
Leite de coco				
Milho para pipoca				
<b>PANIFICAÇÃO</b>				
Pão				
Biscoito				
Bolacha				
<b>TEMPEROS E CHÁS</b>				
Gengibre				
Orégano				

Canela em pó				
Canela em pau				
Pimenta				
Vinagre				
Shoyu				
Cidreira				
Erva-doce				
Capim Santo				
Camomila				
Boldo do Chile				
<b>FRIOS</b>				
Manteiga				
Margarina				
Queijo Coalho				
Ricota				
Ovos				
Leite				
Galinha				
Peixe				
Gelo				
<b>RAÍZES E TUBÉRCULOS</b>				
Inhame				
Macaxeira				
Batata				
<b>VERDURAS E LEGUMES</b>				
Tomate				
Cebola				
Pimentão				
Alho				

Cenoura				
Coentro				
Cebolinho				
Vagem				
Milho				
Abóbora				
Alface				
Beterraba				
Pepino				
Berinjela				
Abobrinha				
Rúcula				
Manjeriçao				
Couve				
Repolho				
<b>Frutas</b>				
Melancia				
Banana				
Laranja				
Melão				
Acerola				
Abacaxi				
Maçã				
Mamão				
Coco				
Cajá				
Manga				
Pinha				
Acerola				

Caju				
Genipapo				
<b>GÁS</b>				
<b>MATERIAL DE HIGIENE E DE LIMPEZA</b>				
Papel higiênico				
Sabão em pó				
Sabão em barra				
Água sanitária				
Bombril				
Bucha				
Pano de chão				
Balde				
Bacia				
Pano de limpeza				
Desinfetante				
Luva				
Álcool				
Fósforo				
Sabonete				
Velas				
Detergente				
Saco Plástico 100ml				
Saco plástico 30ml				

Na hora da compra é preciso muita atenção para não colocar os mantimentos estragados ou com prazo de validade vencido. Caso encontre algo de errado, exija a troca ou a devolução do dinheiro.

Pode-se procurar o PROCON, a DECON ou a Vigilância Sanitária. As empresas possuem um Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) que escuta as reclamações e dá as soluções.



- **Na limpeza:**

Observe a higiene do chão, aparelhos, paredes e funcionários nos mercados, mercearias e padarias.

- **Nas embalagens:**

Não devem estar amassadas ou com ferrugens, furos, estufadas ou com vazamentos.

- **Prazo de validade:**

Examine a data de fabricação e a validade do produto.

- **Peso e Preço:**

Peso e volume devem ser iguais ao que está escrito na embalagem. O preço deve estar bem visível.

- **Produtos clandestinos:**

Não apresentam informações. Verifique se há o carimbo dos Serviços de Inspeção e Registro do Ministério da Saúde.

- **Alimento alterado:**

Verificar odor, cor e, quando possível, o sabor, sujeira ou detritos. No caso do alimento estar deteriorado, você tem direito a troca ou a devolução do seu dinheiro.

- **Fazendo as compras:**

A compra exige também bastante atenção no que diz respeito ao controle de quantidade e valor. Por isso a importância da lista de compras e controle dos custos.

## Dicas de compras de alimentos

- Quanto à escolha das frutas, o principal é o básico: quanto mais frescas melhor! O ideal é comprar em feiras livres;
- Prefira as frutas e verduras da estação. Estarão mais baratas, terão amadurecido sem o auxílio de produtos químicos e serão mais nutritivas;
- Segure os vegetais delicadamente, sem furar nem apertar. A casca deve estar firme e com a cor uniforme, sem manchas e sem machucados;
- Prefira os vegetais mais vistosos. Os murchos estão menos hidratados e perdendo nutrientes, por isso irão durar menos tempo na geladeira. Sinta o cheiro. Quanto mais agradável o aroma, mais saborosos estarão;
- Quanto aos peixes, escolha os que estiverem com olhos brilhantes, escamas fixas, com cor e cheiro característicos;
- As carnes, compre aquelas com cor vermelha e cheiro característico. Sem manchas ou com cor diferente.

## Chegando da feira

Ao guardar as mercadorias é importante:

- Selecionar os alimentos;
- Retirar as embalagens: caixa de papelão, madeira, sacos de papel. Isso evita a contaminação e a entrada de pragas;
- Armazenar primeiro os congelados, segundo os refrigerados, terceiro os alimentos secos.

## Armazenamento

Os alimentos precisam estar bem guardados para que sejam evitados desperdícios.

Uns precisam ser congelados - em freezer ou em geladeira.

Outros precisam ser refrigerados - refrigerador.

Outros ficam em temperatura ambiente - no almoxarifado ou em armários ou em prateleiras.

## Cuidado, perigo!!!

- Alimentos em caixa de papelão ou dentro de sacos em papel;
- Alimentos em contato com o chão;
- Alimentos misturados com produtos descartáveis ou com material de limpeza.

Pensando na ordem de ARMAZENAMENTO, quando for às compras, siga essa ordem:

- 1) Os alimentos não perecíveis;
- 2) Os alimentos congelados;
- 3) Os alimentos refrigerados.

Ao chegar das compras, faça o inverso. Guarde:

- 1) Os alimentos refrigerados;
- 2) Os alimentos congelados;
- 3) Os alimentos não perecíveis.

Para as frutas, verduras e legumes, antes de armazenar, deve-se retirar todas as sujeiras e as partes estragadas.

Depois de lavados, os vegetais devem ser colocados para secar e em seguida armazenados na geladeira.

## Cuidado, perigo na geladeira!!!

Para utilizar a geladeira no armazenamento de alimentos, precisamos saber como ela funciona pois queremos usá-la a nosso favor e não contra. Por que? O ar dentro dela se movimenta, é esfriado no congelador e vai passando pelas prateleiras e alimentos, dos mais próximos ao congelador (em cima) aos mais distantes (gaveta de verduras), quando já não está tão frio e assim sobe para ser esfriado novamente no congelador, como um ciclo.

Por esse ar passar por todos os alimentos ele ajuda a conservá-los. Mas, se um deles estiver sujo, a sujeira passa no ar de um para os outros. Por isso, é importante ter alguns cuidados na hora de colocar alimentos na geladeira. Alguns cuidados devem existir com:

- Caixa de papelão - as caixas de papelão são atrativas para pragas/ insetos que gostam de fazer seus ninhos nelas e podem contaminar os alimentos, deteriorando-os;
- Sacolas plásticas - seus componentes, quando coloridas, podem interagir quimicamente com os alimentos e provocar prejuízos à saúde; além disso, as sacolas quando vem dos mercados

são colocadas no chão ou em outros lugares que não estão livres de microrganismos ou micróbios e por isso estão sujas, mesmo que não consigamos ver a sujeira;

- Enlatados abertos - podem favorecer o crescimento de fungos, pois não estão mais estéreis (livres de microrganismos ou micróbios).

## E, voltando a organização do ambiente...

### Cada coisa em seu lugar

Para não ficar tudo bagunçado vamos deixar tudo que é utilizado diariamente em locais de fácil acesso. Instalar prateleira pode ser uma boa solução.

Podemos começar deixando a cozinha em espaços:

- 1) Espaço para guardar os utensílios e os alimentos:
  - Armários;
  - Prateleiras;
  - Frigoríficos;
  - Geladeiras.
- 2) Espaço para lavar:
  - Os alimentos (pias, escorredores);
  - A louça, os talheres e os utensílios (pias);
  - Rouparia - panos de pratos, aventais, toucas, toalhas, etc. (pias, varais).
- 3) Espaço para cozinhar (fogão, forno, etc.).

### Algumas dicas...

- **Talheres** □ Devem estar sempre perto do fogão, de preferência em gaveteiros com divisórias adequadas para cada objeto.
- **Louças** □ Não deixe a louça acumular na pia. Caso não seja possível lavar tudo em seguida, jogue todo o resto de comida fora e coloque os pratos e talheres dentro da pia. Encha-a de água e sabão. Isso evita mau cheiro no dia seguinte.
- **Pano de prato** □ Reserve um pano só para secar a louça e outro só para enxugar as mãos. Lavá-los todos os dias!
- **Potes** □ Prefira os potes de vidro, que desengorduram com um pouco de água quente e sabão. Os potes de plástico não são os mais adequados, pois concentram muita gordura.
- **Pia** □ Manter sempre bem limpa. Reserve uma escova com sabão amarelo para essa finalidade. Evite jogar restos de comida na pia para não entupir. Caso necessário, para desentupir o cano da pia, jogue dentro dele um pouco de bicarbonato (de duas a quatro colheres de sopa), derramando em seguida meia xícara de vinagre. O local de guardar o sabão deve estar sempre seco. As buchas, depois de usadas, devem ficar bem limpas, sem restos de alimentos e sem gorduras.

## Cuidados com a geladeira

Não encha demais, nem empilhe pacotes - é necessário espaço para congelar direito e manter a temperatura. Veja algumas dicas:

### 1) Gaveta inferior:

- Verduras de folha devem ficar bem longe do congelador, pois elas queimam com o frio.
- Na gaveta inferior da geladeira coloque: verduras de folhas e legumes, que devem estar bem embaladas em sacos plásticos, bem fechados (se ficar sem plástico também pode queimar).

### 2) Prateleira inferior:

- Na prateleira logo acima da gaveta, coloque: frutas macias e frutas mais duras acondicionadas em embalagens plásticas fechadas.
- Quando tirar algum item deixe a prateleira limpa e arrumada e se sua geladeira tem duas gavetas, as frutas podem ser colocadas dentro dela.

### 3) Prateleira intermediária:

- Na prateleira intermediária, coloque: sobras de alimentos, acondicionadas em vasilhas quadradas ou retangulares com tampas.
- Sobremesas, saladas de frutas e frutas picadas também ficam nessa prateleira.
- Carnes em fase de descongelamento ou temperadas, no mesmo tipo de vasilha também.
- Observe o período máximo de permanência, que é de 24 a 48 horas.

### 4) Prateleira superior:

- Coloque os ovos em vasilhas tampadas; queijo, leite, iogurte, requeijão, frios.
- Coloque também os alimentos mais perecíveis (ricos em proteínas).

### 5) Gaveta superior:

- Carnes frescas (48 horas em refrigeração);
- Peixes frescos (24 horas em refrigeração).

### 6) Porta da geladeira:

- Colocar: bebidas, sucos, água, temperos, doces (compotas), compotas salgadas, margarina.

### 7) Congelador:

- Alimentos acondicionados (armazenados) em embalagens fechadas;
- Não colocar alimentos empilhados;
- Não colocar alimentos encostados nas paredes.

## Armários

Separe os objetos mais utilizados diariamente dos grupos menos utilizados, evitando o trabalho de tirar um monte de coisas para pegar o que está embaixo.

Os armários que são mais utilizados precisam ser limpos uma vez por semana.



# Despensa

Uma despensa organizada deixa mais prazeroso o ato de cozinhar. Tudo fica mais fácil, além de economizar tempo.

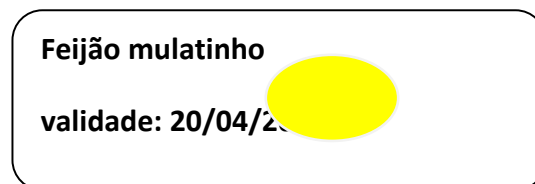
Para iniciar:

- Esvazie todas as prateleiras, não arrume somente movendo as coisas do lugar;
- Coloque os suprimentos em caixas ou em um balcão que fique próximo a despensa, enquanto limpa as prateleiras;
- Limpe e seque tudo com um pano limpo e seco;
- Agrupe por categoria. Ex.: Use uma prateleira para grãos e massas, outra para temperos, outra para material de higiene;
- Deixe os produtos procurados com mais frequência em uma prateleira que fique ao nível dos olhos;
- Nas prateleiras mais baixas, guarde produtos como papel-guardanapo, toalhas e pratos descartáveis; guarde também os produtos mais pesados;
- Guarde produtos de limpeza longe das comidas;
- Observe o prazo de validade dos itens e coloque os mais novos na parte de trás da prateleira e os mais antigos na frente.

Ao abrir um pacote de alimento, é melhor colocar o alimento em uma caixa plástica ou de vidro com tampa, fechando bem para impedir a entrada de ar ou de insetos. Se é um alimento que você usa pouco, coloque uma etiqueta com o prazo de validade para saber quando vence. Pode também deixar na embalagem original desde que bem fechada, como já falado, com um prendedor, por exemplo.

Para que não ocorra de os alimentos vencerem na despensa ou depósito é interessante o uso de etiquetas de sinalização. Nelas colocamos o nome do alimento, a data de validade e a cor vermelha, amarela ou verde em bolinhas de acordo com a proximidade do vencimento, como nos sinais de trânsito:

- **vermelho**- muito próximo do vencimento e precisa ser consumido com urgência;
- **amarelo**- proximidade intermediária de vencimento e precisa ser consumido com prioridade ao verde;
- **verde**- longe do vencimento, mas não deve esquecer de consumi-lo.



Fica bem legal se for feito uma lista de equipamentos e utensílios de cozinha. Isso facilita o controle de perdas e a orientação para a compra de novos utensílios.

## Outras dicas...

**Defina onde serão guardados os alimentos:** estoque, frigorífico e congelador. No estoque, faça uma carreira para cada tipo de alimento (uma carreira só para leite, outra só para feijão, e assim por diante). Mantenha o material de limpeza separado dos alimentos. A geladeira deve ser limpa toda semana. Antes de serem guardados na geladeira, os alimentos devem ser lavados.

**Determine que se realize a higienização correta dos equipamentos:** antes de serem armazenados os alimentos, seja em temperatura ambiente ou em condições especiais;

**Separar pano de prato com pano de limpeza do ambiente;**

**Mantenha o local de trabalho sempre limpo e organizado:** não junte pratos sujos na pia. Tenha sempre um pano só para as louças e outro só para enxugar as mãos. E o paninho da pia! Sempre estendido para não se tornar veículo de bactérias.

**Tenha sempre a quantidade necessária de equipamentos e utensílios.**

## Antes de preparar as refeições:

### ETAPA DE DESCONGELAMENTO -

- Retirar os congelados e deixar no refrigerador um dia antes;
- Do refrigerador passar para a temperatura ambiente por 2 horas, no máximo.
- No caso de urgência, os alimentos congelados podem ser descongelados em água corrente, desde que protegidos em sacos plásticos fechados, ou em uma bacia com água desde que essa água seja trocada de meia em meia hora para não favorecer a multiplicação das bactérias e deterioração do alimento;
- Evite desperdício de água.

### ETAPA DE TRATAR E TEMPERAR CARNES-

- As escamas, penas, gorduras, peles e couros devem ser retirados. Deve ser passado nelas vinagre ou limão, que vão aumentar o tempo de conservação e pode também melhorar sabor, no caso do limão;
- Os temperos usados devem ser, de preferência, naturais, como o orégano, manjericão, salsa, coentro, alecrim, entre outros.

## ETAPA DE PREPARO

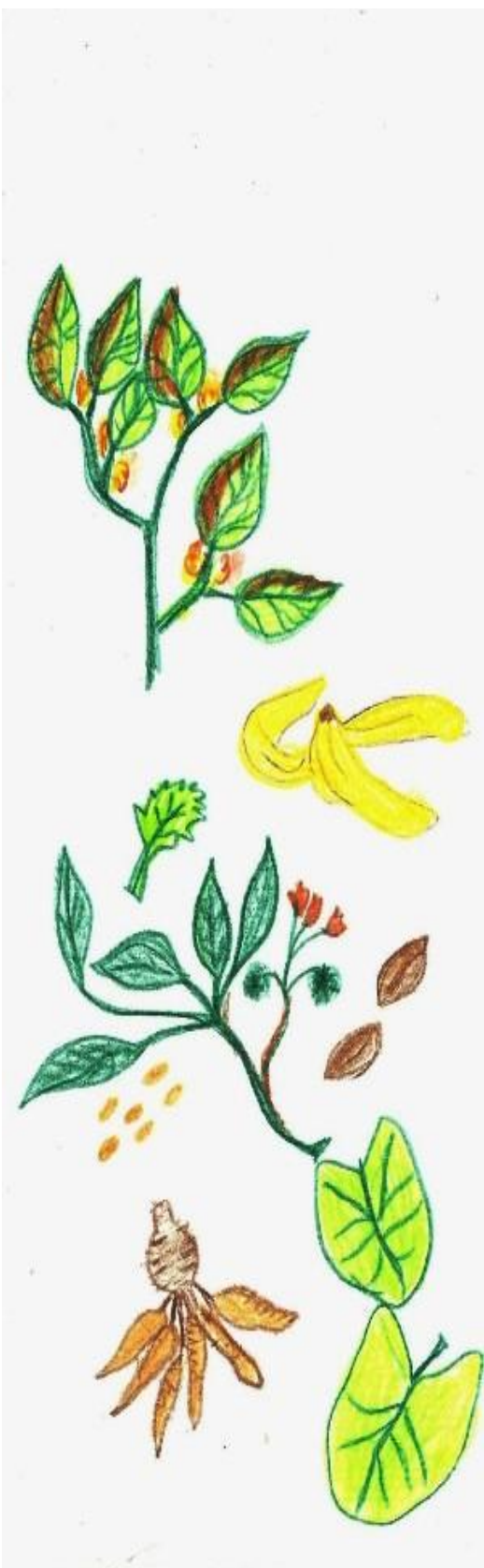
Deve-se evitar as frituras e preferir os grelhados e guisados ou assados no forno. Em caso de a preparação ter que ser fritura, utilizar a menor quantidade de óleo possível e deixar escorrendo em cima de papel toalha ou guardanapo limpos.

## ETAPA DE DISTRIBUIÇÃO

Nessa etapa devemos ter uma atenção especial com a aparência da refeição e higiene. Vale lembrar que quanto mais bonito e colorido o prato, mais apetitoso será, pois dá mais vontade de comer.



A P R O V E I T A N D O  
P A R A  
N Ã O  
D E S P E R D Í Ç A R



## Aproveitando para não desperdiçar

O desperdício de toneladas de alimentos pode ser evitado conhecendo-se melhor os alimentos e seu valor nutritivo.

Precisamos APROVEITAR melhor os alimentos: o desperdício é um problema grave e uma prática que pode ser modificada. Por isso, vamos evitar perdas desnecessárias e promover formas de aproveitamento de alimentos, contribuindo assim, para a melhoria da qualidade de vida no nosso planeta.

A adoção da ALIMENTAÇÃO INTEGRAL é uma das atitudes que pode contribuir com o aproveitamento integral dos alimentos e assim, tornar mais ricas, nutritivas e saborosas, as nossas preparações.

A ALIMENTAÇÃO INTEGRAL permite aproveitar tudo o que o alimento pode nos oferecer, pois há partes dos alimentos que normalmente são descartadas e que podem ser utilizadas como fonte de nutrientes. Os PRINCÍPIOS BÁSICOS dessa alimentação são:

- A DIVERSIFICAÇÃO dos alimentos;
- A COMPLEMENTAÇÃO das refeições;
- A REDUÇÃO DE CUSTOS;
- O PREPARO RÁPIDO das refeições;
- O ESTÍMULO ao paladar regionalizado.

As perdas ocorrem, principalmente:

Na plantação;  
No transporte;  
No armazenamento inadequado;  
No preparo incorreto dos alimentos.

Por meio de atitudes simples, no nosso dia a dia, podemos auxiliar a reverter a situação de desperdício de alimentos no Brasil.

### Como evitar o desperdício?

**Comprar bem** - preferir legumes, verduras e frutas de época;

**Conservar bem** - armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

**Preparar bem** - lavar bem os alimentos; preservar as cascas, os talos, as folhas, entre outras partes comestíveis; preparar apenas a quantidade necessária para a sua família.

## Dicas de alimentos que podem ser aproveitados integralmente:

- **Folhas de:** cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- **Cascas de:** batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora/jerimum;
- **Talos de:** couve-flor, brócolis, beterraba;
- **Entrecascas de :** melancia, maracujá;
- **Sementes de:** abóbora, melão, jaca;
- **Pão amanhecido.**

Veja a seguir algumas receitas saborosas, nutritivas, de baixo custo, fáceis de fazer e criativas, ELABORADAS A PARTIR DOS PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO INTEGRAL. Utilize a sua criatividade e teste as suas próprias receitas.

Converse com os familiares, com os vizinhos, parentes e amigos sobre esse tema. Sua participação na divulgação dessas práticas é muito importante: O PLANETA E A POPULAÇÃO AGRADECEM!!!

Quem sabe você inicie, com os amigos e familiares, um **grupo da panela**???

## Grupo da Panela

Um espaço de troca de saberes e de sabores, onde poderemos trocar novas receitas, experimentar novos sabores e resgatar antigos costumes da nossa região, marcar encontros para saborear as preparações, promover festas e tantas outras coisas quanto a sua imaginação alcançar.

Compartilhe as suas experiências, todos juntos na panela!!!



# Receitas saudáveis e nutritivas



## Sucos

### Suco de casca de abacaxi

#### Ingredientes:

- Casca de 1 abacaxi
- 20 folhas de Hortelã da folha miúda
- 1 pedaço pequeno de Gengibre
- 1 litro de água gelada
- Açúcar demerara ou mel a gosto

#### Modo de fazer:

Lavar bem as cascas do abacaxi. Passar no liquidificador as cascas, juntamente com as folhas de hortelã, o gengibre, a água e o açúcar. Coar e servir de imediato.

Obs.: os resíduos que sobrarem na peneira podem ser acrescentados às massa de bolos, pães ou em sopas.

### Capim Santo com limão

#### Ingredientes:

- 1 molho de folhas de Capim Santo
- 2 limões sem casca e sem caroço
- 1 litro de água gelada
- Açúcar demerara ou mel a gosto

#### Modo de fazer:

Lavar bem o Capim Santo em água corrente. Passar no liquidificador todos os ingredientes. Coar e servir de imediato.

## Acerola com canela

### Ingredientes:

- 1 Kg de acerola
- 3 pedaços de canela
- 3 litros de água
- Açúcar demerara ou mel a gosto

### Modo de fazer:

Ferver a canela nos 3 litros de água e, em seguida, colocar para gelar (chá de canela). Passar no liquidificador o chá de canela gelado com a acerola e acrescentar o açúcar ou mel a gosto.

## Suco anti-estresse

### Ingredientes:

- ½ cenoura
- 1 maçã com casca e sem sementes
- 1 laranja sem casca e sem sementes
- ½ pepino com cascas e sementes
- 10 folhas (com talos) de hortelã da folha miúda
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 10 folhas de salsa com talos
- 1 copo de água
- Açúcar demerara ou mel a gosto



### Modo de fazer:

Corte a cenoura, a maçã, a laranja e o pepino cubos.

Junte os ingredientes e passe no liquidificador. Coe e beba de imediato.

OBS.: Beber, em jejum, 30min a 1 h antes do café da manhã. Auxilia na hidratação e na desintoxicação do organismo.

## Suco verde

### Ingredientes:

- 2 maçãs
- Folhas diversas: couve ou hortelã ou escarola ou grama de trigo
- 1 punhado de semente de girassol germinada(\*)
- ½ pepino
- ½ cenoura

### Modo de fazer:

Bata no liquidificador as maçãs picadas e sem sementes. Não precisa colocar água, basta prensar as maçãs com um “biossocador” (cenoura, pepino, etc). Coe, de preferência com coador de pano ou um coador artesanal feito com tecido. Devolva o suco ao liquidificador e triture com as folhas verdes e as sementes germinadas. Coe novamente para retirar as fibras, desse modo a clorofila pode ser melhor absorvida. Beba de imediato.



## Massas

### Bolo de casca de banana (vegan)

#### Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo integral  
1 xícara de fubá  
1 xícara de açúcar demerara  
4 colheres de sopa de farinha de linhaça/linhaça triturada  
10 colheres de água  
2 colheres de fermento  
2 colheres de amido de milho  
1 pitada de sal  
cascas de 4 bananas  
1/3 xícara de óleo de soja  
2 xícaras de água  
Açúcar e canela pra polvilhar  
2 bananas para decoração \*opcional

#### Modo de fazer:

Hidratar a linhaça nas 10 colheres de água. Mistura os ingredientes secos em uma vasilha. Colocar no liquidificador, as cascas bem lavadas, a linhaça já hidratada, o óleo e 1 xícara de água. Se ficar muito difícil pra bater, vai acrescentando a outra xícara, aos poucos. Bate até desmanchar bem a casca e junta com ingredientes secos. Mistura até ficar uma massa homogênea. Untar uma forma com óleo e uma das farinhas que sobrou. Despejar a massa. Colocar em cima as bananas picadas e polvilhar açúcar com canela em pó.

### Massa para pizza de inhame

#### Ingredientes:

1 kg de inhame  
1 pitada de sal  
1/2 colher de azeite de oliva, óleo de coco ou de girassol  
6 colheres de farinha de trigo integral  
4 colheres de chá de fermento.

#### Modo de fazer:

Amasse o inhame e misture com sal, óleo, farinha e fermento.  
Trabalhe a massa por alguns minutos.  
Coloque em forma untada e enfarinhada.  
Asse em forno pré aquecido, por cerca de 25 minutos.  
Retire do forno e cubra com o recheio.

#### Ideias para o recheio:

Salgado

Creme de soja (ver receitas em molhos)  
Molho de tomate caseiro (ver receitas em molho)  
Milho cozido  
Tomate cereja cortado em cubinhos  
Folhas de manjeriço  
Ervas finas  
Azeite

## **Pão de Jerimum**

### **Ingredientes:**

10 g ou 2 colheres (sopa) de fermento seco  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 e ½ xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de sal  
2 e ½ xícaras (chá) de jerimum cozido  
4 colheres (sopa) de óleo  
8 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de fubá

### **Modo de fazer:**

Misture o fermento seco à farinha de trigo. Coloque em um recipiente os outros ingredientes e misture aos poucos a farinha de trigo. Amasse e sove até desgrudar das mãos. Cubra e deixe a massa crescer. Amasse novamente e forme os pães. Coloque-os em forma untada e deixe-os crescer novamente. Asse em forno moderado por, aproximadamente, 45 minutos.

## **Pão integral enriquecido**

### **Ingredientes:**

5 xícaras de farinha de trigo integral  
5 colheres (sopa) de óleo de gergelim ou outro de sua escolha, de preferência extra-virgem  
1 colher (chá rasa) de sal marinho  
5 colheres sobremesa de extrato de soja pó (para dar liga)  
2 tabletes de fermento biológico (30g)  
2 xícaras de água morna

Opcionais: pode acrescentar ½ xícara de aveia, sementes de Linhaça e gergelim, gérmen de trigo, fibras de trigo, entre outros. Mas cuidado para não exagerar para não mudar a textura.

### **Modo de fazer:**

Se usar tabletes de fermento para pão, dissolva-os com ½ xícara de água morna (retirada das duas xícaras da receita), misture bem para ficar homogêneo e deixe descansar coberto. Prepare a Farinha de Trigo Integral em uma tigela (seca) juntamente com os ingredientes secos opcionais. Misture-os bem e deixe descansar a massa. Misture o sal ao restante da água morna em uma tigela onde for amassar o pão. Coloque o fermento descansado nessa água com sal, ponha o óleo, mexa tudo e vá adicionando aos poucos a farinha, preparada antes, mexendo devagar com colher de pau.

Durante esse tempo, aproveite e ligue o forno para dar uma pequena aquecida de 5 minutos, no máximo, e desligue-o. Mexa e quando a massa tiver consistência, amasse-a com as mãos por aproximadamente 8 minutos até ficar homogênea e pronta para colocar na forma. Unte a forma com um pouco de óleo e ponha a massa no tamanho desejado do pão, cubra e coloque no forno desligado e aquecido por 30 minutos aproximadamente. Retire do forno e veja se cresceu. Em seguida ligue o forno a uma temperatura moderada e coloque novamente o pão para assar durante 30 minutos.

## **Pão integral com recheio**

### **Ingredientes:**

#### **Para a massa:**

600 g de farinha de trigo integral (pode ser meio a meio - farinha integral e farinha branca)

2 colheres (sopa) de fermento instantâneo seco

1/2 xícara de óleo

400 ml de água

1 pitada de sal

#### **Para o recheio:**

Opções: azeitona preta ou champignon com azeitonas verdes ou pickles. Misturando: berinjelas, cebola dourada, escarola, espinafre, ervas finas, amendoim, palmito, tomate seco, enfim, o que você desejar e escolher, mas o segredo estará sempre no tempero. Não use recheios sem sabor. Experimente tudo que for usar de recheio e esteja certo que está bem temperado.

### **Modo de fazer:**

#### **Massa**

Despeje a água numa tigela funda. Coloque 8 colheres de farinha e as 2 colheres de fermento seco. Bata bem por 5 minutos, dissolvendo bem a farinha e acrescentando o fermento. Vai ficar um creme espesso e você terá a sensação que não precisa bater tanto tempo, mas é este detalhe que vai garantir um pão macio e que não fique seco. Deixe descansar por 10 minutos com a tigela coberta. Após o descanso coloque o óleo e o sal. Coloque mais 2 colheres de farinha e mexa para ir incorporando à massa. Vá adicionando a farinha até a massa precisar ser finalizada com as mãos. Dê uma última amassada vigorosa, separe a massa em 4 bolas e deixe crescer.

#### **Montagem:**

Depois de uma hora, abra a massa e recheie com os ingredientes escolhidos. É só abrir a massa, espalhar o recheio e depois enrolar como um rocambole. Os pães poderão ficar no formato de rocambole, poderão ser feitos redondos ou mesmo em tranças. Faça-os no formato que desejar. Duas coisas são importantes aqui: Primeiro, use recheios bem secos. Não deixe recheio úmido sobre a massa. Segundo, o pão deve crescer mais uma hora depois de recheado. É isso que vai fazer com que ele fique bem macio. Asse até ficar moreninho, o que vai levar uns 40 minutos dependendo do forno. Espere esfriar para comer.

## **Pãezinhos de aveia**

### **Ingredientes:**

6 xícaras de aveia  
2 xícaras de farinha de trigo integral  
2 colheres de sopa de fermento biológico instantâneo  
6 colheres de sopa de óleo  
Sal a gosto

### **Modo de fazer:**

Junte a aveia, a farinha e o fermento e acrescente os outros ingredientes, misturando-os bem e fazendo pãezinhos pequenos. Leve-os ao forno após dobrarem de tamanho.

## **Biscoitos de sementes de girassol**

### **Ingredientes:**

3 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de aveia  
1 xícara de semente de girassol  
½ xícara de óleo de canola  
1/3 de xícara de mel  
1 pitada de sal  
½ colher de sopa de fermento biológico instantâneo  
Suco de maçã morno o suficiente para formar uma massa firme

### **Modo de fazer:**

Misture bem os três primeiros ingredientes secos com o fermento biológico. Junte os outros ingredientes e vá acrescentando suco de maçã morno até formar uma massa elástica e macia. Faça rosquinhas delicadas e coloque-as numa assadeira untada. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno já aquecido a 180°C.

## **Bolachas de aveia**

### **Ingredientes:**

1 xícara de maçã ralada  
3 xícaras de aveia  
½ xícara de castanha do Pará ou de castanha de Caju - moída  
1 colherzinha de sal  
1 colher de baunilha  
½ xícara de passas  
½ xícara de mel  
6 colheres de sopa de óleo de canola

### **Modo de fazer:**

Misture os ingredientes e coloque-os às colheradas numa assadeira untada. Leve ao forno médio - 175°C.

## **Tortinhas de frutas**

### **Ingredientes:**

#### **Massa**

- 2 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de castanha do Pará ou de castanha de caju
- 1 colherzinha de sal
- 1 xícara de água gelada

#### **Recheio**

- 1 xícara de maçã ralada ou banana nanica.
- 1 xícara de aveia
- 1 xícara de coco ralado
- Mel a gosto
- 1 colherzinha de raspa de limão

#### **Modo de fazer:Massa**

Bata as castanhas com água no liquidificador. Junte os outros ingredientes amassando até formar uma massa própria para modelar.

Abra a massa com um rolo e forre as forminhas. Coloque o recheio e leve para assar.

#### **Recheio**

Junte todos os ingredientes, misture-os bem e recheie as tortinhas cruas. Leve para assar em forno moderado.

## **Barrinha de cereal**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de castanha do Pará ou de caju - hidratadas em um copo com água, por 24 horas
- 1 xícara de ameixa seca ou passa uva - hidratadas em 1 copo com água, por 24 horas
- ½ xícara de linhaça - hidratada em 1 copo com água, por 24 horas
- 1 xícara de aveia integral

#### **Modo de fazer:**

Despreze a água das castanhas e triture-as no liquidificador. Despreze a água da ameixa e misture às castanhas trituradas. Triture a linhaça sem desprezar a água e junte à mistura das castanhas com as ameixas. Misture tudo à aveia até formar uma massa homogênea. Espalhe por uma assadeira e leve ao forno por 20 ou 30 minutos. Espere esfriar, corte os pedaços. Para conservar mantenha na geladeira.

# Creμες

## Creمة de abacate

### Ingredientes

1 abacate inteiro

½ copo com água

Açúcar demerara ou mel a gosto

### Modo de fazer

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até conseguir uma consistência cremosa. Servir gelado.

## Creمة de soja

### Ingredientes:

2 xícaras de leite de soja gelado

½ xícara de óleo de girassol ou canola

1 colher (sobremesa) de suco de limão

1 colher (café) de sal marinho

### Modo de fazer:

Coloque o leite no liquidificador e bata, juntando levemente o óleo até que se firme o creme. Retire do liquidificador, acrescente o sal e o sumo de limão e bata numa batedeira ou manualmente. Deixe na geladeira para dar consistência. Preparar para o consumo imediato. Sirva como acompanhamento de pratos onde se utiliza o creme de leite tradicional, incluindo as sobremesas.

# Leites

## Extrato de soja ou “leite de soja”

### Ingredientes:

1 copo de grão de soja (não transgênico)

2 copos de água

### Modo de fazer:

Colocar o grão de molho por 2 horas, retirar a casca. Passar no liquidificador com a água. Coar em pano de prato limpo. Ferver por três vezes consecutivas.

## Leite de aveia

### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de aveia em flocos

3 xícaras (chá) de água mineral ou filtrada

1 colher (chá) de essência de baunilha (*opcional, ou a sua escolha*)

açúcar demerara a gosto

### **Modo de preparo:**

Deixe a aveia de molho na água por, pelo menos, 1h. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Coe e leve a geladeira. Dura até 3 dias na geladeira. O resíduo da aveia pode ser utilizado para enriquecer qualquer outra receita de pães, bolos, bolachas, etc.

## **Leite de amendoim**

### **Ingredientes:**

1/2 xícara de amendoim

2 xícaras de água

### **Modo de fazer:**

Deixe o amendoim de molho por pelo menos 8 horas. Passado esse tempo, jogue a água fora, lave o amendoim e leve para uma panela. Cubra com água e deixe ferver por 2 minutos. Agora bata no liquidificador com 2 xícaras de água e coe. Pode ser servido gelado com cacau em pó e açúcar demerara. *Guarde os resíduos, eles podem ser aproveitados em outras receitas.*

## **Leite de castanha-de-caju**

### **Ingredientes:**

1 copo de castanhas

3 copos de água

### **Modo de fazer:**

Bata no liquidificador e coe bem em coador de pano (voal).

## **Leite de semente de abóbora**

### **Ingredientes:**

1 copo de semente

1 litro de água

### **Modo de fazer:**

Deixe as sementes de molho por uma noite. De manhã, bata com a água filtrada. Coe bem com coador de pano.

## **Dicas**

Todo leite vegetal pode ser tomado puro ou adoçado com melão, açúcar mascavo, demerara, etc. Vale inventar e criar suas próprias receitas. Eles combinam muito bem com frutas e podem ser batidos no liquidificador com banana, mamão, maçã, abacate, até abacaxi. Também ficam ótimos com frutas secas como ameixa-preta (sem caroço), damascos e uva-passa. Uma boa opção é deixar as frutas secas de molho por algumas horas antes de acrescentá-las ao leite, para que fiquem mais macias e soltem com facilidade seu açúcar natural.

### **Os segredos que fazem toda diferença**

Lave bem os grãos antes de começar o processo de "tirar o leite". Todo resíduo poderá ser reaproveitado em sopas, mingaus, assados ou na confecção de pães e tortas. Para obter uma consistência homogênea, os leites vegetais necessitam ser coados de três a quatro vezes em peneira fina ou pano macio. Coe, separe o bagaço e volte a coar sucessivamente. No caso de optar pelo pano, faça um saquinho largo e reserve-o só para esse fim. A vantagem do saquinho é que com ele pode-se "ordenhar" os grãos - o que dá uma sensação especial e gratificante. Os leites vegetais não toleram temperaturas elevadas. Conserve-os sempre em geladeira e se precisar aquecer, não deixe ferver, pois podem talhar. O uso da canela é indicado quando o leite for aquecido.

## Doces

### Brigadeiro de amendoim

#### Ingredientes:

- 3 xícaras de leite de amendoim
- 2 a 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 6 colheres de açúcar *demerara*
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de essência de baunilha

#### Modo de fazer:

Coloque o leite com o restante dos ingredientes na panela (cacau, açúcar e sal) e mexa antes de acender o fogo. Quando estiver bem misturadinho leve ao fogo baixo durante todo o processo, mexendo sem parar. Mexa sempre, até começar a desgrudar da panela. Mexa por mais uns 10 minutos e está pronto. Espere esfriar e pode comer de colher ou enrolar se preferir.

### Brigadeiro de macaxeira

#### Ingredientes:

- 1½ xícara (chá) de mandioca/ macaxeira
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 10 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de leite de soja em pó
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 5 colheres (sopa) de chocolate granulado

#### Modo de fazer:



Cozinhe a macaxeira até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a macaxeira e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no chocolate granulado

**Dica:** Faça beijinhos, substituindo o cacau por coco ralado.

## Bolo de chocolate vegetariano

### Ingredientes:

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de açúcar

1/2 xícara (chá) de óleo vegetal

1 colher (sopa) de fermento em pó

2 colheres (sopa) de cacau em pó

Essência de baunilha a gosto (opcional)

Água o suficiente para deixar a massa homogênea

Chocolate granulado (sem vestígios de leite)

Coco ralado (opcional)

### Cobertura

1 colher (sopa) de cacau em pó

1 colher (sopa) de creme vegetal

3 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em 1/2 xícara de água

1 copo de água (se quiser mais calda, aumente a quantidade de água)

### Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes menos o granulado e o coco. Depois de ter batido bem unte uma forma e leve ao forno para assar de 15 a 20 minutos, o tempo varia de acordo com cada forno. Enquanto isso, faça a cobertura, leve todos ingredientes ao fogo mexendo bem até desgrudar do fundo da panela. O amido de milho serve para engrossar a cobertura. Deixe esfriar um pouco e depois coloque por cima do bolo já assado, polvilhe com chocolate granulado, e se quiser salpique coco ralado por cima.

## Docinhos de casca de bananas

### Ingredientes:

1 dúzia de cascas de banana maduras lavadas e cortadas

1/2 xícara (chá) de água

2 xícaras (chá) de açúcar mascavo

2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

4 cravos-da-índia

1 colher (sopa) de margarina

### Modo de fazer:

Coloque em uma panela as cascas de banana e adicione 1/2 xícara (chá) de água. Cozinhe até as cascas ficarem macias. Retire do fogo e reserve separadamente as cascas e a água. Transfira as cascas para o liquidificador e bata até virar uma pasta. Se necessário adicione um pouco da água

reservada. Retire do liquidificador e passe por uma peneira grossa. Acrescente o açúcar, a farinha, os cravos e leve ao fogo baixo sem parar de mexer até a massa se soltar do fundo da panela. Retire do fogo e acrescente a margarina. Mexa e deixe esfriar. Enrole os docinhos e passe-os em açúcar.

# Compartilhando os alimentos e refletindo nossas ações



# Economia solidária



Agora que o alimento está pronto,  
vamos saborear!!!  
Compartilhar do plantio e da colheita,  
da troca e da venda dos alimentos,  
Preservando o ambiente,  
respeitando os irmãos,  
sem explorar a ninguém.  
Cooperando de forma solidária,  
Cada um pensando no bem de todos  
e no seu próprio bem.

**Autoria:** construção coletiva - Equipe do NEPAZ

**A economia solidária** é um jeito diferente de produzir, vender, trocar e comprar o que é necessário para viver, sem exploração e de forma a preservar o meio ambiente.

É uma forma inovadora de geração de trabalho e renda e de inclusão social.

Por meio de diversas práticas econômicas e sociais pode-se produzir bens e prestações de serviços, financiamento solidário, trocas, comércio justo e consumo solidário.

**Práticas econômicas solidárias:** cooperativas, associações, clubes de trocas, empresas autogestionárias, redes de cooperação.

**A economia solidária possui as seguintes características:**  
Cooperação;

Autogestão;  
Solidariedade;  
Dimensão econômica de caráter emancipatório e participativo.

**Por isso é centrada na valorização do ser humano e não no capital!!!**

- ✓ Tem base associativa e cooperativista;
- ✓ Voltada para a produção, consumo e comercialização de bens e serviços de modo autogerido;
- ✓ Tem como finalidade a reprodução ampliada da vida;
- ✓ Insere o trabalho como um meio de libertação humana;
- ✓ envolve a dimensão social, econômica, política, ecológica e cultural.

**Reflita com sua família, com sua comunidade, com seu grupo de trabalho, os princípios da Economia Solidária e juntos pensem em formas de como inserir esses princípios e práticas em seu cotidiano.**

## **Avaliando o trabalho participativo**

A avaliação é uma prática essencial para auxiliar na ressignificação de nosso modo de pensar, ações, atitudes e atividades cotidianas.

Avaliar participativamente é uma estratégia eficiente e estimulante:

- ✓ **serve de apoio para melhorar o trabalho da equipe;**
- ✓ **é um instrumento educativo que possibilita a tomada de consciência dos pontos de fragilidade e das possibilidades de ressignificação das nossas concepções, ações, atitudes e atividades.**

Uma forma estratégica de se avaliar é por meio de **rodas de conversa**. Para isso é necessário a elaboração de perguntas orientadoras. Exemplo:

- 1) Os objetivos foram alcançados?
- 2) Quais as falhas e limitações?
- 3) Quais os pontos fortes?
- 4) Quais as dificuldades?

Eleger um participante para monitorar, um outro para registrar com papel e lápis na mão e um outro para observar e mediar a conversação. É importante construir um quadro com os resultados de forma clara e objetiva.

Ações	Objetivos Alcançados	Objetivo não alcançados	Causas do sucesso e das falhas	Observações

**A reflexão dos sucessos e das limitações é fundamental para que se possa corrigir falhas e resignificar novas ações.**

## **Agora mãos à obra!!!**

Descubra, por meio de sua sensibilidade, dos conhecimentos e saberes adquiridos e compartilhados, um modo saudável de se alimentar, tendo como base práticas alimentares que respeitem a diversidade cultural, econômica e socialmente sustentável. Dessa reflexão individual, abrimos um diálogo coletivo sobre o nosso cotidiano, no sentido de aprimorarmos cada vez mais o nosso modo de ver o mundo, de aprender a aprender, de aprender a fazer, de conviver e de sermos seres cada vez melhores, envolvidos num sentimento de solidariedade e de amor a nós mesmos, aos nossos semelhantes e á nossa casa terrena.

Desejamos a todos que comer seja uma ALEGRIA e que nossa alimentação traga SAÚDE e VITALIDADE , semelhante aos

**VERDES NASCENTES!!!  
É TERRA GIRANDO...  
É VERDE CRESCENDO...  
FLORES E FRUTOS NASCENDO!!!**



## Referências bibliográficas

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: **Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Rio de Janeiro: Mesa Brasil-SESC. Programa Alimentos Seguros, 2003.

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: **Manipulador de Alimentos I - Perigos, DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios**. Rio de Janeiro: Mesa Brasil-SESC. Programa Alimentos Seguros, 2003.

Banco de alimentos e colheita urbana: **Manipulador de alimentos II - Cuidados na Preparação de Alimentos**. Rio de Janeiro: Mesa Brasil-SESC. Programa Alimentos Seguros, 2003.

Banco de alimentos e colheita urbana: **Higiene e Comportamento Pessoal**. Rio de Janeiro. Mesa Brasil SESC. Programa Alimentos Seguros. 2003.

Boff, L. **Ecologia - Grito da Terra, grito dos pobres..** 2ª ed. São Paulo: Editora Ática, 1996.

Boff, L. **Saber Cuidar. Ética do Humano - Compaixão pela Terra.** Petrópolis. Ed. Vozes, 1999.

Bontempo, Márcio. **Medicina natural.** São Paulo: Editora Nova Cultural LTDA, 1994.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236p. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

Brasil, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Lei n. 11.346, de 15 de setembro de 2006 - LOSAN: Lei de Segurança Alimentar e Nutricional.**

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 05 de outubro de 1988. **Diário Oficial da União [da República Federativa do Brasil], Brasília.**

Burity, Valéria... (et al.). **Direito Humano a Alimentação Adequada no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional.** Brasília, DF. ABRANDH, 210, 204p.

**Cartilha do Consumidor para uma Alimentação.** Brasília . SENAI. 2007.

CONSEA, **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional.** Textos de Referência da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília: CONSEA, 2004.

Melo, Maria Cristina Aureliana *et . al.*. **Alimentos agroecológicos: um encontro com a qualidade de vida.** Recife: Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá, 2012.

Philippi, Sônia T. **Nutrição e Técnica Dietética.** São Paulo: Manoele editora, 2002.

Santos, Jailma M. (organizadora). **Educação nutricional e ecologia por uma cultura de Paz.** Recife: Editora Universitária da UFPE, 2012.

Série Cadernos Temáticos. **A Nutrição e o Consumo Consciente.** São Paulo: Instituto Akatu, 2003.

Soleil, Dr. **Você sabe se alimentar?** São Paulo: Editora Paulus. Tradução do original francês - Aprender a se nourrir. Editions Vivez Soliel. 14 ed, 2003.

Trucom, Conceição. **Alimentação desintoxicante para ativar o sistema imunológico.** São Paulo: Editora alaúde, 2004.

UNESCO. **Cultura de paz: da reflexão à ação; balanço da Década Internacional da Promoção da Cultura de Paz e Não Violência em Benefício das Crianças do Mundo.** - Brasília; São Paulo: Associação Palas Athena, 2010. 256 p.

Weil, P. **A Arte de Viver paz In: Por Uma Nova Consciência, Por Uma Nova Educação.** Tradutores Helena Roriz Taveira, Hélio Macedo da Silva. - São Paulo: Editora Gente, 1993.

Weitzman, R. Coordenadora. **Educação popular em segurança alimentar e nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero.** Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2008. 232p.