

INSTITUTO COMIDA DO AMANHÃ
en asociación con
UNIRIO, la Fundação Heinrich Böll Brasil y CEMAS

ESTO NO ES
(SOLO)
UN LIBRO
DE RECETAS



“Esto no es (solo) un libro de recetas: es una forma de cambiar el mundo” es una publicación del Instituto Comida do Amanhã en colaboración con la Universidad Federal del Estado de Río de Janeiro (UNIRIO) y la Fundación Heinrich Böll Brasil.

concepción e idealización

Instituto Comida do Amanhã

edición

Fundação Heinrich Böll - Brasil

coordinación ejecutiva

Mónica Guerra Rocha

organización e investigación de recetas

Instituto Comida do Amanhã

Francine Teixeira Xavier

Facultad de Nutrición / UNIRIO

Elaine Cristina de Souza Lima

Alessandra da Silva Pereira

coordinación de textos técnicos

Instituto Comida do Amanhã

Juliana Medrado Tângari

coordinación de contenido

Instituto Comida do Amanhã

Francine Teixeira Xavier

Juliana Medrado Tângari

Mónica Guerra Rocha

Facultad de Nutrición / UNIRIO

Elaine Cristina de Souza Lima

Alessandra da Silva Pereira

Claudia Roberta Bocca Santos

Flávia Milagres Campos

Giane Moliari Amaral Serra

Raquel Moraes de Oliveira

Juliana de Almeida Gonçalves

Julia Sole

revisión de texto

Instituto Comida do Amanhã

Juliana Medrado Tângari

Facultad de Letras / UNIRIO

Giselle Maria Sarti Leal (coordinación)

Bruna Paiva da Costa

Gabriela Marques Mendes

Daniela Cassia Araújo Figueira

Alex Barroso Figueiredo

diseño grafico

Ana Bolshaw

fotos

foto de la cubierta y de las recetas:

Carol Perdigão / Estúdio Avental

con la excepción de las siguientes:

Antonio Rodrigues (receta Bel Coelho)

Arthur Nobre (receta Bela Gil)

Bel Corção (receta de pirarucu con crema de Teresa Corção)

Letícia Silva (receta Damian Charly)

We'e'na Tikuna (receta We'e'na Tikuna)

traducción

Daniel Marinho

revisión de la versión traducida

Alba Cánovas Creus

apoyo

Fundación Heinrich Böll Brasil

apoyo a la versión en español

Centro Mundial de Valencia para la Alimentación Urbana Sostenible - CEMAS

La opinión expresada por cada autor es totalmente su responsabilidad y no refleja necesariamente la opinión de las instituciones organizadoras y de apoyo, coordinadores, editores o revisores. La veracidad de la información contenida en los textos y recetas es responsabilidad exclusiva de los respectivos autores.

Esto no es (solo) un libro de recetas se publicó por primera vez en portugués como Isto Não é (apenas) um Livro de Receitas en julio de 2019. Esta es la primera traducción al español de la segunda edición en portugués publicada en diciembre de 2019.

ISBN nº 978-65-87665-01-6

ESTO NO ES (SOLO) UN LIBRO DE RECETAS...

es una forma de cambiar el mundo.

Organización y coordinación: Mónica Guerra Rocha,
Juliana Medrado Tângari, Francine Teixeira Xavier

Colaboración: Elaine Cristina de Souza Lima,
Alessandra da Silva Pereira

Traducción: Daniel Marinho

1ª edición en español
Rio de Janeiro
2020

Fundação Heinrich Böll

Este trabajo está licenciado bajo la licencia Reconocimiento-No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> o envíe una carta a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. El licenciador no puede revocar estas libertades mientras cumpla con los términos de la licencia.

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento — Usted debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo del licenciador o lo recibe por el uso que hace.

No Comercial — No puede utilizar el material para una finalidad comercial.

Sin Obra Derivada — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que legalmente restrinjan realizar aquello que la licencia permite.



ESTO NO ES
(SOLO) UN
LIBRO DE
RECETAS...

es una forma de cambiar el mundo.

NOTA INTRODUCTORIA VERSIÓN EN ESPAÑOL

Mirar el mundo a través de la lente de los alimentos es una estrategia coherente y efectiva. Nuestro plato es capaz de conectar personas, historias y territorios, además de aportar posibilidades para la acción colectiva. Lo que comemos habla sobre quiénes somos, nuestra red de relaciones, nuestras ciudades, nuestros gobiernos y también sobre nuestro planeta y nuestra historia como humanidad.

Frente a varios desafíos en los sistemas alimentarios, corresponde a las instituciones de la sociedad civil apoyar el proceso de comunicación y diálogo con los consumidores urbanos y otras audiencias. Cuanto más informada esté una comunidad, mejor puede influir y apoyar la transición a sistemas saludables y monitorear las políticas públicas que promueven el acceso a alimentos reales, en sistemas que sean justos para todos. En las últimas décadas, me he comprometido a profundizar el aprendizaje y las experiencias del programa brasileño para combatir el hambre, Fome Zero, y poner toda la energía posible para hacer que los alimentos saludables sean cada vez más accesibles para todos y con el menor impacto posible en los recursos naturales.

Me doy cuenta de que las políticas públicas efectivas son el resultado de la acción conjunta de ciudadanos, gobiernos, instituciones e investigadores. Además, necesitamos estrechar cada vez más los diálogos y expandir el lenguaje y las formas de comunicación.

Por esta razón, este libro, que no es solo un libro de recetas, debe cruzar fronteras y proponer una posibilidad más cercana de acción, al unir esfuerzos y temas con la misma variedad de especias y sabores, tan característicos de nuestra cultura alimentaria, sobre todo por dos razones:

1. Esto no es solo un libro de cocina, también es un artículo político, que enumera los desafíos, presenta algunas soluciones y sugiere perspicazmente que al cocinar todos podemos formar parte de un movimiento de transición.

2. Puesto que dialoga con desafíos más específicos en el sur global (donde el debate sobre cuestiones de género y comunidades tradicionales vinculadas a la alimentación es más urgente), su difusión entre los países latinoamericanos y otras organizaciones comprometidas con sistemas alimentarios sostenibles me parece un camino natural. Esta es una posibilidad de ampliar la atención sobre la necesidad de que los gobiernos locales y las políticas nacionales respondan al escenario actual: mayores tasas de obesidad acompañadas de una mayor desnutrición; necesidad de repensar la frontera rural / urbana; la importancia de la producción local de alimentos y las comunidades tradicionales; políticas de alimentación escolar; políticas de alimentación en contextos de vulnerabilidad; la alta pérdida de biodiversidad a favor de los sistemas de monocultivo; entre otros.

Este libro lleva un conjunto de valores y posiciones, propone interdisciplinariedad, colectividad, colaboración, pero también afabilidad, sabor, convivencia e historias. Iniciativas como esta nos pueden guiar hacia la construcción de nuevas narrativas, y por esta razón este libro tiene repercusiones en todo el mundo y debe verse como una posible herramienta para replicarse en otros territorios, con otros personajes.

¡Que aproveche la lectura!

José Graziano da Silva

Asesor especial del Instituto Comida do Amanhã
Ex director general de FAO - organización de las naciones
unidas para la alimentación y la agricultura (2012-2019)

INTRODUCCIÓN

Estamos ante un paradigma en crisis. El aumento de la malnutrición, que afecta a los hambrientos y obesos, va de la mano con el cambio climático y la pérdida de la biodiversidad. La estandarización de los alimentos, heredada de la supuesta “revolución verde”, ha demostrado quedarse obsoleta y peligrosa para la salud humana y la sostenibilidad del planeta.

Para hacer cambios y actuar, es necesario cambiar la manera de ver las cosas. Este es un libro de recetas, porque el monocultivo de la tierra suele estar asociado al monocultivo de la mente y del sabor. Las recetas nos invitan a la acción, a volver a la cocina, a socializar, a tocar y a conocer sus alimentos. Pero esto no es (solo) un libro de recetas ... ampliamos el alcance y mezclamos, en nueve capítulos, algunos de los principales impactos del sistema alimentario actual de Brasil, planteando desafíos y soluciones, mezclando ciencia con cocina, contenido técnico con tradiciones gastronómicas.

Para cambiar los paradigmas necesitamos llevar la comida al centro de la mesa y la discusión.

Y eso es lo que propone esta publicación. Instigada por el informe “Comida, Salud, Planeta”, lanzado por la comisión EAT - Lancet en 2019, esta publicación tiene el objetivo de plantear algunos de los principales desafíos del sistema alimentario en Brasil y brindar reconocimiento y valorización de las recetas desarrolladas en el territorio brasileño, presentando la importancia del sabor y el conocimiento existente, de la cultura alimentaria, para que las dietas saludables en los sistemas alimentarios sostenibles tengan sentido de una manera contextualizada y contemporánea. Tenemos recetas que usan proteínas animales, grasas saturadas, azúcares, junto con alimentos nativos, aprovechamiento alimentario, alimentos integrales. Porque esto no es (solo) un libro sobre sistemas alimentarios saludables y sostenibles, sino que es una aproximación a la realidad de las cocinas y la realidad brasileña.

No busques una respuesta porque esta no es nuestra propuesta. Para nosotros, los organizadores de esta publicación, las más de 30 recetas de diferentes territorios y prácticas, que mezclan chefs de renombre con comunidades tradicionales (ribereñas,

indígenas, quilombolas), junto con textos de especialistas que actúan activamente para cambiar la producción y los sistemas alimentarios es una oportunidad de echar varios ingredientes a la sartén sin controlar el resultado.

Te invitamos a probar esta comida con nosotros, a querer saber y preguntarte a tí mismo.

Cada capítulo comienza con uno o dos textos que proporcionan inspiración, una opinión libre de cada autor invitado, sobre la cual las coordinadoras, editores y organizadores no tuvieron influencia. Luego hay cuatro o cinco recetas, que se materializan y dialogan con el tema.

Con la recopilación participativa de las recetas, te invitamos a sumergirte en los sabores y conocimientos, mezclados y relacionados, y a darte cuenta del poder que tenemos en cada decisión sobre qué comer, cómo comer, dónde comer y cuándo comer.

En el Instituto Comida do Amanhã creamos espacios que invitan las preguntas y donde las respuestas nunca son definitivas. Entonces, esto no es (solo) un libro de respuestas, ni cierra las preguntas necesarias en sí mismo, sino que es un intento afectuoso, generoso, horizontal, soñado y materializado por aquellos que aman la comida, las personas y el planeta, para acercarse un poco para promover alguna transformación. No sería posible realizar este trabajo sin el incansable apoyo de las colaboradoras de la Facultad de Nutrición y la Escuela de Letras de la Universidad Federal del Estado de Río de Janeiro (UNIRIO) que, desde el inicio de la idea, se presentaron listas para entrar a esta cocina y ayudarnos a reunir las recetas del libro. La confianza y el apoyo de la Fundación Heinrich Böll Brasil también fue crucial para la publicación. Estamos profundamente agradecidas. Podemos ir más lejos si vamos juntos.

¡Buena lectura y buen provecho!

INSTITUTO COMIDA DO AMANHÃ

CONTENIDO

NOTA INTRODUCTORIA - VERSIÓN EN ESPAÑOL 06

INTRODUCCIÓN 08

1. ALIMENTOS SOSTENIBLES Y SALUDABLES: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE Y QUÉ SE PUEDE HACER?

¿Nuestra alimentación cambia el mundo? Regenerando el planeta y reconectando seres a través de los alimentos. 16
Mónica Guerra Rocha

¿Cuál es el papel de la Universidad en la salud de las personas y el planeta? 20
Alessandra da Silva Pereira, Elaine Cristina de Souza Lima
Claudia Roberta Bocca dos Santos y Giane Moliari do Amaral Serra

Construyendo políticas alimentarias: el papel de las ciudades y de los ciudadanos 22
Juliana Medrado Tângari

2. LOS CHEFS PUEDEN APOYAR LOS CAMBIOS

Circuitos cerrados, oportunidades de apertura: el papel de la gastronomía para un mundo más saludable y sostenible. La experiencia de articulación entre chefs y agricultores - AChA 28
Francine Xavier y Flávia Brito

Verduras asadas en cama de puré de boniato 34
Osvaldo Gorski

Ensalada de alubias carillas con aroma de cambuci 36
Francine Xavier

Medallón de setas y su consomé, con farofa de piñon y risotto de arroz redondo del Valle del Paraíba con tomate semideshidratado del Valle del Formoso 38
Ronaldo Canha

Crema de mandioca, tartar de verduras y calabaza tostada 42
Cíça Roxo

Bombones de tomate asado con queso de cabra 44
Roberta Ciasca

3. PESCA SOSTENIBLE

Pesca sostenible en Brasil: ¿por qué es tan importante y cómo podemos impulsarla? Guilherme Dutra	48
Lisa mediterránea Charly Damian	52
Ñoquis de mandioca con salsa de atún y farofa de nueces de Brasil Gustavo Aronovick	56
Cangrejo marrón con arroz de jambú asado y vegetales del campo Natacha Fink	58
Pirarucú confitado con cuscús amazónico Teresa Corção	62
Pirarucú con crema, vino y tucupí Teresa Corção	64

4. COMIDA: SALUDABLE, SOSTENIBLE Y EMPODERADORA

Género y alimentación en el centro del desarrollo territorial de Maré Mariana Aleixo	68
Coliflor con melaza, vinagreta de frutas y farofa de ajo João Diamante	72
Ensalada crujiente de quinua, verduras orgánicas y chips de plátano verde Ana Ribeiro	74
X-Maresinha Maré de Sabores	76
Acarajé de pepinillo Maré de Sabores	78

5. ALIMENTACIÓN INFANTIL

Nutrición infantil y sostenibilidad	84
Alessandra da Silva Pereira, Elaine Cristina de Souza Lima y Flávia Milagres Campos	
Sorpresa mousse de maracuyá	88
Socorro Correa	
¿Pan de Q?	90
Julie Sole	
Torta de calabacín con cacao	92
Gabriela Kapim	
Torta de alubias y cacao	94
Elaine Lima	
Plato infantil completo: arroz, alubias vegetarianas, huevo cocido y puré de ñame	96
<i>Instituto de Nutrição Annes Dias</i>	

6. BIODIVERSIDAD Y ALIMENTOS

Pérdida de la biodiversidad y de los alimentos: ¿qué podemos hacer, a qué nos enfrentamos?	102
Mariella Uzêda	
Mermelada de ambarellas y cacao con pimienta	106
Clarissa Taguchi	
Sopa de crema de calabaza japonesa con leche de coco y ora-pro-nobis	108
Mikauris Mattoso	
Lasaña de “peixinho”	110
Angela de Azevedo	
Panqueque de açai con mermelada de flor de hibisco	112
Proyecto PANC Mata Atlántica - UNIRIO	
Zumo de clorofila	114
<i>Projeto Terrapia FIOCRUZ/RJ</i>	

7. ALIMENTOS. TRADICIÓN Y SOSTENIBILIDAD

Comida: una potente forma de comunicación entre seres, conocimiento y territorio	122
Juliana Dias	
Tchorüne y Ba’ü	126
We’e’ena Tikuna	
Kanycaa	128
Tainá Marajoara	
Muralla Grió	130
Daniel Oliveira y Ingrid Costa	
Mujer	132
Tainá Marajoara y Anadeth Miranda	

8. DESAFÍOS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Los dueños del sistema agroalimentario Maureen Santos	136
Los campesinos y campesinas de Brasil hacen mucho con poco Marcelo Leal y Humberto Palmeira	140
Dulce de pera con guindilla Luciana Diniz	144
Tempura de ora-pro-nobis con punzu de bacupari Bel Coelho	146
Cubu Dona Leide	150
Pollo con ora-pro-nobis Casa Quilombê	152

9. DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Alimentos: una herramienta de transformación Bela Gil	156
Desperdicio de alimentos - escasez en abundancia Daniela Alvares Leite	160
Caponata de flor de plátano Bela Gil	166
Panqueque de almidón y trébol verde Gisela Abrantes	168
Croqueta de piel de plátano y salsa verde Michelle Rodriguez	172
Risotto integral con pesto de ramas y rábanos caramelizados Carol Perdigão	176
Risotto de cebada perlada con palmito y calabaza Ana Pedrosa	180
GLOSARIO	182
QUIÉNES SOMOS	184

ALIMENTOS
SOSTENIBLES
Y SALUDABLES:
¿POR QUÉ ES
IMPORTANTE Y
QUÉ SE PUEDE
HACER?

¿NUESTRA
ALIMENTACIÓN
CAMBIA EL
MUNDO?
REGENERANDO
EL PLANETA Y
RECONECTANDO
LOS SERES A
TRAVÉS DE LOS
ALIMENTOS.

MÓNICA GUERRA DA ROCHA

Arquitecta. con máster en planificación y gestión urbana.
especialista en calentamiento global. movilidad urbana. ciudades
sostenibles y sistemas alimenticios urbanos. Fundadora y
directora ejecutivo del Instituto Comida do Amanhã

"ESTÁ LLEGANDO EL DÍA EN QUE UNA SOLA ZANAHORIA, RECIÉN OBSERVADA, PROVOCARÁ UNA REVOLUCIÓN."

PAUL CEZANNE

Creemos que la comida siempre estará ahí, disponible. En el estante del supermercado, en la aplicación móvil, en el menú del restaurante, en la nevera de casa. En la memoria, en el libro de recetas. Pero este no es solo un libro de recetas.

Nuestro cuerpo, nuestra sociedad, nuestro planeta, si se observan en sus ciclos, interacciones, complementariedades, son esencialmente sistemas alimentarios. Vamos a pensar juntos:

El cuerpo

Los sentidos, el funcionamiento de los órganos, la salud de nuestros cuerpos (y el tratamiento de ellos también) están principalmente en el equilibrio entre lo que lo alimenta y lo que se libera de él. Las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, son hoy, juntas, las principales responsables de la muerte a nivel mundial. Y ya no podemos entender la obesidad como un exceso de "alimento", o como un indicador de prosperidad: la obesidad y la desnutrición van de la mano. Hoy tenemos aproximadamente 750 millones de personas hambrientas, junto con más de 1.200 millones de personas con sobrepeso u obesidad: el número crece en todas las regiones del planeta. Según la Organización Mundial de la Salud,

la pareja obesidad/desnutrición se considera la mayor pandemia del siglo. Lo que comemos dice mucho sobre nuestra relación con nuestro cuerpo, nuestro bienestar y calidad de vida, nuestro derecho a la salud.

La sociedad

Somos invariablemente consumidores y coproductores de los alimentos que elegimos en nuestras vidas. Más que eso, somos corresponsables por la complejidad y los resultados del sistema alimentario que tenemos: a la hora de consumir un producto ultraprocesado estoy apoyando esta industria y políticamente actuando en su prosperidad. Al consumir alimentos orgánicos directamente del productor, estoy fortaleciendo otra cadena y apoyando activamente un paradigma absolutamente diferente. Mis alimentos siempre alimentan a alguien, a toda una cadena, y los alimentos son la red social más grande del mundo. ¿Qué manos plantaron, cosecharon, prepararon y transportaron mi comida?

Comer un sándwich ultraprocesado a la hora del almuerzo de pie en la calle, o almorzar masticando lentamente alimentos recién preparados con ingredientes locales pueden decir

mucho más sobre la sociedad y el territorio donde vivimos que sobre nuestra hambre o voluntad: la elección de alimentos está absolutamente condicionada e ilustra todo un entorno y un paisaje de alimentos.

En todo el sistema alimentario, cada etapa es estratégica, tiene conflictos de intereses y puede ser transformadora para todos: ¿agricultura familiar y en pequeña escala o monocultivo a gran escala y pocas personas? ¿Es la demanda la que determina lo que se planta o son los ciclos naturales que determinan lo que se consume? ¿La logística y la distribución están en manos de monopolios y a grandes distancias, o en una escala más local y compartida entre varios actores? ¿El acceso y el comercio minorista son grandes cadenas de supermercados o pequeños mercados abiertos? ¿Cocino comida en casa o como fuera de casa? ¿Mi hogar está equipado con una cocina?

En cada toma de decisiones, comer nunca se trata solo de una decisión independiente. La comida es, en esencia, una relación. Es una construcción, el diseño comunitario y el intercambio.

Lo que comemos, dónde comemos, con quién comemos y cómo comemos son decisiones profundamente sociales y políticas en las que todos somos, simultáneamente, causa y consecuencia, protagonistas y víctimas.

El planeta

¿De dónde viene la comida que comemos?

¿Cuál es la forma de producción? ¿Cuál es la huella ecológica de mi comida? La sostenibilidad es un concepto relativamente nuevo, que surge como una respuesta urgente a la destrucción desenfrenada de los sistemas vivos naturales causada por la acción humana.

Según el Worldwatch Institute, el sistema agrícola brasileño es responsable de aproximadamente el 50% de todas las emisiones nacionales de gases de efecto invernadero (GEI). La producción de alimentos responde como una de las principales causas de la deforestación (el cambio en el uso de la tierra es la mayor fuente de emisiones de GEI en Brasil), consumo de agua¹ y amenaza para la biodiversidad. La conversión de biomas como la Amazonia o el Cerrado en monocultivos y pastos, que va en contra del biodiverso policultivo brasileño, y el uso creciente de fertilizantes y pesticidas ha afectado la vida en los ríos y mares, debido a la contaminación a través de los niveles freáticos².

Ver la Tierra como un recurso va de la mano con el paradigma de que los alimentos son un producto, una mercancía, una fuente de ingresos y el objetivo de las transacciones financieras internacionales.

“Nunca hemos estado tan lejos de nuestra comida y del placer de comerla”, dice Raj Patel. Conocer más sobre el

planeta que comemos en cada bocado, el planeta que bebemos en cada trago es probablemente la estrategia más infalible y efectiva para reconectarse con el planeta y practicar, 3 veces al día (en promedio), un papel activo en la sostenibilidad.

Activismo por gusto y conocimiento

En septiembre de 2015, los 182 países miembros de la ONU firmaron por unanimidad la agenda global: Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que siguen los compromisos globales con el planeta, las personas y la prosperidad para 2030. Cambio climático, vida submarina, pobreza, igualdad de género, salud y bienestar, ciudades y comunidades sostenibles, son solo algunos de los objetivos, detallados en cientos de indicadores.

Los sistemas alimentarios y los alimentos que comemos tienen la capacidad de afectar absolutamente a todos los ODS. No es posible alcanzar la agenda global y sus compromisos sin mirar lo que está en nuestro plato.

Para nosotros, esta es una excelente noticia. Este libro existe no solo para que tengas acceso a recetas que nos reconectan con el mundo, trayendo el panorama actual de la mano de expertos nacionales, o para que comprendamos que podemos tener dietas saludables en sistemas alimentarios sostenibles, que respeten el contexto local y tradiciones, en un multiculturalismo ancestral y contemporáneo. Este libro es una tarjeta

de visita para que todos seamos líderes y protagonistas en la regeneración de la relación con nuestro cuerpo, nuestra sociedad y nuestro planeta. Es un reconocimiento que se hace en la cocina, alrededor de la olla, de que podemos ser profundamente revolucionarios y reconstruir el cordón umbilical que nos conecta con el todo. Derrumbamos muros y rompemos fronteras: nosotros y el mundo estamos profundamente conectados y somos interdependientes. Nos convertimos en un solo organismo, principio, medio y fin.

Y todo se puede hacer con aromas, placer, sabor, reunión y el compartir. Esto no es (solo) un libro de recetas, es una forma de cambiar nuestra relación con el mundo.

1 se utilizan 3/4 de todos los ríos y lagos para el cultivo agrícola en el planeta (IPBES Global Assessment, 2019)

2 - - Según el informe de biodiversidad más reciente publicado por IPBES (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services), aproximadamente 1 millón de especies están en riesgo de extinción. El informe, elaborado por 400 científicos, identifica la exploración agrícola y la pesca intensiva como las principales causas de esta pérdida desenfrenada. (IPBES. 2019. Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. E. S. Brondizio, J. Settele, S. Díaz, and H. T. Ngo (editors). IPBES Secretariat, Bonn, Germany)

¿CUÁL ES EL PAPEL DE LA UNIVERSIDAD EN LA SALUD DE LAS PERSONAS Y DEL PLANETA?

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

(1) Profesora del Departamento de Nutrición Fundamental
de la Facultad de Nutrición de UNIRIO - Universidad
Federal del Estado de Río de Janeiro

(2) Profesora del Departamento de Nutrición y Salud
Pública de la Facultad de Nutrición de UNIRIO

Constantemente buscamos salud y bienestar. ¿Pero, a fin de cuentas, qué es la salud? La palabra salud se deriva del latín y significa íntegro, entero. Por definición, la salud se entiende como “el perfecto bienestar físico, mental y social”, según la Organización Mundial de la Salud¹. Sin embargo, aunque existe un concepto que busca definir qué es la salud, sabemos que, claramente, ni el significado de la palabra ni la definición del término son capaces de contemplar toda su complejidad.

Hay muchos determinantes y factores que influyen, afectan y/o determinan la salud, como factores biológicos, culturales, sociales y ambientales². Lo que consideramos salud puede incluso variar según el lugar donde vivimos, los valores que nuestra sociedad apoya y los problemas que enfrentamos. Para algunos, la salud puede ser simplemente no tener una enfermedad. Para otros, simplemente ser feliz. ¿Te has parado a pensarlo?

Un punto importante que debe destacarse es el papel del territorio en la salud de las personas. Los territorios son espacios para la construcción y

el funcionamiento de las redes que rodean a la comunidad que vive ahí. Son fundamentales para la socialización e identidad de sus habitantes³. Los territorios también son los espacios que hacen la conexión entre las personas y el medio ambiente, incluido el entorno alimentario. El territorio, el entorno en el que se vive, el agua que se bebe, el suelo de los alimentos que se comen, sus medios de transporte, entre muchos otros aspectos, deben estar en equilibrio, para que la salud pueda promoverse en la sociedad. Es notable que este es un camino de dos vías, es decir, el medio ambiente interfiere en la salud del individuo y el individuo en la salud del medio ambiente, lo que puede interferir en el equilibrio del planeta.

La alimentación es uno de los factores determinantes y condicionantes de la salud y un derecho de todos, y en Brasil incluso está prevista en la Constitución Federal⁴. Sin embargo, cuando se trata del derecho a la alimentación, es necesario enfatizar que debe estar en cantidad y calidad adecuada, sostenible y promover sistemas alimentarios más justos y equitativos. Para ello, es fundamental prestar especial atención al entorno

alimentario al que están expuestos los individuos con respecto a la promoción de la alimentación y la salud.

El patrón alimentario de la población, tanto a nivel mundial como nacional, ha cambiado en las últimas décadas y se asocia con diferentes procesos de enfermedades que afectan a diferentes sociedades y contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la inflamación y la hipertensión arterial, las dislipidemias, la diabetes mellitus, entre otros. Hoy en día, se observa una dieta occidentalizada, compuesta de muchas grasas, azúcares y con numerosos alimentos procesados y ultraprocesados que están llenos de aditivos químicos. Este modelo actual del sistema alimentario es hegemónico y se basa en grandes corporaciones, que centralizan la alimentación en el consumo de productos industrializados. Definen lo que comemos o lo que dejamos de comer.

Una publicación reciente de Lancet considera el cambio climático una pandemia que, junto con la obesidad y la desnutrición, representa una sindemia global, es decir, una sinergia de epidemias. En general, discutimos cuánto afecta el sistema alimentario

actual al medio ambiente, pero el cambio climático también afecta a los sistemas alimentarios de varias maneras. Es decir, tenemos que cambiar ahora!

¿Y cuál es el papel de la universidad en todo este proceso? En primer lugar, la Universidad es un espacio de formación, no solo técnico, profesional, sino principalmente, de formación ciudadana. La Universidad tiene un papel social muy importante en varias esferas, dado que el conocimiento adquirido en este espacio va más allá de los muros institucionales, alcanzando así las necesidades individuales y colectivas⁵. Además, aquí es donde se adquiere gran parte de la capacidad crítica del pensar, del saber y, en consecuencia, del actuar.

En la formación profesional, las universidades capacitan a personas en diferentes áreas de conocimiento y siempre deben alentar la naturaleza intersectorial de estas áreas. La dieta planetaria, por ejemplo, exige un diálogo entre muchos actores, similar a lo que sucede en la vida de los profesionales de la salud, de las ciencias humanas y sociales, del medio ambiente y de la alimentación.

En este sentido, no cabe duda de que la Universidad juega un papel central en el apoyo al desarrollo, mantenimiento y monitoreo de políticas públicas en diferentes frentes, así como en la formación de actores y en la expansión de debates, ya sea para su enseñanza, proyectos de investigación y/o extensión.

La Universidad firma un compromiso y se coloca en las diversas agendas como un actor potencial para el cambio social, no solo por su capilaridad en la implementación de acciones, sino también por la posibilidad de reconocerse como este actor social y guiar una agenda gubernamental para el diálogo sobre diferentes temas.

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

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

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

4 Alves & Jaime. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(11):4331-4340, 2014

5 Freitag et al. A universidade e seu papel social: educação em saúde com trabalhadores de uma empresa de transporte urbano. *Interfaces - Revista de Extensão da UFMG*, v. 4, n. 2, p.66-79, jul./dez. 2016.

CREACIÓN DE POLÍTICAS ALIMENTARIAS: EL PAPEL DE LAS CIUDADES Y DE LOS CIUDADANOS

JULIANA MEDRADO TÂNGARI

Abogada, máster en derecho civil, especialista en derecho internacional y derecho civil constitucional. Presidente del Consejo Municipal para la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Río de Janeiro de 2016 a 2018. Directora del Instituto Comida do Amanhã

¿Alguna vez has oído hablar de bancos de alimentos o restaurantes populares? ¿Huertos comunitarios o agricultura urbana? ¿Mercados orgánicos o compras institucionales de alimentos? ¿Programa de alimentación escolar o educación nutricional? ¿Regulación del etiquetado de alimentos y guía de alimentos?

Si su respuesta fue afirmativa a cualquiera de estas preguntas, entonces ha oído hablar de la política alimentaria. Estos son solo algunos ejemplos de una serie de políticas y programas cuya lista completa no se encajaría en este artículo.

Del inglés *food policy*, la política alimentaria significa cualquier política pública que afecte el sistema alimentario y lo que come la gente. O sea, cualquier programa y acción gubernamental, o legislación, que afecte o se refiera a la producción, el suministro y el consumo de alimentos, aunque sea indirectamente, como los programas de transferencia de ingresos. Las políticas agrícolas, las políticas de salud pública, las políticas de control del hambre, las políticas de transporte, las políticas de acceso al crédito e incluso el plan director de una ciudad pueden considerarse políticas alimentarias.

En Brasil, utilizamos la nomenclatura *políticas de segurança alimentar* (políticas de seguridad alimentaria) para referirnos a las políticas alimentarias. Aunque muchas personas todavía quieren tratar la seguridad alimentaria desde el antiguo concepto de garantizar la suficiencia cuantitativa de los alimentos, es importante comprender que esta expresión se usa, y debe usarse, hoy, para indicar un concepto amplio, que involucra los aspectos cualitativos de la seguridad nutricional, soberanía alimentaria, producción sostenible y acceso democratizado a alimentos saludables. La seguridad alimentaria debe entenderse aquí, por lo tanto, como “la realización del derecho de todos a un acceso regular y permanente a alimentos de calidad, en cantidad suficiente, sin comprometer el acceso a otras necesidades esenciales, teniendo como base las prácticas alimentarias que promueven la salud, que respetan la diversidad cultural y que sean ambiental, cultural, económica y socialmente sostenibles” (cf. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA).

Y debido a que es un derecho humano y universal, consagrado en la Constitución Federal (artículo 6), el Estado debe promover una alimentación adecuada, ya sea a nivel nacional, estatal o municipal, de la manera más eficiente posible.

El modelo de gobernanza diseñado para garantizar la eficiencia en las políticas alimentarias se estructuró en Brasil en 2006, con la edición del marco legal para la seguridad alimentaria, Ley nº 11.346/06. Para garantizar que estas políticas y programas, desde áreas tan variadas y al mismo tiempo tan interconectadas, puedan llevarse a cabo sin acciones superpuestas o disputas de recursos, de manera coherente y sistemática, es necesario que los gobiernos construyan un plan estratégico cada cuatro años. Sin embargo, estos planes no deberían estar a cargo de un solo Ministerio o Secretaría, ya que se relacionan con objetivos, problemas y soluciones que alcanzan diferentes sectores y disciplinas. Se requiere una construcción transversal, realizada por un organismo intersectorial que reúna a representantes de todos los organismos relacionados: salud, agricultura, medio ambiente, educación, desarrollo social, etc. Pero nada de esto traerá legitimidad y, por lo tanto, eficiencia a las políticas públicas planificadas, si no se construyen con participación social, con la intervención y colaboración adecuadas de la sociedad civil organizada.

Por esta razón, junto con el organismo que elabora el plan estratégico para las políticas alimentarias, debe existir un consejo en el que la sociedad civil y los gobiernos discutan constantemente las directrices y la ejecución del plan, los consejos CONSEA en todos los niveles. Además, los consejos deben actuar de acuerdo con las cuestiones relevantes planteadas en las conferencias celebradas cada cuatro años, donde la sociedad civil identifica las principales dificultades y cuestiones que merecen la atención del gobierno.

Sin esta cohesión de disciplinas y actores, la política alimentaria está destinada al fracaso y no se logrará la garantía constitucional de una alimentación adecuada. Una ciudad o un estado, e incluso un país, que se compromete a construir una política alimentaria sostenible e inclusiva no puede renunciar a esta estructura de gobernanza.

Si se garantiza esta estructura, ¿cuáles serían los problemas relacionados con los alimentos que requerirían una solución o regulación por parte del gobierno? No todos los asuntos de política alimentaria pueden ser abordados adecuadamente por los tres niveles de gobierno. Algunos son típicos de las acciones del gobierno federal; otros son típicos de las ciudades.

Las ciudades son grandes consumidoras de alimentos. Es en las ciudades donde vive la gran mayoría de la población brasileña; Es en las ciudades donde se forman las principales tendencias y opiniones públicas. Es bajo la administración de los gobiernos municipales, de acuerdo con la división de poderes de la constitución brasileña, que se encuentra la educación pública para los niños.

Promover la transformación saludable de la alimentación urbana; crear conciencia sobre los impactos de la comida en la biodiversidad y las culturas de los pueblos tradicionales; garantizar la democratización del acceso a alimentos saludables; combatir el desperdicio de alimentos en las etapas de distribución y consumo. Todas estas son estrategias esenciales que las ciudades deben

tener para impactar positivamente en los sistemas alimentarios y promover su sostenibilidad a nivel global.

Cuando el informe de la Comisión EAT-Lancet señala que la población mundial de 2050 solo podrá comer adecuadamente, sin destruir el planeta, si se inicia un cambio inmediato en los hábitos alimenticios —con la reducción del consumo de proteínas animales—, y si las medidas de sostenibilidad se imponen firmemente a la producción agrícola, lo que finalmente se requiere es que las ciudades y los ciudadanos de todo el mundo hagan su parte.

Las ciudades deben producir alimentos saludables, o producirlos en sus áreas rurales adyacentes, promoviendo los huertos comunitarios, asegurando la zonificación de las áreas agrícolas y haciendo compras públicas de alimentos como un motor para apoyar la agricultura local y sostenible. Las compras institucionales son una herramienta importante para alentar la agricultura orgánica, el uso racional del agua y los insumos, y la transición agroecológica.

Las ciudades deben permitir el tránsito fácil de alimentos frescos y evitar la formación de desiertos alimentarios, promoviendo mercadillos de alimentos saludables y mercados públicos al alcance de los productores locales. Las ciudades deben poder resistir las crisis de suministro de alimentos, como resultado, por ejemplo, de la reducción de las cosechas que se originan a partir de los efectos de la crisis climática o los bloqueos en sus rutas de acceso.

Las ciudades también deben evitar la gentrificación de los alimentos y la inseguridad alimentaria mediante la creación de bancos de alimentos, el apoyo a iniciativas de intercambio de alimentos, cocinas comunitarias y restaurantes populares.

Las ciudades deben asegurarse de que las escuelas sirvan alimentos nutritivos, promoviendo la educación alimentaria de los niños y asegurándose de que no se les ofrezca libremente alimentos que no sean alimentos de verdad. Los huertos escolares tienen un papel destacado, tanto como un medio de educación nutricional y rescate de referencia rural y como un elemento de integración de la comunidad escolar.

Voy a repetir: todo esto se logra, con resultados expresivos, solo a través de la construcción de planes estratégicos participativos.

Entonces, la próxima vez que usted, su colega o vecino, se quejen de que los alimentos orgánicos son más caros, o que no pueden comer alimentos frescos porque el mercadillo está lejos de casa, o lamenten haber visto a un niño pedir comida en la calle, recuerden el poder de actuar colectivamente, la importancia de integrar una red, movimiento o asociación que luche por el derecho a una alimentación adecuada en su ciudad, exigiendo a los gobiernos políticas alimentarias consistentes. O todavía mejor: formen parte, ayuden a crear o, de alguna manera, involúcrense con el consejo de seguridad alimentaria de su ciudad.

LOS CHEFS
PUEDEN APOYAR
LOS CAMBIOS



Bombón de tomate al horno con queso de cabra. Receta de Roberta Ciasca

CIRCUITOS
CERRADOS,
OPORTUNIDADES
DE APERTURA:
EL PAPEL DE LA
GASTRONOMÍA
PARA UN MUNDO
MÁS SALUDABLE
Y SOSTENIBLE. LA
EXPERIENCIA DE
ARTICULACIÓN
ENTRE CHEFS Y
AGRICULTORES -
AChA

FRANCINE XAVIER⁽¹⁾ Y FLÁVIA BRITO⁽²⁾

(1) Cocinera. trabaja con educación y gestión en gastronomía hace 30 años. estudiante de maestría en Prácticas de Desarrollo Sostenible en la UFRRJ. Socia de Cambucá Consultoria. chef y gerente de proyectos A.Ch.A y directora del Instituto Comida do Amanhã.

(2) Cocinera. graduada en química y con maestría en COPPE/UFRRJ. Certificada por PMP. trabaja con consultoría de gestión de proyectos hace más de 10 años. Socia en Cambucá Consultoria y gerente de proyectos A.Ch.A.

El conocimiento sobre los alimentos está presente en conversaciones y en todos los medios. Las cocinas literalmente invadieron las aulas. Los chefs se están consolidando cada vez más como formadores de opinión. Un producto olvidado, en sus manos, ise convierte en un éxito!

El *chef* contemporáneo sabe que su responsabilidad desborda el sabor y va más allá del plato. Su posicionamiento influye en las elecciones de los consumidores y, a la vez, los expone a su juicio.

Junto con los poderes vienen las responsabilidades y, afortunadamente, las preguntas. ¿Qué alimentan los alimentos que uso? ¿A quién sirve mi trabajo? ¿Puedo ayudar a construir el mundo que quiero?

La reflexión da lugar a la comprensión de que necesitamos repensar la forma en que producimos, distribuimos y comercializamos alimentos.

A pesar de la alta productividad alcanzada en el modelo actual, no resolvemos el hambre, solo aumentamos la desigualdad, el desperdicio y la concentración de la tierra y de los ingresos. Con una dieta estandarizada, globalizada y ultraprocesada, las tasas de obesidad, desnutrición y enfermedades causadas por la alimentación aumentan constantemente. Los pesticidas, OGM

y el uso desordenado y excesivo de los recursos naturales amenazan la biodiversidad, el mantenimiento de la capacidad productiva y, en última instancia, la vida. ¡Estamos en la dirección equivocada!

Los cambios en los alimentos y la producción de alimentos propuestos por la Dieta de Salud Planetaria preparada por la Comisión EAT-Lancet tienen como objetivo corregir esta dirección.

Los cocineros y los profesionales de la gastronomía son actores clave en la gran transformación alimentaria propuesta por la Comisión. Además de sensibilizar a la sociedad con sus narrativas, pueden crear deliciosas recetas a base de vegetales, aumentar la biodiversidad en los platos, disminuir la oferta de proteínas animales, crear estrategias para minimizar el desperdicio y aliarse con los agricultores para apoyar la transformación en el campo.

No se puede hablar de comida sin pensar en otro actor clave, el agricultor familiar.

En Brasil, la agricultura familiar es responsable del 70% de los alimentos que llegan a nuestra mesa y emplea al 74% de la fuerza laboral rural. Sin embargo, paradójicamente, representa solo el 14% del crédito agrícola y el 24% de la tierra dedicada a la agricultura y la ganadería¹.

Contrae deudas para plantar, siembra sin saber si cosechará y cosecha sin saber si venderá. ¡Lucha contra el abandono!

La falta de asistencia técnica agroecológica abre el camino para el uso de pesticidas y fertilizantes químicos. La falta de crédito, logística e infraestructura deja a los agricultores a merced de un mercado donde es el eslabón más débil. Este escenario perverso devalúa a los agricultores familiares, dificulta la sucesión, promueve el éxodo rural, la concentración de la tierra, el aumento de la desigualdad y, en consecuencia, la violencia en el campo y en la ciudad.

El proyecto AChA (Articulación de chef y agricultores) nació del deseo de cambiar la lógica del sistema alimentario, y ve a la agroecología como un camino que une el campo, la ciudad y la universidad.

Se basa en la metodología CSA (Agricultura Sostenida por la Comunidad). Reúne a chefs, agricultores familiares, gestión profesional y asistencia técnica. Está compuesto por maestros y residentes de la Universidad Federal Rural de Río de Janeiro (UFRRJ)².

La construcción es colectiva. Los planes financieros y de producción son abiertos y transparentes, seguidos y discutidos por todos los participantes. Las reuniones cara a cara se llevan a cabo en el campo y en la ciudad. De ese modo, cada uno tiene la oportunidad de ver la realidad del

otro. La idea es hacer posible construir una relación de confianza y empatía más allá del mercado. Donde la cultura del precio se hace a un lado para dar lugar a la cultura del aprecio.

Está financiado por chefs que asumen los riesgos de producción y distribución del proyecto. Por otro lado, cualquier producción excedente va a los chefs sin coste adicional.

La prefinanciación también incluye asistencia técnica agroecológica, lo que permite cultivar e investigar productos únicos desarrollados a partir del banco genético de la universidad. Y estimula la biodiversidad alimentaria, con el intercambio de conocimientos, dentro de una propuesta de comercio local, justo y transparente.

En 2018, AChA produjo ocho variedades de tomates especiales, del banco genético de UFRRJ³, que cuenta con más de 350 variedades. Son tomates de colores, sabores y texturas diferentes de los que se encuentran en el mercado. Ocho chefs financiaron el proyecto y tres familias de agricultores orgánicos certificados aceptaron los desafíos de la producción⁴.

El primer año del proyecto fue muy exitoso con una producción un 20% superior a la estimada, no hubo desperdicio, toda la producción fue utilizada por los chefs en preparaciones creativas y deliciosas. Se construyeron muchos puentes y otros

se han empezado a construir. Para 2019, la cesta de productos se diversificó, la cantidad de alimentos se triplicó y el número de chefs se duplicó. Seguimos así, creciendo orgánicamente.

AChA muestra cómo los chefs pueden unir los universos de la ciencia, de la producción y del consumo, y desde ahí crear alianzas para un mundo más justo, saludable y sostenible para todos.

1 Carneiro, Fernando Ferreira et al. (Org.) Dossier ABRASCO: Una advertencia sobre el impacto de los pesticidas en la salud - Río de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular 2015.

2 La sociedad gestora es Cambucá Consultoria de las socias Francine Xavier y Flávia Brito. Los miembros de asistencia técnica son los profesores Antonio Abboud y Anelise Dias, además de los residentes Gabriel Mello y Livea Bilheiro

3 Banco genético bajo la responsabilidad de los profesores Antonio Abboud y Margarida Gorete del Departamento de Fitotecnia de la UFRRJ.

4 Los chefs que creyeron en el proyecto 2018 fueron los ecochefs del Instituto Maniva: Teresa Corção; Roberta Ciasca; Rafa Costa e Silva; Ciça Roxo, Claudia Vasconcellos y Romano Fontanive. Además de los chefs Thomas Troisgras y Francine Xavier. Los agricultores familiares que aceptaron el desafío de producción fueron: Flávio Lourenção, Maria Cristina Feitosa, Isabel Yamaguchi, Augusto Xavier, Felipe Latini y Priscilla Ruela —todos viven en la ciudad de Seropédica— y miembros del Grupo Raiz Forte del Sistema Participativo de la Asociación de Agricultores Orgánicos del Estado de Río de Janeiro (SPG-ABIO).

VERDURAS ASADAS EN CAMA DE PURÉ DE BONIATO

OSVALDO GORSKI

Chef de cocina graduado de la Academia de Artes Culinarias de París - Le Cordon Bleu. Es el especialista responsable de las áreas de cocina y panadería del Servicio Nacional de Aprendizaje Comercial (Senac), en Río de Janeiro.

porciones de 4 a 6

tiempo 40 minutos

nivel de dificultad medio

INGREDIENTES

puré de boniato

- 5 boniatos
- 1/5 de haba tonka (rallar como nuez moscada)
- aceite de oliva virgen extra al gusto
- sal marina al gusto
- pimienta negra recién molida
- 50 ml de leche de frutos secos

verduras asadas

- 8 zanahorias baby lavadas y cortadas por la mitad*
- 8 remolachas baby lavadas y cortadas por la mitad*
- 1 berenjena mediana cortada en cubos
- 1 calabacín mediano cortado en cubos
- 3 dientes de ajo cortados en láminas
- 20 tomates cherry cortados por la mitad*
- 33 nueces de baru (tostadas) o 50 g
- sal marina al gusto

mezcla de setas a la plancha

- aceite de oliva al gusto
- sal marina al gusto
- 3 tazas o 300 g de setas surtidas
- brote de cilantro para finalizar

*si estos ingredientes no son fácilmente accesibles en su región, use los normales y córtelos en cubos como otras verduras.

PREPARACIÓN

puré de boniato

Pelamos y lavamos los boniatos, los cortamos en cubos y los cocinamos al vapor hasta que estén suaves. Amasamos los boniatos con un machacador de papas y los sazonamos con sal, pimienta negra, haba tonka, leche de frutos secos y aceite de oliva para que queden muy suaves y cremosos. Reservamos.

verduras asadas

Precalentamos el horno (medio / alto) y asamos las verduras con un hilo de aceite de oliva en el orden de cocción: comenzamos con las zanahorias y las remolachas, después de 5 minutos agregamos el calabacín, la berenjena y el ajo. NOTA: Si es necesario, agregamos un poco más de aceite de oliva para que no se sequen. Horneamos durante 10 minutos. Retiramos del horno, agregamos sal al gusto en las verduras. NOTA: Si es necesario, añadimos un hilo más de aceite de oliva. Agregamos los tomates y las nueces de baru picadas en trozos grandes y los dejamos reposar en el horno apagado.

mezcla de setas a la plancha

Podemos usar mezclas como shimeji, shitake, gírgolas, champiñón de París, etc. Limpiamos y cortamos los champiñones de manera uniforme. En una sartén con poco aceite de oliva caliente, colocamos los champiñones cortados para asar, preferiblemente una sartén grande para que no se superpongan. Mantenemos a fuego alto hasta que estén listos.

montaje y finalización

En el centro del plato, colocamos dos cucharadas de puré. Colocamos las verduras asadas en la mitad del plato y los champiñones en la otra mitad. Decoramos con los brotes de cilantro (encima del puré).

ENSALADA DE ALUBIAS CARILLAS CON AROMA DE CAMBUCI

FRANCINE XAVIER

Cocinera, ha trabajado con educación y gestión en gastronomía durante 30 años, es estudiante de maestría en Prácticas de Desarrollo Sostenible en la UFRRJ. Socia en Cambucá Consultoría, chef y gerente del Proyecto AChA y directora del Instituto Comida do Amanhã

porciones 4

tiempo 40 minutos

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

ensalada verde o filete de pescado a la plancha

INGREDIENTES

- 2 tazas de alubias carillas
- 1 aguacate grande y firme
- 2 cambucis
- 1 cebolla morada
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1/2 ramillete de cilantro salvaje
- 1 taza de tomates cherry
- 1/2 tacita de nueces de Brasil picadas
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra - preferiblemente con menos de 1 año
- pimienta negra y sal al gusto

PREPARACIÓN

Lavamos y cocinamos las alubias con agua hasta que estén tiernas, pero aún firmes (15 a 20 minutos de cocción).

Ecurrimos y reservamos.

Lavamos, pelamos y picamos los cambucis, sin el centro, en cubos pequeños.

Pelamos y picamos la cebolla en cubos de 1 cm. La enjuagamos con agua hirviendo y la escurrimos.

Lavamos y quitamos las espinas laterales del cilantro. Picamos muy finamente.

Pelamos y cortamos el aguacate por la mitad.

Cortamos los tomates por la mitad.

Ponemos todos los ingredientes, excepto el aguacate, en una ensaladera. Mezclamos bien y sazonamos con sal y pimienta al gusto. Agregamos el aguacate y corregimos el condimento.

MEDALLÓN
DE SETAS Y SU
CONSOMÉ CON
FAROFA DE PIÑÓN Y
RISOTTO DE ARROZ
REDONDO DEL
VALLE DEL PARAÍBA
CON TOMATE
SEMIDESHIDRATADO
DEL VALLE DEL
FORMOSO

RONALDO CANHA

Chef de cocina, graduado del Instituto Culinario de América, ha sido responsable de la cocina de Quadrucci durante 10 años y socio de Vale do Formoso, una fábrica de compotas. Chef del proyecto AChA 2019



Medallón de setas y su consomé con farofa de piñón y risotto de arroz redondo del Valle del Paraíba paraíso con tomate semideshidratados del Valle del Formoso. Receta de Ronaldo Canha.

porciones 1**tiempo** 35 a 40 minutos**nivel de dificultad** media

INGREDIENTES

medallón de setas

- 1 taza o 100 g de champiñones de París
- 1 taza o 100 g de shitake
- 1 taza o 100 g de shimeji
- 1 ramita de romero
- 2 ramitas de tomillo
- 1 ramita de albahaca
- 1 pieza o 50 g de puerros
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada o 15 g de mantequilla
- 1 cucharada o 10 g de harina de trigo
- 1/2 clara de huevo
- sal y pimienta al gusto

farofa de piñones

- 1 cucharada o 10 g de mantequilla
- 1 cucharada o 20 g de piñones de Brasil cocidos, pelados y picados
- 1 cucharada o 20 g de harina de mandioca
- sal y pimienta al gusto

risotto de arroz redondo con tomates semideshidratados

- 2 cucharadas o 15 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada o 10 g de cebolla picada
- 70 g de arroz redondo
- 1/2 taza o 100 ml de vino blanco
- 2 tazas o 400 ml de caldo de verduras
- 40 g de tomates semideshidratado cortados en 6 trozos cada uno
- 1 cucharada o 20 g de parmesano de buena calidad
- 1 cucharada o 20 g de mantequilla
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

medallón de setas

Colocamos los champiñones en una bandeja para hornear con romero, tomillo, albahaca, puerros, diente de ajo y un poco de sal. Horneamos a 160 grados durante 20 minutos. Colamos el caldo y reservamos los champiñones. Cortamos los champiñones gruesos y los doramos en la sartén con la mantequilla. Los doramos rápidamente y agregamos la harina gradualmente. Retiramos del fuego y los colocamos en un tazón. Agregamos la clara de huevo y el tomillo. Sazonamos con sal y pimienta. Revolvemos para mezclar bien y armamos un medallón en un anillo de metal de 7 cm de diámetro. Es posible que necesitemos un poco más de harina para finalizar. Reservamos.

farofa de piñones de Brasil

Doramos los piñones en mantequilla, agregamos la harina y salteamos a fuego lento durante 5 a 7 minutos. Sazonamos y reservamos.

risotto de arroz redondo con tomates semideshidratados

Salteamos la cebolla en aceite de oliva. Agregamos el arroz y salteamos un poco más. Ponemos el vino blanco y removemos hasta que se evapore.

Agregamos el caldo y cocinamos removiendo. Cuando el arroz esté cocido, agregamos el tomate y removemos un poco para que se rompa en el arroz. Agregamos el parmesano mientras removemos. Apagamos el fuego, agregamos la mantequilla y sazonomos con sal. Reservamos.

montaje y finalización

Doramos el medallón en una sartén antiadherente con un hilo de aceite de oliva y servimos con consomé, farofa y risotto.

CREMA DE MANDIOCA, TARTAR DE VERDURAS Y CALABAZA TOSTADA

CIÇA ROXO

Chef, consultora, socia de *Consultores na Cozinha y Aguce Gastronomia*, Ecochef del Instituto Maniva. Es profesora del curso de gastronomía en el Centro Universitario IBMR. Chef del proyecto AchA 2018-2019 y presentadora del programa documental *À Moda da Casa*, en Cine Brasil TV.

porciones 4

tiempo 40 minutos

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

ensalada verde o filete de pescado a la plancha

INGREDIENTES

caldo de verduras

- 1 cebolla grande, cortada por la mitad, con hojas de laurel y clavo de olor
- 2 tallos de apio cortados en cubos grandes
- 1 cabeza de ajo cortada por la mitad
- 3cm de jengibre en rodajas
- *bouquet garni* hecho con cebollino, perejil, laurel y hojas y tallos de apio
- 3 litros de agua

crema de mandioca

- caldo de verduras
- 1 kg de mandioca pelada cortada en rodajas finas
- 5g sal

tartar de verduras

- 1 calabacín cortado en cubos de 3mm con cáscara y sin semilla
- 2 ajíes dulces cortados en cubos de 3mm sin semillas
- 1 tomate cortado en cubos de 5 mm sin piel y sin semillas
- 1 tallo de apio pelado cortado en cubos de 3mm
- 1 cebollino picado
- perejil picado
- 1 cucharada de ralladura de piel de limón
- 3g sal
- 1g pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

calabaza tostada

- 1 taza de calabaza cortada en cubos de 5mm
- aceite para engrasar la sartén

finalización

- hojas de ora-pro-nobis

PREPARACIÓN

caldo

Agregamos las verduras en una sartén. Cocinamos por 30 minutos después de hervir. Agregamos el *bouquet garni* en los últimos 10 minutos. Las colamos.

crema

Cocinamos la mandioca en el caldo. La batimos con una batidora.

tartar

Mezclamos todos los ingredientes. Sazonamos con aceite de oliva, sal y pimienta.

calabaza tostada

Calentamos la sartén con el aceite. Salteamos los cubos de calabaza sólo para marcar.

montaje y finalización

Terminamos con una hoja de ora-pro-nobis, una cucharada de tártaro, algunos cubos de calabaza tostada y gotas de aceite.

BOMBONES DE TOMATE ASADO CON QUESO DE CABRA

ROBERTA CIASCA

Ecochef y socia del restaurante Miam, reconocido con el sello Bib Gourmand de la Guía Michelin. Graduada en Marketing y del Le Cordon Bleu - Francia. Cada vez más busca recuperar el contacto directo con quienes están detrás de sus ingredientes. Es la chef del proyecto AChA 2108 y 2019.

porciones 4

tiempo 40 minutos

nivel de dificultad fácil

sugerencias

intente hacer la salsa de pesto con albahaca, el queso d'Alagoa (Minas Gerais - Brasil) para hacer la teja de queso, un boursin de cabra de los mejores producidos en el estado de Río de Janeiro y tomates orgánicos.

INGREDIENTES

tomate

- 2 tomates
- 6 rebanadas medianas o 120 g de queso de cabra
- 1 cucharada de aceitunas negras
- 2 ramitas de tomillo
- aceite de oliva al gusto
- sal al gusto
- pimienta negra al gusto

teja de queso

- 4 cucharadas de queso parmesano rallado

salsa pesto

- manojo de albahaca
- 1 diente de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- 50g de anacardos picados
- 50g de queso parmesano rallado
- sal a gusto
- pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

tomate

Vaciamos los tomates y cortamos una X en el extremo opuesto. Escaldamos los tomates durante 20-30 segundos en agua hirviendo e inmediatamente los colocamos en un recipiente con agua con hielo. Pelamos los tomates, los cortamos por la mitad y les quitamos las semillas. Colocamos los tomates en una bandeja con el exterior hacia arriba y espolvoreamos con pimienta negra, aceite de oliva y tomillo. Horneamos a 180°C durante 30 minutos o hasta que estén tiernos y comiencen a dorarse. Reservamos.

tejas de parmesano

Rallamos grueso el parmesano. Calentamos una sartén de teflón y hacemos una capa delgada sobre toda la superficie con el queso y dejamos que se derrita hasta que se endurezca. Le damos una vuelta y hacemos lo mismo. Dejamos que el disco se enfríe hasta que quede crujiente. Reservamos.

salsa pesto

Batimos la albahaca, el ajo, el aceite de oliva y la mitad de los anacardos y el queso en una batidora de vaso hasta que quede homogéneo. Mezclamos el resto de la castaña y del queso para que se engruese.

finalización

Tomamos la mitad del tomate asado, pincelamos un poco de la salsa de pesto en el interior y lo rellenamos con aproximadamente 30 g de queso de cabra. Envolvemos el bombón en papel film y lo dejamos en la nevera por 30 minutos. Retiramos de la nevera al momento de armar y remover el papel film.

montaje

Ponemos el pesto, el bombón con el queso hacia abajo, como en la foto. Decoramos con aceitunas negras y la teja de parmesano.

3

PESCA SOSTENIBILE



Pirarucú con crema, vino y tucupí. Receta de Teresa Corção.

PESCA SOSTENIBLE EN BRASIL:

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE Y CÓMO PODEMOS IMPULSARLA?

GUILHERME DUTRA

Biólogo. Máster en Ecología. Coordinó varias acciones y proyectos de conservación marina en la región de Ábrolhos y en la costa brasileña. Director del Programa Marino y Costero de Conservación Internacional

CON LA INICIATIVA PESCA+ SUSTENTÁVEL (PESCA MÁS SOSTENIBLE) ESTAMOS DESARROLLANDO EL PRIMER PESCADO MARINO SOSTENIBLE EN BRASIL Y CREANDO UN PACTO ENTRE CONSUMIDORES Y PRODUCTORES DE PESCADO. LA INICIATIVA DEMUESTRA CÓMO ES POSIBLE PROTEGER LAS ESPECIES Y LOS ECOSISTEMAS EN LAS ZONAS EN LAS QUE SE PESCA DE FORMA SOSTENIBLE, VALORANDO LAS COMUNIDADES DE PESCADORES Y SUS PRÁCTICAS TRADICIONALES.

La pesca es una de las actividades productivas más antiguas de la humanidad. Aunque es la principal fuente de ingresos para muchas personas, su práctica inadecuada ha causado impactos negativos en los recursos naturales y, hoy en día, la sobrepesca es una de las principales amenazas para la conservación de los océanos en todo el mundo.

En Brasil, la situación no es diferente. En sus 11.500 km de costa, viven alrededor de medio millón de personas que dependen directamente de la pesca marina. Esta actividad es esencialmente artesanal, con algunos recursos pesqueros explotados por la pesca industrial en el sur, sudeste y norte del país. A pesar de la importancia de la actividad, una gran parte del suministro de valor comercial se explota por encima de la capacidad de recuperación, lo que compromete el futuro de las especies capturadas.

Con el objetivo de cambiar este escenario, Conservación Internacional desarrolló el programa Pesca+Sustentável, (Pesca Más Sostenible), que busca promover un cambio de paradigma en la pesca brasileña - valorando "pescar mejor" en vez de "pescar más" - y crear un futuro más prometedor para ecosistemas marinos y comunidades de pescadores en Brasil. El programa comenzó en 2013, con el apoyo del primer Desafío de Impacto Social de Google en Brasil, cuando se encontraba entre los más votados y fue seleccionado entre 750 proyectos, lo que demuestra el gran interés de las personas en el tema. Hoy cuenta con el apoyo del Instituto Humanize, Alpagatas/Havaianas y donantes individuales.

Pesca+Sustentável trabaja directamente con las comunidades tradicionales de pescadores que se han organizado para cambiar su realidad, y con los

mercados, restaurantes y cocineros que han apostado en el camino de cambios propuesto. El objetivo es el desarrollo de un producto diferenciado, el “Pescado sostenible”, que estimule el compromiso de los pescadores con prácticas de pesca más sostenibles, que agregue valor al pescado, expanda las ganancias directas del pescador y, al mismo tiempo, ofrezca un producto de calidad y garantía de origen a los consumidores. Este producto se está desarrollando a través de alianzas para la mejora de la pesca entre productores y compradores interesados. Este proceso consiste en compromisos de ambas partes y objetivos que se deben alcanzar periódicamente, con el objetivo de lograr la sostenibilidad en la producción pesquera.

Las comunidades participantes fueron elegidas con el apoyo de CONFREM (Comisión Nacional para el Fortalecimiento de las Reservas Extractivas Marinas), un grupo que se articula y actúa a nivel nacional a favor de los pescadores tradicionales. Cada comunidad que se une al programa recibe capacitación en buenas prácticas de pesca y manejo de peces, así como

en el uso del sistema de seguimiento de peces, especialmente adaptado por el programa y que rastrea el producto desde su origen hasta el consumidor final. Un portal de transparencia del pescado lleva toda la información sobre estas pesquerías al consumidor, siendo el punto central de las iniciativas de comunicación del programa. Se realizó un gran esfuerzo de comunicación para promocionar los productos, con un buen retorno de la visibilidad y la difusión del pescado sostenible.

Hoy, siete pesquerías y cultivos marinos forman parte del programa: (1) captura del cangrejo-uçá, de RESEX São João da Ponta, Pará; (2) cultivo de la ostra del manglar, de RESEX Mãe Grande de Curuçá, Pará; (3) captura de cangrejo-uçá (*Ucides cordatus*) y (4) pesca de lubina, de RESEX Canavieiras, BA; (5) pesca de lisas en Lagoa de Araruama, RJ; y los cultivos de (6) vieiras y (7) cobias (*Rachycentron canadum*), de Baía de Ilha Grande, RJ. El programa está analizando nuevas pesquerías para ampliar y diversificar la oferta de pescados. Esperamos que pronto también podamos incluir la pesca de agua dulce en Pesca+Sustentável, como

la pesca de pirarucú (*Arapaima gigas*) en la Amazonia, con grandes ejemplos de éxito en la gestión sostenible y la recuperación de poblaciones en los lagos de la región.

Todos los peces involucrados fueron analizados por su grado de sostenibilidad, demostrando ser viables desde el punto de vista ambiental. Se realizaron análisis de viabilidad económica para las pesquerías en Pará, Bahía y Araruama, mostrando los volúmenes de producción y la participación de los pescadores, necesarios para hacer viable la participación de las asociaciones de pescadores en las etapas iniciales de la cadena.

Los pescados sostenibles se ofrecieron experimentalmente en restaurantes en Belém, Canavieiras, Santa Cruz de Cabrália, Porto Seguro, Vitória, Cabo Frio, São Pedro da Aldeia, Río de Janeiro y São Paulo, con una gran recepción y apoyo de grandes chefs, a quienes les gustaron mucho los productos.

En la etapa actual del trabajo, se están analizando y estructurando la disposición de la cadena para garantizar la entrega de los productos seleccionados con calidad de conservación y periodicidad a los restaurantes asociados, lo que implica el desarrollo de planes de negocios y capacitación para las asociaciones de pescadores e intermediarios de cadena de comercialización. Para fines de 2019, el objetivo es tener las primeras cadenas de pesca sostenibles estructuradas y operando permanentemente.

Aunque todavía está restringido a un pequeño conjunto de pesquerías, la expectativa para los próximos años es que el mecanismo de Pesca+Sustentável se ampliará y traerá más y más pesquerías para unirse al programa. El papel del consumidor consciente y preocupado con sus elecciones es fundamental para el éxito de esta iniciativa.

LISA MEDITERRÁNEA

FILETE DE LISA A LA PLANCHA CON
CORTEZA DE ANACARDO, PURÉ DE
GARBANZOS Y SALSA CÍTRICA

CHARLY DAMIAN

Brasileño de ascendencia franco-libanesa. Tiene una cocina intuitiva que combina la cocina mediterránea con su amor por la pesca. Capaz de combinar la alta cocina con nativos de reservas extractivas o indígenas, con el objetivo de la sostenibilidad de los alimentos que consumimos a diario.

porciones 4 de 300g cada una

tiempo 1 hora y 30 minutos

nível de dificultad medio

INGREDIENTES

filete de pescado

- filetes de pescado blanco con piel sin escamas de 180 g cada uno
- 6 a 8 granos de pimienta rosa
- 1 cucharada de cilantro
- sal y pimienta negra al gusto
- 1/2 lima (zumo)

garbanzos (caldo y puré)

- 1 taza o 200 g de garbanzos (dejar de remojo durante 24 horas)
- 1 tacita o 50 ml de leche de coco
- 1 pizca de nuez moscada

caldo

- 4 tallos de apio
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla grande
- 2 hojas de laurel
- 3 tallos de tomillo
- 2L de agua
- virutas de pescado
- sal y pimienta negra al gusto

perejil cítrico

- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de hierbabuena picada
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de pimienta roja picada
- 1 cucharadita de tallo de eneldo picado
- 2 limones (zumo)
- 1 naranja (zumo)
- 10ml de aceite de oliva

farofa de anacardo

- 3/4 de taza o 80 g de anacardos
- 1 cucharadilla o 20 g de harina de mandioca
- sal al gusto
- 1 cucharada de sopa de una cebolla picada
- tomates cherry confitados

PREPARACIÓN

filete de pescado

Sazonamos con sal y pimienta negra al gusto. Batimos de 6 a 8 semillas de pimienta rosa con una cucharadita de cilantro picado, agregamos el zumo de 1/2 limón, agregamos un hilo de aceite de oliva y untamos sobre los filetes. Dejamos marinar durante 1 hora en la nevera.

caldo

Cortamos la cebolla, la zanahoria y el apio en trozos pequeños. Agregamos la hoja de laurel, tomillo, sal y pimienta. Agregamos las virutas de pescado y removemos durante 5 minutos a fuego medio. Agregamos el agua, la llevamos a ebullición y lo mantenemos durante 30 minutos a fuego lento. Colamos el caldo (el resto se puede reutilizar en otras recetas) y lo usamos para cocinar los garbanzos durante 30 minutos en una olla a presión.

puré de garbanzos

Procesamos los garbanzos después de cocinarlos, agregando leche de coco y una pizca de nuez moscada. Si es necesario, agregamos un poco del caldo de la cocción. Los garbanzos se pueden procesar con o sin piel. Sin embargo, sin piel, hace que el puré sea más suave y ligero.

perejil cítrico

Mezclamos todos los ingredientes y reservamos.

farofa de anacardo

Picamos y doramos la cebolla en una sartén, luego agregamos la harina y los anacardos triturados hasta que estén dorados a fuego lento. En una sartén, colocamos un hilo de aceite de oliva y luego los tomates cherry hasta que se pochen un poco. Reservamos.

finalización y montaje

Doramos los filetes en una sartén con un hilo de aceite de oliva en ambos lados durante dos minutos y terminamos con la harina de castaña sobre el pescado durante otros 5 minutos en el horno. En un plato poco profundo, ponemos una cucharada de puré en el centro del plato, luego colocamos el perejil y el pescado encima y agregamos el tomate *confitado*. Decoramos con brotes de berros.



Lisa mediterránea: Filete de lisa a la plancha con corteza de anacardo, puré de garbanzos y perejil cítrico. Receta de Charly Damian.

ÑOQUIS DE MANDIOCA CON SALSA DE ATÚN Y FAROFA DE NUECES DE BRASIL

GUSTAVO ARONOVICK

Tecnólogo en Gastronomía, graduado en UNESA, postgrado de la Escuela Superior de Hostelería de Sevilla y Propietario Socio, responsable de la producción del Almacén Sostenible, productores de conservas y mermeladas orgánicas

porciones 5

tiempo 1 hora

nivel de dificultad medio

sugerencia de guarnición

para aquellos que les guste, pueden espolvorear queso parmesano sobre la mesa

INGREDIENTES

ñoquis

- 2 1/2 tazas o 500 g de mandioca *fresca*
- 1 huevo
- nuez moscada al gusto
- pimienta negra molida al gusto
- 1 taza de harina de trigo
- 5 L de agua para cocinar
- 3 cucharadas de sal gruesa para cocinar la pasta

salsa

- 300g de atún sostenible (2 latas) * conservado en aceite de oliva virgen extra
- 2 tallos de hinojo picados en *brunoise*

decoración

- 1 taza de nueces de Brasil corta en trozos pequeños
- las hojas de los dos tallos del hinojo

*pescado a caña. Ejemplo: mini anchoas de cría en cautividad

PREPARACIÓN

ñoquis

Cocinamos la mandioca hasta que esté muy suave. La retiramos del agua y la dejamos enfriar por unos momentos. Retiramos el tallo central de la mandioca. La procesamos (en un procesador eléctrico o amasamos con un tenedor) hasta que tengamos una pasta consistente como goma. Colocamos la mandioca procesada en un tazón, agregamos y mezclamos un huevo entero. Sazonamos con la nuez moscada y la pimienta negra molida. Extendemos un poco de la harina sobre una encimera. Colocamos la masa de mandioca en la encimera y agregamos más harina, poco a poco, hasta que la masa comience a soltarse libremente de las manos. Dividimos la masa en cinco partes.

Hacemos rollos largos con cada una de estas partes y con un cuchillo, cortamos cada "cadena" de masa en trozos pequeños de aproximadamente 1 cm, espolvoreando más harina para que los ñoquis no se peguen entre sí. Ponemos a hervir 5 litros de agua, agregamos la sal gruesa y los ñoquis poco a poco. La cocción se finaliza cuando los ñoquis comiencen a flotar en la superficie del agua. Los retiramos suavemente del agua de cocción con la ayuda de una espumadera ranurada y reserva, colocando un hilo de aceite de oliva para evitar que se peguen.

salsa

En una sartén grande, calentamos ligeramente el atún a fuego muy bajo, le agregamos los tallos de hinojo picados.

finalización y montaje

Agregamos los ñoquis en la misma sartén y salteamos suavemente en la salsa para envolver la pasta. Doramos las nueces de Brasil en un horno eléctrico o convencional. Preparamos las porciones en platos individuales, colocando las nueces en la masa, terminando con una hoja de hinojo para la decoración final.

CANGREJO MARRÓN CON ARROZ DE JAMBÚ ASADO Y VEGETALES DEL CAMPO

NATACHA FINK

Empresaria, chef y consultora gastronómica de Manaus, Amazonas. Defensora del uso de productos brasileños de forma sostenible. Propietaria del restaurante Espírito Santa desde 2005, donde presenta cocina de autor, fuertemente apoyada por la cocina brasileña y el uso de productos amazónicos.

porciones 4

tiempo 1 hora

nivel de dificultad medio

sugerencia de acompañamiento

arroz integral y ensalada verde orgánica

INGREDIENTES

arroz

- 3 cucharadas o 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 taza o 50 g de jambú precocido (tallos y hojas)
- 1 taza o 200 g de arroz integral
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 5 cucharadas de sopa hecha de cebolla finamente picada
- 30 ml de zumo de naranja
- sal al gusto

cangrejo

- 20 cangrejos, solo la carne o 400 g de carne obtenida de la pesca de cangrejos artesanal
- 2 1/2 tazas o 100 g de ora-pro-nobis
- 1 taza o 200 g de palmitos frescos picados
- 50 g de nueces amazónicas
- 4 cucharadas o 30ml de aceite de oliva virgen extra
- 5 rodajas de 5 cm o 30 g de jengibre finamente picado
- 1 guindilla sin semillas picada
- 3 dientes de ajo
- 1 1/2 cebolla mediana
- 40ml de zumo de naranja
- 3 ramitas de cilantro, finamente picadas (produciendo tres cucharadas poco profundas de hojas picadas)

verduras

- 1 taza o 100g de judías verdes
- 1/2 taza o 100g de tomate cherry pera
- 5 cucharadas o 100g de okra
- 1 cebolla morada mediana
- 4 cucharadas o 30ml de aceite de oliva virgen extra
- 7 unidades de cebollino finamente picadas
- 1 cucharada de hojas de orégano fresco
- sal al gusto

farofa de nueces

- 100g de nueces amazónicas muy trituradas
- sal

PREPARACIÓN

arroz

Pesamos el arroz integral y los colocamos en una taza medidora. Usaremos el doble de la medida de arroz en agua. O un poco más, si es necesario. Calentamos el aceite. Doramos la cebolla, agregamos el ajo y luego agregamos el jambú. Envolvemos los granos de arroz en esta mezcla, revolviendo, y sazonamos con sal. Luego agregamos el agua. Cubrimos la sartén y dejamos que se cocine. Verificamos después de 15 minutos de cocción si es necesario agregamos un poco más de agua. El arroz estará listo cuando el grano esté suave y la parte superior de la sartén tenga agujeros. En este punto, agregamos el zumo de naranja y apagamos el fuego. Reservamos el arroz en la sartén hasta que sea hora de servir.

cangrejo

Verificamos que el pescado esté bien hecho para asegurarnos de que no haya pedazos pequeños de hueso. Sazonamos con zumo de naranja y sal al gusto. Calentamos el aceite, doramos la cebolla, el ajo, el jengibre, la pimienta, las nueces amazónicas trituradas y el palmito. Agregamos la carne de cangrejo envolviéndola en toda la mezcla de pan. Colocamos la sal, agregamos las hojas de ora-pro-nobis y, tan pronto como se pochen, agregamos el cilantro picado. Apagamos el fuego y dejamos la olla tapada.

verduras

Limpiamos los tomates quitando solo las semillas y cortándolos en tiras. Limpiamos las judías verdes quitando la fibra lateral y los extremos. Cortamos cada uno en dos o tres en trozos sesgados. Limpiamos la okra y la cortamos en dos trozos sesgados. Cortamos las cebollas en rodajas muy finas. Calentamos el aceite en una sartén y doramos la cebolla. Agregamos la vaina salteando. Agregamos la okra salteando también. Dejamos tres minutos en el fuego, siempre salteando. Agregamos los tomates y luego las hierbas.

farofa de nueces

Llevamos las nueces al fuego en una sartén y las tostamos revolviendo constantemente, para obtener una textura crujiente.

montaje

Dividimos los ingredientes en cuatro partes, ya que las cantidades se han calculado para 4 porciones. Servimos una porción de arroz y, encima, una porción de cangrejo. Al lado, colocamos una porción de vegetales que les permita asentarse libremente. Espolvoreamos todo con la farofa de nueces.

PIRARUCÚ CONFITADO CON CUSCÚS AMAZÓNICO

TERESA CORÇÃO

Chef, propietaria del restaurante O Navegador, fundó y preside el Instituto Maniva y el un grupo de Ecochefs. Es embajadora de la cocina brasileña en Senac Río de Janeiro, fue oradora en TEDX Campos, en TED GLOBAL - SOUTH y finalista para el Basque Culinary Award.

porciones 6

tiempo 1 hora

nivel de dificultad medio

sugerencia de acompañamiento

arroz integral, ensalada verde y alubias negras

INGREDIENTES

pescado

- 4 filetes medianos o 600g de filetes de pirarucú
- 1 cucharadita o 6g de sal
- 2 tazas o 500ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita o 6g de pimienta negra

salsa vinagreta

- 3 dientes o 30g de ajo
- 1 cebolla morada o 75g
- 7 tomates cherry o 60g
- 1 cucharada o 10g de perejil
- 1 cucharada o 10g de menta
- 1 cucharada o 10g de cilantro
- 7 cucharadas o 60ml de aceite de oliva (de cocinar el pescado)

Cuscús amazónico

- 1 kg de harina de mandioca
- 350g de tucupí
- 1 taza o 350g de leche de frutos secos o de coco
- 2 cucharadas o 75g de mantequilla
- 1 cucharada o 6 ml de aceite (de cocinar el pescado)
- 1 cucharada o 6g de cilantro
- 1 cucharada o 15g de cebolla
- 6 unidades o 50g de guindilla
- 1/2 unidad o 30g de pimienta
- 5g de brotes
- 1 cucharadita o 5 g de *pimienta biquinho* fresca o en conserva

PREPARACIÓN

pescado

Lavamos en agua fría, secamos con papel y cortamos el filete en cubos de 3 cm; sazonamos con sal y pimienta negra recién molida. Calentamos el aceite a 80 grados y colocamos los cubos del pescado dentro. Apagamos el fuego y dejamos que la preparación se enfríe.

salsa vinagreta

Machacamos el ajo. Picamos la cebolla morada y la dejamos en agua fría para que pierda el picor. Cortamos los tomates cherry por la mitad. Picamos las hierbas finamente. Mezclamos todos los ingredientes con el aceite de pescado confitado.

cuscús

Hidratamos la harina en un tazón, mezclando con el tucupí y la leche de frutos secos o de coco. Cubrimos con un paño y reservamos. Cuando esté hidratado, la soltamos removiendo con un tenedor. Picamos el ajo, la cebolla, la guindilla, el pimienta y el cilantro. En una sartén, ponemos la mantequilla y el aceite a calentar. Doramos el ajo y la cebolla.

montaje

Agregamos la pimienta y el pimienta, revolviendo constantemente. Reservamos. Mezclamos la harina ya hidratada, el sofrito y el cilantro. Para servir, usamos una taza o anillo para formar una capa de cuscús, una capa de pescado y la salsa encima. Terminamos con los brotes y la pimienta *biquinho*.

PIRARUCÚ CON CREMA, VINO Y TUCUPÍ

TERESA CORÇÃO

Chef, propietaria del restaurante O Navegador, fundó y preside el Instituto Maniva y el un grupo de Ecochefs. Es embajadora de la cocina brasileña en Senac Río de Janeiro, fue oradora en TEDX Campos, en TED GLOBAL - SOUTH y finalista para el Basque Culinary Award.

porciones 2

tiempo 1 hora

nivel de dificultad medio

sugerencia de acompañamiento

arroz integral, ensalada verde y alubias negras

INGREDIENTES

- 2 filetes medianos o 400g de filete de pirarucú congelado
- 1/2 cebolla en trozos pequeños
- 4 ramas de perejil
- 6 ramitas de tomillo
- 1 cucharada o 36g de mantequilla
- 1 vaso pequeño o 150ml de vino blanco
- 1 vaso pequeño 150 ml de tucupí
- 1 cucharadita o 6g de sal
- 1/2 cucharadita o 3g de pimienta negra
- 2 unidades medianas o 300 g de concassé de tomate (sin piel, sin semillas, en cubitos)
- 2 1/2 unidades o 300 g de papa o mandioca cocida
- 300 ml de crema de leche

PREPARACIÓN

Descongelamos, pero no completamente, el pescado para que sea más fácil cortar los medallones, eliminamos las virutas y las partes oscuras si las hay. Picamos la cebolla y las hierbas.

Doramos la cebolla y las hierbas en mantequilla, todo junto, hasta que la cebolla se ablande y comience a dorarse.

Agregamos el vino blanco y los dejamos hervir hasta que casi se evapore.

Agregamos la crema y cuando se derrita, reducimos el fuego y colocamos los filetes de pescado con delicadeza. Regamos con la salsa durante 5 minutos. Añadimos el concassé.

Volteamos el pescado del otro lado durante 2 minutos, regando siempre con la salsa. Luego, agregamos las papas cocidas o la mandioca.

COMIDA:
SALUDABLE,
SOSTENIBLE Y
EMPODERADORA



Coliflor con melaza, vinagreta afrutada y harina de ajo. Receta de João Diamante

GÉNERO Y ALIMENTACIÓN EN EL CENTRO DEL DESARROLLO TERRITORIAL DE MARÉ

MARIANA ALEIXO

Doctora y Máster en Ingeniería de Producción por COPPE/UFRJ, licenciada en Gastronomía y Cocina. Nació y creció en Maré (barrio en la zona norte de Río de Janeiro) y, desde 2010, forma parte del equipo de tejedoras en Redes da Maré, donde es chef del buffet Maré de Sabores, coordinadora del Proyecto Maré de Sabores y de la Casa Mulheres da Maré.

La relación entre las mujeres y la alimentación en sus diferentes dimensiones es un tema amplio, aunque poco investigado, especialmente si consideramos la diversidad de condiciones históricas, económicas, culturales y factores biológicos, psicológicos y sociales que interfieren en esta interacción que da forma a las diferentes condiciones de la vida de las mujeres.

Con respecto a la gastronomía —analizada bajo varios enfoques independientes y al mismo tiempo complementarios—, muchas discusiones impregnan un camino de encuentros que todavía no abordan estructuralmente la disputa en la que las mujeres de los espacios populares deben incurrir para garantizar la producción de sus propias narrativas en el campo del conocimiento gastronómico.

El acceso a una alimentación adecuada, un derecho humano fundamental, es, para los residentes de Maré, otra lucha necesaria que se debe enfrentar para mejorar la calidad de vida en nuestro territorio.

Maré es la favela más grande de Río de Janeiro en términos de población: tiene, según el IBGE (2010) 132 mil habitantes, distribuidos en 40 mil hogares, y está dividida en 16 comunidades. Estos datos clasifican Maré como el noveno barrio más grande en términos de población en Río de Janeiro y como un territorio

que tiene el potencial de promover proyectos como Maré de Sabores, que estimula sistemas alimentarios sostenibles para las ciudades.

Maré de Sabores es un proyecto de Redes da Maré, una institución de la sociedad civil creada por residentes y ex residentes de Maré que, desde la década de 1990, ha estado desarrollando proyectos en el territorio. Redes da Maré desarrolla proyectos en el territorio con la misión de consolidar una amplia red de socios, para garantizar el desarrollo sostenible de Maré. En esta perspectiva, la institución piensa en su trabajo desde cinco ejes estructurales y estratégicos: Arte y cultura; desarrollo territorial; derecho a la seguridad pública y acceso a la justicia; educación; identidad y memoria (SILVA, 2015).

Maré de Sabores surge como una demanda del eje de Educación, cuando las madres del CIEP¹ Vicente Mariano, ubicado en la comunidad Baixa do Sapateiro, presentaron a la institución un interés en la formación culinaria. Para satisfacer la demanda, Redes da Maré desarrolló talleres que enseñaban a cocinar a las madres y padres, los responsables de la alimentación y la educación de los estudiantes matriculados en la escuela. El objetivo de los talleres fue complementar la capacitación de los estudiantes en esta unidad educativa.

Maré de Sabores, ahora centrada en el eje de desarrollo territorial, trabaja para empoderar a las mujeres que viven en Maré, y en la formación profesional, la generación de empleos e ingresos. El curso propone capacitarlos en gastronomía, con talleres prácticos que ofrecen, en el período de un semestre, técnicas en gastronomía, panadería, confitería y otros aspectos culinarios.

Además de la capacitación profesional en gastronomía, los estudiantes participan en el taller de género y sociedad, que promueve reflexiones críticas sobre la condición de vida de la mujer.

Para las mujeres que viven en Maré, existe la urgencia de cambiar sus vidas, y la profesionalización es un camino seguido, pero incluir la discusión de género es fundamental para esta capacitación, porque, muchas veces, las mujeres logran una mejor situación económica, pero continúan siendo oprimidas en sus relaciones.

La capacitación profesional del proyecto Maré de Sabores se amplió con la perspectiva de generar trabajo e ingresos: un grupo formado por mujeres ya certificadas por los talleres, hoy, integra un colectivo que ofrece el servicio de buffet para instituciones, empresas y eventos sociales. Por lo tanto, las mujeres son remuneradas directamente por su trabajo, lo que les proporciona mayores ingresos y autonomía económica, y les permite romper el ciclo de dependencia financiera que perpetúa la violencia doméstica experimentada por algunas de ellas.

El buffet Maré de Sabores es el resultado del poderoso perfil empresarial de Maré. El Censo de emprendedores de Maré, una encuesta realizada por Redes da Maré y el Observatorio de Favelas, en 2014, reveló la existencia de 3.182 establecimientos comerciales en el

conjunto de las favelas de Maré —uno por cada 42 habitantes—, que emplea a 9.371 trabajadores, de los cuales 76,4% son residentes locales.

De este universo empresarial de Maré, alrededor de 1.118 proyectos están relacionados con la producción de alimentos y bebidas, totalizando, por lo tanto, el 35,1%. Del total de empresas de alimentación, 437 (39.1%) están dirigidas por mujeres (DA MARÉ, REDES, 2014).

Así como las empresas de Maré afirman su propia identidad sobre la sociabilidad local (SILVA, BARBOSA, 2005), el buffet Maré de Sabores interpreta las experiencias culturales de Maré, marcadas por la inmigración del nordeste, desde la construcción y elaboración de platos y una gastronomía que afirma el origen de sus residentes y brinda visibilidad a la ascendencia de las mujeres en el espíritu empresarial y la cocina. Como ejemplos de los platos que componen el buffet, destacamos la *x-maresinha* —pan artesanal con *queijo coalho* (queso típico de la región nordeste del país), plátano a la parrilla y salsa de jobo (fruto de *Spondias mombin*), y el Acarajé da Moreno, croqueta con masa de judías y vatapá de carne seca, en la versión vegetariana con pepinillo (*Cucumis anguria*).

Maré de Sabores se ha convertido en una herencia para otras iniciativas con propósitos similares, ya que difundimos nuestra experiencia en todos los rincones de la ciudad, proporcionando servicios de alimentos en forma de cócteles y eventos de una manera práctica para producir una nueva experiencia de la ciudad — Maré— a través de la gastronomía. Así que los clientes de Maré de Sabores pueden experimentar Maré desde la experiencia de las mujeres impactadas por sus propias trayectorias.

La experiencia de este proyecto permitió la construcción de la *Casa da Mulheres da Maré*, un equipo del eje de desarrollo territorial de *Redes da Maré*, diseñado para fomentar el papel de la mujer en la región, y que contribuye a mejorar las condiciones de vida de las mujeres y, en consecuencia, de todos a su alrededor. Es la realización y el reconocimiento del papel histórico de las mujeres en la aparición de movimientos sociales y luchas vinculadas a la infraestructura en Maré, desde la década de 1980.

Trabajar con la gastronomía en Maré está motivado por la reflexión sobre las posibilidades de los residentes de construir una relación con la comida más allá de su sentido fisiológico, lo que permite alternativas para su práctica, con la finalidad de construir y seguir caminos en el campo del conocimiento, así como en el ejercicio de esa profesión.

Discutimos el tema de la igualdad de género y construimos acciones para las demandas de las políticas públicas.

El acceso a una alimentación adecuada, soberanía alimentaria y nutricional consiste en el acceso físico y económico de todas las personas a alimentos y recursos de manera continua. No se producirá ningún cambio estructural en la sociedad sin la participación y el reconocimiento de las personas que experimentan directamente estas violaciones de los derechos de acceso a una alimentación adecuada.

En *Maré de Sabores*, discutimos el tema de la igualdad de género y construimos acciones para exigir políticas públicas y un modelo para la integración del desarrollo social anclado en la gastronomía y el emprendimiento. Por lo tanto, colaboramos para la implementación y el desarrollo de sistemas alimentarios sostenibles para las ciudades.

1 CIEP - *Centros Integrados de Educação Pública*, un proyecto desarrollado por Darci Ribeiro, para hacer posible una educación continua e integral para los niños en el estado de Río de Janeiro. El proyecto arquitectónico lo desarrolló Oscar Niemayer (PARO, 1988).

Referencias

ALEIXO, M. Empreendedorismo em favela carioca: Gastronomia e negócio na Maré. Tesis (Doctorado). Programa de Posgrado em Engenharia de Produção, UFRJ/COPPE, Río de Janeiro, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico. Río de Janeiro, 2010.

PARO, V. H. *Escola de tempo integral: desafio para o ensino público*. São Paulo: Cortez, 1988.

REDES DE DESENVOLVIMENTO DA MARÉ. *Guia de ruas da Maré*. Río de Janeiro: Observatório de Favelas, 2012.

_____. *Censo de Empreendimentos Econômicos da Maré*. Río de Janeiro: Observatório de Favelas, 2014.

SILVA, E. S. *O contexto das práticas policiais na favela da Maré: a busca de novos caminhos a partir de seus protagonistas*. Tesis (Doctorado). Departamento de Serviço Social, Pontifícia Universidade Católica, Río de Janeiro, 2009.

_____. *Testemunhos da Maré*. Río de Janeiro: 2ª edición. Mórula, 2015.

SILVA, J. S.; BARBOSA, J. L. *Favela: alegria e dor na cidade*. Río de Janeiro: Senac, 2005.

COLIFLOR CON MELAZA, VINAGRETA DE FRUTAS Y FAROFA DE AJO

JOÃO DIAMANTE

Creador del proyecto social *Diamantes na Cozinha*, que utiliza la gastronomía como herramienta de transformación. Actualmente es chef de cocina en el espacio *Na Minha Casa*. Emprendedor y consultor gastronómico con experiencia en gestión de personas y formación de equipos en el sector de alimentos y bebidas. Realiza discursos motivadores y se convirtió en un gran activista social.

porciones 1

tiempo 30 minutos

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

pan integral, ensalada verde o arroz integral

INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 tomillo fresco
- 1 pizca de sal refinada
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- 1 hilo de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de harina de mandioca
- 2 dientes de ajo
- 1 pimienta amarillo
- 1 pimienta rojo
- 1 cebolla morada
- 1/2 cebolla
- 1 maracuyá batido y colado
- 1 cucharada de melaza
- 1 cucharada de cachaza

PREPARACIÓN

Cortamos la coliflor por la mitad, verticalmente. Mezclamos la melaza con la cachaza, la hervimos y reservamos. Sumergimos la coliflor durante 20 segundos en el agua hirviendo. Luego, enfriamos en agua con hielo y reservamos.

Machacamos el ajo y lo salteamos con aceite de oliva y tomillo. Agregamos la harina de mandioca y revolvemos hasta que la harina esté dorada. Sazonamos con sal y pimienta. Reservamos. Picamos los pimientos, las cebollas y los sazonomos con zumo de maracuyá, aceite de oliva, sal y pimienta negra. Calentamos bien una sartén y sellamos la coliflor, solo el lado plano. Sazonamos con sal y pimienta y terminamos con la melaza.

montaje

Colocamos la harina en el centro del plato verticalmente, colocamos la coliflor sobre la harina. Luego, la vinagreta (por encima y en la lateral).

ENSALADA CRUJIENTE DE QUINUA, VERDURAS ORGÁNICAS Y CHIPS DE PLÁTANO VERDE

ANA RIBEIRO

Graduada en Estácio de Sá en Hospitalidad y postgrado en Educación Superior de Fabes. Es EcoChef del Instituto Maniva. Consultora gastronómica, imparte cursos de cocina brasileña, francesa y contemporánea, organiza talleres y eventos de catering. Especialista en plantas increíbles, alimentos libres - PIAL.

porciones 6

tiempo 2 horas

nivel de dificultad medio

INGREDIENTES

- 2 tazas o 400g de quinoa cocida, *al dente*
- 1 unidad pequeña o 100g de pepino japonés sin pelar, en cubos pequeños
- 1/2 taza o 80g de hinojo o apio en rodajas
- 1/2 taza o 80g de judías verdes cortadas en forma cruzada, cocidas *al dente*
- 1 1/2 unidad o 50g de rábano en rodajas
- 12 unidades de mini zanahorias orgánicas con ramas, cocidas *al dente*
- 1/2 unidad o 30g de cebolla morada en tiras finas
- 1/2 taza o 40g de coniza picada o hierbabuena
- 4 cucharadas o 20g de perejil picado
- 2 cucharaditas o 10g de sal
- 1 cucharaditas o 2g de pimienta blanca recién molida
- 1/2 taza o 120ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas o 20g de semillas de celosia (*Celosia argentea L.*) o sésamo negro
- 15g de brotes de ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*) o mini brotes y / o flores orgánicas

chips de plátano verde

- 4 plátanos tabasco o valery, muy verdes
- 2 1/2 tazas o 600 ml de aceite para freír

PREPARACIÓN

ensalada

Cocinamos la quinoa en agua hirviendo durante unos 12 minutos, la escurrimos y la enfriamos. Cocinamos al vapor las judías verdes y las zanahorias. Las enfriamos y las reservamos. Colocamos la quinua, el pepino, el hinojo, las alubias, el rábano, la zanahoria, la cebolla y las hierbas picadas en un tazón, mezclamos todo suavemente y sazonamos con sal, pimienta negra y aceite de oliva. Espolvoreamos las semillas de celosia y ajustamos el condimento al gusto. Montamos la ensalada en tazones pequeños o vasos bajos, sobre los brotes de ora-pro-nobis, decoramos con las chips de plátano verde y servimos.

chips de plátano verde

Retiramos algunas de las cáscaras del plátano, solo la parte más gruesa. Calentamos el aceite y cortamos los plátanos muy finos gradualmente, para que no se oscurezcan, los freímos. Escurrimos sobre papel absorbente y servimos.

X-MARE SINHA

MARÉ DE SABORES

El Proyecto Maré de Sabores, de Redes da Maré, se creó en 2010 con el objetivo de ofrecer cursos de calificación en Gastronomía y talleres sobre Género, Sociedad y Emprendimiento para mujeres en Maré, promoviendo el logro de la autonomía y la reflexión sobre su papel en la sociedad. El proyecto también incluye la gestión de un buffet, que es una alternativa real para el trabajo y la generación de ingresos para los estudiantes. Desde el 2010, el buffet ha producido más de 1.000 eventos.

porciones 16 panecillos de 80g,
16 porciones de 20g de mostaza de cajá
y 1 porción de relleno de x-maresinha

tiempo 2 horas

nivel de dificultad medio

INGREDIENTES

pan-x-maresinha (16 porciones de 80g)

- 750g de harina de trigo
- 68g de azúcar refinado
- 1 tableta de levadura biológica fresca
- 15g de sal refinada
- 90g de mantequilla sin sal
- 360ml de agua
- 23g de leche en polvo

mostaza de cajá (16 porciones de 20g)

- 2 cebollas
- 500g de pulpa de cajá
- 3 unidades o 10g de ramas de canela
- 1 cucharada o 15g de mostaza en polvo
- 1 cucharada o 10g de curry
- 1 cucharada o 10g de guindilla
- 80g de azúcar demerara
- 5g sal

x-maresinha

- 2 rebanadas o 80 g de pan x-maresinha
- 1 rebanada o 30g de queso *coalho*
- 1/2 unidad o 150g de plátano
- 2 cucharadas de 20g de mostaza de cajá

MODO DE PREPARO

pan-x-maresinha

Pesamos todos los ingredientes. Ponemos los ingredientes secos en la batidora: harina, azúcar, leche en polvo, sal, levadura. Mezclamos. Agregamos agua y continuamos mezclando. Agregamos la mantequilla y continuamos mezclando. Batimos hasta llegar al punto adecuado. Retiramos la masa, formamos trozos esféricos y los dejamos reposar. Dividimos la masa en trozos de 80 g. Los dejamos en bandejas para hornear y dejamos fermentar el pan durante 45 minutos. Horneamos en un horno precalentado a 180 °C, durante aproximadamente 12 minutos.

mostarda de cajá

Pesamos todos los ingredientes. Cortamos la cebolla. Salteamos la cebolla con el aceite. Agregamos azúcar hasta que se disuelva. Agregamos la pulpa de cajá y los otros ingredientes. Cocinamos durante aproximadamente 25 minutos hasta que esté espeso.

x-maresinha

Dividimos el pan por la mitad y lo calentamos. Asamos el plátano y el queso *coalho* en la plancha con el pan abierto por la mitad, agregamos el plátano y el queso *coalho*. Cubrimos el plátano y el queso con la mostaza de cajá.

ACARAJÉ DE PEPINILLO

MARÉ DE SABORES

El Proyecto Maré de Sabores, de Redes da Maré, se creó en 2010 con el objetivo de ofrecer cursos de calificación en Gastronomía y talleres sobre Género, Sociedad y Emprendimiento para mujeres en Maré, promoviendo el logro de la autonomía y la reflexión sobre su papel en la sociedad. El proyecto también incluye la gestión de un buffet, que es una alternativa real para el trabajo y la generación de ingresos para los estudiantes. Desde el 2010, el buffet ha producido más de 1.000 eventos.

porciones 13 unidades de croquetas de 50g,
13 porciones de vatapá de 100g cada una y
1 porción de relleno de pepinillo y vinagreta

tiempo 2 horas

nivel de dificultad medio

INGREDIENTES

acarajé

- 500g de alubias carillas
- 1 cebolla picada
- 5g de sal
- 1 L de aceite de palma

vatapá con anacardos

- 2 tazas o 500g de leche de coco natural
- 1 taza o 100 g de maní tostado sin piel
- 1 taza o 100 g de anacardos
- 1 cucharada o 3g de perejil
- 1 cucharada o 3g de cilantro
- 1 cucharada o 3 g de cebollino
- 5 unidades o 150g de tomates sin piel y sin semillas
- 2 unidades o 150g de cebolla picada
- 100ml de aceite de palma
- 3 1/2 tazas o 450g de harina de trigo
- 1 cucharada o 5g de sal
- 1 pizca o 3 g de ají dulce

acarajé de pepinillo

- 100g de vatapá
- 50g de pepinillo
- 15g de cebolla en aros
- 1 unidad de acarajé
- 10g de tomates sin piel, sin semillas cortadas en cubitos
- 10g de cebolla en cubitos pequeños
- 20g de aceite de oliva
- 2g de vinagre
- 2g de perejil
- pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

acarajé

Dejamos las alubias en remojo en agua durante 24 horas. Las escurrimos, retiramos sus cáscaras y las batimos en una licuadora (o procesador de alimentos). Agregamos la cebolla y la sal en una licuadora, hasta que la masa esté cremosa. Reservamos. Ponemos el aceite de palma en una sartén profunda y dejamos que se caliente lo suficiente (no demasiado) para freír. Si el aceite está demasiado caliente, los acarajés pueden quedarse crudos por dentro. Con la ayuda de dos cucharas grandes, tomamos un poco de pasta de las alubias y le damos forma entre las dos cucharas. Colocamos cada parte moldeada en la sartén con aceite y dejamos que se fría hasta que ambos lados estén dorados. Retiramos los acarajés que ya están dorados con espumadera y dejamos que pierdan el exceso de aceite en papel de cocina absorbente.

vatapá con anacardos

Batimos los cacahuates, anacardos, tomates, cebollas, hierbas frescas y 250 gramos de leche de coco en una licuadora. Disolvemos la harina de trigo en el resto de la leche de coco. Agregamos la mezcla batida en la licuadora y mezclamos. Agregamos aceite de palma, ají dulce y sal. Cocinamos la preparación removiendo hasta que hierva.

pepinillo

En una sartén calentamos el aceite y agregamos la cebolla hasta que esté transparente, agregamos el pepinillo en rodajas y la sal al gusto.

salsa de vinagreta

Mezclamos aceite, vinagre, sal y pimienta. Agregamos tomate, cebolla y perejil a la salsa.

finalización y montaje

Dividimos el bollo de acarajé por la mitad y agregamos el vatapá. Agregamos el pepinillo con la cebolla y la salsa vinagreta. Servimos.

5

ALIMENTACIÓN INFANTIL



Pan de Q? Receta de: Julie Sole

NUTRICIÓN INFANTIL Y SOSTENIBILIDAD

ALESSANDRA DA
SILVA PEREIRA ⁽¹⁾, ELAINE
CRISTINA DE SOUZA
LIMA ⁽¹⁾ Y FLÁVIA MILAGRES
CAMPOS ⁽²⁾

(1) Profesora del Departamento de Nutrición
Fundamental de la Facultad de Nutrición de UNIRIO
- Universidad Federal del Estado de Río de Janeiro

(2) Profesora del Departamento de Nutrición y Salud
Pública de la Escuela de Nutrición de UNIRIO.

A fines del siglo XX y principios del siglo XXI, acompañamos la formación y el desarrollo de un sistema agroalimentario que se internacionalizó, alcanzando dimensiones globales, con una gran brecha entre la producción y el consumo. Su cuestionamiento ha ido creciendo, desde la perspectiva del impacto ambiental, económico, social y cultural. Aun así, este sistema hegemónico ha influido en la producción, distribución y consumo de alimentos, incluido el dictado de patrones alimentarios para amplios estratos de la población¹.

Muchos de los esfuerzos actuales, en Brasil y en el mundo, apuntan a estimular la producción de alimentos y las prácticas alimentarias más conectadas a un sistema más justo y sostenible, lo que incluye: i) la promoción de la agricultura familiar, en relación con las prácticas de producción local; ii) promoción de la biodiversidad alimentaria y la cultura local; iii) logística de almacenamiento y distribución de alimentos más adecuada, buscando reducir el desperdicio y la emisión de gases, promoviendo la reducción de daños a los efectos climáticos; iv) un consumo más consciente por parte de la sociedad, fomentando el uso completo de los alimentos y evitando el desperdicio; v) y, finalmente, prácticas apropiadas para la eliminación de residuos orgánicos.

Las prácticas alimentarias se establecen a partir de varios aspectos, como factores socioeconómicos, culturales, regionales, biológicos y factores relacionados con el entorno alimentario en el que

se encuentran. El entorno alimentario significa el entorno colectivo físico, económico, político y sociocultural, así como las oportunidades y condiciones que influyen en las elecciones de alimentos y bebidas de la población, así como su estado nutricional².

Pensar en la alimentación infantil es extremadamente importante, dado que los primeros años de vida son decisivos en el desarrollo y el crecimiento, así como en la formación de hábitos alimenticios. Las prácticas nutricionales desarrolladas en esta fase se llevarán a lo largo de la vida y tendrán una influencia en la alimentación y la salud a corto y largo plazo. A este respecto, el derecho humano a una alimentación adecuada es un derecho del niño y un deber para todos. Por esta razón, el desarrollo, mantenimiento y monitoreo de políticas públicas que promuevan y garanticen una dieta adecuada y saludable son de suma importancia.

En el primer año de vida, el fomento de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y la introducción de alimentos complementarios son prácticas de alimentación que promueven la salud materna e infantil. En Brasil, todavía tenemos un largo camino por recorrer en términos de aumentar la cobertura de la lactancia materna exclusiva, pero cabe señalar que, desde 2010, se discute la consolidación de una política nacional para la promoción, protección y apoyo de la lactancia materna y la estrategia para promover la lactancia materna y la alimentación complementaria saludable en el Sistema Único de

Saúde —el sistema de salud público brasileño—. Estas políticas se basan en la premisa de que “la nutrición adecuada y el acceso a alimentos seguros y nutritivos son componentes cruciales y universalmente reconocidos como el derecho del niño a alcanzar el nivel más alto de normas de salud, según lo establecido en la Convención sobre los Derechos del Niño”³.

Los niños a menudo están expuestos a diferentes entornos alimentarios. El primer entorno alimentario con el que entran en contacto es el doméstico. Existen muchas dimensiones que componen este entorno alimentario: los hábitos alimenticios de los miembros de la familia; las políticas de preparo y compra de la comida; la disponibilidad de alimentos en los puntos de venta; la capacidad financiera de la familia; el estado de salud de sus miembros; la capacidad de producción de alimentos por parte de la familia o la comunidad —especialmente en el área rural—; el lugar de residencia —que interfiere en los patrones de violencia—; el tiempo dedicado al transporte; la presencia del comercio⁴.

Otro entorno alimentario al que están expuestos los niños es el entorno escolar, donde suelen pasar la mayor parte del día. Este espacio tiene un papel muy importante en las experiencias y el aprendizaje del consumo de alimentos, siendo de influencia fundamental en la formación de esta práctica⁵. En este sentido, los entornos de alimentación escolar deben promover una alimentación adecuada, saludable y sostenible, con una mayor presencia de alimentos “frescos” y “mínimamente

procesados”, como frutas, verduras, cereales —preferiblemente integrales— y legumbres. Es importante que en estos entornos se limite el suministro de productos ultraprocesados, que recientemente se han relacionado con el desarrollo de varias enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se destacan la obesidad, la hipertensión y la diabetes. Además de que están asociados con prácticas insostenibles de producción, distribución y consumo, favorecen un modelo de sistema alimentario hegemónico, van en contra del fortalecimiento de la biodiversidad y, por lo tanto, son antagónicos a las buenas prácticas alimentarias y al desarrollo de la salud individual, colectiva y del planeta.

En la fase preescolar y escolar, además de los alimentos en el hogar, la escuela tiene una fuerte influencia en los hábitos alimenticios adquiridos en la infancia, en los alimentos disponibles y consumidos y en la ingesta de nutrientes. En Brasil, hay varias políticas que promueven una alimentación adecuada y saludable en el contexto de la alimentación escolar, principalmente en las escuelas públicas, donde se ha implementado el *Programa Nacional de Alimentação Escolar* (PNAE)⁶. El PNAE es la política alimentaria y nutricional más antigua de Brasil (1955) y, a lo largo de las décadas, ha evolucionado en sus conceptos y premisas, siendo hoy el programa más grande para garantizar una alimentación adecuada, no solo en términos de cantidad, sino principalmente en la estimulación de alimentos de calidad, biodiversidad y cultura local. Otro aspecto importante del PNAE y de la alimentación en las

escuelas públicas en la última década fue el uso obligatorio del 30% de las ayudas recibidas por el gobierno para la compra de alimentos en la agricultura familiar. El programa es, por lo tanto, un fuerte impulsor de políticas agrícolas más justas y sostenibles.

También es importante resaltar que la infancia es un momento crucial para el desarrollo y el aprendizaje. En base a esta premisa, los diferentes entornos a los que están expuestos, especialmente las escuelas, son entornos muy provechosos para llevar a cabo acciones de educación alimentaria y nutricional. Estas acciones apuntan a la promoción y protección de la salud, ayudando a construir autonomía y diálogo, para que los sujetos, incluidos los niños, puedan hacer posibles las elecciones de alimentos en sus condiciones de vida, de una manera menos automatizada, más reflejada y menos forzada. La escuela, entonces, se convierte en un espacio de exhibición, para experimentar con alimentos y formas de comer y vivir. Además de establecer una línea directa con varias políticas públicas sobre alimentación y nutrición, salud, prácticas sostenibles, medio ambiente y clima, y reducción de residuos.

Otro aspecto importante que debe valorarse, incluso en la infancia, es el rescate y el estímulo de las prácticas culinarias, que es una fase importante para el desarrollo de habilidades culinarias, que pueden ser estimuladas y mejoradas a lo largo de la vida. Según el *Guia Alimentar para a população Brasileira* (2014), “El debilitamiento de la transmisión de habilidades culinarias

entre generaciones favorece el consumo de alimentos ultraprocesados.”⁷ En este contexto, los entornos alimentarios de los niños pueden y deben proporcionar la experimentación de prácticas culinarias, estimulando el desarrollo de tales habilidades desde las edades más tempranas.

Los niños de hoy son el futuro. Alimentarlos y nutrirlos con ideas e ideales, reflexiones y experiencias, con afecto y respeto por la comida, la tierra, los productores, los sistemas alimentarios y el medio ambiente es, sin lugar a duda, el camino más sabio a seguir, aunque sea un largo camino.

1 Triches, R., & Schneider, S. (2015). Alimentação, sistema agroalimentar e os consumidores: novas conexões para o desenvolvimento rural. Cuadernos de Desarrollo Rural, 12(75), 55-75

2 Swinburn B, Vandevijvere S, Kraak V, Sacks G, Snowdon W, Hawkes C, Barquera S, et al. Monitoring and benchmarking government policies and actions to improve the healthiness of food environments: a proposed Government Healthy Food Environment Policy Index Obesity 2013; 4(Suppl.1): 24-37.

3 Organização Mundial da Saúde. Estratégia Global para a Alimentação de Lactentes e Crianças de Primeira Infância. Ginebra, 2005

4 Turner, C., Kadiyala, S., Aggarwal, A., Coates, J., Drewnowski, A., Hawkes, C., Herforth, A., Kalamatianou, S., Walls, H. (2017). Concepts and methods for food environment research in low and middle income countries. Agriculture, Nutrition and Health Academy Food Environments Working Group (ANH-FEWG). Innovative Methods and Metrics for Agriculture and Nutrition Actions (IMMANA) programme. London, UK.

5 Carmo et al. The food environment of Brazilian public and private schools. Cad. Saúde Pública 2018; 34(12):e00014918.

6 Brasil. Fundo Nacional de Desenvolvimento Escolar. Lei Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009. Brasília, 2009

7 Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar da População Brasileira. Brasília, 2014.

SORPRESA MOUSSE DE MARACUYÁ

SOCORRO CORREA

Nutricionista, chef funcional y especialista en nutrición aplicada a la gastronomía. Apasionada del trabajo social y especializada en cocina vegetariana, sostenible y saludable.

porciones 5

tiempo 2 horas

nivel de dificultad fácil

INGREDIENTES

mousse

- 2 tazas o 380g de mijo cocido en agua
- 2 tazas o 500ml de bebida vegetal de coco
- 2 1/2 tazas o 500ml de zumo concentrado de maracuyá fresco
- 8 cucharadas o 130g de azúcar demerara

cobertura

- 1 taza o 200ml de zumo concentrado de maracuyá fresco
- 3 1/2 cucharadas o 60g de azúcar demerara
- 1 cucharada o 10g de almidón

farofa

- 2 tazas completas o 240g de maní tostado sin sal
 - 3 cucharadas o 38g de azúcar mascabado
 - 1 pizca de sal
-
- láminas de coco al gusto

PREPARACIÓN

mousse

Ponemos el mijo cocido, la leche de coco y la mitad del zumo de maracuyá en una licuadora y dejamos que se mezcle. Agregamos el azúcar y el resto del zumo de maracuyá. Dejamos batir hasta que se convierta en una crema espesa.

cobertura

Ponemos el zumo de maracuyá y el azúcar en una sartén al fuego, cuando comience a hervir agregamos el almidón y deja que espese. Reservamos hasta que se enfríe.

farofa

Ponemos todos los ingredientes en el procesador y los dejamos procesar hasta que se convierta en harina; reservamos.

montaje

Colocamos 3 cucharadas de harina de maní en una copa grande. Vertemos la mousse de mijo encima. Dejamos en el nevera por 2 horas. Después de 2 horas agregamos el jarabe de maracuyá. Refrigeramos por otras 4 horas. Servimos con la farofa de maní y las láminas de coco en la parte superior.

¿PAN DE Q?

JULIE SOLE

Graduada en gastronomía por la Universidad Estácio de Sá. Estudiante de pregrado en nutrición en UNIRIO. Especialista en cocina vegana y sostenible. Miembro del proyecto de extensión: Vegetarianismo Formando una Red de Diálogo, VegAN_UNIRIO

porciones 30

tiempo 50 minutos

nivel de dificultad fácil

INGREDIENTES

- 2 tazas o 300g de arracachas picadas
- 2 dientes de ajo
- 1 1/2 taza o 200g de almidón dulce de mandioca
- 1/2 2 taza o 50g de almidón agrio de mandioca
- 2 cucharaditas o 10g de polvo de hornear
- 1 cucharadita o 5g de cúrcuma en polvo
- 1/2 taza o 75ml de agua
- 5 cucharadas o 50ml de aceite
- 2 cucharaditas llenas o 10g de sal

PREPARACIÓN

Pelamos y picamos las arracachas y el ajo en cubos pequeños. Cocinamos en agua hasta que estén tiernos. Ecurrimos hasta que salga toda el agua y aplastamos las papas y el ajo con un tenedor, hasta conseguir un puré uniforme. Reservamos.

En un tazón, colocamos el almidón dulce y agrio, el polvo de hornear y la cúrcuma. Mezclamos hasta que quede suave. Hervimos el agua y agregamos junto con el aceite y la sal (juntos, hirviendo) sobre la mezcla de almidón, para escaldar el almidón. Mezclamos hasta obtener una harina. Agregamos el puré a la mezcla de almidón y mezclamos (con las manos) hasta obtener una masa uniforme. Hacemos bolas con una cucharada como medida, cada bola debe pesar unos 20 g. Horneamos en un horno precalentado a 200 °C durante 25 minutos o hasta que se rompa. Horneamos en un horno precalentado a 200 °C durante 25 minutos o hasta que se rompa. El ¿pan de Q? También se puede congelar sin procesar hasta por 3 meses.

Consejo: Si notamos que la masa es muy pegajosa, agregamos el almidón dulce hasta que la masa esté firme. Esto puede suceder si la papa absorbe mucha agua durante la cocción.

TORTA DE CALABACÍN CON CACAO

GABRIELA KAPIM

Nutricionista, presentadora
de televisión en el canal GNT,
donde presenta el programa:
Socorro! Meu Filho Come Mal.

En 2017, presentó *Cozinha
Colorida da Kapim* y en 2018,
Socorro! Meus Pais Comem Mal.

porciones 10

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

zumo de frutas o té va muy bien con esta torta

INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar demerara, mascabado o de coco
- 2 huevos
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 1/2 taza de calabacín rallado*
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1/4 taza de flocos de avena
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 1 e 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal

*me gusta poner la medida ya rallada porque la unidad de calabacín puede variar mucho.

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 180°C. Ponemos el azúcar, los huevos y el aceite en el tazón y batimos en una batidora eléctrica durante 2 o 3 minutos; Agregamos el calabacín rallado y la esencia de vainilla y batimos hasta que el calabacín se incorpore a esta mezcla inicial.

Mezclamos los ingredientes secos: harina, avena, cacao, bicarbonato de sodio y sal en otro tazón. Gradualmente agregamos la mezcla inicial a la mezcla seca. Revolvemos bien hasta que tengamos una masa homogénea.

Engrasamos un molde para tortas con aceite y harina. Vertimos la masa en la sartén. Horneamos durante 40 minutos.

TORTA DE ALUBIAS Y CACAO

ELAINE LIMA

Profesora de la Facultad de Nutrición de UNIRIO. Graduada en nutrición por UNIRIO. Doctora en ciencia y tecnología de los alimentos por la UFRRJ. Especialista en procesamiento de frutas y verduras por UFpel . Chef funcional. Coordinadora del proyecto de extensión “ NutriAção - Educación Alimentaria y Nutricional en las Comunidades”, vinculado a UNIRIO.

porciones 10

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

zumo de frutas naturales y mermelada de frutas caseras

INGREDIENTES

- 1 taza de alubias negras cocidas sin sazonar y sin caldo
- 1/4 taza o 50ml de aceite de coco
- 1/2 taza o 70g de pan rallado (preferiblemente de pan integral casero rallado)
- 1 taza o 60g de avena
- 1 taza o 200g de azúcar demerara
- 2 huevos
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharada o 20 g de polvo de hornear
- agua

PREPARACIÓN

alubias

Pesamos las alubias. Agregamos el doble de volumen de agua. Dejamos en remojo en la nevera durante 8-12 h. Desechamos el agua. Agregamos 500 ml de agua a la olla a presión, junto a las alubias. Cocinamos durante 30 minutos. Desechamos el caldo.

torta

Pesamos todos los ingredientes. Desinfectamos los huevos. Mezclamos los huevos, el aceite de coco y las alubias horneadas sin agua. Agregamos la mezcla mezclada en un tazón con los ingredientes secos y finalmente el polvo de hornear. Engrasamos la sartén redonda y vertemos la mezcla. Cocinamos en un horno precalentado durante 30 minutos a fuego medio. Esperamos a que se enfríe, desmoldamos y servimos.

Si lo deseamos, podemos agregar un jarabe de cacao o chocolate derretido con más del 70% y / o agregar frutos secos triturados.

PLATO INFANTIL COMPLETO

ARROZ. ALUBIAS VEGETARIANAS.
HUEVO COCIDO Y PURÉ DE ÑAME.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO
ANNES DIAS

*Programa Nacional de
Alimentación Escolar - PNAE.
Guia Alimentar - Caderno de
Fichas de Preparações - 2016*

porciones 10

arroz: 100g

alubias vegetarianas: 160g

huevo duro: 60g

puré de ñame: 40g

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

comida completa para niños de 4 a 5 años

INGREDIENTES

arroz

- 2 tazas o 350g de arroz
- 1 rodaja o 20g de cebolla
- 2 cucharadas o 15ml de aceite
- 1 diente o 2g de ajo
- 1 cucharada o 3,2g de sal

alubias vegetarianas

- 3 unidades medianas o 400g de remolacha
- 1 taza o 400g de chayote
- 1 taza o 200g de alubias negras
- 1 rodaja o 20g de cebolla
- 2 cucharadas o 15ml de aceite
- 1 cucharada o 3g de sal
- 1 diente o 2 g de ajo
- 1 hoja o 0,2g de laurel

huevo duro

- 12 unidades o 600 g de huevo
- 1 cucharadita o 2,4g de sal

puré de ñame

- 3 tazas o 500g de ñame
- 1/4 taza o 50ml de leche
- 1 cucharadita o 1,2g de sal

PREPARACIÓN

arroz

Separamos el arroz, lo lavamos con agua corriente y lo escurrimos. Saltemos el ajo y la cebolla en aceite. Agregamos el arroz y la sal y salteamos. Agregamos el agua en ebullición (aproximadamente tres veces la cantidad de arroz) y la olla de cocción entreabierta, cocer a fuego lento.

alubias vegetarianas

Separamos las alubias, las lavamos y las dejamos en remojo durante dos horas o en agua caliente durante media hora. Lavamos, pelamos y cortamos las remolachas, eliminando las partes inutilizables, si las hay. Reservamos. Colocamos las alubias y las hojas de laurel para cocinar en suficiente agua (aproximadamente cuatro veces la cantidad de alubias). Saltemos el ajo y la cebolla en aceite. Ponemos el estofado en las alubias, agregamos la remolacha, el chayote y la sal. Agregamos el agua hirviendo y cocinamos. Amasamos una parte de las alubias y las verduras, si es necesario.

huevo duro

Lavamos los huevos con agua corriente. Colocamos los huevos en una sartén con agua fría y cocinamos a fuego lento (de ocho a diez minutos en ebullición). Los enfriamos rápidamente bajo agua corriente y los pelamos. Espolvoreamos con sal.

puré de ñame

Desinfectamos, pelamos y cortamos el ñame. Cocinamos en un poco de agua hirviendo, en una sartén tapada y cocinamos a fuego lento. Amasamos el ñame, aún caliente, a través del exprimidor o usamos la amasadora, y agregamos la leche, la sal y el aceite. Mezclamos. Lo llevamos al fuego, revolviendo bien para mezclar.



Torta de calabacín con cacao. Receta de Gabriela Kapim.

6

BIODIVERSIDAD Y ALIMENTOS



Lasaña de pescado. Receta Angela de Azevedo.

PÉRDIDA DE LA BIODIVERSIDAD Y DE LOS ALIMENTOS:

¿QUÉ PODEMOS
HACER?
¿A QUÉ NOS
ENFRENTAMOS?

MARIELLA UZÉDA

Agrónoma, doctora en ingeniería agrícola,
especializada en gestión de recursos naturales
renovables. Investigadora de Embrapa Agrobiologia,
en el área de gestión de la agrobiodiversidad,
agroecología y ecología de paisajes agrícolas, con
experiencias en la Amazonia y el Bosque Atlántico.

La agricultura y los sistemas alimentarios han sido importantes impulsores de los cambios globales experimentados en el “Antropoceno”, la era geológica actual, caracterizada por el papel de los seres humanos en las transformaciones sufridas por el planeta. Estos cambios se hicieron más pronunciados a partir del período industrial moderno, que comenzó alrededor de 1800, y se intensificó después de la revolución verde (60 y 70), cuando hubo una inversión masiva en el aumento de la producción, a través de la expansión de la frontera agrícola y la productividad, basadas en el uso de insumos químicos y la simplificación de los sistemas de producción.

Actualmente, alrededor del 11% de la superficie terrestre de la tierra se utiliza para la producción agrícola y el mundo dispone de 2.800 calorías por persona, por día. Sin embargo, las mil millones de personas hambrientas coexisten con la obesidad y el desperdicio, advirtiendo sobre la falta de equidad en el acceso, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y las pérdidas en el transporte, además de los problemas en el almacenamiento y uso de alimentos¹.

Con la simplificación de los sistemas productivos, la agrobiodiversidad ha disminuido considerablemente en los últimos 150 años. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación estima que el 75% de la diversidad genética de los cultivos agrícolas se perdió durante el siglo XX². El arroz, el maíz y el trigo suministran el 60% de las calorías y proteínas que necesita la población mundial.

Además de los cambios en el sistema alimentario, los crecientes cambios climáticos mundiales, la disminución de las áreas con vegetación nativa, la degradación ambiental, la explotación y la contaminación son factores que contribuyen a la disminución de la agrobiodiversidad. Estas especies, además de su papel para el consumo humano, son fundamentales para proporcionar servicios ecosistémicos vitales en el funcionamiento de los sistemas agrícolas, incluida la polinización, la fertilidad del suelo y el control de plagas y enfermedades.

Muchos estudios reconocen que, en general, la biodiversidad y su conservación están profundamente arraigadas en los sistemas agrícolas y alimentarios de las comunidades tradicionales de todo el mundo y, por lo tanto, su pérdida conduce a una preocupante erosión cultural. Este enfoque biocultural amplía el alcance de las interacciones entre el hombre y la naturaleza, destacando la fragilidad de los sistemas alimentarios en el Antropoceno.

Brasil alberga entre el 10% y el 20% de la biodiversidad del mundo, y la producción de la agricultura familiar coloca al país en el octavo lugar en producción de alimentos. Sin embargo, los estudios muestran que es común encontrar agricultores familiares en una situación de vulnerabilidad alimentaria, tanto por la especialización productiva y el abandono de la producción para el autoconsumo, como por la generalización de hábitos alimenticios inapropiados.

En una encuesta reciente realizada en una comunidad rural en el estado de Río de Janeiro, se identificó que, durante un período de 20 años, los agricultores entrevistados redujeron la cantidad de productos cultivados y extraídos o recolectados en un 70%, de los cuales, el 45% se refiere a alimentos silvestres de recolección o extracción. Por otro lado, hubo un aumento del 80% en los productos consumidos en los supermercados. Es importante resaltar que muchos de los alimentos de la biodiversidad local (silvestre), originarios de la recolección y que dejaron de ser consumidos, eran plantas herbáceas, comúnmente llamadas arbustos.

En una encuesta etnobotánica, realizada con la misma comunidad en Río de Janeiro, sobre el potencial de las especies herbáceas espontáneas (arbustos), el 37% de las especies encontradas fueron reconocidas como alimentos y vinculadas a recuerdos afectivos. Cuando se les preguntó sobre los cambios en los hábitos alimenticios, especialmente sobre no consumir más estas especies, muchos de los agricultores dijeron que era “comida de gente pobre”.

El proceso de colonización y expropiación de los pueblos originarios condujo a la consolidación de una base alimentaria y agrícola basada en especies exóticas, debido a la importación de hábitos. Las ciencias agrarias y forestales casi no reconocen el potencial de la biodiversidad local.

Se subestima gran parte del patrimonio cultural de las poblaciones locales y esto refuerza la atribución de etiquetas peyorativas a estos alimentos.

La vegetación herbácea espontánea (arbustos) es también para la alimentación, zonas de refugio y de reproducción para muchos animales vectores de servicios de los ecosistemas³. Son ampliamente utilizados en la nutrición humana en diferentes partes del mundo, y son de gran importancia como plantas medicinales y en la generación de medicamentos. Dichas plantas también influyen en las características del suelo, mejorando sus características físicas y químicas en áreas antropizadas⁴. Pese a que sean reconocidamente multifuncionales, estas plantas se consideran comúnmente como “dañinas” en los sistemas productivos convencionales y se suprimen en el manejo de los sistemas agrícolas convencionales.

Por lo tanto, la seguridad alimentaria sigue siendo un problema de nuestro siglo, que va más allá de la producción de alimentos en sí. Es necesario repensar todo el sistema agroalimentario, desde la semilla hasta la mesa, para garantizar alimentos de calidad a la población. La transición de los sistemas de producción convencionales de base industrial a los sistemas de producción de base ecológica es esencial para comenzar la transición con respecto a la producción de alimentos.

En este sentido, el conocimiento tradicional y académico sobre las especies locales y su potencial de uso es una oportunidad para garantizar la seguridad y soberanía alimentaria, así como para aumentar la biodiversidad en el paisaje agrícola y en los sistemas de producción. El uso de especies nativas en sistemas productivos permite que la conservación de la biodiversidad se traduzca en la generación de bienes y servicios para la sociedad.⁵

Abordar la agrobiodiversidad, integrando el conocimiento tradicional y académico, para la consolidación de los sistemas productivos, atribuye nuevas demandas a la investigación ecológica en el antropoceno⁶. Entre estas demandas están: destacar y defender los roles de la biodiversidad como parte de un sistema ambiental modificado por el hombre y, por lo tanto, como parte de las dimensiones humanas⁷. Este cambio de enfoque es vital en la creación de una nueva dinámica sociopolítica y ecológica, dirigida a la transformación de los sistemas alimentarios, así como a su adaptación a las nuevas realidades y la expansión de su resiliencia, que son esenciales para resolver problemas de equidad y justicia en el escenario actual de cambios globales.

1 FAO (2018) The State of Food Security and Nutrition in the World 2018. Building climate resilience for food security and nutrition. Maastricht. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations.

2 FAO (1999) 'Multifunctional Character of Agriculture and Land'. Conference Background Paper No. 1, Maastricht. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations.

3 BÀRBERI et al. (2010) Functional biodiversity in the agricultural landscape: relationships between weeds and arthropod fauna. *Weed Research* 50, 388-401

4 COSTA et al. (2009) Bancos de sementes de plantas daninhas em cultivos de mandioca na Amazônia Central = Weed seed banks in Cassava cultivations in Central Amazon. *Planta Daninha*, v. 27, n. 4, p. 665-671, 2009.

5 JACKSON et al. (2010) Biodiversity and agricultural sustainability: from assessment to adaptive management. *Biodiversity and agricultural sustainability* 2:80-87.

6 Ellis (2015) Ecology in an anthropogenic biosphere. *Ecological Monographs*, 85(3), 2015, pp. 287-331.

7 Liverman et al. (2002) Liverman, D., Yarnal, B. and Turner, B. L. II. 2002. "The human dimensions of global change". In *Geography in America at the dawn of the 21st century*, Edited by: Gaile, G. L. and Willmott, C. J. 267-82. New York: Oxford University Press.

MERMELADA DE AMBARELLAS Y CACAO CON PIMIENTA

CLARISSA TAGUCHI

Chef autodidacta. Descendiente de una familia de inmigrantes japoneses. Activista de prácticas agroecológicas, agricultura familiar y veganismo. Productora y propietaria de PANC BRASIL, una empresa que trabaja con productos vegetarianos y sostenibles de PANC (plantas alimenticias no convencionales).

porciones 4

tiempo 1 hora

nivel de dificultad medio

sugerencia de acompañamiento

se sirven con tostadas y como guarnición de quesos y carnes (veganos o no)

INGREDIENTES

- 15 unidades o 1 kg de ambarellas maduras
- 1 taza o 250 ml de agua
- 2 tazas o 260g de azúcar demerara o azúcar mascabado
- 1/3taza o 80ml de zumo de lima (preferentemente lima de granja)
- 1/2 taza o 50g de cacao en polvo (preferentemente cacao en polvo 100%)
- 1 guindilla mediana madura, picada en cuadrados sin semillas.
- 2 cucharadas o 30ml de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Hervimos las ambarellas sin cáscara en agua, en una sartén de fondo grueso, como una cacerola, tamaño 3 a 5 litros. No hace falta quitar la semilla. Dejamos a fuego medio hasta que se libere el núcleo de la fruta. Revolvemos ocasionalmente para evitar que se pegue. Unos 20 minutos. Después de que se suelte el hueso de la fruta, apagamos el fuego y retiramos los huesos. El contenido parecerá una papilla. Enfriamos, pasamos el contenido en una licuadora con cacao en polvo. Ponemos la crema con cacao a la sartén, agregamos los otros ingredientes y mantenemos a fuego medio durante 20 o 30 minutos, revolviendo constantemente hasta que comience a desprenderse del fondo de la sartén. Colocamos en frascos de vidrio estériles, aún calientes. La tapamos y la dejamos enfriar. Se puede almacenar fuera del nevera hasta por 3 meses.

SOPA DE CREMA DE CALABAZA JAPONESA CON LECHE DE COCO Y ORA-PRO-NOBIS

MIKAURIS MATTOSO

Gastronomista, especialista en
cocina asiática. Nutricionista
graduada de UNIRIO y miembro
del grupo de investigación PANC
Mata Atlántica UNIRIO.

porciones 6

tiempo 40 minutos

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento
tostadas integrales

INGREDIENTES

- 3 tazas o 750ml de agua
- 1 calabaza japonesa mediana entera o 1.9kg
- 1 zanahoria mediana o 165g
- 5 clavos de olor
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas o 30ml de aceite de oliva
- 1 1 cebolla o 105g
- 5 dientes o 1 g de ajo
- 1 cucharadita o 5g de guindilla sin semillas picada
- 40 hojas o 60g de ora-pro-nobis
- 1/2 taza o 120ml de leche de coco
- 2 cucharaditas o 5g de sal
- 1 cucharada o 5g de perejil

PREPARACIÓN

Lavamos bien la calabaza con agua corriente, retiramos las semillas, la pelamos y la cortamos en cubos grandes, pelamos la zanahoria y la cortamos en 4 partes. Agregamos 3 tazas de agua, la calabaza, la zanahoria, los laureles y los clavos, en una sartén. Llevamos a fuego medio. Lo dejamos cocinar durante 15 minutos. (Dejamos el agua reservada donde cocinamos la calabaza, ya que la reutilizaremos). Lavamos y picamos el pimiento, pelamos el ajo y la cebolla. Cortamos la cebolla y el ajo en cubos pequeños y reservamos. Lavamos el perejil y ora-pro-nobis y los picamos. Transferimos la calabaza cocida y la zanahoria con un poco de agua de cocción a la licuadora y batimos. (Deseche el laurel y los claveles en este punto). Atención: sostenemos la tapa de la licuadora firmemente con un paño de cocina para evitar que el vapor del caldo abra la tapa. Calentamos el aceite, agregamos el pimiento, la cebolla y el ajo, salteamos sin dejar que se dore y agregamos el ora-pro-nobis y el perejil. Salteamos durante 1 minuto. Agregamos el batido de la licuadora y el resto del agua a la sartén. A fuego medio, tan pronto como comience a hervir, agregamos la leche de coco y la sal, cubrimos la sartén y cocinamos durante 5 minutos. Comprobamos el sabor. Si queremos, sazonomos con más sal. Regamos con aceite de oliva.

LASAÑA DE "PEIXINHO"

ANGELA DE AZEVEDO

Graduada en derecho. Chef especializada en PANC (Plantas Alimenticias no Convencionales). Propietaria de Sítio do Canto y Cozinha Experimental da Terra ubicados en Brejal, Petrópolis, Río de Janeiro. Su cocina busca expresar en sus platos el milagro de la vida, "desde la semilla hasta la comida", a través de la diversificación de sabores, ingredientes y el rediseño de los platos culinarios tradicionales.

porciones 4

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

sugerencias acompañamiento

el arroz y ensalada con plantas alimenticias no convencionales (PANC)

INGREDIENTES

- 30 hojas de oreja de cordero (peixinho, en Portugués) bien lavadas (Stachys byzantina)
- 1 docena de huevos batidos sazonados con hierbas de tu gusto
- sal
- salsa de tomate sazonada a tu gusto
- 8 rebanadas gruesas o 300 g de queso mozzarella

PREPARACIÓN

Colocamos una capa de salsa de tomate en el fondo del plato. Pasamos las hojas de oreja de cordero en los huevos batidos y sazonados. Hacemos una capa sobre la salsa de tomate. Agregamos una capa de mozzarella. Añadimos una capa de salsa de tomate. Añadimos una capa de oreja de cordero. Y así sucesivamente hasta llenar la bandeja. Al final, cubrimos con una capa de mozzarella y horneamos en el horno mediano durante 35 minutos (10 con papel laminado y 20 sin).

Consejos:

1) opción vegana: use la salsa de chía con un poco de agua y especias a su gusto, en lugar de huevos, y use queso de frutos secos sazonado en lugar de queso mozzarella.

2) la salsa de tomate se puede cambiar por boloñesa, pollo o cualquier otra, siempre que sea jugosa.

PANQUEQUE DE AÇAÍ CON MERMELADA DE FLOR DE HIBISCO

GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE
LA FACULTAD DE NUTRICIÓN
UNIRIO. PROYECTO PANC MATA
ATLÁNTICA - UNIRIO.

Coordinado por las profesoras Elaine Cristina de Souza Lima y Luciana Trajano Ribeiro Manhães. Estudiantes: Rodrigo Verciane y Mikauris Matoso. El proyecto tiene como objetivo analizar y formular preparaciones utilizando PANC presentes en el bioma del bosque atlántico, incluidas las cáscaras, tallos, semillas, flores y hojas, para explorar la sostenibilidad de estos vegetales y sus regiones productoras.

porciones 6 porciones de panqueques,
1 frasco y 1/2 de 230 g de mermelada

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

sugerencias de acompañamiento

miel, fruta fresca

INGREDIENTES

mermelada

- 1 taza o 250 ml de agua
- 1 taza o 50 g de flor de hibisco
- 2 manzanas
- zumo de 1 naranja
- 3 cucharadas o 40 g de miel

panqueque

- 1/4 taza o 100 g de pulpa de açai
- 1 plátano tabasco maduro picado
- 1 huevo
- 2 cucharadas o 35 g de avena
- 1 cuchara o 10 g de harina de linaza dorada

PREPARACIÓN

mermelada

Ponemos a hervir una taza de agua, luego apagamos el fuego y agregamos la flor de hibisco y la dejamos reposar durante 10 minutos. Pelamos las manzanas y, en una licuadora, mezclamos con la flor de hibisco que descansaba con el agua, batimos bien durante aproximadamente 1 minuto. Ponemos el zumo de naranja, la miel y la mezcla de la licuadora en una sartén, encendemos el fuego y revolvemos hasta que tenga la textura de gelatina, aproximadamente 5 minutos. La vertemos en frascos de vidrio y la dejamos enfriar. Luego la guardamos en la nevera.

masa de panqueque

Ponemos todos los ingredientes para hacer el panqueque en una licuadora y batimos por 1 minuto. Calentamos una sartén antiadherente a fuego medio y colocamos un cucharón pequeño de la masa de la licuadora, bajamos el fuego y cubrimos la sartén durante 1 minuto, retiramos la tapa y volteamos el panqueque para terminar de cocinar el otro lado durante otro 1 minuto a fuego lento.

montaje

Servimos la mermelada con los panqueques y las rodajas de plátano (opcional).

ZUMO DE CLOROFILA

PROJETO TERRAPIA- FIOCRUZ/RJ.

El Proyecto Terrapia - Alimentos vivos en la promoción de la salud comenzó en julio de 1997 y forma parte de las acciones de promoción de la salud del Programa Fiocruz Healthy, de Fiocruz / RJ. Hoy es un espacio de referencia para Comida Viva que, a través de las prácticas diarias, desarrolla la cocina brasileña sin cocción de alimentos y una forma de ver el propio cuerpo como un ecosistema y un medio de participación en la preservación del medio ambiente.

porciones 1 vaso de 300ml

tiempo 30 minutos para hacer el zumo y 2 días para el proceso de germinación de semillas

nivel de dificultad medio

INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 1 porción de semillas germinadas
- 1 taza de licuadora con hojas verdes aromáticas al gusto
- es necesario un colador de tela para el zumo

PREPARACIÓN

Antes de preparar el zumo de clorofila de Terrapia, es necesario aprender a germinar las semillas.

germinación de girasol con cáscara germinada (pero se puede usar cualquier otra semilla germinada)

1º PASO: Lavamos bien una porción (llenamos la mano) de semillas y las dejamos remojar en agua durante 8 horas.

2º PASO: Drenamos el agua y lavamos bien las semillas, 5 veces;

3º PASO: Colocamos un vaso con las semillas húmedas en un lugar inclinado (45º) para que puedan atrapar el aire, drenar el exceso de agua y las dejamos a la sombra;

4º PASO: Las lavamos bien (5 veces) en la mañana y en la noche, volviéndolas a dejar al lugar inclinado;

COSECHA: Las semillas estarán listas para comer cuando estén abiertas y mostrando el brote (alrededor de las 24h).

Con la semilla germinada, ahora podemos hacer el zumo de clorofila.

zumo de clorofila

Procesamos las manzanas en una licuadora. Extraemos el zumo con un colador de tela o gasa. No ponemos agua, solo apretamos la manzana con un pepino o una zanahoria para presionar. Volvemos a poner el zumo a la licuadora y agregamos gradualmente las hojas verdes comestibles como: hierba de trigo, hoja de calabaza, hoja de boniato, col rizada, achicoria, acelga, lechuga, berros, menta, limoncillo o lo que quieras. Usamos las PANC (plantas alimenticias no convencionales) que conocemos. El objetivo es extraer el jugo verde, para que se pueda usar cualquier hoja verde comestible disponible en casa o incluso hojas comestibles no cultivadas. Añadimos la semilla germinada. Colamos nuevamente en un colador para eliminar las fibras, de esta manera la clorofila se puede absorber mejor.

Consejos:

1 - No reemplace la manzana con otra fruta, ya que interfiere con la absorción de clorofila. Si lo deseamos, podemos agregar verduras;

2 - Las semillas germinadas con piel dura (mucho celulosa) se pueden usar en zumos, ya que se colarán al final. Por ejemplo: girasol con cáscara, arroz con cáscara, avena con cáscara, mijo, alpiste, etc.

3 - Consejos para hojas comestibles sin cultivar y plantas aromáticas para zumo:

HOJAS COMESTIBLES NO CULTIVADAS

NOMBRE COMÚN

ACHICORIA del CAMPO (Fam. Compositae)**ACEDERA** (Fam. Oxalidaceae)**VERDOLAGA** (Fam. Portulacaceae)**LECHUGA DE CABRO** (Compositae)**HIERBA GUINEA** (Fam. Gramineae)**CAPIN MELAO** (Fam. Gramineae)**CAPUCHINA** (Fam. Tropaeolaceae)**BLEDO** (Fam. Amaranthaceae)**CENTELLA ASIÁTICA** (Fam. Umbelliferae)**HIERBA del HALCÓN** (Fam. Compositae)**DIENTE de LEÓN** (Fam. Compositae)**CAPIQUÍ** (Fam. Caryophyllaceae)**HOJAS de CALABACÍN** (Fam. Cucurbitaceae)**HOJAS de BONIATO** (Fam. Convolvulaceae)**HOJAS de CAÑA DE AZÚCAR****HOJAS de MAÍZ** (Fam. Gramineae)

NOMBRE CIENTÍFICO

Hypochoeris brasiliensis
(Less.) Griseb.

Oxalis corniculata L.

Oxalis corymbosa DC

Oxalis Latifolia Kunth

Portulaca oleracea L.

Erechtites valerianaefolia
(Wolf)DC.

Panicum maximum Jacq

Melinis minutiflora P.Beauv.

Tropaeolum majus L.

Amaranthus deflexus L.

Amaranthus hybridus var.
paniculatusAmaranthus hybridus var.
patulus

Amaranthus lividus L.

Amaranthus retroflexus L.

Amaranthus viridis L.

Centella asiática (L.) URB

Hypochoeris radicata L.

Taraxacum officinale Weber

Sonchus asper (L.) Hill

Stellaria media (L.) Vill

Cucurbita pepo L.

Ipomoea batatas (L.) Lam

Saccharum officinarum L.

Zea mays L.

HOJAS DE CHAYOTE (Fam. Cucurbitaceae)	<i>Sechium edule</i> (Jacq) Sw
ORÉGANO FRANCÉS (Fam. Labiatae)	<i>Plectranthus amboinicus</i>
ROMAZA (Fam. Polygonaceae)	<i>Rumex obtusifolius</i> L.
CHAPTALIA (Fam. Compositae)	<i>Chaptalia nutans</i> (L.) Pol
	<i>Chaptalia integerrima</i> (Vell)
	Burkart
	<i>Artemisia absinthium</i> L.
LOSNA (Fam. Compositae)	<i>Talinus patens</i> (L.) Willd.
JOYAS DE OPAR (Fam. Portulacaceae)	<i>Pereskia aculeata</i> Mill
ORA-PRO-NOBIS (Fam. Cactaceae)	<i>Galinasoga quadriradiata</i>
PACOYUYO (Fam.) Compositae)	Ruiz & Pav.
	<i>Bidens alba</i> (L.) DC
	<i>Bidens pilosa</i> L.
ROMERILLO (Compositae)	<i>Phyllanthus ninuri</i> L.
	<i>Phyllanthus tenellus</i> Rxb
CHANCAPIEDRA (Fam. Euphorbiaceae)	<i>Boehmeria nivea</i> (L.)
	Gaudion.ch
RAMIO (Fam Urticaceae)	<i>Emilia sonchifolia</i> (L.) DC
	<i>Sonchus oleraceus</i> L.
CERRAJA (Fam. Compositae)	<i>Plantago tomentosa</i> Lam.
	<i>Cyperus distans</i> L.f.
LLANTÉN (Fam. Plantaginaceae)	<i>Cyperus esculentus</i> L.
JUNCIA (Fam. Cyperaceae)	<i>Cyperus ferax</i> Rich
varias especies tienen el mismo nombre	<i>Cyperus Meyenianus</i> Kunth
	<i>Cyperus Rotundus</i>
COMMELINA (Fam. Commelinaceae)	<i>Commelina benghalensis</i> L.
	<i>C. diffusa</i> Burn.f.
	<i>C. erecta</i> L.
	<i>C. tripogandra</i> diurética (Mart)
TRÉBOL BLANCO (Fam. Papilionoideae)	<i>Trifolium repens</i> L.
AMBAY (Fam. Cecropiaceae)	<i>Cecropia pachystachya</i> Tréwl
ORTIGA (Fam. Urticaceae)	<i>Urtica dióica</i> L.
HIBISCO (Fam. Malvaceae)	<i>Hibiscus sabariff</i> L.

PLANTAS AROMÁTICAS BUENAS PARA HACER ZUMO (EN UNA PEQUEÑA CANTIDAD)

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO
ROMERO (Fam. Labiatae)	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
ALBAHACA (Fam. Labiatae)	<i>Ocimum basilicum</i>
HIERBA DE LIMÓN (Fam. Gramineae)	<i>Cymbopogon citratus</i> L. (DC) Stapf
MELISA (Fam. Laminaceae)	<i>Melissa officinalis</i> L.
LIPPIA ALBA (Fam. Verbenaceae)	<i>Lippia alba</i> (Mill) N.E.Br.
HINOJO (Fam. Umbelliferae) (Apiaceae)	<i>Foeniculum vulgare</i>
STEVIA (Fam. Asteraceae)	<i>Stevia rebaudiana</i> (Bertoni) Bertoni
HOJA DE EUCALIPTO (Fam. Myrtaceae)	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill
HOJA DE LIMONERO (Fam. Rutaceae)	<i>Citrus limon</i> (L.) Burmf
MENTA (Fam. Labiatae)	<i>Mentha arvensis pulegium</i> L. <i>Mentha x villosa</i> Huds
ORÉGANO BRUJO (Fam. Laminaceae)	<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng
ALBAHACA (Fam. Labiatae)	<i>Ocimum selloi</i> Benth
ORÉGANO (Fam. Laminaceae)	<i>Origanum vulgare</i> L.
PEREJIL (Fam. Umbelliferae)	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W. Hill
SALVIA (Fam. Labiatae)	<i>Salvia officinalis</i> L.
TOMILLO (Fam. Labiatae)	<i>Thymus vulgaris</i> L.



Zumo de clorofila. Receta del proyecto Terrapia - FioCruz / RJ

7

ALIMENTOS,
TRADICIÓN Y
SOSTENIBILIDAD



Mujer. Receta de Tainá Marajoara y Anadeth Miranda

COMIDA: UNA POTENTE FORMA DE COMUNICACIÓN ENTRE SERES, CONOCIMIENTOS Y TERRITORIO

JULIANA DIAS

Madre de Daniel, periodista, profesora colaboradora en el *Instituto Nutes de Educação em Ciências e Saúde* (UFRJ), doctora en historia de la ciencia, técnicas y epistemología (CHCTE / UFRJ), máster en educación en ciencia y salud (Nutes / UFRJ), y miembro del *Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional* (FBSSAN)

La comida entrelaza la cultura y la comunicación de un pueblo con su territorio. Desde plantar hasta compartir, la forma en que nos relacionamos con la comida comunica los lazos y afectos que establecemos a través de las creencias, la comunidad, la familia y la naturaleza. Representa la pluralidad de formas de organización social, idiomas y discursos, al dar sentido y significado a las formas de vivir, producir y comer. Esta red de relaciones pone en diálogo nuestra dimensión existencial entre especie, individuo y sociedad.

Al vincular la comida y la comunicación, nuestro objetivo es tejer los hilos de complejidad entre los seres biológicos y culturales, sin reducir una dimensión a otra, como lo sugiere el sociantropólogo francés Edgard Morin. Tanto la comunicación como la alimentación están vinculadas a nuestra humanidad y, por lo tanto, son vitales. Para el biólogo español Faustino Cordón, la consecuencia más trascendental de la actividad culinaria es la palabra, esto es, nada menos que el cambio cualitativo del homínido hacia hombre.

El desarrollo cultural fue impulsado por el desarrollo del pensamiento. La cocina dio luz a las palabras, fue la partera del hombre, argumenta el autor al afirmar que la cocina fue decisiva en todas las actividades del ser humano. En el campo de la comunicación, el pensador brasileño Muniz Sodré explica que la acción de comunicarse es mayor que la dimensión verbal, ya que nos comunicamos con el trabajo de nuestras manos o con las palabras de nuestro discurso. En este movimiento, traducir lo que pensamos, haciendo que nuestro interlocutor haga lo mismo, donde sea posible el diálogo, la base del concepto de comunicación del educador brasileño Paulo Freire.

¿Qué pueden decir unas gachas de tapioca con harina de pescado?

En muchas ocasiones, no se necesita una sola palabra para expresarse.

Preparar y compartir una comida puede ser una forma de decir “Me importas”. El libro *O Cozinheiro do Rei*, del músico y compositor Zé Rodrix, es una historia romántica de Brasil, cuya trama se centra en las relaciones materiales y simbólicas de la comida. El texto narra la trayectoria épica de Pedro Karaí, un indio mestizo, de la tribu Mongoyós, ubicada en Río das Contas, en el interior de Bahía.

Alrededor de los cinco años, Karaí tuvo una experiencia comunicativa sobre los sentidos, ideas y sentimientos contenidos en una comida. Uno de sus juegos favoritos era saltar al río con sus amigos. Sin embargo, en cierto día, el niño se golpeó la cabeza contra una roca y cayó inconsciente, entre la vida y la muerte. Fue rescatado rápidamente por los adultos de la tribu que, junto con su madre, intentaban revivirlo.

Mientras este movimiento ocurría a su alrededor, Karaí alternaba momentos de lucidez e inconsciencia hasta que lo atrajo el olor a gachas de harina de tapioca con pescado que su madre le había preparado. En ese mismo momento, se produce la comunicación y el niño describe lo que le sucedió:

“(…) Cuando ella las puso frente a mi boca, levantando mi cuello para que yo pudiera tocarlas con mis labios, la vista de la superficie gris brillante llenó mis ojos de lágrimas. Las gachas de tapioca con harina de pescado, preparadas con cuidado sobre las brasas del fuego el día anterior, corrieron por mi boca, acariciando mi lengua y cubriendo las paredes de mi garganta con deleite. Entró en mi cuerpo, llenando mi estómago de alegría y paz, haciéndome dar cuenta, por primera vez en mi vida, de lo que era el hambre y su satisfacción. Pensé, con la cabeza como un niño indio, que lo más hermoso en la vida era alimentar a los hambrientos “. (Zé Rodrix, 2013, p. 29).

La reflexión del niño sobre el apetito, el hambre, la satisfacción, la alegría y la paz surge de una comida. El alimento, con sus nutrientes, no solo se comunica biológicamente con el organismo, proporcionando las sustancias necesarias para restaurar la fuerza física del indio. Al mismo tiempo, e inseparablemente, comunicó sentimientos e ideas, creó metáforas y analogías, estableció el diálogo sin expresar una sola palabra, convergió lo comunicable (conocimiento) con lo incomunicable (sabor).

Para otras formas de comunicación

La comunicación genera una disputa entre las dominaciones y las emancipaciones sobre el derecho a comer de cada cultura y a decir la palabra. Lo que se come, o no se come, comunica desigualdades (ambientales, étnicas-raciales, económicas, culturales, generacionales, políticas), exclusiones, jerarquías, la pérdida de biodiversidad y la amenaza al patrimonio alimentario.

El sistema neoliberal extendió la lógica del capital a todas las relaciones sociales y a todas las esferas de la vida. El geógrafo brasileño Carlos Walter Porto-Gonçalves explica que la concentración de capital en el área de la alimentación llega a uno de los pilares de cualquier cultura: la forma en que cada uno come. El sistema alimentario hegemónico tiende a reproducir una única forma de conocer y convivir con el mundo.

A fines de los años 90, el movimiento agroecológico brasileño florecía basado en la construcción de conocimiento colectivo, procesos comunicativos y educativos plurales. En las movilizaciones populares de personas en ciudades, agua, bosques y campos, surgen otras racionalidades en un diálogo de seres y conocimiento. Promueven la autonomía y fortalecen las capacidades para contextualizar y abarcar problemas y violaciones relacionadas con la soberanía y la seguridad alimentaria y nutricional.

Señalan nuevas formas de entender el mundo, el resultado del intercambio dialógico y la disputa por los significados de la sostenibilidad, en la reapropiación social de la naturaleza y la cultura, según lo analiza el sociólogo mexicano Enrique Leff.

Esta construcción de conocimiento y comunicaciones se opone a la comunicación de marketing, que considera a los interlocutores como una audiencia, utilizando el marketing y la publicidad para producir información errónea. Se oculta información que puede ayudar a la población a comprender la relación inseparable entre cultura, biodiversidad y territorio, así como la lucha por sistemas alimentarios justos, saludables y sostenibles.

Lo agro no es pop, como sugiere una campaña publicitaria en Brasil. Hay otras formas de producir alimentos y conocimiento. La agroecología promueve la pluralidad en las formas de comunicación con la ciudad. Lucha contra una visión unilateral y desigual de la relación entre el campo y la ciudad. Cuestiona las alianzas entre ciencia, tecnología y política, que restringen el derecho a la comunicación, el derecho de decir la palabra, la equidad de las voces y la diversidad biológica y cultural. Es un compromiso con la transformación de las realidades, teniendo los alimentos como comunicación con todo su poder de diálogo, como las gachas del indio Pedro Karáí.

Referencias

- LEFF, E. Racionalidade ambiental: a reapropriação social da natureza. Trad.: Luis Carlos Cabral. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 2006.
- MORIN, E. O Método 5: a humanidade da humanidade. Trad.: Juremir Machado da Silva. 5. ed. Porto Alegre: Sulina, 2012a.
- RODRIX, Z. O Cozinheiro do rei. São Paulo: Ed. Madras, 2013.
- SODRÉ, M. A ciência do comum: notas para o método comunicacional. Petrópolis: Ed. Vozes, 2014.



Tchorüne y Ba'ü. Receta de We'e'ena Tikuna

TCHORÜNE Y BA'Ü

La receta “Tchorüne y Ba'ü” es un plato del pueblo indígena Tikuna del Alto Río Solimões, servido como entrante o plato principal. We'e'ena Tikuna aprendió esta receta de su abuela y madre; todo el conocimiento se les transmite a través de la oralidad. El pescado utilizado fue el *mapará*, también conocido como *mapurá*, *bagre*, *mapará de cameté* o *oleiro*, es un pez de agua dulce.

WE'E'ENA TIKUNA

We'e'ena Tikuna es una artista indígena de Amazonas. We'e'ena, cuyo nombre significa “el jaguar que nada al otro lado del río”, nació en el territorio indígena Tikuna Umariáçu en Amazonas, Alto Río Solimões. Se graduó en Bellas Artes y Nutrición, siendo la primera indígena del pueblo Tikuna en graduarse en nutrición, se graduó de la Universidad Anhanguera de Santo André-SP . Como promotora del patrimonio y la cultura de su pueblo tikuna, We'e'ena es una profunda conocedora de su propia historia y las canciones de su pueblo, componiendo numerosas canciones, concluyendo su primer trabajo discográfico titulado “WE'E'ENAENCANTO INDÍGENA “. Las letras hablan de resistencia cultural, identidad, preservación de la naturaleza, etc. Es oradora y activista indígena invitada a innumerables debates, universidades y foros.

porciones 6

tiempo 2 horas

nivel de dificultad fácil

sugerencias de acompañamiento

arroz blanco, harina de mandioca

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva (en la tribu se usaría grasa de tortuga)
- 1 cucharada de pasta de ajo (o 4 dientes)
- 1 cebolla mediana picada
- 2 tomates pequeños
- 3 ajíes dulces
- 3 cucharadas de cilantro
- sal al gusto
- 4 filetes o 400g de pescado sin espinas (filete de mapará)
- 2 1/2 unidades o 250g de plátano (rallado)
- 1 1/2 taza o 250 g de mandioca (cocida)

MODO DE PREPARO

Lavamos bien el pescado. Regamos con el zumo de limón. Lo dejamos reposar durante entre 30 minutos y 1 hora. Salteamos el aceite, el ajo, la cebolla; luego agregamos el pescado de su elección sin la espina. Agregamos los tomates, el ají dulce. Agregamos un litro de agua. Ponemos el plátano verde rallado, la yuca cocida, todo junto. Llevamos a fuego lento, con la sartén parcialmente cubierta, durante 10 minutos y revolvemos varias veces hasta que esté cocido. Hervimos durante 40 minutos para dar consistencia. Después de un tiempo, agregamos sal al gusto y luego agregamos el cilantro. Mezclamos y está listo.

Meã pe tchibüe - Buen provecho en la lengua indígena tikuna.

KANYCAA

El plato original se llama kanyrpyra, que significa pescado cocido con pimienta. Es una preparación indígena marajoara y también una comida de celebración en las festividades de los devotos de Glorioso São Sebastião, en la ciudad de Cachoeira do Arari, en el archipiélago de Marajó. Aparentemente simple, este plato conlleva la complejidad de la cultura alimentaria marajoara, donde la fruta grasa y el ají cumplen el papel de conservantes de alimentos. Porque además de la cocción natural hecha por el ají y de que este sea un repelente para insectos y animales, la grasa del tucumã crea una capa en el caldo que controla su fermentación.

Este es uno de los llamados alimentos de lluvia. El ají seco es una preparación en grandes cantidades en clima soleado para esperar a que llegue la lluvia. Una vez se anuncian las lluvias, comienza la cosecha de tucumã. Esta unión de conocimientos sobre el sabor, el tiempo, la comida y las aguas hace que los Marajoaras sean excelentes científicos y guardianes de su cultura alimentaria original.

Sin embargo, para este libro en particular, se sustituyó el pescado por calabaza y sugirió el beiju de nuez de Brasil para acompañar, debido a la unión con la harina de yuca para dar cuerpo a las albóndigas, ya que la harina sería el acompañamiento tradicional del plato.

La elección de la calabaza es porque es un alimento abundante en Brasil y de bajo coste. ¡Celebremos a la mandioca! ¡Celebremos la cultura alimentaria original!

TAINÁ MARAJOARA

Cocinera y pensadora que lleva la ascendencia de la gente de Marajoara, con base en el conocimiento tradicional y como miembro del NEHO / USP (Centro de Estudios de Historia Oral en la USP), establece el concepto de cultura alimentaria, reconocida como una nueva línea epistemológica. Es la fundadora del *Ponto de Cultura Alimentaria Instituto Iacitatá*. En 2018, recibió el reconocimiento Amazônia para Semper, del Ayuntamiento de Belém, y el Premio Paulo Frota a los Derechos Humanos, otorgado por la Asamblea Legislativa del Estado de Pará.

porciones 10

tiempo 40 minutos

nivel de dificultad fácil

sugerencias para acompañar

beiju de nuez de Brasil

INGREDIENTES

- 500g de harina de mandioca
- 2 kg de calabaza
- 6 hojas de ajo sachan
- 3 ramas de achicoria
- 4 hojas grandes de albahaca
- 500g de trozos de cumare (no puede ser la pulpa con agua, deben ser los trozos de la fruta en sí)
- 1 cucharada de ají indígena seco o 4 cucharadas de pimienta comari en tucupi
- 1,5 L de agua para el caldo de cumare
- suficiente agua para cocinar
- sal marina

PREPARACIÓN

Cortamos la calabaza en trozos pequeños con la cáscara. Las piezas pequeñas son para facilitar el amasamiento posterior. Picamos bien las hierbas, usando todas las partes de la achicoria, excepto la raíz. Cocinamos todas las hierbas, sal y la calabaza hasta que esté muy suave. Batimos la pulpa de cumare con 1.5 l de agua. Colamos y batimos nuevamente hasta que se extraiga todo el zumo. Reservamos en un recipiente y agregamos el ají. Escurrimos el agua de cocinar la calabaza en una sartén lo suficientemente grande como para agregarlo con el zumo de cumare. Llevamos a ebullición. Retiramos la cáscara de la calabaza y picamos en trozos muy pequeños. Amasamos la calabaza con la cáscara hasta que quede suave. Poco a poco agregamos la harina de la calabaza hasta obtener la consistencia de hacer albóndigas muy duras. Ponemos las albóndigas a hervir en el caldo cumare hasta que estén completamente cocidas. Caldo listo, es hora de servir.

MURALLA GRIÓ

La Muralla Grió cruza el Océano Atlántico a través de la diáspora africana y se divide en Brasil debido a la mano colonizadora. Aun así, mantiene una parte de su historia en cada parte que se reconoce y cuando une sus tres elementos (frijoles, angu y bertalha) refleja un África olvidada.

DANIEL OLIVEIRA Y INGRID COSTA

Daniel Oliveira - Nutricionista graduado en nutrición de la UERJ, con una maestría en nutrición, alimentación y salud, mejoramiento de alimentos y cultura de ENSP / FIOCRUZ y enseña gastronomía y técnicas y dietética en la Faculdade Bezerra de Araújo.

Ingrid Costa - Estudiante de pregrado e investigadora en nutrición en la Faculdade Bezerra de Araújo - FABA

porciones 4

tiempo 1 hora

nivel de dificultad medio

INGREDIENTES

alubias

- 1 taza o 250g de alubias negras
- 4 tazas o 800ml de agua
- 3 hojas o 2g de laurel
- 1/2 taza o 50g de cilantro
- 1/2 cucharadita o 1,5g de sal
- 1/2 unidad o 80g de cebolla
- 5 dientes o 15g de ajo

angú (polenta)

- 1 taza o 200g de harina de maíz
- 2 vasos o 500 ml de agua
- 3 dientes o 7g de ajo

salsa bertalha (de espinacas)

- 1 taza o 50g de espinaca china
- 1/2 taza o 100ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada o 10g de chile picante
- 1/2 cucharadita o 1,5g de sal
- 3 hojas de espinaca china para decoración

PREPARACIÓN

alubias

Dejamos las alubias en remojo durante 2 horas. Escurrimos y transferimos a una olla a presión. Cubrimos con agua, agregamos sal, hojas de laurel y cocinamos a fuego medio durante 15 minutos (después de que comience la ebullición). Colocamos la cebolla y el ajo en una sartén, salteamos durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Agregamos un cucharón con los frijoles cocidos y el cilantro. Retiramos del fuego y reservamos.

angú (polenta)

Mezclamos la harina de maíz con 250 ml de agua, bajamos el fuego y agregamos a la sartén, revolviendo constantemente para que no se queme y no se formen grumos. Mezclamos la harina de maíz con los otros 250 ml de agua, bajamos el fuego y agregamos a la sartén, revolviendo constantemente para que no se queme y no se formen grumos. La polenta está lista cuando comienza a soltarse de las esquinas y el fondo de la sartén; su textura se asemeja a un puré de papa, un poco más cremoso. Transferimos a un plato para servir, esperamos 10 minutos para que se enfríe y reservamos;

salsa bertalha (de espinacas)

Cortamos la bertalha en chifonada y el chile en cubos muy pequeños. Lo ponemos en un procesador y agregamos el aceite y la sal hasta que esté muy homogéneo; Deshidratamos tres láminas de espinacas en el horno a 150° para decorar.

muralla grió

Formamos una especie de volcán con los granos de alubias con un espacio vacío adentro. Llenamos el interior con polenta; ponemos la salsa de espinacas en el borde del volcán. Decorar con espinaca deshidratada.

MUJER

Uno de los llamados “alimentos pobres”, este es un manjar de Marajó con un valor afectivo especial en las comunidades. Preparado para meriendas, para el desayuno, para el el almuerzo... por mujeres. Una receta pasada entre generaciones. Su preparación está envuelta en alegría y relatos de la vida cotidiana de los forcejares en los campos de Marajó.

Donde no había o casi no había acceso al trigo, a las galletas transgénicas y a las fórmulas instantáneas, esta delicada preparación se ha mantenido durante siglos, solo cambiando su forma, y la estética popular hace mucho que la ha transformado en una mujer , debido a la cintura trenzada , según los residentes de Cachoeira do Arari, en Marajó.

La cultura alimentaria y la soberanía alimentaria son inseparables: mandioca y aceite de palma local y agua.

Se puede usar como base para otras preparaciones, isolo agregamos lo que inspira la creatividad!

TAINÁ MARAJOARA Y ANADETH MIRANDA

Tainá Marajoara es una cocinera y pensadora que tiene la ascendencia de las personas de origen en Marajó y, basada en el conocimiento tradicional y como miembro del NEHO / USP (Centro de Estudios de Historia Oral de la USP), establece el concepto de cultura alimentaria, reconocido como una nueva línea. epistemológica. Es la fundadora del *Ponto de Cultura Alimentaria Instituto Iacitatá*. Es la fundadora del Ponto de Cultura Alimentaria Instituto Iacitatá. En 2018, recibió el reconocimiento Amazônia para Semper, del Ayuntamiento de Belém, y el Premio Paulo Frota a los Derechos Humanos, otorgado por la Asamblea Legislativa del Estado de Pará.

Anadeth Miranda es una guardiana del conocimiento de la cultura alimentaria tradicional de Marajoara.

porciones 20

tiempo 30 minutos

nivel de dificultad fácil

sugerencias de acompañamiento

café con hinojo, azúcar y canela, melaza de caña, salsa de ají con tucupí

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de mandioca fina para farofa
- 300ml de aceite de coco
- sal marina
- suficiente agua

PREPARACIÓN

Vertemos la harina y la sal en un tazón redondo y profundo. Engrasamos las manos con aceite. Agregamos 2 cucharadas de aceite y mezclamos bien, amasando la harina, y agregando lentamente agua hasta que sea maleable y homogénea.

Separamos en pequeñas cantidades para hacer rollos muy finos. Trenzamos los rollos en forma de ocho. Calentamos, en una sartén, el aceite a temperatura de fritura. Los giramos durante la fritura para freír uniformemente hasta que estén dorados y crujientes. Los retiramos y los escurrimos.

¡Buen provecho! Se puede espolvorear con azúcar y canela o melaza de caña, o bien ají y alguna salsa, sirven muy bien como acompañamiento.

DESAFÍOS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS



Dulce de pera con cayena. Receta de Luciana Diniz

LOS DUEÑOS DEL SISTEMA AGROALIMENTARIO

MAUREEN SANTOS

Licenciada en relaciones internacionales, máster en ciencias políticas. Coordinadora de programas y proyectos de justicia socioambiental en la Fundación Heinrich Böll Brasil, profesora del personal complementario del curso de pregrado en relaciones internacionales en el Instituto de Relaciones Internacionales en PUC-Río e investigadora en la Plataforma Social y Ambiental del BRICS Policy Center. Supervisa las negociaciones de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (CMNUCC), en particular el tema de la reducción de emisiones por deforestación y degradación (REDD) y agricultura.

En todo el mundo, el sistema agroalimentario ha sido controlado por un pequeño número de empresas, que concentran todas las etapas, desde la disponibilidad de insumos, la producción y el almacenamiento hasta el procesamiento y la distribución. Estas compañías tienen el poder de influir en las elecciones de alimentos e incluso establecer el precio, dónde y cómo se producirán y se consumirán estos alimentos.

Para que tengamos una idea, el 70% del mercado mundial de productos agrícolas está controlado por 4 compañías internacionales, las llamadas ABCD: Archer Daniels Midland (ADM), Bunge, Cargill y Louis Dreyfus. Estas empresas dominan toda la cadena de importación y exportación de estos productos y tienen armas en el sistema financiero, donde, a través de la especulación sobre los mercados futuros, determinan no solo el valor de la producción de estos productos, sino también el uso que se les será encargado¹.

Una parte importante del sistema está configurada por el sector de semillas y pesticidas, donde otras cuatro compañías controlan actualmente

el mercado mundial. Un proceso de acoplamiento que transformó lo que eran siete en cuatro gigantes de la industria: Basf, Bayer-Monsanto, DowDuPont y ChemChina (esta última compró Syngenta). En los últimos sesenta años han estado transformando el sistema alimentario tal como lo conocemos hoy.

En el sector de procesamiento de alimentos, 50 empresas controlan el 50% del mercado agroindustrial. Aunque el sector está menos concentrado que en otras etapas de la cadena, desde el punto de vista del número de marcas en el mercado está altamente concentrado. Una de estas empresas es Unilever, que en todo el mundo representa casi el 50% del espacio en supermercados y tiendas de comestibles con sus productos de alimentos, cosméticos e higiene y, más recientemente, se ha expandido al segmento de productos naturales y saludables².

¿Qué sucede cuando pocas empresas se convierten en propietarias del sistema alimentario?

El sistema está perdiendo su diversidad, generando profundos desequilibrios

y distanciándose cada vez más del derecho a una alimentación adecuada, entendida por la FAO como el derecho que tienen todas las personas a “acceder física y económicamente a una alimentación suficiente” de manera accesible, estable, apropiada y sostenible, que deben constituir derechos legalmente protegidos y garantizados por el Estado³.

Si el derecho a la alimentación es de dominio público y el sistema alimentario es cada vez más privado, ¿cómo se puede garantizar este derecho con el poder de estos conglomerados y la desregulación del sector? La literatura sobre el tema nos dice que, en los últimos sesenta años, el enfoque del sistema alimentario ha sido aumentar la productividad, asegurar el crecimiento y la rentabilidad. Sin embargo, hay poca preocupación por la calidad nutricional de los alimentos. Elementos como la estandarización de los alimentos, la reducción de la diversidad y el suministro masivo de alimentos procesados y ultraprocesados están causando que las personas comiencen a comer de manera inadecuada y nada saludable, generando grandes impactos en la salud de la población mundial. La epidemia de obesidad que está creciendo en el mundo está

directamente asociada con el sistema alimentario, así como con la incidencia del aumento de casos de cáncer y otras enfermedades crónicas, como la diabetes y la hipertensión arterial⁴.

Este sistema también está marginando e impactando la heterogeneidad del desarrollo agrícola y sus modelos de agricultura. En Brasil, el 70% de los alimentos que llegan a la mesa de la población proviene de la agricultura familiar y campesina, ubicada en el 78,4% de los establecimientos rurales existentes en el país, en el 13,3% de la zona rural productiva⁵. Esta pequeña agricultura produce alrededor del 70% de los frijoles nacionales, el 34% del arroz, el 87% de la mandioca, el 60% de la producción de leche y el 59% del ganado porcino, el 50% de las aves y el 30% del ganado vacuno, entre otros alimentos⁶. Estos valores contrastan con los datos de los agronegocios, que concentran el 51,19% de las tierras agrícolas con solo el 1% de los grandes propietarios y su producción se centra en la exportación de granos, como la soja y el maíz⁷.

Estos pequeños productores, a pesar de ser actores centrales en garantizar el derecho a una alimentación adecuada, enfrentan grandes dificultades para que

su producto llegue al consumidor final. Además de la imposición de prácticas de agricultura industrial, que modifican las formas de producción tradicionales y más sostenibles, entre las dificultades, podemos mencionar el retroceso de las políticas públicas específicas para el sector, especialmente en los últimos tres años con el fin del Ministerio Desarrollo Agrario y la reducción significativa en los recursos de políticas, como el Programa de Adquisición de Alimentos (PAA) y el Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE); y la dependencia de los llamados intermediarios, que terminan haciéndose con la mayor parte de los ingresos de la venta de productos.

Finalmente, los propietarios del sistema agroalimentario están produciendo cada vez más la concentración de la tierra y la pérdida de la cobertura forestal, así como el aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero en el mundo⁸. Como resultado, el sistema agroalimentario concentrado en manos de unos pocos produce no solo graves consecuencias para la nutrición adecuada de la población, sino que también contribuye a graves impactos socioambientales.

1 Los datos sobre la concentración de empresas en la cadena agroalimentaria se extrajeron del Atlas do Agronegócio, <http://br.boell.org/pt-br/atlas-do-agronegocio>, accedido en mayo de 2019.

2 Fundação Heinrich Böll (2018). Marcas dominando mercados. In Atlas do Agronegócio, <http://br.boell.org/pt-br/atlas-do-agronegocio> - accedido en mayo de 2019.

3 FAO (2014). Cadernos de Trabalho sobre alimentação adequada. O direito à alimentação no quadro internacional dos direitos humanos e nas Constituições. <http://www.fao.org/3/a-i3448o.pdf> - accedido en mayo de 2019.

4 IDEC (2017). Sistemas alimentares saudáveis na América Latina e Caribe. <https://idec.org.br/sistemas-alimentares> - accedido en junio de 2019.

5 Se usaron datos del Censo Agropecuario 2006 ya que el nuevo Censo Agropecuario 2017 está incompleto en varios datos, debido a cortes de presupuesto, y éste terminó usando diferentes metodologías. Un resumen de resultados del Censo 2017 se puede encontrar en <https://www.brasildefato.com.br/2018/07/26/no-brasil-2-mil-latifundios-ocupam-area-maior-que-4-milhoes-of-rural-properties/> - acceso en mayo de 2019.

6 MDA (2018).

7 Fundação Heinrich Böll (2018). ¿Quiénes son los dueños de la tierra en Brasil? In Atlas do Agronegócio. <http://br.boell.org/pt-br/atlas-do-agronegocio> - acceso en mayo 2019

8 FAO (2014). Aumentan las emisiones de gases de efecto invernadero procedentes de la agricultura. <http://www.fao.org/news/story/pt/item/224454/icode/> acceso en junio de 2019.

LOS CAMPESINOS Y CAMPESINAS DE BRASIL HACEN MUCHO CON POCO

MARCELO LEAL Y
HUMBERTO PALMEIRA

Ingeniero Agrónomo y Trabajador
Social, militantes y coordinadores en el
Movimiento de Pequeños Agricultores
(MPA) y en Vía Campesina.

En el Brasil posterior al golpe, los dismanteladores que llegaron al poder en 2016 hacen que prospere la política de igual impacto. La pregunta es ¿cuánto tiempo llevará para destruir el país y el valor del pueblo brasileño? Dependiendo de la política depredadora que convirtió a Brasil en un banquete para el capital financiero internacional, no tomará más de dos años.

Los símbolos caros y raros que consolidan la identidad nacional, las pocas conquistas de la constitución construidas por el sacrificio, el sudor y la lucha de la clase trabajadora están en un claro proceso de destrucción.

La entrega del pre-sal, el dismantelamiento de Petrobras, la privatización de Eletrobrás y la exteriorización de la tierra amenazan la energía y la soberanía nacional. La reforma laboral y una posible reforma jubilatoria reducirán los logros laborales a polvo. La destrucción de las políticas sociales, los derechos de los campesinos y pueblos originarios llevarán a los estratos populares a vivir sistemáticamente con hambre y amenazarán la soberanía alimentaria de Brasil.

Los campesinos de Brasil hacen mucho con poco: llevan la soberanía alimentaria a sus espaldas, producen, con diversidad y calidad, los alimentos que hacen de la mesa brasileña esta rica experiencia culinaria y cultural. Su economía sostiene a miles de pequeños municipios brasileños y marca la cultura de Brasil, cuida el medio ambiente, el suelo, el agua y, además de los mayores guardianes de la biodiversidad, son los creadores de la agrobiodiversidad.

No hacen más porque poseen solo el 24% de la tierra cultivable y acceden al 14% del crédito oficial. Con tan poco, producen el 70% de los alimentos y generan el 74% de los empleos en el campo.

Esta riqueza está amenazada

Las políticas ya escasas e insuficientes dirigidas por el extinto Ministerio de Desarrollo Agrario (MDA) se robaron por completo del presupuesto de 2018: Asistencia Técnica y Extensión Rural, Programa de Adquisición de Alimentos, recursos para obtener tierras con el propósito de “Reforma Agraria”, recursos de Pronera, entre otros, van a contar con recursos que se asemejan al desprecio por las poblaciones del campo.

El mantenimiento de esta situación conducirá a la interrupción de los sistemas de producción campesina, a nivel de unidades de producción, agronegocios familiares y cooperativos, acceso a los mercados, y también agravará la concentración de la tierra creando el entorno político para la escalada de violencia en el campo, principalmente contra indígenas, quilombolas y trabajadores rurales sin tierra que ocupan áreas de interés para el gran capital.

El resultado es el espectro del hambre que vuelve a amenazar la sociedad brasileña y la migración masiva de campesinos a las ciudades. La primera es una amenaza a uno de los derechos humanos más básicos, el derecho a la alimentación, especialmente a los niños; La segunda es la del colapso de las ciudades, o ¿alguien concibe que más de 30 millones de personas migren a las ciudades?

Este marco no se impondrá sin luchas de las poblaciones campesinas y los pueblos tradicionales. El campesinado brasileño y sus organizaciones son conscientes de sus responsabilidades hacia Brasil: la destrucción masiva ahora en curso también busca destruir los valores y el carácter de

aquellos que pueden apoyar material y espiritualmente un nuevo proyecto en Brasil, y no se comportarán como hordas de mineros intransigentes.

Sin embargo, en sus luchas, el campesinado choca con fuerzas poderosas manifestadas por los agronegocios (propietarios de tierras, agronegocios transnacionales, medios de comunicación, estado, cooptación académica y capital financiero), lo que forma un pacto de riqueza y poder en la sociedad brasileña.

En este cuadro histórico, la sociedad urbana, especialmente los trabajadores de los sectores más diversos, el movimiento estudiantil y los intelectuales no solo deben apoyarlos en sus luchas, sino que deben participar en la lucha por el Plan Campesino y la Reforma Agraria Popular, formando también un bloque capaz de oponerse a los agronegocios.

¡La lucha por la agroecología y la soberanía alimentaria es tarea de todo el pueblo!

DULCE DE PERA CON GUINDILLA

Esta receta está inspirada en experiencias en quilombos en territorio brasileño, una cocina que representa territorio, cultura afrodescendiente, identidad y un fuerte vínculo con la historia de nuestra nación.

LUCIANA DINIZ

Nutricionista y máster en nutrición. Apasionada de la cocina y cultura brasileña. Activista, busca el rescate de la cultura negra, que es un elemento esencial para la formación de la identidad brasileña, y que actualmente representa un escenario importante para la preservación de los métodos de cultivo agrícola sin pesticidas químicos, con el mantenimiento de semillas criollas y una cadena de producción sostenible con preservación de manantiales.

porciones 200g o 10 porciones de 20g

tiempo 30 minutos

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

tostadas integrales

INGREDIENTES

- 12 peras
- 1 lima
- 3 guindillas
- 3 tazas de azúcar (dar preferencia a los menos refinados)
- canela (rama) al gusto
- clavos al gusto

PREPARACIÓN

Lavamos las peras y las guindillas. Cortamos las peras en cubos pequeños y las reservamos en agua con zumo de lima para evitar que se oscurezca. Cortamos las guindillas y quitamos las semillas. Picamos. Caramelizamos el azúcar y agregamos las guindillas y las peras. Agregamos agua y cocinamos hasta que se rompan y formen un gel. Agregamos la canela y los clavos. Supervisamos la cocción y agregamos agua según sea necesario. No dejamos que se seque por completo. Retiramos del fuego y servimos.

TEMPURA DE ORA-PRO- NOBIS CON PUNZU DE BACUPARI

BEL COELHO

Chef galardonada de Clandestino y presentadora de Receita de Viagem (TLC Discovery), graduada del Culinary Institute of America (CIA). Tiene un importante estudio sobre los Orixás, dioses de Candomblé, una religión afrodescendiente que influyó y enriqueció en gran medida la cultura gastronómica brasileña, especialmente la cultura de Bahia. También tiene un profundo trabajo dedicado a los biomas brasileños (Amazonas, Bosque Atlántico, Caatinga, Pantanal, Pampas y Cerrado) y sus productos nativos. Ha estado luchando importantes luchas contra el uso excesivo de pesticidas en el país y en favor de los campesinos y los pueblos indígenas y quilombolas tradicionales.

porciones 4

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

INGREDIENTES

- 350g de harina de trigo
- 1 huevo
- 50g de almidón de maíz
- 400ml de cerveza
- 1 litro de aceite para freír
- sal al gusto
- 20 hojas de ora-pro-nobis
- 20ml de salsa de soja
- 70ml de sake mirin
- 1 lima
- 150g de mermelada de bacupari

PREPARACIÓN

ponzu

Mezclamos la mermelada de bacupari con salsa de soja, sake mirin y zumo de lima. (Se puede hacer incluso el día anterior).

tempura

Desinfectamos las hojas de ora-pro-nobis y las reservamos. En un tazón, batimos el huevo y mezclamos con la harina y la maicena, agregamos la cerveza poco a poco, hasta que esté un poco más espesa que una masa para panqueques. Calentamos el aceite, sumergimos las hojas de ora-pro-nobis en la masa de tempura y las freímos. Servimos con el ponzu a un lado.





Tempura de ora-pro-nobis con ponzu de bacupari. Receta de Bel Coelho

CUBU

DOÑA LEIDE

Quilombola, pastelera y verdulera. La comunidad quilombola de Marinhos está ubicada en el distrito de São José de Paraopeba, perteneciente al municipio de Brumadinho. Ubicado en el campo, a 26 km de la sede del municipio ya 64 km de la capital de Minas Gerais, Belo Horizonte, con aproximadamente 80 familias. Tiene una iglesia, una escuela primaria y un centro de salud que sirve a las comunidades vecinas. En 2010, fue reconocida como quilombola por la Fundación Palmares. Sus actividades están configuradas por la agricultura familiar con la presencia del grupo de agricultores “Los que plantan y crean tienen alegría” creado por el líder de la comunidad, el Sr. Antônio Cambão y su esposa D. Leide Santana con su producción de maíz, legumbres y verduras. También está el grupo de mujeres que producen artesanías como muñecas y bordados, además de la producción de snacks y dulces. La plantación es motivo de celebración, hace aproximadamente 35 años, se creó el “Festival de la Cosecha” para celebrar la comida, en un día de fiesta con misa de conga, comida, feria y atracciones musicales.

porciones 4

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

servir caliente, con café o té de su elección.

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de maíz
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de harina de trigo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 huevos
- 1 cucharada (poco profunda) de bicarbonato de sodio
- 1 litro de leche
- sal a gusto
- clavos al gusto
- hojas de plátano para envolver

PREPARACIÓN

Mezclamos harina de maíz, harina, azúcar y bicarbonato en un tazón. Agregamos la mantequilla y los huevos, revolvemos bien. Agregamos la sal y los clavos. Gradualmente vertemos la leche hasta que la masa esté firme pero no dura.

Reservamos la masa.

Tomamos las hojas de plátano lavadas y secas (hojas nuevas). Las cortamos para enrollar en dos capas. Con la medida de una cucharada, tomamos la masa cubu . La colocamos sobre la hoja de plátano y la envolvemos dando dos vueltas. En una bandeja, colocamos el cubu ya enrollado con la abertura hacia abajo. Horneamos en horno caliente. Cuando las hojas estén coloreadas, el cubu estará listo. Servimos.

POLLO CON ORA-PRO-NOBIS

CASA QUILOMBÊ

Fundadores Reibatuque y Jana Janeiro

Los fundadores Reibatuque y Jana Janeiro Casa Quilombê es un proyecto llevado a cabo en la comunidad quilombola de Marinhos, ubicada en el municipio de Brumadinho-MG, con la misión de intercambio cultural, educación social y apreciación de las tradiciones quilombola. Casa Quilombê abarca varias actividades, como el proyecto sociocultural Batuquenividade, que se realiza de manera voluntaria al servicio de niños y adolescentes quilombolas, y Ateliê Pele Preta, un colectivo negro que valora el emprendedurismo.

porciones 6

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

servir con polenta, preferiblemente hecha con harina de maíz, arroz blanco y frijoles.

INGREDIENTES

- 2 kg de pollo
- 10 dientes de ajo
- sal al gusto
- aceite
- plato lleno de ora-pro-nobis
- otras especias al gusto

PREPARACIÓN

Doramos el pollo en trozos con un poco de aceite. Tan pronto como comience a chisporrotear, agregamos el ajo con sal. Agregamos agua y dejamos hervir cuando el pollo esté dorado. Verificamos con un tenedor que el pollo ya esté cocido y agregamos ora-pro-nobis, picado en trozos grandes. Si tiene poco caldo, agregamos un poco más de agua y cocinamos por unos minutos más.

DESPERDICIO DE ALIMENTOS



Caponata de flor de plátano. Receta de Bela Gil.

ALIMENTOS: UNA HERRAMIENTA DE TRANSFORMACIÓN

BELA GIL

Cocinera, nutricionista, activista y autora de cinco best sellers en Brasil. Su carrera abarca muchos campos: alimentación, televisión y medios de comunicación, cuidado de la salud, derechos de las mujeres, políticas públicas y educación. Cree que una buena calidad de vida es un derecho de todos. Más que eso, trabaja para un futuro en el que no solo sobrevivimos, sino que prosperamos.

La cocina es un instrumento que puede crear una transformación personal, una profunda integración con la naturaleza e incluso una nueva relación con quienes producen nuestros alimentos. Nuestras elecciones y prácticas alimentarias pueden cambiar el mundo que nos rodea y a nosotros mismos, y al ampliar nuestra percepción de qué es la comida, ganamos más opciones. Podemos proteger la biodiversidad, reducir el desperdicio de alimentos y acabar con el hambre si consideramos que el acto de comer es un acto político. Sin embargo, no todos pueden elegir qué, cuándo y cuánto comer. Los alimentos deben estar disponibles para todos, en cantidad y calidad suficientes para que todos tengan la oportunidad de sanar el mundo a través de los alimentos.

Uno de los mayores efectos secundarios de la industrialización del sistema alimentario es el gran daño causado a la salud humana y al medio ambiente. El sistema alimentario actual tiene muchas deficiencias que conducen al desperdicio de alimentos, el hambre, la obesidad, la reducción de los recursos naturales y el cambio climático. Por lo tanto, cultivar, producir, distribuir, comprar y cocinar alimentos correctamente son instrumentos para alcanzar en 2030 algunos de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible. Los consumidores pueden participar activamente en diferentes etapas del sistema alimentario,

pero especialmente en la compra y preparación. Un tercio de los alimentos producidos en el mundo se pierde o se desperdicia en granjas, en el transporte, en los mercados y en el hogar. Por lo tanto, los consumidores tienen una gran responsabilidad cuando se trata de reducir el desperdicio de alimentos y combatir el hambre, la desnutrición y el cambio climático. Las sobras que terminan en vertederos generan gases de efecto invernadero que causan el calentamiento global. Innovación es la palabra clave para cambiar la cultura alimentaria, la agricultura, la producción y el consumo de alimentos.

La verdadera innovación en la agricultura es abrazar la naturaleza y no trabajar en contra de ella. La innovación en la producción es entender que somos parte de la naturaleza y que no estamos por encima de ella. Finalmente, la innovación en la cocina es repensar qué es la comida. El planeta nos da 30,000 especies de plantas comestibles, de las cuales comemos aproximadamente 200, menos del 1% del total de plantas comestibles. Esta falta de biodiversidad en el plato del consumidor se refleja en la agricultura y, en consecuencia, en el medio ambiente. Para proteger la biodiversidad, necesitamos comer biodiversidad. Es por eso que los chefs, agricultores y consumidores deben unirse y trabajar juntos para mejorar todo el sistema alimentario y combatir

el desperdicio de alimentos en todos los niveles. Los cocineros innovan en la cocina, los productores en el campo y los consumidores en el plato. Esta es la mejor manera de lograr un cambio positivo. La buena noticia es que todos pueden ser parte de la solución y les invito a explorar y cocinar las excelentes recetas de este libro para garantizar la salud, la larga vida de la humanidad y la vida silvestre en el planeta.

Por ejemplo, muchos de nosotros conocemos y consumimos sandía, pero muy pocos ven la cáscara de la sandía como un ingrediente culinario (quizás tengarecuerdosdelagelatina decáscara de sandía de su abuela). Conocemos y consumimos melón, plátano, coco, pero no vemos el potencial alimenticio de sus cáscaras. Los tallos de repollo, berros, rúcula, cilantro y perejil tienen sabores y texturas espectaculares, pero generalmente terminan en la basura. Las semillas de papaya, calabaza y yaca se convierten en recetas increíbles que muchas personas desconocen. Las hojas de rábano, la coliflor, el brócoli, la remolacha y las zanahorias apenas se venden en los mercados, pero son muy nutritivas y con ellas se puede hacer recetas deliciosas. Si la alimentación saludable se va a hacer más democrática, es muy importante que primero haga populares estos ingredientes. Las personas deben

saber que la cáscara del melón tiene el potencial culinario de un chayote, que la semilla de papaya cuenta como la pimienta negra, y la hoja de brócoli puede perfectamente sustituir la hoja de col. Sin mencionar el potencial culinario de las plantas comestibles no convencionales que pueden poner más nutrición sobre la mesa a un costo muy bajo o incluso sin costo. Recomiendo encarecidamente a las personas que aprendan a buscar y cosechar de 8 a 10 plantas comestibles no convencionales que crecen a su alrededor, en su barrio o ciudad. Cosechar nos hace más independientes y autosuficientes, y aumenta nuestra conciencia de la belleza y el placer de diversificar nuestro plato.

Transformar nuestra visión sobre qué es la comida nos ayuda a combatir el desperdicio, aumenta nuestra apreciación de la naturaleza y mejora la economía doméstica. Por ejemplo, el 50% del peso de un melón está en su piel. Si vamos a una mercadillo y pagamos 3 reales por un kilo de melón y tiramos la piel para consumir solo la pulpa, estamos tirando mitad del valor que pagamos la basura. Por otro lado, también podemos aumentar las ganancias del agricultor. Un agricultor que vende a los consumidores la zanahoria junto con las hojas, que finalmente se desperdician cuando llegan a casa, está perdiendo

dinero. El productor puede separar la zanahoria de sus hojas y vender los dos productos. Por ejemplo, él o ella puede vender la flor de brócoli y vender las hojas por separado, al igual que con el racimo de plátanos, vendiendo su corazón por separado.

Un día, espero ver a los productores orgullosamente vendiendo sus vegetales en su totalidad, y estantes de supermercados con zanahoria, remolacha y hojas de brócoli, con cáscaras de melón, semillas de papaya, corazones de plátano y otros alimentos maravillosos. La democratización de los alimentos saludables y la lucha contra el desperdicio de alimentos y el hambre ocurrirán junto con la transformación de la agricultura y la cultura alimentaria. Espero que este libro abra las mentes y los apetitos de muchos a dietas más diversas, limpias y saludables.

DESPERDICIO DE ALIMENTOS - ESCASEZ EN ABUNDANCIA

DANIELA ALVARES LEITE

Daniela ha estudiado y estudia mucho (desde física hasta derecho, desde braille hasta meditación), máster en administración de empresas por FIA / FEA, máster en derecho de relaciones sociales por PUCSP, especialista en procedimiento civil y arbitraje por la Università Degli Studi de Milano, licenciatura en derecho en la PUCSP, estudió física en la USP con iniciación científica en astrofísica (no completado), se especializó en algunos temas, trabajó en grandes empresas en el área legal: Pinheiro Neto Advogados, Campos Advocacia Empresarial, Terra Networks Brasil SA y Syngenta, y editorial: Terra Networks Brasil S.A., fue la editorial de la revista Yoga Journal Brasil, impartió clases de posgrado COGEAE / PUC, actualmente coordina el Centro por el Derecho a la Alimentación de la Comisión de Derechos Humanos de la OABSP y, como madre, aprende diariamente con su hijo querer un mundo mejor y más humano, donde todos puedan manifestar su plenitud. Idealizadora de Comida Invisível, ve en el proyecto una forma de mirar hacia adentro e investigar cómo podemos salir de las clasificaciones estándar de la sociedad, desde los binomios correcto, incorrecto, bonito, feo, inapropiado, apropiado.

¿Has oído hablar de la sobreproducción? Y, por otro lado, ¿alguna vez has sentido hambre? Conocemos el hambre, la sentimos dos, tres veces al día, muchos de nosotros estamos de mal humor en esta situación. No hay nada más presente en nuestras vidas que sentir hambre, pero para la mayoría de nosotros, privilegiados como somos, no hay nada más distante que el hambre verdadera. Hay mucha hambre real en el mundo, ninguna enfermedad o guerra ha matado a tanta gente como el hambre. Este es uno de los principales problemas del mundo y, al mismo tiempo, es un problema que puede evitarse¹.

Parece absurdo ver tantos países y estructuras sociales con escasez de alimentos, altas tasas de desnutrición y falta de acceso a los alimentos, y al mismo tiempo darse cuenta de que el mundo, especialmente Brasil, tiene una enorme capacidad de producción hasta el punto de arrojar alimentos e incinerar parte de sus cultivos, su producción, montones y montones de alimentos que terminan en vertederos. Si hay abundancia no hay falta. Sin embargo, es en esta relación incongruente que las prácticas y técnicas incorrectas en el campo, el sistema de estandarización de alimentos, producción, distribución y comercio con políticas agresivas y concentrado en la eliminación de alimentos no estándar, en el uso exagerado e inapropiado de pesticidas, en una gran concentración de productos ultraprocesados fortalece el hambre, la desnutrición, la obesidad, las enfermedades vasculares, cardíacas, el cáncer y el Alzheimer, además de una competitividad innecesaria y exacerbada. Peor aún, produce escasez y reduce la comida a un mero producto, convirtiendo la comida en un producto social.

El desperdicio de alimentos es uno de los principales problemas del mundo. La FAO / ONU realizó una encuesta en 2013 y concluyó que 1.300 millones de toneladas de alimentos aptos para el consumo se desperdician anualmente en el mundo.

Hoy, se estima que el desperdicio de alimentos ya corresponde a 1.600 millones de toneladas anuales, una cantidad estimada en US\$ 1,2 billón (Boston Consulting Group - BCG, 2018). Como no teníamos idea de lo que eran 1.600 millones de toneladas, decidimos llenar los aviones Boeing 747-8F para comprender el volumen de estas sobras. Sería suficiente llenar 11,428,571 aviones que, si se colocan uno al lado del otro, darían 20.9 vueltas alrededor de la Tierra. Un completo absurdo. Lo peor es saber que la mitad de eso mataría todo el hambre en el mundo.

Todos los años arrojamos a la basura el equivalente del PIB de países como Tailandia y Australia, uno de los 20 países más ricos del mundo. Y cuando este alimento se elimina de forma incorrecta, se deposita en vertederos o vertederos y se descompone, generando gas metano en la atmósfera, que es veinte veces más contaminante que el CO₂. ¿Puede creerlo? Sí, el desperdicio de alimentos contamina más que un coche. Si el desperdicio de alimentos fuera un país, sería el tercer país más contaminante del mundo.

¿Y cómo es la situación en Brasil? Nuestro país se encuentra entre los países que más desperdician alimentos en el mundo. Cada brasileño desperdicia un promedio de 41.6 kg de alimentos por año. Lo que es más extraño y una mayor contradicción es pensar en las altas tasas de desperdicio de alimentos

y la gran cantidad de personas que no tienen nada para comer. ¿Estás satisfecho? En Brasil, 15,3 millones de personas viven en extrema pobreza - miseria y hambre - según el *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística* (IBGE - 2018).

Pero después de todo, ¿está prohibido donar alimentos?

La donación de alimentos nunca ha sido prohibida. Si lo fuera, no habría los bancos de alimentos en todo Brasil y su hermoso trabajo (en Sao Paulo establecido por la Ley N° 13327 13 de febrero de 2002. Varias otras ciudades también tienen una legislación similar). Las mismas reglas que se aplican a la venta de alimentos también se aplican a las donaciones. La gran pregunta que termina generando temor en los establecimientos es la responsabilidad civil, ya sea la responsabilidad civil objetiva (en la que el establecimiento responde independientemente de haber causado el daño) o subjetiva (en la que solo respondería si hubiera evidencia de haber actuado) con intención, es decir, con una clara intención de causar daño a alguien).

La duda persistía porque no había una regulación en la legislación federal de alimentos saludables con respecto a la donación de alimentos preparados, servidos en los servicios de alimentos. Debido a la falta de una regla clara en la legislación federal sanitaria sobre este tema y con la intención de que no haya dudas sobre la exención de responsabilidad civil en la donación de alimentos, y para dejar claro que el establecimiento solo responde si ha actuado intencionalmente, hay

30 proyectos de ley que se están procesando en el Congreso Nacional a este respecto. El primer proyecto de ley a este respecto se propuso en 1998 y aún no se ha concluido. Es una gran tristeza tratar un tema de esta importancia y relevancia con tanta demora. En los 30 proyectos, independientemente de los diferentes matices de cada uno de ellos, la gran pregunta es la intención de dejar en claro que la responsabilidad civil en la donación de alimentos es subjetiva. Pero mientras no exista una legislación específica sobre este tema, debemos evaluar el contexto legal en el que surge el derecho a la alimentación y analizar una legislación genérica de responsabilidad civil para comprender mejor el tema.

El derecho humano a la alimentación surgió en el mundo en 1948 en el Pacto de las Naciones Unidas, y está cubierto en el Artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948. Su definición se ha ampliado en otras disposiciones del Derecho Internacional, como el Artículo 11 del Pacto de Derechos Observación general económica, social y cultural y ONU No. 12. En Brasil, solo en 2010, como resultado de un extenso proceso de movilización social, se aprobó la enmienda constitucional 64, que incluye el derecho a la alimentación en los derechos y garantías fundamentales, que se inserta en el artículo 6 de la Constitución Federal.

El derecho humano a una alimentación adecuada consiste en el acceso físico y económico de todas las personas a alimentos y recursos, como el empleo o la tierra, para garantizar este acceso

de manera continua. Al afirmar que la comida debe ser adecuada, se entiende que es apropiada para el contexto y las condiciones culturales, sociales, económicas, climáticas y ecológicas de cada persona, etnia, cultura o grupo social. Para garantizar la realización del derecho humano a una alimentación adecuada, el Estado brasileño tiene la obligación de respetar, proteger, promover y proporcionar alimentos a la población. A su vez, la población tiene derecho a exigir que eso se cumpla.

Para comprender los límites de la responsabilidad civil que deben aplicarse a este asunto, si bien no existe una norma federal para la seguridad alimentaria al respecto, debemos analizar el capítulo general sobre responsabilidad civil en nuestro Código Civil, que es la norma central para este tema. En relación con la responsabilidad civil, lo más importante a tener en cuenta son los artículos 927 y 931 del Código Civil.

Artículo 927. Cualquier persona que, por un acto ilegal (artículos 186 y 187), cause daño a otros, está obligado a repararlo.

Párrafo único. Habrá una obligación de reparar el daño, independientemente de la culpa, en los casos especificados por la ley, o cuando la actividad normalmente realizada por el autor del daño, por su naturaleza, representa un riesgo para los derechos de los demás.

Artículo 931. A excepción de otros casos previstos en una ley especial, los empresarios individuales y las empresas responden independientemente de la culpa de los daños causados por los productos puestos en circulación.

Ahora, a partir del análisis de estos artículos, una empresa solo puede ser considerada responsable de donar alimentos solo si no observa los casos "excepto en una ley especial", es decir, la legislación del consumidor, la Política Nacional de Residuos Sólidos, la Ley Orgánica de Asistencia Social y el conjunto completo de estándares de seguridad alimentaria (especialmente, pero no limitado a la siguiente legislación ANVISA: Ordenanza 2.535/03, CVS 6/99, Ordenanza SVS/MS nº 326, del 30 de julio de 1997, Resolución-RDC Anvisa nº275, del 21 de octubre de 2002, Resolución-CISA/MA/MS nº10, del 31 de julio de 1984, Resolución-RDC nº 216, del 16/09/2004). Como es deber de todos los restaurantes, panaderías, bares, hoteles y supermercados observar las normas sanitarias, al donar o vender alimentos, tienen las mismas responsabilidades. Además, en el Estado de São Paulo, la ordenanza CVS 5/13 de Anvisa, establece:

Artículo 51. Se permite la reutilización de alimentos con fines de donación gratuita, incluidas las sobras, en cualquiera de las etapas de producción, siempre que se hayan preparado en conformidad con las buenas prácticas, descritas en esta norma, entre otras establecidas por la legislación sanitaria actual. Los restos de comida no incluyen las sobras de platos de los clientes.

En la plataforma de donación de Alimentos Invisibles (app. comidainvisivel.com.br), con respecto a la responsabilidad de los alimentos donados, desde el momento en que la entidad (ONG, Banco de Alimentos, Fundación, individuo) requiere los

alimentos y se compromete a buscarlos, referenciando un responsable técnico, asume plenamente la responsabilidad de la comida donada y el destino que dará a ellos, tanto en relación con la preparación de estos alimentos como con las personas (con la asistencia de ENTIDAD o el individuo) que reciben estos alimentos, y deben cuidar los alimentos siguiendo las pautas de seguridad alimentaria. Este término tiene fuerza legal (es un contrato y es vinculante para las partes). Por lo tanto, cuidamos y guiamos de todas las formas posibles para que no haya problemas legales en la donación de alimentos, pero debe tenerse en cuenta que tanto en la venta de alimentos como en la donación puede haber un cuestionamiento jurídico y, en este caso, siempre depende de un juez el considerar la solidez de los documentos presentados. Cuando la donación se realiza en la plataforma COMIDA INVISÍVEL, todos los documentos y registros de conversaciones se registran y almacenan, para garantizar la seguridad de las partes involucradas en la transacción.

Nuestro punto aquí va más allá de la cuestión legal: si preparé un alimento, me ocupé de esta preparación, observé

la legislación de seguridad alimentaria para vender, ¿por qué no confío en todo lo que hice para donar/ofrecer? Necesitamos salir del MIEDO que nos atormenta. Si cada vez más personas piensan así, podemos cambiar el curso de esta historia.

Lo que podemos ver es que las personas están cada vez más guiadas por el MIEDO, en ausencia de contacto con esta dura realidad de desperdicio, aunque toda la construcción del marco legislativo se realiza sobre los principios de igualdad, buena fe y función social de la propiedad.

Por miedo, el mundo desperdicia 1.600 millones de toneladas de alimentos al año, lo que equivale al PIB de Australia!

Creo en una forma más humana y digna para todos. Por un segundo, cambiemos de roles, alguien que tiene miedo de donar en lugar de alguien que necesita recibir. ¿Es legítimo el miedo en este caso? ¿Vamos a reflexionar?

1 En este sentido, ver: Caparrós, Martín, 1957 - A fome, traducción de Luis Carlos Cabral - 1a. ed - Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2016.

CAPONATA DE FLOR DE PLÁTANO

BELA GIL

Cocinera, nutricionista, activista y autora de cinco best sellers en Brasil. Su carrera abarca muchos campos: alimentación, televisión y medios de comunicación, cuidado de la salud, derechos de las mujeres, políticas públicas y educación.

Cree que una buena calidad de vida es un derecho de todos. Más que eso, funciona para un futuro en el que no solo sobrevivimos, sino que prosperamos.

porciones 6

tiempo 1 hora

nivel de dificultad medio

sugerencia de acompañamiento

tostadas o pan integral

INGREDIENTES

- 1 flor de plátano pequeña
- 1/2 taza de vinagre o zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de aceitunas negras
- sal (al gusto)
- pimienta negra (al gusto)

PREPARACIÓN

Retiramos las hojas gruesas del exterior del corazón del plátano, hasta llegar a las hojas centrales, que son menos fibrosas. Reservamos las hojas externas en caso que quiera usarlas como un tazón para servir la caponata. Cortamos el corazón de plátano en cubos pequeños. Agregamos el corazón de plátano y lo dejamos hervir durante 15 minutos, en una sartén con agua y 1/4 taza de vinagre. Escurrimos y repetimos el proceso nuevamente. Escurrimos y reservamos. Cortamos el pimiento en cubos y quitamos las semillas. Reservamos. Cortamos la cebolla en cubos y picamos el diente de ajo. Reservamos. Calentamos el aceite y salteamos los pimientos, luego la cebolla y, finalmente, el ajo. Dejamos que se cocine bien. Agregamos la flor de plátano escurrida. Agregamos orégano y aceitunas, sin hueso y en rodajas. Sazonamos con sal y pimienta. Servimos.

PANQUEQUE DE ALMIDÓN Y TRÉBOL VERDE

GISELA ABRANTES

Chef, máster en ciencias gastronómicas en Lisboa. Juez del programa Cozinheiro X Chefs y presentadora del programa Caminhos do Chef, ambos de SBT. Profesora y coordinadora del grupo de investigación Senac RJ, chef y propietaria de Buffet Gitrendyfood, con los últimos 20 años dedicados a la investigación, capacitación y consultoría en el campo de la gastronomía.

porciones

6 panqueques (8 cm cada uno),
10 porciones de relleno dulce (480 g),
6 porciones de relleno salado (370 g)

tiempo

20 minutos para panqueques con relleno salado
2 horas para panqueques con relleno dulce

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

con relleno dulce: si lo come como refrigerio o como postre, puede acompañarlo con un helado de nata o un helado de ñame con albahaca y coco.
con relleno salado: puede incluirse pollo y/o tomate

INGREDIENTES

masa de panqueque crujiente con trébol verde

- 2 huevos o 100g
- 7 cucharadas o 70g de almidón dulce de mandioca
- 2 cucharadas o 20ml de agua
- 2 cucharadas o 0,4g de trébol verde fresco
- 1 pizca o 1g de sal
- 1 cucharadita o 3 ml de aceite de oliva u otra grasa para untar la sartén

relleno dulce: mermelada de sandía y guindilla

- 1/4 de sandía o 1kg
- zumo de media naranja o 20ml
- zumo de medio limón o 15ml
- 1 manzana pelada rallada y sin semillas o 75g
- 5 cucharadas o 100g de azúcar demerara
- 1 unidad o 6g de guindilla sin semillas

relleno salado: calabaza de peregrino y lechuga caliente

- 1/4 cucharadita o 0,2g de polvo de cúrcuma
- 1/2 cucharadita o 0,2g de granos de pimienta negra
- 1/2 cucharadita o 0,2g de cilantro en grano
- 3 cucharadas o 30ml de aceite de oliva u otra grasa
- 1 unidad o 300g de calabaza de peregrino, con cáscara y sin semillas (podemos reemplazar por calabacín)
- 1 cucharadita llena o 8g de sal
- 4 cucharadas o 20g de espinacas o brotes de zanahoria (reemplazar con hierbas disponibles)
- 8 hojas de lechuga o 160g
- 4 cucharadas u 8g de perejil

PREPARACIÓN

masa crujiente para panqueques

Batimos todo con la ayuda de un batidor o batimos en una licuadora hasta que quede suave. Dejamos en la nevera durante 30 minutos. Calentamos una sartén antiadherente pequeña a fuego medio, untamos con el aceite o grasa y agregamos un poco de masa. Dejamos que se dore un poco y luego damos la vuelta a la masa para dorar el otro lado. Repetimos hasta que acabe la masa. Para servir, agregamos el relleno dulce o salado, encima o dentro del panqueque. Decoramos con hojas de trébol.

relleno dulce: mermelada de sandía y guindilla

Retiramos la cáscara verde de la sandía. Cortamos la sandía en trozos grandes, incluida la parte blanca, la roja y las pepitas, y cocinamos a fuego lento durante 50 minutos en una olla a presión (no incluimos ningún líquido en este momento). No hace falta esperar que la olla llegue a presión para contar el tiempo. Podemos usar una olla común, la dejamos por 2 horas con la olla cubierta. Retiramos la sandía de la olla a presión después de 2 horas y la transferimos a una olla menos alta, con 1/2 taza (100 ml) del caldo de cocción, el zumo de naranja y limón colado, guindilla (cortada por la mitad, sin semillas), manzanas finamente ralladas y azúcar. El resto del caldo de cocción se puede enfriar y servir como zumo. Dejamos reducir el líquido hasta que tenga una consistencia dulce, con la sartén destapada y el fuego bajo. El tiempo variará entre 50 minutos y 1 hora. Luego, lo llevamos a la nevera. Si no queremos la mermelada muy picante, retiramos la guindilla después de 20 minutos. Si la queremos más fuerte, incluimos la guindilla con las semillas. Servimos encima del panqueque o dentro. Decoramos con hojas de trébol.

relleno salado: calabaza de peregrino y lechuga caliente

Molemos la pimienta y el cilantro y mezclamos con la cúrcuma. Lavamos y secamos los ingredientes verdes. Cortamos la calabaza en cubos pequeños. Con un cuchillo, cortamos la lechuga en tiras. Picamos el perejil. Calentamos una sartén profunda, agregamos la mitad de la grasa y la mezcla de cúrcuma. Esperamos 10 segundos y ponemos la calabaza. Mezclamos y sazonomos con la mitad de la sal. Dejamos la mezcla durante 40 segundos, es bastante rápido. Agregamos los brotes, la lechuga, el perejil, el aceite restante y la sal. Mezclamos y apagamos el fuego. La receta completa no toma más de 1 minuto en el fuego. De esta manera, todo será más crujiente.

CROQUETA DE PIEL DE PLÁTANO Y SALSA VERDE

MICHELLE RODRIGUEZ

Licenciada en gastronomía y publicidad.
Chef y fundadora de la marca Açougue
Vegano (carnicería vegana). Hace 13
años que es vegetariana y 3 años que es
vegana. Trabajar con la cocina vegana
fue una transformación natural después
de más de una década de cocinar platos
veganos, debido a la falta de opciones en
el mercado. Centrada en releer recetas ya
conocidas, como coxinha, salsas, “carnes”
veganos, entre otras.

porciones 4

tiempo 1 hora

nivel de dificultad fácil

sugerencia de acompañamiento

ensaladas verdes

INGREDIENTES

croqueta

- 250g de mandioca
- 6 cáscaras de 6 plátanos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de azafrán
- 1 cucharadita de sal
- 5 ramitas de tomillo fresco
- 1/2 rama de perejil
- 1 pizca de pimienta negra

salsa verde

- 1 manojo de cilantro
- 1/2 manojo de menta
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de maní sin cáscara
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas de leche de coco
- 1 taza de aceite de oliva

ensalada de maíz asado (guarnición)

- 3 mazorcas de maíz
- 1/2 cebolla morada
- 1 manojo de rúcula
- 50g de aceitunas negras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 limón (zumo)

PREPARACIÓN

croqueta

Pelamos la mandioca, la cortamos en trozos y la cocemos en agua hirviendo durante 20 minutos o hasta que esté suave. Escurrimos y amasamos bien con un tenedor o procesador. Reservamos. Reservamos y desinfectamos bien las cáscaras de plátano y las cortamos en tiras finas. Salteamos la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Fuego medio. Agregamos las cáscaras de plátano, pimentón, azafrán, sal y pimienta y mezclamos bien. Cocinamos durante 15 minutos hasta que la cáscara esté suave. Agregamos las hojas de tomillo y el cilantro. Apagamos el fuego y ponemos el puré de mandioca, mezclando bien hasta que se incorporen todos los ingredientes. Retiramos partes de la masa y formamos croquetas. Ponemos las croquetas en una bandeja para hornear, las ponemos en el horno precalentado durante 30 minutos o hasta que estén doradas.

salsa verde

Desinfectamos las hojas de cilantro y menta, las secamos y las ponemos en una licuadora o procesador. Pelamos el jengibre, lo rallamos y agregamos en una licuadora o procesador. Agregamos ajo, maní, sal, aceite de oliva y leche de coco. Batimos hasta que se convierta en una pasta homogénea.

sugerencia de acompañamiento - ensalada de maíz asado

Desinfectamos las mazorcas de maíz y las hervimos en una sartén con agua, cocinando parcialmente. Las retiramos del agua y las colocamos en una bandeja. Las colocamos en el horno precalentado hasta que estén doradas, o en un plancha o parrilla, dejamos que las mazorcas se asen bien. Las retiramos y las dejamos enfriar, luego las cortamos y las colocamos en un tazón. Cortamos la cebolla morada en cubos pequeños. Desinfectamos las hojas de rúcula y las cortamos con las manos. Mezclamos todos los ingredientes en el tazón y corregimos la sal si es necesario.

RISOTTO INTEGRAL CON PESTO DE RAMAS Y RÁBANOS CARAMELIZADOS

CAROL PERDIGÃO

Chef vegana y fotógrafa de alimentos, graduada en el Natural Gourmet Institute (en Nueva York).

Apasionada por la cocina, busca valorar los ingredientes nacionales, de los pequeños agricultores locales, y trabajar con el menor desperdicio posible, ya que cree que esta es la forma de alimentar el futuro sostenible y accesible para todos (¡además de delicioso, por supuesto!).

porciones 6

tiempo 90 minutos

nivel de dificultad medio

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 racimo de rábanos (con rama)
- 1 manojo de albahaca
- 1/2 taza de nueces de Brasil
- 1/4 taza + 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 taza o 100g de tofu firme
- 1 limón
- 2 1/2 tazas o 500g de arroz integral
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharada de melaza
- 1/2 cucharadita de pimienta jamaicana
- sal marina y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

pre-preparación

Picamos la cebolla y el ajo, separando las cáscaras para preparar el caldo. Cortamos la zanahoria en rodajas gruesas y los rábanos en cuartos, reservando las ramas para el pesto. Deshojamos la albahaca, separando los tallos para el caldo.

caldo de verduras

Agregamos la cáscara de cebolla y ajo, 1 diente de ajo entero, zanahorias en rodajas y tallos de albahaca u otras hierbas frescas (la idea es usar tallos y cáscaras que también se desperdiciarían en otras preparaciones) en una olla grande con 3 litros de agua, una pizca de sal y pimienta. Cocinamos a fuego medio hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Colamos y reservamos.

pesto

Procesamos las nueces de Brasil, dos dientes de ajo, el aceite de oliva, los rábanos y las ramas de albahaca (separamos algunas hojas para decorar el plato). Agregamos el tofu, la ralladura y el jugo de limón y batimos hasta que forme una pasta espesa (si es necesario, agregamos un poco de agua). Sazonamos con sal y pimienta al gusto.

rábanos caramelizados

Agregamos los rábanos cortados en cuatro partes, un hilo de aceite de oliva, melaza, sal y pimienta Jamaica en una asadera. En un horno precalentado a 220 grados, horneamos durante 20 minutos, o hasta que estén dorados.

risotto

Calentamos 1 cucharada de aceite de oliva y la cebolla picada en una cacerola grande. Agregamos el arroz y salteamos rápidamente. Agregamos vino blanco y cocinamos hasta que se evapore. Agregamos 1/2 cucharadita de sal y unas cucharadas de caldo de verduras. Cocinamos a fuego medio, agregando más caldo de verduras cada vez que comience a secarse hasta que el arroz esté al dente. Incorporamos el pesto y tapamos para terminar de cocinar al vapor. Probamos y ajustamos el condimento si es necesario. Servimos el risotto con los rábanos caramelizados y algunas hojas de albahaca para decorar.

Consejos: Se puede sustituir el tofu por un aguacate pequeño en el pesto, pero entonces vale la pena agregar otra fuente de proteína vegetal (como garbanzos, lentejas, etc.) para acompañar el plato.

También se pueden reemplazar los rábanos con zanahorias u otras raíces asadas.

El caldo de verduras es un gran lugar para aprovechar las verduras sobrantes que ya están marchitas en casa.



Risotto integral con pesto y rábanos caramelizados. Receta de Carol Perdigão.

RISOTTO DE CEBADA PERLADA CON PALMITO Y CALABAZA

ANA PEDROSA

Graduada en Matemáticas, cambió su profesión después de veinte años como docente. Estudió en la Natural Gourmet School, en Nueva York, y en el Italian Culinary Institute for Foreigners - ICIF, en Piamonte. Fue miembro de CONSEA en Río de Janeiro, miembro de Slow Food, Ecochef del Instituto Maniva, consultora en gastronomía y profesora de cocina natural.

porciones 6

tiempo 1 hora

nivel de dificultad medio

INGREDIENTES

- 1 taza de cebada perlada
- 1 1/2 taza de palmito fresco picado
- 1 taza de calabaza japonesa picada
- 1 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de tallos de cilantro picados
- 1/2 taza de puerro picado
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- pimienta recién molida al gusto
- 1/2 taza de perejil picado
- 1 taza de semillas de calabaza tostadas
- 1 taza de vino blanco
- 1 L de caldo de verduras
- hojas de laurel

PREPARACIÓN

Hacemos el caldo de verduras con el palmito picado, las hojas de laurel, las hojas de puerro, una cebolla entera, un litro y medio de agua. Colamos el caldo, reservando el líquido y el palmito cocido. Dejamos en remojo la cebada durante 8 horas. Colocamos la cebolla picada, los puerros picados, la mitad del aceite, en una sartén a fuego medio. Salteamos durante 3 minutos. Agregamos los tallos de cilantro picado, el pimentón dulce, salteamos durante unos minutos más, agregamos la cebada escurrida, salteamos y agregamos el vino blanco. Hervimos hasta que el alcohol se evapore, agregamos la calabaza picada, la sal, la pimienta molida, salteamos hasta que esté bien incorporado, luego agregamos el de caldo del palmito para comenzar a cocinar la cebada y la calabaza. Removemos constantemente para evitar pegarse al fondo de la sartén. Agregamos el caldo hasta que la cebada esté suave y en este momento agregamos el palmito cocido, el aceite restante y, siempre removiendo, agregamos el perejil picado. Verificamos la sal y la pimienta molida, ajustamos si es necesario. Como resultado, tenemos una cebada cremosa con trozos de palmito y calabaza. Agregamos las semillas de calabaza asadas al servir.

GLOSARIO

Ante el reto de traducir este libro, no se podía olvidar la importancia de la variedad y heterogeneidad de alimentos y realidades que caracterizan al Brasil contemporáneo. Por esta razón, y para que no se borrara ningún rasgo característico de la cocina brasileña, se mantuvo la ortografía original de algunos alimentos. Este glosario es una herramienta para que el lector extranjero aproveche al máximo su experiencia con el proyecto del Instituto y amplíe su conocimiento sobre la cocina brasileña y sus historias.

acarajé

Masa de alubias molidas, sazonada con sal, cebolla picada y otros condimentos, frita en forma de croquetas en aceite de palma. Se suele servir con *vatapá*.

farofa

un acompañamiento bastante popular en Brasil. Está hecho básicamente de harina de mandioca, que se tuesta en una sartén con aceite, ajo, cebolla y otros aditamentos, como huevos o plátano.

mandioca

la mandioca o yuca (*Manihot esculenta*), que en Brasil también se puede encontrar con el nombre de aipim, macaxeira, es uno de los cultivos más extendidos del mundo. La raíz de esta planta es la parte que más se aprovecha en la cocina y de la cual se puede hacer harina alimenticia.

tucupí

el zumo de la raíz de la mandioca, que se mezcla con pimienta o otros condimentos. Es bastante utilizado en las cocinas de la región norte de Brasil.

vatapá

un plato que consiste en una crema consistente, hecha con trozos de pan o harina, aceite de palma y leche de coco, a la que se agregan camarones. También se agregan cebolla picada, sal, pimienta y otros condimentos. Se suele servir por separado, con arroz blanco o con acarajé.

QUIÉNES SOMOS

REALIZADOR



Instituto Comida do Amanhã

El Instituto Comida do Amanhã es un *think tank* sin ánimo de lucro, institucionalmente independiente y apartidista que apoya la transición a sistemas alimentarios saludables, inclusivos, biodiversos y culturalmente integrados.

Desde una perspectiva sistémica de los alimentos, produce, adapta y comunica contenidos e investigaciones; organiza y facilita reuniones, eventos y territorios fértiles de reflexión y proposición; participa en debates sobre políticas públicas. Con una amplia red colaboradora, actúa de manera interdisciplinaria e intersectorial para crear conciencia e impactar a individuos, instituciones y tomadores de decisiones, con dos objetivos específicos e interdependientes:

- promover un cambio de comportamiento y comprensión sobre los alimentos y sus impactos;
- abogar por políticas públicas centradas en el derecho a una alimentación adecuada.

ASOCIACIÓN Y APOYO

HEINRICH BÖLL STIFTUNG

RIO DE JANEIRO

Brasil

Fundación Heinrich Böll Brasil

La Fundación Heinrich Böll es una fundación política alemana sin ánimo de lucro, que lleva funcionando en Brasil casi veinte años, con la premisa fundamental de una sociedad civil activa. Nuestros principios fundamentales son los de la ecología y la justicia socioambiental, la democracia y ciudadanía, la libre determinación y la defensa de los derechos territoriales. Uno de los objetivos fundamentales de la Fundación es el apoyo y la promoción de los procesos de democratización, y dentro de ello, la democratización del derecho a una alimentación sana es uno de los ejes de nuestro trabajo.



UNIRIO

La Facultad de Nutrición de la Universidad Federal del Estado de Río de Janeiro cuenta con dos cursos de Nutrición, turno completo y nocturno, además del posgrado en las áreas de Alimentación y Nutrición y Seguridad Alimentaria y nutricional, está comprometida con la formación de calidad de sus estudiantes, así como en el desarrollo de proyectos de investigación y extensión. A lo largo de sus 75 años de historia, la Facultad de Nutrición y la UNIRIO siempre ha estado comprometida con el desarrollo técnico, científico y social de todo el cuerpo académico, así como siempre ha estimulado la integración académico-social, demostrando la importancia del papel de todas las universidades para el país. Discutir los alimentos y la nutrición más ampliamente y comprender las diferentes dimensiones involucradas en el proceso y sus determinantes es la guía para el conocimiento de la ciencia de la nutrición.



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

CEMAS

Centro Mundial
de València para la
Alimentación Urbana
Sostenible

CEMAS - Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible

El Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible es una iniciativa del Ayuntamiento de València con el apoyo técnico de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) para potenciar, asesorar, gestionar y coordinar la acción permanente en dos líneas de actuación:

Gestión del conocimiento: Captación y catalogación de las múltiples iniciativas orientadas a establecer sistemas alimentarios locales sostenibles en las ciudades de todo el mundo. Un espacio físico y tecnológico donde compartir el conocimiento.

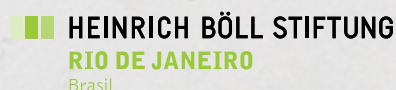
Comunicación: Divulgación y sensibilización en todas aquellas cuestiones vinculadas a la alimentación, nutrición, lucha contra el hambre, cambio climático y sistemas alimentarios locales sostenibles, tanto de València como de cualquier ciudad del mundo.

Estamos ante un paradigma en crisis. El aumento de la malnutrición, que afecta a los hambrientos y obesos, va de la mano con el cambio climático y la pérdida de la biodiversidad. La estandarización de los alimentos, heredada de la supuesta “revolución verde”, ha demostrado quedarse obsoleta y peligrosa para la salud humana y la sostenibilidad del planeta. Para hacer cambios y actuar, es necesario cambiar la manera de ver las cosas. Este es un libro de recetas, porque el monocultivo de la tierra suele estar asociado al monocultivo de la mente y el sabor. Las recetas nos invitan a la acción, a volver a la cocina, a socializar, a tocar y a conocer sus alimentos. Pero esto no es (solo) un libro de recetas... Ampliamos el alcance y mezclamos, en nueve capítulos, algunos de los principales impactos del sistema alimentario actual de Brasil, planteando desafíos y soluciones, mezclando ciencia con cocina, contenido técnico con tradiciones gastronómicas.

realización



en asociación con



apoyo

