

“Isto Não é (apenas) um Livro de Receitas: é um Jeito de Mudar o Mundo” é uma publicação do Instituto Comida do Amanhã em parceria com a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e a Fundação Heinrich Böll - Brasil.

concepção e idealização

Instituto Comida do Amanhã

edição

Fundação Heinrich Böll - Brasil

organização e pesquisa de receitas

Instituto Comida do Amanhã

Francine Teixeira Xavier

Escola de Nutrição / UNIRIO

Elaine Cristina de Souza Lima

Alessandra da Silva Pereira

coordenação de textos técnicos

Instituto Comida do Amanhã

Juliana Medrado Tângari

coordenação executiva

Mônica Guerra Rocha

coordenação de conteúdos

Instituto Comida do Amanhã

Francine Teixeira Xavier

Juliana Medrado Tângari

Mônica Guerra Rocha

Escola de Nutrição / UNIRIO

Elaine Cristina de Souza Lima

Alessandra da Silva Pereira

Claudia Roberta Bocca Santos

Flávia Milagres Campos

Giane Moliari Amaral Serra

Raquel Moraes de Oliveira

Juliana de Almeida Gonçalves

Julia Sole

revisão de texto

Instituto Comida do Amanhã

Juliana Medrado Tângari

Escola de Letras / UNIRIO

Giselle Maria Sarti Leal (coordenação)

Bruna Paiva da Costa

INSTITUTO COMIDA DO AMANHÃ

em parceria com

Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro (UNIRIO) e a
Fundação Heinrich Böll - Brasil

ISTO NÃO É
(APENAS)
UM LIVRO
DE RECEITAS...

é um jeito de mudar o mundo.

1ª edição
Rio de Janeiro
2019

Editora Fundação Heinrich Böll

Este trabalho está licenciado sob a Licença Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional Creative Commons. Para visualizar uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ou mande uma carta para Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Você tem o direito de:

Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato.

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que você respeite os termos da licença.

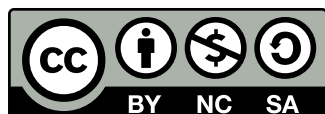
De acordo com os termos seguintes:

Atribuição — Você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

NãoComercial — Você não pode usar o material para fins comerciais.

SemDerivações — Se você remixar, transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Você não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.



INSTITUTO COMIDA DO AMANHÃ

em parceria com

Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro (UNIRIO) e a
Fundação Heinrich Böll - Brasil

ISTO NÃO É
(APENAS)
UM LIVRO
DE RECEITAS...

é um jeito de mudar o mundo.

1ª edição
Rio de Janeiro
2019

Editora Fundação Heinrich Böll

NOTA DE ABERTURA

Estamos perante um paradigma em crise. O aumento da má nutrição, que afeta famintos e obesos, anda de mãos dadas com as mudanças climáticas e a perda da biodiversidade. A padronização da alimentação, herdada da suposta “revolução verde”, mostra-se obsoleta e perigosa para a saúde humana e a sustentabilidade do planeta.

Para mudar a lente e agir, é necessário mudar a forma de olhar. Isto é um livro de receitas, porque a monocultura da terra vem acompanhada com a monocultura da mente e do sabor. Receitas nos convidam à ação, ao retorno à cozinha, ao convívio, a tocar e conhecer seus alimentos. Mas isto não é (apenas) um livro de receitas... expandimos o alcance e misturamos, ao longo de 9 capítulos, alguns dos principais impactos do sistema alimentar vigente no Brasil, trazendo desafios e soluções, misturando a ciência com a cozinha, o conteúdo técnico com as tradições alimentares.

Para mudança de paradigmas precisamos trazer a comida para o centro da mesa e da discussão.

E é isso que esta publicação se propõe. Instigada pelo relatório “Comida, Saúde, Planeta”, lançado pela comissão EAT-Lancet em 2019, esta publicação se propõe a levantar alguns dos principais desafios do sistema alimentar no Brasil e trazer um reconhecimento e valorização de receitas desenvolvidas no território brasileiro, apresentando a importância do

Convidamos você a provar desta refeição com a gente. De se questionar, de se perguntar.

Cada capítulo abre com um ou dois textos que trazem uma inspiração, uma opinião livre de cada autor/a convidado/a, sobre a qual as coordenadoras, editores e organizadores não tiveram qualquer influência. Seguem-se então quatro ou cinco receitas, que materializam e dialogam com o tema.

A curadoria das receitas foi realizada de forma participativa, e o convite é para que você, que nos lê, se instigue a mergulhar nos sabores e nos saberes, misturados e relacionados, e se aperceba do poder que temos em cada decisão sobre o que comer, como comer, de onde comer, quando comer.

No Instituto Comida do Amanhã criamos espaços para a pergunta se sentir confortável e as respostas nunca serem definitivas. Então, Isto não é (apenas) um livro de respostas, nem fecha em si mesmo as perguntas necessárias, mas é uma tentativa afetuosa, generosa, horizontal, sonhada e materializada por quem ama comida, gente e planeta, de chegar um pouco mais perto de promover alguma transformação.

Este trabalho só foi possível realizar com o apoio incansável da Escola de Nutrição e da Escola de Letras da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) que desde o semear da ideia se apresentaram de mãos arregaçadas para entrar nesta cozinha com a gente e nos apoiar no levantamento das receitas do livro, e com a confiança e apoio da Fundação Heinrich Böll - Brasil que viabilizou a execução da

ÍNDICE

NOTA DE ABERTURA	06
------------------	----

1. ALIMENTOS SUSTENTÁVEIS E SAUDÁVEIS: POR QUE É IMPORTANTE E O QUE PODE SER FEITO?

O que comemos muda o mundo? Regenerando o planeta e reconectando os seres pela comida Mônica Guerra Rocha	14
Qual o papel da Universidade na saúde das pessoas e do planeta? Alessandra da Silva Pereira, Elaine Cristina de Souza Lima Claudia Roberta Bocca dos Santos e Giane Moliari do Amaral Serra	18
Construindo políticas alimentares: o papel das cidades e dos cidadãos Juliana Medrado Tângari	20

2. CHEFS PODEM APOIAR MUDANÇAS

Circuitos fechados, oportunidades de abertura: o papel da gastronomia para um mundo mais saudável e sustentável. A experiência de articulação entre chefs e agricultores - AChA Francine Xavier e Flávia Brito	26
Legumes assados em cama de purê de batata-doce Osvaldo Gorski	32
Salada de feijão-ver	

3. PESCA SUSTENTÁVEL

A pesca sustentável no Brasil: por que isso é tão importante e como podemos fazer isso acontecer?	46
Guilherme Dutra	
Tainha mediterrânea	50
Charly Damian	
Gnocchi de mandioca com molho de atum e farofa de castanha do Pará	54
Gustavo Aronovick	
Caranguejo acastanhado com arroz jambuzado e vegetais da roça	56
Natacha Fink	
Pirarucu confit com cuscuz amazônico	60
Teresa Corção	
Pirarucu ao creme	62
Teresa Corção	

4. COMIDA: SAUDÁVEL, SUSTENTÁVEL E EMPODERADORA

Gênero e a alimentação no centro do desenvolvimento territorial da Maré	66
Mariana Aleixo	
Couve-flor com melado, vinagrete frutado e farofa de alho	70
João Diamante	
Salada de quinoa crocante, legumes orgânicos e chips de banana verde	72
Ana Ribeiro	
X	

5. ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Alimentação infantil e sustentabilidade	82
Alessandra da Silva Pereira, Elaine Cristina de Souza Lima e Flávia Milagres Campos	
Surpresa mousse de maracujá	86
Socorro Correa	
Pão de Q?!	88
Julie Sole	
Bolo de abobrinha com cacau	90
Gabriela Kapim	
Bolo de feijão e cacau	92
Elaine Lima	
Arroz, feijão vegetariano, ovo cozinho e purê de inhame	94
Instituto de Nutrição Annes Dias	

6. BIODIVERSIDADE E ALIMENTAÇÃO

Perda de Biodiversidade e Alimentos: o que podemos fazer, o que estamos enfrentando?	100
Mariella Uzêda	
Geleia de cajá-manga e cacau com pimenta	104
Clarissa Taguchi	
Sopa creme de abóbora japonesa com leite de coco ora-pro-nóbis	106
Mikauris Mattoso	
Lasanha de peixin	

Kanycaa	126
Tainá Marajoara	
Muralha Griô	128
Daniel Oliveira e Ingrid Costa	
Mulher	130
Tainá Marajoara e Anadeth Miranda	

8. DESAFIOS DA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS

Os donos do sistema agroalimentar	134
Maureen Santos	
Os camponeses e camponesas do Brasil fazem muito com pouco	138
Marcelo Leal e Humberto Palmeira	
Doce de pera com pimenta dedo-de-moça	142
Luciana Diniz	
Tempurá de ora-pro-nóbis com ponzu de bacupari	144
Bel Coelho	
Cubu	148
Dona Leide	
Frango com ora-pro-nóbis	150
Casa Quilombê	

9. DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Comida: uma ferramenta de transformação

ALIMENTOS
SUSTENTÁVEIS
E SAUDÁVEIS:
POR QUE É
IMPORTANTE
E O QUE PODE
SER FEITO?

O QUE
COMEMOS
MUDA O
MUNDO?
REGENERANDO
O PLANETA E
RECONECTANDO
OS SERES PELA
COMIDA.

MÓNICA GUERRA DA ROCHA

Arquiteta. Mestre em Planejamento e Gestão Urbana.
Especialista em Aquecimento Global. Mobilidade
Urbana. Cidades Sustentáveis e Sistemas Alimentares
Urbanos. Fundadora e Diretora Executiva do Instituto
Comida do Amanhã

"ESTÁ CHEGANDO O DIA EM QUE UMA ÚNICA CENOURA, RECÉM- OBSERVADA, IRÁ DESENCADear UMA REVOLUÇÃO.."

PAUL CEZANNE

Achamos que a comida sempre vai estar ali, ao dispor. Na prateleira do supermercado, no aplicativo do celular, no menu do restaurante, na geladeira de casa. Na memória, no livro de receitas. Mas este não é apenas um livro de receitas.

O nosso corpo, nossa sociedade, nosso planeta, se olhados nos seus ciclos, interações, complementaridades, são em essência, sistemas alimentares, vamos pensar juntos:

O corpo

Os sentidos, o funcionamento dos órgãos, a saúde de nossos corpos (e a cura deles também) estão principalmente no equilíbrio entre o que o alimenta e o que dele se liberta. Doenças não comunicáveis, como diabetes, hipertensão, obesidade, são hoje, juntas, as maiores responsáveis por óbito a nível global. E não mais podemos entender obesidade como excesso de "comida", ou como indicador de prosperidade - obesidade e des

e o território onde estamos inseridos do que propriamente sobre nossa fome ou nossa vontade: escolhas alimentares são absolutamente condicionadas e ilustram todo um ambiente e paisagem alimentares.

Em todo o sistema alimentar, cada etapa é estratégica, tem conflitos de interesse e pode ser transformadora para todos: agricultura familiar e de pequena escala ou monocultura de grande escala e poucas pessoas? É a procura que determina o que se planta ou são os ciclos naturais que determinam o que se consome? A logística e distribuição estão em mãos de monopólios e em grandes distâncias, ou numa escala mais local e compartilhada entre vários atores? O acesso e varejo são grandes cadeias de supermercados ou pequenas feiras livres? Cozinho a comida em casa ou como fora do lar? A minha habitação está preparada com uma cozinha?

Em cada tomada de decisão, comer nunca é apenas sobre uma decisão independente. Comida é em essência, relação. É construção e desenho de comunidade e partilha.

O que comemos, onde comemos, com quem comemos, como comemos são decisões profundamente sociais e políticas em que todos somos, simultaneamente, causa e consequência, protagonistas e vítimas.

O planeta

é provavelmente a estratégia mais infalível e efetiva de nos reconectarmos com o planeta e de praticarmos, 3 vezes por dia (em média), um papel ativo na sustentabilidade Global.

Ativismo pelo sabor e pelo saber.

Em Setembro de 2015, os 182 países membro da ONU assinaram unanimemente a agenda global: os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável que trilham os compromissos globais com o planeta, as pessoas e a prosperidade até 2030. Mudança climática, Vida nos Oceanos, Pobreza, Equidade de gênero, Saúde e Bem estar, Cidades sustentáveis, são apenas alguns dos objetivos, detalhados em centenas de indicadores.

Os sistemas alimentares e a comida que comemos têm a capacidade de impactar em absolutamente todos os ODS. Não é possível atingir a agenda global e seus compromissos sem olhar o que está no nosso prato.

Para nós, essa é uma ótima notícia. Este livro existe não apenas para você ter acesso a receitas que nos reconectam com o mundo, trazendo o panorama atual pela mão de especialistas nacionais, ou para que possamos entender que temos como ter dietas saudáveis em sistemas alimentares sustentáveis, que

QUAL O PAPEL DA UNIVERSIDADE NA SAÚDE DAS PESSOAS E DO PLANETA?

ALESSANDRA DA SILVA
PEREIRA⁽¹⁾, ELAINE CRISTINA
DE SOUZA LIMA⁽¹⁾, CLAUDIA
ROBERTA BOCCA DOS
SANTOS⁽²⁾ E GIANE MOLIARI
DO AMARAL SERRA⁽²⁾

(1) Docentes do Departamento de Nutrição Fundamental
da Escola de Nutrição da UNIRIO – Universidade Federal
do Estado do Rio de Janeiro

(2) Docente do Departamento de Nutrição e Saúde Pública
da Escola de Nutrição da UNIRIO

ciências humanas, das ciências sociais, ambientes e alimentares.

Nesse sentido, não se tem dúvida que a Universidade apresenta papel central no apoio à elaboração, à manutenção e ao monitoramento de políticas públicas de diferentes frentes, bem como na formação de atores e na ampliação de debates, sejam pelos seus projetos de ensino, pesquisa e/ou extensão.

A Universidade firma compromisso e se coloca nas diversas agendas como potencial ator de mudança social, não apenas pela sua capilaridade na implementação de ações, como também pela possibilidade em se reconhecer como esse ator social e pautar uma agenda governamental de diálogo acerca das diferentes temáticas.

1 World Health Nutrition. CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION. Genebra: 1946.

2 Carrapato et al. Determinante da saúde no Brasil: a procura da equidade na saúde. Saúde Soc. São Paulo, v.26, n.3, p.676-689, 2017.

3 Junges & Barbiani. Interfaces entre território, ambiente e saúde na atenção primária: uma leitura bioética.

4 Alves & Jaime. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

CONSTRUINDO POLÍTICAS ALIMENTARES: O PAPEL DAS CIDADES E DOS CIDADÃOS.

JULIANA MEDRADO TÂNGARI

Advogada, Mestre em Direito Civil, Especialista
em direito internacional e direito civil-constitucional.
Presidente do Conselho Municipal de Segurança
Alimentar e Nutricional do Rio de Janeiro de 2016 a 2018.
Diretora no Instituto Comida do Amanhã

CHEFS PODEM APOIAR MUDANÇAS

CIRCUITOS
FECHADOS,
OPORTUNIDADES
DE ABERTURA:
O PAPEL DA
GASTRONOMIA
PARA UM MUNDO
MAIS SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL.
A EXPERIÊNCIA
DE ARTICULAÇÃO
ENTRE CHEFS E
AGRICULTORES -
AChA

FRANCINE XAVIER⁽¹⁾ E FLÁVIA BRITO⁽²⁾

(1) Cozinheira, trabalha com educação e gestão em gastronomia há 30 anos. Mestranda em Práticas de Desenvolvimento Sustentável na UFRRJ. Sócia da Cambucá Consultoria. Chef e Gestora do Projeto A.Ch.A e Diretora do Instituto Comida do Amanhã.

(2) Cozinheira, formada em química com mestrado na COPPE/UFRRJ. Certificada PMP, trabalha com consultoria em gestão de projetos há mais de 10 anos. Sócia da Cambucá Consultoria e Gestora do Projeto A.Ch.A.

Os saberes sobre comida estão presentes nas rodas de conversa e em todas as mídias. As cozinhas literalmente invadiram as salas. Os chefs de cozinha se consolidam cada vez mais como formadores de opinião. Um produto esquecido, em suas mãos, vira um hit!

O *chef* contemporâneo sabe que sua responsabilidade transborda o gosto e vai além do prato. Seu posicionamento tanto influencia as escolhas dos consumidores, quanto o expõe ao julgamento dos mesmos.

Junto com poderes chegam responsabilidades e, felizmente, os questionamentos. O que o alimento que eu uso alimenta

LEGUMES ASSADOS EM CAMA DE PURÊ DE BATATA-DOCE

OSVALDO GORSKI

Chef de cozinha formado pela Academia de Artes Culinárias de Paris - Le Cordon Bleu. É o especialista responsável pelas áreas de cozinha e padaria do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac), no Rio de Janeiro.

rendimento de 4 a 6 porções

tempo de preparo 40 minutos

nível de dificuldade médio

SALADA DE FEIJÃO-VERDE COM PERFUME DE CAMBUCI

FRANCINE XAVIER

Cozinheira autodidata, trabalha com educação e gestão em gastronomia há 30 anos, é Mestranda em Práticas de Desenvolvimento Sustentável na UFRRJ. Sócia da Cambucá Consultoria, Chef e Gestora do Projeto AChA e Diretora do Instituto Comida do Amanhã.

rendimento 4 porções

tempo de preparo 40 minutos

nível de dificuldade fácil

sugestões de acompanhamento

salada verde ou filé de peixe grelhado

INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão-verde
- 1 abacate grande e firme
- 2 cambucis
- 1 cebola roxa
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1/2 molho de coentro selvagem
- 1 xícara de chá de mini tomates coloridos do projeto AChA (pode substituir por tomate cereja)
- 1/2 xícara de castanha do Brasil picada
- 1/2 xícara de azeite extra virgem – preferencialmente brasileiro com menos de 1 ano
- pimenta do reino e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar e cozinhar os feijões com água até que fiquem tenros, mas ainda firmes (15 a 20 minutos de cozimento). Escorrer e reservar. Lavar, descascar e picar os cambucis, sem o centro, em cubinhos pequenos.

Descascar e picar a cebola em cubinhos de 1 cm. Passar na água fervente e escorrer.

Lavar e retirar os espinhos laterais do coentro. Picar bem fininho. Descascar e cortar o abacate em meia lua.

MEDALHÃO DE
COGUMELOS E
SEU CONSOMÊ
COM FAROFA DE
PINHÃO E RISOTO
DE MINI ARROZ DO
VALE DO PARAÍBA
COM TOMATE SEMI
DESIDRATADO
VALE DO FORMOSO

RONALDO CANHA

Chef de Cozinha formado pelo Culinary Institute of America, é responsável pela cozinha do Quadrucci há 10 anos e sócio da Vale do Formoso, fábrica de compotas. Chef do projeto AChA 2019.

3

PESCA SUSTENTÁVEL

A PESCA SUSTENTÁVEL NO BRASIL:

POR QUE ISSO É TÃO IMPORTANTE E COMO PODEMOS FAZER ISSO ACONTECER?

GUILHERME DUTRA

Biólogo. Mestre em Ecologia. Coordenou
diversas ações e projetos de conservação marinha
na Região dos Abrolhos e na costa brasileira.
Diretor do Programa Marinho e Costeiro da
Conservação Internacional

TAINHA MEDITERRÂNEA

FILÉ DE TAINHA GRELHADA COM CROSTA
DE CASTANHA DE CAJU, PURÊ DE GRÃO DE
BICO E SALSA CÍTRICA.

CHARLY DAMIAN

Brasileiro de descendência franco-libanesa. Possui uma cozinha intuitiva, que junta a cozinha mediterrânea ao seu amor à pesca. Capaz de unir a alta gastronomia aos nativos de reservas extrativistas ou indígenas, visando a sustentabilidade do alimento que consumimos diariamente.

rendimento 4 porções de 300g cada

tempo de preparo 1 hora e 30 minutos

nível de dificuldade médio

