

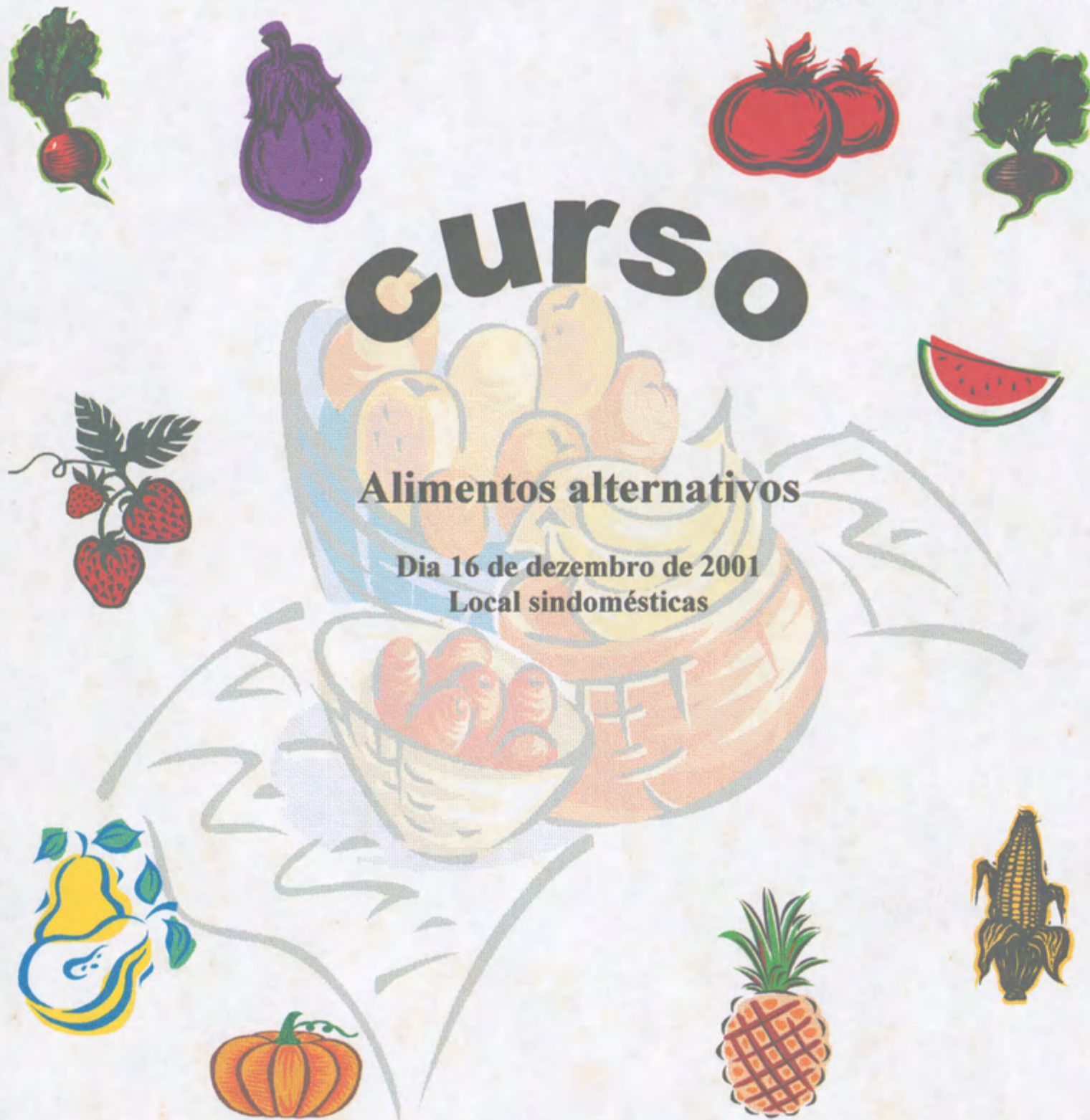
# SINDOMÉSTICA S

FILIADO À  
**CUT**

SINDICATO DOS TRABALHADORES EMPREGADOS DOMÉSTICOS DE NOVA IGUAÇU

BASE TERRITORIAL NOVA IGUAÇU - DUQUE DE CAXIAS - SÃO JOÃO DE MERITI - NILÓPOLIS  
BELFORD ROXO - QUEIMADOS - JAPERI - PARACAMBI - E TODA BAIXADA FLUMINENSE

FUNDADO EM 20 DE NOVEMBRO DE 1988



## curso

**Alimentos alternativos**

**Dia 16 de dezembro de 2001**

**Local sindomésticas**

Sede: Rua Brasil, 412 - Metrópole - Nova Iguaçu - RJ Cep. 26.215-260 - Tel. 2668-3077 CGC. 30.194.237/0001-11  
Núcleo: Rua Conde de Porto Alegre, 131 - 25 de Agosto - Duque de Caxias - RJ Tel. 671-4870 (SEPE - D.Caxias)



# S INDOMÉSTICA S

FILIADO À



SINDICATO DOS TRABALHADORES EMPREGADOS DOMÉSTICOS DE NOVA IGUAÇU

BASE TERRITORIAL NOVA IGUAÇU - DUQUE DE CAXIAS - SÃO JOÃO DE MERITI - NILÓPOLIS  
BELFORD ROXO - QUEIMADOS - JAPERI - PARACAMBI - E TODA BAIXADA FLUMINENSE

DE 1988

Obs: Toda esta apostila  
foi montada pela:

→ Edição Especial  
em colaboração a Ação  
(Cidadania contra a miséria e pela vida).  
Alternativas Contra a fome.

• Christiane Costa e  
Valdo França } organizadores

PÓlis (Instituto de Estudos, Formação  
& Assessoria em Políticas Sociais)

\* Equipe Pastoral da Saúde  
Paróquia Nossa Senhora de  
Fátima na Comunidade de  
Santa Maria - Belford Roxo  
1994/1995.



# S INDOMÉSTICA S

SINDICATO DOS TRABALHADORES EMPREGADOS DOMÉSTICOS DE NOVA IGUAÇU

BASE TERRITORIAL NOVA IGUAÇU - DUQUE DE CAXIAS - SÃO JOÃO DE MERITI - NILÓPOLIS  
BELFORD ROXO - QUEIMADOS - JAPERI - PARACAMBI - E TODA BAIXADA FLUMINENSE

FUNDADO EM 20 DE NOVEMBRO DE 1988

Não deixe que o baixo-astral prejudique sua saúde e beleza. Atitudes inteligentes podem **ajudar** você a levar a vida numa boa, com mais equilíbrio e sem estresse

## 1 Identifique logo os sinais

Alguns fatores são apontados como desencadeadores do mau humor. Por isso, fique de olho e, na medida do possível, trate de evitar cansaço excessivo, insônia, dívidas, dietas rígidas, excesso de preocupações, rotina, vida sexual insatisfatória.

## 2 Não se sobrecarregue

Já está comprovado que o mau humor atinge duas vezes mais as mulheres do que os homens. A faixa etária em que ele é mais comum vai dos 20 aos 45 anos, justamente aquela em que a mulher é mais sobrecarregada, com mil papéis a desempenhar e a tal dupla ou tripla jornada de trabalho. Portanto, é fundamental aprender a reconhecer seus limites, sendo paciente e tolerante consigo e com os outros.

## 3 Tire férias regularmente

Não adianta acumular anos e anos de trabalho sem férias. Lembre-se de que sua saúde sempre deve vir em primeiro lugar e não há dinheiro que pague isso. Procure tirar suas merecidas férias anuais e aproveitá-las ao máximo. Seja para viajar com a família ou até mesmo para colocar a vida em ordem, indo ao dentista, ao ginecologista.

## 4 Durma bem

O sono está diretamente ligado aos distúrbios do humor. Tente dormir, no mínimo, oito horas por dia. Caso não seja possível, procure compensar na noite seguinte, indo um pouquinho mais cedo para a cama. Um bom descanso já é um passo para acordar de alto-astral.



# SINDOMÉSTICA S

SINDICATO DOS TRABALHADORES EMPREGADOS DOMÉSTICOS DE NOVA IGUAÇU

BASE TERRITORIAL NOVA IGUAÇU - DUQUE DE CAXIAS - SÃO JOÃO DE MERITI - NILÓPOLIS  
BELFORD ROXO - QUEIMADOS - JAPERI - PARACAMBI - E TODA BAIXADA FLUMINENSE

FUNDADO EM 20 DE NOVEMBRO DE 1988

## Abuse dos chás gelados

Além de refrescar, eles atuam como remédios naturais, ajudam a emagrecer e a combater a celulite

A função dos chás é, primeiramente, terapêutica. Alguns são saborosos, outros não. Carqueja e boldo são exemplos de chás desintoxicantes do fígado, mas de sabor ruim para a maioria das pessoas. Aqui, vou me deter aos chás saborosos e refrescantes, que podem fazer parte do verão como medicamentos naturais. E mais: muitos deles também ajudam a obter ainda mais beleza. Anote:



### Abacateiro

#### Propriedades

Diurético, é indicado nos edemas de pernas e inchaços abdominais. Digestivo, combate a estagnação de gases e auxilia no emagrecimento.

#### Preparo

Ferva em fogo baixo, por três minutos, um punhado de suas folhas secas para 1 litro de água.

### Camomila

#### Propriedades

Contra tensões musculares, insônia, sono agitado, nervosismo, tremores de pálpebras e mãos, má digestão e tensão pré-menstrual (neste caso, deve ser combinado com as folhas frescas de hortelã e angélica). Em compressas sobre os olhos, diminui as olheiras.

#### Preparo

Coloque 2 colheres (café) das

flores de camomila em 1 xícara (chá) de água fervente. Abafe.

### Dente-de-leão

#### Propriedades

As decocções das folhas, flores e raízes são depurativas e laxantes. Estimulam rins e fígado, eliminam toxinas e podem auxiliar a baixar o colesterol e o ácido úrico. Excelentes contra má digestão, dores reumáticas, arteriosclerose, celulite e distúrbios circulatórios. Presentes em várias fórmulas naturais de emagrecimento, ajudam a diminuir a vontade de comer doces.

#### Preparo

Cozinhe em fogo baixo, por 10 minutos, 1 colher (sopa) de erva para 1/2 litro de água.

### Mate

#### Preparo

Coloque 1 colher (sopa) de sua erva em 1 litro de água fervente.

#### Propriedades

Tonificante, estimulante, diurético. Diminui a sensação de fome devido à teína. Desaconselhada quem sofre de gastrite, azia, anemia e osteoporose falta de apetite.

### Casca de melancia

#### Propriedades

Diurético e digestivo.

#### Preparo

Corte em fatias finas a parte entre a casca e o início da parte vermelha que comemos. Cozinhe a casca de 1/4 de melancia em 1 litro de água, durante três minutos, em fogo baixo.

### Casca de abacaxi

#### Propriedades

Diurético, refrescante e mineralizante (rico em potássio).

#### Preparo

Lave bem a casca de um abacaxi com uma escovinha e ferva-a em 1 litro de água, por sete minutos, em panela tampada. Deixe esfriar e leve à geladeira. Você também pode prepará-lo com hortelã: acrescente um ramo de folha fresca no último momento da fervura. Ganha mais duas propriedades: digestivo e vermífugo.

### Chapéu-de-couro

#### Propriedades

Depurativo, diurético, laxante, indicado em casos de reumatismo, dores articulares, gota e nevralgias. Favorece o emagrecimento, por diminuir as retenções de líquidos e a vontade de comer doces. Sob a forma de gargarejos,

#### Preparo

Ferva em fogo baixo, por três minutos, um punhado de folhas secas para 1 litro de água.



# S INDOMÉSTICA S

SINDICATO DOS TRABALHADORES EMPREGADOS DOMÉSTICOS DE NOVA IGUAÇU

BASE TERRITORIAL NOVA IGUAÇU - DUQUE DE CAXIAS - SÃO JOÃO DE MERITI - NILÓPOLIS  
BELFORD ROXO - QUEIMADOS - JAPERI - PARACAMBI - E TODA BAIXADA FLUMINENSE

FUNDADO EM 20 DE NOVEMBRO DE 1988



Princípio da **Multimistura** - a **QUALIDADE** é dada pela **VARIEDADE**.

- **A qualidade é mais importante que a quantidade**”.

- Os farelos (de arroz e trigo) são alimentos muito ricos. Usar 1 a 2 colheres de sopa por pessoa, por dia.
- Acima de 1 ano de idade a criança não tem necessidade de tomar leite, mas necessita de outros alimentos fortes (multimistura + farelo).
- Para crianças desnutridas acrescenta-se óleo de cozinha em todas as refeições.
- Para a criança o feijão deve ser amassado porque só o caldo não tem ferro.
- Para que o ferro seja melhor absorvido é preciso **vitamina C**: coloque limão no prato servido; frutas como sobremesa e salada de folhas cruas.
- Dar suco de laranja para a criança, próximo do almoço (1/2 horas antes). Vai funcionar como fonte de vitamina C e aumentar a absorção do ferro.
- Para evitar anemia, cozinhar em panelas de ferro.
- Pó de folha de mandioca é um alimento rico em **vitamina A e ferro**. Secar a folha à sombra e pilar ou bater no liquidificador. Guardar em vasilha fechada. Usar pitadas nas refeições.

- As folhas verde-escuras também são ricas em ferro.

- **Contém vitamina A:**

Alimentos como: mamão, manga, abóbora, cenoura, buriti, folhas verde-escuras (de batata-doce, de mandioca - macaxeira, aipim), de quiabo, caruru, vinagreira, língua-de-vaca, serralha, salsa, coentro, corama (saíão), taioba, etc.

- **Fonte de cálcio:** a casca do ovo.

- Substitua balas e chicletes pela rapadura porque é um doce saudável e contém ferro e cálcio.

- O amendoim é um dos alimentos mais ricos em Niacina. Contém bastante fósforo e ferro. Evita a Pelagra.

- Fazem-se paçocas e mingaus com sementes de abóbora, melancia, girassol e gergelim torradas e moídas porque são muito nutritivas.

O fubá, o farelo e a farinha de trigo são torrados para facilitar a digestão, conservar por mais tempo e ficar instantâneo.

Cheiro verde, salsa e coentro devem ser colocados quando o fogo for desligado.

- Verduras para manter o valor nutritivo, cozinhar o menor tempo possível.

- Alga marinha contém proteína, ferro e iodo. Pode ser utilizada como vinagre. É bom para queimadura e curativo de feridas.

- Os talos da couve, taioba, espinafre, etc contém fibras e devem ser aproveitadas: refogados, no feijão, na sopa, etc.

Sede: Rua Brasil, 412 - Metrópole - Nova Iguaçu - RJ - Cep. 26.215-260 - Tel. (21) 261-1111 - CGC 30.194.237/0001-11

Núcleo: Rua Conde de Porto Alegre, 131 - 25 de Agosto - Duque de Caxias - RJ - Tel. 671-4870 (SEPE - D. Caxias)



# S INDOMÉSTICA S

SINDICATO DOS TRABALHADORES EMPREGADOS DOMÉSTICOS DE NOVA IGUAÇU

BASE TERRITORIAL NOVA IGUAÇU - DUQUE DE CAXIAS - SÃO JOÃO DE MERITI - NILÓPOLIS  
BELFORD ROXO - QUEIMADOS - JAPERI - PARACAMBI - E TODA BAIXADA FLUMINENSE

FUNDADO EM 20 DE NOVEMBRO DE 1988

"O mais sério problema a ser enfrentado pelas gerações futuras é a irremediável pobreza qualitativa dos alimentos, causada pela pobreza mineral do solo."  
(Price, Weston - 1939)

- Alimentos ricos em fibra: farelos de arroz e de trigo, cereais integrais, casca de banana, entrecasca de mandioca (macaxeira), feijão, verduras e frutas não batidas no liquidificador.
- Utilize a carne de charque (carne seca) em pequenas porções suficientes para dar sabor aos alimentos e valorizar a Multimistura.
- Os grãos secos (arroz, feijão, milho) deixados de molho em água têm suas prioridades nutritivas ativadas, aumentando muito o seu valor.
- Ao refogar coloque pouco óleo. Ponha o restante ao desligar o fogo.
- Para combater a verminose tempere os alimentos cada dia com 1 tipo de planta: 1º dia - hortelã, 2º dia - alho, 3º dia - erva-de-Santa-Maria (mastruz), 4º dia - coentro, 5º dia - salsa, etc.
- Geléia para vermes  
Como preparar: 4 bananas maduras com casca, 1 maço de erva-de-Santa-Maria (mastruz), 1/2 maço de hortelã, 1 1/2 copo de açúcar. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve ao fogo até o ponto de geléia. Dar 1 colher por dia, durante 3 dias. Passar no pão, bolacha etc...
- Alho de folha: além de excelente para temperos, corta o sangramento: macerar a folha e fazer bochechos quando a criança extrair dente ou se cortar.
- Evite bater os alimentos no liquidificador. Se necessário, usar a peneira ou amassar.
- Usar sempre colher de pau.
- Para tratar água: colocar 1 gota de água sanitária para 1 litro de água.
- Para espantar baratas e outros insetos: colocar dentro do armário ramos cheirosos: erva-de-Santa-Maria (mastruz), alecrim, losna, arruda, coentro, alfavaca.
- Soro Caseiro - 01 - Salve uma vida. Divulgue este soro: 1 colher de chá de sal, 8 colheres de chá de açúcar, 1 litro de água. Ofereça à criança ao primeiro sinal de vômito e/ou diarreia. (1 colher de chá é igual a 1 tampa de refrigerantes)
- Soro Caseiro - 02 - Ferva 1 litro de água e acrescente 1 colher de chá de SAL, 3 colheres de sopa de FUBÁ ou FARINHA DE ARROZ, dissolvido em água fria, e deixe ferver durante 5 minutos. É bom para mulheres grávidas, bem como para qualquer pessoa, para diminuir o vômito e a diarreia. Diminui a duração da diarreia em 30%, o volume em 40% e o vômito em 60%.
- Para aumentar o leite materno - Para aumentar o leite materno torrar: Fubá: 1 copo, 1 copo de farelo peneirado. Dar à mãe uma colher desta mistura com 1 copo de líquido (água, leite, suco, sopa etc.), antes de cada mamada.

Sede: Rua Brasil, 412 - Metrópole - Nova Iguaçu - RJ - Cep. 26.215-260 - Tel. CGC. 30.194.237/0001-11

Núcleo: Rua Conde de Porto Alegre, 131 - 25 de Agosto - Duque de Caxias - RJ - Tel. 671-4870 (SEPE - D.Caxias)



## MINGAUS

### a) Mingaus do bebê:

Peneirar e torrar. Misturar ao leite. Não há necessidade de levar ao fogo. Para engrossar, deve-se ferver a mistura.

- 1.1 - Farelo de arroz: 1 copo  
farinha de trigo: 1 copo  
Fubá: 1 copo
- 1.2 - Farelo de trigo: 1 copo  
Farinha de trigo: 1 copo  
Fubá: 1 copo
- 1.3 - Farelo de arroz: 1 copo  
Fubá: 2 copos
- 1.4 - Farelo de arroz: 1 copo  
Farinha de trigo: 2 copos
- 1.5 - Farelo de trigo: 1 copo  
Farinha de trigo: 2 copos
- 1.6 - Farelo de arroz: 1/2 copo  
Farinha de trigo: 2 copos  
Farelo de trigo: 1/2 copo
- 1.7 - Farelo de arroz: 1 copo  
Fubá: 1 copo  
Farinha de mandioca: 1 copo
- 1.8 - Fubá: 1 copo  
Farelo de trigo: 1 copo  
Farinha de mandioca: 1 copo



## MINGAUS

1.9 - Farelo de trigo: 1 copo

Fubá: 1 copo

Polvilho: 1 copo

1.10 - Farelo de trigo: 1 copo

Farinha de trigo: 1 copo

Polvilho: 1 copo

1.11 - Caso a mãe queira continuar com a massa tradicional, adicionar 1/3 de farelo peneirado e torrado.

### Observações:

1) Pode-se acrescentar sementes de gergelim, de abóbora, amendoim, melancia ou girassol torradas, moídas e peneiradas.

2) Caso a criança seja desnutrida, ao desligar o fogo do mingau, coloque uma colher de óleo, pó de folha de mandioca (macaxeira, aipim), pó de casca de ovo.

Preparo: Misturar as massas, torrar e guardar em recipientes fechados.

Pode ser dado de duas maneiras:

- só misturar ao leite;
- misturar ao leite e levar ao fogo, para engrossar.

### b) Mingaus diversos:

1.12 - **Mingau de canjiquinha** - Colocar uma porção de canjiquinha, já cozida, acrescentando leite ou água, até ficar cremoso. Para enriquecer, misture amendoim torrado com a casca vermelha, gergelim ou sementes de melancia ou abóbora, ou as duas sementes misturadas.

1.13 - **Mingau de Banana-madura, abóbora ou batata doce ou manga** - Colocar a canjiquinha de arroz ou milho cozido, água ou leite, açúcar, 1 pitada de sal, farelo torrado, banana amassada (abóbora, batata, manga). Deixar levantar fervura e desligar.



## DIVERSOS

### **Torta de Mandioca (macaxeira, alpim)**

1 prato de mandioca cozida e amassada

1/2 copo de farelo de trigo torrado

temperos picados

1 prato de molho de carne moída (ou frango desfiado)

Amassar a mandioca com os temperos (salsa, cebola, pimentão, e tomate refogados), o farelo e 2 colheres de sopa de óleo.

Arrumar essa massa numa forma ou pirex. Cobrir com molho de carne moída. Não precisa ir ao forno.

Caso queira, colocar por cima as claras batidas em neve e assar.

### **Angu**

2 colheres de sopa de farelo

1 copo de fubá torrado

água suficiente para fazer angu

### **- Tutu de Feijão**

2 copos de feijão cozido

Bater no liquidificador ou amassar. Refogar com óleo e tempero de alho e sal. Engrossar com farelo e acrescentar cheiro verde.

### **- Bife de Soja**

2 copos de carne de soja hidratada e espremida

1 cebola média picadinha

1/3 copo de farinha de mandioca ou de trigo

1 copo de carne moída (opcional)

1 ovo (opcional)

3 colheres de sopa de farelo

1 colher de chá de pó de folha de mandioca

2 colheres de sopa de óleo

cheiro verde

tempero a gosto.

Colocar a carne de soja de molho por 15 minutos, acrescentar todos os ingredientes (e o ovo). Dar ponto de enrolar com farinha de trigo ou de mandioca. Fritar com óleo quente.



## DIVERSOS

### Carne Moída e Enriquecida

2 copos de carne de soja hidratada e espremida

1 colher de carne moída (opcional)

3 colheres de sopa de farelo

3 colheres de sopa de óleo

1 cebola média

tempero a gosto

Colocar o óleo com tempero de alho e sal na panela e refogar as carnes. Acrescentar o farelo. Colocar a cebola picada e o restante do óleo e os temperos.

### Arroz Enriquecido

1 copo de arroz

2 colheres de sopa de farelo (rasas)

óleo suficiente

talos de couve (ou casca de abóbora) refogados

1 pitada de pó de folha de mandioca

Refogar o arroz junto com o farelo, colocar o tempero.

Acrescentar água fervendo o suficiente para cozinhar o arroz. Refogar à parte os talos de couve picadinhos e misturar ao arroz já cozido.

### Palmito de Mandioca (macaxeira, aipim)

Retirar a película marrom que envolve a mandioca.

Separar a casca branca. Lavar e cozinhar com a mandioca. Picar miudinho e usar como palmito, refogado ou em saladas, tortas, pastel, etc..



## DIVERSOS

### **Bife de Soja com Casca de Banana**

1/2 kg de carne de soja hidratada e espremida  
1/2 kg de carne de vaca moída (opcional)  
3 cascas de banana, picadas e refogadas no óleo  
1 colher de coloral  
1 cebola média picadinha  
3 galhos de coentro ou salsa  
1/2 copo de fubá  
1/2 copo de farelo  
2 ovos (opcional)  
2 colheres de óleo  
farinha de trigo até dar ponto.  
Sal a gosto.  
Misturar bem os ingredientes.  
Fazer bifes do tamanho grande para fritar.

### **Mugica (de frango, linguiça ou peixe)**

1/2 copo de óleo  
1 colher de coloral  
1 cebola média  
1 pimentão  
2 tomates picados  
2 xícaras de frango desfiado  
1/2 copo de farelo  
1/2 copo de farinha de mandioca  
1 pires de cheiro verde  
1 litro de água fervendo.  
Refogar o óleo com coloral, cebola, pimentão, tomate e frango. Acrescentar água fervendo, o farelo, a farinha de mandioca umedecidos com água para engrossar (fica como um pirão). Apagar o fogo, colocar o óleo e o cheiro verde.

### **DOÇES**

Na confecção de qualquer doce, pode-se acrescentar o farelo no final do cozimento. Aumenta o valor nutritivo.



# S INDOMÉSTICA S

FILIADO À  
**CUT**

SINDICATO DOS TRABALHADORES EMPREGADOS DOMÉSTICOS DE NOVA IGUAÇU

BASE TERRITORIAL NOVA IGUAÇU - DUQUE DE CAXIAS - SÃO JOÃO DE MERITI - NILÓPOLIS  
BELFORD ROXO - QUEIMADOS - JAPERI - PARACAMBI - E TODA BAIXADA FLUMINENSE

FUNDADO EM 20 DE NOVEMBRO DE 1988

## DOCES

### **Bolo Multimistura**

3 ovos  
2 xícaras de açúcar  
1/2 xícara de óleo  
1 xícara de farinha de trigo  
1 xícara de fubá  
1 xícara de farelo de trigo  
1 xícara de água  
2 colheres de farelo de arroz torrado  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 colher de chá de pó de folha de mandioca (macaxeira aipim)  
1 colher de café de pó de casca de ovo.  
Separar as claras e bater as gemas com o açúcar. Acrescentar o óleo e as farinhas. Amolecer com água. Bater as claras em neve e colocar o fermento. Misturar e levar ao forno.

### **Bolo de Fubá Cremoso**

2 1/2 xícaras de fubá ou 2 xícaras de coco ralado  
1 1/2 xícara de açúcar  
3 1/2 xícaras de água ou leite  
3 ovos  
3 colheres de sopa de manteiga ou 6 de óleo  
1 colher de sopa de fermento  
3 colheres de sopa de farelo  
3 colheres de sopa (rasas) de farinha de trigo  
1 pitada de sal.  
Bater tudo no liquidificador muito bem e assar em tabuleiro raso untado.



**FOLHAS VERDES-ESCURAS**

# Abóbora (FAB)



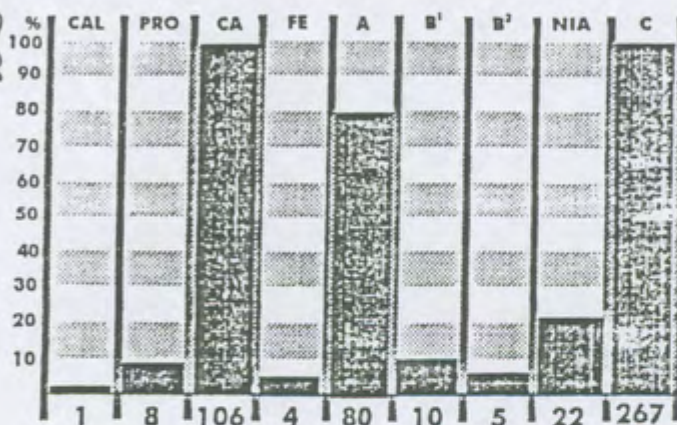
A família das cucurbitáceas, da qual a abóbora faz parte, é composta por inúmeras espécies espalhadas por todo o planeta. As regiões tropicais têm o privilégio de produzir uma grande quantidade de espécies desta família. Abençoadas pelo clima e o solo de cada micro-região, elas fornecem frutos atraentes: melões, abóboras, melancia, tradicionais alimentos das populações autóctones.

Os diversos tipos de abóbora ou jerimum, como é conhecida no Nordeste do Brasil, são consumidos de muitas formas: cruas, cozidas, assadas, refogadas, compondo sopas, massa de pães, tortas, recheios de massas salgadas e doces e batidas com leite e iogurte.

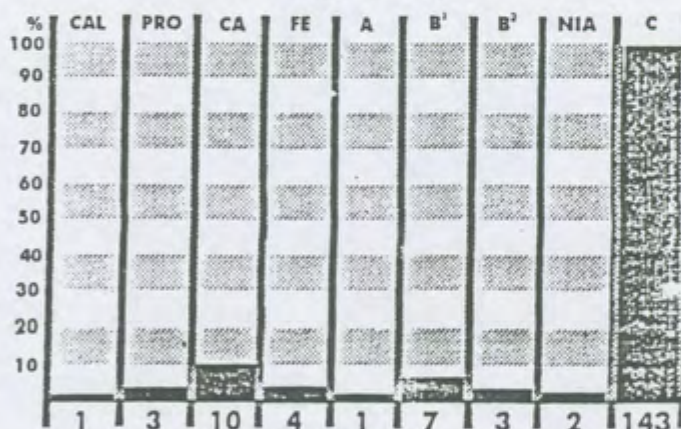
Em algumas regiões, também seus brotos (cambuquira), flores e sementes são apreciados em suas diversas preparações tradicionais e até comercializados em feiras e mercados públicos.

Se o fruto tem um valor marcante como fonte das vitaminas A e C, ele não se compara à riqueza excepcional das folhas, que o superam com o

## FOLHA DE ABÓBORA



## REPOLHO



Cada 100 grs dos alimentos acima contribuem (em percentuais) com as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

dobro de vitaminas A e C e 35 vezes mais cálcio.

As folhas da aboboreira podem ser consumidas cozidas nas sopas, refogados, feijoadas, omeletes. Ou então, quando secas à sombra, transformam-se em pó concentrado de grande valor como complemento nutricional de cálcio. Dessa forma são capazes de suprir de cálcio populações inteiras que não têm condições de consumir leite diariamente.



## Batata-doce (FB)

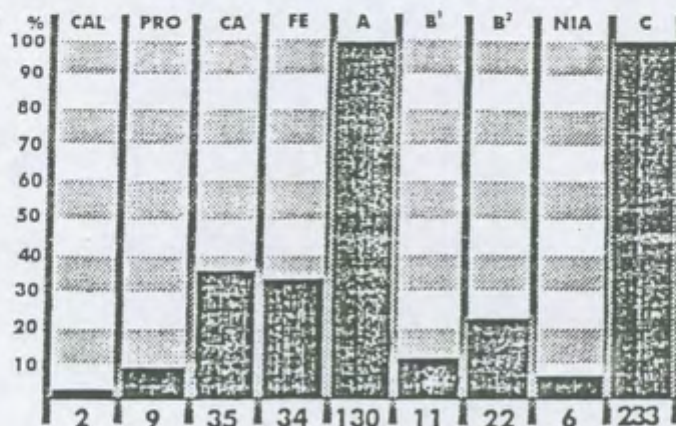


A batata-doce é outro alimento rústico e rico em vitaminas A e C, principalmente quando consumida crua e ralada na composição de saladas diversas. Atraente ao paladar e de fácil cultivo, ela integra a alimentação das populações de todo interior do país.

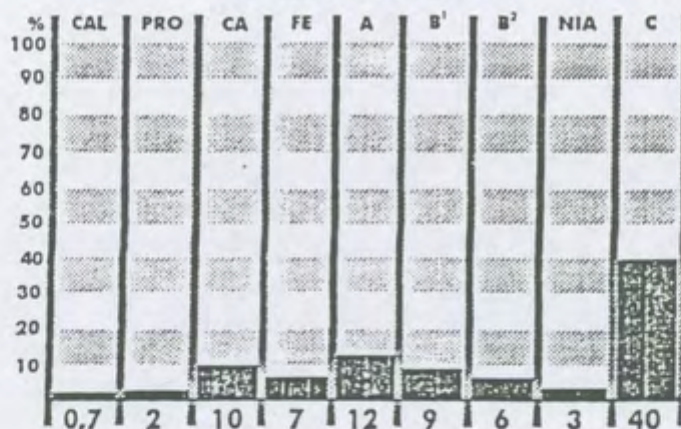
Ela tem sido a responsável pela subsistência de grande parte das populações rurais nordestinas atingidas por secas prolongadas. As populações do Oriente já conhecem há milênios essa preciosa fonte de nutrientes. Tanto é que no bairro oriental da Liberdade, em São Paulo, encontram-se facilmente folhas de batata-doce à venda nos empórios coreanos e chineses e nas feiras livres.

Depois da colheita, a batata-doce torna-se uma invasora dos campos onde foi cultivada. Muitos agricultores reclamam e desconhecem o valor nutricional de suas folhas, que superam o tubérculo com o dobro de vitamina C, três vezes mais vitamina A, seis vezes mais ferro, cinco vezes mais cálcio e quatro vezes mais proteínas.

**FOLHA DE BATATA DOCE**



**FOLHA DE ALFACE**



Cada 100 grs dos alimentos acima contribuem (em percentuais) com as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

A folha pode ser usada tal como hortaliça, em refogados, sopas, cozidos. Quando desidratada na sombra ou em fornos ventilados a baixa temperatura, ela é triturada, vira pó e pode ser pulverizada sobre outros alimentos. A folhagem vistosa da batata-doce vai bem em jardins de residências e torna-se uma boa opção de jardinagem também para as áreas públicas.



# Folha de mandioca (FM)



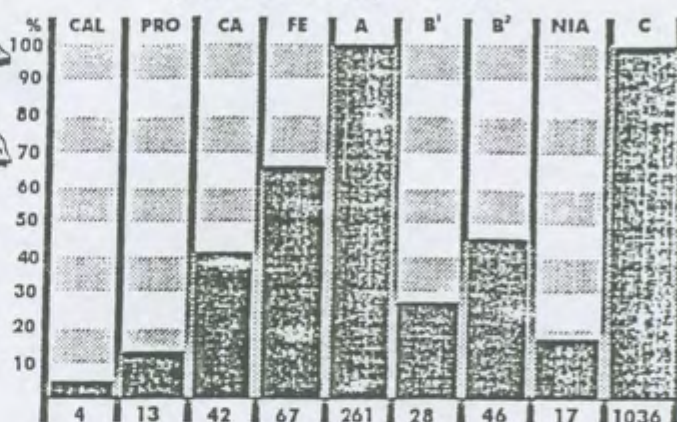
A raiz da mandioca ou aipim é consumida em larga escala nos países pobres da América e da África. Nas regiões Norte e Nordeste do Brasil a mandioca é um componente básico da alimentação diária, seja em pedaços cozidos, seja na composição de diversos pratos, massas, sopas. E nada mais tradicional do que a sua farinha no acompanhamento diário do arroz com feijão.

A raiz da mandioca possui baixo valor mineralógico e vitamínico, mas contribui de forma significativa no aporte calórico das populações. A raiz fresca tem uma concentração de 33% de carboidrato.

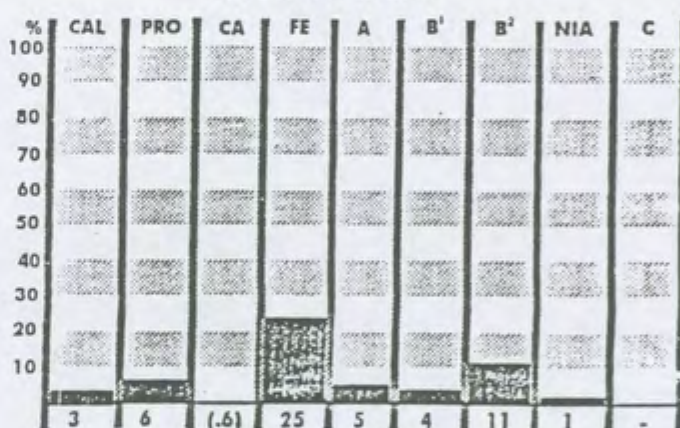
Mas é na folha que a mandioca guarda uma das maiores fontes de vitamina A, aminoácidos e sais minerais já encontradas em folhas. Isso permaneceu desconhecido pela população, que sempre teve medo da sua toxidez. A folha fresca contém ácido cianídrico em concentrações muito elevadas.

Mas a alta concentração de nutrientes justifica o seu uso, apenas quando desidratada, como poderoso complemento nutricional. Recomenda-se uma pitada de três dedos, cerca de 1,5 gramas, por refeição. Desta forma é totalmente seguro o consumo da FM, sendo seus benefícios notados após poucos dias de uso. Algumas tri-

## FOLHA DE MANDIOCA (MACAXEIRA/AIPIM)



## LEITE DE VACA



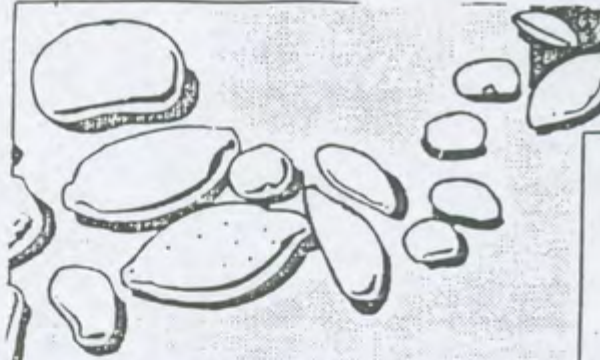
Cada 100 grs dos alimentos acima contribuem (em percentuais) com as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

bos da Amazônia usam o pó de FM junto com a farinha da raiz da mandioca, melhorando significativamente o potencial nutricional.

Segundo pesquisa publicada pela Fundação Laura Andrade, a desidratação por 2 a 5 horas em estufa ventilada a 65°C de temperatura, diminui em 30% da concentração de ácido cianídrico.

Mas ela pode também enriquecer sopas e cozidos. Para isso basta fervê-la por pelo menos 15 minutos, o que garante a eliminação do ácido cianídrico.





**SEMENTES**

*Um potencial muito pouco aproveitado*

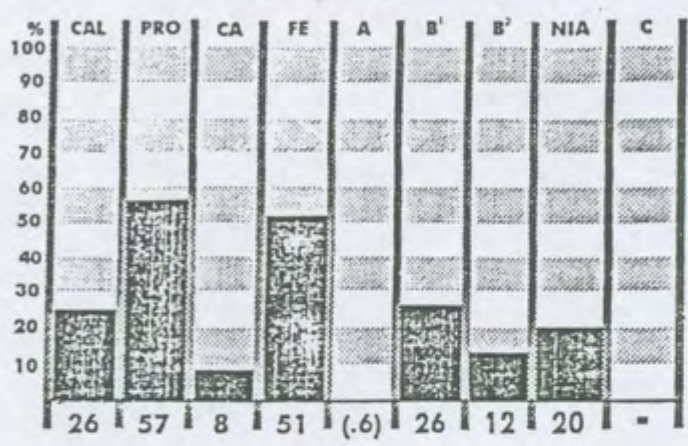
Elas são as grandes injustiçadas da culinária nacional. Muitas vezes jogadas no lixo, as sementes têm seu potencial nutritivo totalmente desprezado no país dos esfomeados. Sementes de abóbora, melão, melancia, caju, jaca, girassol, amendoim, gergelim são capazes de dar um toque todo especial aos pratos. Ao mesmo tempo em que contribuem com inúmeros nutrientes indispensáveis à saúde.

As sementes de abóbora, melão e melancia constituem-se em valiosas fontes de proteína e ferro. Este último nutriente é essencial e prioritário na fisiologia humana, principalmente para as mulheres, que o perdem mensalmente através da menstruação, e para crianças e jovens em fase de crescimento.

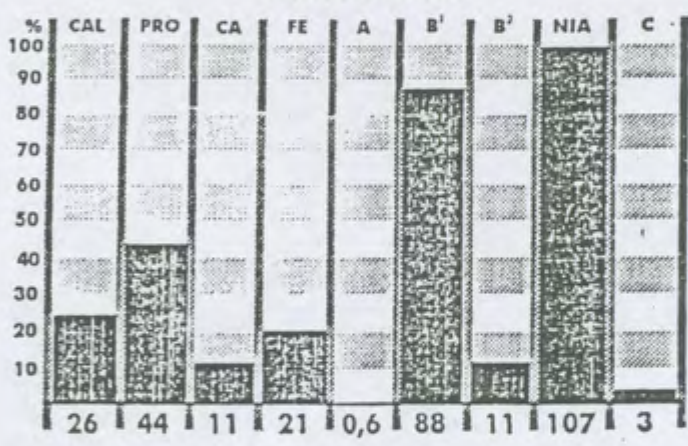
As sementes oleaginosas possuem paladar agradável, mas devido aos seus altos teores em óleos e proteínas, causam diarreia se usadas em excesso. Quando torradas e salgadas servem como "tira gosto" em coquetéis.

A riqueza nutricional em vitaminas oleosas e sais minerais credenciam essas sementes como bons complementos nutricionais. Mas eles devem ser usados em pequenas porções, juntamente com os alimentos das refeições normais. Dessa forma, é possível beneficiar-se de seus nutrientes essenciais sem agredir o próprio sistema digestivo.

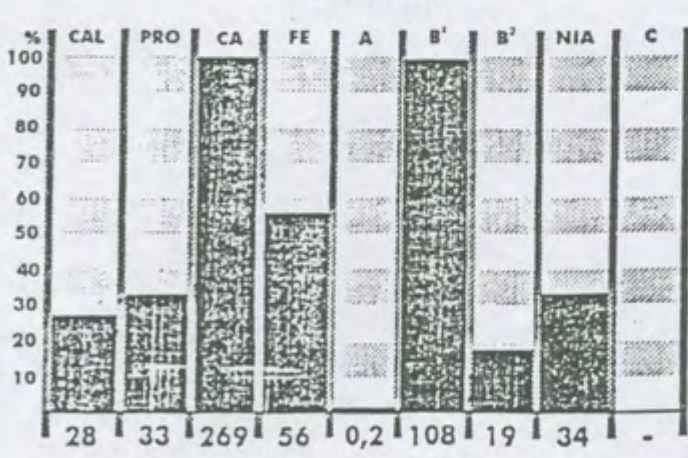
**SEMENTE DE ABÓBORA**



**AMENDOIM**



**GERGELIM**



Cada 100 grs dos alimentos acima contribuem (em percentuais) com as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

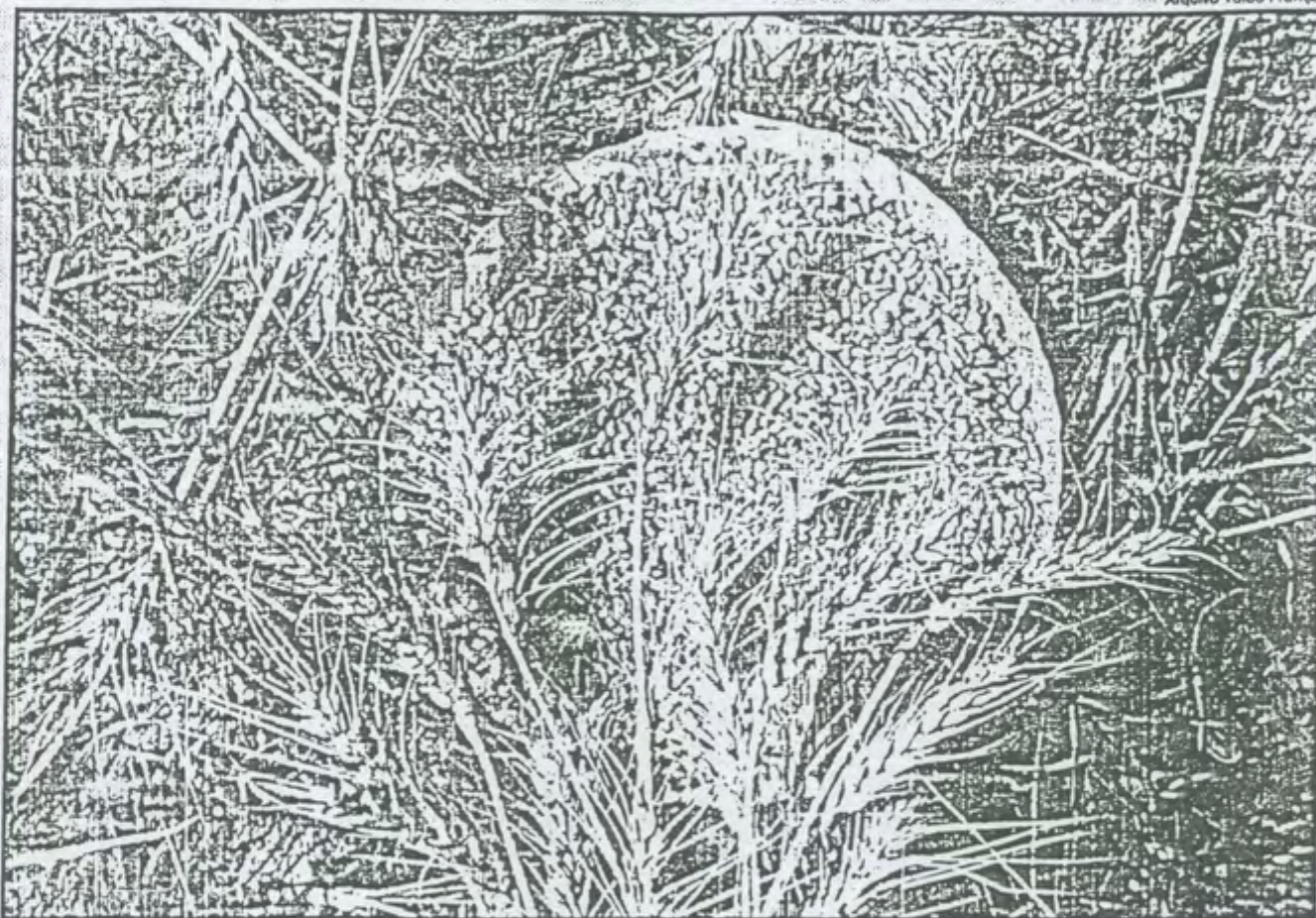


**FARELO DE TRIGO  
TOSTADO (FTT)**

# O melhor do grão longe do pão

Com o "beneficiamento", as partes mais importantes são jogadas fora.  
Só agora o valor das fibras na prevenção de doenças passa a ser reconhecido.

Arquivo Valdo França



O trigo: rico em fibras, sais minerais e vitaminas do complexo B.

Outro injustiçado é o farelo do trigo. Até o final da Segunda Guerra Mundial o pão "branco", produzido a partir de farinha refinada, era um luxo reservado aos domingos e festividades, mesmo nos países europeus.

Com o crescimento da indústria alimentícia, o que era luxo passou a ser hábito cotidiano. E quem perdeu com isso foi o consumidor. Apenas 78% do grão do trigo são usados para se fazer pães e massas. O farelo e o germe, partes nobres que totalizam 22% do grão, foram também relegados à ração animal.

O desperdício diante da miséria e da fome são contrastantes. Com um milhão de toneladas

de farelo de trigo destinados à ração animal seria possível complementar a alimentação de 100 milhões de pessoas por ano, melhorando a saúde de 2/3 da população brasileira.

O FTT é rico em fibras, vitaminas do complexo B, calorias e micro-nutrientes como cobre, fósforo, manganês. Por estas virtudes e pelo reconhecimento da importância das fibras para o funcionamento regular do intestino, apareceram recentemente no mercado inúmeros produtos que utilizam o farelo de trigo em sua composição.

Mas ele pode ser adquirido ainda a baixo custo no atacado, em quantidades maiores que



## FARELO DE TRIGO TOSTADO (FTT)

### Olha o desperdício do refinamento



As tabelas acima comparam o farelo com a farinha refinada e quanto se perde com o "beneficiamento".

20 Kg. Moinhos ou atacadistas de produtos naturais vendem o produto in natura. No ato da compra, não se deve esquecer de avisar que é para consumo humano. O FT destinado a ração pode estar contaminado com impurezas diversas. Apesar desta possibilidade, muitos grupos comunitários obtêm bons resultados com FT adquirido em casas de ração.

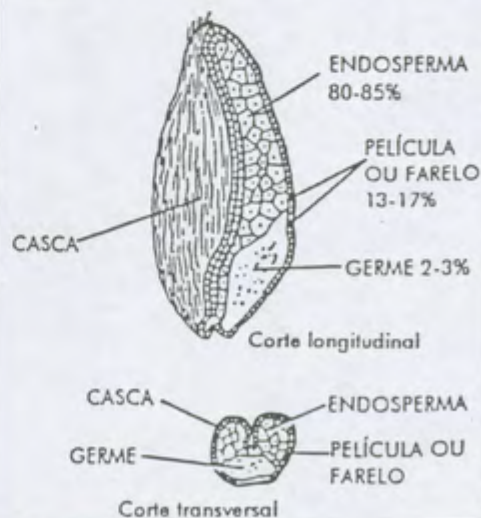
Nos supermercados e casas de produtos naturais, o farelo já vem tostado. Como tem pouca gordura, não fica rançoso tão facilmente. Tostá-lo elimina a umidade, aumenta as chances de conservação por um tempo maior e o torna mais assimilável ao organismo humano.

% RETIDA % PERDIDA

CALORIAS	30%
PROTEÍNAS	41%
GORDURA	92,7%
FIBRA	49,4%
CÁLCIO	79%
FÓSFORO	84,9%
FERRO	50%
COBRE	92,5%
MANGANÊS	86%
VITAMINA B1	75%
VITAMINA B2	81,7%
NIACINA	-

ASPECTO/COR	Farelo de Trigo Cru	Farelo de Trigo Tostado e penetrado
	Pó áspero mar. claro	Pó fino mar. claro
HC TOTAIS	52,32	53,57
Lipídios	4,45	4,45
Protídios	19,25	18,26
Fibra	9,46	7,11
Sódio mgl/100g	129	124
Potássio mgl/100g	796	845
Cálcio mgl/100g	109	85,5
Ferro mgl/100g	10,9	7,9
Magnésio mgl/100g	448	347
Fósforo mgl/100g	431	420
Cobre mgl/100g	1,7	2,0

### Estrutura do Grão de Trigo





## ***Milho versus trigo: Uma guerra desleal***

A disputa entre o milho e o trigo pela preferência nacional mostra o jogo de mercado que envolve a introdução de novos hábitos e o desprezo pelos alimentos tradicionais.

Produto da diversidade cultural brasileira, o trigo foi introduzido no país pelos europeus desde os primeiros tempos coloniais. Por causa das suas características, fixou-se como cultura no Sul do país. Os pequenos moinhos coloniais atendiam apenas ao consumo regional e aos mercados dos Estados vizinhos.

No início não havia qualquer competição entre os dois cereais. O milho, originário da América, continuava imbatível na culinária nacional, sendo assimilado inclusive pelos imigrantes em inúmeras preparações.

Com o desenvolvimento industrial, a panificação e o pastifício passaram a gerar uma linha

de produtos de pronto consumo e fácil preparo baseados no trigo. Para garantir preços baixos a esses produtos foram necessários crescentes subsídios às indústrias importadoras, moageiras e distribuidoras, já que a pequena produção nacional não era capaz de suprir a demanda pelo cereal.

A política oficial do trigo levou à concentração industrial e comercial do setor, com o seu "lobby" formado por trinta grandes grupos econômicos que monopolizam o setor, com 190 sofisticados moinhos.

A substituição de hábitos atinge até mesmo as pequenas cidades do interior e a zona rural do país. Com isso, o milho passou a ser desvalorizado à mesa. E embora permaneça como uma das principais culturas do Brasil, quase toda a sua produção destina-se ao consumo animal.

## ***Industrialização de alimentos: Tão antiga quanto a humanidade***

O ato de transformar alimentos, com o objetivo de prolongar seu tempo de vida e aproveitar os excedentes da produção, é quase tão antigo quanto a própria humanidade.

A extração do sal marinho e o descascamento e moagem de grãos e raízes, foram provavelmente as primeiras formas de industrializar alimentos dentro de uma escala comercial ou além do consumo familiar.

Com o aparecimento do sal, poderoso conservante, surgiu a indústria da carne, com seus charqueadores, defumadores e secadores. Assim alimentos altamente perecíveis puderam se deslocar de seu lugar de origem para regiões carentes em produtos animais.

O mesmo aconteceu com o açúcar. Seu uso na conservação de frutas, como compotas, geléias e doces, abriu uma nova variante industrial.

O leite, associado à fermentação e ao sal, alicerçou a indústria de laticínios. Com a fermen-

tação surgiram também os vinhos e bebidas destiladas.

Estas manipulações pouco alteravam a composição nutricional dos alimentos, retirando ou desativando poucas fibras, sais minerais e vitaminas. Mesmo a agregação de metais pesados, através dos recipientes usados no processamento, não chegava a atingir "status" de calamidade pública.

Mas estes alimentos ainda sofrem ataque intenso de insetos, fungos e bactérias, o que leva à sua desqualificação durante longos períodos de armazenagem. Para ampliar este tempo e ampliar ainda mais a área de comercialização, passou-se então a um processamento maior.

Hoje questiona-se a forte concentração de aditivos químicos e empobrecimento nutricional do alimento industrializado, com uma tendência nos países ricos à volta a padrões de industrialização com menor processamento.



**FARELO DE ARROZ  
TOSTADO (FAT)**

# O inimigo número um do colesterol

*Desperdiçado no Brasil, este farelo, já redescoberto pela indústria de vários países, integra a composição de inúmeros alimentos.*

Arquivo Veldo Franca

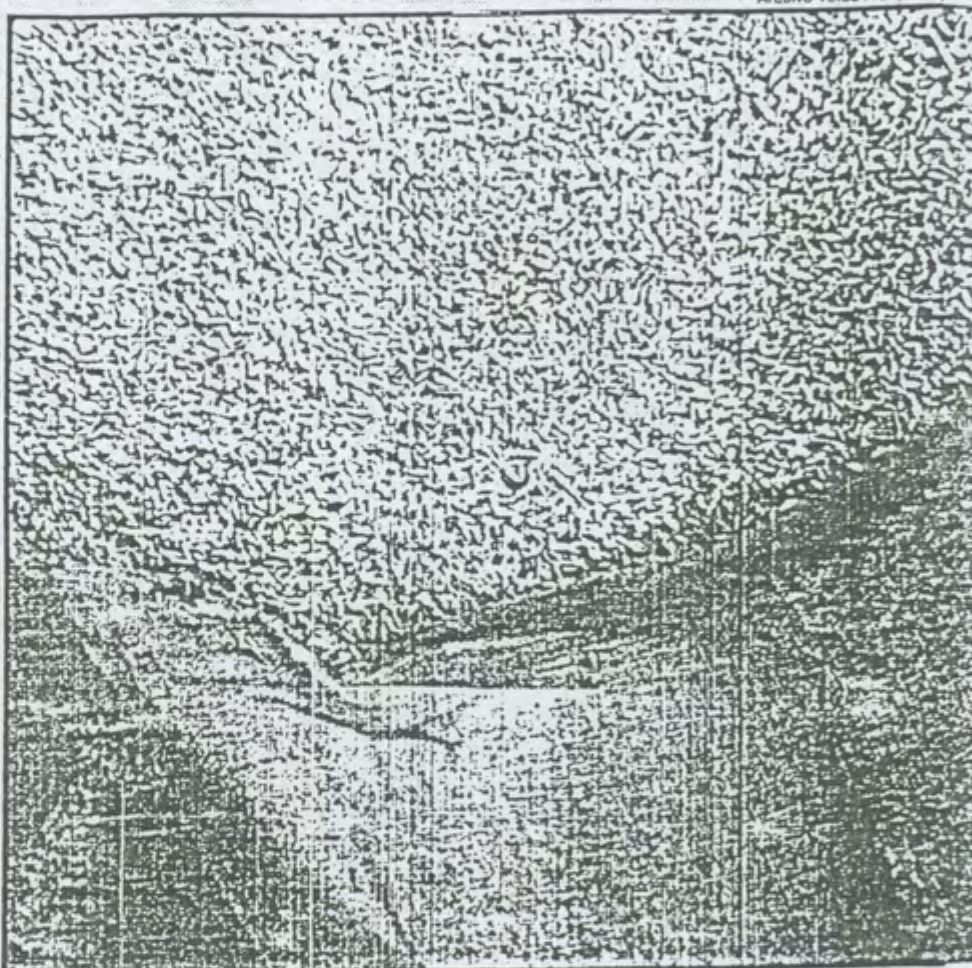
Parece brincadeira, mas o Brasil produz 800 mil toneladas por ano de farelo de arroz. Quase todo ele é destinado à alimentação animal. Se fosse usado na alimentação humana, esse farelo seria suficiente para complementar, a baixo custo, a alimentação de mais de 100 milhões de brasileiros.

O farelo é aquela película retirada do arroz, depois do descascamento. O que as pessoas não sabiam até agora é que ele constitui um complemento nutricional de ótima qualidade, capaz sozinho de reduzir alguns dos grandes problemas que afligem os "civilizados": o excesso de colesterol no sangue e os cálculos renais.

Recentes pesquisas médicas tem demonstrado a sua capacidade de diminuir a absorção de cálcio pelo intestino, evitando a formação de cálculo renal. Da mesma forma, as dietas muito ricas em colesterol podem ser compensadas com a ingestão de FAT (farelo de arroz tostado). O que, por si só, consegue prevenir as doenças das coronárias.

No farelo de arroz estão presentes aminoácidos (os formadores das proteínas), em concentrações próximas às de outros alimentos fortes, como leite, ovos e carne. Ele é também rico em fibras e em sais minerais, como fósforo, ferro e magnésio.

A alta qualidade do farelo de arroz como



**No grão inteiro, uma das maiores riquezas naturais.**

complemento nutricional e o seu preço irrisório no mercado estão motivando as indústrias arroseiras dos Estados Unidos, China e Índia a incluírem o farelo na composição de alimentos industrializados como tortas, pães, bolos, panquecas, balas e cereais em flocos para desjejum.

Por enquanto poucos beneficiadores brasileiros de arroz sensibilizaram-se para a fonte de nutrição que está em suas mãos. O farelo ainda é desperdiçado nas usinas processadoras de arroz ou destinado à ração. Por isso, a coleta deve cercar-se de todo cuidado, com a limpeza do recipi-



## FARELO DE ARROZ TOSTADO (FAT)



Nas duas tabelas, como o farelo e o arroz branco contribuem (em %) para suprir as necessidades nutricionais diárias.

VITAMINA				
Vitamina	Crianças 4-6anos	Homens 19-22anos	Mulher 19-22 anos	Suplem. Vit. p/100g Farelo
Vit. (Retinol Eq)	500	1000	800	-
Vit. D (UI)	400	400	400	-
Vit. E (UI)	9	15	12	22
Ác. Ascórbico (mg)	40	45	45	-
Folacina (mg)	200	400	400	5-15
Niacina (mg)	12	20	14	23-59
Riboflavina (mg)	1,8	1,8	1,4	0,2-0,3
Tiamina (mg)	0,9	1,5	1,1	1,0-2,8
Vit. B6 (mg)	0,9	2,0	2,0	1,0-3,2
Vit. B12 (mg)	1,5	2,0	3,0	0,5
Minerais				
Cálcio (mg)	800	800	800	14-131
Fósforo (mg)	800	800	800	1.480-2.870
Iodo (mg)	80	140	100	1,5
Ferro (mg)	10	10	18	13-53
Magnésio (mg)	200	350	300	865-1.230
Zinco (mg)	10	15	15	8

É desta quantidade de vitaminas e minerais que adultos e crianças precisam todo dia.

ente que vai receber o farelo.

O arroz escolhido deve ser de preferência novo, sem muito tempo de armazenagem. Arroz verde, mal secado ou colhido em épocas muito chuvosas em geral produz farelo "ardido" ou mofado.

## Mas se o farelo é tão bom, por que tirá-lo do arroz?

A textura fibrosa, a cor "morena" e o tempo maior de preparo, contribuem para que o arroz integral, mesmo sendo mais nutritivo, seja rejeitado pela grande maioria da população, que prefere o arroz branco ou polido.

Ele é também muito atacado por insetos, fungos e roedores. As gorduras que compõem o seu germe e a sua película sofrem oxidação natural cumulativa à medida que aumenta o espaço de tempo entre o descasamento e o consumo. Enfim, o arroz integral também não é bom de prateleira, como se diz na linguagem mercadológica.

Por tudo isso, hoje em dia, ele é produzido e comercializado em pequena escala, restringindo-se aos entrepostos "naturais". O que transforma o arroz integral num produto elitizado e só acessível a quem tem dinheiro - e muito - para pagar por ele.



O melhor processo caseiro para evitar toxidez e gosto amargo, provenientes da rancificação, é tostar o farelo em fachos ou panelas de ferro em fogo baixo durante 30 minutos. O calor garante a esterilização. Mas antes de ser tostado, ele deve ser peneirado de 2 a 4 vezes para que não sobrem pedaços de grãos, casca e possíveis insetos.

Quando o FA não for tostado no mesmo dia, é necessário armazená-lo em sacos plásticos, totalmente secos e vedados, em temperatura baixa para evitar sua degradação.



\* Os complementos são produzidos com tecnologia simples e universal:  
selecionar, moer, tostar e peneirar os ingredientes que os compõem.

\* A produção desses complementos nutricionais - farelos, pós de folhas, sementes ou sua reunião na farinha múltipla é feita através de uma tecnologia muito fácil e de conhecimento universal: selecionar, moer, tostar e peneirar os ingredientes que a compõem. Embora possa ser feita domiciliar e individualmente, sua produção é mais econômica e fácil quando realizada em regime de mutirão entre membros de uma comunidade.

Recomenda-se o uso de farelos, folhas e sementes não porque o povo é pobre, mas porque realmente são mais nutritivas, ricas em vitaminas, sais minerais e aminoácidos. Não se deve pensar numa alimentação boa para pobres e outra boa para ricos; uma boa proposta alimentar deve servir a qualquer pessoa.

Claro que isso só se torna possível a partir de uma ampla campanha de esclarecimento da população e de um longo processo de educação alimentar, algo que deve ser empreendido com a máxima urgência por qualquer instituição que pretenda abordar seriamente o problema da fome no país. Sem falar em qualidade, toda a discussão da fome no Brasil contempla apenas o aspecto econômico, sem tocar na mudança de mentalidade e na transformação cultural que se faz necessária.

# Soluções nutritivas, baratas e regionais.

- Invertendo conceitos, enfatizam a variedade em vez da quantidade, servem como exemplo para famílias e comunidades e inspiram políticas públicas.

Um fator importante desta proposta é que não existe alteração do paladar tradicional das receitas e nenhum proselitismo com o intuito de mudar hábitos alimentares de maneira impositiva. A mudança de hábitos se dá naturalmente, à medida que as pessoas são informadas sobre os produtos e receitas, observam e refletem sobre a melhoria no seu estado de saúde.



Nos treinamentos, nutricionistas e donas-de-casa tornam-se



**Alternativas Alimentares:**

# *Soluções nutritivas, baratas e regionais*

*No combate à fome, elas trazem o enfoque da qualidade e do respeito pelas tradições culturais. Invertendo conceitos, enfatizam a variedade em vez da quantidade, servem como exemplo para famílias e comunidades e inspiram políticas públicas.*

Banco de Leite de Belim/MG

\*

O acesso à alimentação tem que ser garantido de modo permanente e duradouro. Não pode estar sujeito às regras do mercado, que impõe um padrão alimentar inteiramente comandado pelos critérios da produtividade e do lucro.

\*

Resgatando tradições, hábitos e valores culturais, essa proposta tem no seu horizonte a redescoberta da alimentação como valor cultural. Revaloriza o lugar que a alimentação sempre ocupou na vida dos povos, como parte dos rituais diários por onde circulam sentimentos e afetos



Novo padrão alimentar: aproveitamento total dos recursos aliado a muita imaginação.



# A fome e as transformações no Sistema Internacional.

## \* Reflexões

### 1. Uso excessivo da proteína animal

A alimentação humana baseada em alto consumo de proteínas animais impõe uma elevada sobrecarga ao ecossistema planetário. Por causa dela vastas áreas agrícolas são ocupadas para produzir ração de animais (soja, sorgo e alfafa). Há ainda uma ineficiência energético-termodinâmica na produção de proteínas animais, já que a produção de 1 kg de carne demanda aproximadamente dez vezes mais energia do que a necessária para produzir 1 kg de trigo ou arroz.

Além disso, a pecuária intensiva tem um caráter poluente, pelo acúmulo de fezes que provoca. E ainda contribui para a mudança climática pela alta produção de gás metano (um dos quatro principais gases do efeito estufa) liberada através do processo digestivo do gado.

Como se não bastasse, provoca a degradação dos solos dedicados ao pastoreiro.

A produção intensiva de animais (gado, suínos, aves e seus derivados) gera também a necessidade crescente de uso de hormônios e antibióticos. A pesca predatória tende a exaurir alguns dos recursos pesqueiros considerados nobres, como o atum e a merluza.

A média de consumo de proteína animal da população norte-americana ou argentina é de aproximadamente 20 vezes a da Índia. É fácil imaginar quão inviável, do ponto de vista da finitude

**Alternativas Contra a Fome**

da biosfera, seria elevar drasticamente o consumo de proteína animal dos indianos e de outros povos do Sul. Além da inviabilidade dessa meta, os estudos científicos dos últimos quinze anos demonstram como isso é indesejável, ao provar que em uma alimentação saudável para a população adulta a proporção de produtos animais deve girar em torno de 10%.

### 2. Envenenamento da cadeia alimentar

Os alimentos derivados da

**No Brasil, 25% da produção agrícola literalmente apodrece no processo de armazenamento, transporte e distribuição. A falta de investimentos em silos, o estado das rodovias, e a baixa consideração pelo consumidor causam um nível extremo de desperdício.**

agricultura convencional, ou seja, da agricultura preconizada pela revolução verde, implicam num uso irracional de pesticidas, fungicidas, herbicidas e fertilizantes derivados do petróleo. Estes produtos se instalam como resíduos nos alimentos, comprometendo a saúde humana a longo prazo. Além disso, contaminam os solos, as águas e as cadeias alimentares da vida silvestre e do gado.

A aplicação de agrotóxicos tem um efeito devastador sobre a saúde dos trabalhadores rurais, particularmente no Brasil, onde a ignorância da maioria dos que

trabalham na terra e a falta de escrúpulos da maior parte dos grandes proprietários rurais, bloqueiam o uso de equipamentos de proteção básicos.

### 3. Alimentos distantes de sua origem

A vida moderna cria o supermercado global, onde se encontram todos os alimentos, em sua maioria, com alto grau de processamento. Como conseqüências, eles são menos frescos, quimicamente conservados, e o marketing impõe necessidades alimentares não-saudáveis, de efeitos particularmente perversos sobre as crianças.

Alimentos com longa tradição nas culturas locais passam a ser depreciados, mesmo que contêm excelentes propriedades nutritivas ou sejam baratos. Ao passo em que a demanda é continuamente redirecionada para o consumo de produtos pobres em valor nutritivo.

As embalagens tornam-se um fator de guerra nas propagandas, sem que haja nenhuma eficiência energética no seu uso e respeito à saúde do consumidor.

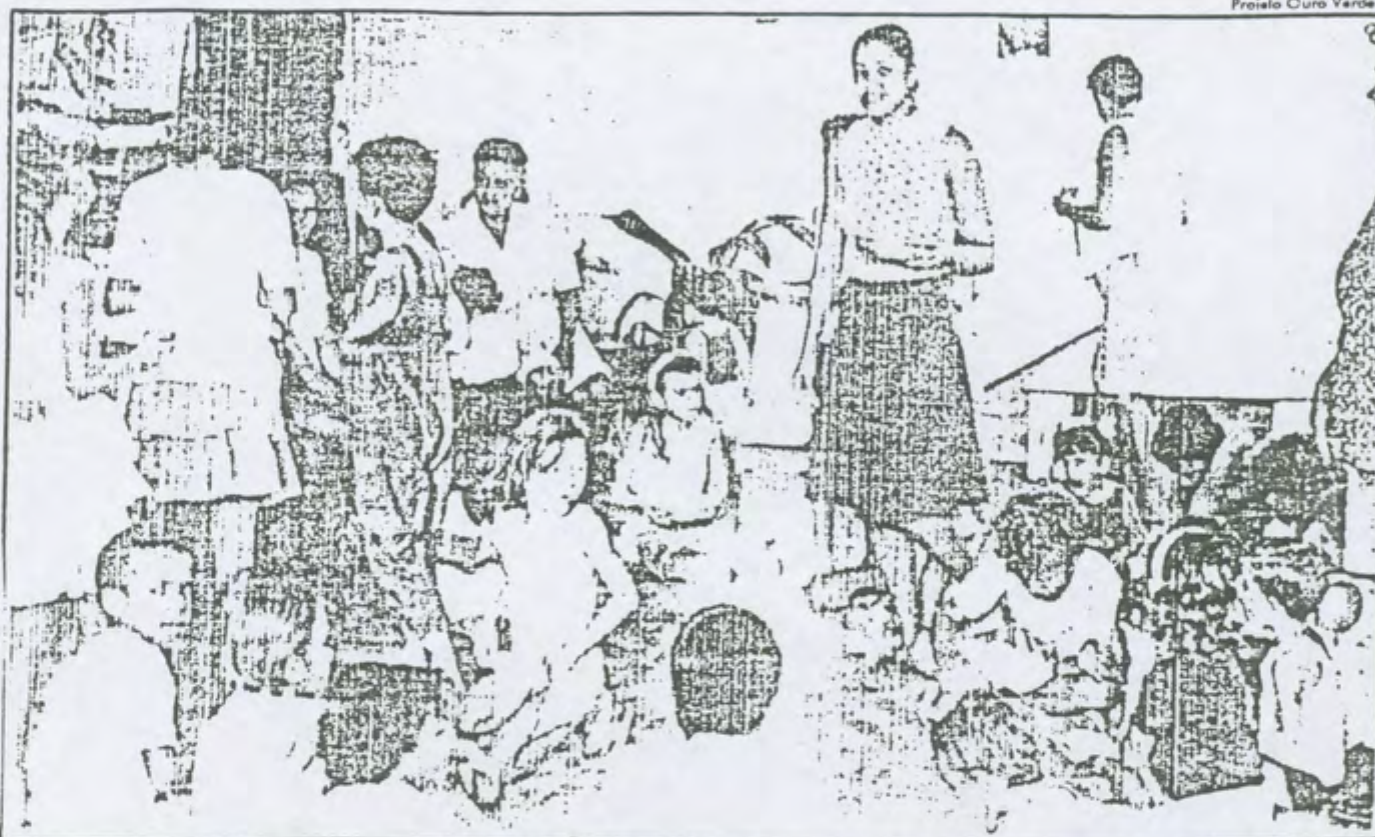
Em um supermercado sustentável encontraríamos menor diversidade de produtos, a maioria deles produzidos local e regionalmente, com menor grau de industrialização e embalados racionalmente.

### 4. A cultura do desperdício

No Brasil, 25% da produção agrícola se perde, literalmente apodrece, no processo de armazenamento, transporte e distribuição. A falta de investimentos em silos, o precário estado das rodovias, e a baixa consideração pelo consumidor determinam um nível extremo de desperdício, de acordo com os parâmetros internacionais.



# Quem conhece sabe quanto vale



Graças às alternativas alimentares, milhares de crianças conseguem recuperar e manter a saúde.

*Existem muitas experiências isoladas de educação através das alternativas alimentares acontecendo no Brasil. Calcula-se que em torno de 1,2 milhão de famílias integrem este movimento invisível, protagonizado pelas comunidades de base da Igreja e grupos populares rurais e urbanos.*

*Por todos os lugares onde andamos entrevistando pessoas, encontramos um denominador comum: de um lado falta de verbas e precárias condições de trabalho e, de outro lado, um entusiasmo sempre contagiante com os resultados obtidos em curto espaço de tempo, fundamental na recuperação de crianças e gestantes.*

*Há muitos dados, mas quase nenhuma elaboração das experiências. Algo que não pode permanecer desconhecido dos que pretendem formular políticas para combater a fome e a desnutrição.*

Alternativas Contra a Fome



## Contagem/MG

Uma médica, poucas funcionárias e boa vontade: a receita do sucesso, mesmo sem o auxílio das instituições de saúde.

# Uma casa para crianças desnutridas

VER  
PRA  
CRER

**P**oucos profissionais que vistam a camisa são capazes de mudar o panorama da desnutrição, mesmo sem muito apoio institucional. É esta a lição maior que nos dá a pediatra Denise Ferraz. Em 1988, após um breve contato com os trabalhos desenvolvidos por Clara Takaki Brandão, ela criou o Centro de Atenção ao Desnutrido, que funciona em Contagem, nos arredores de Belo Horizonte.

Com o apoio da Legião Brasileira de Assistência e das secretarias municipal e estadual de saúde, o centro opera apenas com Denise e mais três funcionárias. O trabalho educativo é o carro-chefe e parte do levantamento dos hábitos alimentares das famílias, acrescentando novos dados capazes de elevar a qualidade da sua alimentação.

Antigamente, o centro recebia uma cota mínima de leite em pó da LBA, o que garantia a frequência da clientela. Mas há um ano e meio esse leite deixou de vir. Elas passaram investir na elaboração de receitas baseadas nos farelos de arroz e trigo, ganhos de indústrias locais e preparadas numa cozinha improvisada.



A menina Alexandra e os resultados surpreendentes: uma das 623 crianças atendidas à base de farelos.

— Já atendemos a 632 crianças. Temos casos em que a criança não recebeu nenhum suplemento alimentar, nem leite, só farelo, e melhorou. — diz Denise.

As mães preparam as receitas, que são fáceis e rápidas. Fazendo e provando, elas aceitam melhor as novas técnicas do que só ouvindo. Daí a aplicarem é um passo. Lá no centro funciona uma espécie de clubinho de mães. As mulheres trocam entre si receitas, informações, folhas, sementes e farelos.

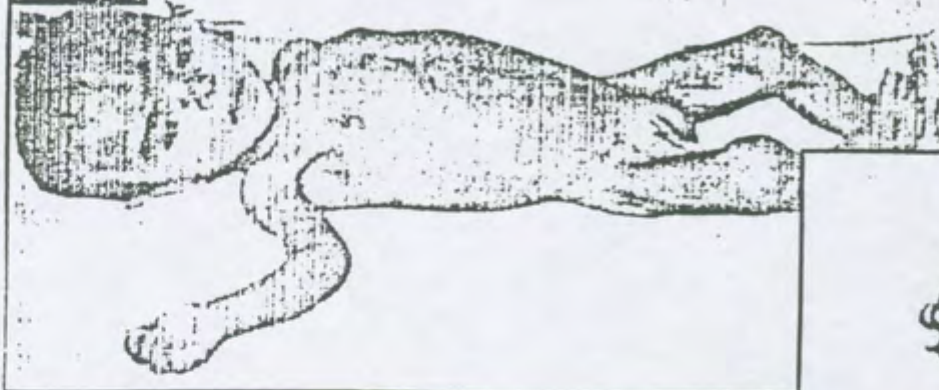
Na documentação que mantém de cada caso, a dra. Denise

separa três casos para mostrar os progressos que o Centro de Atenção ao Desnutrido tem conseguido apenas com alimentos desprezados na alimentação convencional. Eis o que ela nos conta:

“Eustáquio nasceu pesando 2,950 quilos e chegou aqui aos três meses de idade com 3,050 quilos. Ele tinha praticamente o mesmo peso do nascimento. Com um mês comendo farelo engordou 2 quilos. Demorou apenas dois meses para passar de desnutrido de 3º grau para 1º grau. Com um ano e cinco meses pesou 10,400 quilos.



**VER  
PRA  
CRER**



### Contagem/MG

Eustáquio chegou assim ao Centro de Atenção ao Desnutrido: com três meses pesava apenas três quilos.

Manteve uma curva boa de crescimento e desenvolvimento.

A gente, quando vê um aumento de peso assim, brinca com a mãe:

– Está dando fermento para seu filho?

– Não, tô dando farelo e os outros lá em casa também estão comendo e engordando.

O relato é espontâneo. Sem a gente perguntar elas contam que os outros filhos estão com melhor aspecto de pele, cabelo, cicatrização de feridas.

Outro caso interessante: uma criança com cinco meses de idade chegou ao centro com desnutrição de 3º grau, pesando 4,240 quilos e com vômitos persistentes. Foi internada no hospital e sumiu daqui por uns meses. Fizemos uma visita domiciliar e vimos que com dez meses ainda não virava de bruços, nem segurava objetos.

Só com o uso de farelos pa-

Dois meses depois, já tinha superado a desnutrição grave. Com um ano já tinha recuperado a curva normal de crescimento.



A adesão das mães é imediata: assim que observam as mudanças para melhor nos filhos tornam-se multiplicadoras junto a parentes e vizinhas.

uma mobilidade maior com pouco tempo de uso.

Com as mães, então, a transformação é radical. Lembro de uma senhora que chegou com dois filhos desnutridos. Nenhum deles ela havia amamentado ao peito e estava no final da terceira gravidez. Aprendeu a utilizar os farelos e pela primeira vez conseguiu amamentar. São essas coisas que nos entusiasma e nos dão força para continuarmos nosso trabalho”.

rou de vomitar e começou a ganhar peso. Três meses depois estava sentando e engatinhando. Esta é outra característica do uso dos farelos: as crianças adquirem



## História

# Os vários momentos da proposta

**Iniciativas pioneiras do combate à fome através do resgate cultural e da educação alimentar**

No final da década de 70 vários fatos, eventos e trabalhos iniciaram o que hoje se pode designar como uma rede de atividades com as chamadas "alternativas alimentares". Um conjunto de experiências desenvolvidas por profissionais e entidades em diversos Estados brasileiros baseou-se nesta mesma proposta de educação alimentar.

Paralelamente ao movimento alternativo, originário da contracultura e que apregoava a volta ao "natural", com o consumo de produtos "integrais", iniciou-se um trabalho de cunho popular, liderado pelo casal de médicos Rubens e Clara Takaki Brandão. Seu objetivo era resgatar antigos hábitos da culinária popular e também criar métodos de baixo custo para revitalizar os alimentos.

A comprovação clínica de que folhas, farelos e sementes, quando acrescidos à alimentação, aumentavam em muito seu potencial nutritivo, deu início a uma extensa pesquisa sobre formas de recuperar crianças desnutridas, aumentar o aleitamento materno e combater a fome.

A partir de 1988, inúmeras experiências começavam a se espalhar pelo território brasileiro. A história acumulada anteriormente, quase que se confunde com a vida da médica pediatra e

**Alternativas Contra a Fome**



No Simpósio Alternativas Contra a Fome, dra. Clara expõe suas experiências pioneiras.

nutróloga Clara Takaki Brandão, principal referência para todos os trabalhos.

### Nascem os casulos

Em 1979, Rubens e Clara Brandão participaram da criação da Sociedade de Estudos e Aproveitamento dos Recursos da Amazônia (SEARA), em Santarém. Com recursos da LBA, esta instituição civil e sem fins lucrativos elaborou um primeiro trabalho de educação e recuperação nutricional, que passou a ser chamado "Projeto Casulo".

Os casulos eram centros educacionais para recuperação de crianças desnutridas de 0 a 6

anos, através da estimulação, consumo de alimentos alternativos e educação alimentar da família. Em 1981 o projeto já contava com 13 casulos, cada um deles com 30 crianças, em 7 dos 12 bairros periféricos de Santarém.

Estes eram os objetivos dos casulos:

1. Desenvolver tecnologia simplificada em nutrição para a família, estimulando a maximização dos recursos regionais;
2. Preconizar e incentivar padrões alimentares adequados às condições sócio-econômicas e culturais dos bairros trabalhados;



### 3. Melhorar a renda familiar.

A partir de um levantamento dos hábitos alimentares da região, elaborou-se um cardápio que utilizava basicamente farelo de arroz, farelo de trigo e quebradinho de arroz. Houve também um aumento na procura do piracuí, farinha de peixe de alto valor protéico.

Com o tempo o projeto passou a incentivar o uso de produtos tradicionais, mas pouco utilizados no local, como o fubá, a taioba e também a proteína vegetal texturizada (PVT) de soja. Aproveitou-se o potencial das plantas rústicas e de alto valor nutricional, como a vinagreira, orelha de macaco, taioba, jambu, folhas (de batata-doce, quiabo, mandioca, tomate, abóbora), flor e broto de abóbora, caruru e espinafre da Índia. Tubérculos como inhame, cará, batata-doce, cará aéreo passaram a enriquecer a dieta tradicional.

Incentivou-se o cultivo de hortas domésticas e pomares de ciclo rápido como o mamão, limão, etc. Os sucos artificiais (Q-Suco, Tang, Fest) passaram a ser substituídos pelos regionais, ricos em complexo B e ferro (tarubá), vitamina A (buriti), ferro e hidrato de carbono (garapa). O tarubá, produzido a partir da mandioca fermentada, usado apenas nas festas juninas, passou a ser produzido e vendido durante todo o ano.

### Mudança de hábitos

Boa parcela da população substituiu o tradicional café da manhã por mingaus, sopas e assados de fubá, farelos e plantas regionais, baixando o custo da refeição e aumentando o seu valor nutritivo. Foram implantadas em Santarém três usinas de fubá, com conseqüências econômicas para o pequeno agricultor, que

passou a plantar mais milho.

Aproveitando a frequência de crianças mais velhas, que ajudavam espontaneamente a tomar conta das menores, a Seara incluiu no projeto o papel de monitores mirins. Crianças de 10 a 14 anos eram treinadas para este papel e recebiam noções de nutrição, saúde, higiene, recreação, horta, confecção de brinquedos, criatividade e cultura popular.

classe médica, principalmente pelo fato das crianças desse programa se desenvolverem melhor que as outras e pela redescoberta dos valores nutritivos e medicinais da fauna e flora amazônicas.

Em 1983, durante o XXIII Congresso Brasileiro de Pediatria, o projeto recebeu o prêmio "Álvaro Bahia", conferido pela liga "Álvaro Bahia Contra a Mortalidade Infantil, outorgado conjun-

Banco de Leite de Belim/MG



No curso dado em Belim, dra. Clara orienta mães e funcionárias.

Na área da nutrição e saúde, aprendiam a pesar e medir a estatura das crianças, conheciam o valor dos alimentos alternativos e seu preparo. Aprendiam também sobre a tabela de vacinação, aleitamento materno, identificação de sinais de desidratação, feitura do soro caseiro, prestação de primeiros socorros e o uso das plantas medicinais mais comumente encontradas na região.

Em 1979, dra. Clara iniciou a divulgação dessa proposta durante o II Simpósio de Medicina e Nutrição e na 1ª Jornada de Ciências da Saúde do Baixo Amazonas, realizados em Santarém. Com isso despertou interesse da

tamente pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Sociedade de Pediatria da Bahia. Em 1984, a UNICEF designou o consultor Roger Shrimpton para elaborar um documento sobre o programa.



## ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS

Projeto Ouro Verde



Os livros de receitas de nossas avós certamente continham plantas e ingredientes quase que desconhecidos para nós atualmente. Mas quem resistia aos seus quitutes, sempre simples, substanciosos, cheios de qualidade? Essa sabedoria ancestral, que se traduzia numa culinária não apenas apetitosa, mas repleta de segredos da boa saúde, está sendo aos poucos resgatada pelos movimentos que buscam uma alimentação mais saudável e, ao mesmo tempo, de baixo custo.

Grupos comunitários, pastorais da Igreja, pesquisadores nas universidades realizam um trabalho sistemático de redescoberta de plantas não comerciais com alto poder nutritivo, de fácil acesso, e quase sempre gratuitas. Ao mesmo tempo em que se voltam para o aproveitamento integral dos alimentos, nestes tempos em que desperdício e fome andam juntos.

Estas tendências compõem as chamadas alternativas alimentares, capazes de atender às necessidades emergenciais de combate à fome das populações. Ao mesmo tempo em que enriquecem a dieta daqueles que não sofrem de fome calórica e protéica, mas usam alimentos escassos em sais minerais, fibras e vitaminas, também fundamentais para a manutenção da saúde.

A desinformação e a falta de entendimento do que seria comer bem tem criado hábitos alimentares indesejáveis, com conseqüências visíveis na saúde. Conceitos já ultrapassados que vinculam a boa nutrição predominantemente à ingestão de calorias e proteínas levaram muita gente a crer que comer adequadamente significa abusar de alimentos "fortes", como a carne, ovos, leite e seus derivados. Sempre devidamente acompanhados de muita massa, açúcar e gordura.

Nessa dieta, as fibras, sais minerais e vitaminas, foram relegados ao papel de complementos, disponíveis em farmácias na forma de compostos e ausentes da alimentação diária. Os resultados dessa visão estão aí para todo mundo ver. Doenças das coronárias, obesidade, aumento dos casos de câncer no intestino reto e maior incidência de cálculos renais são as pato-



## ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS

logias mais comuns na população que usa e abusa de alimentos de origem animal, gorduras, açúcar e amido.

O arroz com feijão, bife e batata frita permanece imbatível como o prato de resistência na mesa de grande parte da população. Mais do que um prato, isso tornou-se sinônimo de um modo de vida. Quem ficou de fora do modelo, persegue este ideal com unhas e dentes. E acaba se esquecendo de que no fundo da sua memória e à sua volta espalham-se e desperdiçam inúmeros outros alimentos mais completos, que reúnem, ao lado de proteínas e calorias, os micronutrientes e vitaminas essenciais ao bom funcionamento do organismo. Além, é claro, das fibras.

A esse quadro se associa um outro fator, hoje predominante na discussão sobre formas padrões alimentares. Trata-se do advento do processamento excessivo e da internacionalização na produção e consumo de alimentos. Há algumas décadas comer deixou de ser apenas um meio de nutrição - tornou-se mais um elemento da economia de mercado.

Acompanhando essa tendência, há o fato histórico da inserção massiva da mulher no mercado de trabalho. Esta recente situação cria demandas reais de alimentos prontos ou semi-prontos, de fácil preparo, atendendo à alimentação de quem não tem tempo para cozinhar.

É justamente na faixa do "fast food", ou comida rápida, que se concentra a oferta dos alimentos "instantâneos", superprocessados e artificializados. Sorvetes, refrigerantes, salsichas, hambúrgueres, batata frita, chocolates formam a base da alimentação rápida das lanchonetes em todas as aglomerações urbanas a nível

mundial. E objeto de desejo veiculado insistentemente pelos meios de comunicação de massa.

Diante desse quadro de brutal mudança nas referências alimentares, o que dizer de tantos produtos regionais outrora consumidos em larga escala? E das verduras silvestres e regionais em suas múltiplas preparações, que por séculos formaram a base sobre a qual o povo brasileiro construiu a sua história?

Estes alimentos caíram no esquecimento e não acompanharam a tecnologia e o desenvolvimento dos produtos industriais. Foram desprezadas inclusive pela cultura popular. Mas o que parece uma desvantagem, tornou-se uma genuína salvação.

Hoje, no atropelo de suprir às demandas crescentes de alimentos e com os solos empobrecidos pela agricultura mecanizada, pelos agrotóxicos e adubos químicos, essas culturas rústicas, regionais

e adaptadas mostram-se muito eficientes como alternativas alimentares. E por serem cultivadas pelo agricultor de subsistência, permaneceram à margem da economia de mercado, o que as tornou também muito mais baratas e acessíveis.

Delas se pode fazer uso não apenas na culinária, como também na medicina caseira e como complementos alimentares mais vantajosos e econômicos que os compostos vitamínicos sintéticos encontrados nas farmácias.

As plantas e produtos listados nas páginas seguintes podem ser agregados à dieta tradicional, como ingredientes de pratos ou como complementos alimentares. Das duas maneiras contribuem no aporte de nutrientes e na melhoria do estado geral de saúde do indivíduo.



Nos supermercados, inúmeras e atraentes opções de alimentos "instantâneos".





# curso



## Alimentos alternativos

### FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome : \_\_\_\_\_

Endereço : \_\_\_\_\_

Cidade : \_\_\_\_\_

Estado : \_\_\_\_\_

CEP : \_\_\_\_\_ Tel : \_\_\_\_\_

Grau de escolaridade : ( ) ensino fundamental  
( ) ensino médio  
( ) ensino superior

participa de algum movimento social : ( ) sindicato  
( ) associação de moradores  
( ) igreja  
( ) outros

sugestões para cursos futuros :  
\_\_\_\_\_

local – Sindomésticas Rua Brasil,  
412 - metrópole N. Iguaçu –RJ

aula – domingo 16 de Dezembro de  
2001 as 14hs.



# curso



## Alimentos alternativos

### FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome : \_\_\_\_\_

Endereço : \_\_\_\_\_

Cidade : \_\_\_\_\_

Estado : \_\_\_\_\_

CEP : \_\_\_\_\_ Tel : \_\_\_\_\_

Grau de escolaridade : ( ) ensino fundamental  
( ) ensino médio  
( ) ensino superior

participa de algum movimento social : ( ) sindicato  
( ) associação de moradores  
( ) igreja  
( ) outros

sugestões para cursos futuros :  
\_\_\_\_\_

local – Sindomésticas Rua Brasil,  
412 - metrópole N. Iguaçu –RJ

aula – domingo 16 de Dezembro de  
2001 as 14hs.

