



2<sup>a</sup> TEMPORADA | 2022

PODCAST

"COMIDA QUE SUSTENTA"

# MEMÓRIAS & Receitas



APOIO:

USP PRCEU

## IMAGEM VENCEDORA DO 'DESAFIO ODS: QUANTOS ODS CABEM EM UMA FOTO?'

"Trabalho que faço com crianças e adolescentes assistidas pelo CRAS na periferia de Mogi das Cruzes pela ONG JABUTI PREMA, na foto debulhando milho de pipoca, resgate cultural e alimentar. São quase 10 anos introduzindo educação ambiental aos menos favorecidos."

Imagem: Moatan Pinhal

### Expediente

#### AUTOR CORPORATIVO | CONTATO

NÚCLEO DE EXTENSÃO DA USP SUSTENTAREA  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA - USP  
AV. DR. ARNALDO, 715  
SÃO PAULO/SP - BRASIL  
CEP: 01246-904



[sustentarea@usp.br](mailto:sustentarea@usp.br)



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



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



[www.instagram.com/sustentarea](https://www.instagram.com/sustentarea)



[bit.ly/sustentareaYT](https://bit.ly/sustentareaYT)



[linkedin.com/company/sustentarea/](https://linkedin.com/company/sustentarea/)



[app.orelo.cc/bRuk](https://app.orelo.cc/bRuk)

#### CORPO DIRETOR

ALINE MARTINS DE CARVALHO  
PROFESSORA DOUTORA DO DEPTO.  
NUTRIÇÃO (FSP/USP)

#### COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

DANIELLE FREITAS  
GABBI MAHFUZ  
JOSÉ VIEIRA  
LARISSA LEAL  
MARIANA HASE UETA  
NADINE MARQUES NUNES GALBES  
PÂMELA DI CHRISTINE  
RAQUEL SANTIAGO  
VALENTINA MOREIRA



"A vida é um organismo.

A Terra é uma materialidade dessa vida. Nosso corpo, assim como o de uma formiga ou de uma borboleta, é a materialidade da vida.

A vida passa na gente e vai para outro lugar. Ela não fica parada em lugar algum. Esse sonho da terra é essa vida. A vida maravilhosa. E ela não tem fim."

**Ailton Krenak**

Líder indígena e escritor



# Prefácio

---

Alegria, satisfação e gratidão são os sentimentos com os quais comecei o prefácio do livro de Memórias & Receitas da primeira temporada do Comida que Sustenta, e eles se mostram tão concretos como antes, e ainda mais fortes, após o término dessa segunda temporada.

Ao longo de 2022, produzimos uma temporada inteirinha dedicada aos fundamentais e urgentes Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), da ONU. Logo de cara percebemos estar diante de um desafio, pois os temas são tão amplos quanto necessários. Mas, aos poucos, fomos encontrando o tom, o ritmo e o olhar que melhor representavam essa temporada.

Fizemos ajustes no formato dos episódios, incorporando novos quadros e dando 'até logo' a alguns que fizeram parte da primeira temporada. Com o "É notícia ou fake news?", nos mantivemos firmes em nosso propósito original de combater notícias falsas e/ou mal intencionadas que acabam permeando o imaginário popular, e, por outro lado, buscamos trazer notícias relevantes relacionadas ao tema em questão. Como releitura do quadro "Saúde Planetária? E eu com isso?", elaboramos o "ODS? E eu com isso?", quadro que buscou esmiuçar cada um dos ODS a partir do olhar das pessoas convidadas a construir cada episódio conosco. O "Mão na massa" foi dedicado a mostrar que, apesar de muitas vezes os ODS parecerem um pouco teóricos e distantes, temos incontáveis pessoas atuando diariamente para promovê-los. E, é claro que não íamos deixar o "Bora cozinhar" de fora, já que ele foi se tornando o quadro queridinho de quem nos ouve.





# Prefácio

---

Aprendemos muito ao longo dessa temporada! Tanto técnica e teoricamente, quanto na prática. E desejamos profundamente ter contribuído para o aprendizado, a construção do conhecimento e da consciência de todos e todas que nos acompanham.

Também crescemos muito, como seres humanos, profissionais, grupo; como podcast, em número de ouvintes e de pessoas com as quais conseguimos estabelecer conexões. E desejamos ansiosamente continuar a crescer ao longo dos anos e das temporadas que virão!

É nessa energia de aprendizado, crescimento, e grande orgulho, que apresentamos o livro de Memórias e Receitas da segunda temporada do Comida que Sustenta! Nele, é possível encontrar trechos das ricas falas de cada pessoa que passou pelo Podcast em 2022, além de todas as receitas do "Bora cozinhar" na íntegra, com detalhes e dicas preciosas para você reproduzir em sua cozinha, seja para produzir uma deliciosa refeição para você mesmo, seja para se aventurar em novos preparos na companhia de pessoas queridas. É para ler, reler, gravar, visitar e nunca esquecer 'aquela temporada que tratou dos ODS'.

Esperamos que gostem tanto de ler e ter esse livro como companhia, quanto gostamos de desenvolver a temporada e o próprio livro!

Um abraço, cheio de aconchego

*Nadine Marques*

Líder do Grupo Podcast



# Apresentação

---

Ao longo deste livro, é possível acessar o enunciado principal de cada um dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, que são 17 no total e estão organizados em ordem crescente. Em cada sessão, quem lê encontrará o nome, o ícone correspondente, além de trechos das falas das pessoas convidadas para cada episódio - para relembrar ou aguçar a curiosidade sobre a segunda temporada do Comida que Sustenta.

As imagens que abrem cada sessão são provenientes do concurso "Desafio ODS - Quantos ODS cabem em uma foto?", promovido pelo Sustentarea ao final de 2022. São fotos autorais que buscam representar ao menos um dos ODS, a partir do olhar de quem fotografou, mas que podem acabar simbolizando vários ODS ao mesmo tempo. Junto de cada imagem, consta uma breve descrição ou explicação de autoria das e dos participantes. A foto da capa é a vencedora do concurso, que foi julgada como a que representa, ao mesmo tempo, o maior número de ODS. Te convidamos a apreciar o olhar geral e os detalhes de cada imagem e brindar às pessoas que participaram do Desafio ODS, nos ajudando a abrilhantar esse livro.

Boa leitura!  
Equipe Podcast









# Sumário

---

## **10 ODS 1 - ERRADICAÇÃO DA POBREZA**

13 Arroz Frito

14 Caldinho de Feijão Fácil

## **15 ODS 2 - FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL**

18 Farofa de Banana

## **19 ODS 3 - SAÚDE E BEM-ESTAR**

22 "Pãodêmico"

## **23 ODS 4 - EDUCAÇÃO DE QUALIDADE**

26 Pão de Abóbora

## **27 ODS 5 - IGUALDADE DE GÊNERO**

30 Yu Xiang Qie Zi (Berinjela Asiática)

## **33 ODS 6 - ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO**

36 Águas Saborizadas

38 Sucos Naturais

## **39 ODS 7 - ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL**

42 Salada de Lentilha Germinada

## **44 ODS 8 - TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO**

47 Bolo de Milho com Erva Doce





# Sumário

---

## **48 ODS 9 - INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA**

51 Escondidinho de Brócolis

## **53 ODS 10 - REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

56 Mikate (bolinho de chuva congelados)

## **57 ODS 11 - CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS**

60 Curry de Manga

## **62 ODS 12 - CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS**

65 Almôndega de Lentilhas

## **66 ODS 13 - AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA**

69 Mingau de Abóbora

## **70 ODS 14 E 15 - VIDA NA ÁGUA E VIDA TERRESTRE**

74 Torrejas de Atum (Panqueca Peruana de Atum)

## **76 ODS 16 - PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES**

79 Couve com Ovos Mexidos

## **80 ODS 17 - PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO**

83 Granola Caseira





# Sumário de imagens

## Capa



Autor: Moatan Pinhal

## BDS 01



Autor:  
Gleiber Santana

## BDS 02



Autora:  
Beatriz Machado

## BDS 03



Autora:  
Mônica Almeida Neves

## BDS 04



Autor:  
Alisson Machado

## BDS 05



Autor:  
Alisson Machado

## BDS 06



Autora:  
Suzete Santos

## BDS 07



Autora:  
Pâmela Di Christine

## BDS 08



Autora:  
Debora Torres



# Sumário de imagens

*BDS 09*



Autor:  
Alisson Machado

*BDS 10*



Autor:  
Gleiber Santana

*BDS 11*



Autora:  
Leticia Gonçalves

*BDS 12*



Autor:  
Alisson Machado

*BDS 13*



Autor:  
Angledson Souza

*BDS 14*



Autora:  
Leticia Gonçalves

*BDS 15*



Autora:  
Mônica Almeida Neves

*BDS 16*



Autora:  
Suzete Santos

*BDS 17*



Autor:  
Moatan Pinhal



# 1 ERRADICAÇÃO DA POBREZA

Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares



"Serviço de ATER , ajudando erradicar a fome com o compartilhamento de conhecimentos e reduzindo desigualdade."

Imagem: GLEIBER SANTANA



## ODS 1 - ERRADICAÇÃO DA POBREZA



Como não poderia deixar de ser, no primeiro episódio falamos sobre o ODS 1, que trata de “erradicar a pobreza, acabando com ela em todas as suas formas e em todos os lugares”. Para isso, começamos refletindo com uma notícia sobre o tema, em seguida conversamos com uma superespecialista no assunto, além de conhecer um projeto inspirador e, é claro, fechamos com uma receita de dar água na boca! Então, não sai daí que teve muita coisa boa nesse primeiro episódio!!!



Semíramis Domene  
ODS? E EU COM ISSO?

Professora Associada  
no Curso de Nutrição,  
da Universidade  
Federal de São Paulo  
e membra do Grupo  
de Pesquisa Nutrição  
e Pobreza, do  
IEA/USP

“Eu penso que falar sobre a pobreza é quase falar sobre o que faz falta, sobre carências, sobre o que é preciso para promover bem-estar. Então, essa dimensão do que é a pobreza e da erradicação da pobreza como meta, passa pela compreensão de que a privação do acesso a serviços e bens essenciais, o que inclui a moradia, saneamento, entre outras coisas. Mas, essencialmente, a alimentação, que quando falta é uma dimensão que revela com clareza como a humanidade está em débito consigo mesma.”



## ODS 1 - ERRADICAÇÃO DA POBREZA



"[O projeto *Lá da Favelinha*] surge em 2015, como centro cultural e vem muito da necessidade de fazer com que talentos diversos, não só da música ou da literatura, pudessem ter uma oportunidade de fazer acontecer [...] eu vi um espaço para fazer oficinas, shows, apresentações e batalhas de rap, eventos e sempre no mote da geração de renda como uma forma de erradicação da pobreza."



Kadu dos Anjos  
**MÃO NA MASSA**

Gestor, fundador e atual presidente do Centro Cultural Lá da Favelinha, que fica em Belo Horizonte (MG)



Selena Martins  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**

Professora de Gastronomia e pesquisadora no Instituto Federal de Goiás

"A gente sempre tem alguma coisa na geladeira que sobra ou que perde e que acaba virando prejuízo. Cada coisa que a gente joga fora no lixo é dinheirinho que é jogado no lixo junto. Então, trouxe duas receitas que podemos fazer com as sobras, que normalmente ficam ali na nossa geladeira. E a gente sabe que o ingrediente mais barato é aquele que a gente já tem!"





# Arroz Frito

Por: Selena Martins

 @profa.selena



## Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de óleo de sua preferência
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de cebola picadinha
- 1 dente de alho picado ou amassado
- 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de arroz pronto, já cozido
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de cenoura ralada
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de milho em lata drenado
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de fazer

- Em uma frigideira frite o ovo em uma colher de óleo mexendo com uma colher, fazendo um ovo mexido. Quando o ovo endurecer, reserve;
- Refogue a cebola e o alho até que a cebola fique transparente em uma panela ou frigideira grande. É importante que se tenha espaço para misturar os demais ingredientes, que serão adicionados todos à mesma panela;
- Adicione o arroz já cozido e misture por alguns minutos até que o arroz esquentar;
- Adicione a cenoura ralada e o milho ao arroz e misture bem, deixe aquecer;
- Adicione o ovo mexido e o cheiro verde e misture bem;
- Ajuste o sal e a pimenta-do-reino. Está pronto para saborear!



# Caldinho de Feijão Fácil

Por: Selena Martins

 @profa.selena



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de feijão cozido pronto
- ½ cebola pequena
- 1 dente de alho
- ½ xícara (chá) de linguiça calabresa picada ou carne moída já pronta (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de fazer

- Bata no liquidificador a água, o feijão, a cebola, o alho e deixe triturar bem;
- Peneire a mistura do liquidificador;
- Refogue a linguiça ou a carne, se estiver usando;
- Adicione o caldo de feijão já peneirado e deixe cozinhar por 15 minutos mexendo ocasionalmente;
- Ajuste o sal e a pimenta, e pode servir!



## 2 FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável



"Essa foto foi tirada em uma visita do Sustentarea, mais especificamente do grupo Educação Alimentar e Nutricional em Escolas, às escolas públicas do município de Águas de Lindóia. Nesta imagem podemos ver as refeições oferecidas para as crianças através do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Apesar de não parecer à primeira vista, esses pratinhos de almoço representam vários dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Entre eles podemos citar o ODS 2; 4; 11 e 17."

Imagem: BEATRIZ MACHADO



## ODS 2 - FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL



Falamos aqui sobre o ODS 2, que é chamado de “Fome zero e agricultura sustentável”, e se dedica a “acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável”. Esse é o ODS em que a alimentação e os sistemas alimentares são abordados de forma mais direta e óbvia, apesar de esses temas estarem presentes, mesmo que de forma indireta ou complementar, em todos os ODS.



Elisabetta Recine  
ODS? E EU COM ISSO?

"Muitas vezes a gente olha o ODS 2 só com a grande chamada dele - que não é pouco, logicamente - que é a de erradicar a fome. Mas olhando os indicadores e as dimensões do que é acabar com a fome, tem todo um conjunto de medidas ligadas à maneira como nós produzimos, comercializamos e consumimos alimentos [...] Esse ODS é como se fosse uma matriz, porque interfere de uma maneira muito importante em todas os demais."

Nutricionista e Professora associada do  
Depto de Nutrição da Faculdade de  
Ciências da Saúde e Integrante do  
Observatório de Políticas de Segurança  
Alimentar e Nutrição na Universidade de  
Brasília



## ODS 2 - FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL



"O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é fundamental *[em garantir o direito humano à alimentação adequada]* por ser uma via de mão dupla: é uma iniciativa para o fortalecimento dos pequenos agricultores e das minorias, contribuindo para a redução da fome no campo e garantindo mercado e renda para esses produtores [...] além de valorizar as especificidades daquela agricultura. Na outra ponta, você leva uma variedade maior de cardápio para os alunos, comida fresca, alimentos de verdade para a escola, porque os pequenos agricultores são o que produzem a maior parte dos nossos alimentos in natura e minimamente processados."



Livia Esperança  
**MÃO NA MASSA**

Nutricionista, mestre em Nutrição em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Trabalha no Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de São Paulo.





# Farofa de Banana

Por: Nirailde Carvalho Santos

Trabalha há 18 anos em cozinhas escolares e está há 6 anos no Centro de Educação Infantil Maria Aparecida Jeronimo (Prefeitura Municipal de São Paulo).



## Ingredientes

- 2 bananas prata
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ cebola cortada em cubos pequenos
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Salsinha a gosto
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de mandioca

## Modo de fazer

- Descasque as bananas e corte-as em pedaços médios. Reserve;
- Em uma panela, sobre o fogo médio, derreta a manteiga e refogue a cebola com uma pitada de sal, até que a cebola murche;
- Coloque o alho e refogue por mais 1 minuto;
- Acrescente as bananas, o sal e a pimenta delicadamente e refogue por mais um minuto;
- Acrescente a farinha de mandioca, misture todos os ingredientes com cuidado, até que tudo se incorpore. Deixe cozinhar por mais cinco minutos, mexendo ocasionalmente.

## Dicas

- Você pode usar temperos frescos de sua preferência;
- Essa farofa é um ótimo acompanhamento para pratos assados!



### 3 SAÚDE E BEM-ESTAR

Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades



"Cuidando de orquídeas e do meio ambiente."

Imagem: MONICA ALMEIDA NEVES



## ODS 3 - SAÚDE E BEM-ESTAR



Já falamos sobre os ODS 1 e 2, que tratam essencialmente de pobreza e fome, mas que se desdobram em muitos outros aspectos e estão intimamente relacionados. Neste episódio, vimos que os temas continuam se relacionando e outros aspectos se abrem quando analisamos cada um dos ODS. O ODS 3 anuncia a meta central de “garantir o acesso à saúde de qualidade, assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades”. Falar de saúde nunca é simples, especialmente quando vivemos o maior desafio de saúde pública do século XXI (a pandemia de COVID-19). Então, caminhamos por esse tema tão amplo e complexo para tentar compreendê-lo melhor!



"É possível dizer [...] que pessoas que já estavam em tratamento com quadros depressivos, ansiosos, com transtorno compulsivo, com transtornos alimentares tiveram, durante essa pandemia, em sua grande maioria, uma piora importante dos seus quadros."

Táki Cordás  
ODS? E EU COM ISSO?

Professor Doutor e Coordenador da  
Assistência Clínica e do Programa de  
Transtornos Alimentares do IPQ-  
HCFMUSP



## ODS 3 - SAÚDE E BEM-ESTAR



"[...] discutir com as famílias que condição é essa do país que nos leva a uma situação de fome recorrentemente. Então a ideia é levar esse alimento, mas também discutir por que da fome, por que que a gente chega a essa situação de ter insuficiência alimentar no país."



Leile Teixeira  
**MÃO NA MASSA**

Direção estadual do MPA, Movimento dos Pequenos Agricultores no Rio de Janeiro e Professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro



Alessandra Bueno  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**

"Estar na cozinha e preparar meu alimento mudou muito a relação que eu tenho com o alimento e me ajudou muito a passar por esse período. [...] Uma das receitas que eu mais fiz era um pão, que eu chamei de pão dêmico."

Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e doutoranda em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP





# “Pãodêmico”

Por: Alessandra Bueno

 @movencias



## Ingredientes

- 450g de farinha de trigo integral
- 2 colheres (chá) de fermento biológico seco instantâneo
- Sementes variadas (sugestão: girassol, linhaça, abóbora, gergelim, aveia)
- 450ml de água morna
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavo

## Modo de fazer

- Em um recipiente misture a farinha, o fermento biológico e as sementes. Em outro recipiente coloque a água morna, o sal e o açúcar e misture bem;
- Coloque aos poucos a mistura líquida no recipiente com os ingredientes secos e mexa bastante com o garfo, até que esteja tudo bem misturado. Não se preocupe por a massa estar um pouco grudenta, é assim mesmo;
- Coloque a massa em uma forma untada com óleo e deixe-a descansar de 40 minutos a 1 hora (o tempo irá variar de acordo com a temperatura da sua região);
- Restando 15 minutos para o descanso total da massa, pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque a forma com a massa no forno pré-aquecido e leve-a para assar por 35 a 40 minutos (o tempo irá variar de acordo com cada forno). Na metade do tempo, vire a forma para que o pão asse de forma homogênea;
- Ao retirar o pão do forno, a aparência dele pode parecer um pouco crua e densa, porém é desta forma que fica.

## Dicas

- Esse pão fica maravilhoso com geléia de frutas!





## 4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos



"A foto mostra os percalços que uma pessoa pode enfrentar para o conhecimento, então acredito que se coaduna bem com o ODS 4."

Imagem: ALISSON MACHADO



## ODS 4 - EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



O ODS desse episódio foi o "4: Educação de Qualidade" que tem lugar especial no nosso coração aqui dentro da Universidade. Esse ODS tem como prioridade "assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos". E como nós sabemos que os alimentos também proporcionam oportunidades importantes de aprendizado, este episódio uniu educação e alimentação de um jeito delicioso!



Cláudia Bógus  
ODS? E EU COM ISSO?

"A educação de qualidade faz toda a diferença para tudo na sociedade [...] Ela permite uma possibilidade de prover as pessoas de recursos para ter acesso às informações e poder discerni-las, entender os processos, para poder fazer as escolhas que sejam as mais adequadas para si e para o grupo que está em torno, refletindo para a sociedade [...] O processo educativo tem que permitir que as pessoas consigam conectar as coisas que estão acontecendo no seu entorno. E para discutir especialmente a questão da sustentabilidade, sem dúvida poder conectar o que acontece em diferentes situações, mas que tem relações entre si, é fundamental."

Pedagoga, doutora em Saúde Pública e professora da FSP/USP. É coordenadora do Grupo de Pesquisa em Promoção da Saúde e Segurança Alimentar e membra do Grupo de Pesquisa Nutrição e Pobreza do Instituto de Estudos Avançados da USP.



## ODS 4 - EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



"O nosso projeto [Gastronomia Social] é uma tripla parceria que trabalha a saúde e o bem-estar, principalmente mental.

Atualmente nós estamos com uma edição chamada 'Gastronomia e terapia - a cozinha como lugar de cura' [...]. A gente trabalha muito com o aproveitamento integral dos alimentos, não somente para combater a fome, mas para conscientizar as pessoas que a natureza nos oferece, por exemplo, os vegetais, na sua totalidade. Todos precisamos entender que os alimentos precisam ser consumidos na sua integralidade [...]. Nós trabalhamos também a temática da 'Cozinha lixo zero', onde a gente prioriza muito sensibilizar para o consumo sustentável."



Eveline de Alencar  
MÃO NA MASSA

Mestre e Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Ceará. Atua como professora do Bacharelado e do Mestrado em Gastronomia da UFC e coordenadora do Programa Gastronomia Social no Jardim da Gente da UFC.



Viviane Vieira  
E AÍ, BORA COZINHAR?

"Como eu trabalho bastante com o público infantil, eu gosto de comparar um alimento com um brinquedo do dia a dia muito rico: por meio do alimento, esse bebê tem uma mobilização dos diferentes sentidos [...] e tudo isso vai apoiar o seu desenvolvimento sensorial, cognitivo, e inclusive emocional. E tem outros aprendizados, sobre tamanhos, cores, noções, de números, a experimentação [...]. Essa criança, quando tem o alimento presente no seu dia a dia, ganha intimidade, familiaridade, e isso com certeza vai contribuir com a formação dos seus hábitos alimentares e com uma relação positiva com a alimentação."

Nutricionista com mestrado e doutorado pela Faculdade de Saúde Pública da USP na área de nutrição infantil. Atua como pesquisadora e supervisora no Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza da FSP/USP.





# Pão de Abóbora

Por: Viviane Vieira e Manu

 [@maternidadeseemneura](https://www.instagram.com/maternidadeseemneura)



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abóbora japonesa cozida e amassada
- 1 e 1/3 xícara (chá) de polvilho azedo
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de gergelim (opcional)
- 5 colheres (sopa) de água

## Modo de fazer

- Em um pote ou uma tigela, misture todos os ingredientes, menos a água;
- Adicione a água conforme a necessidade, ou seja, caso a massa esteja muito ressecada, adicione aos poucos. O ponto da massa é quando ela der liga, estiver uniforme e desgrudar das mãos;
- Faça bolinhas e coloque em uma assadeira untada, deixando espaço entre elas para que quando crescerem, não grudem;
- Leve para assar em forno pré-aquecido à 180°C por 30 minutos ou até que estejam dourados (o tempo varia de forno para forno, então fique de olho).

## Dicas

- Caso a quantidade feita seja maior do que a de consumo, congele as bolinhas restantes antes de assar, para fazer em uma próxima vez;
- Essa receita é ótima para fazer com as crianças, então chame a criançada e curta esse momento!





## 5 IGUALDADE DE GÊNERO

Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas



"Essa foto foi tirada em setembro/2018, durante o movimento #EleNão. Apesar de não ter sido necessariamente um protesto visando a igualdade de gênero, ele foi organizado por mulheres."

Imagem: ALISSON MACHADO



## ODS 5 - IGUALDADE DE GÊNERO



O ODS desse episódio foi o quinto da lista da ONU, que tem como foco a igualdade de gênero. Não é novidade para ninguém que os diferentes gêneros são afetados - ou privilegiados - de maneiras distintas em nossa sociedade. Este ODS também se conecta com outras questões, como a educação, que foi tema do episódio passado, e o trabalho, que será tema de um episódio mais à frente dessa temporada. É um ODS que chama a atenção para questões fundamentais como a racial e a LGBTQIA+. Aliás, você sabe o que essa sigla significa? Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgênero, Queer, Intersexual, Assexual e demais!



Maria Sylvia de Oliveira  
ODS? E EU COM ISSO?

"A gente tem que ter a percepção de uma discriminação interseccional que a gente não vê explícita neste ODS, então é importante que os países tenham em mente. [...] Entender que eixos de subordinação como raça, classe, etnia e outros marcadores sociais de diferença que agravam as condições de existência das mulheres e meninas devem ser pensados, porque são esses eixos de subordinação que colocam essa parcela da população [...] em situação de exclusão."

Advogada, ativista de direitos humanos, mestranda no PPG Humanidades, Direitos e Outras Legitimidades - Diversitas (FFLCH/USP) e coordenadora de Políticas de Promoção de Igualdade de Gênero e Raça no GELEDÉS Instituto da Mulher Negra.



## ODS 5 - IGUALDADE DE GÊNERO



"Toda a vida, a minha família foi de mulheres de muita atitude, mulheres trabalhadoras, mulheres empreendedoras, mulheres que gostam de cultura. E quando a minha irmã faleceu, ela deixou um legado muito grande [...] sempre mobilizando as mulheres em situação de maior vulnerabilidade para estarem se capacitando, estudando! E as Lalinhas surgiu pela necessidade que nós tivemos de empoderar as mulheres quilombolas que estão na associação."



Lucy Tavares  
MÃO NA MASSA

Artista quilombola, ativista de direitos humanos da população negra. Faz parte da liderança da Comunidade Quilombola Ana Laura e do Ateliê Quilombola "As Lalinhas" na cidade de Piracanjuba - Goiás.



Augusto Schmidt  
& Niklas Weins  
E AÍ, BORA COZINHAR?

"Muito da minha relação com a cozinha surgiu dos momentos onde a comida estava presente durante a socialização [...] eu estava sempre em contato com a cozinha que também era ao mesmo tempo uma forma de me sentir num ambiente que eu não estava em contato com piadas machistas." (Augusto)

"Quando eu conheci o Augusto e apresentei ele em casa, meu pai não aceitava muito bem no início, mas foi pela cozinha que os dois se juntaram, foi uma ponte." (Niklas)

Ambos doutorandos do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UNICAMP, pesquisadores da Universidade Autônoma de Barcelona na Espanha e na Universidade de Wageningen na Holanda, respectivamente.





## Yu Xiang Qie Zi (Berinjela Asiática)

Por: Augusto Schmidt e Niklas Weins

 @augusto\_fjs  @niklasweins



### Ingredientes

- 500 g de berinjela comum ou japonesa
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de alho picado
- 2 colheres (sopa) de gengibre picado/ralado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 1 colher (sopa) de pimenta sichuan
- 150 g de carne de porco moída ou proteína de soja texturizada hidratada

### Molho

- 1 colher (sopa) de douban jiang (pasta de feijão apimentado)
- 1 colher (sopa) de vinho Shaoxing (opcional)
- 1 colher (sopa) de molho de ostra/shoyu
- ¼ colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) água
- 1 colher (sopa) de vinagre
- ½ colher (chá) de óleo de gergelim



## 5 IGUALDADE DE GÊNERO

Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas





## Yu Xiang Qie Zi (Berinjela Asiática)

Por: Augusto Schmidt e Niklas Weins

 @augusto\_fjs  @niklasweins



### 5 IGUALDADE DE GÊNERO

Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas

## Modo de fazer

- Corte as berinjelas em julienne (palitos do tamanho de um dedo indicador), coloque-as em uma bacia com água e sal e deixe-as de molho de 15 a 30 minutos. Escorra a água, seque as berinjelas com papel toalha e reserve-as;
- Aqueça uma frigideira com uma colher de óleo e frite as berinjelas aos poucos, até que dourem bem. Retire-as da frigideira e coloque em papel absorvente. Reserve;
- Aqueça a mesma frigideira com a outra colher de óleo, acrescente o alho, o gengibre, a cebolinha, a pimenta e leve ao fogo baixo;
- Adicione a carne de porco ou a proteína de soja e refogue bem;
- Adicione os temperos (pasta de feijão apimentada, vinho, molho de ostra/shoyu, açúcar) com exceção do vinagre e refogue;
- Coloque as berinjelas no molho e frite em fogo médio até que elas fiquem bem macias;
- Separadamente, em um recipiente, misture o amido de milho com a água e misture bem. Adicione ao molho e mexa;
- Adicione o vinagre, o óleo de gergelim e misture bem;
- Deixe apurar um pouco e está pronto!





## Yu Xiang Qie Zi (Berinjela Asiática)

Por: Augusto Schmidt e Niklas Weins

 [@augusto\\_fjs](#)  [@niklasweins](#)



### Dicas

- A berinjela japonesa é melhor para utilizar nessa receita, porém se for mais acessível a berinjela comum, fique à vontade para utilizá-la. A receita será um sucesso da mesma forma;
- Ao refogar a carne, se estiver usando, deixe por bastante tempo, até que ela crie uma crosta na panela e fique bem dourada. Então, adicione água aos poucos e vá raspando com uma espátula: isso trará mais sabor à receita;
- A pimenta Sichuan pode ser substituída por pimenta calabresa seca;
- A pasta de feijão apimentada pode ser substituída por missô (pasta de soja fermentada) que é mais acessível;
- O Shaoxing pode ser substituído por vinho tinto e é opcional;
- O molho de ostra pode ser substituído por molho shoyu;
- Para servir, coloque o preparado em um prato e jogue um pouco de cebolinha e pimenta por cima.



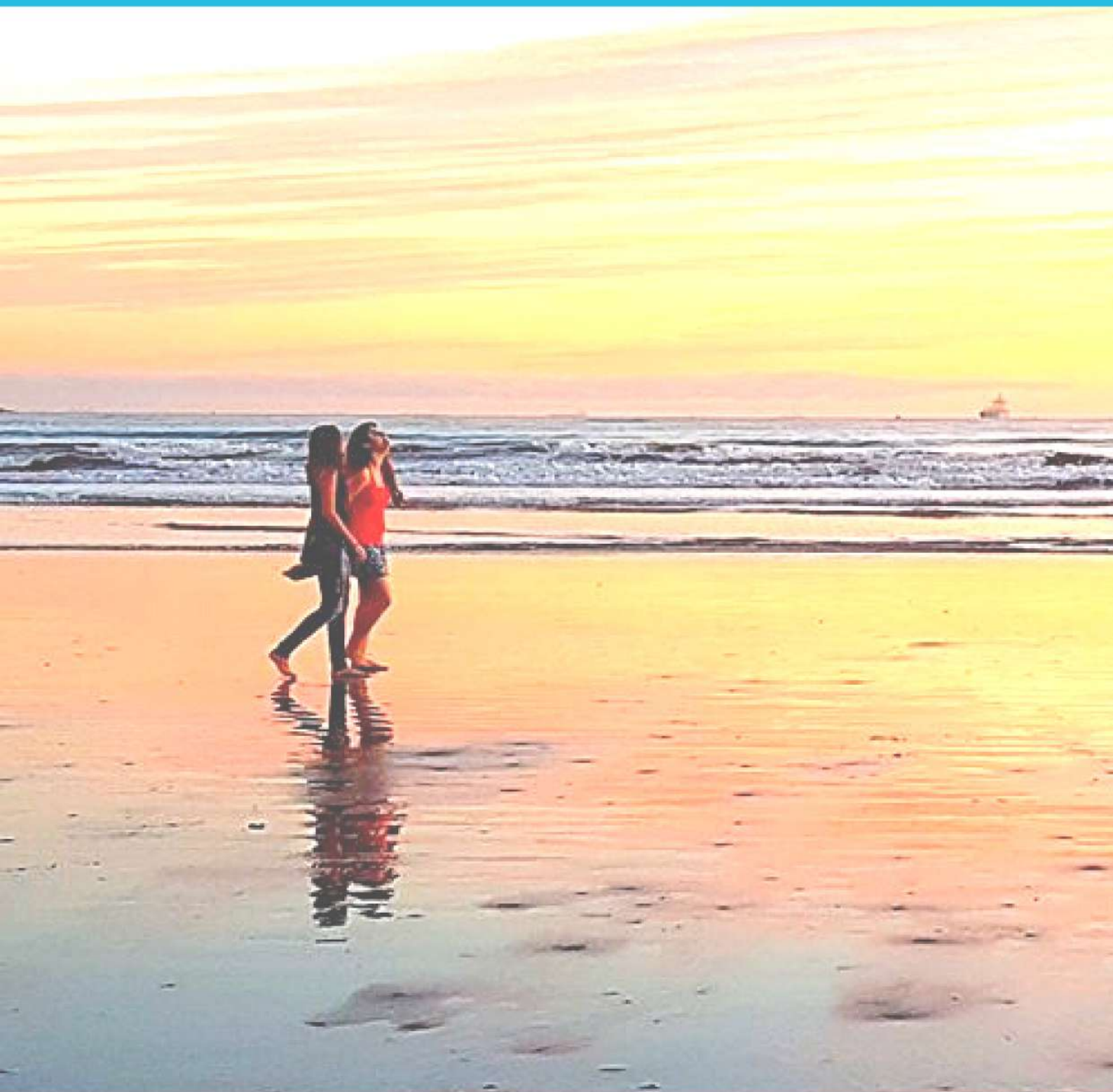
## 5 IGUALDADE DE GÊNERO

Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas



## 6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todas e todos



"Paz e harmonia do ser humano com a natureza. Desfrutar das belezas naturais do meio ambiente proporciona a todos uma vida saudável, significa que a Educação está atingindo seus objetivos, estabelecendo paz e harmonia de forma sustentável, preservando a perpetuação da espécie em todos os meios que compõe o sistema "Vida".

Imagem: SUZETE SANTOS



## ODS 6 - ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO



O ODS 6 fala sobre 'água potável e saneamento', e tem como objetivo fundamental "assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todas e todos". Talvez um dos passos iniciais para que possamos lutar pelo cumprimento desse objetivo seja justamente compreender como está tudo conectado, como a água permeia os mais diversos campos da vida, em todas as suas formas. Sem água de qualidade, não é possível ter alimentação de qualidade e em quantidade suficiente; também não é possível alcançar um estado de completo bem-estar físico e mental, por exemplo.



"O Brasil tem uma grande quantidade de água [...], porém nós temos uma distribuição bastante desigual. [...] Portanto nós temos que olhar para esses dados de forma a ver como a gente pode garantir segurança hídrica, garantir água para todos os usos."

Angelo Lima

ODS? E EU COM ISSO?

Biólogo, Mestre em Planejamento Ambiental, Doutor em Geografia e atualmente Secretário Executivo do Observatório da Governança das Águas



## ODS 6 - ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO



"Existe uma falta de conhecimento sobre o que é a questão da água, não somente do saneamento, mas a questão de bacias hidrográficas e de gestão destes recursos e uma série de outros elementos que envolvem a questão da água, e a gente começou a pensar como poderíamos trabalhar para ter esse conhecimento técnico mais científico e ao mesmo tempo como esse conhecimento pudesse chegar às pessoas que de fato estão na base, que vivem e dependem diretamente da água, tanto para o seu consumo quanto para o seu trabalho."



Diego Amorim  
MÃO NA MASSA

Secretário da pastoral da ecologia integral do Regional Sul 1 da CNBB (São Paulo), Doutorando em Ciências Sociais na UNICAMP

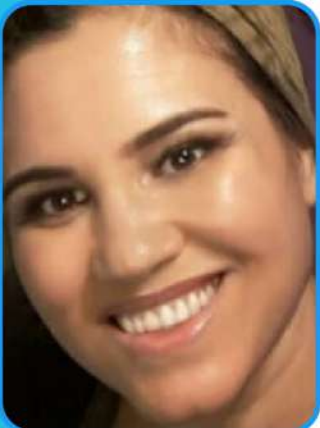


"Aqui no meu trabalho, as pessoas preferem tomar mais as águas saborizadas, falam que dá um sabor muito bom e ela fica tão bonita na garrafa e na jarra que só de você olhar já dá mais vontade de tomar! [...] As águas saborizadas vocês podem ter criatividade de fazer do jeito que vocês quiserem, do jeito que vocês tiverem em casa!"

Márcia Brito Coutinho  
E AÍ, BORA COZINHAR?

Técnica em Nutrição e Dietética e Cozinheira. Atua como planejadora e desenvolvedora de receitas e refeições para eventos.

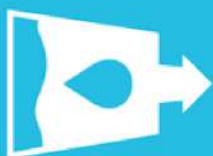




# Águas Saborizadas

Por: Marcia Brito Coutinho

 [@marciabritocoutinho](https://www.instagram.com/marciabritocoutinho)



## 6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todas e todos

### Ingredientes - opção 1

---

- 1 limão cortado em rodela
- 1 litro de água filtrada
- 3 rodela de gengibre
- 3 canela em pau

### Ingredientes - opção 2

---

- 500 ml de água filtrada
- 1 limão cortado em rodela
- 1 ramo de hortelã

### Ingredientes - opção 3

---

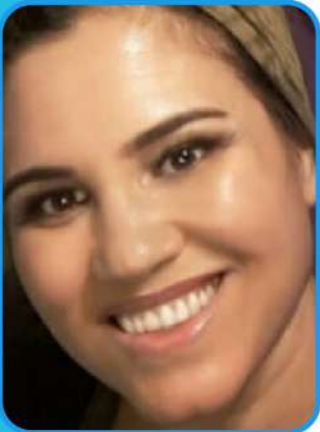
- 500 ml de água
- 6 canela em pau

### Ingredientes - opção 4

---

- 8 morangos cortados em rodela
- 500 ml de água
- 1 ramo de alecrim



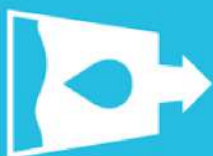


# Águas Saborizadas

Por: Marcia Brito Coutinho



@marciabritocoutinho



## 6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todas e todos

### Modo de fazer

- Coloque as combinações de cada opção em jarras ou garrafas de vidro, armazene refrigeradas ou em temperatura ambiente e vá tomando ao longo do dia.

### Dicas

- Use a criatividade! Utilize alimentos disponíveis na horta (caso tenha) e na geladeira;
- Teste várias combinações e descubra a sua favorita: use frutas, ervas aromáticas (alecrim, hortelã, salsinha, tomilho, manjeriço), especiarias (cravo, canela, gengibre), etc.

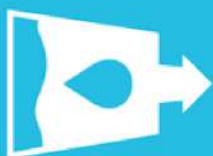




# Sucos Naturais

Por: Marcia Brito Coutinho

 @marciabritocoutinho



## 6 ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todas e todos

### Ingredientes - opção 1

---

- 500 ml de água filtrada
- 4 xícaras (chá) de melancia cortada em cubos
- 3 ramos de capim santo ou erva cidreira

### Ingredientes - opção 2

---

- 500 ml de água filtrada
- 1 manga (com casca, bem higienizada) cortada em cubos
- 1 goiaba (com casca, bem higienizada) cortada em cubos

### Modo de fazer

---

- Bata todos os ingredientes de cada opção no liquidificador. Se preferir, adicione gelo. Sirva em seguida.

### Dicas

---

- Você pode utilizar qualquer fruta, não tenha medo de inovar! Aproveite para usar aquelas mais maduras que estão na fruteira ou geladeira, evitando, assim, o desperdício.

## 7 ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL

Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todas e todos



"Estava viajando de ônibus pela ruta 1, entre Colonia del Sacramento e Montevideo, quando de repente foram aparecendo em meio à paisagem, uma, duas, várias torres eólicas... logo pensei que era a foto que faltava para o ODS 7, sem envios no concurso! Depois descobri que era o Parque Eólico Artilleros, construído por meio de um consórcio entre o Brasil e o Uruguai para ampliar a geração de energias renováveis no país. O parque foi inaugurado em 2015, com a presença da presidenta Dilma Rousseff e do presidente José Mujica."

Imagem: PÂMELA DI CHRISTINE



## ODS 7 - ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL



O ODS deste episódio foi o 7, que fala sobre energia limpa e acessível, se propondo a "garantir acesso à energia barata, confiável, sustentável e renovável para todas e todos". Nos organizamos em sociedades para as quais a energia é fundamental, seja para o aquecimento de ambientes ou de água, seja para o uso de aparelhos eletroeletrônicos, ou mesmo para boa parte das formas de transporte. Por isso, é muito importante pensar no acesso à energia, em como ela está sendo transformada e nos caminhos possíveis para otimizar tudo isso, buscando o menor impacto ambiental possível.



Joyce Mendez  
ODS? E EU COM ISSO?

"Temos o desafio de diversificar a matriz energética e não depender só dos combustíveis fósseis. Diversificar de um jeito justo e inclusivo, além de fortalecer a questão da transição energética popular [...] Esta que tem vários fatores fundamentais, como a questão da descarbonização, desmaterialização, eficiência energética, a descentralização dos recursos energéticos, desprivatização, despatriarcalização, democracia energética e o acesso às fontes de informação e conhecimento, integração, soberania territorial-energética, políticas normativas, redistribuição de poder e riqueza e a construção de alternativas de desenvolvimento para uma nova cultura energética".

Techno-xamanista, mestranda em Sustentabilidade e Planejamento em Adaptação pelo Centro de tecnologias alternativas no Reino Unido, Co-Fundadora do Observatório Educador Ambiental Moema Viezzer e do Observatório Latino-Americano de Geopolítica da Energia da UNILA



## ODS 7 - ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL



"[No USP Sustentabilidade], a parte de energia é uma das iniciativas e ela acaba sendo transversal à maioria das outras. [...] À medida que vamos implementando os equipamentos, também fazemos cursos de capacitação e/ou educação continuada, com o foco em funcionários USP, comunidade em geral, e principalmente, para escolas de ensino médio, buscando uma parceria com essas escolas para o acompanhamento do impacto desse contato dos alunos em suas casas e famílias".



Márcio Maia Vilela  
MÃO NA MASSA

Graduado em Física e Mestre em Física Nuclear Experimental, ambos pelo Instituto de Física da USP. Doutor em Energia pelo Instituto de Energia e Ambiente (USP). Atua como pesquisador de Pós-doutorado pelo Instituto de Estudos Avançados da (IEA-USP).



Anne Sophie Bertrand  
E AÍ, BORA COZINHAR?

"Nossa receita tem um impacto energético maravilhoso porque não envolve cocção ou fogão. Além disso, quando germinamos uma leguminosa ou uma semente, ela dispara com todo o seu potencial nutritivo. [...] Para mim, o caminho mais curto que cada um de nós pode utilizar para reduzir a sua pegada ecológica e o seu impacto energético é através da alimentação. Eu sempre falo que tem uma ferramenta extremamente poderosa que todos nós utilizamos todos os dias e várias vezes ao dia, crianças e adultos, que é o garfo! [...] Que consegue impactar de maneira positiva ou negativa dependendo o que você escolhe colocar no seu prato!"


Doutora em Biologia e Ecologia das Alterações Globais, obtido em co-tutela entre a Universidade de Aveiro (Portugal) e o Instituto de Zoologia de Londres (Inglaterra). Também atua como Terapeuta Holística, Chefe de Cozinha em Alimentação Viva e no projeto Utero Foz (Foz do Iguaçu/PR).





# Salada de Lentilha Germinada

Por: Anne Sophie Bertrand

 [@annesophiebertrandbrasil](https://www.instagram.com/annesophiebertrandbrasil)



## 7 ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL

Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todas e todos

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de lentilha rosa germinada
- 1 coco seco germinado por 15 dias
- ½ cebola roxa picadinha
- 1 cebolinha verde picadinha
- 1 tomate grande ou 2 tomates pequenos cortados em cubos


## Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 2 colheres (sopa) de molho shoyu sem glutamato monossódico
- 1 colher (chá) de melado



# Salada de Lentilha Germinada

Por: Anne Sophie Bertrand

 @annesophiebertrandbrasil



## 7 ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL

Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todas e todos

### Modo de Fazer - lentilhas

- Lave e deixe de molho a lentilha rosa em sua melhor água durante 8 horas;
- Hidrate e germine o coco seco em sua melhor água, numa bacia coberta, durante 15 dias, trocando diariamente a água;
- Retire da água, seque bem e corte o coco em cubinhos;
- Pique a cebola, a cebolinha e o tomate em cubinhos;
- Escorra a lentilha, lave-a e coloque numa vasilha junto com todos os demais ingredientes. Misture bem.

### Modo de fazer - Molho

- Misture todos os ingredientes;
- Jogue por cima das lentilhas e misture novamente;
- Está pronto para servir!

### Dicas

- Em lugar da lentilha, para fazer variações da salada, você pode utilizar outros grãos como semente de trigo, e também outros tipos de lentilhas. Abuse da criatividade!
- Dê preferência aos ingredientes orgânicos, sempre que possível.



## 8 TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO

Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todas e todos



"Foto obtida durante visita de campo à Feira Agroecológica de Setúbal. Esta é uma das feiras agroecológicas onde os munícipes do Recife podem obter comida de verdade: fresca e produzida segundo princípios agroecológicos."

Imagem: DEBORA TORRES



## ODS 8 - TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO



Este episódio falou sobre o ODS 8, que busca “promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo, e trabalho decente para todas e todos”. Mas será que estamos no caminho certo?

É justamente sobre isso que refletimos, pensando nas formas atuais de trabalho, na importância da organização dos trabalhadores em busca desses objetivos, além de conhecer iniciativas que apontam para caminhos promissores e possíveis, a partir da sociedade civil.



Cristina Marins  
ODS? E EU COM ISSO?

"Tem um monte de cozinhas que só existem para o serviço de delivery. Então a gente já vê o efeito da plataforma sobre a maneira que a gente se alimenta porque a produção da comida passa por espaços que são diferentes [...] A gente tem as plataformas de redes sociais que mudam o acesso à informação. Então eu não tenho só acesso a receitas, mas eu tenho acesso à ingredientes que eu nunca vi na vida."

Antropóloga e pesquisadora da UFRJ. Estuda especialmente como a tecnologia digital afeta o trabalho e até a nossa alimentação.



## ODS 8 - TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO



"A CUT nasce em 1982 justamente com a ideia de tentar mudar o patamar de atuação sindical [...] porque os sindicatos perceberam que não adiantava apenas lutar pela pauta específica [...] mas era preciso debater a pauta nacional do trabalho, debater as leis trabalhistas, debater qual é a nossa política de renovação energética hoje em dia, por exemplo [...]."



Alfredo Júnior  
MÃO NA MASSA

Ex-secretário nacional de juventude da CUT Brasil. Atualmente atua como Secretário de Finanças da CUT Bahia e diretor de imprensa do Sindiquimica - Bahia.



Melissa Tarrão  
E AÍ, BORA COZINHAR?

" Lá [no Podcast Corres do comer] nós falamos sobre a relação da alimentação com a precarização do trabalho, com o olhar para os movimentos de entregadores de aplicativos no contexto da pandemia de COVID-19. [...] É muito importante que nos coloquemos a pensar e debater essa temática, para que tenhamos sistemas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, pensando em todos os seus aspectos e nos atores envolvidos."

Graduanda em Nutrição da FSP/USP, membra do Sustentarea com interesse de pesquisa na temática de precarização do trabalho e alimentação.

# Bolo de Milho com Erva Doce

Por: Melissa Tarrão

 @meltarrao



## Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de milho
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 xícara (chá) de leite integral
- 1 xícara (chá) de milho verde ou 1 e ½ espigas de milho verde in natura ou 1 lata de milho em conserva
- ¼ xícara (chá) de açúcar (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de erva doce

## Modo de fazer

- Pré-aqueça o forno à 180°C por 15 minutos;
- No liquidificador, bata os ovos por 3 minutos, adicione a farinha de milho, o óleo, o leite, o milho e o açúcar e bata novamente;
- Adicione a pitada de sal e o fermento e bata por alguns minutos até que fique homogêneo;
- Despeje a mistura na forma untada e enfarinhada;
- Coloque a erva doce delicadamente e leve ao forno por 40 minutos.

## Dicas

- Utilize uma fôrma com furo no centro, untada com óleo e farinha de milho.



### 8 TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO

Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todas e todos



## 9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA

Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação



"Essa foto foi tirada a partir do Instituto de Estudos Avançados da USP (IEA-USP), que é um órgão interdisciplinar que discute temas como inovação e infraestrutura."

O prédio que vemos é o da Biblioteca Brasileira Guita e José Mindlin, na Cidade Universitária.

Imagem: ALISSON MACHADO

## ODS 9 - INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA



O ODS deste episódio foi o 9, que fala sobre “construir infraestrutura resiliente, promover a industrialização inclusiva e sustentável, e fomentar a inovação”. Com base nele, falamos sobre os investimentos - e o desinvestimento - em ciência e tecnologia no Brasil, sobre o papel das universidades brasileiras nesse sentido, e sobre todo um universo de inovação que vai sendo produzido nesses centros de excelência e que, muitas vezes, a gente nem fica sabendo.



"Não dá para pensar no desenvolvimento de um país, se este país não fizer investimento em pesquisa. Havia há alguns anos atrás uma ideia de divisão entre pesquisa fundamental e aplicada, e hoje sabemos que isso não existe e que uma se alimenta da outra. Se o país necessita avançar na sua economia, precisa fazer estes dois investimentos."

Eduardo Purgatto  
ODS? E EU COM ISSO?

Professor Associado da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, com experiência na área de ciência e tecnologia de alimentos.  
Diretor Executivo do Centro de Pesquisa Inovação e Difusão,  
o CEPID Food Research Center.



## ODS 9 - INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA



"Uma empresa pequena, que não tem tantos recursos como uma grande indústria, precisa contar com recursos que sejam mais acessíveis, e a gente sabe que a parte de desenvolvimento de pesquisa em grandes universidades traz insumos para a gente sem ter custos absurdamente altos."



Luiza Amaral  
**MÃO NA MASSA**

Graduada em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da USP e especialista em gestão de qualidade e processos. Atua como gerente de Pesquisa, desenvolvimento e inovação na Liv Up.



Rosana Freitas  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**

"Trabalhar com alimentos é algo extremamente prazeroso e desafiador. O meu trabalho inclui o desenvolvimento de alimentos que tragam praticidade para a correria do dia-a-dia, que não sejam mais caros e que mantenham as características do alimento fresco. Conseguir aliar estas características em um mesmo pacote, é um dos grandes desafios da indústria de alimentos hoje."

Graduada em química, Mestre e Doutora em Nutrição em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Pesquisadora do departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública e atuante na área de tecnologia de alimentos.



# Escondidinho de Brócolis

Por: Rosana Aparecida Freitas  
 [@rosana\\_aparecida\\_manolio\\_soares](https://www.instagram.com/rosana_aparecida_manolio_soares)



## 9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA

Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação

### Ingredientes

- 7 batatas médias cortadas em rodela
- 1 cebola picada em cubinhos
- 5 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 3 xícaras (chá) de brócolis cru ou congelado
- Noz moscada a gosto (opcional)
- Cebolinha a gosto (opcional)
- Mussarela/parmesão a gosto (opcional)

### Modo de fazer


- Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e leve-as para cozinhar, até que fiquem bem molinhas, quase desmanchando. Retire do fogo e reserve;
- Refogue a cebola e o alho picado no azeite até que dourem;
- Refogue o brócolis na cebola e alho, e acerte o sal;
- Se usar o brócolis cru, acrescente um pouco de água, tampe a panela e deixe em fogo baixo, até que o brócolis esteja al dente. Se usar o brócolis congelado, não é necessário adicionar água;
- Amasse as batatas, adicione sal e azeite a gosto, noz moscada ralada e cebolinha, formando um purê;
- Unte um refratário com azeite, coloque o brócolis refogado, acomode por cima o purê, polvilhe o queijo ralado e leve para assar em forno alto (200°C) até que se forme uma casquinha.





# Escondidinho de Brócolis

Por: Rosana Aparecida Freitas

 [@rosana\\_aparecida\\_manolio\\_soares](https://www.instagram.com/rosana_aparecida_manolio_soares)



## 9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA

Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação

### Dicas

- Você pode usar outros purês como de abóbora, mandioca, mandioquinha, batata doce;
- Tenha legumes congelados no freezer, já que o processo de congelamento não altera as características sensoriais e nutricionais do alimento, além de tornar o preparo mais prático;
- Os vegetais congelados podem também ser uma alternativa para ajudar a evitar o desperdício que acontece quando vegetais acabam estragando na geladeira;
- Essa preparação pode ser congelada depois de pronta! Para isso, divida-a em porções menores e coloque em potes apropriados para congelamento, resfrie-a na geladeira sem a tampa, em seguida coloque a tampa e leve ao freezer;
- Se for congelar, na hora de servir, leve a preparação diretamente ao microondas por alguns minutos (o tempo dependerá do tamanho da porção e da potência do equipamento) ou em banho maria até que descongele totalmente e esteja pronta para o consumo.

## 10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles



"Serviço de ATER , ajudando erradicar a fome com o compartilhamento de conhecimentos e reduzindo desigualdade."

Imagem: GLEIBER SANTANA



## ODS 10 - REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



Desigualdade histórica, desigualdade social, desigualdade de oportunidades, desigualdade desenhada a partir da raça e do gênero, desigualdade ecológica, desigualdades geográficas e migrações. Infelizmente, vivemos em uma sociedade que, em muitos momentos, foi mais eficiente em apartar do que em unir. E é por isso que temos um ODS especialmente dedicado à redução e combate dessas desigualdades.



Felipe Roitberg  
ODS? E EU COM ISSO?

"É preciso promover a segurança alimentar, que é uma coisa que o Brasil tem aberto mão de uma forma muito crítica, hoje nós temos consumido mais ultraprocessados, não temos reforçado mais incentivo à nossa agricultura familiar e alimentos orgânicos, e isso tem um custo: O custo disso é carga de doença. Quando temos dois pacientes com câncer e eles estão submetidos a cargas de doenças diferentes, eles têm possibilidades de resposta ao tratamento diferentes. "

Médico, especialista global em oncologia e saúde pública. Atualmente é consultor da Organização Mundial da Saúde (OMS).

## ODS 10 - REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



"A gente sabe que a desigualdade não opera em uma dimensão só. O nosso projeto busca empoderamento e promover inclusão social e política desses atores. Na verdade, [busca] adotar políticas de proteção social para a gente alcançar uma maior igualdade e assegurar também uma representação de voz dessas pessoas nas tomadas de decisão dentro das instituições, e atingir a meta principal da ODS 10 que é facilitar a migração e a mobilidade segura e responsável dessas pessoas."



Suzete Bessa  
**MÃO NA MASSA**

Professora de arquitetura da Universidade Federal de Goiás (UFG) e Coordenadora do projeto 'Arquitetura resiliente', entre outros



"Meu pai sempre teve vontade de algo melhor, e não queria deixar a gente para trás, então viemos para cá buscando algo melhor, estudo, educação, moradia, evoluir [...]."

Pedro  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**


Cozinheiro do Congolinária, restaurante familiar que serve comida típica da República Democrática do Congo





## Mikate ('bolinho de chuva' congolês)

Por: Pedro

 [\\_@congolitaria](https://www.instagram.com/_@congolitaria)



### Ingredientes

- 500 ml de água morna
- 10 g de fermento biológico seco
- 200 g de açúcar
- 500 g de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de sal

### Modo de fazer

- Em um pote misture a água, o fermento e um pouco de açúcar e reserve por 15 minutos;
- Coloque a farinha numa vasilha, acrescente o açúcar e o sal, misture e faça um buraco no meio;
- Despeje a mistura de água e fermento no meio, misture o líquido e o seco gradativamente até obter uma massa elástica e homogênea;
- Cubra a massa com um pano e deixe dobrar de volume (isso vai levar cerca de 1 a 2 horas);
- Esquente uma panela com óleo e deixe aquecer bem;
- Coloque uma colher na água, pegue a massa com a colher e despeje no óleo quente para fritar;
- Deixe o bolinho fritar até que doure dos dois lados. Escorra em papel toalha e está pronto!

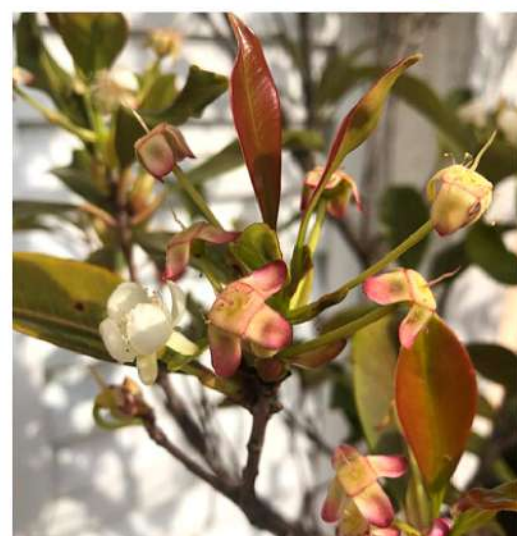
### Dicas

- Mergulhe frequentemente a colher na água, antes de pegar a massa, para evitar que grude;
- Ótima opção para o café da manhã, da tarde, com mingau de fubá, pasta de amendoim ou com chá.



## 11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis



"É uma imagem composta por seis fotos tiradas em dias diferentes durante o mês de setembro de 2021. As fotos demonstram o ciclo da Grumixama (PANC) que foi cultivada no jardim da minha casa na cidade de São Paulo. Acredito que a imagem esteja relacionada aos ODS 2, 11 e 13, pois ela representa a preservação da biodiversidade, o incentivo à agricultura urbana, além de ser uma ação relacionada ao combate às mudanças climáticas."

Imagem: LETICIA GONÇALVES



## ODS 11 - CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS



O ODS 11, tema desse episódio, tem como objetivo central a busca por “tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis”. Parece um tema bastante amplo e, de fato, é tão amplo quanto importante, uma vez que diz respeito à forma como nos organizamos em sociedade e como nos relacionamos com o ambiente ao nosso redor.



Lavinia Cardoso  
**ODS? E EU COM ISSO?**

"Tem um outro conceito muito atual [...] a cidade 15 minutos, que cria regiões na cidade onde o morador tem acesso a tudo, a moradia, aos serviços, a infraestrutura básica de saúde e de comércio e que ele possa circular a pé [...] ou por ciclovias."

Arquiteta e urbanista com mestrado pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP

"[...] e a parte essencial, que é a orientação a população e o envolvimento da população nas ações de prevenção e controle do vetor [da dengue]."



Gerente de controle de vetores da Diretoria Municipal de Vigilância em Zoonoses de Goiânia/GO

Izaias de Araújo  
**MÃO NA MASSA**



## ODS 11 - CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS



"Nós entendemos que desde a visita do agente de combate a endemias ali na sua rotina diária de trabalho[...] levando aquela informação, um trabalho educacional para a população como um todo, no sentido de chamar ou pelo menos dividir com o poder público essa responsabilidade, também fazer a sua parte ali no seu imóvel, pelo menos uma vez por semana [...] enxergamos que esse trabalho também se torna sustentável."



Jadson Moreira  
**MÃO NA MASSA**

Coordenador de fiscalização da Diretoria Municipal de  
Vigilância em Zoonoses de Goiânia/GO



Ana Maria Bertolini  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**

"O meu projeto de doutorado está inserido em um projeto maior chamado GLOCULL e faz parte de um consórcio de instituições internacionais com foco no desenvolvimento de abordagens inovadoras que sejam capazes de produzir soluções criativas para os desafios associados às questões ambientais e urbanas das cidades, incluindo aqui a perspectiva do nexo água-energia-alimentos. Nós procuramos fazer isso a partir de uma perspectiva de sustentabilidade local e global."

Nutricionista e pesquisadora em Saúde Global e  
Sustentabilidade pela Faculdade de Saúde Pública da USP





# Curry de Manga

Por: Ana Maria Bertolini

 @anabertolini



## Ingredientes

- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 mangas grandes (bem maduras)
- 1 colher (sopa) de azeite
- Especiarias a gosto (sugestão: curry em pó, páprica doce, pimenta do reino, cominho em pó)
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 xícara (chá) de água filtrada
- Tofu picado em cubos ou grão de bico cozido
- 100g de vagem
- 1 garrafinha de leite de coco (300ml)
- Salsinha fresca picada a gosto

## Modo de fazer

- Corte a cebola, o alho e a manga em pedaços rústicos e reserve;
- Em uma panela, refogue a cebola no azeite em fogo médio até ficar translúcida, acrescente o alho e os temperos em pó;
- Acrescente o vinagre, a manga e a água. Mexa até que a água ferva;
- Leve a mistura ao liquidificador e bata até ficar um caldo liso;





# Curry de Manga

Por: Ana Maria Bertolini

 @anabertolini



## Modo de fazer

- Retorne o caldo à panela e acrescente o tofu (ou grão de bico cozido) e a vagem e cozinhe por alguns minutos;
- Prove a mistura e ajuste os temperos, se necessário;
- Por fim, acrescente o leite de coco e mexa bem. Assim que ferver, desligue o fogo e acrescente a salsinha;
- Sirva com arroz branco ou outro acompanhamento de sua preferência.

## Dicas

- A quantidade de água e leite de coco pode variar de acordo com a consistência desejada, assim como o quanto a manga está madura e se o leite de coco é caseiro;
- Os ingredientes são personalizáveis: você pode incorporar outros vegetais, leguminosas e carnes de acordo com a sua preferência e disponibilidade, as únicas coisas que precisam ser mantidas são as especiarias e o leite de coco, para não perder as características do curry.



## 12 CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis



"Enxergo nesta foto uma relação entre 4 ODS: o 12, já que a foto retrata a venda de alimentos que são orgânicos, o que se conecta também ao ODS 11, já que esse tipo de comércio pode fazer parte de uma comunidade sustentável. Ao fundo, o grafite da mulher negra representa os ODS 5 e 10, considerando que as mulheres, sobretudo negras, são as mais afetadas pela insegurança alimentar."

Imagem: ALISSON MACHADO



## ODS 12 - CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



O ODS12 tem como principal enunciado “assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis”. Como ouvimos no episódio 12, são vários os pontos de toda a cadeia de produção e consumo que precisam ser repensados, reformulados ou completamente transformados para que possamos alcançar as metas desse ODS.



" Você consome esse material [...], aí nós jogamos fora, mas nós direcionamos esse resíduo [...] para o lixo adequado. Então você está tendo uma oportunidade desse material ter uma segunda vida e aí sim você começa a criar esse conceito da economia circular."

Carla Paranaíba Cury  
**ODS? E EU COM ISSO?**

Designer de moda, discente do curso de ciências contábeis, embaixadora de Saúde Planetária e mentora júnior do programa brasileiro de embaixadores de Saúde Planetária



## ODS 12 - CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



"Nós [da Molécoola] estamos avançando para ter uma lista de produtos do bem [...] é uma lista de referência para que as pessoas possam se orientar, porque eu percebi, por experiência própria, que se ninguém te ajuda nesse processo é muito difícil encontrar produtos que sejam sustentáveis."



Idealizador, fundador e CEO da Molécoola Reciclagem, startup com o intuito de engajar pessoas em torno de uma mentalidade sustentável, criando um ciclo de fidelidade ambiental que gera benefícios para todos.

Rodrigo Jobim Roessler  
**MÃO NA MASSA**



"Sabemos que há problemas sociais complexos que impedem o acesso digno aos alimentos a uma parcela da população, e mesmo assim somos uma sociedade que opta pelo desperdício. Como a gente pode decidir descartar alimentos considerando que o número de pessoas que passam fome só tem aumentado?"

Nutricionista e ex-gestora do Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional (CRESAN), onde também atuou como nutricionista no Banco de Alimentos da prefeitura de SP.

Luiza Araújo  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**





# Almôndegas de Lentilhas

Por: Luiza Araújo

 @luizaaraujo7



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de lentilhas
- 1 xícara (chá) de beterraba ralada
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- 1 cebola média picada em cubinhos
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de talos de verduras e legumes picados
- 2 colheres (sopa) de folhas e talos de salsinha picados
- Sal, pimenta-do-reino e temperos à gosto  
(sugestão: curry em pó)
- Azeite de oliva

## Modo de fazer

- Deixe a lentilha de molho em água filtrada por 12 horas, após esse tempo, escorra a água;
- Coloque-as em uma panela com água fervente, passando dois dedos acima do nível dos grãos e cozinhe por 15 minutos. Escorra a água;
- Amasse os grãos com um garfo, acrescente a beterraba, o farelo de aveia, a cebola, o alho, os talos, a salsinha e os demais temperos e misture bem;
- Com o auxílio de uma colher, molde as almôndegas e distribua em uma forma untada com azeite de oliva;
- Leve ao forno pré-aquecido à 180°C por 30 minutos, virando-as na metade do tempo.

## Dicas

- Sirva as almôndegas com um delicioso molho de tomate caseiro!





## 13 AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA



Tomar medidas urgentes para combater a mudança do clima e seus impactos



"Não desperdiçar alimentos e usar sobras como adubo natural."

Imagem: ANGLEDSON SOUSA



## ODS 13 - AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA



O ODS tema desse episódio foi o 13, nomeado “ação contra a mudança global do clima”. Seu enunciado principal estabelece a necessidade de “tomar medidas urgentes para combater a mudança do clima e seus impactos (reconhecendo que a Convenção Quadro das Nações Unidas sobre Mudança do Clima é o fórum internacional intergovernamental primário para negociar a resposta global à mudança do clima)”. Daí, já conseguimos compreender a urgência e a necessidade de envolvimento de todo o mundo, ou melhor, do mundo todo nessa luta, não é?



Gabriela di Giulio  
ODS? E EU COM ISSO?

"Um dos principais desafios quando a gente pensa na agenda de adaptação no Brasil é como a gente concilia essas ações adaptativas que vão responder no sentido de promover os ajustamentos para reduzir os impactos adversos das mudanças climáticas, reduzir vulnerabilidades, e ao mesmo tempo tenham um efeito importante na redução de pobreza e impulsionem uma forma de desenvolvimento mais alinhada à sustentabilidade, garantindo justiça social e justiça ambiental."

Professora associada do Departamento de Saúde Ambiental da Faculdade de Saúde Pública da USP. Pesquisadora visitante no Departamento de Política da Universidade de York, no Reino Unido.



## ODS 13 - AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA



"Uma das coisas bem bacanas de a gente pensar a Educação e a Saúde Planetária é pensar que o educativo não é só aquilo que acontece dentro do ambiente educacional formal."



Professora da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e coordenadora do Programa Brasileiro de Embaixadores de Saúde Planetária do IEA/USP.

Tatiana Camargo  
**MÃO NA MASSA**



"Nós, povos indígenas, temos o nosso próprio modo de sustentabilidade e isso se dá porque temos o cuidado com a terra e também o que tiramos, nós repomos depois, e só usamos o necessário para o nosso consumo próprio. Então isso não afeta muito o meio ambiente e a terra que nós usamos para plantar os nossos alimentos."

Ytaynuwy Guajajara  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**

Membro da Aldeia Bacurizinho, terra indígena do município de Grajaú, no Maranhão. Atualmente é graduando no curso de Nutrição na Universidade Federal de Goiás (UFG).





# Mingau de Abóbora

Por: Ytaynuwy Guajajara



## Ingredientes

- 1 abóbora média (de qualquer tipo)
- Água
- Sal ou açúcar (dependendo da preferência)

## Modo de fazer

- Descasque e corte a abóbora em cubos;
- Em uma panela, coloque a abóbora, cubra com água e leve para cozinhar até que fique macia;
- Amasse a abóbora e adicione água aos poucos, até virar um mingau;
- Adicione sal ou açúcar a gosto.

## Dicas

- Adicione farinha de mandioca ao mingau, fica uma delícia!
- Essa preparação é muito presente no café da manhã do povo Guajajara.



## 14 VIDA NA ÁGUA

Conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável



"Foto de uma tartaruga marinha do Projeto Tamar retirada em dezembro de 2019 em Ubatuba-SP. O projeto está relacionado ao ODS 14, uma vez que, ele atua de forma ativa na preservação de espécies marinhas, além de promover ações de educação ambiental."

Imagem: LETICIA GONÇALVES



## 15 VIDA TERRESTRE

Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade



"Imagem capturada em horta familiar para ensinar aos netos o que é alimentação saudável"

Imagem: MONICA ALMEIDA NEVES



## ODS 14 E 15 - VIDA NA ÁGUA E VIDA TERRESTRE



Neste episódio fugimos ao padrão e tratamos de dois ODS: o 14, que fala de vida na água, e o 15, que fala sobre vida terrestre. Por mais distantes que esses temas possam parecer, nossos convidados nos ajudaram a compreender como estão conectados e, inclusive, dependem um do outro. Afinal, em ambos estamos olhando para o combate à degradação dos ecossistemas, preservação da biodiversidade e uso sustentável dos recursos naturais.



**Donovan H. Franco**  
**ODS? E EU COM ISSO?**

"O início da vida surgiu na água, e continua a depender dela, mesmo em ambientes terrestres [...] Eu enxergo como tudo está conectado, cada ODS e cada problema - como o micro plástico nas águas, a acidificação dos oceanos, as mudanças climáticas globais, a eutrofização, a pesca predatória, entre tantos outros problemas como a extração insustentável dos mais diversos recursos. Porém, as soluções também estão todas interligadas, de forma sinérgica e harmônica, sendo a base comum para resolver tudo isso, a mudança de pensamento, de discurso e de ações nos nossos hábitos diários."

Bacharel e licenciado em Ciências Biológicas pelo Instituto de Biociências da USP. Pesquisador sobre Habitats Marinhos, Monitor ambiental avançado certificado pelo Projeto Ecossistemas Costeiros da USP.

"A biodiversidade tem sofrido severamente com a intensificação dos impactos ambientais, e eles não cessam ao longo dos anos - na verdade eles continuam a aumentar. [...] Os polinizadores têm um papel crucial para ajudar a corrigir e reduzir esses impactos, já que, principalmente as abelhas, são organismos fundamentais à reprodução de uma vasta quantidade de plantas. E quanto melhor for o serviço de polinização, melhor será a capacidade das plantas se reproduzirem, mas também renovarem suas populações e cicatrizar os danos que nós causamos nas florestas."

Biólogo, Mestre em biodiversidade, Doutor em ecologia e Pós-doutor em saúde pública. Membro e pesquisador no Grupo de Saúde Planetária do IEA/USP e no Instituto Tecnológico Vale de Desenvolvimento Sustentável.



**André Luiz Acosta**  
**ODS? E EU COM ISSO?**



## ODS 14 E 15 - VIDA NA ÁGUA E VIDA TERRESTRE



"Os serviços ecossistêmicos são os benefícios que os humanos obtêm da natureza, do bom funcionamento dos ecossistemas. Eles geralmente são categorizados em 4 serviços diferentes, que se sobrepõem muitas vezes: os serviços de suporte, como os ciclos de nutrientes que fazem com que a agricultura funcione bem; os de provisão, por exemplo a comida; de regulação, por exemplo a infiltração de água que as árvores provêm; e culturais, como valores espirituais (uso de plantas medicinais, por exemplo)."



Doutorando no programa Ambiente e Sociedade Unicamp, Pesquisador visitante na Wageningen University & Research (WUR) Holanda e Membro do Time Executivo da rede dos Young Ecosystem Services Specialists (YESS).

**Niklas Weins**  
**MÃO NA MASSA**



**Naomi Teruya**  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**

"O Peru é um país com muita biodiversidade, devido à variedade de climas, áreas, entre outras características geográficas. Devido a isso, o Peru é dividido em 4 regiões: o mar peruano, a costa, a serra e a selva. O mar peruano é rico em espécies marinhas; a costa são os estados que se encontram ao lado do mar; a serra é a área montanhosa do país, onde encontramos os Andes; e a selva é a área verde do país, que tem toda a Amazônia."


Estudante de Nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP. Estagiária no Laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicados à Nutrição (PTCAN), na mesma Faculdade.





# Torrejitas de Atum (Panqueca Peruana de Atum)

Por: Naomi Teruya

 @peruananobrasil



## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 lata de atum em óleo
- 1 cebola roxa média picada em cubos pequenos
- 1 xícara de 'peixinho da horta' (cortado em chiffonade, ou seja, tiras finas)
- Sal, pimenta do reino e páprica à gosto
- 3 ou 4 colheres (chá) de óleo (pode ser o óleo que vem na lata de atum)
- ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo (tipo 1)
- Óleo para fritar

## Modo de fazer

- Em um recipiente, abra os ovos um a um para se certificar que estejam bons. Bata com um garfo até que estejam bem misturados;
- Depois disso, adicione o atum, a cebola, o peixinho da horta, as especiarias, o óleo e a farinha. E misture até estar homogêneo;
- Numa frigideira esquente um pouco de óleo e coloque aproximadamente meia xícara de massa, como se fosse fazer uma panqueca alta. Realize todo o procedimento em fogo médio;
- Cozinhe um lado por 3 minutos e vire para que cozinhe o outro lado, por mais 3 minutos ou até que esteja dourada;
- Repita esse procedimento até que acabe toda a massa e está pronto!







## Torrejitas de Atum (Panqueca Peruana de Atum)

Por: Naomi Teruya

 @peruananobrasil



### Dicas

- 'Peixinho da horta' é uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional), que tem um aspecto aveludado, e você encontra especialmente em hortas caseiras ou comunitárias!
- Você pode substituir o atum por outro peixe, carne ou frango, ou fazer uma versão vegetariana ao utilizar apenas os vegetais de sua preferência;
- Normalmente, no Peru, este prato costuma ser acompanhado com um pouco de cebola com molho de limão, mas também pode ser acompanhado com vinagrete.



## 16 PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todas e todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis



"Semana Municipal do Brincar em Santos e que virou lei em 2015. Movimento que agrega mais de 50.000 pessoas anualmente, visando chamar atenção para a importância do brincar para o desenvolvimento da infância e suas implicações ao longo do crescimento."

Imagem: SUZETE SANTOS



## ODS 16 - PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES



O episódio foi o 15, mas o ODS é o 16, porque tratamos de dois ODS no episódio anterior, lembra? E o ODS 16 trata de paz, justiça e instituições eficazes.

Mas de que paz estamos falando? Para falar de paz e justiça, precisamos identificar onde estão e quais são as violências que assolam diferentes populações e, é claro, quais suas causas - que são muito mais antigas, profundas e complexas do que se pode imaginar a partir de um olhar superficial.



Senilde A. Guanaes  
**ODS? E EU COM ISSO?**

"A falta de eficácia no campo da equidade social e do sistema institucional de justiça é o que produz a maior parte da violência no campo, disputas por terra, vulnerabilidade que são sobrepostas a esses povos, diversas camadas da pobreza. A pobreza é multifatorial e possui diversas camadas que vão além da questão da fome, mas também a questão do não acesso a políticas públicas, ao sistema de justiça, à cidadania plena e efetiva, até mesmo questões básicas, como documentação e identidade, [...] que são necessárias para ter acesso a uma série de políticas. Essas populações têm dificuldades para acessar, principalmente populações indígenas que estão em áreas de fronteiras, onde um país empurra essa responsabilidade para o outro."

Professora da Universidade Federal da Integração  
Latino-Americana (UNILA)



## ODS 16 - PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES



"De maneira prática, a gente analisa, propõe e apoia a implementação de políticas públicas baseadas em evidências para garantir que todos tenham acesso à segurança e justiça. Deixa eu te dar exemplos concretos do que a gente faz: primeiro, a gente tem lançado estudos sobre o ecossistema do crime ambiental na Amazônia, que é justamente fomentado por uma série de outros crimes, como fraude, corrupção, lavagem de dinheiro, posse ilegal de armas de fogo e crimes de violência contra a pessoa. Nosso objetivo aqui é justamente promover a implementação do estado de direito e fortalecer a governança para lidarmos com os desafios e, em última análise, fornecer soluções que visem o desenvolvimento sustentável."



Giovana Kuele  
**MÃO NA MASSA**

Cientista política e pesquisadora do Instituto Igarapé.



Mari Camilo  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**

"Eu entendo que não há desenvolvimento sustentável sem paz. Logo, fazendo uma ponte entre a Rede Comadres e o Asafe, as metas estão sendo de extrema importância para nortear nossas ações, nossas estratégias, e governança, né? Afinal, nossos projetos estão inseridos em territórios vulneráveis onde é muito forte a cultura de violência [...] insegurança alimentar, cenas de agressão, tortura, homicídios, feminicídios, infanticídios. [...] Diante disso, nós, os atores sociais desses territórios desassistidos, procuramos através desses projetos, e agora muito bem pautados no ODS 16, mitigar essas violências, buscando a pacificidade."

Coordenadora de projetos culturais - Instituto Musical Asafe





# Couve com Ovos Mexidos

Por: Mari Camilo

 @mari.camilo.1439



## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola média picada
- 5 ovos inteiros
- 1 maço de couve manteiga cortada em tiras médias e sem o talo
- Sal e temperos a gosto

## Modo de fazer

- Em uma panela ou frigideira, frite o alho e a cebola na manteiga até dourar (não pode deixar queimar);
- Adicione os ovos e mexa bem até que os ovos estejam bem fritos e em pedaços pequenos;
- Coloque a couve e mexa por +/- 30 segundos, tampe a panela e deixe abafada por 1 minuto e está pronta!



# 17 PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO

Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável



"Aulas de educação ambiental pelo pela ONG JABUTI PREMA, localizada em Jundiapéba, Mogi das Cruzes. O intuito é a reconexão com o alimento, a consciência do viver coletivo, e as relações de consumo e descarte. A horta do projeto fica inserida em uma creche local, onde os alunos aprendem técnicas de agroecologia replicadas pelas professoras, com muitas PANC e diversidade."

Imagem: MOATAN PINHAL



## ODS 17 - PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO



Sabe aquela máxima de que ninguém constrói nada sozinho? E aquela outra de que, para colocar grandes projetos em prática, é preciso contar com verbas? Pois bem, é sobre isso que trata o ODS 17, último dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Seu enunciado principal é “fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável”, e é pensando sobre isso que fechamos esta temporada.



Livia Machado Costa  
ODS? E EU COM ISSO?

"A Amazônia importa muito para a China. Aqui, a gente não fala só de uma questão de segurança alimentar, pela produção de soja, pelas exportações de carne, a gente fala pelo próprio posicionamento da China em uma agenda ambiental global, como uma potência em desenvolvimento e responsável, como eles gostam de se colocar. Você não pode preencher esse papel atualmente, no século 21, sem pensar na sua pegada ambiental pelo mundo."

Doutoranda na Universidade da Califórnia - Irvine. É fundadora e editora da Shumian, plataforma digital sobre a relação China e a América Latina.



## ODS 17 - PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO



"A gente reconhece que o Brasil é um país extremamente desafiador para trabalhar com temas socioambientais, então as dinâmicas são extremamente complexas. O nível e a atrocidade dos retrocessos têm sido assustadores, então a gente precisa assumir alguns outros arranjos institucionais estratégicos para endereçar alguns pontos muito específicos que entendemos como prioritários. Para exemplificar, podemos citar a questão da fome, que é o que trouxe para a gente o enfoque na Agenda de Dietas Sustentáveis. A gente sabe que o combate à fome tem que ser uma prioridade para o Brasil, para qualquer organização que trabalhe no Brasil e tangencie alimentação."



Virgínia Antonioli  
**MÃO NA MASSA**

Gestora ambiental (EACH-USP) e eng. ambiental (Universidade Anhembi Morumbi). Líder da agenda de Produção e Consumo Sustentável do WWF-Brasil.



Monica Rocha  
**E AÍ, BORA COZINHAR?**

"Nosso objetivo principal foi abordar os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e sua relação com o sistema alimentar, que é o que a gente discute tanto no Sustentarea, essa questão da comida, da alimentação sustentável. [...] Uma das características principais quando a gente fala das ações relacionadas aos ODS é ser adaptável a cada contexto."

Nutricionista, consultora da Associação Brasileira de Nutrição, doutoranda em Nutrição em Saúde Pública pela FSP/USP e mentora do Sustentarea.





# Granola Caseira

Por: Monica Rocha

 @monicarochag



## Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de cereais em flocos de sua preferência  
*Sugestão: aveia, arroz, centeio, quinoa, amaranto, flocos de milho*
- 1 xícara (chá) de sementes de sua preferência  
*Sugestão: girassol, abóbora, gergelim, linhaça*
- 1 xícara (chá) de castanhas de sua preferência  
*Sugestão: castanha-de-caju, do Brasil, amêndoa, baru ou amendoim*
- 1 xícara (chá) de frutas desidratadas de sua preferência  
*Sugestão: uva passa, ameixa seca, banana passa*
- 4 colheres (sopa) de óleo vegetal  
*Sugestão: azeite ou óleo de coco*
- 4 colheres (sopa) de melado ou 2 colheres (sopa) de açúcar (para a versão doce)
- Especiarias e temperos a gosto: canela, baunilha, etc
- 1 pitada de sal

## Modo de fazer

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes com cuidado;
- Em uma travessa, espalhe bem a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até que ela fique crocante e dourada, mexendo de vez em quando para que não grude nem queime.



# Granola Caseira

Por: Monica Rocha

 @monicarochag



## Dicas

- Ótima combinação para o café da manhã e para lanches intermediários frescos, junto com iogurtes, na salada de frutas ou com frutas amassadas;
- Boa opção também para lanches quentinhos, acompanhando mingau de aveia, por exemplo;
- Para a versão salgada, retire o melado/açúcar da receita e aumente o sal de acordo com o seu gosto. Adicione também especiarias como açafrão, pimenta, noz moscada, e o que mais você gostar!
- A versão salgada vai muito bem incrementando saladas e por cima de receitas como quibe de forno.



## CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



### Danielle Freitas

 @nutri.danifreitas

 São Paulo, SP



Nutricionista, home care e empreendedora no ramo de alimentação saudável



Membra do grupo Podcast e do grupo Vivências Biodiversas




"Gosto de aprender e cozinhar, principalmente comidas com sabor de infância, porém com toques caseiros, com muito sabor e de forma que não prejudique nossa saúde."



"Caí de paraquedas por aqui, mas cada dia vou lidando com os desafios, aprendendo e evoluindo cada vez mais."

### Gabbi Mahfuz

 @gabbimahfuz

 São Paulo, SP



Formada em Educação Física pela EEFE-USP, Especialista em treinamento de força pela EEFE-USP e graduanda em Nutrição pela FSP-USP



Membra do grupo Podcast



Uma taurina apaixonada por comida, pela arte do comer e de espalhar amor e magia em forma de sabor



"Tive a sorte de encontrar este aconchegante lar, em que todos e todas olhamos para o mesmo horizonte, lindo, feliz e sustentável."

### José Vieira

 @jxniorvieira

 São Paulo, SP



Graduando em Jornalismo pela Escola de Comunicação e Artes da USP



Bolsista do projeto Multiplica ODS e responsável pela edição do Podcast




Estudante de Jornalismo e pai de pet, acredito no potencial da comunicação como ferramenta capaz de transformar o mundo.



"Transmitir informações relevantes por meio de episódios descontraídos. Escutar o podcast me deu a chance de ter um maior contato com iniciativas sustentáveis e suas diversas aplicações no cotidiano."

### Larissa Leal

 @heylaure

 São Paulo, SP



Formada em Comunicação Visual, graduanda em jornalismo pela Escola de Comunicação e Artes da USP



Bolsista do projeto Multiplica ODS e responsável pelos materiais de divulgação do Podcast



Uma jornalista observadora, que ama cultura e assuntos sociais.



"Estar no grupo do podcast me permitiu tomar consciência sobre assuntos que eu não conhecia bem, além de poder aprender com pessoas e profissionais diferentes que somaram muito para mim!"



## CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



### Mariana Hase Ueta

@mariana.haseueta

Berlim, Alemanha



Socióloga, doutora em Ciências Sociais pelo Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UNICAMP. Pesquisadora da Universidade Tecnológica de Dresden, Alemanha



Colíder do grupo Podcast e membra do grupo Estratégico



Uma pesquisadora apaixonada por aprender ensinando e ensinar aprendendo.



"O podcast me ofereceu uma nova oportunidade de ouvir, comunicar e construir diálogo conectando ciência e experiência em direção à uma alimentação sustentável e justa."



### Nadine Marques

@nadinemnunes

São Bernardo do Campo, SP



Nutricionista, mestre e doutoranda pela Faculdade de Saúde Pública da USP



Líder do grupo Podcast e membra do grupo Estratégico



Sou curiosa e adoro ouvir histórias, o que faz de mim uma grande fã de Podcasts.



"Produzir o Comida que Sustenta me ensinou a aprender fazendo, ouvindo, observando e desbravando. Tem sido uma experiência incrível trabalhar com essa equipe que só cresce - em todos os sentidos!"



### Pâmela di Christine

@pamefranco2

Foz do Iguaçu, PR



Nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP e mestranda em Políticas Públicas e Desenvolvimento na UNILA



Mentora do grupo Podcast



Uma pessoa inquieta, curiosa, movida a café e sempre disposta a ajudar.



"Além de descobrir a paixão pela narração, o podcast possibilitou um vasto aprendizado, com temas, convidadas incríveis e toda a produção da equipe nos bastidores."



## CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



**Valentina Moreira**

@valentinamcandido

São Paulo, SP



Graduanda em Jornalismo pela Escola de Comunicação e Artes da USP



Membra do projeto Multiplica ODS



Além da comunicação, gosto de estudar temas relacionados à sustentabilidade, psicologia e política. Adoro cozinhar e conhecer novas formas de utilizar os alimentos.



"Uma oportunidade de ter contato com pessoas incríveis e descobrir que alimentação é muito mais do que a comida que está na mesa."



**Raquel Santiago**

@rcardosuprof

Goiânia, GO



Nutricionista e Gastrônoma, Professora da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás



Coordenadora do Sustentarea/UFG, mentora do grupo Podcast e do grupo Índices de Sustentabilidade



Mulher, mãe, esposa e acima de tudo uma apaixonada por comida e ciência.



"Conseguir compartilhar momentos de aprendizagem e conhecimentos com uma equipe tão especial tem sido magnífico!"

## Agradecimentos

Agradecemos imensamente à toda equipe Sustentarea pelas trocas e colaboração. Aos integrantes do grupo Podcast de 2022 pelo empenho, trabalho e dedicação. À todos e todas que compartilharam suas memórias, conhecimento, experiências e receitas conosco. Às pessoas que nos acompanham diariamente por nossos projetos, nosso site e pelas redes sociais. Nossa enorme gratidão!

**Equipe Podcast Comida que Sustenta | 2022**





# MEMÓRIAS & Receitas

1ª TEMPORADA | 2021

## Feedback

“Muito gostoso ver a primeira temporada fechando com chave de ouro com esse livro. Ficou lindo demais, parabéns ao grupo!”

**Beatriz Martins**

membra do Sustentarea no grupo Educação Alimentar e Nutricional nas Escolas e ex-membra do grupo Podcast

“O livro de Receitas é um mimo, é um bouquet de temperos, de aromas, de sabores! Se eu pudesse pegar um tacho e colocar lá dentro todos os sabores, todos os saberes da intensidade, da felicidade que eu estou sentindo hoje, na minha idade, eu acho que ia ser o maior sucesso da gastronomia no mundo inteiro [...] Eu fiquei encantada e o nome disso também para mim é gratidão pelo respeito, por terem me convidado para participar desse projeto, por terem me dado a oportunidade de sonhar e de ver um sonho se tornar realidade. Quando eu vi minha fotinho lá no meio daquelas feras, eu chorei tanto, tanto... Eu estou me sentindo uma estrela na calçada de Hollywood.”

**Lucy Tavares**

mulher quilombola da comunidade Ana Laura de Piracanjuba, que participou da primeira e da segunda temporadas do Comida que Sustenta



# MEMÓRIAS & Receitas

1ª TEMPORADA | 2021

## Feedback

"Que conteúdo incrível! Que trabalho lindo! Parabéns por toda essa dedicação! Só consigo sentir orgulho e muita, muita alegria de ver o grupo fazendo o que ama. Acredito que tenha bem menos brilho fazendo, por conta das dificuldades que existem em todos os trabalhos, mas saiba que olhando 'do lado de cá', parece leve, fácil, lindo, produtivo e muito agregador."

**Letícia Ravache**

ouvinte do Comida que Sustenta e leitora do livro de Memórias & Receitas da primeira temporada

"O livro foi uma comoção no grupo da família. Para algumas pessoas pode parecer pequeno, mas para quem sabe da sua origem, de onde veio, é muito emocionante!

Obrigada por ter dado essa oportunidade para a gente de ter tornado isso algo físico, algo que me possibilite que, quando ela se for em algum momento, eu possa ouvir novamente e lembrar quantos diálogos legais eu já tive com a minha avó, inclusive no dia da gravação do podcast, que foi um dia tão especial, tão empolgante...

Só eu e ela conversando sobre PANC, que era um assunto que ela nem sabia que era um conceito acadêmico [...] E dar essa oportunidade dela se sentir a estrela. Enfim, só gratidão, fico muito emocionada."

**Lorena Simon**

que participou com sua avó, Elisabete Fonseca, do episódio 3 – PANC da primeira temporada do Comida que Sustenta





# MEMÓRIAS & Receitas

1ª TEMPORADA | 2021

Uma experiência também visual para eternizar em apenas um documento todas as receitas, rostos e preciosas falas de todas as pessoas que passaram pelo Podcast na primeira temporada.

Baixe o seu gratuitamente!  
Disponível em nosso site:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2022/07/29/memorias-e-receitas/>





# Realização:

