

3^a TEMPORADA 2023

PODCAST
"COMIDA QUE SUSTENTA"



sustentarea

MEMÓRIAS & Recetas



sustentarea



Expediente

AUTOR CORPORATIVO | CONTATO

NÚCLEO DE PESQUISA E 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

www.sustentarea.com.br

www.facebook.com/sustentarea

www.instagram.com/sustentarea

bit.ly/sustentareaYT

linkedin.com/company/sustentarea/

app.orelo.cc/bRuk

CORPO DIRETOR

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

COLABORADORAS DESTA EDIÇÃO

ANA LUCIA ROMITO
CLARISSA TAGUCHI
DANIELLE FREITAS
GABBI MAHFUZ
KATHARINA CRUZ
MARIA CATÃO
MARIANA TING
MARIANA HASE UETA
NADINE MARQUES NUNES GALBES
PÂMELA DI CHRISTINE
PATRÍCIA MELLO

**Nas palavras de Josué de Castro, o alimento é poesia
Uma sinfonia de vida, uma dança de alegria
Em suas páginas, ele nos ensina a verdade
Sobre a fome, a desigualdade, a dignidade**

**Com fome, o mundo clama por justiça e equidade
O direito a comer, a nutrir-se com qualidade
O alimento saudável, um bem a todos pertencente
É o pilar de uma vida plena e recompensante**

**Nas terras áridas, nas cidades esquecidas
Josué de Castro viu vidas desamparadas, oprimidas
Mas em suas palavras, há esperança a brotar
A promessa de um mundo onde todos possam se alimentar**

**Agricultura sustentável, respeito à natureza
São as lições que nos deixou, com firmeza
Pois em sua obra, a visão de um planeta melhor
Onde a comida é um direito, um presente do Criador**

**Que a mensagem de Josué de Castro ecoe
Em cada coração, em cada mente é o que desejo
A alimentação saudável, um tesouro a cultivar
Para que todos possam prosperar, juntos a caminhar**

Autor Desconhecido



Prefácio

Este foi um ano e tanto, em que produzimos uma temporada e tanto... Foi o ano em que decidimos lançar duas novas séries do Comida que Sustenta: a série Sustentarea Explica, que já era uma ideia desde a primeira temporada, que ainda não tínhamos conseguido pôr em prática; e a série Sustentarea Eco, iniciativa da Ana Lúcia Romito, nossa ex/atual membra, que se encaixou perfeitamente no tema da terceira temporada - "Sustentarea ouvido de dentro".

Foram 21 (sim, vinte-e-um) episódios da série Explica, 10 episódios da série Eco, além de 10 episódios Principais, que ganharam mais tempo de duração e um novo formato, com duas apresentadoras (nossa querida Pâmela di Christine, acompanhada de alguma de nós da equipe do Podcast, em rodízio), bate-papo estendido e sempre contando com alguém de dentro do Sustentarea e uma pessoa convidada externa. Episódios mais longos precisaram ter seu formato convertido para que pudéssemos continuar distribuindo via WhatsApp, e a responsável por isso foi a Gabrielle Mahfuz. E a impecável edição dessa temporada ficou por conta da Mariana Ting, que "desbloqueou" uma nova habilidade ao fazer parte deste grupo.

Além das novas séries e novo formato, passamos também a disponibilizar os vídeos dos nossos episódios, fosse a gravação dos episódios principais, ou os vídeos ilustrados pelas mãos e olhar da talentosa Clarissa Taguchi. Com isso, extrapolamos os agregadores de podcasts e nos fizemos presentes também no YouTube e no Instagram, sempre contando com as caprichadas legendas e textos de divulgação da Katharina Cruz.



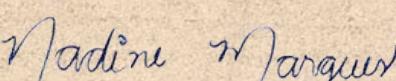
Prefácio

O grupo do Podcast ganhou novas - e preciosas! - membras, e se organizou ainda melhor, para dar conta dessa desafiadora e deliciosa missão de lançar episódios toda semana. A complexidade desta temporada foi sentida por todas as 11 mulheres da equipe, que se empenharam para, além de produzir um podcast semanal, realizar com excelência todas as suas demais atividades profissionais e pessoais. Mas, em algum momento, as palavras da Patrícia Mello, roteirista da série Explica, ressoaram dentro de cada uma de nós: o podcast e o trabalho que fazemos no Sustentarea é pouso, é fazer o que acreditamos com prazer e com a certeza de que, aos poucos, vamos mudando o mundo em que vivemos e do qual somos parte.

É com esse espírito de mudanças, dinamismo, força e repouso que trazemos o livro de Memórias e Receitas da 3ª temporada do Comida que Sustenta, fechando esse ano tão especial. Esperamos muito que nossos episódios tenha feito parte do seu ano, assim como as diferentes e riquíssimas produções do Sustentarea, que evidenciamos e ecoamos no Comida que Sustenta. Nesse caso, este livro consolida e reforça todas as conversas que propusemos. Caso você não tenha nos ouvido ao longo do ano, esperamos que este livro seja um convite a fazer o caminho inverso: que, a partir do texto e das imagens, sua curiosidade para ouvir e assistir aos episódios do nosso podcast seja provocada.

Agradeço a você, que nos ouve e lê (ou lê e ouve), a todas essas mulheres incríveis e também à Mariana Hase Ueta, minha colíder neste grupo pela terceira temporada, que torna tudo mais leve, divertido e brilhante.

Um grande abraço,


Nadine Marques
Líder do Grupo Podcast



Apresentação

Como já é nossa tradição, este livro reúne trechos das ricas falas e fotografias de cada pessoa que passou pelo Comida que Sustenta em sua terceira temporada, desenvolvida ao longo do ano de 2023. Reunimos também todas as instigantes indicações das pessoas convidadas - e, por vezes, também nossas indicações - que compuseram o quadro "Sustentarea Indica".

Com muito carinho e cuidado, fizemos também a curadoria técnica, transcrição e ilustração das receitas compartilhadas em cada um dos episódios principais, contando com o dedicado trabalho da Danielle Freitas. Nessa temporada, as receitas vieram principalmente do Grupo de Trabalho 'Vivências Biodiversas', responsável por compilar as receitas mais apreciadas por quem nos acompanhou (e, esperamos, continua acompanhando!) ao longo dos 10 primeiros anos de Sustentarea. Ao final de cada uma delas, é possível acessar preciosas dicas da chef Maria Catão, que passou a fazer parte do grupo que produz o podcast em 2023.

Por fim, você encontra os materiais produzidos por outros Grupos de Trabalho e ecoados pelo Comida que Sustenta na série especial "Sustentarea Eco", com acesso facilitado por meio dos links, que você pode copiar e colar no seu navegador.

Para a série "Sustentarea Explica", desenvolvemos uma publicação à parte: a Biblioteca Sustentarea, que te convidamos a acessar em nosso site!



**Boa leitura!
Equipe Podcast**





Sumário



Episódios Principais

- 14 | 01 | COMUNICAÇÃO CIENTÍFICA**
- 18 | 02 | SISTEMAS ALIMENTARES TRADICIONAIS**
- 22 | 03 | SISTEMAS ALIMENTARES DO SUL E SUDESTE**
- 27 | 04 | SISTEMAS ALIMENTARES DO CENTRO-OESTE: O AGRO É MESMO POP?**
- 31 | 05 | SISTEMAS ALIMENTARES DO NORDESTE**
- 35 | 06 | SISTEMAS ALIMENTARES DO NORTE**
- 39 | 07 | A AÇÃO COMEÇA NA TERRA: FUNDO AGROECOLÓGICO**
- 43 | 08 | DA TERRA PARA COZINHA: COZINHAS SOLIDÁRIAS DO MTST**
- 47 | 09 | DA TERRA PARA A COZINHA, DA COZINHA PARA A MESA:
ALTERNATIVAS AO ATUAL MODELO DE CULTIVO E OFERTA DE ALIMENTOS**
- 52 | 10 | DA MESA PARA O FUTURO? PERSPECTIVAS DE INOVAÇÃO PARA OS
SISTEMAS ALIMENTARES**





Sumário



Série Eco

- 58 01| ALIMENTAÇÃO E MUDANÇAS CLIMÁTICAS**
- 60 02| ALIMENTAÇÃO E ANCESTRALIDADE**
- 62 03| SOLUÇÕES PARA OS SISTEMAS ALIMENTARES DO SUL E SUDESTE**
- 64 04| OS PONTOS DE ATENÇÃO DOS SISTEMAS ALIMENTARES DO CENTRO-OESTE**
- 66 05| MEMÓRIAS DA RAINHA DO BRASIL**
- 68 06| SISTEMAS AGRÍCOLAS TRADICIONAIS DO BRASIL**
- 70 07| FOME E AGROECOLOGIA: CENÁRIOS OPOSTOS COM MULHERES NEGRAS EM DESTAQUE**
- 72 08| MANIFESTO SUSTENTAREA**
- 74 09| MUDANÇAS CLIMÁTICAS E A ALIMENTAÇÃO: QUAL A RELAÇÃO?**
- 76 10| TECNOLOGIAS NO SISTEMA ALIMENTAR**



CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



NADINE MARQUES

Nutricionista, mestre e doutora pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Pesquisadora da Cátedra Josué de Castro de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis

- Coordenação geral
- Produção, supervisão e aprovação de roteiros
- Co-apresentação de episódios síncronos

Olá a todas as pessoas que nos ouvem e leem!

Eu sou a Ná e tenho a honra de, já há 3 anos, liderar essa equipe de incríveis mulheres, vivenciando o crescimento de cada uma delas e do nosso amado Podcast, e também crescendo e aprendendo diariamente. Espero que, assim como essa experiência nos engrandece tanto, possamos contribuir para a expansão do seu conhecimento e a transformação tão necessária aos sistemas alimentares.

Seguimos de mãos dadas :)



MARIANA HASE UETA

Socióloga, doutora em Ciências Sociais pelo Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UNICAMP. Pesquisadora da Universidade de Wageningen, Holanda

- Aprovação de temas e convidadas(os)
- Supervisão e aprovação de roteiros
- Co-apresentação de episódios síncronos

Olá queridas e queridos ouvintes :) eu sou a Mari e desenvolvo um trabalho interdisciplinar envolvendo sociologia e tecnologias alimentares emergentes. Nos últimos anos, eu tenho pesquisado questões relacionadas à alimentação sustentável, em especial proteínas alternativas, e diálogo intergeracional.



PÂMELA DI CHRISTINE

Nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP e mestrandona em Políticas Públicas na Universidade Federal da Integração Latino-Americana | UNILA

- Ajustes nos roteiros
- Gravação dos episódios principais e 'Explica'
- Distribuição dos episódios e materiais nas plataformas de digitais e no site do Sustentarea

Olá, olá! Eu sou a Pam, uma das vozes do nosso querido podcast e com certeza a fã número 1 dessa equipe! Além dele, atuo com políticas de segurança alimentar e nutricional e também pesquiso como é a presença desse tema na agenda política do Mercosul.

CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



DANIELLE FREITAS

Nutricionista pela Uninove, Gerente de Cozinha e Nutricionista HomeCare

- Curadoria de receitas
- Edição do livro de Memórias e Receitas
- Reunião de informações que vão na descrição do episódio

Olá pessoal, eu sou a Dani! Sou nutricionista e atualmente trabalho produzindo refeições saudáveis. Neste podcast, transcrevo as receitas e utilizo toda a minha experiência na cozinha para garantir que elas sejam fáceis de entender.



GABI MAHFUZ

Formada em Educação Física pela EFE-USP, Especialista em treinamento de força pela EFE-USP e nutricionista pela FSP-USP

- Comunicação
- Divulgação

Olá pessoas queridas! Sou a Gabbi, taurina apaixonada por comida, Profissional de Ed. Física e agora também nutricionista. Atualmente dou aulas de personal trainer e produzo conteúdo sobre saúde e bem-estar na internet, e aqui auxilio na divulgação dos episódios em redes sociais.



ANA LÚCIA ROMITO

Nutrisionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP

- Propostas de tema dos episódios da série Eco
- Roteiro e gravação dos episódios da série Eco

Olá ouvintes e leitores, eu sou a Ana Lúcia Romito, acabei de me formar nutrisionista e, além da criação de roteiro, apresento os episódios Eco desta temporada (e descobri uma afinidade com os microfones) rs! Bem, mas brincadeiras à parte, aprendo demais com esse grupo! Pretendo trabalhar com temas relacionados à alimentação sustentável, segurança alimentar e nutricional e educação :)

CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



PATRÍCIA MELLO

Mestranda em Sustentabilidade na EACH-USP; membra da Associação Agroecológica de Ouro Fino

- Curadoria de referências
- Elaboração dos roteiros dos episódios da série Explica

Olá pessoal, eu sou a Pati e é um grande prazer estar aqui escrevendo os roteiros da série Explica. No momento, estou focada em pesquisas sobre alimentos ultraprocessados e seu impacto em nossa soberania alimentar. Além disso, trabalho na Associação Agoecologia de Ouro Fino e integro uma equipe de consultores em ESG.



MARIA CATÃO

Graduada em Gastronomia pela UAM, pós-graduada em Jornalismo pela Cásper Líbero e em Gestão de Negócios de A&B pelo Senac. Chef e proprietária do restaurante Elio Cucina

- Organização de materiais
- Secretariado
- Gerenciamento de prazos e tarefas

Oiê! Eu sou a Ma, e tem sido uma honra ser parte desse time fera! Sou chef executiva e proprietária de um restaurante italiano em Campos do Jordão e vivo de forma sustentável (sem neura) há 6 anos. Tento integrar a forma eco-lógica de pensar em todos os âmbitos da minha vida e com certeza o mais desafiador tem sido implementar no meu negócio.



CLARISSA TAGUCHI

Administradora, agricultora, especialista em gestão de processos e transformação digital. Sócia da Diversa.Bio e fundadora da PANCS Brasil

- Edição dos vídeos dos episódios da série Explica
- Identidade visual da 3ª temporada
- Imagens de divulgação de cada episódio

Eu sou a Clá! Há 25 anos trabalho com agroecologia, sendo ativista, agricultora ou empreendedora :) Mesmo sendo especialista na área tecnológica, não abandono minha paixão! Casei com um agricultor orgânico, tenho 04 crianças criadas em sítio e sigo apoiando projetos em inovação (e na agroecologia, com aquele carinho!).

CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



KATHARINA CRUZ

Jornalista, Mestranda do
programa de Saúde
Pública da FSP - USP

- Materiais de divulgação escrita (imprensa FSP, mensagem WhatsApp, legendas de posts)
- Supervisão dos roteiros

Olá! Eu sou a Kathy! Que satisfação fazer parte do Podcast Comida que Sustenta e colaborar com a divulgação desse projeto tão bonito. Sou jornalista e atualmente, além do podcast, estou inserida nesse mundo da produção de alimentos a partir da minha pesquisa sobre comunicação e saúde do trabalhador rural que trabalha com manejo de agrotóxico.



MARIANA TING

Graduanda em nutrição
pela Faculdade de
Saúde Pública da USP;
estagiária no
Sustentarea; editora da
3ª temporada do nosso
podcast

- Edição de áudio de todos os episódios
- Edição de vídeo dos episódios principais

Olá pessoal! Eu sou a (outra) Mari e tive o prazer de editar os episódios dessa temporada! Entrei no Sustentarea há um ano e vim aprendendo muita coisa com as meninas do Podcast e com o próprio grupo do Sustentarea. Ainda não me formei, mas essa área de Sistemas Alimentares me interessa muito :)



Podcast
EP-01



Comunicação científica em alimentação e sustentabilidade

Convidadas:



Prof. Aline Martins
de Carvalho



Pesquisadora
Daniela Vianna



Comunicação científica em alimentação e sustentabilidade

No primeiro episódio da nova temporada do podcast "Comida que Sustenta" falamos sobre a importância da comunicação científica em alimentação e sustentabilidade. Descubra como a ciência e a comunicação se unem para nos dar informações valiosas sobre os alimentos que comemos e o impacto deles no planeta. Também tivemos (nesse episódio e em toda a temporada) o quadro "Sustentarea Indica", com recomendações de conteúdos sobre alimentação e sustentabilidade, e a seção "E aí, bora cozinhar?", com receitas e sabores da cozinha brasileira.

Venha se inspirar, aprender e fazer escolhas conscientes!



Prof.

Aline Martins de Carvalho

**Doutora em Nutrição
em Saúde Pública,
Professora na FSP-
USP e Coordenadora
do Sustentarea**

"A informação é o primeiro passo, ela é fundamental. Se a pessoa não conhece sobre aquilo, não dá valor para aquilo. Então, conhecer é o primeiro passo. Mas além dessa parte, acho que o que eu posso colocar, que a gente foi aprendendo ao longo desses anos, é de que as pessoas precisam de suporte para poder ter uma mudança de comportamento efetiva e a longo prazo."



**Pesquisadora
Daniela Vianna**

**Jornalista e
Comunicadora climática,
Pós-doutoranda no Saude
Planetária Brasil**

"Não basta só trazer informação de qualidade, mas é preciso tocar corações e mentes para mudança! E a gente sabe o quanto mudar é difícil. Para nós, individualmente, pra gente, enquanto sociedade."

Comunicação científica em alimentação e sustentabilidade



Indicações

Aline Indica:

- Livro 'Sistemas alimentares e alimentação sustentável', das autoras Aline Carvalho e Dirce Marchioni, Ed. Manole
- Livro 'Gastronomia no Brasil e no Mundo', das autoras Dolores Freixa e Guta Chaves, Ed. Senac.
- Projeto USP Sustentabilidade

Daniela indica:

- Grupo de Saúde Planetária
- Filme 'Não olhe para cima', dirigido por Adam McKay
- Movimento Famílias pelo Clima

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/03/07/ep1-comunicacao-cientifica/



Molho de Tomate Caseiro

Por Ana Maria Bertolini

Nutricionista, Doutoranda em Saúde Global e Sustentabilidade, e Colíder do grupo Vivências Biodiversas | Sustentarea.



Ingredientes

- 2 tomates maduros
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- ½ cenoura média
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Folhas de manjericão fresco



Modo de fazer

- Pique grosseiramente os tomates, a cebola, o alho e a cenoura e coloque em uma forma;
- Tempere esses ingredientes com sal, azeite e com as folhas de manjericão;
- Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno a 200°C até que os ingredientes estejam cozidos, o que leva cerca de 15 minutos, dependendo da potência do seu forno;
- Retire do forno com cuidado e bata tudo no liquidificador. Nessa hora, ajuste os temperos e acrescente um pouco de água para bater, se precisar;
- Está pronto! Agora é só servir junto com a preparação de sua preferência.



FICA A DICA!

- Essa receita é ideal para congelar e ter sempre a mão para o dia a dia.





Podcast

EP-02



Sistemas Alimentares Tradicionais do Brasil

Convidadas:



Jennifer Tanaka



Cristina Potiguara



Sistemas Alimentares Tradicionais do Brasil

A Revolução Verde trouxe aumento da produtividade agrícola, mas também o uso de agrotóxicos. Os alimentos ultraprocessados estão causando problemas de saúde globalmente. Precisamos voltar aos saberes tradicionais para promover a transformação necessária aos sistemas alimentares ao redor do mundo. No segundo episódio do podcast "Comida que Sustenta", mergulhamos nos sistemas alimentares tradicionais do Brasil e aprendemos como resgatar a sabedoria ancestral para uma alimentação saudável e sustentável.

Junte-se a nós nessa jornada!



Jennifer Tanaka

Doutoranda e Mestre em Ciências Sociais (UFRJ), Nutricionista (USP), Mentora do Sustentarea

"Acho que a gente também pode se provocar a pensar de onde vem esses alimentos, quais são as histórias desses alimentos, quem está por trás, de quem são as mãos que plantaram aquele alimento. Acho que isso é essencial para a gente poder estar conectado com o que a gente consome."



Cristina Potiguara

Graduada em Hotelaria (UFPB), Mestra em Antropologia Social (UFRN), ativista na Organização Juventude Indígena Potiguara e na Articulação Mulheres Indígenas na Paraíba

"É um presente e é muito gratificante poder estar dando essa devolutiva e estar contando um pouco da nossa história, onde a gente sai do campo de ser pesquisado, para ser pesquisador e contador da nossa própria história."

Sistemas Alimentares Tradicionais do Brasil



Indicações

Jenny Indica:

- Capítulo 'Movimentos sociais e sistemas alimentares mais justos e sustentáveis', de Jennifer Tanaka e Inara Nascimento, presente no livro 'Sistemas alimentares e alimentação sustentável', das orgs. Aline Carvalho e Dirce Marchioni, Ed. Manole
- Marcha das margaridas e Marcha das mulheres indígenas e suas produções resultantes

Cristina Indica:

- Dissertação de mestrado em Antropologia social de Philippe Hanna de Almeida de Oliveira: 'Comida forte e comida fraca: alimentação e fabricação dos corpos entre os Kaingáng da terra indígena Xapaco' (Santa Catarina, 2009)

Mari Indica:

- 'Cartinha da Rainha', publicação mensal do Sustentarea desenvolvida pelo grupo Alimentação Brasileira: Mandioca

Pam Indica:

- Segundo episódio da 1º temporada do Comida que Sustenta sobre a mandioca

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/04/04/02-sistemas-alimentares-tradicionais/



Nhoque de Mandioca

Por Gabriela Rigote

Nutricionista, Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP e Colíder do grupo Vivências Biodiversas | Sustentarea.



Ingredientes

- 700g de mandioca descascada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara (chá) de polvilho doce



Modo de fazer

- Cozinhe a mandioca cortada em pedaços em uma panela com água salgada até ficar bem macia. Em seguida, escorra a água do cozimento e amasse a mandioca com o auxílio de um espremedor ou um garfo até formar um purê - nesse momento, caso tenha, retire os fiapos da mandioca. Transfira para um prato e deixe esfriar totalmente;
- Assim que estiver frio, enfarinhe uma superfície limpa com polvilho e disponha a mandioca amassada. Adicione o azeite, o sal, a pimenta e misture bem com as mãos. Em seguida, adicione o polvilho doce aos poucos e incorpore na massa até que ela esteja homogênea e desgrude dos dedos;
- Quando chegar nesse ponto, corte a massa em pedaços menores, faça pequenos rolos com a mesma espessura e em seguida corte pedaços pequenos de mais ou menos 2 centímetros;
- Coloque entre 2 e 3L de água em uma panela grande e assim que ferver acrescente 3 colheres de sopa de sal e coloque os nhoques na água fervente com a ajuda de uma escumadeira. Quando subirem para a superfície, retire-os e coloque em uma travessa. Em seguida, adicione o molho de sua preferência e está pronto para servir.



FICA A DICA!

- Para finalizar e abrir a massa experimente usar farinha de sêmola ou semolina





Podcast

EP-03



Sistemas Alimentares no Sul e Sudeste

Convidadas:



Marina Norde



Lara Franco



Raquel
Tupinambá



Sistemas Alimentares no Sul e Sudeste

No terceiro episódio principal do podcast Comida que Sustenta, convidamos Marina Norde para analisar o cenário dessas regiões a partir da sua perspectiva como líder da pesquisa de atualização do Índice Multidimensional para Sistemas Alimentares Sustentáveis.

O programa também contou com a participação especial de Lara Zamparo Franco, consultora do WWF-Brasil, além de Raquel Tupinambá, Kassika de Surucuá, que também atua no WWF-Brasil como analista de conservação. Neste ano, o WWF-Brasil promoveu, em parceria com universidades Brasil afora, uma série de eventos para discutir os sistemas alimentares de cada região, justamente com base nos resultados encontrados na atualização do Índice Multidimensional para Sistemas Alimentares Sustentáveis



Marina Norde

Nutricionista, mestra e doutora em Saúde Pública (USP), pesquisadora de pós-doutorado (UNICAMP), membra do Sustentarea

"Então, sempre que a gente fala em índice, muito provavelmente é um instrumento criado para medir um fenômeno que não é mensurável diretamente[...]. A gente quer uma sustentabilidade ambiental, o que significa que a gente quer que se sustente o meio ambiente que temos hoje."

Sistemas Alimentares no Sul e Sudeste



Lara Zamparo Franco

Mestranda em conservação da biodiversidade e desenvolvimento sustentável no IPÊ, consultora e educadora socioambiental.

"A gente já entende que o Brasil é gigante, cheio de diversidades, com seis biomas [...] Então, é interessante a gente observar também que, por causa dessas diferenças, a gente deve ter soluções também diferentes, que vão contemplar todas as particularidades."



Raquel Tupinamba

Kassika de Surucuá, Tupinambá e Tapajós, agricultora associada da eampravat.manibe, doutoranda em Antropologia Social na Universidade de Brasília

"O nosso papel, nosso foco, nosso propósito é fazer essas conexões, essas redes, que estão sendo produzidas de conhecimento com a sociedade civil, com os produtores e com as empresas, pensando em como vamos modificar o atual sistema convencional de produção para torná-lo um sistema de produção mais sustentável, um sistema de produção de alimentos que considera principalmente o meio ambiente e o social para além do econômico, para que os aspectos sociais e ambientais estejam inseridos nesse processo."

Sistemas Alimentares no Sul e Sudeste



Indicações

Marina Indica:

- Artigo original do MISFS-R (em inglês)
- Publicação do Sustentarea sobre o MISFS-R (ambos disponíveis no site do Sustentarea)

Lara Indica:

- Livro 'Do Quilombo á floresta', da autora Bianca Cruz Magdalena
- Perfis para seguir no Instagram:
 - Thalita Xavier | @thalitaxavier
 - Carolina Dini (cebola na manteiga) | @cebolanamanteiga
 - Alene | @afroecologica
 - Tomaz Lanza | @tomazlanza

Raquel Indica:

- Mapa das feiras orgânicas| feirasorganicas.org.br/

Outros Projetos:

- Labnutrir (UFRN): www.instagram.com/labnutrir
- Sustentarea UFG: www.instagram.com/sustentareaufg

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/05/02/03-sistemas-alimentares-do-sul-e-sudeste/



Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis

Por Giovanna Zoia

Engenheira de Alimentos pela UNICAMP, graduanda em nutrição na FSP/USP
Membro do grupo Vivências Biodiversas | Sustentarea



Ingredientes

- 
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
 - ½ cenoura pequena ralada
 - 10 folhas de ora-pro-nóbis
 - ½ cebola pequena picada em cubos
 - 1 e ½ colheres (sopa) de óleo de soja
 - ½ xícara (chá) de água morna
 - Sal a gosto
 - ¾ xícara (chá) de farinha de aveia
 - ½ colher (chá) de fermento químico

Modo de fazer

- Com exceção da farinha de aveia e do fermento, bata todos os ingredientes no processador;
- Coloque a mistura em uma tigela e aos poucos adicione a farinha, até formar uma massa que dê para modelar;
- Misture o fermento;
- Modele o bolinho no formato que desejar (pode usar uma colher para auxiliar);
- Asse em forno pré-aquecido (200°C) por 25 minutos.



FICA A DICA!

- Também dá pra fazer com leguminosas como grão de bico, utilizando a mesma quantidade de arroz.





Podcast

EP-04



Sistemas Alimentares Do Centro-Oeste: O Agro É Mesmo Pop?

Convidados:



Alisson Machado



César Favarão



Sistemas Alimentares Do Centro-Oeste: O Agro É Mesmo Pop?

Os sistemas alimentares do Centro-Oeste, uma região conhecida como o “coração do agro” no Brasil, são caracterizados por uma lógica de produção de alimentos por cultivo único em grandes extensões de terra. Mas, apesar de ser a principal atividade econômica da região, fazendo do Centro-Oeste um dos maiores exportadores do país, os potenciais benefícios do agro não alcançam a maior parte da população. Esse cenário foi destaque do estudo conduzido por pesquisadores do Sustentarea com apoio do WWF-Brasil como desdobramento do Índice Multidimensional de Sistemas Alimentares Sustentáveis Revisado para o Brasil (MISFS-R), discutido no terceiro episódio principal desta temporada.



**Prof.
Alisson Machado**

Nutricionista, professor do Departamento de Nutrição (FSP-USP). Além disso, é mentor e editor da Revista Sustentarea

"O que nós vimos é que esses municípios realmente tinham uma infraestrutura que permitia que eles se desenvolvessem mais, mas que isso não se refletia exatamente em bem-estar social. Nós verificamos, por exemplo, que nos municípios em que havia uma maior contribuição para agropecuária, eles tinham uma maior desigualdade no acesso à Terra."



César Favarão

Pesquisador no Cebrap Sustentabilidade e doutorando em Planejamento e Gestão do Território na Universidade Federal do ABC

"Na minha visão, abordagens transdisciplinares para esse tema dos sistemas alimentares não são só importantes, mas são fundamentais, principalmente se a gente pensar que os sistemas alimentares englobam desde a produção, distribuição, processamento e consumo de alimentos."

Sistemas Alimentares Do Centro-Oeste: O Agro É Mesmo Pop?



Indicações

Alisson Indica:

- Livro 'Formação política do agronegócio', do autor Caio Pompeia
- Livro 'Resgatar a função social da economia: uma questão de dignidade humana', do autor Ladislau Dowbor

César Indica:

- Livro 'Entre chapadas e baixões do MATOPIBA - Dinâmicas territoriais e impactos socioeconômicos na fronteira da expansão agropecuária no Cerrado', organizado por Arilson Favareto
- Relatório 'Inclusão produtiva do Brasil rural e interiorano 2022', do Cebrap Sustentabilidade, em parceria com as Fundações Arymax e Tide Setubal e o Instituto Humanize

Mais Indicações:

- Nota Técnica 'Pop ou papo? Um estudo sobre o impacto da agropecuária no centro-oeste brasileiro'

Outros Projetos:

- Centro Brasileiro de Análise e Planejamento - CEBRAP
- Sustentarea UFG

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/06/06/04-sistemas-alimentares-do-centro-oeste-o-agro-e-mesmo-pop/



Mousse De Murici

Por Sustentarea UFG

O projeto Sustentarea UFG discute e divulga o que é alimentação sustentável, na perspectiva de atingir a população acadêmica e não acadêmica



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de polpa de murici sem semente e em pedaços
- 200ml de leite condensado
- 200ml de creme de leite



Modo de fazer

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea que esteja na consistência desejada;
- Coloque a mistura em um refratário e leve ao refrigerador até que fique consistente.



FICA A DICA!

- Caso queira desenformá-lo, adicione 5gr de gelatina sem sabor e incolor diluída em água morna (conforme orientações do fabricante) à mistura do liquidificador. Utilizando essa dica você também pode usar essa mousse como recheio de tortas geladas.





Podcast

EP-05



Sistemas Alimentares do Nordeste

Convidados:



Evla Ferro



Fabio Resende



Sistemas Alimentares do Nordeste

Os sistemas alimentares do Nordeste – uma região com um histórico colonial da cana-de-açúcar e recentes avanços na agropecuária – apresentam um cenário complexo. Embora a região tenha obtido reconhecimento positivo em termos ambientais, sociais e econômicos, a insegurança alimentar e nutricional afeta diretamente os agricultores. Surpreendentemente, esses agricultores, apesar de serem os responsáveis pela produção dos alimentos que chegam à nossa mesa, vivem em condições de pobreza. Esses dados foram extraídos de estudos baseados no Índice Multidimensional para Sistemas Alimentares Sustentáveis (MISFS), um guia fundamental nas conversas sobre os sistemas alimentares brasileiros na terceira temporada do podcast "Comida que Sustenta".



Evla Ferro

Graduada e Mestre em Nutrição pela UFAL, professora no Instituto Federal de Educação de Alagoas, e atualmente doutoranda em Ciências Tecnologia Alimentar e Nutrição na Universidade Católica Portuguesa

"Alagoas tem uma relação inversa entre as performances econômica e ambiental [...] o grande desafio seria promover o desenvolvimento econômico sem sufocar os sistemas locais."



Fábio Resende

Graduado em Nutrição, com Mestrado e Doutorado em Administração pela UFRN. É Professor Adjunto e líder de pesquisa em Gestão Institucional e Políticas Públicas

"É importantíssimo que os governos, o Estado possa criar recursos e instrumentos, viabilizar essa conexão entre a produção e o consumo das instituições públicas. Então nós temos a importância das compras públicas sustentáveis."

Sistemas Alimentares do Nordeste



Indicações

Evila Indica:

- 'Cartinha da Rainha', publicação mensal do Sustentarea desenvolvida pelo grupo Alimentação Brasileira: Mandioca
- E-book 'Memórias da Mandioca', desenvolvido pelo mesmo grupo
- Página do grupo Alimentação Brasileira: Mandioca no site do Sustentarea

Fábio Indica:

- Documentário longa-metragem 'Eleições', que acompanhou estudantes secundaristas nos debates estratégicos de campanha e luta por melhorias na escola, importante para pensar a participação social e o seu poder de transformação.
- Site 'Cultura em Casa' também disponibiliza outros diversos conteúdos interessantes
- Inovaflix, série de 11 episódios produzida pela Escola Nacional de Administração Pública (ENAP)

Mais Indicações:

- Artigo original do MISFS-R (em inglês)

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/07/04/05-sistemas-alimentares-do-nordeste/



Cocada de Cupuaçu

Por Giovanna Zoia

Engenheira de Alimentos pela UNICAMP,
graduanda em nutrição na FSP/USP
| Membro do grupo Vivências Biodiversas |
Sustentarea



Ingredientes

- 500g de polpa de cupuaçu
- 2 e ½ xícaras (chá) de coco ralado
- 3 xícaras (chá) de açúcar



Modo de fazer

- Em uma panela, coloque a polpa de cupuaçu e mexa;
- Acrescente o coco ralado e misture bem;
- Acrescente o açúcar aos poucos, mexendo sempre (aproximadamente 20 minutos), até que solte do fundo da panela;
- Transfira para um refratário ou tabuleiro, deixe repousar até que esfrie e está pronto!



FICA A DICA!

- Caso use a polpa de cupuaçu congelada, descongele em uma panela em fogo baixo, mexendo sempre para que não queime;
- Corte e decore com coco ralado para servir.





Podcast

EP-06



Sistemas Alimentares do Norte

Convidadas:



Suany Silva



Tatiana Deane de
Abreu Sá



Sistemas Alimentares do Norte

O sexto episódio encerra a série de programas que exploram os sistemas alimentares de diferentes regiões do Brasil. Neste episódio, focamos nas características distintivas do sistema alimentar da região Norte, analisadas com base no Índice Multidimensional para Sistemas Alimentares Sustentáveis Revisado (MISFS-R).

Segundo o MISFS-R, a região Norte enfrenta desafios preocupantes, como altos níveis de insegurança alimentar, resultando em acesso limitado aos alimentos e altas taxas de desnutrição infantil. Além disso, apesar da vasta biodiversidade e riqueza das tradições culinárias na região, a dieta local permanece pouco diversificada, perdendo oportunidades valiosas de aproveitar essa riqueza gastronômica.



Suany Silva

Agrônoma pela UFRA, mestre em Extensão Rural pela UFV e doutoranda em Ciências Sociais na UFRRJ. Atua no CERESAN com pesquisa em alimentação, sistemas alimentares, movimentos populares e Amazônia

"Não falamos mais do alimento como uma necessidade vital, em termos de sobrevivência e nutrição. Alimento é política, cultura, relação social [...]. Falar sobre tradições culinárias é falar sobre cultura alimentar sob a perspectiva de que é um traço de identidade dos povos. Resgatar estas tradições é, na verdade, ampliar a diversificação alimentar."



Tatiana Deane de Abreu Sá

Agrônoma com mestrado, doutorado e pós-doutorado em áreas relacionadas à agricultura. Pesquisadora na Embrapa Amazônia Oriental desde 1972, com expertise em Agrometeorologia, Ecofisiologia Vegetal, Agroecologia

"Diferente de outras regiões, a Amazônia tem, em geral, quatro fontes de alimentos, a gente se alimenta de quatro situações bastante distintas. Uma é justamente dos ativos do meio ambiente: água, o solo e, fortemente, as florestas. O conjunto de alimentos tradicionalmente vem da área vegetal e animal, principalmente a questão das águas. O segundo elemento é o que vem da Agricultura Familiar Regional, em todas as suas vertentes, da cultura dos assentamentos, agricultura nas áreas tradicionais e indígenas. Há um pouquinho da contribuição de alimentos do negócio regional, que grande parte é transportado e, infelizmente, a quarta parte é um percentual cada vez maior e mais crescente de menor qualidade nutricional. É o que se compra de outras regiões, grande parte disso já vem processado."

Sistemas Alimentares do Norte



Indicações

Suany Indica:

- Instituto Nacional de Pesquisa Espacial (INPE)
- Site 'De olho no ruralista'
- Podcast 'Panela de Impressão', da Profa Elaine de Azevedo

Tatiana Indica:

- Trajetórias tecnológicas associadas à agricultura (Grupo do Prof. Francisco Assis Costa) - NAEA/UFPA
- NAEA/UFPA - Paper 29/2020: A importância do direito à água e ao saneamento para o combate à Covid-19
- Alimentos tradicionais e populações ancestrais da região: volume 6 (coordenado pelo Eduardo Neves)
- Livro 'Vozes Vegetais: Diversidade, Resistência e Histórias da Floresta', vários autores
- Centro de Estudos Ameríndios (CEstA-USP)
- Revista Brasileira de Agroecologia

Mais Indicações:

- Artigo original do MISFS-R (em inglês)
- NAEA - Núcleo de Altos Estudos Amazônicos da UFPA
- Livro 'Alimentos regionais do Brasil', do Ministério da Saúde

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/08/01/06-sistemas-alimentares-do-norte/



Cuzcuz de Tapioca

Por Gabriela Rigote

Nutricionista, Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP, Colíder do grupo Vivências Biodiversas | Sustentarea



Ingredientes

- 200ml de leite de coco
- 100g de tapioca granulada
- ¼ xícara (chá) de açúcar
- 100g de coco ralado fresco



Modo de fazer

- Em uma panela, aqueça o leite de coco, até que ele fique bem quente, sem ferver;
- Em um refratário, coloque a tapioca, o açúcar, o coco ralado e misture;
- Adicione o leite de coco e mexa bem;
- Deixe a mistura descansar por 30 minutos;
- Após esse tempo, mexa novamente e leve para a geladeira por no mínimo 2 horas;
- Pronto para servir!

FICA A DICA!



- Caso use o leite de coco caseiro, a quantidade utilizada deverá ser de 400ml, pois a consistência dele é mais líquida;
- A tapioca granulada é facilmente encontrada em zonas cerealistas, casa do Norte (comércio que vende produtos típicos das regiões Norte e/ou Nordeste) e em supermercados;
- Ótimo acompanhamento para um bom cafêzinho!





Podcast

EP-07



A ação começa na terra: Fundo Agroecológico

Convidadas:



Patricia Mello



Izabela Alves Borba



A ação começa na terra: Fundo Agroecológico

No sétimo episódio principal, o programa resgatou o espírito de um quadro da temporada passada, o “Mão na massa”, com o intuito de discutir sobre o que tem sido feito para melhorar os sistemas alimentares brasileiros, partindo da terra, com foco na história e atuação do Fundo Agroecológico.

Nossa convidada interna é a Patrícia Mello, que faz parte de uma associação de agricultores. E, como convidada especial, conversamos com Izabela Alves Borba, que atua como coordenadora de projetos no Fundo Agroecológico (FUA).



Patrícia Mello

Mestranda em Sustentabilidade na EACH-USP, membra do grupo de trabalho deste Podcast.

Membra da Associação Agroecológica de Ouro Fino

"A gente consegue movimentar um pouquinho mais a agroecologia e trazer essa proximidade [...] E aos pouquinhas a gente vai caminhando e transformando essa forma."



Izabela Alves Borba

Relações Públicas e gestora de projetos socioambientais; coordenadora de projetos na BAUHINIA eco-social e no Fundo Agroecológico - FUA

"A gente tem uma rede com os agricultores. Eles já estão super conectados com a terra. O que a gente faz como FUA é criar algumas ferramentas para trazer outras pessoas para se conectarem com a terra, também se conectarem com agricultores, conectar com agroecologia. Essas ferramentas são, por exemplo, o grupo de consumo."

A ação começa na terra: Fundo Agroecológico



Indicações

Paty Indica:

- Fundo Agroecológico - FUA
- Fundo FICA
- Associação Agroecológica de Ouro Fino
- Associação de Agricultura Orgânica (informações sobre a feira agroecológica do Parque da Água Branca, em São Paulo, aos sábados)

Iza Indica:

- Livro 'Acesso à terra para a agricultura justa', do Fundo FICA, 2020

Pam Indica:

- Livro 'A convenção dos ventos: Agroecologia em contos', da autora Ana Primavesi. Editora Expressão Popular

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/09/05/07-a-acao-comeca-na-terra-fundo-agroecologico/



Omelete de Peixinho-Da-Horta Com Abobrinha

Por Gabriela Rigote

Nutricionista, Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP e Colíder do grupo Vivências Biodiversas | Sustentarea



Ingredientes

- 8 ovos
- 1 unidade de abobrinha italiana ralada (parte grossa do ralador)
- ½ cebola picada em cubos ou ralada
- 8 folhas de peixinho-da-horta picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- Óleo e papel manteiga para untar a forma



Modo de fazer

- Em uma tigela, abre os ovos um a um e bata-os;
- Misture um a um dos ingredientes para formar uma emulsão;
- Unte uma assadeira ou use papel manteiga para não grudar;
- Despeje cuidadosamente a mistura na assadeira e leve para assar em forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 30 minutos (até que esteja firme). Sirva em seguida.



FICA A DICA!

- O peixinho tem um ótimo rendimento, ideal para famílias grandes;
- As sobras de peixinho podem ser congeladas, para isso, após a higienização, seque bem as folhas e coloque-as em saquinhos ou recipiente adequado para o congelamento.





Podcast

EP-08



Da terra para a cozinha: Cozinhas Solidárias do MTST

Convidadas:



Juliana Bruno Favacho



Mariana Ting



Da terra para a cozinha: Cozinhas Solidárias do MTST

Criadas pelo Movimento dos Trabalhadores Sem-Teto (MTST), com o propósito de ajudar a combater a fome durante a pandemia de COVID-19, as Cozinhas Solidárias têm distribuído, nos últimos anos, refeições gratuitas em todo o país, tornando-se um recurso essencial na luta contra a insegurança alimentar. Esse projeto inspirador foi tema do 8º episódio do podcast

Comida que Sustenta, apresentado por Pamela di Christine e Ana Lúcia Romito.

Para debater o assunto, o programa contou com duas participações especiais: nossa convidada externa, a coordenadora das Cozinhas Solidárias do MTST, Juliana Bruno Favacho e

como convidada interna, contamos com a Mariana Ting, colaboradora do Sustentarea e estudante do 4º ano de graduação em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da USP, o que lhe proporcionou uma experiência recente com as Cozinhas Solidárias.



"De vez em quando, eles escrevem na marmita, põem coraçõzinho e tudo mais, [...] Não é só dar a comida, é dar uma atenção, um afago também."

Juliana Bruno Favacho

Advogada, coordenadora das Cozinhas Solidárias do Movimento dos Trabalhadores Sem-Teto (MTST)



Mariana Ting

Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da USP; estagiária no Sustentarea; editora da 3ª temporada do nosso podcast

"Isso é algo bem interessante de se pensar, porque, sabe, acho que ainda tem muito esse estigma de que só porque são pessoas em situação de vulnerabilidade, tanto na questão da alimentação quanto na social, as pessoas acham que elas não têm gostos. Mas não é bem assim, porque todo mundo tem suas preferências alimentares, suas vontades."

Da terra para a cozinha: Cozinhas Solidárias do MTST



Indicações

Mari Indica:

- Palestra 'Redução de Danos é Autocuidado: Saberes que vem da rua', com Juma Santos

Juliana Indica:

- Livro 'Meio Sol Amarelo', da autora Chimamanda Ngozi Adichie
- Livro 'Vidas secas', do autor Graciliano Ramos
- Música 'Pode Guardar as Panelas', de Paulinho da Viola

Ana Indica:

- Livro 'Da fome à fome', organizado por Tereza Campello e Ana Paula Bortoletto

Pam Indica:

- Livro 'Notas sobre a fome', da autora Helena Silvestre

Mais Indicações

- Cozinha Solidária (Site): www.cozinhasolidaria.com/
- Cozinha Solidária (Apoia-se): apoia.se/cozinhasolidaria
- Cozinha Solidária (Instagram): @cozinhasolidariasmtst

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/10/03/08-da-terra-para-cozinha-cozinhas-solidarias-do-mtst/



Sorvete de Abacate

Por Gabriela Rigote

Nutricionista, Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP e Colíder do grupo Vivências Biodiversas | Sustentarea



Ingredientes

- 3 bananas maduras congeladas
- 1 abacate pequeno maduro
- 1 pote de iogurte natural (170g)
- 1 colher (chá) de mel ou melaço (opcional)



Modo de fazer

- Deixe as bananas congeladas por 10 minutos fora do congelador;
- Em um liquidificador ou processador bata todos os ingredientes. Se precisar adicione um pouco de água, aos poucos para chegar à textura desejada;
- Porcione e sirva em seguida.



FICA A DICA!

- Congele as bananas já picadas.
- Sempre que tiver bananas maduras que acha que não vai consumir, congele!
- Você pode trocar o abacate por outras frutas e fazer vários sabores de sorvete, variando o sabor e evitando o desperdício!





Podcast

EP-09



Da terra para a cozinha, da cozinha para a mesa: alternativas ao atual modelo de cultivo e oferta de alimentos

Convidadas:



Fernanda Luppi **DIVERSA.**
BIO



Maria Catão



Da terra para a cozinha, da cozinha para a mesa: alternativas ao atual modelo de cultivo e oferta de alimentos

Saindo do forno e apresentado como mais uma das soluções já em curso em busca de sistemas alimentares mais saudáveis, sustentáveis e justos, a Diversa.Bio é um projeto que tem como intuito levar a biodiversidade e a agricultura sustentável ao consumidor local, por meio da otimização do conhecimento em plantas nativas e PANC aos agricultores familiares locais.

Para discutir sobre o assunto, convidamos no 9º episódio principal a Chef Maria Catão, membra do nosso podcast, que também participa do quadro "E aí, bora Cozinhar", e a bióloga, especialista em marketing e co-fundadora do Diversa.Bio, Fernanda Luppi.



Fernanda Luppi

**CMO da Diversa.Bio,
especializada em Ciências
Biológicas pela UFF-RJ. Gestora
de marketing focada em mídias
sociais e comércio eletrônico,
com ênfase em alimentação,
saúde e bem-estar**

"A gente entende a necessidade de minimizar o desperdício, capacitar o agricultor e qualificar a produção, ao mesmo tempo que se reeduca hábitos de consumo, para que sejam mais sustentáveis e benéficos ao agricultor local e à saúde de quem consome."



Maria Catão

**Chef de cozinha e
empreendedora, membra do
Podcast e dona do Elio Cucina
em Campos do Jordão.
Graduada em gastronomia,
combina autenticidade culinária
com consciência ecológica**

"Existem casas em que a pessoa consegue cozinhar todo dia, e é ótimo, mas a gente também precisa perder um pouco desse preconceito que eu acho que muita gente tem de que a comida congelada não é boa. Se você faz comida e congela na hora, ela tem a mesma capacidade nutricional do que a comida fresca."

Da terra para a cozinha, da cozinha para a mesa: alternativas ao atual modelo de cultivo e oferta de alimentos



Indicações

Fernanda Indica:

- Site Pancs Brasil
- TEDX Clarissa Taguchi sobre biodiversidade

Maria Indica:

- Projeto Fruta Imperfeita
- App Food to Save

Clarissa Indica:

- Site Prof Ana Maria Primavesi
- Startup Diversa.Bio

Pam Indica:

- Livro 'O Negócio da comida, quem controla nossa alimentação?', da autora Esther Vivas Esteve
- Livro 'De onde vem nossa comida?', das organizadoras Maria Cristina Vargas e Nivia Regina da Silva

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/11/07/09-da-terra-para-a-cozinha-da-cozinha-para-a-mesa-alternativas-ao-atual-modelo-de-cultivo-e-oferta-de-alimentos/>

Chips de Cascas de Legumes

Por Maria Catão

Chef de cozinha e empreendedora, membra do Podcast e dona do Elio Cucina em Campos do Jordão. Graduada em gastronomia, combina autenticidade culinária com consciência ecológica

Ingredientes

- Cascas de batata-doce
- Cascas de abóbora Cabotiá
- Azeite
- Orégano
- Sal a gosto



Modo de fazer

- Em um refratário ou assadeira, distribua as cascas;
- Jogue azeite, sal e orégano por todas as cascas e misture bem, para que eles fiquem bem temperados e distribuídos;
- Leve a assadeira para o forno a 180°C sem estar pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até que as cascas estejam sequinhas.

FICA A DICA!



- Use os legumes ou vegetais da sua preferência;
- Para descascar a abóbora cabotiá, utilize descascadores apropriados, cozinhe a abóbora antes e corte-a em pétalas;
- Utilize outros temperos de sua preferência e crie suas próprias combinações;
- Essa receita fica ótima com pastas e patês;
- Opção ideal para aperitivos ou lanches rápidos;
- Para manter a crocância e aumentar a durabilidade, guarde-as em recipiente hermético (pote com tampa com ótima vedação).





Caldo de Legumes Caseiro

Por Maria Catão

Chef de cozinha e empreendedora, membra do Podcast e dona do Elio Cucina em Campos do Jordão. Graduada em gastronomia, combina autenticidade culinária com consciência ecológica



Ingredientes

- Óleo vegetal
- Cascas e aparas de cebola
- Aparas de batata doce
- Aparas de cenoura
- Aparas de abóbora Cabotiá



Modo de fazer

- Em uma panela, coloque um fio de óleo vegetal e refogue todos os ingredientes;
- Cubra com água e deixe cozinhar por 40 minutos;
- Após esse tempo, coe o caldo e está pronto.



FICA A DICA!

- Utilize também para esta receita, talos e folhas que normalmente seriam descartados;
- Caso não tenha todo o tempo disponível no momento para aguardar pelo preparo do caldo, apenas refogue com o óleo vegetal e congele. Retome o preparo quando estiver com mais tempo disponível para a receita;
- Esse caldo pode ser utilizado para fazer arroz, risotos, carnes, sopas e demais receitas que se adicionaria água, para incrementar o sabor;
- Caso não utilize todo o caldo de uma vez, o congele em formas de gelo, para que tenha pequenas porções para ser utilizada durante o dia a dia.





Podcast

EP-10



Da mesa para o futuro? Perspectivas de inovação para os sistemas alimentares

Convidados:



Mariana Hase Ueta



John Wilkinson



Da mesa para o futuro? Perspectivas de inovação para os sistemas alimentares

Comidas do futuro, quais são? Com o avanço da tecnologia e práticas na produção de alimentos, envolvendo plantas, microrganismos e insetos, aparecem novas perguntas e dúvidas a respeito do valor nutricional, da viabilidade e de aspectos culturais da comida que pode ir para a nossa mesa. Serão a agricultura celular e a fermentação de precisão as soluções para uma produção sustentável e, ao mesmo tempo, nutritiva?

No décimo e último episódio principal, discutimos sobre as diversas possibilidades de produção de alimentos atrelada às novas tecnologias.



Mariana Hase Ueta

Mentora do Sustentarea, colíder do podcast. Doutora em Ciências Sociais (Unicamp) e pesquisadora de pós-doutorado na Universidade de Wageningen (Holanda), com ênfase em agricultura celular e fermentação de precisão

"A gente tenta imaginar junto com os colegas cientistas, como que seria a introdução dessa tecnologia [...] Nós temos feito esse processo de tradução para que se torne acessível, para que esses atores como produtores de leite, se sintam a vontade para serem ativos nesse tipo de transformação. A inovação é um processo social e esse processo tem que ser inclusivo, precisamos construir isso juntos, envolvendo cientistas, consumidores, produtores."



John Wilkinson

Professor Titular de Sociologia Econômica na UFRRJ, especializado em sistemas agroalimentares, novos mercados, consumo e movimentos sociais, com pesquisa na reestruturação global do sistema agroalimentar e impactos da China.

"Um elemento fundamental é a diversificação das fontes de insumos que vai quebrar os impactos muito negativos das monoculturas de soja e milho [...] A questão fundamental dessas proteínas alternativas é diminuir a pressão em cima dos recursos naturais que estão saturados, e por outro lado, incentivar a diversificação da agricultura."

Da mesa para o futuro? Perspectivas de inovação para os sistemas alimentares



Indicações

Mari Indica:

- Livro 'O mundo dos alimentos em transformação' do autor John Wilkinson
- Livro 'Oryx and Crake', da autora Mary Atwood
- Fundação CellAg Brasil
- Projeto Alt Protein da UNICAMP
- Restaurante Invitro Bistro
- Laboratório de Zootecnia Celular

John Indica:

- Livro 'O Despertar de Tudo - Uma Nova História da Humanidade', dos autores David Graeber e David Wengrow

Aline Indica:

- Livro " Sitopia, How Food Can Save the World" da autora Carolyn Steel
- TEDx Sitopia (canal YouTube)

PARA SABER MAIS, ACESSE NOSSO SITE:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/12/05/10-da-mesa-para-o-futuro-perspectivas-de-inovacao-para-os-sistemas-alimentares/>



Caponata de coração de bananeira

Por Gabriela Rigote

Nutricionista, Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP e Colíder do grupo Vivências Biodiversas | Sustentarea



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de cebola picada
- ½ xícara (chá) de pimentão vermelho picado em cubos
- ½ xícara (chá) de pimentão amarelo picado em cubos
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de tomate picado em cubos
- 3 xícaras (chá) de coração de bananeira (aproximadamente 1 coração inteiro grande já picado, lavado e a ferventado)
- 1 colher (sopa) de orégano fresco
- 1/3 xícara (chá) de manjericão fresco
- ½ xícara (chá) de azeite
- 3 colheres (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/3 de xícara (chá) de uva-passa



Caponata de coração de bananeira

Por Gabriela Rigote

Nutricionista, Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP e Colíder do grupo Vivências Biodiversas | Sustentarea.



Modo de fazer

- Em uma panela, coloque 3 colheres de sopa de azeite, acrescente a cebola e 1 colher de chá de sal. Refogue;
- Quando ela estiver dourada, acrescente os pimentões e refogue também. Coloque mais uma colher de sopa de azeite e o alho. Mexa sempre. Quando o alho estiver dourado, acrescente o tomate;
- Com o tomate já refogado, acrescente o coração de bananeira, o restante do azeite e do sal e a pimenta-do-reino. Junte o manjericão e o orégano;
- Você pode desligar o fogo, acrescentar as uvas-passas e tampar a panela por 3 minutos. Passado esse tempo, retire da panela e sirva quente ou leve à geladeira e consuma gelado!



FICA A DICA!



- A caponata vai bem em pasteis, quiches e tortas, mas também como entrada junto com uma torradinha.
- Que tal fazê-la como entrada para as festas de fim de ano?



Série

Sustentarea Eco

Ecoando outras
produções do Sustentarea





Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



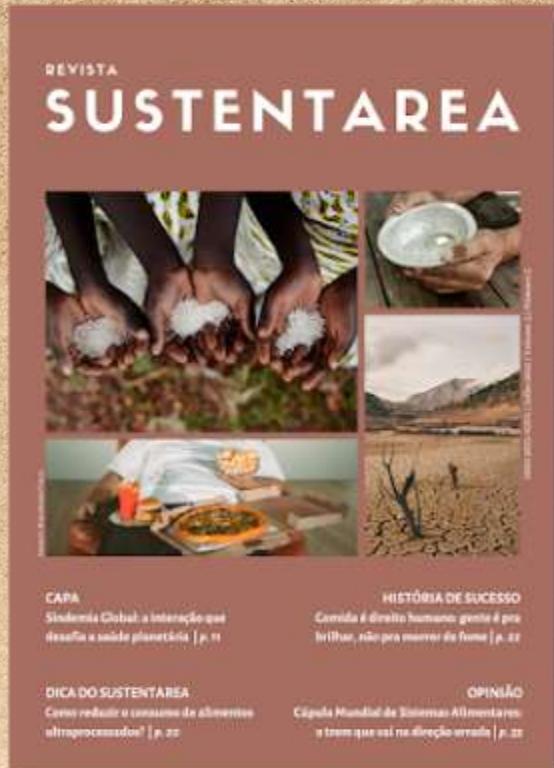
**Alimentação
e mudanças
climáticas
EP-01**



Alimentação e mudanças climáticas

Um dos principais desafios da atualidade, que afeta a saúde humana e planetária, são as pandemias de obesidade, desnutrição e mudanças climáticas, que se constituem numa Sindemia Global. No primeiro episódio da série especial Sustentarea Eco nos debruçamos sobre esse conceito recente, que vem aumentando em prevalência e gravidade nas últimas décadas.

Material Sustentarea 'ecoado' no episódio



**“Sindemia Global:
a interação que desafia a
saúde planetária”**

**Publicada pela Revista
Sustentarea
(vol. 05, nº 03, 2021)**

**Autoras:
Deborah Rocha Fadul e Ana
Maria Bertolini**

*DOWNLOAD DISPONÍVEL EM:

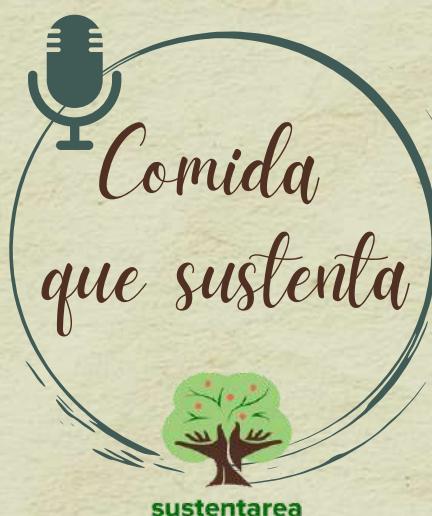
forms.gle/ZwdpbD7e56jpNkie6



USP
UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO

Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



Alimentação e Ancestralidade

EP-02



Alimentação e Ancestralidade

A mandioca, alimento brasileiro consumido tradicionalmente por populações indígenas, foi eleita pela ONU como 'o alimento do século 21'. No segundo episódio da série "Sustentarea Eco", exploramos a "Cartinha da Rainha", que coroa a mandioca como Rainha do Brasil. O material foi produzido pelo Grupo Alimentação Brasileira: Mandioca e lançado em julho de 2022. Você pode ver a Cartinha e se inscrever para recebê-la por e-mail através do link na descrição do episódio. O download dos materiais é gratuito em nosso site.

Material Sustentarea 'ecoado' no episódio



- **Cartinha da Rainha edição #01**
- **Outros materiais do grupo Alimentação Brasileira – Mandioca**

PARA SABER MAIS, ACESSE O NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/04/18/sustentarea-eco-alimentacao-e-ancestralidade/



Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



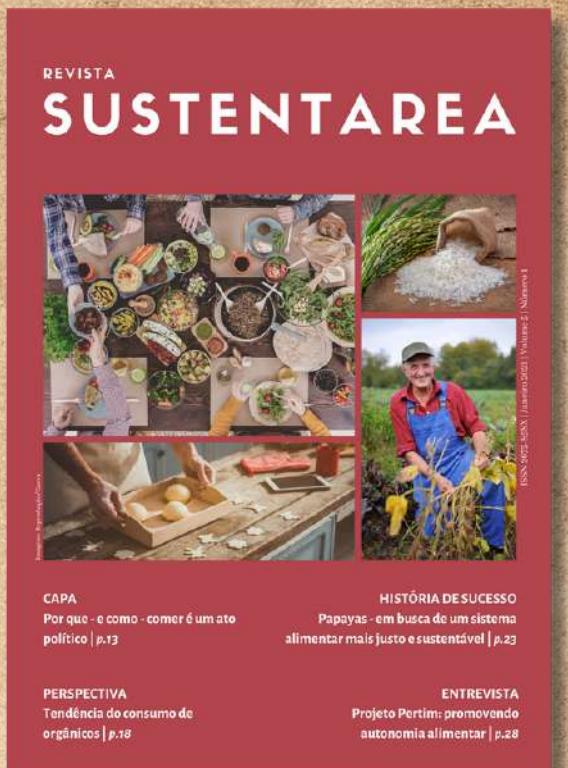
**Soluções para os
Sistemas
Alimentares do Sul
e Sudeste**

EP-03

Soluções para os Sistemas Alimentares do Sul e Sudeste

No 3º episódio de "Sustentarea Eco", conhecemos o projeto PAPAYAS: um aplicativo desenvolvido por nutricionistas e um engenheiro de computação da UFRGS. O app funciona como vale-alimentação e método de pagamento, incentivando uma alimentação saudável e sustentável. Com parcerias estabelecidas com empresas, locais de alimentação saudável e produtores orgânicos, o aplicativo oferece opções de refeições mais saudáveis. São mais de 300 estabelecimentos credenciados na rede do aplicativo, que visa facilitar a adoção de uma alimentação equilibrada mesmo em meio a uma rotina agitada de trabalho e estudos.

Material Sustentarea 'ecoado' no episódio



**"Histórias de Sucesso:
Papayas – em busca de um
sistema alimentar mais justo
e sustentável"**

**Publicada na Revista
Sustentarea
(vol. 5, n. 1, 2021)**

Autor:
Alisson Diego Machado

*DOWNLOAD DISPONÍVEL EM:

mailchi.mp/9637e1069469/revistasustentarea9



Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



**Os pontos de atenção
dos Sistemas
Alimentares do
Centro-Oeste**

EP-04



Os pontos de atenção dos Sistemas Alimentares do Centro-Oeste

Os sistemas alimentares brasileiros são cruciais para enfrentar a fome e a insegurança alimentar, assim como os desafios ambientais e climáticos. Na região Centro-Oeste, onde a agropecuária é uma atividade econômica dominante, surgem debates sobre modelos produtivos e concentração de terras.

Intitulado "Pop ou Papo? - Um estudo sobre o impacto na agropecuária no centro-oeste brasileiro", o material foi publicado como uma Nota Técnica em novembro de 2022. Essa discussão atual reflete um problema antigo que se agravou ao longo dos anos. A Nota Técnica é resultado de uma parceria entre Sustentarea, GEIAS e WWF-Brasil.

Material Sustentarea 'ecoado' no episódio



Nota Técnica “Pop ou Papo? Um estudo sobre o impacto na agropecuária no centro-oeste brasileiro”, publicada em novembro de 2022

PARA SABER MAIS, ACESSE O NOSSO SITE:

www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/06/20/sustentarea-eco-os-pontos-de-atencao-dos-sistemas-alimentares-do-centro-oeste/

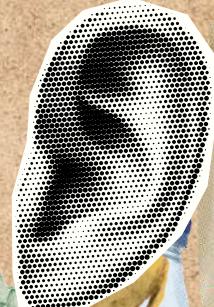


Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



Memórias da Rainha do Brasil EP-05



Memórias da Rainha do Brasil

Presente na agricultura familiar brasileira, tem cheirinho e gosto de memória afetiva, de café da manhã com a família... O quinto episódio da série 'Sustentarea Eco', resgatou histórias e memórias de afeto, de cooperação e de acolhimento que integram o livro "Memórias da Mandioca", uma produção de 2021 do Sustentarea, realizada a partir do trabalho do grupo Alimentação Brasileira: Mandioca.

O episódio conta com relatos especiais de quatro membros do Sustentarea, trazendo recordações de pessoas que tem as suas raízes familiares nas terras nordestinas, de quem utiliza a mandioca, macaxeira ou aipim das múltiplas formas possíveis - seja como farinha no almoço, na tapioca quentinha pela manhã ou frita - e de quem planta um punhadinho no quintal de casa, valorizando seu cultivo subversivo.

Material Sustentarea 'ecoado' no episódio



LIVRO DIGITAL "Memórias Da Mandioca"

Composto por relatos e receitas compartilhadas por mulheres participantes do Sustentarea, o e-book contém também o Manifesto Mandioca, ambos criados com o intuito de compartilhar histórias e fortalecer ainda mais a importância dessa raiz no nosso país

*DOWNLOAD DISPONÍVEL EM:
www.fsp.usp.br/sustentarea/livros/

PARA SABER MAIS, ACESSE O NOSSO SITE:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/07/18/sustentarea-eco-memorias-da-rainha-do-brasil/>



Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



**Sistemas Agrícolas
Tradicionais do
Brasil: diversidade
para resistência**

EP-06

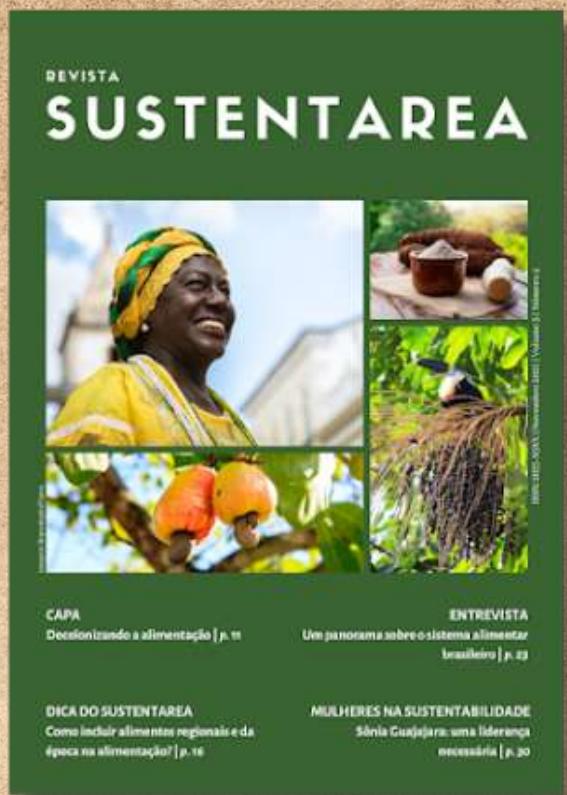


Sistemas Agrícolas Tradicionais do Brasil: diversidade para resistência

A produção e exportação de produtos agropecuários voltados, principalmente, para o mercado de grãos e carnes, tem promovido a monocultura como principal sistema de cultivo agrícola brasileiro, privilegiando e concentrando a produção a um número limitado de culturas, desconsiderando o potencial de diversidade de produtos agrícolas do país.

Como resistência a esse modelo predominante, os Sistemas Agrícolas Tradicionais (SAT), resistem com práticas baseadas no conhecimento intergeracional, transmitidas e reinventadas por muitas gerações.

Material Sustentarea 'ecoado' no episódio



**"Sistemas Agrícolas
Tradicionais do Brasil"**

**Publicada na Revista
Sustentarea
(vol.05, nº 04, 20210**

Autoras:
**Vanessa Costa Cançado Silva
e Letícia Machado**

*DOWNLOAD DISPONÍVEL EM:
forms.gle/fgtEsQEmMbuDxmpW9

PARA SABER MAIS, ACESSSE O NOSSO SITE:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/08/22/sustentarea-eco-sistemas-agricolas-tradicionais-do-brasil/>



Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



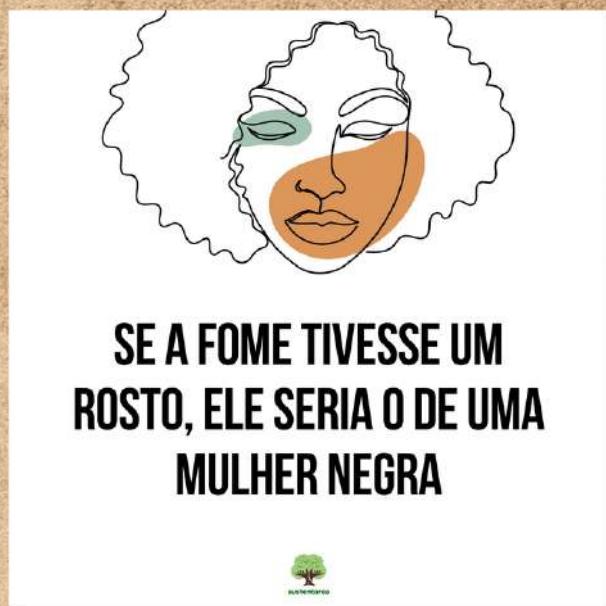
Fome e agroecologia:
cenários opostos com
mulheres negras em
destaque
EP-07



Fome e agroecologia: cenários opostos com mulheres negras em destaque

No Brasil, a fome tem cor, gênero e endereço: as mulheres negras e periféricas são as principais vítimas da insegurança alimentar, de acordo com dados publicados pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (a Rede PENSSAN). A mesma mulher negra também é protagonista quando falamos de agroecologia e luta pela soberania alimentar, tornando-se sujeito político da luta por sustentabilidade, promovendo e exaltando a enorme biodiversidade do nosso país.

Material Sustentarea 'ecoadado' no episódio



DISPONÍVEIS EM:



https://instagram.com/p/CukCLD7rypi/?img_index=1



https://www.instagram.com/p/CvIADp70jM_/?img_index=1

PARA SABER MAIS, ACESSE O NOSSO SITE:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/09/19/sustentarea-eco-fome-e-agroecologia-cenarios-opostos-com-mulheres-negras-em-destaque/>



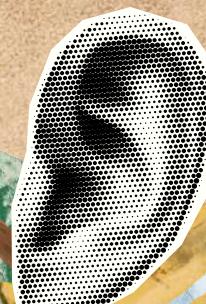
Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



**Manifesto
Sustentarea para
Sistemas
Alimentares
Sustentáveis**

EP-08



Manifesto Sustentarea para Sistemas Alimentares Sustentáveis

Em homenagem ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado no dia 16 de outubro, o 8º episódio da série “Sustentarea Eco” ecoa trechos do novo manifesto Sustentarea. O material – construído a muitas mãos – representa toda a Comunidade Sustentarea, e traz como reflexão os diagnósticos sobre os sistemas alimentares globais, além de fazer uma breve caracterização dos sistemas alimentares brasileiros e suas repercussões, e propor recomendações para que possamos aprimorá-los. Apresentado por Ana Lucia Romito, o programa foi composto por narrações especiais de colaboradores da produção do Manifesto.

Material Sustentarea 'echoado' no episódio



**Manifesto Sustentarea
para Sistemas
Alimentares
Sustentáveis**

*DOWNLOAD DISPONÍVEL EM:

www.fsp.usp.br/sustentarea/manifesto-sustentarea-2a-edicao/

PARA SABER MAIS, ACESSE O NOSSO SITE:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/10/17/sustentarea-eco-manifesto-sustentarea/>



Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



Mudanças
climáticas e a
alimentação: qual
a relação?

EP-09

Mudanças climáticas e a alimentação: qual a relação?

Chuvas atípicas, calor extremo... Em meio a tantos eventos climáticos que vêm ocorrendo neste ano de 2023, o 9º episódio da série 'Sustentarea Eco' ecoa trechos do livro digital produzido pelo Sustentarea, intitulado "Precisamos falar sobre mudanças climáticas". O programa correlaciona esses eventos ao prejuízo à produção de alimentos e alterações em sua composição, afetando diretamente na sua qualidade nutricional.

Material Sustentarea 'ecoadado' no episódio



**E-book:
Precisamos falar
sobre as mudanças
climáticas**

*DOWNLOAD DISPONÍVEL EM:

<https://mailchi.mp/3d779beef2d/especialsustentarea>

PARA SABER MAIS, ACESSSE O NOSSO SITE:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/10/17/sustentarea-eco-manifesto-sustentarea/>



Série *Sustentarea Eco*

Ecoando outras
produções do Sustentarea



Tecnologias no sistema alimentar

EP-10

Tecnologias no sistema alimentar

Agricultura Vertical, Carne de Laboratório e Plant Based você sabe o que são? No último episódio da 3º temporada do podcast Comida que Sustenta, Pâmela di Christine e Ana Lúcia Romito apresentam um collab especial entre as séries Explica e Eco. O programa ecoa parte do glossário intitulado “Tecnologias no sistema alimentar”, produzido pela coordenadora do Sustentarea, a professora Aline Martins de Carvalho, para o Nexo Políticas Públicas.

Conectado com o 10º episódio principal sobre perspectivas de inovação para os sistemas alimentares, o material elaborado e divulgado em maio neste ano discute sobre novas práticas de produção que vão desde sensores e softwares para gerenciamento de plantações ao machine learning, que vem se espalhando em vários setores da economia, inclusive na produção e processamento de alimentos.

Material Sustentarea 'ecoado' no episódio



**Matéria:
Tecnologias no
sistema alimentar
Nexo Políticas
Públicas
(nexojornal.com.br)**

*LEITURA DISPONÍVEL EM:

<https://pp.nexojornal.com.br/glossario/Tecnologias-no-sistema-alimentar>

PARA SABER MAIS, ACESSE O NOSSO SITE:

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/12/13/sustentarea-eco-tecnologias-no-sistema-alimentar/>

Agradecimentos

Com um sentimento de alegria profundo e verdadeiro, queremos expressar nossa mais sincera gratidão a cada pessoa que se juntou a nós nesta jornada inesquecível.

Um agradecimento especial à equipe incrível da Sustentarea, que contribuiu de forma valiosa, moldando o nosso caminho de uma maneira única. Às bravas membras do grupo Podcast de 2023, que trabalharam incansavelmente, com dedicação e comprometimento, tornando possível a realização deste sonho compartilhado.

Gostaríamos também de agradecer a cada pessoa que generosamente compartilhou suas memórias, conhecimento profundo, experiências enriquecedoras e receitas deliciosas que aqueceram nossos corações. A todos que nos acompanham diariamente, seja através de nossos projetos, visitando o nosso site ou interagindo nas redes sociais, nossa gratidão é imensa.

Cada um de vocês tem um lugar especial em nossos corações, e sem a sua incrível participação e apoio, esta jornada não teria sido tão maravilhosa. Suas contribuições enriqueceram não apenas nossos episódios, mas também nossas vidas. Obrigado, do fundo dos nossos corações!

Equipe Podcast Comida que Sustenta | 2023

Realização:



USP