

Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Vol. 2, N° 3 . Dezembro 2022





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

COORDENAÇÃO GERAL

Elaine Cristina de Souza Lima

EDITORES

César Luis Siqueira Junior
Elaine Cristina de Souza Lima
Juliana dos Santos Vilar

EQUIPE

Amanda Pinto Fonseca, Beatriz Majella Binato, Dayana de Andrade Esteves, Ellen Mayra Menezes Ayres, Felipe de Souza Cardoso, Gabriela Elmôr Gonçalves, Gisele Gomes da Costa, Gustavo Henriques Chifarelli, Ingrid Silva Braucks, Isabela Oliveira Lopes, Josiane de França Vieira, Juliany Lima Estefan, Laura Buarque Goulart Coutinho, Letícia Fontes Pereira, Letícia Matias Lacaz, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Luísa Miranda Matos, Luiza Guimarães Magalhães, Michel Carlos Mocellin, Michelle da Silva Santiago, Paloma Coelho Malaguti, Priscila Gottgroy Gois, Rachel Leão Santana da Costa, Roberta Soares Casaes, Thaiane Ingrid Silva de Oliveira, Thayanne dos Santos Viéguas Reis

DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Gabriela Elmôr Gonçalves
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 Práticas em Desenvolvimento
Sustentável - PPGPDS (Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro -
UFRRJ)



PPGPDS

Programa de Pós-graduação em
Práticas em Desenvolvimento Sustentável

UFRRJ

APRESENTAÇÃO

Juliana dos Santos Vilar

A alimentação é um ato complexo que envolve aspectos sociais, afetivos, culturais e sensoriais. É fundamental que ela derive de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável para que seja considerada adequada e saudável.

Os modelos de produção, processamento, distribuição, preparo e consumo de alimentos devem garantir a segurança alimentar e nutricional, tendo em vista a proteção do meio ambiente e seus recursos naturais.

A Agenda 2030 traz como Objetivo de Desenvolvimento Sustentável nº 12 a ideia de "Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis", sendo a meta 12.3: "Até 2030, reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundial, nos níveis de varejo e do consumidor, e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo as perdas pós-colheita".

Por sua relevância e abrangência, o tema das Perdas e Desperdício de Alimentos tem desdobramentos diretos nos compromissos assumidos pelos países em marcos estratégicos internacionais.

Uma estratégia interessante para combater o desperdício de alimentos é o aproveitamento integral, que busca a utilização completa do alimento, inclusive das partes não convencionais, como as cascas, talos, folhas, sementes, flores e frutas. Dessa maneira, proporciona-se maior variedade de nutrientes e minimiza o acúmulo de resíduos reaproveitáveis.

Outra vantagem de aproveitar integralmente os alimentos é o estímulo ao consumo consciente, pois ao evitar o descarte de resíduos reaproveitáveis, proporciona-se a economia de recursos essenciais para a produção de alimentos, como água e energia. Além disso, esta ação favorece a economia doméstica, possibilitando a transformação de preparações que diversificam



os cardápios.

Neste contexto, este volume visa promover uma reflexão acerca do tema e estimular a busca por alternativas dentro do cotidiano que possam contribuir com atitudes e ações mais sustentáveis.



Juliana dos Santos Vilar
Professor Adjunto da Escola de Nutrição da
Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ



Pandemia e aproveitamento integral dos alimentos

Letícia Matias Lacaz

O Brasil é consolidado como um dos maiores agricultores do mundo. Ainda assim, durante a pandemia da Covid-19, o país retornou ao patamar do Mapa da Fome. Dados alarmantes foram divulgados em 2022 através do VIGISAN, relatório conduzido pela Rede PENSSAN: 125,2 milhões de pessoas se encontram em situação de insegurança alimentar, e dentre estas, 33,1 milhões se encontram em situação de fome.

O desperdício de alimentos no Brasil e no mundo causa impactos sociais, econômicos e ambientais. Centenas de milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados anualmente, de acordo com estudo liderado pela ONU, e o combate à fome é demasiadamente impactado. Ainda de acordo com a ONU, acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável são metas do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2 da Agenda 2030, intitulado “Fome Zero” no Brasil. No entanto, partes de alimentos são descartadas por acreditar-se que não têm mais utilidade nutricional. Deve-se pensar em alternativas que causem menos impacto, como o Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA).

O AIA possui potencial para auxiliar no combate à fome, aumentar o valor nutricional dos alimentos preparados e reduzir a quantidade de lixo produzido. É uma excelente alternativa para utilizar os alimentos integralmente, respeitando o planeta e a necessidade nutricional humana. Cascas e sementes podem se tornar partes das preparações alimentares, desde que agreguem valor nutricional e não comprometam o bem-estar de quem consome. São diversas as formas de preparo de alimentos, e cada vez mais receitas têm sido compartilhadas, de



modo a disseminar conhecimento e formas de consumo de alimentos e todas as partes que o constituem. A prática do AIA é benéfica até mesmo para indivíduos que possuem algum tipo de restrição alimentar.

Em tempos de crises, em que alimentos não reconhecidos como saudáveis pelo Guia Alimentar para a População Brasileira têm seu consumo aumentado, como é o caso de alimentos ultraprocessados, e grande parte da população brasileira se encontra em situação de fome, o AIA pode auxiliar no processo de reestabelecimento da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil.



Letícia Matias Lacaz

Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Práticas em Desenvolvimento Sustentável – PPGPDS/UFRRJ, Engenheira de Alimentos – UFRRJ e Tecnóloga em Gastronomia – SENAC SP.

1. 2021 UNEP Food Waste Index Report.pdf. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1KTB1mq9sSWXx38bDfvF0PQy0sEKYsgrn/view>>. Acesso em nov. 2022. 2. REDE PENSSAN. II VIGISAN: Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. SP, Brasil: Câmara Brasileira do Livro, 2022.



Relato de experiência sobre as ações de educação alimentar e nutricional no Colégio Técnico da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Fernanda Travassos de Castro e Daniele Custódio Gonçalves das Neves

A introdução de Estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é considerada uma eficiente ferramenta para a promoção da segurança alimentar e nutricional, além dessas estratégias serem promotoras da saúde e de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

Como preconizado pelo guia alimentar para a população brasileira, o consumo desses alimentos promove relações justas de trabalho, tendo em vista que são alimentos orgânicos, saudáveis produzidos pela agricultura familiar local a partir de práticas produtivas sustentáveis. A gastronomia, nesse contexto, pode melhorar e fortalecer os hábitos alimentares saudáveis, como o resgate da comida de verdade e da cozinha afetiva, produzida de forma socialmente justa e ecologicamente adequada, vão de encontro aos objetivos promotores da justiça climática.

Os alunos do Colégio Técnico da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (CTUR/UFRRJ) estão em situação de Insegurança Alimentar e Nutricional (INSAN), tendo em vista que o colégio não fornece, no ambiente escolar, alimentação para os estudantes, que é garantida pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Ao aluno é fornecido as refeições no restaurante universitário da UFRRJ.

O projeto¹ intitulado “Ações de educação alimentar no CTUR/UFRRJ” contrapôs o cenário, nesse ano de 2022, da alimentação escolar no colégio. Recursos advindos de um pro-



Fernanda Travassos de Castro e Daniele Custódio Gonçalves das Neves grama da Fundação Britânica *Be The Earth*, foram doados para a compra de insumos da produção agroecológica de produtores familiares locais. Esse fomento permitiu a inclusão de alimentos, de maior qualidade nutricional e saudáveis, e tem incentivado o consumo de produtos orgânicos, de base agroecológica, por serem usados na composição das refeições e ofertadas no laboratório durante as aulas. No início da aula o aluno prepara e consome o café da manhã e há sempre oferta de frutas nas refeições e uma bebida, normalmente um café com leite. Em seguida, a aula tem continuidade com o preparo do almoço. A melhoria dos insumos ofertados só foi possível devido ao apoio monetário recebido ao longo do ano.

O que possibilitou que os estudantes do 4º módulo, pela primeira vez, pudessem contar com insumos da feira da agricultura familiar da UFRRJ para a composição das preparações dos pratos elaborados nas aulas práticas de A&B1. Foram adotadas estratégias de EAN nas aulas, como a abordagem sobre a importância da memória afetiva, por meio da reprodução de receitas de família, trazidas e compartilhadas pela professora e pelos alunos, o que estimula o resgate de memória afetiva e cultural por meio da gastronomia. É também incentivada a introdução de novos alimentos, por meio de análise sensorial, com o preparo e degustação de pratos, mesmo que cotidianos, mas com a inclusão de alimentos incomuns ao paladar brasileiro e/ou regional, como a presença de Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC's, polpa de jaca em substituição de carne de origem animal, cogumelos frescos, utilização exclusiva de temperos e ervas aromáticas in natura nas preparações dos pratos. É preciso salientar que os alunos são informados sobre os benefícios funcionais desses ingredientes e o seu potencial de agregar sabor e que os temperos industrializados são ricos em sódio e gordura e que o uso continuado pode trazer vários prejuízos para a saúde.

O colégio está situado no campus sede da referida universida-



Fernanda Travassos de Castro e Daniele Custódio Gonçalves das Neves de, que está localizada no município de Seropédica, baixada fluminense, no estado do Rio de Janeiro. São 745 alunos com matrículas ativas, tendo 178 alunos matriculados no curso Técnico em Hospedagem.

O objetivo do projeto foi propor práticas de EAN, como a compra de alimentos na feira de agricultura familiar da UFRRJ, para as aulas práticas de A&B1, em Seropédica - Rio de Janeiro, no Brasil.

A qualidade nutricional da alimentação do jovem é uma questão relevante e de cunho fundamental para a saúde pública. O consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil tem sido responsável pela morte precoce de 57 mil indivíduos ao ano. Esse número é maior do que o total do número de homicídios no país, é alarmante. É preciso com urgência a adoção de políticas públicas que reduzam esse consumo.



Alunos da turma 81 do CTUR, durante o intervalo da aula prática e um dos pratos elaborados na prova prática, pela turma 82.

Durante as aulas, os alunos são convidados a fazerem uma visita à Feira da Agricultura Familiar da Rural. Essa experiência, oportuniza o contato com os agricultores familiares e seus produtos. Além da degustação, eles também tem contato com insumos não comumente encontrados nos mercados tradicionais.



Nesse contexto, cabe destacar que ações, como o fortalecimento do comércio de alimentos orgânicos e de base agroecológica, assim como o aproveitamento integral de alimentos, contribuem para a sobrevivência e expansão deste setor da economia. Preferir comerciantes que vendam alimentos in natura ou minimamente processados como forma de fomentar a alimentação saudável e sustentável fortalece a agricultura familiar local.

Espera-se que essas estratégias possam ser aplicadas em outras instituições, considerando as diferentes realidades e as potencialidades de cada local. Sugere-se ainda que parcerias com outras organizações, inclusive não governamentais, sejam viabilizadas para potencializar as ações de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar.



Fernanda Travassos de Castro
Mestre e Doutora
Profa. Dra. do Colégio Técnico da Universidade
Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ)



Daniele Custódio Gonçalves das Neves
Doutoranda Faculdade de Engenharia de
Alimentos – FEA, Universidade Estadual de
Campinas – UNICAMP

1. Link do vídeo de divulgação e propostas do projeto de Educação alimentar e nutricional no CTUR-UFRRJ que ainda está em andamento:
<https://photos.app.goo.gl/Hpf7yLWsPpheeTUQ9>



Gastronomia sustentável: como fazer?

Amanda Franco

A alimentação no século XXI apresenta complexos desafios que vão além de considerarmos a saudabilidade do que comemos. A alimentação ganhou proporções que podem afetar a nossa própria permanência no planeta. Projeta-se que em 2050 já sejamos mais de 9 bilhões de habitantes e que nosso sistema alimentar, se mantido do modo atual, não suportará esse aumento, considerando a espoliação dos recursos naturais como água, solo e energia fóssil.¹

O Brasil, de acordo com os Indicadores de Desenvolvimento Sustentável do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), está entre os dez maiores emissores de gases do efeito estufa (GEE) para a atmosfera, além de estar destruindo a vegetação natural e ameaçando a extinção de espécies, com destaque para o desmatamento da Amazônia e as queimadas no Cerrado, e contaminando rios por efluentes domésticos e industriais.²

Em 2015, foram lançados os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que representam um apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade. Estes são os objetivos para os quais as Nações Unidas estão contribuindo a fim de que possamos atingir a Agenda 2030 no Brasil.³

Quando o tema é sustentabilidade, a alimentação engloba três de suas dimensões: as pessoas, o planeta e o lucro. Não apenas os alimentos exercem influência na saúde das pessoas, mas também a terra, a água e os ecossistemas, por meio da prática da agricultura, da infraestrutura de transporte e de outros serviços, como turismo e agroalimentação.⁴

Nesse sentido, desponta a proposta da gastronomia sustentável, o processo de cozinhar que foca na origem dos in-



Amanda Franco

gredientes, como os alimentos são cultivados, os meios pelos quais chegam ao mercado e aos pratos dos consumidores. Aqui o foco é escolher alimentos saudáveis não só ao corpo, mas ao meio ambiente em toda a cadeia produtiva.⁵

A gastronomia sustentável passa pela adoção de alguns princípios. Entre eles vale destacar a valorização da economia circular com produtores e distribuidores locais, a implementação de cardápios que minimizem produtos prejudiciais ao meio ambiente e que valorizem os alimentos da cultura local, a proibição de plásticos descartáveis e a promoção de energia limpa.⁴

A gastronomia, como patrimônio cultural, vem se tornando parte do circuito turístico, permitindo a inclusão dos atores locais em sua elaboração, sendo, portanto, um importante componente de desenvolvimento sustentável da atividade, seja pela geração de empregos, seja pela manutenção da cultura inserida na gastronomia local, referenciando o ato de comer à cultura e aos estilos de vida.⁵

Dentro do aspecto geral de planejamento de cardápios, alguns pontos merecem destaque, a saber: o dimensionamento adequado das porções e pratos; o uso da sazonalidade de ingredientes visando à sustentabilidade; os aspectos culturais da gastronomia como incentivo à sustentabilidade.⁶

O porcionamento adequado é uma das atividades para reduzir o impacto ecológico na gastronomia, uma vez que se otimiza os recursos existentes e ainda a consequente diminuição dos resíduos sólidos. Atenção especial deve ser dada aos ingredientes provenientes de fontes animais que geram altos impactos ambientais. Portanto, uma redução consciente no tamanho dessas porções é uma medida adequada para uma gastronomia sustentável.⁶

No que diz respeito à sazonalidade, a opção por ingredientes sazonais garante uma eficiência no armazenamento, minimizando o alto custo com embalagem, transporte e até mes-



Amanda Franco

mo a necessidade de uso de temperaturas controladas. Além de melhorar o sabor e qualidade de uma preparação consumida dentro do seu período natural de disponibilidade dos seus ingredientes.^{5,6}

Um dos focos da gastronomia sustentável deve ser o dos aspectos culturais. Deve-se considerar no cardápio os aspectos culturais do alimento a ser servido, como por exemplo, o uso de um ingrediente que tenha uma história peculiar com a região na qual se encontra, ou até mesmo um material natural regional na confecção física de seu cardápio. Neste sentido, para fomentar a cultura local, deve-se desenvolver uma atividade turística sustentável, direcionada aos valores sociais e culturais, pois o patrimônio gastronômico é visto como um meio de rentabilizar economicamente os pequenos produtores locais de uma maneira sustentável.⁶

Em relação aos ingredientes propriamente dito, a pegada ecológica ajuda a mensurar o impacto de cada ingrediente sobre o nosso planeta, o que pode direcionar a escolha de cada um deles. Tão importante quanto os gêneros alimentícios é a técnica de preparo, minimizando as perdas desnecessárias. Uma ferramenta imprescindível para o planejamento das preparações, é a ficha técnica de preparo, um componente gerencial, que garante a maximização dos recursos e a padronização do processo, otimizando não apenas recursos financeiros, como físicos e humanos. Na etapa de descarte dos gêneros alimentícios, os ingredientes orgânicos podem ser aproveitados em compostagem, se geridos de forma adequada, contribuindo para a redução de resíduos descartados sem aproveitamento.^{5,6}

A estrutura física também compõe grande parte do impacto ambiental na gastronomia. Desta forma, uma estrutura que garanta eficiência energética, gestão e economia da água, qualidade do ar, conforto acústico, uso racional de materiais e o uso de produtos e de tecnologia ambientalmente amigáveis são aspectos que vão ao encontro da gastronomia sustentável.⁶



Cabe destacar que a formação dos recursos humanos permite a entrada no mercado de trabalho de pessoas com a visão ampliada da gastronomia, no que se refere à sustentabilidade. Um profissional sensível e formado para pôr em prática os objetivos da sustentabilidade é capaz de superar barreiras e contribuir para saídas social, econômica e ambientalmente sustentáveis.

Assim, neste texto buscou-se compilar os principais pilares que visam tornar possível uma gastronomia sustentável, tendo em vista que a alimentação e o sistema alimentar atuais vêm contribuindo significativamente para o impacto ambiental no planeta, a busca por estratégias que contribuam para soluções efetivas para o meio ambiente e para a saúde dos indivíduos têm sido o ponto central de políticas e programas para a promoção da saúde no Brasil e no mundo.



Amanda Franco
Mestre e Doutora
Professora Adjunta UNIFESO/FABA
Nutricionista do Departamento de Vigilância em
Saúde/Duque de Caxias/RJ
Sócia-proprietária do @Conecta.nutrição

1. TRICHES, R.M. Dietas saudáveis e sustentáveis no âmbito do sistema alimentar no século XXI. *Saúde em debate*, v. 44, p. 881-894, 2020. 2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Indicadores de Desenvolvimento Sustentável*. Rio de Janeiro: IBGE; 2012. 3. ONU. Organização das Nações Unidas. *Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável*. 2015. Disponível em: Acesso em 01.nov.2022. 4. RAMOS, R.G.; MOREIRA, J.C. A SUSTENTABILIDADE NA PERSPECTIVA DA GASTRONOMIA. *Revista Paranaense de Desenvolvimento-RPD*, v. 41, n. 138, 2020. 5. PHILIPPI, S.T.; COLUCCI, A.C.A. *Nutrição e gastronomia*, 1 ed., Barueri [SP]: Manole, 2018. 512p. 6. KRAUSE, R.W.; BAHLS, A.A. *Orientações gerais para uma gastronomia sustentável*. *Turismo: visão e ação*, v. 15, n. 3, p. 434-450, 2013.



Agroecologia, agroecoturismo e turismo rural em regiões do Rio de Janeiro

Maylta Brandão dos Anjos

O Rio de Janeiro possui sua história inicialmente voltada à concentração fundiária com grande uso intensivo do solo e utilização de força de trabalho escravizado nos monocultivos da cana de açúcar e do café. A partir do século XX, com o aumento da concentração urbana e o êxodo rural, o novo modelo produtivo praticado no campo passou a basear-se na exploração com o uso intensivo da terra por meio da utilização de insumos industriais e da alta mecanização. Essa dinâmica expõe as necessidades de trabalhar os solos exauridos pelos altos impactos dos modelos agrários, com novas perspectivas e usos, o que nos leva, no tempo presente a trazer como eixo desse pequeno artigo a agroecologia, o turismo rural e o agroecoturismo como novas tendências de proteção ao ambiente e aos agricultores familiares.

Nesse compêndio, a agroecologia traz o debate da agrobiodiversidade como alternativa viável à realidade rural, buscando proporcionar, de maneira integrada, a produção agrícola e o respeito à natureza, visando a qualidade de vida vegetal e animal, do solo e seus benefícios. Em várias regiões do Rio de Janeiro encontramos esse debate, pois há nelas grande biodiversidade de atrativos turísticos naturais, históricos e culturais, com territórios produtores de alimentos e exuberante beleza natural. Nesse sentido, a agroecologia pode se tornar um grande movimentador da economia, uma oportunidade de melhoria nas condições de vida do solo e das pessoas que ali habitam, na reafirmação da permanência na região e na afirmação de que toda vida importa, seja no campo ou na cidade.

Há níveis diferenciados de construção do conhecimento



Maylta Brandão dos Anjos

agroecológico e de intensidade do manejo. O cuidado para com o uso dos recursos, a dedicação e a evolução na construção do conhecimento é o grande diferencial no produto final desse modelo que produz alimento limpo e de qualidade. As restrições postas no plantio e cultivo são normalmente enfrentadas com práticas de regeneração, convivência, manejo braçal e redução de impactos. As práticas de diversificação da lavoura, com as restrições de impactos, são muito mais adequadas à noção de proteção ao ambiente e mais adequada para cada elemento do sistema, cada microambiente ou unidade ecogeográfica.

O conhecimento agroecológico aperfeiçoa e potencializa os sistemas agrícolas das áreas dedicadas à agricultura familiar numa gestão de uso da terra, que caminha no sentido da participação ativa, da democracia e da sustentabilidade dessas áreas, que somadas ao agroecoturismo, geram produtividade e valoração sociosustentável às diferentes regiões do Rio de Janeiro. Portanto, ações como a acuidade com a biodiversidade, os ecossistemas e os agroecossistemas contribuem no planejamento da transição do sistema convencional para o de base ecológica, por meio de procedimentos alternativos que se expressam nos seguintes modelos: agricultura sustentável; tradicional; biodinâmica, orgânica; natural; biológica; ecológica; permacultura; alternativa; agroflorestais; entre outros. Essa além-prática confere uma dinâmica de solidariedade, acordos e parcerias que extrapolam o ofício, num fazer que se dá ao produzir com prazer e consciência plural que une no espaço rural: o cuidado com a terra, com a saúde e com a produção orgânica do alimento.

Dessa forma, concilia-se o patrimônio da terra, da economia gerada por ela no cultivo da lavoura, ao patrimônio ambiental, preservando a biomassa nativa existente, virgem ou em processo de regeneração. As propostas de produção na concepção agroecológica devem ser realizadas para que não seja fortalecido o processo de empobrecimento e degradação



Maylta Brandão dos Anjos

do solo. Nesse sistema, a autonomia de quem produz não depende da indústria de sementes, de fertilizantes e insumos em geral. Reconhece-se os saberes produzidos pela agricultura tradicional milenar e funcional.

A composição cultural dos municípios rurais do Rio de Janeiro, ao dar luz à agroecologia, se constitui como instrumento privilegiado para viabilizar as formas participativas de trabalho que ampliam o turismo rural comprometido com o ambiente. Nesse sentido, um planejamento com propósito agroecoturístico segue princípios de sistemas produtivos preocupados com os ciclos minerais, as transformações energéticas, os processos biológicos e as relações socioeconômicas justas, visando um melhor equilíbrio nos ambientes de moradia para os cuidadores da terra.

A sustentabilidade dos agroecossistemas poderá ser construída dentro de um processo participativo de estratificação e mapeamento de suas unidades ecogeográficas e de uma posterior construção da proposta global de uso da área. Isso se constituirá num fator essencial ao alcance do objetivo de um planejamento que vise a autossuficiência da produção e manutenção das famílias comprometidas com a diversidade agrícola benéfica ao solo.

Essas considerações aqui trazidas justificam as recomendações de uma política científica e tecnológica que trabalhe com o uso de métodos limpos e adequados ao ambiente, ou seja, com a difusão tecnológica voltada para uma prática sustentável que promova a integração entre agricultura e criação animal; incentive a rotação de culturas; induza práticas de controle integrado de pragas; aumente a participação da adubação orgânica; promova a conservação de solos; desenvolva e apoie a utilização de sistemas que provoquem novas dinâmicas sociais e humanas, conferindo melhor qualidade aos produtos e maior qualidade de vida para os cuidadores da terra.



Maylta Brandão dos Anjos

Por isso, defender a agroecologia é trazer um olhar sistêmico sobre o ambiente, estabelecendo uma visão ecocêntrica com diminuição dos efeitos da antropização. O agroecoturismo, como instrumento que trabalha dentro dessa visão, representa fonte de renda para muitas famílias. É pensado na lógica de um turismo rural, que deve ser desenvolvido de forma participativa com técnicas, estratégias, conhecimentos e saberes que consolidam o ideal ecossocial de abastecimento e sucessão nos territórios rurais.

O agroecoturismo merece uma atenta reflexão sobre a necessidade de estimular uma maior atenção à interação entre turistas e comunidade, para favorecer um verdadeiro respeito pelas diversidades culturais e uma disponibilidade de adaptação aos hábitos e modos diversos. Ademais, reduzir ao mínimo os danos decorrentes dos impactos sociais, ambientais e culturais produzidos nos locais de destino, respeitar e encorajar o direito das diferentes regiões do Rio de Janeiro de decidirem sobre o turismo no seu território e, com isso, estabelecer relações continuadas de cooperação solidária.

O belo cenário do Rio de Janeiro, estimulado pela beleza paisagística do agroecoturismo e do lazer rural, além da venda de produtos agroindustriais caseiros, plantas ornamentais, hortaliças orgânicas, licores, artesanatos típicos, entre outros produtos e atividades que mesclam turismo com lazer no campo, criam uma estrutura que permite receber visitantes, como hotéis, hostels, pousadas, Airbnb, restaurantes típicos, lojas artesanais, visitas guiadas às lavouras e criações animais, tudo o que encanta aos turistas e visitantes. A potencialidade do cenário carioca ligado ao agroecoturismo ou turismo rural com produção agroecológica contribui para a existência econômica e social não só da comunidade, mas de municípios inteiros.

Muitas regiões do Rio de Janeiro reúnem duas grandes belezas naturais, o mar e a montanha. Aliado a isto há outras regiões que possuem um acervo arquitetônico histórico que re-



monta à época colonial, nelas vê-se cada vez mais explorado o potencial turístico com as atividades associadas ao turismo rural, tais como fazenda-hotel, pesque-pague, fazendas coloniais como memória de um tempo, feirinhas e lojas com artesanatos diversificados, ecofeiras e feiras orgânicas com “industrialização” caseira dos produtos das lavouras e outras atividades de lazer associadas à recuperação de um estilo de vida dos moradores do campo e da praia. Essas estratégias de diversificação, já acontecidas nas cidades onde o turismo rural é caracterizado, ao ser expandido às propriedades rurais incentivam a geração de renda e favorecem a prática da agroecologia.

O movimento do turismo concentra-se, em muitas regiões do Rio de Janeiro, nos finais de semana e feriados, sobretudo nas festas juninas e no verão, onde ocorre o maior número de atividades nas regiões. Se as festividades fossem ampliadas para áreas mais afastadas, além de melhorar a renda e ampliar as alternativas de trabalho para a população, incentivaria os pequenos produtores que possuem belezas naturais imensuráveis, se constituindo numa alternativa de desenvolvimento local, estimulando diversas atividades produtivas inerentes ao contexto rural, proporcionando avanços na economia e infraestrutura local. No agroecoturismo, as casas dos agricultores familiares funcionariam abertas para que os visitantes e turistas se hospedassem e participassem, numa convivência harmoniosa do trabalho familiar, observando em lócus como se dá a prática orgânica. O atendimento a essas novas dinâmicas trazem o convívio para o protagonismo das relações de produção.

Destaco dois tipos de turismos nas regiões rurais: o turismo fixo, representado pela camada de pessoas urbanas que têm propriedade na região rural ou alugam casas por períodos prolongados; e o turismo de fluxo, que engloba pessoas que vão apenas visitar a região nos finais de semana ou feriados. As regi-



Maylta Brandão dos Anjos

ões de turismo agroecológicos também são procuradas por pessoas praticantes das modalidades de ecoturismo (caminhadas) e de esporte e aventura, como rafting, trekking, canoagem, escalada, cavalgada, bike, espeleologia, entre outros.

O turismo rural na modalidade do agroecoturismo causa mudanças significativas na ampliação da oferta de trabalho, demarcando um incremento local, integrado e sustentável, mostrando experiências de envolvimento intenso num modelo mais justo para todos. A preservação dessa memória agroecocultural também é de grande importância. Cooperar com essas atividades, principalmente as de caráter cultural, como está acontecendo, e pensamos que seguirá acontecendo, certamente, é uma atividade de caráter socioeducacional de preservação e de sensibilidade às metas globais de proteção ambiental e da saúde dos seres vivos.

O turismo rural deve ocorrer de forma responsável e sustentável no pescar, acampar, tomar banho de cachoeira e andar em trilhas. Acontecer de forma prática a garantir a conservação de áreas naturais. O agroecoturismo, nesse contexto, como fonte alternativa de renda para os agricultores familiares, leva em conta não só a dinâmica do campo, como também o fato de propiciar bens e serviços, lazer, conservação do ecossistema, educação ambiental, proteção da paisagem, manutenção do território, entre outros. As atividades relacionadas e ele podem aumentar e também dinamizar os espaços com potencialidades que geram ocupações complementares às atividades agrícolas e podem fazer parte do cotidiano do local, em menor ou maior intensidade.

A potencialidade turística nas diferentes regiões do Rio de Janeiro abre janelas de oportunidade para que a bela forma natural do maior país tropical do mundo fortaleça-se como instrumento de desenvolvimento regional sustentável, apontando um contexto de reestruturação das condições socio-



econômicas das áreas rurais, não mais exclusivamente nas atividades agrícolas, mas com base no turismo responsável, em suas diversas faces. É possível, pelo turismo rural e agroecoturismo, garantir a revitalização de áreas decadentes e estagnadas, ao fomentar a diversificação da renda e de trabalho para parcelas significativas da população rural. O sentido da preservação dos ecossistemas e da produção de alimentos limpos, orgânicos e artesanais, assume padrões de dignidade humana. Revitalizar regiões com natureza agroecológica e trazer essa atividade à sustentabilidade socioeconômica, sobretudo para as unidades familiares, onde, no mínimo, a alimentação e a moradia são garantidas, é fundamental. É passo para que o turismo com responsabilidade ecológica nas regiões agrícolas reacenda modelos mais sustentáveis à produção do alimento.

Nesse contexto, a importância das propostas que guiam esse artigo reside no reconhecimento e legalidade da produção, numa forma de rede muito diferenciada da agricultura convencional, pois os produtores agroecológicos não agem por si só, agem a bem de si e de um sistema agrícola que tem no turismo uma atividade não agrícola que dinamiza suas vidas, conferindo a ela maior potência e sentido.



Maylta Brandão dos Anjos

Professora Associada do Departamento de Ciências do Ambiente - Instituto de Biociências, CCBS, UNIRIO

1. ACOSTA, A. O Bem Viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos. São Paulo: Autonomia Literária/Elefante, 2016.
2. ACSELRAD, H; MELLO, C. C. A; BEZERRA, G. N. O que é justiça ambiental. Rio de Janeiro: Garamond, 2009.
3. ALTIERI, M. Agroecologia: a dinâmica produtiva da agricultura sustentável. Porto Alegre: UFRGS, 2004.
4. GLIESSMAN, S. R. Agroecologia: processos ecológicos em agricultura sustentável. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2009.
5. HART, R. D. Agroecossistemas: conceitos básicos. Turrialba: CATIE, 1980.
6. LAMARCHE, H. A Agricultura Familiar: Comparação Internacional. Campinas: UNICAMP, 1993.
7. LEFF, E. Saber Ambiental Sustentabilidade Racionalidade Complexidade Poder. Vozes, Petrópolis, 2011.
8. MALUF, R. S. J. Segurança alimentar e nutricional. Petrópolis: Editora Vozes, 2007.
9. MARTÍNEZ ALIER, J. O ecologismo dos pobres: conflitos ambientais e linguagens de valoração. São Paulo: Contexto, 2007.
10. TEDESCO, J. C.; Agrobiodiversidade, agroecologia e agricultura familiar: velhas e novas fáceis de um processo de desenvolvimento na região de Passo Fundo – pós anos 90, Passo Fundo: Ed.
11. ZANONI, Magda et al. Preservação da natureza e desenvolvimento rural: dilemas e estratégias dos agricultores familiares em áreas de Proteção Ambiental. Desenvolvimento e meio ambiente, Curitiba, n. 2. p. 39-55, 2000.



Receitas



1- BEIJINHO DE COLHER DE ENTRECASCA DE MELANCIA

Ingredientes

- 700g de entrecasca (parte branca) de melancia ralada
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 pacote de 100g de coco ralado
- 1 copo duplo de leite (ou pode substituir por uma bebida vegetal)
- Cravo e canela a gosto

Modo de preparo

- Faça uma calda com 1 ½ xícaras de chá de açúcar.
- Cozinhe as entrecascas nessa calda com cravo e canela por 20 minutos.
- Bata no liquidificador 1 copo duplo de leite, 1 pacote de coco ralado e ½ xícara de chá de açúcar.
- Junte essa mistura à calda com as entrecascas.
- Leve ao fogo, mexendo com uma colher de pau até que a massa solte do fundo da panela.
- Deixe esfriar e coloque em potinhos.





2- CROQUETE DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

- 250g de inhame
- 6 cascas de banana
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 colher de chá de sal
- 5 ramos de tomilho fresco
- 1/2 maço de salsinha
- 1 pitada de pimenta do reino

Modo de preparo

- Descasque o inhame, corte em pedaços e cozinhe em água fervente por 20 minutos ou até amolecer.
- Escorra e amasse bem com um garfo ou um processador. Reserve.
- Após higienizar bem as cascas de bananas, corte em tiras finas, refogue a cebola e o alho até dourar em fogo médio.
- Acrescente as cascas de banana, a páprica, o açafrão, sal e pimenta e misture bem. Cozinhe por 15



minutos até que a casca esteja macia.

- Adicione as folhas dos ramos de tomilho e o cheiro verde picado.
- Desligue o fogo e coloque o inhame amassado, misturando bem até incorporar todos os ingredientes. Retire partes da massa e modele croquetes.
- Coloque os croquetes em uma assadeira, levar ao forno pré-aquecido por 30 minutos ou até ficarem dourados.



3- PESTO COM OS RAMOS DA CENOURA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de folhas de cenoura (sem os cabos e preferencialmente orgânicas)
- 6 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 1 dente de alho grande
- 1/4 de colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de oleaginosas da sua preferência ✨ (foi usado castanha de caju)

Modo de preparo

- Em um processador, coloque as folhas de cenoura, azeite, alho e sal e processe até estar tudo bem misturado.



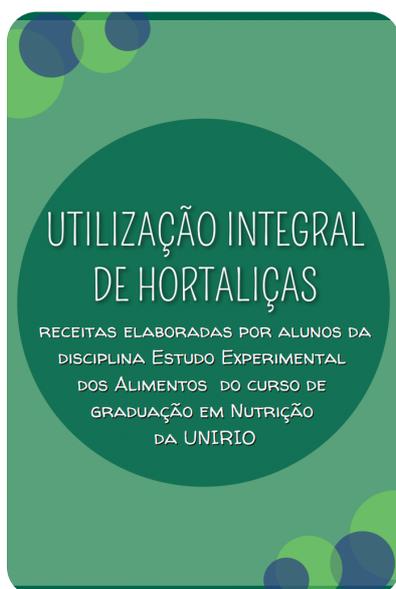
- Adicione as castanhas de caju e processe até tudo estar picado e misturado.
- Prove e ajuste os tempero.
- Sirva imediatamente ou deixe os sabores apurarem na geladeira por algumas horas.

*Esquentar as sementes ajuda a liberar o sabor e deixá-lo mais intenso. Você pode colocá-las durante alguns minutos no forno ou na panela até ficarem douradas.



Material elaborado pelas monitoras da disciplina "Estudo Experimental dos Alimentos" do curso de Nutrição da Unirio:

Amanda Antunes, Gaby Galindo, Julia Mendes Rodrigues, Louise Gomes

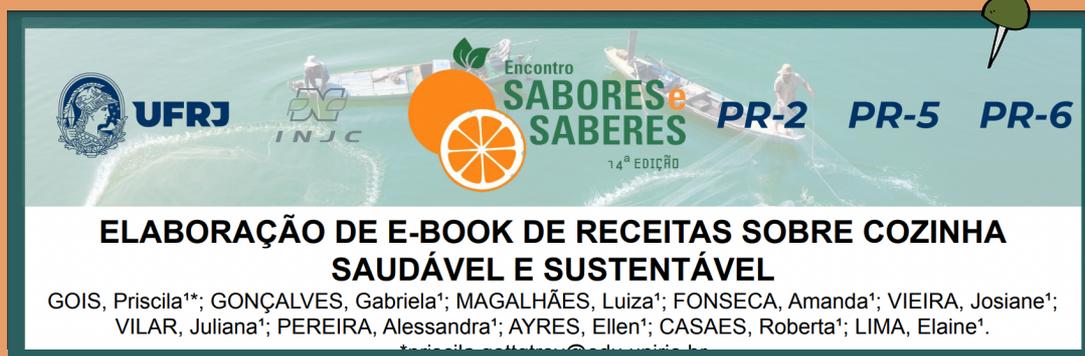


Receitadas extraídas do e-book "Utilização integral de hortaliças: receitas elaboradas por alunos da disciplina Estudo Experimental dos Alimentos do curso de graduação em Nutrição da Unirio":

<http://www.unirio.br/ccbs/nutricao/nide/n/arquivo/material-educativo/utilizacao-integral-de-hortalicas>

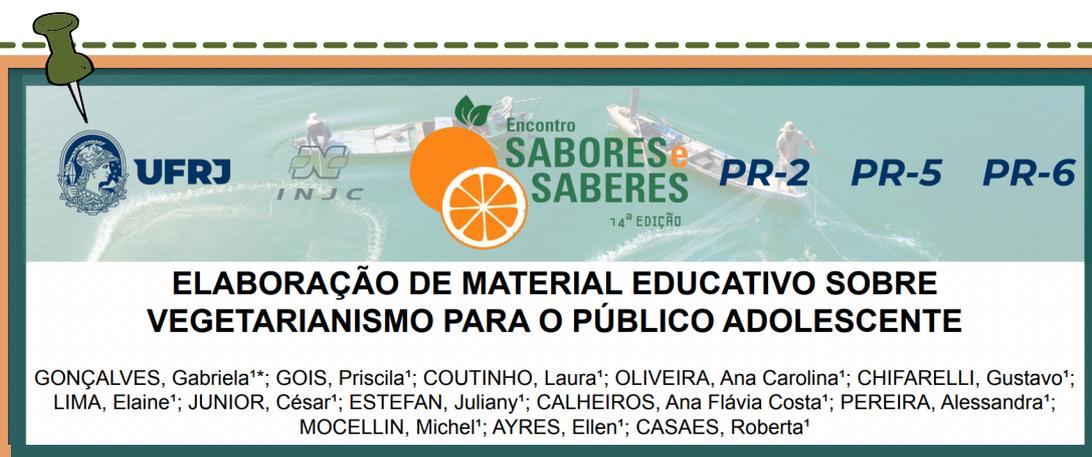


Publicações do grupo



14ª edição do Encontro Sabores e Saberes - UFRJ

Este e-book apresenta 85 preparações culinárias práticas, sustentáveis e acessíveis, vegetarinas e com ingredientes que sustentam fortes redes de justiça ambiental e social. As receitas estão separadas nas categorias salgadas, doces, especiais de fim de ano e bebidas. Ele foi disponibilizado em pdf para download na página do Instagram do Veg.A.N., grupo de extensão e pesquisa da Faculdade de Nutrição da Unirio.



14ª edição do Encontro Sabores e Saberes - UFRJ

O grupo apresentou os resultados da divulgação no Instagram da cartilha criada para disseminar informações precisas e atualizadas sobre vegetarianismo para adolescentes. Através da história de uma personagem vegetariana, a Vitória VegAN, o material conecta alimentação, nutrição, saúde e meio ambiente de modo lúdico e didático.



Publicações do grupo



14ª edição do Encontro Sabores e Saberes - UFRJ

Este é um trabalho de revisão bibliográfica voltado para avaliar as análises sensoriais sobre a percepção dos consumidores na elaboração de pães adicionados de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). A partir dele observou-se a importância de tais ingredientes como alternativa sensorialmente aceita, indicando como podem enriquecer os produtos e fortalecer a segurança alimentar e a sustentabilidade.



14ª edição do Encontro Sabores e Saberes - UFRJ

Essa apresentação focou em mostrar como o Boletim Integrativo “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente”, produzido pelo Veg.A.N., busca contribuir para o debate sobre os temas da sustentabilidade, bem-estar, saúde, alimentos saudáveis e in natura, que estão presentes nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030.



Publicações do grupo



ANO INTERNACIONAL DA PESCA E AQUICULTURA ARTESANAIS

Certificamos que o trabalho intitulado “ELABORAÇÃO DE E-BOOK DE RECEITAS SOBRE COZINHA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL.” de autoria de PRISCILA GOTTGROY GOIS, GABRIELA ELMÔR GONÇALVES, LUIZA GUIMARÃES MAGALHÃES, AMANDA PINTO FONSECA, JOSIANE DE FRANÇA VIEIRA, JULIANA DOS SANTOS VILAR, ALESSANDRA SILVA PEREIRA, ELLEN MAYRA MENEZES AYRES, ROBERTA SOARES CASAES e ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA foi apresentado no 14º Encontro Sabores e Saberes, realizado nos dias 29 e 30 de setembro de 2022. recebeu menção honrosa da comissão científica do evento.

Avany Fernandes Pereira

Prof.^a Avany Fernandes Pereira
Diretora do Instituto de Nutrição Josué de Castro da UFRJ

Denise M. Freire

Denise Freire
Pró-Reitora de Pós-Graduação e Pesquisa da UFRJ



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

Organização



PR-2

Apoio



PR-5

PR-6

Certificado de menção honrosa às alunas Priscila Gottgroy Gois, Gabriela Elmôr Gonçalves, Luiza Guimarães Magalhães, Amanda Pinto Fonseca e Josiane de França Vieira e às professoras Juliana dos Santos Vilar, Alessandra Silva Pereira, Ellen Mayra Menezes Ayres, Roberta Soares Casaes e Elaine Cristina de Souza Lima do grupo Veg.A.N. pelo trabalho apresentado no 14ª Encontro Sabores e Saberes da UFRJ.





VEM POR A ...

**Congresso Municipal de
Educa o Ambiental
(Coelho Neto, Maranhão - Brasil)**



- 13 a 16/12/2022
- Edi o presencial



**III CONGRESSO
AMAZÔNICO DE
MEIO AMBIENTE
E ENERGIAS
RENOVÁVEIS**

**III Congresso Amazônico de Meio
Ambiente e Energias Renováveis
(Belém, Pará - Brasil)**

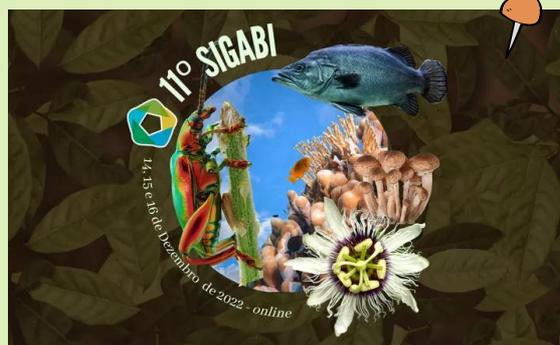


- 14 a 17/12/2022
- Edi o presencial

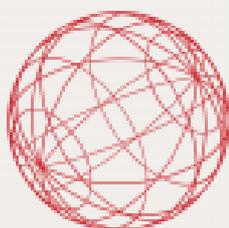
**11  SIGABI – 11  Simpósio de
Gestão Ambiental e Biodiversidade**



- 14/12 a 16/12/2022
- Edi o online



**Nineteenth International Conference on
Environmental, Cultural, Economic
& Social Sustainability**



**19  Conferência de Meio Ambiente,
Cultura, Economia e
Sustentabilidade Social
(Ljubljana, Eslov nia)**



- 01/02 a 03/02/2023
- Edi o presencial



**Na Natureza, nada se cria,
nada se perde, tudo se
transforma.**

- Antoine-Laurent de Lavoisier

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