

Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Vol. 5, N° 2. Agosto 2025





**Boletim
Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

COORDENAÇÃO GERAL

Elaine Cristina de Souza Lima

EDITORES

Elaine Cristina de Souza Lima

Juliana dos Santos Vilar

Roberta Soares Casaes

Rafael Silva Cadena

EQUIPE

Alessandra da Silva Pereira, Adriana Andrade, Amanda Pinto Fonseca, Ana Caroline de Andrade Farias, Cesar Luís Siqueira Júnior, Ellen Mayra Menezes Ayres, Felipe de Souza Cardoso, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Marina Franzmann Sobucki, Michel Carlos Mocellin, Paloma Coelho Malaguti, Rachel Leão Santana da Costa, Thayanne dos Santos Viégas Reis.

DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Paloma Coelho Malaguti



Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO

Projeto Vegetarianismo: Formando uma Rede de Diálogos
Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro (PRO-ExC UNIRIO)
Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGSAN UNIRIO)



Integralidade humana com o meio ambiente e os ciclos da vida

Rachel Leão e Thayanne Reis

O tema da sustentabilidade ganha cada vez mais atenção. Ao mesmo tempo que é visto como algo essencial para a sociedade contemporânea, revela a urgência de um novo modelo de vida frente aos desastres ambientais, à degradação da biodiversidade e ao crescente afastamento dos seres humanos da natureza. A necessidade agora é de resistência para um processo de mudança que favoreça um planeta vivo e uma sociedade saudável.

Diante desse cenário, foi criada a Liga Acadêmica de Alimentação e Nutrição Sustentável (LANS), iniciativa de estudantes da Escola de Nutrição da UNIRIO. A LANS atua promovendo ensino, pesquisa e extensão nas temáticas da sustentabilidade, saúde e coletividade. Sua missão é ampliar o debate sobre sistemas alimentares sustentáveis, valorizar práticas agroecológicas e promover o alimento como um elo entre o cuidado com o corpo e com o meio ambiente.

Hoje, o processo de troca entre humanos e natureza é, em grande parte, marcado pela exploração e pelo lucro. Como destaca o líder indígena Ailton Krenak, vivemos sob uma lógica em que “a Terra virou um ‘recurso’”, algo que só existe para ser extraído e destruído. Mas ele também nos convida a imaginar outros mundos possíveis, onde a vida não esteja reduzida à produção e ao consumo. Como ele diz: “Adiar o fim do mundo é reinventar nossa existência como parte da Terra, e não como seus donos.”

É nessa direção que caminha a LANS: criando espaços de resistência e criação coletiva. A alimentação está no centro desse debate, pois sistemas alimentares industriais e insustentáveis são protagonistas das mudanças climáticas. As altas temperaturas, a escassez hídrica, a perda de solos



férteis e a diminuição da biodiversidade ameaçam a produção e o acesso a alimentos saudáveis, interferindo diretamente na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). A defesa da SAN exige, portanto, que lutemos também pela terra, pela água, pela energia, pela justiça ambiental.

A LANS entende que enfrentar essa crise exige mais do que mudanças técnicas: exige sensibilidade, ancestralidade, escuta. Por isso, defende a biointeração, a relação consciente, regenerativa e respeitosa entre os seres humanos e os ciclos naturais da vida. A alimentação, nesse contexto, é um ato político, afetivo e ecológico.

Apoiados por saberes e tantas lideranças populares, a LANS se fortalece como território fértil de encontros, diálogos e ações. Com oficinas, eventos, parcerias e práticas comunitárias, a Liga busca traduzir a sustentabilidade em vivência concreta, respeitando os saberes tradicionais, os direitos da natureza e o direito das populações a uma vida digna.

Acreditamos que esse reencantamento começa também no prato, no solo, na escuta, na partilha e no cuidado, com todos os ciclos da vida.



Rachel Leão Santana da Costa
Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Diretoria de Pesquisa e Ensino da Liga Acadêmica de Alimentação e Nutrição Sustentável (LANS).



Thayanne dos Santos Viégas Reis
Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Presidente e Secretária Geral da Liga Acadêmica de Alimentação e Nutrição Sustentável (LANS)



Comunidades Tradicionais são uma resposta para a sustentabilidade brasileira

Luciana Manhães

Em meio à vastidão verde da Amazônia, vivem povos que há séculos praticam o verdadeiro significado de sustentabilidade. Comunidades tradicionais — ribeirinhas, indígenas, quilombolas e extrativistas — mantêm uma relação profunda e respeitosa com a floresta, utilizando seus recursos de forma equilibrada e renovável. Mais do que habitar esse território, esses povos o conhecem intimamente: sabem o tempo certo de colher, o modo certo de plantar e, principalmente, o limite entre uso e preservação. Seus modos de vida oferecem pistas valiosas para um futuro mais justo, saudável e sustentável no Brasil.

Essas populações cultivam saberes ancestrais que valorizam a biodiversidade e rejeitam o desperdício. Em seus sistemas agroflorestais, a diversidade é a regra: diferentes espécies convivem no mesmo espaço, fortalecendo o solo, protegendo os rios e mantendo o equilíbrio do ecossistema. A produção não está voltada ao excesso, mas à abundância consciente. Açaí, castanha-do-pará, pupunha, mandioca, bacaba, tucumã e tantas outras espécies nativas são colhidas com responsabilidade, garantindo alimento de qualidade e renda sem agredir a floresta. Esses sistemas mostram, na prática, que é possível produzir em harmonia com a natureza.

Ao contrário do agronegócio intensivo, que avança sobre a floresta com monoculturas, queimadas e gado, esses povos demonstram cotidianamente que há outros caminhos. São guardiões da floresta, mas também são produtores, empreendedores e inovadores. As tecnologias que usam — muitas vezes invisibilizadas — são fruto de séculos de experimentação e adaptação ao ambiente amazônico. São



soluções locais, mas de importância global, especialmente diante da crise climática que enfrentamos.

Valorizar a alimentação vegetariana no Brasil também é reconhecer e apoiar essas práticas. Escolher ingredientes da sociobiodiversidade amazônica é uma forma concreta de nutrir o corpo, respeitar o planeta e fortalecer economias locais que resistem à lógica predatória. Ao incluir em nossa mesa alimentos vindos dessas comunidades, contribuimos para manter a floresta em pé, estimular cadeias produtivas éticas e promover um modelo de desenvolvimento que une saúde, justiça social e equilíbrio ambiental.

É hora de olharmos para a Amazônia não apenas como uma paisagem distante, mas como parte vital do nosso país, da nossa identidade e do nosso futuro. Valorizar seus povos, seus saberes e seus sabores é um gesto de consciência, mas também um ato político e afetivo. No caminho para um Brasil mais sustentável, ouvir os guardiões da floresta é mais do que necessário — é um compromisso com a vida, com as próximas gerações e com a esperança de um mundo mais equilibrado.



Luciana Manhães
Doutora em Ciência de Alimentos.
Professora Associada da Escola de
Nutrição - UNIRIO.



Impactos do consumo de animais ao meio ambiente e impactos da pecuária extensiva no solo

Danielle Trindade

A pecuária extensiva, caracterizada pela criação de animais de pastagem em grandes áreas abertas, é uma das principais formas de uso da terra no Brasil. Novos dados do MapBiomas, cobrindo o intervalo de 38 anos entre 1985 e 2022, mostram que a área ocupada pela agropecuária no Brasil cresceu 50% nesse período, avançando sobre 95,1 milhões de hectares – extensão superior ao terceiro maior estado brasileiro, Mato Grosso, e o equivalente a 10,6% do território nacional.

Um dos principais impactos é o desmatamento, especialmente na Amazônia Legal e no Cerrado. De acordo com Alencar et al. (2023), aproximadamente 80% das áreas desmatadas na Amazônia entre 1988 e 2022 foram convertidas em pastagens. O processo de retirada da vegetação nativa, além de reduzir a biodiversidade, expõe o solo à erosão, ao empobrecimento e à compactação. A perda da cobertura vegetal também interrompe os ciclos hidrológicos locais, agravando a desertificação em áreas mais sensíveis. Segundo Nobre et al. (2021), “a substituição de florestas por pastagens implica redução drástica da matéria orgânica do solo e da infiltração de água, comprometendo sua fertilidade a longo prazo”.

Outro problema relevante é a fragmentação de paisagens, consequência direta da criação de pastos isolados por cercas e da destruição de corredores ecológicos. A fauna silvestre, sobretudo os mamíferos de médio e grande porte, sofre com a perda de habitat contínuo e com o isolamento genético. A fragmentação impede o deslocamento seguro de espécies entre fragmentos florestais, aumentando o risco de extinções locais. Em estudo realizado no Cerrado, Ribeiro et al. (2022)



afirmam que “a conversão de mosaicos naturais em pastagens fragmentadas reduziu em até 70% a presença de espécies como a anta (*Tapirus terrestris*) e o lobo-guará (*Chrysocyon brachyurus*)”.

Além do desmatamento e da fragmentação, o pisoteio do gado sobre o solo é um fator crítico. O impacto físico causado pelos cascos dos animais resulta na compactação do solo, o que diminui a porosidade, reduz a capacidade de infiltração da água e prejudica o desenvolvimento radicular das plantas. Em áreas de uso contínuo, surgem processos de degradação acelerada como a formação de trilhas, sulcos de escoamento e erosão laminar. Segundo Oliveira et al. (2020), “a compactação do solo em pastagens extensivas pode reduzir em até 50% a taxa de infiltração, favorecendo o escoamento superficial e o assoreamento de corpos hídricos”. Vale ressaltar, que o solo degradado, ao perder sua estrutura e fertilidade, demanda insumos adicionais para recuperação, encarecendo o custo de produção e promovendo a abertura de novas áreas, perpetuando o ciclo de desmatamento. A redução da vegetação nativa leva à diminuição da fixação biológica de nitrogênio, intensificando a dependência de fertilizantes artificiais.

Diversos estudos apontam a pecuária como um dos principais vetores de degradação ambiental, tendo o Brasil como protagonista neste cenário, uma vez que vastas extensões de floresta amazônica e Cerrado são convertidas em pastagens ou plantações de soja utilizadas para ração animal.

Portanto, é notória a correlação do consumo de animais a diversos processos de degradação ambiental., tais como a intensificação do desmatamento, a emissão de gases de efeito estufa, o uso insustentável dos recursos hídricos, o empobrecimento do solo e a perda acelerada da biodiversidade. Trata-se de uma cadeia produtiva que apresenta



elevado custo ecológico e compromete a resiliência dos ecossistemas. Diante desse cenário, torna-se urgente repensar os padrões alimentares adotados pela sociedade uma vez que estão diretamente relacionados com a saúde do planeta.



Danielle Trindade

Bióloga (Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro), doutoranda em Biodiversidade em Unidades de Conservação (Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro), Perita Ambiental (Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro).

1. ALENCAR, A. et al. Desmatamento e uso da terra na Amazônia brasileira: tendências e implicações para políticas públicas. Instituto de Pesquisa Ambiental da Amazônia (IPAM), 2023. Disponível em: <https://ipam.org.br>. Acesso em: 25 jun. 2025.
2. COSTA, A. L. da et al. Pegada de carbono da produção de carne bovina: uma revisão. Revista Brasileira de Agropecuária Sustentável, v. 11, n. 1, p. 89-97, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21206/rbas.v11i1.1129>.
3. MAPBIOMAS. Área de agropecuária no Brasil cresceu 50% nos últimos 38 anos. 6 out. 2023. Disponível em: <https://brasil.mapbiomas.org/2023/10/06/area-de-agropecuaria-no-brasil-cresceu-50-nos-ultimos-38-anos/>. Acesso em: 28 jun. 2025.
4. NOBRE, C. A. et al. Amazônia 4.0: Rumo a uma bioeconomia da floresta em pé. Estudos Avançados, São Paulo, v. 35, n. 103, p. 237-258, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2021.35103.015>.
5. OLIVEIRA, R. C. de et al. Compactação do solo em pastagens extensivas: causas, consequências e medidas mitigadoras. Revista Brasileira de Ciência do Solo, Viçosa, v. 44, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36783/18069657rbcS20200125>.
6. RIBEIRO, M. C. et al. Efeitos da fragmentação de habitat sobre mamíferos de médio e grande porte no Cerrado brasileiro. Biodiversity and Conservation, v. 31, p. 987-1002, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10531-022-02374-5>.



Autorrelato: A experiência com energia solar e seu impacto social e ambiental

Bruna Gomes Coutinho

Atuando na área de energia solar, percebo cotidianamente como o acesso à energia elétrica ainda é desigual em diversas regiões do Brasil. Enquanto em grandes centros urbanos e cidades interioranas mais desenvolvidas a eletricidade está amplamente disponível, a ponto de uma simples interrupção temporária causar grande desconforto, há comunidades inteiras, especialmente em regiões remotas do Norte e Nordeste, que ainda não são atendidas pela rede elétrica convencional.

Em muitos casos, essas localidades estão próximas a grandes centros, como ocorre em algumas comunidades do interior do Maranhão ou até mesmo em vilarejos próximos ao Rio de Janeiro. A ausência de energia nesses locais não se deve à inviabilidade técnica, mas sim à falta de investimento, planejamento e, muitas vezes, de articulação política. O fornecimento de energia para essas populações exige um esforço conjunto de empresários, concessionárias e do poder público, o que infelizmente nem sempre acontece.

A energia solar surge, nesse contexto, como uma alternativa viável e promissora. É uma fonte de energia amplamente disponível em todo o território nacional, e sua geração depende basicamente da instalação de sistemas fotovoltaicos. Quando há conexão à rede elétrica, o sistema permite não apenas o consumo imediato da energia gerada, como também o envio do excedente para a rede pública, possibilitando um retorno posterior por meio do sistema de compensação de créditos.

Para comunidades isoladas, que não estão conectadas à rede, a energia solar também pode ser utilizada com o apoio de baterias, que armazenam a eletricidade gerada para uso posterior. No



entanto, essa solução apresenta um custo mais elevado, principalmente devido à durabilidade limitada das baterias atuais, cuja vida útil gira em torno de quatro a cinco anos. Há avanços sendo feitos nesse campo, com estudos voltados ao desenvolvimento de baterias mais eficientes e duráveis, que tornariam o investimento mais viável a longo prazo.

É uma contradição preocupante: justamente as comunidades que mais necessitam de energia elétrica são aquelas que precisam investir mais para tê-la. Diante disso, acredito que iniciativas públicas e privadas, como campanhas de incentivo, subsídios e projetos sociais, poderiam desempenhar um papel fundamental na democratização do acesso à energia solar, levando dignidade e qualidade de vida a essas populações.

Além dos impactos sociais, a energia solar também traz benefícios importantes para o meio ambiente. Por ser uma fonte limpa e renovável, sua utilização contribui diretamente para a redução da emissão de gases de efeito estufa, como o dióxido de carbono (CO₂), e ajuda a mitigar os efeitos das mudanças climáticas. A geração de energia a partir do sol não envolve a queima de combustíveis fósseis, nem causa poluição do ar ou da água, o que a torna uma alternativa sustentável e alinhada aos princípios do desenvolvimento ambientalmente responsável.

Em resumo, a energia solar representa não apenas uma solução tecnológica, mas uma ferramenta poderosa de transformação social e ambiental. Com o devido investimento e planejamento, é possível ampliar o acesso à energia elétrica de forma limpa, segura e justa, beneficiando milhares de brasileiros que ainda vivem à margem desse direito tão básico.



Bruna Gomes Coutinho
Engenheira elétrica - Universidade Federal do Ceará (UFC). Possui MBA Executivo- Gerenciamento de Projetos pela Fundação Getúlio Vargas (FGV). É sócia proprietária da B2 ENERGY ENERGIA FOTOVOLTAICA.



Alimentação de povos originários: território, cultura e segurança alimentar e nutricional

Eloah Costa de Sant Anna Ribeiro e Getulio Tavares Júnior

“Eu não percebo onde tem alguma coisa que não seja natureza. Tudo é natureza.”

Ailton Krenak, líder indígena, ambientalista, filósofo, poeta, escritor brasileiro da etnia indígena Krenak e da Academia Brasileira de Letras.

Ideias para evitar o fim do mundo, p 17.

Em 2022, o Censo Demográfico da população brasileira revelou a existência de 1.693.535 pessoas indígenas, representando 0,83% da população total do país. Esses dados representam um importante marco na luta dos povos originários, já que a população indígena cresceu aproximadamente 90% entre 2010 e 2022. Apesar dos avanços durante o período, os povos indígenas ainda enfrentam desafios sociais que decorrem de processos históricos e sociopolíticos que perpetuam as desigualdades (IBGE, 2024).

A nutrição e a segurança alimentar dos povos indígenas no Brasil enfrentam desafios significativos. Estes incluem fatores ambientais, sociais e econômicos que impactam as práticas alimentares tradicionais e o acesso à nutrição adequada. Barreiras culturais, diferenças linguísticas e isolamento geográfico dificultam a prestação de cuidados de saúde às comunidades indígenas (Andrade, 2022). Abordar essas questões requer o fortalecimento de políticas públicas, o aumento da participação indígena e o respeito às especificidades culturais e práticas alimentares ancestrais.

A alimentação dos povos indígenas é uma herança cultural, transcendendo fatores biológicos e abrangendo conhecimentos



Eloah Costa de Sant Anna Ribeiro e Getulio Tavares Júnior

e práticas ancestrais. No entanto, a pesquisa acadêmica sobre nutrição indígena no Brasil permanece limitada, particularmente na articulação da alimentação, cultura e especificidades das etnias indígenas. Para enfrentar esses desafios, estratégias como o projeto “Farmácia Viva” e o envolvimento de Agentes Indígenas de Saúde têm sido implementadas, enfatizando a importância da integração de conhecimentos tradicionais e técnicos na prestação de cuidados de saúde (Silva, 2025). Há necessidade de profissionais especializados, como nutricionistas, para melhorar os resultados em saúde indígena.

Os povos indígenas oferecem contribuições essenciais à sustentabilidade e à preservação ambiental. Seus saberes tradicionais, profundamente conectados à terra, revelam formas de produção e economia baseadas no equilíbrio ecológico e na renovação de recursos. Práticas como o artesanato, a coleta de sementes, a agricultura e o comércio evidenciam esse modo de vida sustentável, ainda que dependam de políticas públicas para seu fortalecimento. Suas visões de mundo propõem alternativas aos modelos ocidentais de desenvolvimento, integrando cosmogonias e práticas culturais que inspiram abordagens mais holísticas e respeitadas com a natureza (López Zúñiga et al., 2025).

Há um papel fundamental exercido pelos povos indígenas na promoção do desenvolvimento sustentável e na preservação ambiental. Seus saberes tradicionais, alinhados ao equilíbrio ecológico e à renovação de recursos, fortalecem a gestão sustentável dos territórios. A governança comunitária contribui para reduzir o desmatamento e as emissões de CO₂, oferecendo lições valiosas às sociedades não indígenas sobre convivência harmônica com a natureza (Santos & Brandão, 2023; Persch & Lima, 2024).

Essa conexão profunda entre território, cultura e natureza também é central para a segurança alimentar e nutricional. A identidade cultural e o conhecimento tradicional são pilares na



Eloah Costa de Sant Anna Ribeiro e Getulio Tavares Júnior

manutenção da soberania alimentar, especialmente em contextos vulneráveis. Conflitos fundiários e a invasão de territórios impactam diretamente as práticas alimentares, como observado entre outros povos e comunidades tradicionais. A agricultura de autoconsumo, ao fornecer alimentos saudáveis e culturalmente adequados, fortalece vínculos com a terra e resiste à homogeneização alimentar. Entretanto, globalização e mudanças climáticas impõem desafios aos sistemas alimentares tradicionais, exigindo estratégias que integrem sustentabilidade e preservação cultural (Bellé & Corona, 2021; López Zúñiga et al., 2025).

Por fim, valorizar os povos indígenas e seus saberes é essencial para garantir direitos, promover a justiça social e ambiental e construir um modelo de desenvolvimento mais sustentável e culturalmente sensível. O crescimento da população indígena reforça sua resistência histórica e a urgência de políticas públicas que assegurem segurança alimentar, acesso à saúde e preservação de territórios. Reconhecer a centralidade da cultura, da terra e dos conhecimentos ancestrais é fundamental para enfrentar desigualdades e construir futuros mais justos e plurais.

1. Andrade, Rafael Ademir Oliveira de; Ferreira, Cristina Andrezza Fernandes Cabral; Schmitz, Juliana Gobi. Segurança Alimentar e Nutricional dos Povos Indígenas no Brasil: Revisão e Contextualização do Fenômeno. *Rev. FSA, Teresina, v. 19, n. 9, set. 2022*.
2. Brasil. Censo Demográfico 2022 - Indígenas Principais características das pessoas e dos domicílios, por situação urbana ou rural do domicílio. Resultados do universo. Brasil, 2024. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102155.pdf>
3. Carlos Avancini Persch H, Eulalio de Lima G. Da tragédia à governança dos comuns: a importância dos povos indígenas no desenvolvimento regional sustentável. *Rev. Just. Direito [Internet]*. 28º de fevereiro de 2025 [citado 6º de julho de 2025];38(2):225 - 8.
4. López Zúñiga, E. J. (2025) «Interconexiones entre cultura y seguridad alimentaria: Factores socioeconómicos y tradicionales: Interconnections between culture and food security: Socioeconomic and traditional factors», *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2), pp. 199 – 216. doi: 10.56712/latam.v6i2.3618.
5. Mayara Ferreira Bellé Áline, Pagliosa Corona HM. Da terra à mesa: produção para autoconsumo e a segurança alimentar e nutricional. raízes [Internet]. 20º de dezembro de 2021 [citado 6º de julho de 2025];41(2):361-84.
6. Santos A de A, Brandão ER. A IMPORTÂNCIA DA CULTURA DOS POVOS TRADICIONAIS NA PRÁTICA DA SUSTENTABILIDADE E PRESERVAÇÃO AMBIENTAL - UMA ANÁLISE SOBRE CULTURA E CONHECIMENTO DA COMUNIDADE DE ARACRUZ NA ALDEIA PIRAQUEAÇU. *Rev. Contemp.* 18º de julho de 2023 ;3(07):8601-16.
7. Silva, Adriel Jean de Freitas et al. Ações de prevenção acerca de distúrbios nutricionais em crianças indígenas: ponto de vista de acadêmicos de medicina. *Revista Foco*, v. 18, n. 3, e8099, 2025.





Eloah Costa de Sant Anna Ribeiro
Nutricionista, UNIFASE. Especialista em Direitos Humanos, Conflitos Étnicos-Raciais e Saúde, FIOCRUZ. Mestre em Nutrição Humana, UFRJ. Doutoranda em Ciências Nutricionais, UFRJ. Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Segurança Alimentar e Nutricional, GISAN-UFRJ. Agente pesquisadora do CECANE-UNIRIO.



Getulio Tavares Júnior
Graduando em Nutrição, UNIRIO.
Discente extensionista do CECANE-UNIRIO.



Vivência de um futuro nutricionista indígena baré

Getulio Tavares Júnior

Acredito que existem muitas coisas entre o solo e o sol, há mais coisas nesses planos que desconhecemos. Entretanto vou te falar o que eu sei que existe entre os dois, meu nome é Getulio Tavares Júnior, sou indígena da etnia Baré, da comunidade Santa Inês (mais conhecida como bulichu), localizada no rio Cuiuni, no município de Barcelos – Amazonas.

É tão bom dormir no friozinho da madrugada, frio que gela debaixo da rede com a ajuda do vento. É dormir ouvindo o som do bacurau, ao embalar na rede para lá e para cá, aaah... o quão bom é dormir na rede. Na comunidade, não clareia cedo, mas podemos saber que está amanhecendo mesmo sem o uso do relógio, pois podemos ouvir o galo cantar ou os passarinhos.

Ao levantar pela manhã antes mesmo de o sol raiar, pego minha escova de dente e minha pasta (creme dental) e vou para a beira do rio escovar meu dente, para depois eu reunido da família tomar café na “mesa”.

O café da manhã é uma coisa maravilhosa, temos café preto, leite, nescau, peixe frito, tucumã, umari, piquiá, bolinho de trigo e às vezes tem farofa carne de anta ou vinho de açaí.

Ah, e o nosso vinho de açaí é apenas o suco da fruta e farinha de mandioca bem sequinha e crocante, é assim que tomamos açaí, não avacalhamos colocando leite, castanhas, grãos entre outras misturas que tiram o sabor natural do alimento.

Ao decorrer do dia aproveitamos o máximo do que a mãe natureza nos oferece, uns vão pescar, outros vão caçar e tem aqueles que vão pra roça plantar. Eu particularmente prefiro ir pescar, com minha linha de pesca ou meu caniço.

Ao final do dia ainda dá tempo de jogar uma bolinha antes que o sol se ponha e assim vi indo os dias.



Uma coisa importante de se falar é que na comunidade tem escola e o postinho de saúde. Viver no interior é muito bom, devido o silencio e a paz que a natureza nos dá.

Como todo Paraíso, lá também tenho seu lado ruim ,temos que ter cuidado com a onça, cobra grande e jacaré, sem contar o curupira.

O que seria de nós se não tivemos a terra para plantar ou o sol para nos aquecer e alimentar nossas roças? A terra nos dá abrigo, nela moramos, plantamos e cultivamos. O sol nos aquece, alimenta a floresta e nos da iluminação natural, sempre foi assim e deve-se continuar. É triste vê noticias em telejornais ou entre outros veículos de imprensa, de que estão desmatando nossa terra ou poluindo nossos rios.

Se tudo isso acabar, não estão apenas destruindo a floresta e, sim, aniquilando a existência dos povos indígenas. Somos cidadão e temos o dever de preservar o que nos mantém vivos, que é o meio ambiente.



Getulio Tavares Júnior
Graduando em Nutrição, UNIRIO.
Discente extensionista do CECANE-
UNIRIO.



Receitas



AQUARELA DO CERRADO, ATÉ QUANDO?

POR PROF. ALCYR VIANA

Garganelle

Conceito do prato: As belezas de um dos principais Biomas do Brasil que vem sendo destruído de forma esmagadora em prol do lucro exacerbado de uma meia dúzia de gananciosos que não compreendem a importância e nem se interessam pela biodiversidade e com a questão hídrica de todo o país, já que este Bioma é o responsável pelas três principais bacias hidrográficas da América do Sul (STRASSBURG et al, 2017).

Ingredientes

Massa

Mix de hortaliças PANC

- 400g de farinha de trigo
- 190g de água
- 50g de Hortaliça Brilhantina ou agrião
- 30 folhas de Hortaliça Major-gomes ou couve
- 30 folhas de Hortaliça Caruru rasteiro ou espinafre

Casca de beterraba e casca de cebola roxa

- 200g de farinha de trigo
- Casca de 01 beterraba e sua polpa e casca de 01 cebola roxa



Pequi ou suco de cenoura concentrado

- 200g de farinha de trigo
- 60g de pequi ou cenoura concentrado
- 90g de água

Flor de feijão-borboleta ou jenipapo verde

- 200g de farinha de trigo
- 90g de água
- 20 Flores de feijão-borboleta ou 01 jenipapo

Molho Paralelo 14

- 1 pimentão vermelho sem pele e sementes
- 3 tomates bem maduros cortados em cubos
- 600 ml de suco de lambari-roxo
- 200g de massa de leite coalhado (vaca ou de amêndoa sem sabor)
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 8 ramos de salsa
- 6 folhas de chicória-de-cabocla ou coentro
- 15 folhas de erva-de-baleeira
- Pimenta-de-macaco ou do reino a gosto (opcional)
- Sachê com 4 folhas de louro, 8 zimbros e 4 talos de salsa.
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- 50g de farinha de trigo ou amido de milho
- 50g de azeite de oliva ou manteiga de leite ou caju

Almôndega

- 400g de cará-moela
- Flores e folhas de tumbergia a gosto



- 1 tomate bem maduro cortado em cubos
- 3 dentes de alho em cubinhos
- 2 colheres de sopa de molho shoyu
- 2 colheres de sopa de farinha de tapioca
- 5 colheres de sopa de farinha de mandioca

Modo de preparo

Massa

Mix de folhas de hortaliças PANC

- Bater as folhas com a água, coar, pesar e misturar a farinha de trigo.
- Sovar por cerca de 10 minutos e depois colocar para descansar num saco plástico ou recipiente na refrigeração por no mínimo 30 minutos.
- Abrir e amassar com rolo e depois na máquina até a numeração 4 ou 5 do cilindro.
- Cortar e modelar usando o palito e a tábua do Garganelle.

Casca e polpa de beterraba e casca de cebola roxa

- Cozinhar a beterraba com a casca de cebola. Bater, coar, pesar e deixar esfriar e misturar a farinha de trigo.
- Sovar por cerca de 10 minutos e depois colocar para descansar num saco plástico ou recipiente na refrigeração por no mínimo 30 minutos.
- Abrir e amassar com rolo e depois na máquina até a numeração 4 ou 5 do cilindro.
- Cortar e modelar usando o palito e a tábua do Garganelle.



Pequi ou cenoura

- Bater a polpa com a água, coar, pesar e misturar a farinha de trigo.
- Sovar por cerca de 10 minutos e depois colocar para descansar num saco plástico ou recipiente na refrigeração por no mínimo 30 minutos.
- Abrir e amassar com rolo e depois na máquina até a numeração 4 ou 5 do cilindro.
- Cortar e modelar usando o palito e a tábua do Garganelle.

Flor de feijão-borboleta ou jenipapo

- Cozinhar as flores com água, coar, estriar e misturar a farinha de trigo.
- Sovar por cerca de 10 minutos e depois colocar para descansar num saco plástico ou recipiente na refrigeração por no mínimo 30 minutos.
- Abrir e amassar com rolo e depois na máquina até a numeração 4 ou 5 do cilindro.
- Cortar e modelar usando o palito e a tábua do Garganelle.
- Se for usar o jenipapo, retirar a casca e parte do bagaço branco. Bater o miolo em água e colocar para cozinhar por cerca de 20 minutos em fogo médio. Coar, pesar e deixar esfriar antes que fazer a massa. O procedimento é o mesmo descrito acima.

Molho paralelo 14

- Assar o pimentão vermelho na trempe do fogão até ficar com a parte externa completamente preta. Depois é lavar em água corrente para retirar a parte preta e as sementes (reservar).



- Bater as folhas do lambari-roxo com 500ml de água e suco de 01 limão. Coar e cozinhar por cerca de 20 minutos em fogo médio (reservar).
- Fazer um sofrito de tomate. Quando desmanchar, acrescentar a cebola e o alho. Em seguida o pimentão vermelho e o suco do lambari-roxo, as ervas, a pimenta-de-macaco e o sachê. Cozinhar por cerca de 20 minutos em fogo baixo.
- Descartar o sachê e bater tudo com a massa coalhada, coar e reservar.
- Fazer o roux com a farinha de trigo e azeite e incorporar o molho coado. Acertar o sal e a pimenta.
- Este processo visa engrossar o molho, mas pode ser feito com fécula de batata, amido de milho ou leite de inhame bem concentrado.

Almôndega de Cará-moela com tumbergia

- Fazer o sofrito de tomate, refogando-os em um pouco de azeite até desmanchar.
- Acrescentar a cebola roxa, o alho e assim que a cebola dourar, o molho shoyu.
- Colocar as folhas de tumbergia picadas e suas flores.
- Temperar com pimenta de macaco ou outra de sua região. Reservar.
- Cozinhar a cará-moela com as cascas até ficar macia.
- Retirar da água e deixar esfriar.
- Retirar as cascas, amassar bem.
- Misturar a cará-moela amassada com o molho/recheio de tumbergia até ficar uma massa homogênea.
- Acrescentar a farinha de tapioca e de mandioca e acertar o sal. Misturar até ficar uma massa fácil de



manipular.

- Molhar a mão e fazer bolinhas do mesmo tamanho. O peso de 30 gramas cada fica ideal. Enrolar para ficar compacta.
- Cozinhar por alguns minutos no molho paralelo 14 ou empanar e fritar para servir com o mesmo molho.

Para finalizar o prato

- Cozinhar as almôndegas no molho por cerca de 30 minutos em fogo baixo. Caso o molho engrosse, acrescentar mais suco das folhas de lambari-roxo, água aromatizada ou fundo vegetal. Se não tiver nenhum desses, acrescentar água.
- Ferver a água e cozinhar a massa por cerca de 8 a 12 minutos. Se a massa estiver bem fresca, este tempo será de no máximo 5 minutos.
- Saltear a massa no azeite com alho.
- Colocar o molho no fundo do prato, depois a massa e as almôndegas. Decorar com flores de cosmos, major-gomes, feijão-borboleta e folhas de caruru fritas.
- Para acompanhar o prato, queijo parmesão e mais molho.





VEM POR AÍ...

II Encontro Carioca de Estudantes de Nutrição - ECENUT



- **01 e 02/08/2025**
- Edição Presencial - RJ



1º Simpósio Sustentabilidade e Educação Regenerativa da UFRJ



- **02 e 03/09/2025**
- Edição Presencial - RJ



XVIII Congresso Internacional de Nutrição Funcional



- **18 a 20/09/2025**
- Edição Presencial - SP



2º Encontro Internacional de Alimentação Escolar, Inovação e Sustentabilidade



- **22 e 23/09/2025**
- Edição Presencial - RJ





**“RECONHECER E HONRAR NOSSA
ANCESTRALIDADE É LEMBRAR QUE, QUE
APESAR DE NOSSAS DIFERENÇAS,
TODOS NÓS SOMOS PARTE DE ALGO
MAIOR QUE NÓS MESMOS”**

PAULA INGRISSEY

Contacte-nos



@veg.a.n.unirio



VEG.A.N. UNIRIO



vegan.proexc@unirio.br

veganunirio@gmail.com



Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente



9 772764 647005