

# Gastroquinta



*comida do quintal para a mesa*

Jovens do semiárido promovendo a segurança alimentar  
e nutricional por meio da gastronomia



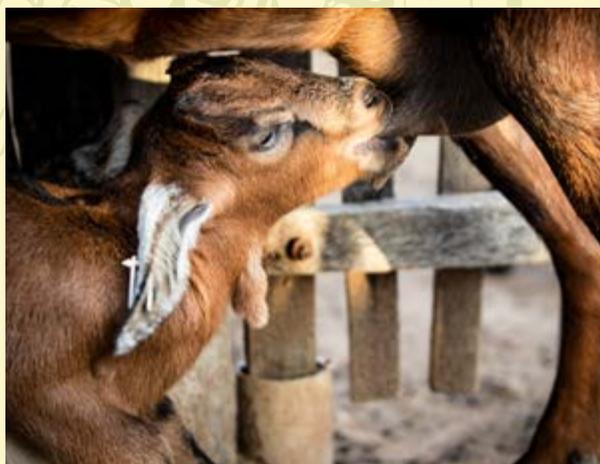
E nos quintais produtivos, terra fraca fica forte, plantando várias culturas, agora se tem um norte, como fazer produção sem agredir nosso chão ou esperar pela sorte.

Produz-se o maxixe, macaxeira, e melão, feijão, milho e melancia, graviola e mamão. Caju, coco e goiaba, cheiro verde, beterraba, acerola e pimentão.

E tudo isso se faz sem fogo e sem veneno, com manejo ecológico para melhorar o terreno, camponês inteligente, com quintal diferente, o leite e o mel tá nascendo.

Já tem gente até vendendo o que sobra da produção: se vende para a escola produtos do nosso chão; a economia cresce, a saúde agradece e enriquece o sertão.

Argumento e Versos: Erivan Camelo







# Gastroquinta:

*comida do quintal para a mesa*

Jovens do semiárido promovendo a segurança alimentar e nutricional por meio da gastronomia.

Salvador | Bahia | Brasil, 2020



## Equipe Publicação

### Coordenação

Fabiana Viterbo

### Elaboração e Curadoria

Revecca Cazenave-Tapie

### Revisão

Aline Martins da Silva

### Projeto Gráfico,

### Fotografia e Ilustrações

William França

**Idioma:** Português

**Tiragem:** e-book e 1.000 exemplares



Compartilhe  
esta publicação!

## Equipe Semear Internacional

### Coordenadora

Fabiana Dumont Viterbo

### Gerente de Gestão do Conhecimento

Aline Martins da Silva

### Gerência Cooperação Sul-Sul e

### Gerência Administrativa e Financeira

Ruth Pucheta

### Assessor de Monitoramento & Avaliação

Adalto Rafael Nascimento Silva

### Assessor de Comunicação

Gabriel Monteiro Duarte Cerqueira

### Assistente Administrativa Financeira

Ana Luiza Pinto Palma dos Santos

### Assistente de Cooperação Sul-Sul

Esther Martins

## DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

F981g

Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA).

Gastroquinta : comida do quintal para a mesa : jovens do semiárido promovendo a segurança alimentar e nutricional por meio da gastronomia - [Salvador] : Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA), 2020.

100 p. : il. color.

Inclui receitas com alimentos originários de dois biomas brasileiros: caatinga e cerrado.  
ISBN 978-92-9266-027-7

1. Alimentação. 2. Nutrição. 3. Gastronomia. 4. Segurança alimentar e nutricional. I. Título.

CDU 641.1

*Apresentação institucional ..... 04*  
*Prefácio: juventudes do semiárido no Nordeste brasileiro ..... 10*  
*Segurança alimentar: mãos que plantam, terra que produz, bocas que comem ..... 14*  
*A gastronomia no campo e a valorização do saber local ..... 26*



*30 .... Gastroquinta: comida do quintal para a mesa*  
*36 ..... Apresentando os (as) jovens cozinheiros (as) da Gastroquinta*  
*42 .... Resgatando ingredientes e colhendo variedades*  
*44 ..... Receitas da Gastroquinta*

*Compartilhando experiências dos jovens do semiárido ..... 84*  
*Making of: unidos pelo alimento ..... 94*  
*Referências bibliográficas ..... 99*





## *Apresentação institucional*

O Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) é uma agência de investimentos da Organização das Nações Unidas (ONU) que, em parceria com governos estaduais e federais, realiza acordos de empréstimos e doações para apoiar o desenvolvimento rural, especialmente a agricultura familiar. No Brasil, o principal foco de investimentos do FIDA é a região semiárida, onde promove ações para geração de renda, agropecuária, cooperativismo, associativismo, acesso a mercados e agroecologia.



Investindo nas populações rurais



|  |  |
|--|--|
|    | <p><b>Unidade Federativa:</b> Piauí<br/> <b>Financiamento FIDA:</b> US\$ 20 milhões<br/> <b>Governamental:</b> US\$ 10,1 milhões<br/> <b>Famílias Beneficiadas:</b> 22 mil<br/> <b>Jovens:</b> 3.832 mil (alcance) / 5.400 mil (meta)</p>              |
|    | <p><b>Unidade Federativa:</b> Ceará<br/> <b>Financiamento FIDA:</b> US\$ 40 milhões<br/> <b>Governamental:</b> US\$ 40 milhões<br/> <b>Famílias Beneficiadas:</b> 60 mil<br/> <b>Jovens:</b> 16.052 mil</p>  |
|    | <p><b>Unidade Federativa:</b> Paraíba<br/> <b>Financiamento FIDA:</b> US\$ 25 milhões<br/> <b>Governamental:</b> US\$ 15,5 milhões<br/> <b>Famílias Beneficiadas:</b> 22 mil<br/> <b>Jovens:</b> 1.570 mil famílias chefiadas por jovens</p>           |
|   | <p><b>Unidade Federativa:</b> Sergipe<br/> <b>Financiamento FIDA:</b> US\$ 16 milhões<br/> <b>Governamental:</b> US\$ 12,6 milhões<br/> <b>Famílias Beneficiadas:</b> 12 mil<br/> <b>Jovens:</b> 1.545 mil famílias chefiadas por jovens (alcance)</p> |
|  | <p><b>Unidade Federativa:</b> Bahia<br/> <b>Financiamento FIDA:</b> US\$ 45 milhões<br/> <b>Governamental:</b> US\$ 50 milhões<br/> <b>Famílias Beneficiadas:</b> 61.963 mil<br/> <b>Jovens:</b> 17.990 mil</p>  |
|  | <p><b>Unidade Federativa:</b> Distrito Federal<br/> <b>Financiamento FIDA:</b> US\$ 125,3 milhões<br/> <b>Governamental:</b> US\$ 42 milhões<br/> <b>Famílias Beneficiadas:</b> 74 mil<br/> <b>Jovens:</b> 39 mil</p>                                  |

Dois dos pilares mais importantes que o FIDA e seus projetos sustentam são (1) o apoio à melhoria da segurança alimentar e nutricional e (2) a diminuição da pobreza no meio rural. Para isso, o FIDA incentiva o fortalecimento de atividades que têm como públicos prioritários mulheres, jovens e povos e comunidades tradicionais.

O FIDA já tornou viável, por meio de empréstimos, um valor de aproximadamente 300 milhões de dólares, para implementação de treze projetos no Brasil. Atualmente, em 2020, seis projetos estão sendo executados, alcançando 250 mil famílias beneficiadas de forma direta. Além disso, existem os programas de doação do FIDA, com foco na gestão do conhecimento, como o Programa Semear Internacional (PSI).

O PSI atua no Brasil, com os seguintes eixos: Monitoramento & Avaliação, Comunicação, Gestão do Conhecimento, Diálogos de Políticas e Cooperação Sul-Sul, tendo sua gestão apoiada pelo Instituto Interamericano de Cooperação para a Agricultura (IICA).

O programa trabalha junto aos seis projetos apoiados pelo FIDA no Brasil, fortalecendo suas capacidades ao realizar atividades que estimulam a informação e o conhecimento. O objetivo é facilitar o acesso a saberes, inovações e boas práticas contextualizadas para a convivência com o semiárido.

Vamos conhecer um pouquinho de cada área!



**Monitoramento  
& avaliação**



**Gestão do  
conhecimento**



**Comunicação**



**Cooperação  
Sul-Sul e  
diálogos de  
políticas**



## Monitoramento & avaliação

São realizadas capacitações periódicas direcionadas a técnicos e técnicas destas áreas, com a promoção de reuniões em grupos de trabalho e o envolvimento de profissionais de outras instituições. Um sistema de gestão integrada comum a todos os projetos FIDA no Brasil, o Data.FIDA, é o grande produto desenvolvido pelo Semear Internacional neste componente, que contribui para o aumento da qualidade e precisão das informações coletadas e processadas pelos projetos.



## Gestão do conhecimento

Capacitações, intercâmbios, encontros temáticos e seminários são as principais atividades desenvolvidas para fortalecer os saberes e a troca de conhecimento entre os projetos, envolvendo técnicos, técnicas, beneficiárias e beneficiários. Os temas mais trabalhados são: acesso a mercados, agroecologia, gênero, gastronomia e caprinovinocultura. Muitos destes eventos resultam em publicações que, em formato impresso e/ou digital, contribuem para a potencialização e a visibilidade destas boas práticas e experiências de sucesso.



## Comunicação

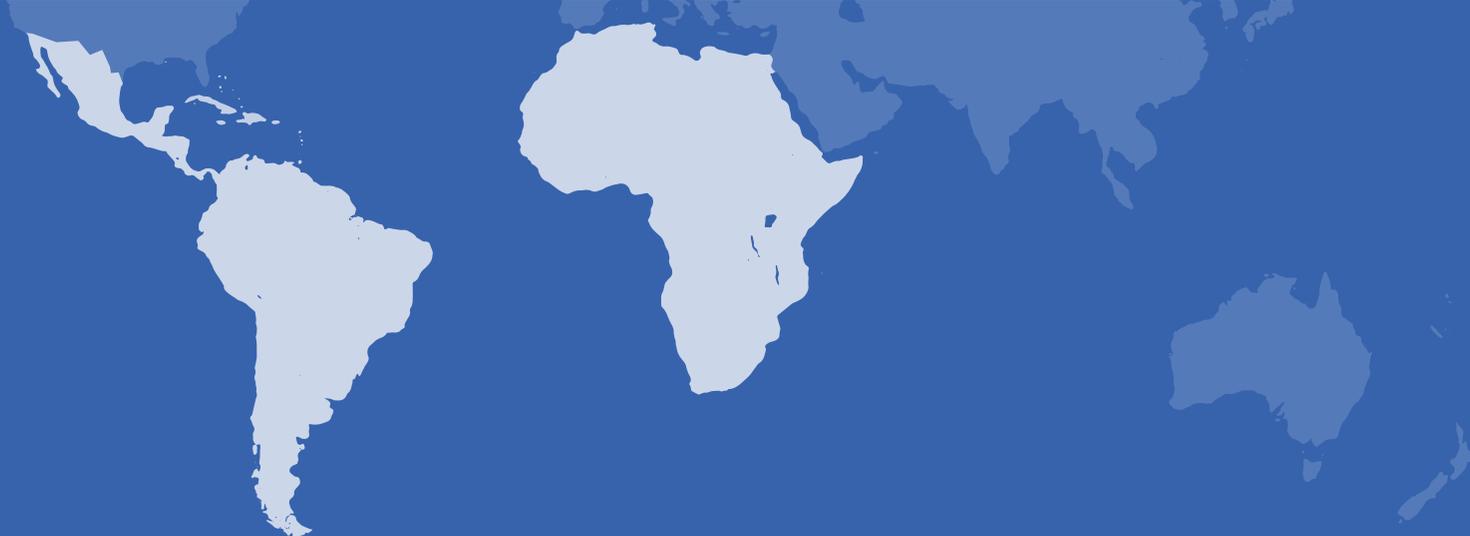
Componente que permeia todos os outros, a comunicação do Semear Internacional se vale de diversos canais, como o portal e as redes sociais, para fazer com que o conhecimento e a informação cheguem aos mais diferentes públicos. No site estão disponíveis, por exemplo, as publicações (livros, cartilhas, manuais e estudos), o acervo de vídeos e fotos e o banco de boas práticas já catalogadas, além de textos criados semanalmente e disseminados entre os projetos FIDA.



## Cooperação Sul-Sul e diálogos de políticas

Fomentar novos conhecimentos e redes através da internacionalização de suas ações: esse é o objetivo da Cooperação Sul-Sul e Triangular. Por meio de intercâmbios, capacitações e seminários envolvendo países da América Latina e África, abordam-se temas de interesse comum da agricultura familiar, identificando técnicas e práticas que podem auxiliar os trabalhadores rurais em seus cotidianos.

Além disso, o PSI busca facilitar o diálogo sobre políticas públicas, com vistas a apoiar espaços voltados para o debate entre sociedade civil, governos, academia e parceiros.



Conheça mais sobre as ações do PSI: visite nossa biblioteca e acesse os eventos realizados para ficar por dentro das nossas ações e se juntar à rede de disseminação das boas práticas no semiárido, acessando [www.portalsemear.org.br](http://www.portalsemear.org.br).





## *Prefácio: juventudes do semiárido no Nordeste brasileiro*



Esta publicação trata de uma junção de temas trabalhados pelo PSI ao longo dos seus três anos de execução. Queremos oferecer aos leitores um pouco do que disseminamos por meio dos nossos intercâmbios e cursos: alimentação saudável e regional, segurança alimentar e nutricional, juventude rural, equidade de gênero e gastronomia.

O destaque será para a gastronomia, que se tornou ainda mais rica ao entrar em consonância e complementaridade com os quintais produtivos (uma atividade incentivada pelo FIDA). Essa feliz união deu origem ao termo **Gastroquinta**.

Antes de chegarmos ao tema principal, entretanto, queremos recordar o que nos trouxe até aqui e que muito nos orgulha. Afinal, o ato de cozinhar enseja reflexões sobre a origem do



Jovens participantes do I Intercâmbio em Ecogastronomia

alimento, resgata práticas culinárias familiares, exalta a importância do cuidar da terra e reconhece o importante papel do produtor e da produtora rural. Nesse sentido, a gastronomia no campo se posiciona como um ato de resiliência à padronização e à colonização dos alimentos, elevando o entendimento de que cozinhar é um ato agrário e comer é um ato político.

Iniciamos o nosso passeio pelas memórias que fortalecem esse tema, voltando ao ano de 2018, quando realizamos o I intercâmbio em Ecogastronomia, na região do baixo São Francisco, em Sergipe, nos moldes dos princípios do Movimento Internacional Slow Food (SFI). O nosso evento contou com 30 jovens rurais do semiárido, beneficiários dos projetos apoiados pelo FIDA.

Os resultados foram a criação de um grupo forte de jovens que se comunicam e compartilham experiências até hoje e, ainda, uma publicação sobre o intercâmbio, com as receitas desenvolvidas e testadas pelos jovens com o apoio de renomados chefs brasileiros. Aliás, vale dar uma passadinha no site do Semear Internacional e acessar essa publicação também.

Na sequência, realizamos o II Encontro de Jovens Rurais do Semiárido Brasileiro, em abril de 2019, em Picos, no Piauí, que reuniu 500 pessoas, dentre as quais 355 jovens nordestinos. O tema do evento foi “Os novos desafios da sucessão rural para a juventude do semiárido brasileiro”.

Esses eventos, além de proporcionarem capacitações temáticas, assistência técnica, intercâmbios, ampliação e inovação nos sistemas produtivos tradicionais e alternativos, também imprimem uma característica única aos projetos apoiados pelo FIDA no semiárido do Nordeste do Brasil. Notadamente, é crescente a participação dos jovens do campo junto aos projetos e eventos realizados pelo PSI, fenômeno que gera novas demandas e missões, particularmente para as atividades voltadas ao beneficiamento e comercialização da produção local.

Entendendo a importância de envolver os jovens como aliados na Década da Nutrição, o FIDA vem adotando estratégias participativas e contemporâneas para responder aos entusiasmos desses jovens voltados à produção e distribuição de alimentos. Assim, a gastronomia é tida como uma alternativa de empoderamento e (re)aproximação da terra e de promoção da produção agroecológica.

Dessa maneira a presente publicação traz tanto conteúdos teóricos quanto sessões práticas desenvolvidas a partir das falas e das mãos dos jovens e das jovens dos projetos apoiados pelo FIDA. Eles descreveram suas experiências e expectativas com a Gastroquinta e colocaram, literalmente, a mão na massa para a produção de receitas com alimentos originários de dois biomas brasileiros: a caatinga, com predominância da xerófila, a exemplo

dos cactos; e o cerrado. E mais: o livro ainda contém receitas saborosas e criativas, que demonstram o amor à terra e aos alimentos e a dedicação ao coletivo e ao semiárido.

Essa publicação é mais um passo dado em busca do desenvolvimento rural sustentável, da afirmação da juventude no campo, da conservação da alimentação regional e do fortalecimento das mulheres em suas lutas diárias para assegurar a agroecologia.

Agradecemos à coordenação e à equipe técnica do Projeto Viva o Semiárido (PVSA), parceiro direto neste trabalho, cujos quintais produtivos inseridos na sua área de atuação serviram de belo cenário para a preparação das receitas e a produção das fotos que compõem esta publicação. O PVSA também forneceu todo apoio logístico necessário no território.

Por fim, agradecemos aos demais projetos, por fazerem a diferença na vida dos jovens do semiárido, e a cada jovem que participou dos eventos do PSI, fazendo com que as atuais e futuras gerações entendam o valor da comida advinda da agroecologia, que é plantada, preparada e consumida com zelo.

**Comer é um ato de amor, político e revolucionário. Sejamos nós mesmos essa revolução que queremos.**

Boa leitura e boas práticas na sua cozinha!



Jovens participantes do I Intercâmbio em Ecogastronomia



## *Segurança alimentar: mãos que plantam, terra que produz, bocas que comem*

A segurança alimentar no Brasil tem sido marcada pelos esforços e iniciativas realizadas nas últimas décadas, transformando ações pontuais e fragmentadas em políticas públicas de modo inclusivo e intersetorial, para o combate da fome e da desnutrição no país. No início do século, no ano 2000, mais de 11 em cada 100 brasileiros não tinham alimentos suficientes para comer, registrando um ciclo que se repetia de geração a geração, particularmente nas regiões mais vulneráveis.

No mesmo ano, a ONU, juntamente com líderes de 189 países, aprovou a Declaração do Milênio, que estabelece oito metas para acabar com a extrema pobreza mundial, conhecida como Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM), de modo a projetar o desejo de um mundo mais justo e decente. A primeira meta "Erradicar a pobreza extrema e a fome", reduzindo à metade, a proporção do número de pessoas passando fome, representou um grande desafio para muitos países em desenvolvimento.



Sra. Rosemar, agricultora.  
Assentamento São José, Valença do Piauí - Piauí.

Em resposta a esse desafio, o Brasil lança o programa Fome Zero, em 2003, para mudar um histórico de fome, firmando estratégias de desenvolvimento da produção de alimentos, política macroeconômica do país, programas e sistemas de proteção social.

Esse avanço foi o grande aliado para a retomada do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), órgão de assessoramento imediato à Presidência da República, composto por dois terços de representantes da sociedade civil; lideranças de povos indígenas, quilombolas, movimento de mulheres, entre outros povos tradicionais do Brasil e um terço de representantes governamentais, ampliando conceitos e entendimento sobre a alimentação brasileira.

O CONSEA assumiu o desafio de ser um motivador da elaboração participativa do projeto de Lei Orgânica para a Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) no país, responsável pela institucionalização do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) em 2006, com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada com a implementação da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), nas esferas federal, estadual e municipal.

Desse modo, a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2016, art. 3º, atesta: "A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis".

Em outras palavras: **todo ser humano tem o direito de acesso a três refeições por dia, todos os dias do ano, de forma saudável, livre de agrotóxicos, colorida de variedades locais, como a comida da vovó: apimentada de sabores, recheada de aromas, com uma pitada de tradição e memória afetiva, compartilhando o prazer de comer bem e de modo equilibrado em família.**



## *Se o campo não planta a cidade não janta!*

A agricultura familiar tem participação significativa na produção dos alimentos que vão para a mesa dos brasileiros e envolve pequenos produtores rurais, povos e comunidades tradicionais, pescadores artesanais, extrativistas e assentamentos de reforma agrária.

Conforme censo agropecuário realizado em 2017 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), um levantamento feito em mais de 5 milhões de propriedades rurais de todo o Brasil, registrou que 77% dos estabelecimentos agrícolas do país foram classificados como da agricultura familiar. Ademais, a atividade empregou mais de 10 milhões de pessoas em setembro de 2017, o que representa 67% do total de pessoas ocupadas na agropecuária.

Geralmente, a terra em que o agricultor familiar trabalha é a extensão de onde ele mora, gerando uma relação particular de respeito e proteção pela biodiversidade local. A pluralidade é outra característica dos produtores, que muitas vezes entendem a produção de subsistência como destinada à comercialização, estimulando as cadeias curtas e legitimando qualidade do que produz, pois é o que come, conforme a realidade socioambiental de cada território.

Por conseguinte, considerando a importância da agricultura familiar no fortalecimento da segurança alimentar, consolida-se no Brasil o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que estabelece a compra de no mínimo 30% de produtos oriundos da agricultura familiar para compor a merenda escolar de estudantes de educação básica pública; e o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) cujo objetivo é a aquisição de produtos da agricultura familiar para atender pessoas em situação de vulnerabilidade social e insegurança alimentar, atendidas por programas e entidades sociais.

Ambos os programas contribuíram para a estabilidade da insegurança alimentar no Brasil, sendo aplaudidos e nomeados pela ONU como responsáveis pela saída do Brasil do “Mapa da Fome”, no ano de 2014.

Ao mesmo tempo, os resultados dos programas refletiram positivamente na vida dos agricultores e agricultoras, gerando orgulho e empoderamento, ao verem a produção da sua roça ou quintal abastecer escolas, creches, hospitais, entre outras instituições públicas.

Entusiasmados pelas dinâmicas socioproductivas, a agregação de valor aos produtos da agricultura familiar e a geração de renda complementar das famílias do campo, jovens e mulheres, ampliam sua participação nas cooperativas, associações e/ou grupos organizados de produção. Desse modo, eles

assumem cargos de liderança, trazem novos olhares e estimulam novos produtos para o mercado, abrindo canais de comercialização. Esse fenômeno também contribuiu positivamente para o equilíbrio de gênero, bem como para a geração de emprego e redistribuição da renda no campo.

Entretanto, garantir a segurança alimentar e nutricional para o mundo nos faz refletir sobre as complexidades e fragilidades do sistema alimentar como um todo. Desse modo, os movimentos sociais da agricultura familiar provocam uma reflexão sobre o conceito da segurança alimentar, que defende que “um povo para ser livre precisa ser soberano e essa soberania passa pela alimentação” (Movimento dos Pequenos Agricultores – MPA).

Para eles, a soberania alimentar, mais que um conceito, é o princípio que orienta os camponeses sobre uma proposta alternativa de produção e consumo sustentável, e coloca aqueles que produzem, distribuem e consomem alimentos no coração dos sistemas e políticas alimentares, acima das exigências dos mercados e das empresas alimentares.

**70% da alimentação consumida no Brasil é fruto do trabalho de mulheres, homens, e jovens que vivem e produzem no campo!**



## *Mais comida no prato e menos desperdício*

A forma como os alimentos são cultivados, colhidos, processados, armazenados, distribuídos e comercializados pode ser tanto uma aliada na garantia do direito de acesso a uma alimentação saudável e regular para todos quanto uma ameaça à segurança alimentar e nutricional, provocando impactos negativos na cultura alimentar e na biodiversidade local.

Conforme estudo intitulado "Global food losses and food waste", realizado em 2011 para o congresso internacional "Save Food!" por demanda da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), revela que 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são perdidos no planeta a cada ano, ou seja, 30% do que é produzido. O que seria suficiente para alimentar 821 milhões de pessoas que ainda passam fome no mundo.

Esses alimentos são perdidos ou desperdiçados ao longo de toda o sistema produtivo, de acordo com a realidade socioeconômica de cada país, começando pela produção agrícola no campo e indo até a fase final de consumo nos lares, o que sinaliza a inocuidade do atual processo.



Diante disso, compreendemos que grande parte da fome e da desnutrição existente no mundo não é resultado de limitação de recursos ou escassez de alimentos. É mais uma questão de acesso (poder de compra e preços dos alimentos, por exemplo) do que um problema de oferta, apontando a grande necessidade de melhora na eficiência da cadeia de suprimento de alimentos no mundo.

Além disso, em apenas um ano, o Brasil perdeu ou desperdiçou 26,3 milhões de toneladas de alimentos, o que representa quase 10% dos alimentos disponíveis, enquanto 5,2 milhões de pessoas no país passam fome, revelam dados de 2013 divulgados pela FAO.

Para ampliar o entendimento, considera-se desperdício qualquer tipo de perda voluntária provocada por descarte de alimento

ainda em condições de consumo; já a perda ocorre quando o descarte não é feito de maneira voluntária, podendo ser consequência de limitações ou falta de estrutura apropriada, fragilidades na colheita, transporte ou armazenamento inadequado dos alimentos.

Vale ressaltar que tanto as perdas quanto o desperdício de alimentos refletem e provocam um dispêndio de recursos naturais utilizados na produção alimentar, como o solo, a água, a energia e insumos. Em consequência, a produção de alimentos que não serão consumidos gera emissões desnecessárias de CO<sub>2</sub> e degradação do solo, além do prejuízo financeiro.

Entendemos que as perdas econômicas são apenas uma parte da conta, pois os possíveis impactos sociais e ambientais são inúmeros.



## *Diga sim aos efeitos saudáveis e não aos impactos climáticos no prato*

O uso sustentável do solo e mudanças nos modos de plantio e nos hábitos alimentares são necessidades compulsórias, de acordo com recomendação expressa no relatório do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC) publicado em 2019, que mostra o sério impacto climático causado pelo manejo da terra.

Os dados mostram que o crescimento da população global e as mudanças no consumo per capita de alimentos, rações, fibras, madeira e energia causaram taxas sem precedentes de uso da terra e da água doce, com a agricultura convencional atualmente representando 70% do uso global de água doce.

Segundo projeções da FAO, em 2050 a população mundial será em torno de 9,3 bilhões de habitantes e 70% desse contingente ocupará áreas urbanas. Dentro desse cenário, a produção de alimentos deverá crescer em 70%, havendo um aumento na produção de cereais de 3 bilhões toneladas/ano e a produção de carne precisará aumentar em mais de 200 milhões de toneladas, conforme análise

do representante da FAO, Alan Bojanic, durante a conferência “O desafio da produção sustentável frente à demanda é crescente por alimentos saudáveis”, em 2016.

O Brasil, por ocupar o segundo lugar mundial na produção de carne bovina e soja, tem um grande desafio pela frente, pois quase 70% das emissões de gases de efeito estufa (GEE) do país em 2016 resultaram da agricultura convencional e das mudanças dos usos da terra, principalmente associado ao desmatamento para a expansão da fronteira agropecuária, conforme divulgação da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA).

Buscando soluções, o movimento Slow Food, em 2017, organizou junto com parcerias uma conferência sobre sistema alimentar e mudanças climáticas intitulada “Perspectivas e soluções das cidades e da sociedade civil”, e declarou que “A produção alimentar é uma das causas principais – além de ser ela mesma uma das vítimas – da mudança climática, mas ao mesmo tempo pode se tornar também uma das soluções”.

Reduzir a pressão sobre a terra, tornando os sistemas alimentares mais sustentáveis, é uma das recomendações para evitar a transformação de terras férteis em desertos, fato discutido no Acordo de Paris, em 2016, tratado que tem como objetivo conter o aumento da temperatura média global a 2 °C, preferencialmente limitando-o a

1,5 °C. O Brasil é signatário do acordo e pretende, no setor agrícola, fortalecer o Plano de Agricultura de Baixa Emissão de Carbono (Plano ABC) como a principal estratégia para o desenvolvimento sustentável na agricultura, inclusive por meio da restauração adicional de 15 milhões de hectares de pastagens degradadas até 2030.

Em resumo, a necessidade de tornar a agricultura brasileira mais sustentável e adaptada às mudanças climáticas não é opcional nem pode ser postergada para o futuro, sendo fundamental no presente adotar uma agricultura em equilíbrio com os recursos naturais ainda disponíveis.

Os princípios e práticas agroecológicas podem inspirar as mudanças necessárias por meio do fortalecimento das iniciativas da agricultura familiar e da implementação de políticas públicas e estratégias participativas na produção, comercialização e consumo de alimentos e acesso à terra. Além disso, seria necessário ampliar as pesquisas e tecnologias no campo, particularmente de (re)uso de água e energias renováveis, envolvendo principalmente os jovens, o que garantiria sucessão rural.

**As mulheres no campo têm um papel muito importante na manutenção sustentável do solo e estão contribuindo para a melhoria da alimentação local com suas práticas agroecológicas, como uso e venda de produtos agroecológicos, criação de receitas com alimentos cultivados nos seus próprios quintais**

**e arredores de casa e resgate da cultura e da ancestralidade mantida no ato de plantar, colher, comer e doar.**

A mãe terra é lugar de todos e deve ser cuidada por todos. A Carta da Terra, declaração de princípios para o século XXI elaborada por uma equipe internacional sob o patrocínio da ONU que pretendeu analisar o que fazer para garantir o futuro da civilização, começa com a frase “Temos que fazer uma escolha: ou cuidar uns dos outros e cuidar da Terra ou assistir à nossa destruição e à destruição da comunidade de vida”.

Nesse contexto, a alimentação saudável, como um direito humano acompanhado de práticas educativas alimentares, torna-se um dos pilares mais importantes para garantir a segurança alimentar da população.

Os consumidores têm um importante papel nessa transformação, adotando escolhas alimentares sem impactos ambientais (alimentos livre de agrotóxicos), ameaças culturais (mudança dos alimentos tradicionais para ultraprocessados) ou impactos socioeconômicos (monopólio das grandes empresas alimentares em detrimento dos circuitos curtos de comercialização).

Dessa maneira, a população pode assumir o controle do que quer comer, quando quer comer e como quer comer.



Urucum.



Babaçu.



Galinha da raça canela preta.



Abelha sem ferrão.



## *Pensando global e agindo local na década da nutrição*

O combate à insegurança alimentar não se resume apenas a ter comida na mesa, pois a procedência e o modo como o alimento foi produzido e processado são aspectos importantes para garantir uma alimentação saudável. Isso tem sido um tema discutido mundialmente, com a chamada “pandemia mundial da obesidade”, como coloca a Organização Mundial da Saúde (OMS), que afeta 650 milhões de adultos no mundo. No Brasil 55,7% da população adulta está com excesso de peso e 19,8% obesa, segundo o Ministério da Saúde.

Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável são o foco principal do “Objetivo 2” da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, apresentada pela ONU em 2017 e pactuada com os países, parceiros, estados e municípios. O objetivo geral é a erradicação da pobreza extrema, o combate à desigualdade e à injustiça e a contenção das mudanças climáticas, adotando os 17 objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS).

Aliando-se a esses objetivos, a Assembleia Geral das Nações Unidas proclama a Década de Ação sobre Nutrição 2016-2025 como catalisadora dos esforços coletivos. A ação coloca a nutrição no centro do desenvolvimento sustentável e busca assegurar o acesso universal a dietas mais saudáveis e sustentáveis. O Brasil se compromete com esse desafio, estabelecendo três metas relacionadas à obesidade e aos hábitos alimentares dos brasileiros.

Reconhecendo o papel da nutrição na segurança alimentar, o FIDA desenvolveu o Plano de Ação para Nutrição (NAP) 2019-2025, que busca acelerar a integração da nutrição nos investimentos para famílias vulneráveis em áreas rurais, incluindo mulheres, crianças, jovens e povos indígenas, visando melhorar a qualidade da dieta e promover uma alimentação diversificada das populações rurais beneficiárias.

Para o FIDA, a agricultura sustentável e alimentação saudável são os pilares de uma boa nutrição e as escolhas alimentares das

pessoas contribuem para o fortalecimento desses pilares.

“Os conhecimentos, as atitudes, as práticas e os recursos locais influenciam na quantidade e na qualidade da dieta da população e são elementos que estão relacionados nas decisões e escolhas pessoais”, afirma o FIDA em seu documento “La mejora de la nutrición mediante la agricultura”.

Nesse contexto, para reverter o crescimento da obesidade, é fundamental investir em ações voltadas à educação e à comunicação sobre práticas alimentares saudáveis e a importância na qualidade de vida e equilíbrio ambiental.

O FIDA ainda acrescenta que o empoderamento de jovens e mulheres sobre a nutrição, por meio da ampliação de seus conhecimentos e práticas educativas, pode reduzir a desnutrição por uma geração inteira. A gastronomia no campo contribui significativamente para esses resultados serem alcançados.



Mel



Leite de cabra



Palma



Licuri



Mandioca



Babaçu



Galinha d'angola



Buriti



Peixes do rio São Francisco



## *A gastronomia no campo e a valorização do saber local*

Falar de gastronomia no campo, muitas vezes, expressa um sentimento de negação das características simples e autênticas do meio rural. Esse pensamento é reflexo de uma geração que relacionava a gastronomia ao refinamento da comida, o prazer do desfrute de iguarias muitas vezes acessível somente às classes sociais privilegiadas. Porém a gastronomia, em seu termo mais puro, de acordo com palavra grega de que se origina, significa “o estudo das leis do estômago”.

Hoje o termo gastronomia tem um sentido mais amplo e se caracteriza pelo conjunto de conhecimentos e práticas relacionadas à alimentação, desde as escolhas dos ingredientes, as técnicas usadas, as texturas alcançadas ou mesmo a apresentação final no prato com o resultado desse processo gastronômico realizado pelos cozinheiros.

Já a culinária, em qualquer época, é o processo de transformação dos ingredientes em comida, dotado de saberes e conhecimentos locais do cozinheiro.

Quando nos referimos à gastronomia no campo, os ingredientes não são bens gastronômicos mas um patrimônio da população rural. Nesse sentido, o palco da gastronomia é um quintal produtivo, o fogão a lenha, as panelas de barro e os utensílios locais, que consolidam um conjunto de práticas tradicionais no qual a culinária se inspira nas memórias e heranças familiares.

Partindo dessa premissa, a gastronomia no campo se apresenta como um vetor de promoção e valorização da agrobiodiversidade local, cujos ingredientes são fornecidos por cada sazonalidade e características dos biomas ou ecossistemas. Essas características formam um receituário diversificado e próprio de cada região, produzindo comida de verdade no prato, que nos ensina a origem e a história de cada alimento.

Desse modo, o meio rural oferece um cenário propício para a prática da gastronomia, inspirando-se em toda a sociobiodiversidade que nela habita e inovando com toda criatividade, motivação e potencial dos jovens e das jovens rurais.

A busca de ingredientes autênticos pela gastronomia brasileira vem gerando um grande reconhecimento aos guardiões da biodiversidade: a população tradicional, que pelo seu modo de vida fundou sua cultura alimentar local. A cultura

alimentar é um conjunto de crenças, tradições e práticas herdadas, compartilhadas ou aprendidas que estão associadas à alimentação de um povo. Nele se acumula um vasto conhecimento de plantas comestíveis, mais recentemente nomeadas como plantas alimentícias não convencionais (PANCs), variedades autóctones ou crioulas de sementes e raças animais, conhecimentos e sabedorias de manipulação do alimento que não encontrados em livros.

Em suma, valores como sociobiodiversidade, identidade territorial e técnicas tradicionais na produção alimentar da população rural são ingredientes essenciais para proporcionar e firmar uma autêntica gastronomia do semiárido brasileiro, além de serem fontes essenciais de referências na formação da história da gastronomia do Nordeste brasileiro.

E tudo isso é possível e ainda existe graças às heranças culinárias preservadas, adaptadas e transmitidas ao longo das gerações, passadas de mãe para filha e, mais recentemente, de mãe para filho. Dada sua importância, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), em 2003, reconheceu, em convenção para salvaguarda do patrimônio, os sistemas alimentares como um patrimônio cultural e imaterial da humanidade.

A mulher tem um papel fundamental na salvaguarda desse patrimônio, pois é ela que preserva as variedades cultivadas em seu quintal, define o cardápio familiar de acordo com a

época da safra, mantém várias receitas tradicionais vivas, passa os conhecimentos e práticas culinárias para os filhos e filhas, cozinha nas festas tradicionais da comunidade e guarda o sentido e o valor da alimentação, reunindo a família ao redor da mesa todos os dias.

A valorização da cultura rural também contribuiu para a promoção da culinária local, atraindo a população urbana ao campo em busca de reencontrar os valores da terra. Nessa perspectiva, fornecer aos jovens rurais noções de turismo rural envolvendo roteiros gastronômicos apresenta uma oportunidade para eles e uma vantagem a mais de pensar a vida a partir do alimento.

A referência da gastronomia para esses jovens são os momentos das refeições familiares carregados de códigos, valores, tradições e memórias afetivas da comida da mãe ou da avó,

os quais são elementos vitais que os jovens carregam em seu entendimento de que cozinhar é uma forma de expressar a cultura e a identidade local.

O ato de cozinhar provoca reflexões sobre a origem do alimento, resgata práticas culinárias familiares e exalta a importância do cuidar da terra para a produção de alimentos saudáveis, reconhecendo o importante papel do produtor.

**“ Produzir alimentos para si e para os outros é a forma mais pura e completa de devolver uma posição central aos alimentos, inserindo-se harmoniosamente nos sistemas naturais, interagindo com os mesmos com respeito, para preservá-los e fazê-los evoluir, obtendo o sustento necessário e uma gratificação que poucos trabalhos no mundo podem igualar ”**

Carlo Petrini, 2012.



Maniva de mandioca



Feijão verde

Nesse sentido, a gastronomia no campo se posiciona como um ato de resistência à padronização e colonização dos alimentos, propiciando para a nova geração o entendimento de que cozinhar é um ato agrário e comer é um ato político, na promoção da centralidade do alimento.

A fim de fortalecer esses valores, em 2018, foi idealizado pelo FIDA, PSI e Projeto Dom Távora (PDT), o 1º Intercâmbio em Ecogastronomia, baseado nos princípios do Slow Food. O evento, ocorreu em resposta às crescentes iniciativas e potencialidades identificadas pelo Programa Semear Internacional, contou com a participação de 30 jovens rurais do semiárido beneficiários dos projetos FIDA.

Vinculando as dimensões socioeconômicas e ambientais do alimento, conforme metodologia da Ecogastronomia, temas como mudanças climáticas, saberes tradicionais e biodiversidade do semiárido foram alguns ingredientes que inspiraram esses jovens a produzirem receitas compiladas na publicação Ecogastronomia para jovens rurais do semiárido.

Objetivou-se com esse intercâmbio de ecogastronomia levar os jovens de volta à terra, mesmo sem nunca terem saído dela, por meio de visitas técnicas e diálogos contextualizados com as pessoas que estão na linha de frente destas ações, adotando um processo de “educação do gosto” a partir de degustações sensoriais, (re)descoberta de produtos

tão conhecidos e por vezes pouco usados na alimentação, e apresentação dos caminhos e desafios vividos pelos agricultores para manter viva a diversidade alimentar no semiárido.

Para melhor entender todo esse potencial, o intercâmbio se dividiu entre visita ao campo, formação e mão na massa, ou seja, fazer e cozinhar os novos pratos feitos com os alimentos existentes no território.

Essa iniciativa foi ampliada durante o II Encontro de Jovens Rurais do Semiárido, que aconteceu no Piauí em 2019, por iniciativa do FIDA, do PSI, do IICA e com fundamental apoio do PVSA (Projeto Viva o Semiárido no Piauí). Os projetos reuniram cerca de 500 participantes, entre os quais 355 jovens, provenientes de seis estados apoiados pelo FIDA, traziam o tema “ecogastronomia” em uma das 14 oficinas oferecidas para os jovens beneficiários.

As experiências revelaram aptidões gastronômicas e conhecimentos culinários dos jovens rurais, que foram compartilhadas com os chefes de cozinha convidados, durante as aulas práticas, empoderando e gerando novos multiplicadores da alimentação saudável no campo. Em sequência, surgiram várias iniciativas dos jovens participantes, apoiados pela assistência técnica dos projetos, dando o início a uma nova experiência gastronômica no campo. Uma dessas iniciativas é a Gastroquinta.

---

<sup>1</sup> <http://portalsemear.org.br/publicacoes/ecogastronomia-para-jovens-rurais-do-semiarido/>

# *Gastroquinta: comida do quintal para a mesa*



Para compreender o que é a Gastroquinta, devemos entender um dos seus pilares: o quintal. Desse modo, iremos começar esse capítulo contextualizando o que é um quintal antes de mergulharmos no mundo da Gastroquinta.

No Brasil, o quintal é um símbolo de identidade cultural da população rural, o local onde sucedem dinâmicas, interações, salvaguarda e principalmente a produção de alimentos. Esse espaço se define como um terreno situado ao redor ou próximo da casa familiar e se molda de acordo com as relações socioculturais, a realidade socioambiental e a dinâmica produtiva de cada família. Nesse sentido, a arquitetura de um quintal se apresenta de maneiras e formas diversificadas, de acordo com a expressão sociocultural de cada um.



## Quem cuida dos quintais?

As protagonistas dos quintais são genuinamente as mulheres, que conciliam sua dupla jornada (entre roça e família) com os momentos de prazer, cultivo, trocas, espiritualidade, alegrias e inspirações ao seu dia a dia. Esse espaço também tem um papel fundamental na educação dos seus filhos, em sua rotina como mãe.

“ Enquanto eu estou trabalhando no quintal, meus filhos estão sendo educados a respeitar a natureza; cultivando, colhendo, observando como se trabalha na terra ”.

Sra. Marcilene, agricultora.  
Comunidade São José dos Cocos – Piauí.

A mulher exerce um papel importante nos quintais, mesmo que ainda invisibilizado pelas fracas ferramentas e incentivo das políticas públicas. Grande parte da produção nos quintais garante a alimentação familiar, motivando o equilíbrio nutricional e saudável da família por meio do alimento agroecológico.



“ O quintal contribui com a metade da renda de muitas famílias, pois já não compram uma galinha, frutas, temperos e saladas. E ainda economiza com o combustível que iria gastar para buscar esses alimentos na cidade ”.

Sra. Francisca, agricultora.  
Comunidade São José dos Cocos – Piauí.



## *A agroecologia e práticas tradicionais: um patrimônio imaterial dos quintais*

Os quintais possibilitam manejo e práticas sustentáveis, promovendo a autonomia econômica das mulheres. Elas reconhecem seu protagonismo na geração e comercialização de alimentos agroecológicos, e proporcionando renda por meio da inclusão produtiva, ações expressas nas diretrizes do Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (PLANAPO) 2016-2019.

Esses espaços exercem um papel fundamental na transmissão de conhecimentos tradicionais e na manutenção da biodiversidade. O que é expresso nas farmácias vivas onde se

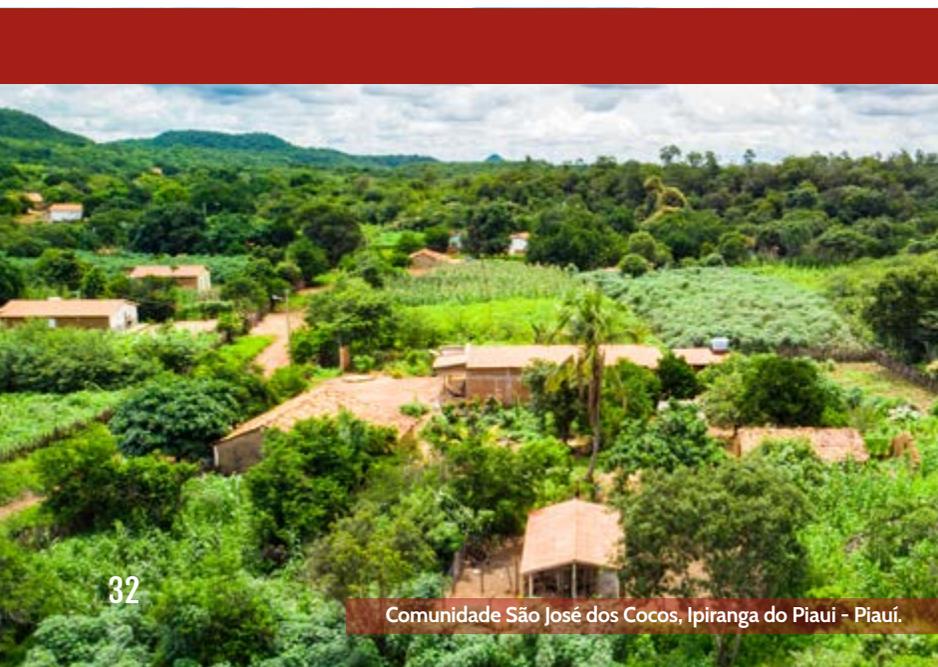
cultivam ervas e plantas medicinais usadas no preparo das garrafadas (mistura de ervas para enfermidades), mediante receitas passadas de geração a geração muitas vezes não registradas em livros, ou na produção de condimentos e temperos, como o colorau a base de urucum.

Esses saberes e conhecimentos se traduzem em patrimônio imaterial, que resistem a várias evoluções, como descreve a especialista em quintais Júlia Aires (Consultora de Quintais Produtivos do PVSA no Piauí.)

**“Os quintais são uma das formas mais antigas de agricultura, existindo e resistindo aos períodos históricos da humanidade, numa intrínseca relação com a evolução da sociedade, da cultura e do cultivo de alimentos”.**

Sendo assim, falar de quintal, é falar da agricultura familiar, cuja maior parte da produção é para a alimentação e o excedente comercializado, trocado ou doado. Vale ressaltar que essa dinâmica é responsável pela movimentação e criação de circuitos curtos de comercialização (encomendas, porta a porta, feiras, mercados institucionais), valorizando os mercados locais, garantindo o desenvolvimento e o consumo de produtos locais e sazonais das famílias.

Dentro dessa abordagem, um quintal produtivo apresenta potencial no arranjo produtivo, com as



Comunidade São José dos Cocos, Ipiranga do Piauí - Piauí.

práticas de horticultura, fruticultura e a criação de pequenos animais (galinhas, patos, porcos). Nele encontram-se inúmeras variedades nativas, muitas vezes subutilizadas na gastronomia.



**“ Os quintais são resistentes à flutuação e insegurança do mercado, visto a diversidade de produtos e produção permanente, garantindo a segurança alimentar, fato importante diante da epidemia mundial que o mundo vive atualmente ”.**

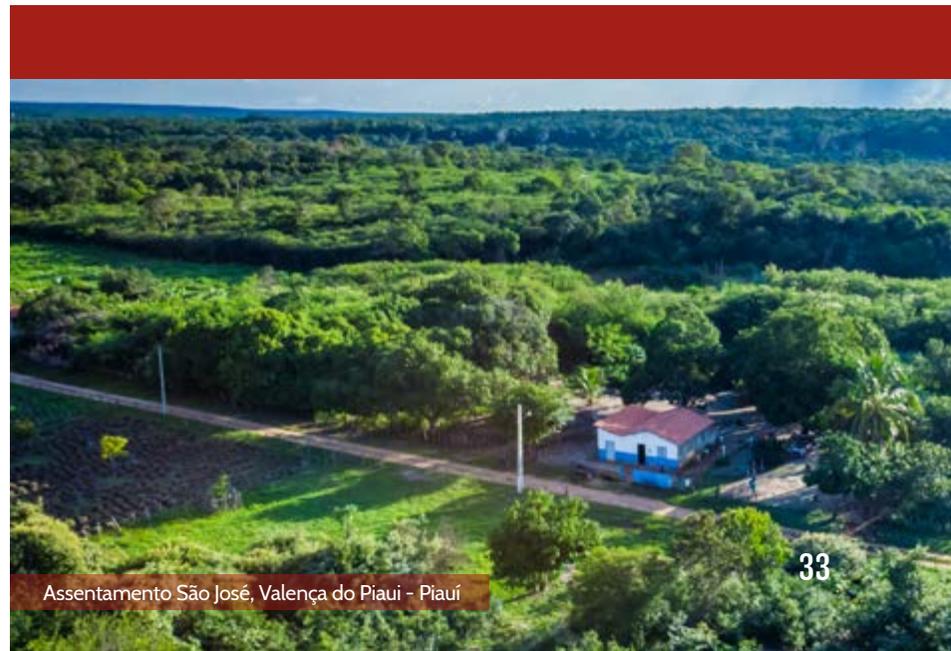
**Julia Aires, Consultora de Quintais Produtivos do PVSA no Piauí.**

No setor ambiental, o quintal também é um espaço de práticas de convivência com o semi-árido que adota tecnologias sociais orquestradas pelas mulheres, como a captação de água pluviais, reuso de águas cinzas (proveniente de

banhos, máquina de lavar roupa, pias de cozinha), construção de cisternas e produção de compostagem e de sistema de irrigação por gotejamento, destinado a áreas de produção.

Essas ações tornam o quintal um campo de observação, experimentos e adaptações diante das mudanças climáticas. Ressalta-se a importância dessas práticas, considerando a carência de água no semiárido brasileiro.

Em suma, um quintal vai muito além de um espaço produtivo e de subsistência alimentar. Dentro dessa dinâmica, o quintal assume um papel de laboratório vivo de experiências e aprendizado contínuo, conduzido pelas mulheres através de intercâmbios e trocas de experiências entre elas. Nele se praticam alternativas sustentáveis e, como um espaço de educação ambiental, promove a segurança e soberania alimentar e contribui para a manutenção da agrobiodiversidade.



## ... Para a Mesa.

Levar os conceitos da Gastroquinta para a mesa é contribuir com a sustentabilidade rural, através das escolhas dos seus alimentos.

A “Gastroquinta: Comida do quintal para a mesa” se define pela nova forma de cozinhar no campo, onde os autores são particularmente jovens rurais, sem formação acadêmica na área da gastronomia ou nutrição, mas possuem um diploma de conhecimentos tradicionais da comida do campo. Isso faz deles mestres da culinária rural intitulados pelas convivências com a diversidade local, principais elementos para render um prato autêntico e exclusivo no mundo da ecogastronomia.



Agricultora participante das receitas da Gastroquinta.

“As preparações mais simples podem alcançar um resultado gastronômico, quando, ao se juntarem dois ou três produtos mesmo comuns, resultar um sabor original que só o preparo adequado pode obter”.

Chef Jean-François Revel.

A Ecogastronomia é um conceito que permeia toda a filosofia do movimento Slow Food, que há 30 anos tem como missão promover a educação alimentar e do gosto, a luta pela conservação e uso sustentável dos produtos da agrobiodiversidade e a valorização da agricultura familiar.

Levantando a bandeira do alimento “bom, limpo, justo e acessível para todos”, o movimento afirma a convicção de que alimentar-se é o direito primário da humanidade, para garantir a vida não apenas do gênero humano, mas de todo o planeta. A Ecogastronomia também é uma referência para a Aliança dos Cozinheiros Slow Food, projeto lançado para construir as bases de uma aliança solidária com os agricultores familiares, promovendo a produção local, mediante a comercialização e ações em suas cozinhas.

Os projetos dos quintais produtivos no semiárido foram o grande incentivo para solidificar as iniciativas locais, particularmente do estado do Piauí, no âmbito do projeto PVSA,

onde ocorreu a visita de estudo de caso para a elaboração deste livro.

A Gastroquinta se qualifica pela produção de alimentos característicos do meio rural, utilizando essencialmente a produção livre de agrotóxicos dos quintais produtivos na elaboração de receitas, mesclando conhecimentos tradicionais com técnicas e práticas culinárias, fazendo de cada experiência um momento de aprendizado coletivo e transmissão para outros jovens.

Cozinhar com produtos dos quintais já é uma prática das famílias, porém o que marca essa experiência pioneira, foi ter como palco o próprio quintal, sim o quintal também pode virar cozinha, promovendo a conexão entre todos os elementos que o caracterizam na formulação das receitas e reunindo aprendizes e apreciadoras/ apreciadores em volta do fogão a lenha. Esses jovens colocam em prática os valores passados pelas mães e avós, proporcionando uma perfeita harmonia e relação entre a produção local, os hábitos alimentares sustentáveis e a terra – princípios da Gastroquinta.

Entende-se que a Gastroquinta se posiciona como uma ferramenta de educação contextualizada que gera empoderamento para os jovens rurais e uma alternativa de geração de renda, ante as ameaças globais mencionadas anteriormente. Inquestionavelmente é uma maneira eficaz de gerar uma nova consciência de como nossas escolhas alimentares podem ser ecologicamente

corretas, socialmente justas e economicamente viáveis, reconhecendo a importância da biodiversidade na produção de receitas.



Teresa, uma das jovens participantes das receitas da Gastroquinta.

## *Apresentando os (as) jovens cozinheiros (as) da Gastroquinta*



O cuidado com o futuro envolve o respeito ao passado e a atenção ao presente. Partindo desse princípio, convidamos um jovem e uma jovem participantes das formações em Eco-gastronomia, ambos residente no semiárido piauiense, para demonstrarem suas práticas e criatividade da Gastroquinta.

A experiência expressa o empoderamento e adoção aos hábitos saudáveis dos jovens rurais, assumindo um papel na promoção da segurança alimentar e nutricional através de receitas saudáveis do quintal para a mesa.



## *Maria do Perpétuo Socorro Macêdo do Nascimento*

Maria é conhecida como Perpétua e como Preta. Independentemente de como você a conhece ou a chamará, o importante é que esta jovem vem se tornando referência do trabalho com gastronomia local no semiárido do Piauí. Por isso queremos que você, leitor ou leitora, a conheça também.

É uma jovem de 31 anos, graduada em Pedagogia e História e pós-graduada em Psicopedagogia e Teologia, beneficiária do PVSA, um dos projetos apoiados pelo FIDA no Brasil.

Perpétua foi uma dos 30 jovens participantes do Intercâmbio em Ecogastronomia promovido pelo PSI que aconteceu em 2018, em Sergipe, oportunidade que a levou a conhecer os conceitos da Ecogastronomia e todo o potencial alimentar dos biomas caatinga e cerrado.

“O Intercâmbio me despertou para o segmento da gastronomia e me levou a compreender que a alimentação não é apenas um ato de comer, mas sim de produzir e viver bem. Me apaixonei pela ecogastronomia, pois ela me levou a ver a importância de consumir produtos locais e refletir o quanto a comida afetiva nos traz leveza e sensação prazerosa. Para mim, uma alimentação saudável e equilibrada é muito importante para que se possa ter uma qualidade de vida melhor”.

Em entrevista, Perpétua nos revela que antes do Intercâmbio, ela cozinhava em casa enquanto os pais trabalhavam na roça, sem nenhuma perspectiva de se envolver no mundo da gastronomia, estar com chefs e cozinhar ao lado deles, e muito menos de desenvolver trabalhos multiplicadores nessa área.

Desde então, Perpétua elabora, resgata e desenvolve receitas. Adotou novos ingredientes não muito comuns na alimentação da sua comunidade – cacto e palma –, tendo como inspiração as iniciativas da Ecogastronomia e

da “Gastrotinga”, prática conhecida durante os intercâmbios e trazendo o contexto da convivência para o semiárido.

Tendo em vista os resultados positivos e as novas demandas dos jovens voltadas a área de gastronomia, foi realizada uma oficina gastronômica durante o no II Encontro de Jovens Rurais do Semiárido, sediado em Picos, Piauí, em 2019, reunindo 20 jovens de seis estados do Nordeste brasileiro onde atua o FIDA. A oficina, ministrada pela jovem Perpétua e pelo cozinheiro Timóteo Domingos, o idealizador do “Gastrotinga”, teve como apoiadores o FIDA, o PVSA, o SEMEAR o IICA e o governo do estado.

**A Gastrotinga é um movimento que busca redescobrir a culinária do sertão, com o intuito de valorizar a cultura sertaneja e mostrar os mais distintos ingredientes típicos da região do semiárido, como cactos, algaroba, umbuzeiro, entre outros, propondo e resgatando receitas tradicionais.**

Fruto dessa relação, o cozinheiro Timóteo Domingos<sup>2</sup> também convida Perpétua para participar de uma expedição pela caatinga juntamente com outros cozinheiros e chefs, ampliando sua percepção da profissão e seus conhecimentos sobre a diversidade de ingredientes do bioma caatinga.

Entre tantas descobertas, o maior prazer de Perpétua é compartilhar seus conhecimentos com jovens e futuros multiplicadores de uma

alimentação saudável. Diante do seu comprometimento, ela foi convidada para ministrar duas oficinas da culinária local e produtos da caatinga, envolvendo 26 homens, jovens e mulheres junto ao PVSA no estado do Piauí. A atividade foi remunerada, gerando uma motivação e entendimento do potencial do trabalho como geração de renda.

Sobre sonhos, Perpétua diz que pretende seguir carreira prestando consultoria na área de gastronomia, cozinhando, propondo novas receitas com produtos locais e incentivando os jovens a compreenderem que a nossa alimentação é o nosso modo de vida, pois a partir do que comemos representamos nossas preocupações.



Timóteo Domingos e Perpétua - Projeto Gastrotinga - Foto: André Fofano

<sup>2</sup> Timóteo Domingos é idealizador do projeto: Gastrotinga.  
Redes Sociais: @institutogastrotinga | @timoteodomingos

“ Eu nunca pensei que minhas receitas fossem publicadas e me sinto feliz em registrar o que eu aprendi para servir de inspiração para outros jovens ”.



## *Lição aprendida e lição repassada para mais um jovem aprendiz: Antoniell Ferraz*

Em uma das oficinas que Perpétua realizou no Assentamento São José, em Valença do Piauí, conheceu um jovem morador, chamado Antoniel, que durante as aulas práticas revelou sua motivação para cozinhar. Desde então, ele realiza atividades, trocas de receitas e leva um novo olhar sobre a comida e o ato de cozinhar para o seu assentamento. (comunidade rural beneficiária da política de reforma agrária do Brasil).

Antoniell Ferraz tem 19 anos, é formado no ensino médio no Centro Estadual de Educação em Santo Antônio e mora no Piauí – região semiárida do Nordeste do Brasil. Antoniel desempenha seu talento cozinhando em casa para sua família com a sua mãe em um processo de compartilhar saberes entre as duas gerações. Como muitos jovens rurais, ele é agricultor e passa parte do seu dia na lavoura ajudando o pai.

A Gastroquinta traz também esta possibilidade de relação entre a experiência e sabedoria dos mais velhos com o ânimo dos mais jovens, que não têm medo de ousar. Foi ousando que Antoniel se destacou naquela oficina, com sua paixão

pelas cactáceas, que colocava em quase tudo: na tapioca, no suco, no refogado, no arroz.

Sobre sonhos, o jovem Antoniel tem planos de seguir na gastronomia, fazendo da Gastroquinta uma inovação e transformação nos cardápios, e por fim montar um restaurante.



“Motivado pela experiência da oficina, mantive o contato com a Perpétua, criando novas receitas e recebi o convite para realizar alguns trabalhos com ela. Essa experiência tem me trazido muitos conhecimentos e esclarecimentos de utilização dos produtos locais e de combinações gastronômicas”.



“ Os meus pais se surpreenderam com o uso da palma na alimentação, que até então era alimento destinado aos animais ”.



## Regasgatando ingredientes e colhendo variedades

Apresentamos aqui todos os ingredientes utilizados nas receitas oriundas dos quintais familiares e também trocados entre as pessoas das comunidades (escambo).

Eles revelam a diversidade de produção e autossuficiência das famílias na promoção da segurança e soberania alimentar e nutricional. Vale ressaltar que os itens variam de acordo com a região, sazonalidade e aspectos socioculturais de cada família, na gestão do seu quintal.



## Frutas



14

itens

*Buriti, Puçá, Manga, Banana-maçã, Acerola, Goiaba, Tomate, Mamão, Umbu, Carambola, Limão verde, Banana de quintal, Laranja de quintal, Coco fresco.*

## Hortalças, ervas e cactáceas



12

itens

*Hortelã, Mastruz, Pimentão, Coentro, Cebolinha, Pimenta-de-cheiro, Urucum, Folha de umbu, Folha de pitanga, Pimenta Malagueta, Melão-de-são-caetano, Palma.*





## Produtos beneficiados



19

itens



Castanha de caju, Cajuína,  
Óleo de babaçu,

Buchada de bode, Galinha caipira,

Carne de porco, Ovos de galinha caipira,  
Ovos de galinha quinê, Gordura de porco,

Leite de gado, Queijo coalho,  
Manteiga da terra,

Mel de abelha nativa,

Melaço de cana-de-açúcar,

Rapadura, Farinha de mandioca,

Farinha de puba, Farinha de milho,

Goma de tapioca.

## Leguminosas, grãos e raízes

Feijão-verde, Fava-branca,  
Arroz jatozá, Gergelim,  
Macaxeira.



05

itens



# Receitas da Gastroquinta







# Doce de Buriti

## Ingredientes:

1 kg de puçá;  
400 g de açúcar demerara;  
400 ml de água.

## Modo de Fazer:

*Em uma panela, coloque a massa do buriti e adicione o açúcar, misturando lentamente. Após fazer a mistura, leve ao fogo médio e mexa sem parar até o doce soltar do fundo da panela. Ainda quente, distribua em uma tigela para esfriar. Sirva puro ou acompanhando pães e/ou biscoitos.*

Buriti



“O doce do buriti é o mais apreciado pela comunidade, a massa do buriti é produzido pelas mulheres, que durante a safra colhem o fruto no sistema extrativista. A produção da massa é um modo tradicional de conservar o fruto, garantindo o consumo durante todo o ano. Uma parte é comercializado na feira”.

Perpétua, 2020.







## Geleia de puçá

### Ingredientes:

1 kg de puçá;  
400 g de açúcar demerara;  
400 ml de água.

### Modo de Fazer:

Lave o puçá, retire a casca e coloque-o em uma panela com a água até cobrir a fruta.

Depois leve ao fogo médio e mexa até obter uma polpa homogênea, por aproximadamente 5 minutos. Retire do fogo ecoe, separando a polpa dos caroços.

Em seguida, pese a polpa obtida e adicione a mesma quantidade de açúcar demerara.

Em uma panela, misture ambos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo até obter o ponto de fio.

Distribua em potes de vidro esterilizados em água fervente e conserve na geladeira. Sirva como sobremesa, acompanhado de frutas ou com pão.

“O puçá é uma fruta típica da região e o doce é uma receita que criei para valorizar o produto, que foi apresentado para a Arca do Slow Food como estímulo da conservação da espécie que pouco tem se visto nos quintais das famílias”.

Perpétua, 2020.







# Salada de frutas dos quintais

## Ingredientes:

1 manga rosa grande;      10 acerolas;  
½ mamão papaia;      50 g de castanha de caju;  
4 bananas maçãs;      3 colheres de sopa de mel;  
6 goiabas vermelhas;      Folhas de hortelã;  
8 umbus;      mastruz a gosto.  
1 carambola;

## Modo de Fazer:

Higienize bem as frutas (uma boa dica é usar a água sanitária sendo 1 colher de sopa para 1 litro de água e deixe de molho por 10 minutos), depois lave.

Em seguida, corte as frutas em cubos de tamanho uniforme. Deixe a banana por último, para evitar que fique ela escura (uma ótima dica para a banana não escurecer é passar um pouco de limão nela).

Misture delicadamente as frutas em um recipiente limpo e adicione aos poucos o mel.

Por fim, adicione as ervas aromáticas e a castanha do caju. Sirva gelada.

Cada época imprime uma variedade de cores distintas na salada de frutas, de acordo com a colheita em seu quintal. Segundo a FAO, existe um desperdício mundial de 45% de frutas. Estimular o consumo local de forma criativa, além de ser saudável, promove o equilíbrio nutricional na alimentação das famílias rurais.







## Suco de buriti: jacuba

### Ingredientes:

*½ kg de massa de buriti,  
2 litros de água,  
açúcar a gosto.*

### Modo de Fazer:

*Coloque todos os ingredientes no liquidificador e deixe bater por 2 minutos. Sirva gelado ou em temperatura ambiente. Outro modo de consumir é como acompanhamento do cuscuz para umedecer a massa, sirva-se a gosto acompanhado de um café bem quentinho.*



“O jacuba me faz pensar no café da manhã porque a gente come ele com a massa do cuscuz de milho fresquinho, que também fazemos aqui no quintal”.

Perpétua, 2020.



O buriti possui uma participação na gastronômica bastante diversificada, servindo como matéria prima para a produção de doces, sucos, palmito, picolé e geleia. A fruta possui alto teor de Vitaminas A, B, C, cálcio, ferro e proteínas. O óleo do buriti é rico em caroteno e tem grande valor medicinal para as comunidades tradicionais.





# Pão Quarentena

## Ingredientes:

300 ml de água;  
2 colheres de manteiga de gado (manteiga de garrafa);  
200 g de massa (farinha) de milho pilado;  
1 tomate;  
200 g de queijo coalho ou requeijão;  
1 ovo caipira cozido;  
sal a gosto.

## Modo de Fazer:

*Em uma panela, coloque a água, a manteiga e o sal e deixe ferver. Aos pouco, adicione a massa de milho, sempre mexendo até soltar da panela.*

*Despeje a massa cozida em uma forma e distribua bem para ganhar forma.*

*Corte em rodelas o ovo, o tomate, o queijo e use como recheio. Deixe repousando por 10 minutos e desenforme.*

*Sirva acompanhado de um café bem quentinho.*

“O pão quarentena leva esse nome mas é feito da farinha de milho crioulo que produzimos aqui na comunidade. Essa receita aprendi com a minha mãe e faz parte da cultura alimentar local”.

Perpétua, 2020.







# Baião de três de São José dos Cocos

## Ingredientes:

½ litro de feijão-verde; 1 cebola;  
½ litro de fava branca; ½ moio (maço) de cheiro-verde (cebolinha e coentro);  
1 litro de arroz jatobá; 2 pimentas-de-cheiro;  
3 colheres de azeite de coco babaçu; sal a gosto.  
1 pimentão;

## Modo de Fazer:

Pré-cozinhe, em panelas separadas, a fava branca e o feijão-verde por 10 minutos, adicionando sal, depois retire a água e reserve.

Em uma panela grande, aqueça o óleo de babaçu para refogar a cebola por 5 minutos e siga acrescentando os outros temperos cortados em cubos.

Adicione a fava e o feijão, para completar o cozimento, juntamente com o arroz. Coloque água até cobrir todos os ingredientes e deixe cozinhando em fogo médio, por aproximadamente 40 minutos.

Adicione mais água se necessário, prestando atenção para não cozinhar demais.

“Quando eu cozinho essa comida, eu penso no dia a dia das famílias, pois é uma receita tradicional e faz parte da cultura alimentação local. Esse ainda é mais especial pois leva o azeite de babaçu produzido no quintal da minha tia, o feijão-verde e a fava branca do quintal da minha vizinha e o arroz jatobá do meu tio João”.

Perpétua, 2020.



Fava branca



Arroz jatobá





“Durante muitos anos eu preparava e vendia a buchada aqui na minha comunidade”

Sra. Maria Macêdo (Doci), agricultora.  
São José dos Cocos, Ipiranga do Piauí - Piauí.



# Buchada ao molho - receita familiar

## Ingredientes:

*½ litro de feijão-verde,  
½ litro de fava branca,  
1 litro de arroz jatobá,  
3 colheres de azeite de coco babaçu,  
1 pimentão,  
1 cebola,  
½ moio (maço) de cheiro-verde (cebolinha e coentro),  
2 pimentas-de-cheiro,  
sal a gosto.*

## Modo de Fazer:

*Em uma panela de pressão, derreta a gordura de porco, adicionando a cebola picada para refogar.*

*Em seguida, adicione a buchada, o sal e a água e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos.*

*Sirva com arroz e feijão-de-corda (feijão-verde).*

*“A buchada de bode é um prato típico no semiárido do Piauí e especialidade da minha tia Doci. O bode era abatido e preparado pelo seu esposo, que vende a carne na feira, sendo uma atividade econômica familiar”.*

*Perpétua, 2020.*





“Aprendi a plantar arroz jatobá, ou arroz macá, aos 12 anos e hoje, por causa das poucas chuvas, só produzo para o consumo da família”.

Sr. João Gomes, agricultor.  
São José dos Cocos, Ipiranga do Piauí - Piauí.



# Galinhada com arroz jatobá

## Ingredientes:

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 1 galinha de quintal; | 1 colher de colorau (urucum);                        |
| 2 kg de arroz;        | ½ moio (maço) de cheiro-verde (coentro e cebolinha); |
| 1 cebola;             | 2 xícaras de farinha de mandioca.;                   |
| 1 pimentão;           | 2,5 l de água;                                       |
| 1 tomate;             | sal a gosto.   |
| 1 pimenta-de-cheiro;  |  |

## Modo de Fazer:

Corte em cubos todos os ingredientes e reserve. Em uma panela de pressão, coloque a galinha limpa e cortada com a cebola, tomate, pimenta-de-cheiro, colorau, pimentão, metade do cheiro-verde e sal a gosto. Refogue por 5 minutos. Acrescente a água e cozinhe na pressão por 2 horas em fogo médio.

Se necessário, adicione mais água, sempre observando para que a carne não cozinhe demais, para não desmanchar. Retire do fogo e reserve. Em seguida, acrescente o arroz, o resto do cheiro-verde e, se necessário, água. Deixe cozinhando por mais 40 minutos.

Após o cozimento, reserve um pouco do caldo em uma vasilha e coloque aos poucos a farinha de mandioca, mexendo até virar uma farofa. Sirva com a galinhada.

“Quando cozinho essa receita, lembro dos dias de festas na comunidade, pois as mulheres escolhem as melhores galinhas caipiras do seu quintal para usar em seu preparo. É muito importante mantermos as receitas tradicionais da nossa comunidade, mesmo que haja um toque diferente de nós jovens, pois elas estão carregadas de lembranças.

Perpétua, 2020.





## Feijão-tropeiro do semiárido

### Ingredientes:

½ litro de feijão-verde cozido;  
200 g de toucinho cortado em cubinhos;  
200 g de carne de porco paipera (porco pé-duro) pré-cozido;  
2 ovos de galinha de quintal cozidos;

1 litro de farinha de mandioca;  
1 pimentão;  
1 tomate;  
1 pimenta-de-cheiro;  
cheiro-verde a gosto;  
sal a gosto.

### Modo de Fazer:

Em uma panela grande, coloque o toucinho para fritar até virar torresmo, soltando toda a gordura. Após, adicione a carne de porco e, quando ficar bem frita, acrescente o feijão juntamente com os outros temperos cortados em cubos, salgando a gosto.

Quando a carne pegar o sabor dos temperos, acrescente a farinha de mandioca e mexa até virar uma farofa úmida. Coloque a farofa em uma tigela e acrescente o ovo cozido picado para decoração. Sirva ainda quente.

“Essa receita é típica da minha comunidade e muito apreciada pelos sertanejos. Ela é o prato principal nas festas religiosas da semana santa e nessa época substituímos a carne pelo peixe”.

Perpétua, 2020.







## Pirão de pão

### Ingredientes:

200 g de massa de milho crioulo pilado;  
200 ml de caldo de carne de bode, de galinha ou de outra carne a gosto;  
100 ml de água;  
sal a gosto.

### Modo de Fazer:

Em uma vasilha, coloque a massa de milho e o sal e molhe com a água, misturando até obter uma massa homogênea e firme. Coloque a massa na cuscuzeira com água e leve ao fogo por 10 minutos.

Retire do fogo e regue com o caldo da carne desejada. Sirva com carne de galinha ou bode.



Milho crioulo

“Antigamente, nas comunidades locais, o cuscuz era chamado de pão e nas refeições as mães chamavam em voz alta ‘Vem comer o pão, menino!’, no caso o cuscuz. O nome permanece até hoje.”

Perpétua, 2020.







## Bolinho de massa de milho

### Ingredientes:

100 g de massa de milho crioulo pilado;

50 g de goma de tapioca;

200 ml de água;

100 g de queijo coalho cortado em cubos;

óleo vegetal;

50 g de gergelim;

3 colheres de sopa de óleo de babaçu;

hortelã fresco a gosto;

sal a gosto.

### Modo de Fazer:

Misture a massa de milho, a goma e o sal, colocando aos poucos a água e sempre amassando até obter uma consistência para moldar a massa. Separe em pequenas porções, coloque o queijo no meio e feche, moldando em forma de pequenos bolinhos. Prepare uma panela com óleo quente e frite, virando os lados.

Em uma vasilha, coloque o óleo de babaçu, o gergelim e as folhas de hortelã a gosto. Sirva os bolinhos com o molho à parte. Pode ser servido como aperitivo ou como acompanhamento de saladas.

“Essa receita tem gostinho de infância pois era servida no lanche. Trago algumas adaptações na receita tradicional, colocando recheios diversos”.

Perpétua, 2020.







“ Eu já nasci na tradição de criar os bodes; na minha época a gente fazia o que nossos pais faziam e assim aprendi a mexer com animais e com a terra ”

Sr. Oseias, agricultor.  
São José dos Cocos, Ipiranga do Piauí - Piauí.



## Carne de bode cozida

### Ingredientes:

500 g de carne de bode;  
1 tomate;  
1 cebola;  
1 pimentão;  
1 pimenta-de-cheiro;  
1 colher de café de colorau (urucum);  
½ moi (maço) de cheiro-verde (coentro e cebolinha);  
óleo de babaçu a gosto;  
sal a gosto.

### Modo de Fazer:

Corte todos os temperos e coloque junto com o óleo, o colorau e a carne limpa e cortada em pedaços.

Refogue por 10 minutos em fogo baixo, sempre mexendo. Em seguida, coloque a água e deixe cozinhando, ainda em fogo brando, por 40 minutos, observando e acrescentando água se necessário.

“A carne de bode é um dos principais alimentos locais, sendo também a mais propícia às condições climáticas do semiárido. Utilizo bastante nas minhas receitas para incentivar o seu consumo no lugar da carne bovina, que traz muitos prejuízos ambientais, além da carne de bode ser mais saudável.

Perpétua, 2020.





Receitas comunitárias de quintais: Antoniel, Perpétua, família e beneficiários da capacitação local.





# Palma Shake

## Ingredientes:

200 g de palma;  
1 limão verde;  
3 bananas grandes;  
350 ml de água;  
200 ml de leite de gado;  
melaço de cana a gosto.

## Modo de Fazer:

Retire os espinhos da palma com uma faca, começando pelo meio e depois pelas bordas, lave, corte em cubos. Coloque no liquidificador com a água e o sumo do limão, batendo por 5 minutos. Coe o suco e reserve.

Em seguida, corte as bananas em rodela e coloque no liquidificador juntamente com o leite e o melaço de cana. Bata e coloque aos poucos o suco da palma até obter um creme.

Coloque em uma vasilha e leve à geladeira por no mínimo 5 horas. Antes de servir, bata novamente no liquidificador para ficar mais cremoso. Sirva gelado.

“A palma shake é uma receita que foi criada, inspirada nas oficinas de Ecogastronomia e Gastrotinga, feita para trazer novidade ao paladar dos jovens e incentivar uso da palma na alimentação da comunidade.”

Antonieli, 2020.





# Suco de palma com laranja e limão

“Esse suco foi criado para valorizar as frutas do quintal, que dá um frescor nos dias quentes do semiárido piauiense”.

Antonieli, 2020.

## Ingredientes:

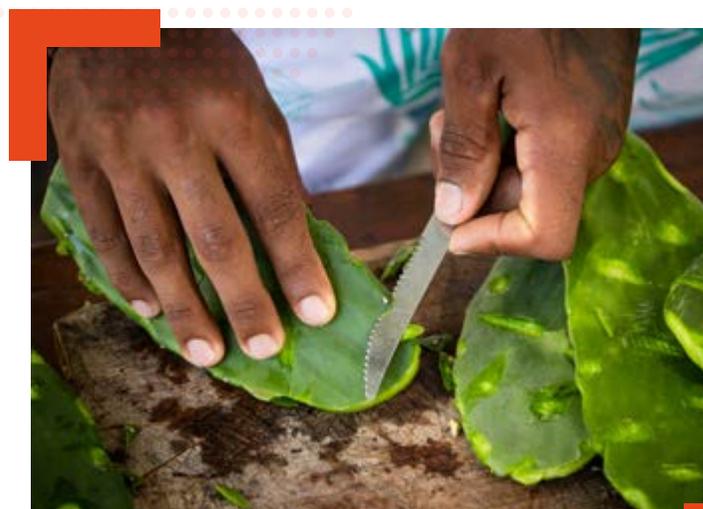
400 g de palma;  
1 limão verde;  
3 laranjas de quintal grandes;  
350 ml de água;  
melaço de cana a gosto.

## Modo de Fazer:

Retire os espinhos da palma, lave e corte-as em cubos.

Coloque a palma no liquidificador, adicione o sumo do limão, as laranjas e bata por 5 minutos. Coe o suco e coloque-o de volta no liquidificador, adicionando a água e o melaço.

Bata novamente por 2 minutos. Sirva gelado.



Palma







## Suco de cajuína com limão

### Ingredientes:

1 garrafa de cajuína artesanal;  
2 limões verdes;  
hortelã fresco a gosto;  
gelo a gosto.

### Modo de Fazer:

Em uma jarra, coloque o sumo dos dois limões, a cajuína, as folhas de hortelã e gelo a gosto. Sirva gelado.

A cajuína é uma bebida tradicional, artesanal e natural, reconhecida como símbolo cultural da cidade de Teresina, Piauí, e nomeada como patrimônio cultural pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), que a descreve não como apenas uma simples bebida, mas como um símbolo dos laços entre as famílias produtoras.

“A cajuína é um produto tradicional no Piauí e feito aqui na comunidade. O processo é artesanal, sem adição de açúcar e conservantes. É importante valorizar essa bebida, pois ela está sendo trocada pelas bebidas industriais; e consumir a cajuína é garantir os cajueiros nos quintais”.

Antonieli, 2020.





PROJETO  
VIVA O  
SEMIÁRIDO





# Manauê

## Ingredientes:

500 g de farinha de puba;  
3 ovos de galinha-da-quiné (angola ou capota);  
200 g de coco fresco ralado;  
200 g de rapadura raspada;  
200 ml de leite de gado fresco;  
2 colheres de manteiga de gado (garrafa);  
melaço a gosto.

## Modo de Fazer:

Em uma vasilha, coloque a farinha de puba, os ovos, o leite, a raspa de rapadura e a manteiga. Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Aos poucos, coloque a massa no liquidificador, bata por 5 minutos e, no final, acrescente o coco ralado, batendo por mais 2 minutos.

Distribua bem a massa em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 35 minutos. Retire da forma e deixe esfriar. Sirva regado com o melaço de cana.

“O manauê é uma receita de bolo que aprendi com a Perpétua, sendo uma receita da avó dela e que está se perdendo, pois poucos jovens sabem fazer”.

Antonieli, 2020.







# Pizza de macaxeira do quintal

## Ingredientes da massa:

3 raízes pequenas de macaxeira;  
2 colheres de sopa de manteiga de gado (garrafa);  
sal a gosto.

## Ingredientes do recheio:

3 bananas;  
200 g de rapadura;  
150 g de castanha de caju torrada e triturada.

## Modo de Fazer:

Descasque, corte e cozinhe a macaxeira com sal. Depois, retire da água, escorra e amasse em uma vasilha até virar um purê consistente. Em seguida, coloque a manteiga de garrafa e continue amassando até virar uma massa homogênea, macia e firme, pronta para moldar.

Em uma forma de pizza untada, distribua a massa abrindo até tomar a forma do recipiente, mantendo a espessura não muito grossa. Reserve.

“A farinha de trigo é um dos 4 grãos mais consumidos no mundo, ameaçando a diversidade local. A receita da pizza foi feita com a macaxeira cultivada pelo meu pai, usando o que temos na terra, promovendo produtos sem agrotóxicos e locais”.

Antonie, 2020.



Em uma panela coloque a rapadura cortada com um pouco de água e leve ao fogo baixo, até virar uma calda grossa. Acrescente as bananas cortadas em rodela e deixe no fogo baixo por 2 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

A seguir, distribua na base da pizza e finalize com a castanha do caju. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus e deixe assando por 25 minutos. Sirva ainda quente.







## Beiju de palma com coração de banana

### Ingredientes da massa:

250 g de farinha de beiju;

1 coração de banana;

1 copo de suco de palma;

150 g de galinha caipira cozida e desfiada (aqui foi utilizada a que sobrou do almoço e pode ser qualquer outra sobra de recheio, para evitar o desperdício);

½ cebola;

2 colheres de sopa de manteiga de garrafa;

2 dentes de alho;

cheiro-verde a gosto (coentro e cebolinha).

### Modo de Fazer:

Em uma tigela, peneire a farinha para beiju e umedeça com o suco da palma, até atingir a consistência de preparo, e reserve.

Retire as primeiras camadas do coração da banana, até alcançar a parte branca interna, lave e corte em rodela. Paralelamente, coloque uma panela com água no fogo e, quando estiver

“Essa receita foi inspirada em um prato típico da Chapada Diamantina, que eu conheci através de uma baiana. Como se tem muita banana no meu quintal, aproveitamos para trazer novos sabores para o meu assentamento”.

Antonieli, 2020.

fervendo, ponha nela o coração da banana, deixando por 5 minutos. Coe, lave com água e deixe escorrendo.

Em seguida, numa frigideira, coloque a manteiga de garrafa e refogue o alho e a cebola. Acrescente o coração da banana e refogue por 10 minutos.

Por último, adicione o sal e o cheiro-verde, tampe e desligue. Em seguida, numa vasilha, misture o coração da banana e o frango desfiado e reserve.

Leve uma frigideira pequena ao fogo baixo, distribua a massa de beiju já umedecida e deixe por um minuto. Vire o lado, preencha com o recheio e feche, deixando mais um minuto. Repita o processo até acabar o recheio. Sirva quente acompanhado do suco de palma.





O coração da banana, também conhecido como flor da banana ou umbigo da bananeira, é considerado uma PANC e tem esse nome devido ao formato, que lembra o coração, porém a parte consumida é a interna, que é branca e parece um pião.



Biodiversidade dos quintais produtivos - Piauí.





# Compartilhando experiências dos jovens do semiárido



Um dos resultados mais importantes após o Intercâmbio em Ecogastronomia para Jovens rurais do Semiárido, que ocorreu em 2018 no estado de Sergipe, organizado pelo projeto Dom Távora, no âmbito das ações do FIDA/Se-mear Internacional e do Slow Food Brasil, foi a continuidade do interesse dos jovens pela gastronomia e a busca de hábitos saudáveis em suas escolhas alimentares.

Essa coleção de depoimentos e experiências é fruto de entrevistas realizadas um ano e meio depois da experiência para entender o que mudou na vida dos jovens. Os registros mostram os efeitos e as ações de promoção de boas práticas, com foco na gestão de conhecimento, inspirando e proporcionando orgulho para outros jovens, na sua atuação de fortalecimento dos sistemas alimentares sustentáveis através do ato de escolher ou promover alimentos locais, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional.

Com este capítulo especial, pretendemos ecoar as iniciativas, relatos, reflexões e processos multiplicadores desses jovens para que, ao mesmo tempo, possamos afirmar o importante papel da formação para jovens rurais. Esperamos que essas experiências sejam norteadoras de novos projetos e/ou políticas públicas para os jovens, contribuindo para a permanência deles no campo e garantindo a sucessão da terra.

Importante sublinhar que a juventude rural são pessoas entre 15 e 29 anos (Estatuto da Juventude, Lei 12.852/2013), mulheres e homens, da agricultura familiar, da reforma agrária e dos povos e comunidades tradicionais: indígenas, quilombolas, pescadores artesanais, quebra-deiras de coco, ribeirinhos, extrativistas, entre outros. São jovens do campo, das florestas e das águas, que segundo o IBGE (2010) somam 8 milhões de pessoas e cerca de 27% da população rural brasileira.

# Escolhas alimentares conscientes dos jovens fortalecem o campo

Cristiano Bezerra,  
Projeto Dom Távora, Sergipe



“O impacto do intercâmbio em Ecogastronomia, influenciou diretamente em meus hábitos alimentares”.

“O intercâmbio para mim foi maravilhoso e gostaria que se repetisse várias vezes. Eu passei a observar que estava me alimentando muito mal, comendo muito trigo, muitos produtos industrializados, e comecei a me alimentar melhor, com produtos de origem orgânica, sem agrotóxicos, valorizando o que a gente produz aqui na minha comunidade. Também mudei a forma de ver o nosso bioma brasileiro, nossa Caatinga, abrindo uma nova percepção para mim, e de querer descobrir novos ingredientes locais”.

O mundo rural é um laboratório vivo em tecnologias sociais e a vontade de melhorar seu espaço de vida para nele permanecer é o desejo de muitos jovens rurais. Nessa perspectiva, as inovações de convivência com o semiárido ainda não alcançaram muitos jovens e, para eles, representam um meio de educação socioambiental, como acrescenta o jovem Cristiano:

“O intercâmbio também me deixou muito curioso para pesquisar sobre diferentes formas de utilização da água da chuva no semiárido, como os sistemas de cisterna e também a captação de energia fotovoltaica, que são placas solares usadas para cultivar os alimentos no período da seca como a palma, o xique-xique e o cordeiro. Descobri que estão aplicando muitas tecnologias no semiárido, o que pode ajudar a permanência dos jovens no campo e na alimentação das grandes cidades. Eu gostaria de estudar isso”.

Nos últimos anos, o interesse e a participação dos jovens rurais em temas transversais à segurança alimentar e nutricional é crescente e a produção de alimentos tem sido uma ferramenta de empoderamento nas mãos deles.

Inquestionavelmente, os jovens rurais carregam em si uma enorme bagagem de conhecimentos técnicos e saberes sobre a produção agrícola, o sistema de distribuição alimentar, políticas públicas, técnicas tradicionais de cultivo, variedades crioulas, entre outros. Porém muitos não sabem como conservá-las, aplicá-las ou promovê-las em suas rotinas ou em suas atividades profissionais.

Diante da exposição e acessibilidade dos jovens ao mundo virtual, é preciso trazer para eles uma educação holística, ampliando o diálogo entre tradições e modernidade e permitindo, de forma dialética, o empoderamento e geração de novos conhecimentos do ato de comer, cozinhar e gerar conhecimentos através do alimento e de um sistema alimentar sustentável.



## *Educação contextualizada dos jovens no campo e na mesa*

Paulo Freire, educador e pedagogo, defendia que a educação deve se conectar ao cotidiano dos estudantes e às experiências deles. Transformar as fragilidades do semiárido em oportunidade é um meio de ampliar as estratégias e soluções coletivas, impulsionadas pelos jovens nas universidades, na Escola Família Agrícola ou outras instituições de ensino, conforme sua vivência com o semiárido.

O bioma caatinga ainda é pouco estudado e os registros, de maneira formal, ainda são limitados diante da sua diversidade. Nesse contexto, o intercâmbio em Ecogastronomia teve como base metodológica a pesquisa da origem do alimento in loco e sua representatividade no semiárido.

A jovem Marcela Magalhães, Projeto Pró-Semiárido – Bahia, é estudante na área de técnica dos alimentos no Instituto Federal Baiano (IF Baiano), campus Senhor do Bonfim, e sua participação no intercâmbio ampliou seus parâmetros nas pesquisas acadêmicas sobre os alimentos da caatinga ainda pouco consumidos.

**Marcela Magalhães,  
Projeto Pró-Semiárido, Bahia**



“Participar do intercâmbio em Ecogastronomia me instigou a desenvolver novas pesquisas para valorização dos frutos regionais e o desenvolvimento sustentável da produção de alimentos. E foi nessa perspectiva que, juntamente com os docentes e o IF Baiano, conseguimos desenvolver alguns produtos para a exposição na Feira de Ciências do Campus, em destaque o projeto de biscoito enriquecido com farinha de palma e também a barra de cereais acrescida de produtos da agricultura familiar: acerola, licuri e mel”.

Esse trabalho desenvolvido com os alunos do curso técnico em Agropecuária foi submetido ao III Simpósio Estadual de Pesquisas e Experiências em Agricultura Familiar e Desenvolvimento Rural, que aconteceu na 10ª Feira Baiana da Agricultura Familiar e Economia Solidária, recebendo a 3ª colocação no evento.

A jovem Andreane afirma a importância da educação no campo:

**“Os jovens, para valorizar a Ecogastronomia, precisam ter um trabalho contínuo de educação do alimento voltado para os diversos ingredientes do semiárido, onde irão descobrir a importância dos produtos locais nos alimentos para obter uma melhor produção e comercialização”.**

Para ela, a experiência com a Ecogastronomia foi enriquecedora, pois abriu seu olhar para a ampliação do uso de frutas e plantas comestíveis que não sabia que poderiam usar na alimentação, apesar de sempre valorizar a biodiversidade do semiárido. Com esse conhecimento, Andreane compartilhou com a comunidade os resultados e as informações compiladas na cartilha e adotou essas referências para a sua culinária pessoal.

Vale ressaltar que sem educação não há consciência do valor dos alimentos e, faltando esta competência – reconhecer a qualidade e o valor –, o único critério de escolha será o preço. Neste caso, obviamente,

a agricultura industrial sairá vencedora: uma agricultura orientada para o mercado, que pode reduzir os preços, pois tem o poder ou a arrogância para fazê-lo (Carlo Petrini, 2012).



**Andreane da Silva,  
Projeto Procace – Paraíba**

## Jovens empreendedores para um mundo saudável

Aparecida Silva,  
PVSA do Piauí



Acreditamos que os jovens têm uma incrível capacidade de entender e responder aos desafios com que interagem todos os dias em suas realidades, dispostos a usar todos os recursos disponíveis para mudar o mundo em que vivem.

Reconhecer os quintais como um espaço de aprendizado e experimentos dos jovens rurais para a geração de renda é investir na autonomia deles. Diante desse contexto, o intercâmbio promoveu trocas de experiências entre as associações e cooperativas, nos seus processos de produção e comercialização para a formação de rede.

Revelando o seu perfil de jovem empreendedora, Aparecida Silva, do PVSA do Piauí, relata o impacto da atividade para ela.

“O intercâmbio para mim foi um grande privilégio, pois pude passar para as mulheres da associação comunitária toda a importância da Ecogastronomia e o uso dos ingredientes locais”.

**“Em sequência, fomos convidadas para uma formação sobre o Semiárido e a AMAE (Associação de Mulheres Agricultoras) foi contratada para fazer alimentação durante quatro dias. Eu organizei o cardápio, onde foram feitos alguns pratos que a gente fez lá no intercâmbio e ampliando com os ingredientes dos quintais.”**

Com essa tendência, as iniciativas voltadas à geração de trabalho e renda para os jovens rurais podem contemplar tanto as atividades agrícolas quanto as não agrícolas, como o turismo rural, a ecogastronomia, hospitalidade, restauração, entre outras ofertas no campo, que possam fortalecer os empreendimentos coletivos.

Segundo pesquisa do Sebrae 2017, o perfil do novo empreendedor brasileiro é jovem, entre 18 e 34 anos, e a demanda cresceu de 50% para 57% entre o ano de 2016 e 2017, o que representa 15,7 milhões de jovens que procuram informações para abrir um negócio ou com uma empresa em atividade no período de até 3,5 anos.

**“A oportunidade foi um estímulo e juntamente com duas amigas criamos um grupo para prestar serviços para eventos no município, propondo um cardápio mais natural possível, e o carro chefe é o suco de palma. É trabalho formigui-nha porque a gente ainda não tem uma cozinha profissional para trabalhar, mas, com os jovens, acredito que somos capazes de manter e recuperar a nossa caatinga. E dentro dela trazer alimento saudável e sobreviver dela...de forma justa e sem agressão”.**

## *Jovens no resgate da cultura alimentar, garantindo a segurança alimentar*

A chegada dos alimentos ultraprocessados<sup>3</sup> e a melhora da renda familiar contribuíram para a busca produtos diferentes dos produzidos na roça. Esse fenômeno se amplia não somente para os jovens, mas para muitas famílias, que chegam a vender a sua produção agroecológica para comprar produtos industrializados.

Uma das soluções encontradas para minimizar essa tendência no meio rural, que muito afeta os jovens, é a acessibilidade de informações sobre os sistemas alimentares e como uma alimentação saudável proporciona bem-estar para o corpo e para o meio ambiente, sem precisar ir muito longe, apenas consumindo o que se produz nos quintais e nas roças da comunidade.

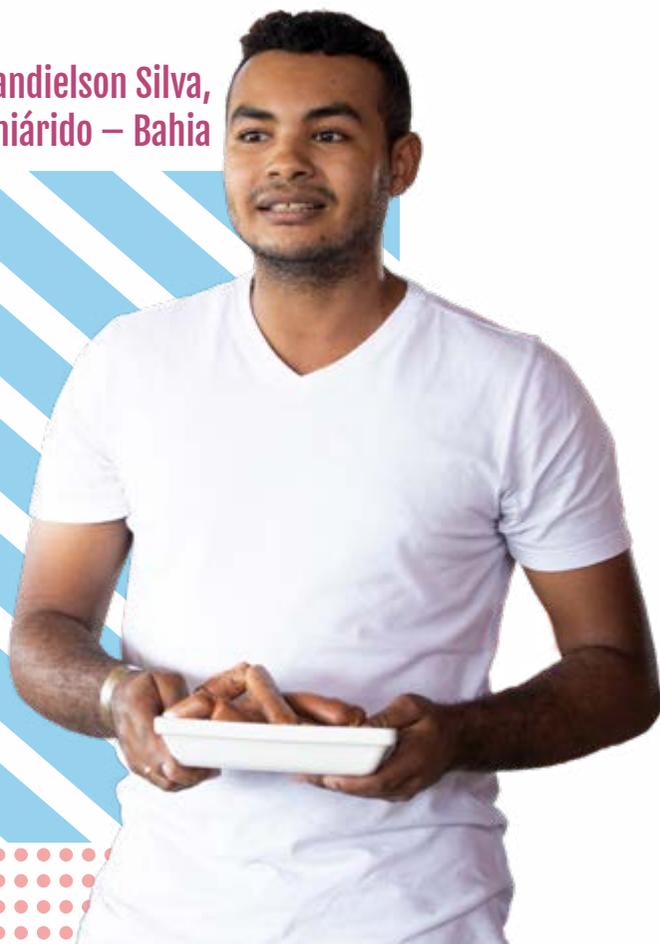
A valorização das diferentes tradições culinárias resgata o valor cultural do alimento, dando ênfase à memória alimentar de um povo, região, país, enaltecendo o acesso à alimentação saudável com respeito à biodiversidade de um território.

---

<sup>3</sup> Segundo o Guia Alimentar Para a População Brasileira, 2014, existem três categorias de alimentos baseadas no grau de processamento: “alimentos in natura” e “minimamente processados” (milho); “alimentos processados” (farinha de milho); e “alimentos ultraprocessados” (salgadinho de milho).



Vandielson Silva,  
Projeto Pró Semiárido – Bahia



“Hoje os valores estão invertidos e as pessoas valorizam mais os alimentos industrializados que os alimentos da terra, aquele que o agricultor bota a mão na massa para produzir para nós”.

“Foi muito importante a participação dos jovens no curso de Ecogastronomia e percebi que hoje existem muitos alimentos que são praticamente banidos da nossa sociedade... Quase mais ninguém conhece receitas tradicionais que se perderam há algum tempo; receitas que minha avó fazia e ela passou para a minha mãe e que eu já esqueci... Se cada jovem começar a buscar e trazer de volta uma receita tradicional, somente uma receita, cada um, quantas receitas que se perderam, com o tempo, não seriam trazidas de volta a nossa mesa, valorizando um produto local?”

A experiência do intercâmbio revelou ao jovem que uma receita tradicional não representa apenas sabores e memórias afetivas, nela se imprimem as relações sociais, hereditárias de uma família, a diversidade agrícola e o respeito ao homem do campo, que manifesta em seu trabalho um ato de resiliência, ante a chegada agressiva dos produtos industrializados na mesa da população rural.

## Segurança alimentar e nutricional: do quintal para a feira agroecológica

Flaviana de Lima Silva,  
Projeto Paulo Freire – Ceará



Em uma era de grande incentivo a alimentos industrializados, que padroniza sabores e ameaça os hábitos alimentares tradicionais, surgem, em contraposição, movimentos de valorização dos sistemas alimentares locais. Acompanhando esse ritmo, jovens rurais vêm se posicionando, produzindo suas criações e resgates por meio dos produtos de seus quintais.

Experiências como o da Flaviana de Lima Silva, do Projeto Paulo Freire – Ceará, são inspiração para os jovens do semiárido.

“Depois do intercâmbio, aprendi a dar uma importância bem melhor aos produtos de meu próprio quintal. Me despertou a pesquisar, fazer novas receitas e evitar desperdício”.

“A experiência que tive no curso de Ecogastronomia me fez voltar com a cabeça cheia de ideais. Como liderança comunitária, presidente de associação, já busquei juntar a comunidade e fazer uma palestra cujo tema foi ‘Os produtos alimentícios da nossa terra’. É muito importante o envolvimento dos jovens nos espaços onde falamos de Ecogastronomia. Por isso aqui em Sobral temos uma rede de feira agroecológica coordenada por mim onde temos como foco

a juventude. Buscamos trazer esses jovens para a feira e estamos conseguindo com o resgate de antigas receitas feitas com os produtos orgânicos dos nossos quintais.”

A forma como os alimentos são produzidos, processados, distribuídos, comercializados e preparados para o consumo humano é crucial na luta contra a nutrição inadequada e uma forte ferramenta na divulgação de sistemas alimentares mais sustentáveis e dietas diversificadas e saudáveis.

Para concluir, as experiências citadas nos revelam que quanto mais os jovens rurais conhecem a realidade e potencial do campo mais reforçam a sua identidade, empoderando-se por meio do conhecimento e desenvolvendo autonomia nas suas iniciativas.



Atividades do I Intercâmbio em Ecogastronomia

Conheça a publicação **Ecogastronomia para jovens rurais do Semiárido**



# Making of: unidos pelo alimento



Conhecendo as comunidades...  
aprendendo novas receitas!



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Registrando histórias...  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ promovendo os quintais!  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

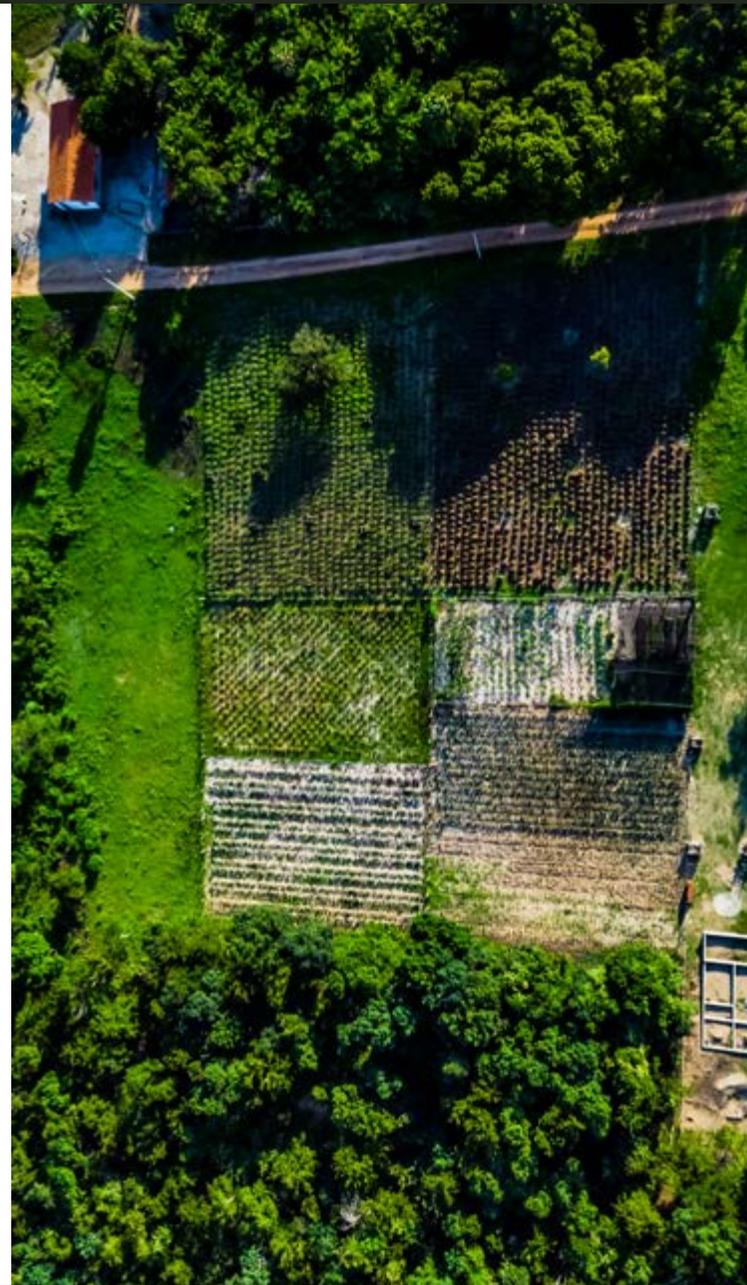


# Making of: Quintais visto de cima



Comunidade São José dos Cocos  
Ipiranga do Piauí – Piauí







Estamos ligados nos **17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)** para transformar nosso mundo.

Saiba mais acessando <https://nacoesunidas.org/pos2015/>.

# Referências bibliográficas

1. Alimento em foco – O que o Brasil está fazendo contra o desperdício de alimentos? <https://alimentacaoemfoco.org.br/o-que-o-brasil-esta-fazendo-contra-o-desperdicio-de-alimentos/>
2. Articulação Nacional da Agroecologia (ENA) – Carta política [do] IV ENA: Agroecologia e Democracia Unindo Campo e Cidade, 2018 [https://agroecologia.org.br/wp-content/uploads/2019/03/carta\\_politica\\_web.pdf](https://agroecologia.org.br/wp-content/uploads/2019/03/carta_politica_web.pdf)
3. Carlo Petrini – A Centralidade do Alimento, – Documento do Congresso 2012 – 2016, <http://www.slowfoodbrasil.com/documentos/a-centralidade-do-alimento-carlo-petrini.pdf>
4. Carlos Alberto Dória – Cultura, Culinária e Gastronomia, 2016, <http://ebocalivre.blogspot.com/>
5. Ecogastronomia para jovens rurais do Semiárido – Compartilhando saberes e sabores locais adotando a filosofia Slow Food nos projetos FIDA, 2018
6. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), Uma reflexão sobre as mudanças climáticas, risco para a agricultura brasileira e o papel da embrapa. [https://www.embrapa.br/olhares-para-2030/mudanca-do-clima/-/asset\\_publisher/SNN1QE9zUPS2/content/carlos-nobre?inheritReDirect=true](https://www.embrapa.br/olhares-para-2030/mudanca-do-clima/-/asset_publisher/SNN1QE9zUPS2/content/carlos-nobre?inheritReDirect=true)
7. Erivan Camelo - Argumento e versos, Vivendo no Semiárido, Doc Sertão - Caritás Brasileira Regional Ceará, 2012, , [https://www.youtube.com/watch?v=vgl\\_w7bdgQ](https://www.youtube.com/watch?v=vgl_w7bdgQ)
8. Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) – Poverty reduction through nutritious foods, <https://www.ifad.org/en/nutrition>
9. Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) – Una agricultura y un desarrollo rural que tienen en cuenta la nutrición. 2014 file:///C:/Users/revex/Downloads/Cartilha%20FIDA%20Scaling%20up%20note%20on%20nutrition-sensitive%20agriculture%20and%20rural%20development\_sp.pdf
10. Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) IFAD Action Plan Nutrition 2019 – 2025, <https://www.ifad.org/documents/38711624/41237738/IFAD+Nutrition+Action+Plan+2019+2025++web.pdf/91800e90-68cf-a604-0874-2a44723e73d6>
11. Governo Federal da República – Emenda Constitucional nº64 de 04 fevereiro, 2010 [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm)
12. Governo Federal da República – Lei da Segurança Alimentar e Nutricional, 2006 <http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/lei-de-seguranca-alimentar-e-nutricional>
13. Governo Federal da República – O que é o COSEA? 2020, <http://www4.planalto.gov.br/consea/acesso-a-informacao/institucional/o-que-e-o-consea>
14. Governo Federal – Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (Planapo) 2016-2019, <http://www.agroecologia.gov.br/plano>
15. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) – Censo Agropecuário 2017 <https://sidra.ibge.gov.br/pesquisa/censo-agropecuario/censo-agropecuario-2017#caracteristicas-produtores>
16. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) – Demanda crescente estimula a produção orgânica no Brasil e no mundo, 2020 [https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com\\_content&view=article&id=35326&catid=10&Itemid=9#:~:text=O%20Brasil%20situava%20Dse%20em,colmeias%20\(quase%20900%20mil\).](https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=35326&catid=10&Itemid=9#:~:text=O%20Brasil%20situava%20Dse%20em,colmeias%20(quase%20900%20mil).)
17. Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) – Cajuína do Piauí é mais novo Patrimônio Cultural Brasileiro, 2014 <http://portal.iphan.gov.br/noticias/detalhes/286>
18. Instituto Sociedade, População e Natureza (ISPAN), Quintais Produtivos e Criação de Pequenos Animais, 2018, <http://ispn.org.br/site/wp-content/uploads/2019/06/Quintais-Produtivos.pdf>
19. Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) – Climate Change and Land, 2019 [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/4.-SPM\\_Approved\\_Microsite\\_FINAL.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/4.-SPM_Approved_Microsite_FINAL.pdf)
20. Júlia Aires, Consultora Especializada em Quintais Produtivos – Quintais: universos de produtos e sabores, 2020.
21. Maria do Perpétuo Socorro M. Nascimento – Ficha de receitas da Oficina em Gastrotinga: II Encontro de Jovens Rurais do Semiárido, 2018.
22. Ministério da Saúde – Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014 [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
23. Ministério da Saúde – Metade dos brasileiros está acima do peso e 20% dos adultos estão obesos, 2020 <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46485-mais-da-metade-dos-brasileiros-esta-acima-do-peso>

24. Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA) – Plano Nacional de Juventude e Sucessão Rural, [http://www.contag.org.br/imagens/ctg\\_23.file\\_1446235174\\_13082018152308.pdf](http://www.contag.org.br/imagens/ctg_23.file_1446235174_13082018152308.pdf)
25. Ministério do Meio Ambiente (MMA) – Convenção – Quadro das Nações Unidas sobre mudança do clima, [https://www.mma.gov.br/images/arquivos/clima/convencao/indc/BRASIL\\_iNDC\\_portugues.pdf](https://www.mma.gov.br/images/arquivos/clima/convencao/indc/BRASIL_iNDC_portugues.pdf)
26. Movimento dos pequenos agricultores (MPA) – Soberania Alimentar, <https://mpabrasil.org.br/artigos/soberania-alimentar-deve-ser-debatida-pelo-conjunto-da-sociedade/>
27. Movimento dos Trabalhadores Rurais sem Terra (MST) – Quintas Produtivas e Agroecologia no Semiárido, 2019 <https://mst.org.br/2019/06/05/quintais-produtivos-e-agroecologia-no-semiarido/>
28. Organização das Nações Unidas (Onu Brasil) – Os objetivos de Desenvolvimento do Milênio, 2010, <https://nacoesunidas.org/os-oito-odms/>
29. Organização das Nações Unidas (ONU) – Adoção do Acordo de Paris, 2015 <https://nacoesunidas.org/wp-content/uploads/2016/04/Acordo-de-Paris.pdf>
30. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) – Representante da FAO Brasil apresenta cenário da demanda por alimentos, 2016 <http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/436508/>
31. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) – Global Food Losses and Food Waste, 2011 <http://www.fao.org/3/a-i2697e.pdf>
32. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) – Do Fome zero ao Zero Hunger, 2019 <https://drive.google.com/file/d/15d8DQp4kHk6GkcaOE-vubxdFi5fuflyM/view>
33. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) – Second International Conference on Nutrition, 2014 <http://www.fao.org/3/a-ml542e.pdf>
34. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) 2019, The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture, <http://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf>
35. Programa de aquisição de alimentos da agricultura familiar (PAA) – Renda para quem produz e comida na mesa de quem precisa, [https://www.conab.gov.br/images/arquivos/agricultura\\_familiar/Cartilha\\_PAA.pdf](https://www.conab.gov.br/images/arquivos/agricultura_familiar/Cartilha_PAA.pdf)
36. Programa Nacional de Aquisição Alimentar (PNAE) Lei N°11.947 de 16 de junho de 2009. [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm)
37. Projeto Gente de valor – Mulheres e quintais produtivos, 2012 <https://www.youtube.com/watch?v=cJqdm3g1jR8>
38. Scielo, vol.24 n°58 – Programa Fome Zero e o paradigma da segurança alimentar: ascensão e queda de uma coalizão?, 2016 [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-44782016000200013&sc\\_rpt=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-44782016000200013&sc_rpt=sci_arttext)
39. Semear Internacional – Ecogastronomia para jovens rurais do semiárido, 2018, <http://portalsemear.org.br/publicacoes/ecogastronomia-para-jovens-rurais-do-semiarido/>
40. Semear Internacional – II Encontro de Jovens Rurais do Semiárido, 2018 <http://portalsemear.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Memoria-II-Encontro-de-Jovens-Diagramada-Final-5-10-19.pdf>
41. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE) – Empreendedorismo no Brasil – relatório executivo 2017, [https://m.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/Anexos/Relat%C3%B3rio%20Executivo%20BRA\\_SIL\\_web.pdf](https://m.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/Anexos/Relat%C3%B3rio%20Executivo%20BRA_SIL_web.pdf)
42. Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) – Avanços e Desafios na Gestão do Sistema, 2013 <file:///C:/Users/revec/Downloads/SISAN-avan%C3%A7os%20e%20desafios%20na%20gest%C3%A3o.pdf>
43. Slow Food Brasil – Aliança de Cozinheiros Slow Food, <http://www.slowfoodbrasil.com/alianca-de-cozinheiros>
44. Slow Food Brasil – Biodiversidade, Arca do Gosto e Fortalezas Slow Food, 2018
45. Slow Food Internacional – Mudanças climáticas sistema alimentar, 2017 <https://www.slowfood.com/pt-pt/mudancas-climaticas-sistema-alimentar-perspectivas-solucoes-das-cidades-europeias-da-sociedade-civil/>
46. Unenvironment Program – Porque os sistemas alimentares precisam mudar? 2019, <https://www.unenvironment.org/pt-br/noticias-e-reportagens/story/porque-os-sistemas-alimentares-precisam-mudar>
47. Viviam Braga – Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação, 2004 [http://plataforma.redesan.ufrgs.br/biblioteca/pdf\\_bib.php?COD\\_ARQUIVO=3387](http://plataforma.redesan.ufrgs.br/biblioteca/pdf_bib.php?COD_ARQUIVO=3387)
48. World Healthy Organization (WHO) – Obesity and overweith, 2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>







