

Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Vol. 3, N° 1. Abril 2023





**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, Ingrid Silva Braucks, Isabela Oliveira Lopes, Josiane de França Vieira, Juliany Lima Estefan, Laura Buarque Goulart Coutinho, Letícia Matias Lacaz, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Luísa Miranda Matos, Luiza Guimarães Magalhães, Michel Carlos Mocellin, Paloma Coelho Malaguti, Priscila Gottgroy Gois, Rachel Leão Santana da Costa, Roberta Soares Casaes, Thaiane Ingrid Silva de Oliveira, Thaís Engelke Fernandes, Thyanne dos Santos Viégas Reis

DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Gabriela Elmôr Gonçalves
Paloma Coelho Malaguti

REVISÃO

Fernanda Travassos de Castro



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

Água e Alimentos são Direitos Humanos!!

Giane Moliari do Amaral Serra e Thaiane Ingrid Silva de Oliveira

O acesso à água potável e ao saneamento básico é um direito humano essencial, fundamental e universal, indispensável à vida com dignidade e reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (ONU) como “condição para o gozo pleno da vida e dos demais direitos humanos” (Resolução 64/A/RES/64/292, de 28.07.2010).

Será que de fato a população faz jus a esses direitos?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para Infância (UNICEF), embora mais de dois bilhões de pessoas tenham obtido acesso à água potável nas últimas duas décadas, um quarto (25%) da população mundial ainda está sendo abandonado.

As mudanças climáticas e a rápida urbanização têm-se apresentado como os maiores desafios para a crise da água no planeta.

A água é um dos recursos finitos mais essenciais para a sobrevivência da vida no planeta, pois colabora com os ciclos naturais e ainda, é fundamental para a produção de alimentos.

Uma pergunta que sempre me instigou a pensar a água como um alimento é: “Você comeu água hoje?” (Tema mobilizador do Movimento Comer pra que? (<https://www.comerpraque.com.br>)).

A escolha das palavras pode parecer estranha, mas, acredite, nós "comemos" água todos os dias sem nos darmos conta.

Por dia, uma pessoa deveria beber de 2 a 4 litros de água, incluindo a contida em sucos e outras bebidas. Nesse mesmo dia, essa mesma pessoa consome também de 2 mil a 5 mil litros de água na forma de alimentos. Os alimentos de forma geral necessitam de água no seu processo de produção.



Giane Serra e
Thaiane Oliveira

O agronegócio baseado em monoculturas de milho e soja para produção de rações animais e as agroindústrias na produção de alimentos, respondem por 70% do uso de água doce e por 54% de contaminação da mesma.

Para se produzir 1kg de carne bovina gasta-se, em média, de 15 mil a 20 mil litros de água; 1kg de banana, 499 litros; 1 kg frango, 3.900 litros e 1 kg manteiga, 18 mil litros.

Este tipo de sistema alimentar baseado no agronegócio em monoculturas, é também, responsável por efeitos negativos como erosão do solo, desmatamento das florestas e diminuição da sociobiodiversidade.

Nesta perspectiva de uso da água, ambos, água e alimentos viram mercadoria lucrativa. Um sistema alimentar baseado na agroecologia seria crucial para revertermos essa lógica.

Afinal alimento e água são direitos humanos!!



Giane Moliari do Amaral Serra
Docente da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio).
Nutricionista formada pela Universidade Federal Fluminense (UFF) com mestrado e doutorado em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP/FIOCRUZ).



Thaiane Ingrid Silva de Oliveira
Nutricionista formada pela Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio).



A importância da água na produção de refeições saudáveis e sustentáveis

Luciléia Granhen Tavares Colares

A água é de suma importância para a sobrevivência humana, para o desenvolvimento socioeconômico de um país, para a produção de energia e dos alimentos, para a construção de ecossistemas saudáveis e está associada às alterações climáticas, sendo um elo essencial entre a sociedade e o meio ambiente.

O volume mundial de água é cerca de 1,4 bilhões de quilômetros cúbicos, porém somente 0,003% dessa quantidade (45 mil quilômetros cúbicos) são recursos de água doce, que podem ser usados nas atividades domésticas, na agricultura e indústria.

O crescimento demográfico e a expansão econômica têm aumentado a pressão sobre os recursos de água doce, sendo agravada pelas mudanças climáticas. O setor que mais consome água doce é a agricultura (69%), seguido da indústria (19%) e do consumo familiar/doméstico (12%) e a demanda por alimentos crescerá, pelo menos, 50% até 2050, sendo de extrema importância o uso cuidadoso desse recurso natural.

Apesar do acesso à água e ao saneamento básico serem reconhecidos como um direito humano universal desde 2010 pela Assembleia Geral das Nações Unidas, 2,1 bilhões de pessoas não têm acesso a serviços de água potável, 4,5 bilhões de pessoas não têm serviço de saneamento básico e 1,5 bilhões de crianças com menos de cinco anos morrem todos os anos de doenças relacionadas à diarreia, consequência do consumo de água não tratada.

Segundo a ONU, todos os seres humanos devem ter acesso



Luciléia Granhen Tavares Colares

a água suficiente para o uso pessoal e doméstico (entre 50 e 100L/pessoa/dia), de forma econômica (o custo com a água não deve exceder 3% da renda familiar) e acessível (fonte de água próxima da moradia, não devendo exceder 30min para sua coleta).

A perda e o desperdício de alimentos têm grande influência na quantidade de água desperdiçada, visto que esta é utilizada desde a produção até o consumo dos alimentos. Além disso, deve-se considerar os outros impactos agregados como: contaminação da água pelo descarte incorreto dos resíduos, degradação das terras agricultáveis, além do desperdício de energia do plantio ao consumo, contribuindo para a emissão de gases de efeito estufa na atmosfera.

É fato que estamos enfrentando a crise mundial da água e essa escassez já afeta quatro de cada dez pessoas no mundo, especialmente os povos mais vulneráveis. Além disso, 90% dos desastres naturais estão relacionados à água (enchentes). Outro ponto crítico é a água poluída, resultante das atividades (agricultura, indústria e consumo doméstico), que muitas vezes retornam ao ecossistema sem nenhum tipo de tratamento, mostrando a importância de uma gestão hídrica mais adequada desse recurso imprescindível à vida.

Considerando o grande número de refeições realizadas fora do domicílio que, segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2017/2018, representam 32,8% dos gastos familiares com alimentação, vale considerar os impactos ambientais causados por essa atividade, visto que, como qualquer processo, utiliza insumos (alimentos, água, energia) para serem transformados em um produto (refeições) e, ainda, geram resíduos sólidos.

A água é um recurso utilizado praticamente em todo o ciclo da produção das refeições: nos processos de higiene, de preparo efetivo e na limpeza dos utensílios e do ambiente. Este é considerado consumo direto e gira em torno de 20 a 30L de



Luciléia Granhen Tavares Colares

água por refeição produzida, dependendo do porte, da estrutura física, do sistema de distribuição das refeições e da tecnologia empregada no preparo do cardápio. No entanto, existe um consumo de água oculta ou indireta ou virtual quando se trata da produção de refeições, aquele relacionado a água necessária ao plantio, colheita e distribuição, ou mesmo a água utilizada nos processos de industrialização dos alimentos.

Um indicador apropriado para avaliar o consumo indireto de água na produção de refeições é pegada hídrica (PH), que se caracteriza pela avaliação da quantidade de água necessária às fases do ciclo de vida do alimento (da produção ao consumo). É expressa em volume de água (em L ou m³) e envolve três componentes: água de superfície ou subterrânea (água azul), água de chuva (água verde) e a água necessária para assimilação da carga de poluição do sistema de produção e consumo (água cinza).

Durante o planejamento de cardápios para coletividades o conteúdo de água virtual deve ser considerado e uma boa estratégia é a inclusão desse dado nas fichas técnicas de preparações (FTP). Tal procedimento pode orientar na combinação das preparações do cardápio que impactem menos o meio ambiente, ou seja, aquele que requeira menor consumo de água na produção dos alimentos.

Sabe-se que os alimentos de origem animal apresentam maior pegada hídrica que os alimentos de origem vegetal, ou seja, exigem maior volume de água para sua produção, devendo ser observada sua frequência nos cardápios para coletividades.

Para auxiliar o cálculo da pegada hídrica de alimentos e preparações, tomando como base a tabela de PH de alimentos publicada pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, o Laboratório de Sustentabilidade na Produção de Refeições da Universidade Federal do Rio de Janeiro desenvolveu um aplicativo disponível em <https://eco-nutri.web.app/#/auth/>. Este aplicativo visa auxiliar o nutricionista na estimativa da PH dos alimentos utilizados nas preparações



Luciléia Granhen Tavares Colares

dos cardápios, para que os dados possam ser incluídos na FTP. O nutricionista pode cadastrar suas preparações, com suas respectivas quantidades brutas e analisar a pegada hídrica. De posse desse resultado, pode-se realizar as combinações necessárias que demonstrem menor impacto ambiental.

Vale ressaltar que o padrão de cardápio da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) deve ser estabelecido, a partir da frequência com que os alimentos de origem vegetal, animal, mistos e ultraprocessados aparecem no cardápio, para que então possa ser estabelecida uma faixa de pegada hídrica das refeições, visto que não há uma tabela padrão aceitável de pegada hídrica para UAN a ser comparada.

Além da consideração da PH durante o planejamento de cardápios, outras estratégias para conservação da água e redução do consumo direto na produção de refeições vem sendo estimuladas por órgãos nacionais e internacionais, tanto para o uso, quanto para o reuso como: incluir no cardápio alimentos da safra; descongelar alimentos sob refrigeração e não em água corrente; minimizar a quantidade de resíduos descartados junto com a água; retirar todo o resto de alimento dos pratos antes de iniciar o processo de higienização; executar o ciclo de máquina de lavar louça apenas quando estiver com sua capacidade preenchida com os utensílios; dar preferência à torneiras com sensor para acionamento automático; adquirir lavadoras economizadoras de água e de produto de limpeza; acumular determinada quantidade de louças para proceder a higienização; corrigir vazamentos na rede de água; utilizar descarga de vaso sanitário com acionamento duplo; higienizar previamente a seco os equipamentos e superfícies; reutilizar a água de higienização de frutas, hortaliças e legumes para fins menos nobres (lavagem de pisos e paredes); reaproveitar a água de cozimento em outras preparações; utilizar água pluvial em lavagens externas e vasos sanitários e capacitar os colaboradores sobre o uso racional da água.



Por fim, em se tratando da produção de refeições para coletividades, para que a UAN possa alcançar o objetivo de fornecimento de refeições saudáveis e sustentáveis, o cardápio deve ser estruturado de forma a possibilitar escolhas alimentares saudáveis, incluindo a adequada aquisição e seleção dos alimentos, com utilização racional dos recursos naturais e com menor emissão de poluentes durante todo o processo.



Luciléia Granhen Tavares Colares
Nutricionista.

Doutora em Saúde Pública – Ensp/Fiocruz.

Pós-doutorado no PPG em Química – UEPG.

Profa. Associada do Instituto de Nutrição Josué de Castro - UFRJ.

Coordenadora do Laboratório de Sustentabilidade na Produção de Refeições (LASUPRE-UFRJ).

Líder do Climate Reality Project (Brasil).

1. COLARES, L.G.T.; RIBEIRO, J.Q.; SANTOS, M.S.; MARTINS, C.A.; VILA, G.V.C.; TINOCO, L.P.D.; SEIXAS, V.M.B. Impacto ambiental de cardápios elaborados em unidades de alimentação e nutrição. In: BARBOSA, F.C. **Tópicos em Ciências da Saúde**. vol. XII. Goiás: Editora Conhecimento Livre. p. 73-84, 2022. DOI: 10.37423/220806403. Disponível em: <https://api.conhecimentolivre.org/ecl-api/storage/app/public/L.560-2022.pdf>

2. STRASBURG, J.V.; JAHNO, V.D. **Sustentabilidade de cardápio**: avaliação da pegada hídrica nas refeições de um restaurante universitário. Ver. Ambient. Água, 10(4), 20015. Disponível em <https://www.scielo.br/j/ambiagua/a/HbhPjLz6zkHyQx6T8DzcPjN/?lang=pt>



ODS 6: Água potável e saneamento

Luana Barbosa Carvalho Nara

Em 2010, na 64^a Reunião da Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) foi estabelecida a resolução A/64/292 sobre o direito humano à água, na qual se declara que a água potável e o saneamento são um direito humano essencial. Mesmo assim, em 2015, na formulação da Agenda 2030 da ONU, foi necessário estabelecer objetivos para garantir disponibilidade e manejo sustentável da água e saneamento para todos¹. E infelizmente, em 2023, praticamente todos seus objetivos estão em retrocesso, como mostrado no “VI Relatório Luz da Sociedade Civil Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável Brasil”, publicado em 2022. Das oito metas estabelecidas no ODS 6, seis retrocederam, e duas estão ameaçadas (Figura 1).

Água potável e o saneamento estão diretamente relacionados com o ODS 1 (Erradicação da pobreza), ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável), ODS 3 (Saúde e Bem Estar), ODS 5 (Igualdade de Gênero), ODS 7 (Energia Limpa e Sustentável), ODS 10 (Redução das Desigualdades), ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis), ODS 13 (Ação Contra a Mudança Global do Clima), ODS 14 (Vida na água) e ODS 15 (Vida Terrestre). Ter as metas do ODS 6 em retrocesso e ameaçados implica num impacto negativo nos ODS aos quais está relacionado.

E enquanto a maioria dos países no hemisfério norte estão em processo de reestatização da distribuição da água², o Brasil está planejando a privatização de um dos maiores sistemas de distribuição de água do país³. Segundo o Centro de Estudos em Democracia e Sustentabilidade do Transnational Institute (TNI) o processo de reestatização ocorreu porque os serviços estavam



Luana Barbosa Carvalho Nara

caros e ruins, uma vez que o foco das empresas era apenas o lucro². Temos como exemplo o Rio de Janeiro, onde a Estação de Tratamento do Guandu distribuiu água contaminada diversas vezes nos últimos anos, inclusive em momentos críticos como durante a pandemia⁴. Os interesses das empresas privadas não são compatíveis com as metas da ODS, a privatização dos sistemas de distribuição de água e saneamento provavelmente serão um obstáculo para que as metas da ODS 6 sejam atingidas.

A água foi um dos temas mais importantes da 26ª Conferência das Partes sobre Mudanças Climáticas da ONU (COP26), uma vez que cerca de 90% dos impactos da mudança do clima estão associados direta ou indiretamente à água, como, por exemplo, em relação à seca, inundação, aumento do nível do mar, energia renováveis sustentáveis, ecossistemas saudáveis, etc^{4 5}.

Diante do cenário atual, se faz necessária a ação das universidades quanto ao ODS 6, principalmente em relação ao objetivo 6b, de apoiar e fortalecer a participação das comunidades locais nas tomadas de decisão para melhorar a gestão da água e do saneamento.

Figura 1: Classificação das ODS 06

Classificação das metas	
Meta 6.1	RETROCESSO
Meta 6.2	RETROCESSO
Meta 6.3	RETROCESSO
Meta 6.4	RETROCESSO
Meta 6.5	AMEAÇADA
Meta 6.6	AMEAÇADA
Meta 6.a	RETROCESSO
Meta 6.b	RETROCESSO

Fonte:

https://brasilnaagenda2030.files.wordpress.com/2022/07/pt_rl_2022_final_web-1.pdf

1. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). ODS 6 - Água Potável e Saneamento. Brasil: Ipea, 2015. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ods/ods6.html>. 2. Centro de Estudos Estratégicos Fiocruz (CEE). Privatizações revertidas: 884 serviços caros e ruins foram reestatizados no mundo, mostra instituto. Brasil: CEE, 2019. Disponível em: <https://cee.fiocruz.br/?q=Privatizacoes-revertidas>. 3. Globo (G1) Na Suíça, Tarcísio diz que planeja privatizar Sabesp até o fim de 2024. São Paulo, Brasil: G1, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2023/01/17/na-suica-tarcisio-diz-que-planeja-privatizar-sabesp-ate-o-fim-de-2024.ghtml>. 4. CNN Brasil. Testes da Cedae confirmam presença de geosmina na água que abastece o RJ. Rio de Janeiro, Brasil: CNN Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/testes-da-cedae-confirmam-presenca-de-geosmina-na-agua-que-abastece-o-rio/>. 5. Instituto Água e Saneamento (IAS). COP 26, Emergência Climática, Adaptação e Saneamento, com Natalie Unterstell. Brasil: IAS, 2022. Disponível em: <https://www.aguaesaneamento.org.br/cop-26-emergencia-climatica-adaptacao-e-saneamento-com-natalie-unterstell/>



ODS 14: Vida na água

Luana Barbosa Carvalho Nara

O objetivo principal do ODS 14 é a conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável¹. Mas, em 2023, praticamente todos seus objetivos específicos possuem classificação negativas, como mostrado no “VI Relatório Luz da Sociedade Civil Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável Brasil”, publicado em 2022. Das dez metas estabelecidas no ODS 14, cinco retrocederam, uma está insuficiente, e quatro estão estagnadas (Figura 2).

Como mencionamos a respeito do ODS 6, a água foi um dos temas centrais da 26ª Conferência das Partes sobre Mudanças Climáticas da ONU (COP26)², no caso da vida na água os principais impactos negativos estão relacionados ao aumento da temperatura média do planeta e as emissões globais de gases de efeito estufa^{3,6}. Além disso, a poluição dos ecossistemas aquáticos também é preocupante, principalmente no caso do Brasil, pois o país é um dos maiores produtores de lixo marinho da América Latina⁴. Aliás, conforme a Auditoria da Pesca 2021, o Brasil desconhece a situação de 90% de seus estoques pesqueiros, o que impossibilita precisar o real estado de conservação de espécie⁵. Provavelmente a diversidade biológica, bem como os recursos pesqueiros, serão reduzidos ou totalmente perdidos antes mesmo de sabermos estarem em risco⁵.

Essas condições individualmente impactam negativamente a vida na água, uma vez que causam a acidificação marinha, mudanças bruscas das temperaturas ambientais, pesca predatória, redução de habitat e poluição⁶. Contudo, combinadas, elas intensificam e potencializam o processo de extinção das espécies. E assim como no caso do ODS 6, não atingir as metas da ODS 14 implica em um prejuízo nas metas do



ODS 1 (Erradicação da pobreza), ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável), ODS 3 (Saúde e Bem Estar), ODS 5 (Igualdade de Gênero), ODS 10 (Redução das Desigualdades), ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis), ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis), e ODS 15 (Vida Terrestre).

Cabem às universidades proverem os dados ausentes sobre os estoques pesqueiros, níveis de impactos nos ecossistemas, manejo das áreas de conservação e avaliação da eficácia das medidas legais e fiscalização necessárias para garantir o uso sustentável dos recursos aquáticos. E é imprescindível que isso seja realizado com a inclusão das comunidades tradicionais (caiçaras, ribeirinhas, quilombolas e indígenas) que possuem uma história diretamente ligada a esse ambiente, não apenas através da atividade pesqueira, mas por tudo que abrange suas culturas.

Figura 2: Classificação das ODS 14

Classificação das metas		
Meta 14.1	🔴	RETROCESSO
Meta 14.2	🔴	RETROCESSO
Meta 14.3	🟡	ESTAGNADA
Meta 14.4	🔴	RETROCESSO
Meta 14.5	🟡	ESTAGNADA
Meta 14.6	🟡	ESTAGNADA
Meta 14.7	🟡	INSUFICIENTE
Meta 14.a	🔴	RETROCESSO
Meta 14.b	🔴	RETROCESSO
Meta 14.c	🟡	ESTAGNADA

Fonte:

https://brasilnaagenda2030.files.wordpress.com/2022/07/pt_rl_2022_final_web-1.pdf



Luana Barbosa Carvalho Nara

Doutora em Biodiversidade e Biologia Evolutiva - Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Mestre em Biodiversidade Tropical - Universidade Federal do Espírito Santo (CEUNES/UFES)

Bacharel em Ciências Biológicas com Habilitação em Biologia Marinha - Universidade Estadual Paulista (UNESP)

1. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). ODS 14 – Vida na água. Brasil: Ipea, 2015. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ods/ods14.html>. 2. Instituto Água e Saneamento (IAS). COP 26, Emergência Climática, Adaptação e Saneamento, com Natalie Unterstell. Brasil: IAS, 2022. Disponível em: <https://www.aguaesaneamento.org.br/cop-26-emergencia-climatica-adaptacao-e-saneamento-com-natalie-unterstell/>. 3. Jornal da USP. Emergência climática: soluções existem, mas é preciso agir agora. Brasil: Jornal da USP, 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/emergencia-climatica-solucoes-existem-mas-e-preciso-agir-agora/>. 4. Oceana Brasil. Maior produtor da América Latina, o Brasil polui o mar com 325 mil toneladas de lixo plástico por ano. Brasil: Oceana, 2020. Disponível em: <https://brasil.oceana.org/comunicados/maior-produtor-da-america-latina-o-brasil-polui-o-mar-com-325-mil/>. 5. ((o))eco. Mais um ano no escuro: Brasil segue sem saber o que pesca. Brasil: ((o))eco, 2022. Disponível em: <https://oeco.org.br/reportagens/mais-um-ano-no-escuro-brasil-segue-sem-saber-o-que-pesca/>. 6. United Nations Environment Programme (UNEP). Fatos sobre a Emergência Climática. Brasil: UNEP. Disponível em: <https://www.unep.org/pt-br/explore-topics/climate-change/fatos-sobre-emergencia-climatica>.



Receitas

1- ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO, ABACAXI E HORTELÃ

Ingredientes

- 500 mL de água gelada (2 1/2 xícaras)
- Dois limões cortados em rodelas
- Uma xícara de abacaxi em cubos
- Folhas de hortelã a gosto

Modo de preparo

- Higienizar e fatiar as frutas;
- Adicionar algumas pedras de gelo no fundo do recipiente;
- Colocar as rodelas de limão e os cubos de abacaxi;
- Adicionar a água;
- Acrescentar folhas de hortelã a gosto.
- Opcional: fazer com uma laranja e um limão em vez de dois limões.



2- REFRESCO DE REPOLHO ROXO E LAVANDA BICOLOR

Ingredientes

- 1 litro de água filtrada
- 2 unidades de limões
- 2 ramos pequenos de lavanda
- 2 folhas de repolho roxo
- Gelo a gosto

Modo de preparo

- Bater no liquidificador a água, a lavanda e o repolho;
- Coar;
- Se preferir, adoçar com açúcar cristal (demerara ou mascavo interferem na coloração) e deixar reservado por 20 minutos;
- Colocar o gelo à gosto no copo e despejar o caldo reservado;
- Partir o limão ao meio e espremer por cima;
- Aguardar alguns segundos e servir.



Receitas extraídas do e-book "Cozinha Saudável e Sustentável simples em casa" elaborado pelo grupo Veg.A.N.

Disponível em: <https://drive.google.com/drive/folders/13ZB-UkLojITSfaop-NVgS3ihLUE4QlvP>



3- BEBIDA AMARELA REFRESCANTE

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de chá de polpa de manga
- 1 xícara de chá de polpa de tangerina
- 200 mL de água
- 2 colheres de sopa (cheias) de folhas de hortelã
- 2 pedras de gelo

Modo de preparo

- Higienizar as frutas antes de despolpá-las;
- Higienizar as folhas de hortelã;
- Descascar e picar em cubos 1 manga;
- Descascar e retirar os caroços da tangerina;
- Colocar todos os ingredientes no liquidificador;
- Acrescentar a água e o gelo;
- Triturar tudo no liquidificador;
- Servir.



Receita extraída do e-book "**Cozinha vegetariana simples em casa**" elaborado pelo grupo Veg.A.N.
Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1MgUX6Xcn6FCllzuntr7nEl2wL2Og92Eh/viewP>

4- CHÁ DE ALHO, LIMÃO, CÚRCUMA E PIMENTA DO REINO

Ingredientes

- 300 mL de água
- 1/2 unidade de limão
- 1 unidade de alho
- 1 pitada de cúrcuma
- 1 pitada de pimenta do reino

Modo de preparo

- Lavar em água corrente o limão e o alho;
- Ferver 300 mL de água;
- Cortar o limão e reserve a metade que não será usada;
- Espremer um pouco do limão e colocá-lo na xícara;
- Amassar os dentes de alho de forma grosseira e colocá-los dentro da xícara (com casca mesmo);
- Quando a água ferver, colocá-la na xícara, adicionar a pitada de cúrcuma e pimenta do reino e deixar infundir por 2-3 minutos antes de beber.



Receita elaborada por Thaís Engelke, graduanda em Nutrição na Unirio e voluntária do grupo Veg.A.N.



Publicações do grupo

SEMEAR: REVISTA DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E SAÚDE

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – ESCOLA DE NUTRIÇÃO

"VEGETARIANISMO: FORMANDO UMA REDE DE DIÁLOGOS", um projeto de

extensão da UNIRIO

Gabriela Elmôr Gonçalves¹, Elaine Cristina de Souza Lima¹, Roberta Soares Casaes², Paloma

Coelho Malaguti¹, Thaís Engelke Fernandes¹, Amanda Pinto Fonseca³

Edição especial da Revista Semear - v. 4 n. 2

O artigo visou apresentar as principais ações de diálogos do projeto de extensão denominado "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos". Entre as ações estão os e-books, o Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente e o II Encontro Online, realizado em junho de 2021, com oficinas, palestras e minicursos.

XIII Simpósio e VI Semana Acadêmica de Nutrição / UFGD 2022

Instagram como uma ferramenta de diálogo e Educação Alimentar e Nutricional do projeto Veg.A.N. Unirio

Rachel Leão Santana Da Costa¹, Gustavo Henriques Chifarelli¹, Thaís Engelke Fernandes¹, Thayanne dos Santos Viégas Reis¹,

Josiane de França Vieira², Amanda Pinto Fonseca³, Elaine Cristina de Souza Lima⁴ *rachelscostae@gmail.com

XIII Simpósio e VI Semana Acadêmica de Nutrição / UFGD 2022

A apresentação teve como objetivo descrever a experiência no desenvolvimento de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) através do *Instagram* do projeto de extensão Veg.A.N. Mostrou-se como o grupo está alcançando pessoas, promovendo a EAN e construindo uma rede de diálogo.





II F rum Online de Educa o, Meio Ambiente e Sustentabilidade



- 26 a 28/04/2023
- Edi o online



7  Congresso Internacional de Tecnologia para o Meio Ambiente (Bento Gon alves, RS - Brasil)

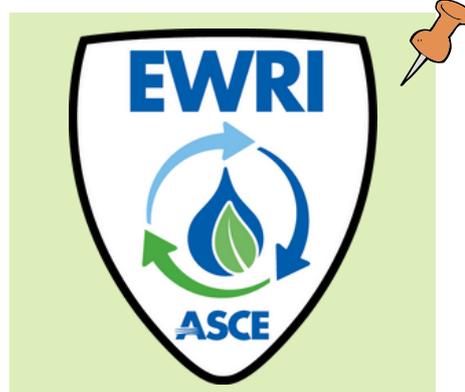


- 09 a 11/05/2023
- Edi o presencial

World Environmental & Water Resources Congress 2023 (Henderson, Nevada - EUA)



- 21 a 25/05/2023
- Edi o presencial



II Congresso Latino-americano de Desenvolvimento Sustent vel (Evento online)



- 25 a 28/07/2023
- Edi o online



Se todos soubessem o valor e a importância que tem a água para a nossa vida, não a desperdiçariam tanto.

- Bruno Olhares

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