



verás
mídia

TÁ NA MESA!

Comida no prato,
um direito
universal



Frango com
quiabo, servido
no restaurante
Dona Lucinha
Crédito: Debora
Gabrich/foto de arquivo



Redação: Ana Carolina Lemes Raimundo, Beatriz Flores dos Reis, Brígida Gonçalves, Magalhães Silva, Camila Claudino Machado, Clotildes Maria Eduardo Silva Cassiano, Cristiano Brasil Medeiros, Dafny Martins, Eduarda Lino Alves, Felipe Dario Moreira Guadalupe, Flávio Luiz Santa Vasconcelos, Gabriela Aparecida Santos, Iasmin Borges Silva, Jackeline Cavalcante, Leonardo José de Souza, Marcus Vinícius da Cruz Sant'Ana, Maria Clara Ribeiro Silva, Maria Eduarda Rodrigues de Araújo Salgado, Milena de Souza Oliveira, Nathália Maria Avelino Moreira, Paola Rabelo Morato, Paulo Henrique Sena, Sara Pereira Maira, Talita Vasconcelos Brandão e Vitor Faria Silveira.

Projeto gráfico e diagramação: Multimídia – Agência/Laboratório de Jornalismo da UEMG Divinópolis

Coordenação: Prof.ª Dr.ª Daniela Martins Barbosa Couto

Contatos: ariane.lemos@uemg.br / Instagram: @veras.midia

sumário

- 5 Direito à alimentação
- 11 Comida que salva
- 14 Hábitos saudáveis
- 17 Perfil: Clarissa Almeida
- 20 Roteiro gastronômico
- 26 Cozinha da periferia
- 30 Hortas urbanas
- 34 Perfil: Alysson Paolinelli
- 36 Agricultura familiar
- 40 Enquete: a era veggie
- 42 Alimento como patrimônio
- 46 Resenha: doc “Seaspiracy”

Costelinha com ora pro nobis |

Livro “História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha”, Maria Lucia Clementino Nunes e Marcia Clementino Nunes (Lafonte, 2010)

Crédito: Miguel Aun



A introdução do cultivo do milho nas Américas tem origem indígena.

Hoje, é um dos carro-chefe da agricultura brasileira, especialmente a familiar, que tem valorizado a preservação das sementes crioulas.

Crédito: Ariane Lemos



A Declaração Universal dos Direitos Humanos, adotada e proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 1948, em seu artigo 25, diz: “Todo ser humano tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e à sua família [...] a alimentação [...]”. Desde o ano de 1981, em 16 de outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação. A data foi escolhida em referência à fundação da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e se tornou destaque no calendário da ONU devido a seu objetivo de promover a conscientização e a ação mundial para garantir alimentação saudável para todos. Esta publicação especial da Revista Verás Mídia apresenta-se como alerta para o cumprimento a esse direito e faz, ao mesmo tempo, uma celebração à comida. Um prato farto, saudável e preparado com afeto não só alimenta o corpo como também abraça as pessoas e, ainda, revela muito da cultura de determinado lugar.

A comida mineira, em especial, pode ser sentida como um colo aconchegante de vó e servir como um livro de histórias que conecta a origem dos alimentos e dos processos de feitura à forma como são servidos e consumidos. Nas páginas a seguir, você vai encontrar reportagens e perfis profissionais que enfatizam o ato social de dividir a comida; iniciativas sustentáveis de produção dos alimentos; hábitos de uma alimentação equilibrada e saudável; a comida de verdade, desgumertizada e conectada às suas origens seja no campo ou na cidade; alimentos tombados como patrimônio em uma verdadeira viagem gastronômica.

Você também terá acesso a outros tipos de textos jornalísticos, no formato de enquete e resenha crítica, que discutem sobre o consumo consciente dos alimentos. Os conteúdos foram produzidos pelos alunos da disciplina Cobertura Jornalística e Redação IV, do curso de Jornalismo da UEMG Divinópolis, durante o primeiro semestre de 2021. Como editora-chefe desta publicação e responsável pelas aulas, preciso alertar você que a leitura destas páginas pode despertar gatilhos de nostalgia e, claro, aguçar o seu paladar.

Feita essa observação, desejo a você uma boa leitura, ou melhor, bom apetite!

Ariane Barbosa Lemos
Editora-chefe da Revista Verás Mídia

editorial



Um ato
político,
cultural
e afetuoso

*Alimentar-se é algo que vai além da função biológica
e envolve direitos sociais, ancestralidade e compartilhamento*

Por Jackeline Cavalcante e Nathália Avelino

J á dizia o historiador e antropólogo Câmara Cascudo: “comer de pé é modalidade de pasto, indispensável, justo, mas não humano, não natural, não social”. A comida possui um significado simbólico; é uma chave dos costumes e registros da corporalidade do mundo. Além de um direito social, a alimentação corresponde às relações humanas de afeto, cuidado e nutrição que são passados entre as gerações pelas tradições e peculiaridades. Quando afastado dos problemas da fome e da insegurança alimentar, o ato de alimentar-se tem se consolidado através da pressa. Muitas vezes, comemos simplesmente pela necessidade biológica, sem prazer, compartilhamento e partilhas à mesa.



ALIMENTANDO OS DIREITOS

Apesar de ser considerado um requisito básico, de sobrevivência, a garantia de segurança alimentar passa despercebida em discussões sobre prioridades de políticas públicas. Esse tema começa a entrar em debate na Primeira Guerra Mundial quando a fome passou a ser entendida como um problema a ser enfrentado pelas nações. O direito de acesso à alimentação tornou-se

uma das diretrizes da Declaração Universal dos Direitos Humanos, publicada em 1948. No Brasil, a expressão “direito humano à alimentação adequada” teve sua origem no Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais, em 1992. O texto previa que as unidades federativas do país adotassem ações de garantia da segurança alimentar nos processos de produção e distribuição dos alimentos. Antes disso, em 1988, o direito à alimentação já estava expresso na Constituição Brasileira, no artigo 6º

do capítulo dos Direitos Sociais.

Entretanto, mesmo que a alimentação seja o berço do país, a insegurança alimentar é um problema público que atinge 116,8 milhões de brasileiros, de acordo com pesquisa feita pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede Penssan). Então, há uma falta de disponibilidade e acesso das pessoas aos alimentos juntamente com a ameaça da fome ou cortes significativos da alimentação.

A historiadora e arte educadora Fátima Gonçalves, 56 anos, sentiu na pele a insegurança alimentar e a fome. “Meu pai era cearense e veio para o norte de Minas quando se casou com minha mãe que era cozinheira da casa grande. Antes de o meu pai vir de pau de arara para Minas, dois irmãos meus morreram de fome, Cícero e Cícera. Isso me incomoda muito, pois até hoje eu vejo crianças morrendo de fome e sabemos quantas pessoas estão passando fome nesse país”, desabafa. Fátima ainda revela que já passou fome em outros momentos da vida, inclusive na pandemia de Covid-19, um cenário no qual se viu sem emprego e sem comida.

Insegurança alimentar ocorre quando não se tem acesso adequado à comida, em quantidade e qualidade. Crédito Nereu Jr.



ALIMENTANDO A UTOPIA

Márcia Helena Batista, Doutora em Ciências Sociais pela UNICAMP e professora de Ciências Sociais e Políticas na UEMG, afirma que a insegurança alimentar tem a sua relação com a soberania alimentar, envolvendo a qualidade de alimentos, as questões econômico-financeira, o viés político e o aspecto sociocultural. Essa soberania representa também parte das tensões que envolvem o interesse de corporações, como o agronegócio.

Pela pesquisa da Rede Penssan, estima-se que 19 milhões de pessoas são afetadas pela fome no país. Os dados revelam ainda que 55% das residências com algum aspecto de insegurança alimentar, que se traduz

pela situação de quem não possui garantia de acesso a quantidades de comida saudável e nutritiva para o seu crescimento. De acordo com a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), três bilhões de pessoas não podem pagar por uma dieta saudável. Superar a fome e a desnutrição é mais do que garantir alimentos para sobreviver; é garantir a nutrição correta desses alimentos, principalmente no público infantil. Márcia Helena esclarece que “o obstáculo fundamental é o alto custo desses alimentos no mercado, junto com a falta de polí-

ticas públicas, a desinformação compõe o cenário da desnutrição”.

Em Minas Gerais, como alternativa a esse cenário foi desenvolvido o projeto de segurança alimentar chamado “Cultivar, nutrir e educar”, entre os anos de 2015 e 2017. A iniciativa, aprovada pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) e alimentada pelo Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), envolveu a produção de alimentos, educação e saúde. Foi por meio desse projeto que se instituiu a política de segurança alimentar no estado em diversas ci-

dades, sendo uma delas Divinópolis.

“Foi por meio do Conselho de Segurança Alimentar em 2020, no que se refere ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que houve a compra de alimentos da agricultura familiar e sua distribuição nas escolas públicas, que, ao serem paralisadas durante a pandemia, sofreram grande desfalque na alimentação das crianças. Esses alimentos menos perecíveis foram distribuídos em forma de kit na cidade de Divinópolis e foi uma das ações que ajudou nessas políticas públicas”, esclarece Márcia Helena.

Márcia Helena é orientadora do projeto de Extensão Agenda 21 da UEMG Unidade Divinópolis, um canal de discussão sobre insegurança alimentar e meio ambiente no âmbito local. Crédito: Acervo Pessoal





Fátima apresentou sua pesquisa sobre comensalidade no Congado do Centro-Oeste Mineiro no Encontro Internacional de Reflexão sobre Práticas Artísticas Comunitárias (EIRPAC) realizado em Portugal, em 2017. Crédito: Arquivo pessoal

ALIMENTANDO A MEMÓRIA

Nossa sociedade tornou os alimentos naturais, plantados à mão, em grande fonte de desenvolvimento econômico. A partir de 1990, a transformação e a chegada dos ultraprocessados trouxeram o boom das grandes empresas produtoras dos conhecidos fast foods com a promessa de dinamizar o tempo e a alimentação das pessoas. Entretanto, questiona-se por onde ficaram perdidas as tradições que fazem com que a alimentação seja o ber-

ço deste país. Além das questões que envolvem o valor nutricional dessas refeições, há de se questionar o próprio ato da alimentação, restrito a poucos instantes e sem momentos de partilha.

Fátima Gonçalves pesquisa sobre o tema da comensalidade na cozinha preta e explica que “a comensalidade é o ato social de dividir a comida e de sociabilizar, o ato de se alimentar é um processo maior que o biológico, ele torna-se um ato social a partir da cocção

dos alimentos”. O antropólogo e filósofo Claude Lévi Strauss em seu livro “O cru e o cozido” esclarece que o comer passa por um momento de transição no qual a cocção dos alimentos estabelece o processo de passagem do homem, da condição biológica para a social.

Historicamente, a alimentação como patrimônio se estabelece desde o Brasil Colônia quando as mulheres pretas salvaguardas da cultura alimentar brasileira desenvolvem práticas de fusão de temperos. Foi na casa grande que as escravas tiveram contato com temperos que não existiam na senzala, afinal, a comida era mais farta na mesa dos poderosos. “A relação com a comida vai além do cozimento, é o saber fazer, a prática e a alquimia, é como se a gente já carregasse essa percepção desde quando aprendemos a forma e o processo de feitura”, conta a historiadora Fátima.

ALIMENTANDO O PERTENCIMENTO

Para além de uma questão biológica e de saúde, na dificuldade e na falta da comida, muitas pessoas não criam a relação de compartilhamento e afeto que os alimentos são capazes de transmitir. “Cozinhar é afeto, a comida é um ato sagrado para a mulher negra, digo mais, comer para nós é um ato revolucionário e de resistência e desde crianças nos sentimos pertencentes ao espaço da cozinha”, pontua Fátima.

Em prol das pessoas que passam fome e es-

tão em situação de vulnerabilidade e invisibilidade, Fátima faz parte de um coletivo que leva afeto em forma de comida ancestral para aqueles que precisam na cidade de Divinópolis, o RANGO (Revoluções Alimentares Não Governamentais), uma iniciativa dos alunos da UEMG Divinópolis que lutam pelo funcionamento de um restaurante universitário no campus e que, durante a pandemia, transpôs os muros da Universidade.

“O RANGO surge com a proposta de levar afeto e respeito, principalmen-

te pelas escolhas dessas pessoas, afinal se elas escolheram estar daquela forma, nós como sociedade precisamos respeitá-las. A partir da fala do psiquiatra e filósofo político Frantz Fanon, no livro *Pele negra, máscaras brancas*: ‘a minha liberdade depende do outro, depende do outro me reconhecer como livre’, entendemos que o respeito é primordial, a escolha do outro viver na rua se quiser, mas que viva com dignidade, comida, roupa limpa e banho tomado, é o que levamos de recado com o RANGO.

Afinal, nós não fazemos comida pensando na caridade, nós conversamos com eles, falamos de seus direitos e sobre o papel do Estado”, descreve Fátima, detalhando os objetivos da iniciativa.

O coletivo recebe voluntários todas as semanas para que, juntos, possam preparar e levar pratos típicos mineiros para aqueles que vivem em situação de rua. Em forma de carinho, as marmitas oferecidas pelo RANGO levam um doce de sobremesa com um recado escrito à mão.

Integrantes do coletivo RANGO, iniciativa que leva afeto, cidadania e tradição com a premissa de que a comida seja feita como se as pessoas atendidas fossem comer em casa. Há relatos de os pratos serem chamados de “comida de verdade”. Crédito: Acervo RANGO.



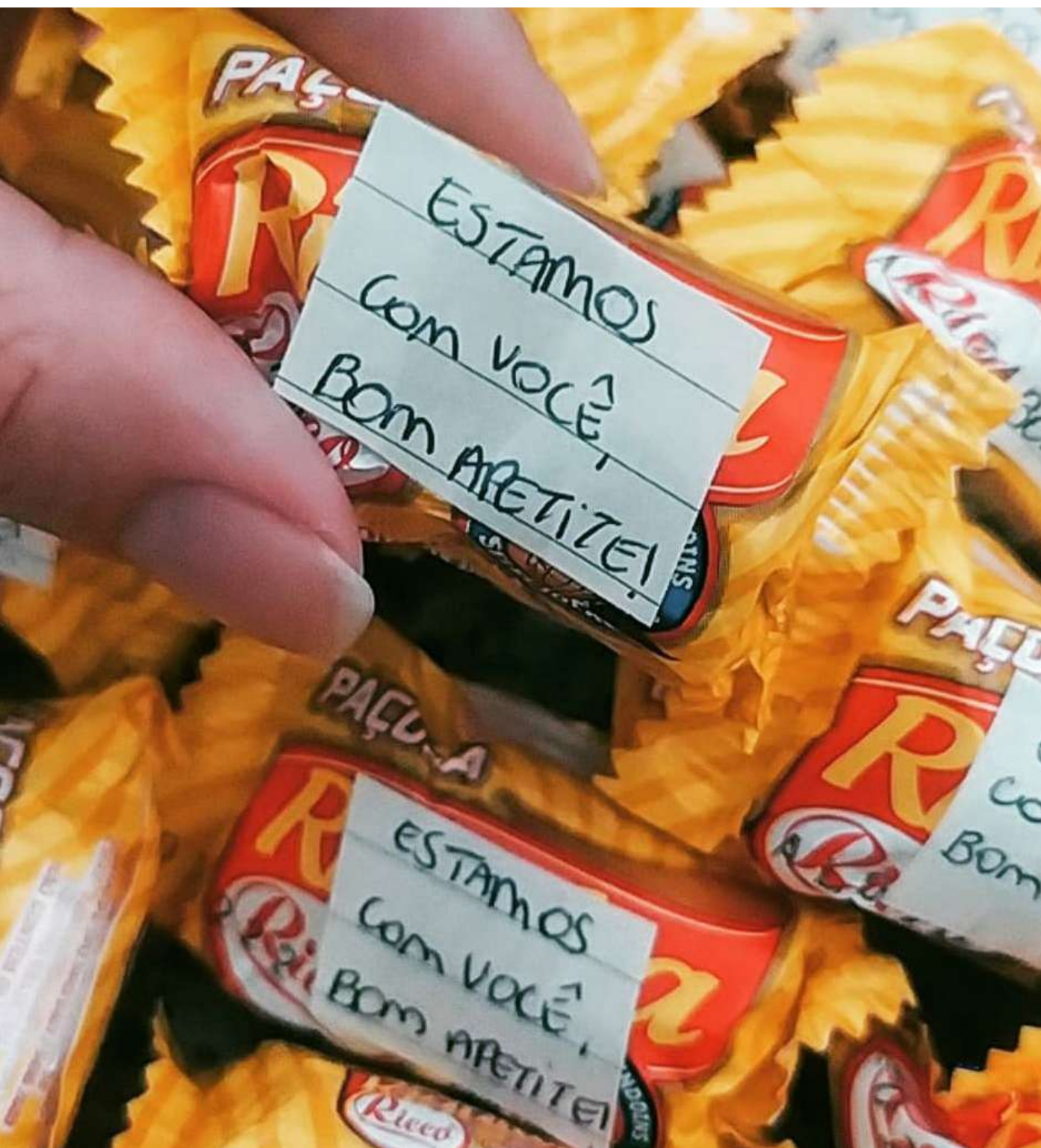
Por fim, Fátima nos levanta uma reflexão que nesse momento fica para os queridos leitores da Verás Mídia, antes de prosseguir suas leituras

desta edição especial dedicada aos alimentos. O que é Gastronomia? “Gastronomia para os grandes chef’s de cozinha é algo muito impor-

tante, o aprender fazer com a técnica correta. Mas, para o meu povo, a gastronomia vem da feitura, da partilha, da hora, vem do afeto, não só

com a receita, mas com o saber fazer e passar adiante. Para nós, a gastronomia é construída a partir dos saberes orais”, finaliza a historiadora.

Todo sábado, às 19 horas, o coletivo sai para as ruas de Divinópolis com seus voluntários para a entrega de marmitas e sobremesas com o recado: “estamos com você, bom apetite”. Crédito: Acervo RANGO



Alimentos que curam (e que matam)

Da guerra contra a fome ao hábito de comer muito, e mal

Por Maria Eduarda Salgado e Paola Morato

A obesidade não é uma luta contra a balança por um corpo socialmente aceito, como muitas vezes é narrada. É um estado de intoxicação causado pelo excesso de calorias ingeridas por uma pessoa o que pode, inclusive, levá-la à morte. Dados publicados pela revista Super Abril revelam que, a cada 100 mil brasileiros, 93 morrem de obesidade. A estatística é semelhante à de países como os Estados Unidos, a Itália e o México. A doença pode ser associada tanto a fatores genéticos quanto ambientais, que ocorrem quando a pessoa vive em um ambiente obesogênico, onde existe o fácil acesso a alimentos calóricos, possuindo uma má alimentação rotineira.

De acordo com o estudante de medicina Pedro César Morato Filho, o acúmulo excessivo de gordura corporal funciona como uma comorbidade que deixa o corpo da pessoa vulnerável a outras doenças e infecções como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, artrose, pedra na vesícula, artrite, fadiga, refluxo esofágico, tumores de intestino e de vesícula e, até mesmo, a perda de visão. A mortalidade está fortemente associada à obesidade, tendo em vista que as doenças crônicas podem durar a vida toda. Por outro lado, essas enfermidades poderiam ser evitadas caso as pessoas se alimentassem da maneira correta e praticassem exercícios físicos com regularidade.



PRÁTICAS SAUDÁVEIS

Atualmente vemos a ascensão da dieta indiana Ayurveda, que prega uma alimentação de base vegetariana e recomenda a ação de se alimentar apenas quando há fome, promovendo vitalidade, longevidade, saúde físi-

ca, mental e emocional. Além disso, existem diversos alimentos, considerados cientificamente como medicinais, que ajudam as pessoas a enfrentarem diferentes patologias. Um exemplo de fácil acesso é a beterraba.

BENEFÍCIOS MEDICINAIS DA BETERRABA:

- ajuda na limpeza (desintoxicação) do organismo;
- fortalece o sistema imunológico;
- combate anemias relacionadas à falta de ferro;
- mantém tecidos cerebrais;
- auxilia na formação dos ossos;
- regula as funções musculares e nervosas;
- previne problemas no baço e no fígado;
- promove o descongestionamento das vias urinárias;
- fortalece sistema imunológico;
- ajuda na produção de glóbulos vermelhos;
- estimula a concentração.



A beterraba é um alimento que pode ser consumido cozido, cru ou em forma de suco.
Crédito: Ariane Lemos



Assim como a beterraba, existem alimentos que colaboram com a saúde das pessoas não só fisicamente, mas também psicologicamente, como exemplo temos o alho, a camomila, o maracujá, a erva-doce e a romã, que são alimentos fitoterápicos que combatem a ansiedade.

A psicóloga Tainá Dias afirma que: “Tudo influencia nosso psicológico, nossa subjetividade é formada pelo intercâmbio entre o meio (trocas coletivas) e aquilo que há de mais íntimo em nós mesmos (de ordem singular e particular), sendo assim, vamos construindo nossos valores, ideais e desejos em consonância com a sociedade em que estamos inseridos e suas regras”. A profissional também avalia que há forte relação entre o consumo de alimentos do tipo fast food com os costumes sociais. “Acredito que há um culto ao

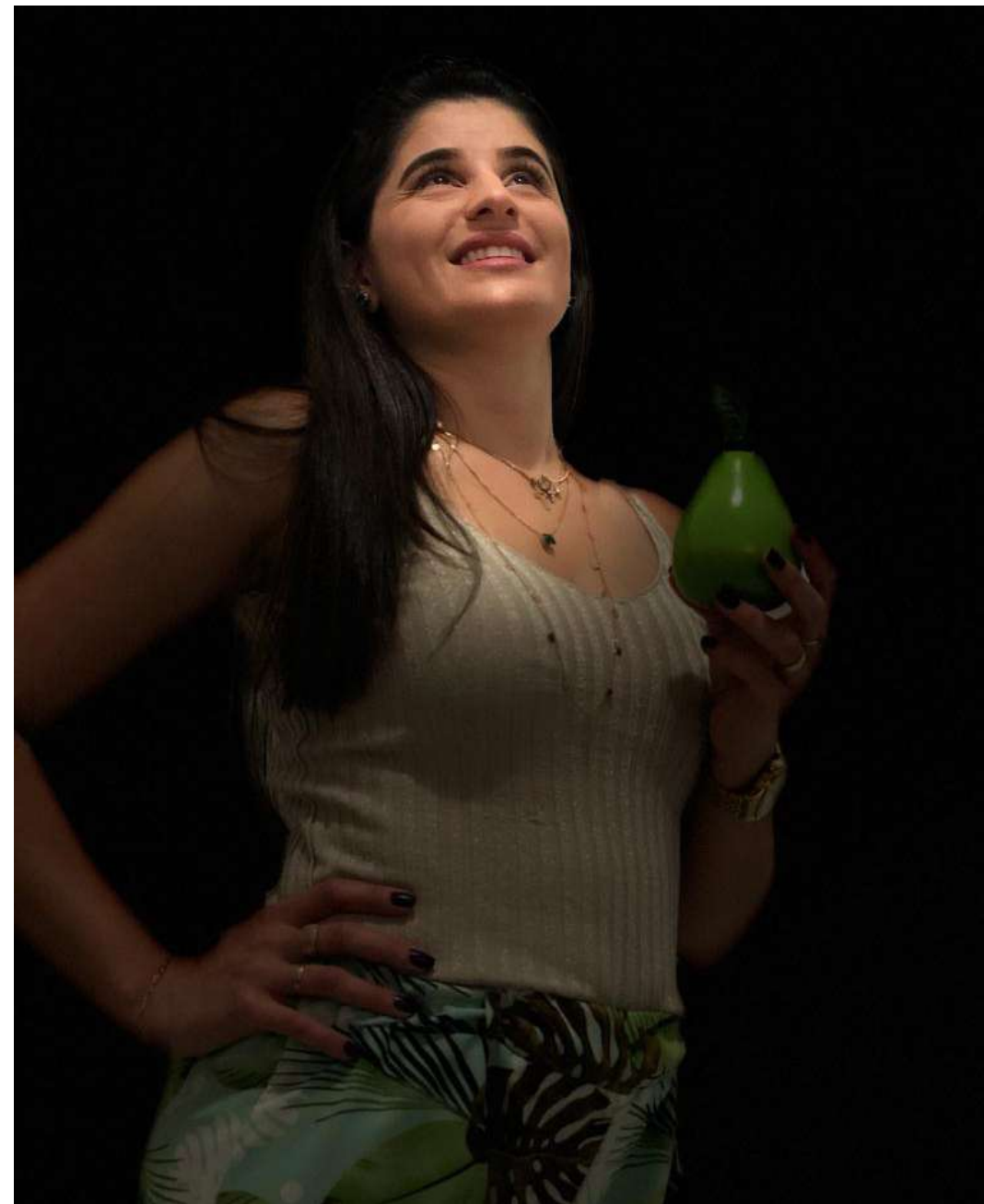
fast food na nossa sociedade e isso acaba refletindo nossos costumes, desde a rapidez e exigência pela produtividade que não nos permite cozinhar com calma até a preocupação com status por estarmos comprando um produto bem colocado no mercado”, pondera.

De forma geral, tudo isso somado a uma intensa propaganda que mexe com o desejo, muitas vezes, inconsciente das

pessoas, principalmente de jovens e crianças, interfere em nossos comportamentos, corpos, saúde e, até mesmo, nos submete a um estado de vulnerabilidade à medida que somos manipulados pelas propagandas de comida. Essa situação é exemplificada no livro *Homo Deus*, de Yuval Noah Harari, em que é dito que não ocorrem mais surtos de fome por causas naturais, há apenas fomes políticas. Antes a guerra era contra a fome, hoje é pelo hábito de comer demais, e de comer mal.

Em tempos de imediatismo, o consumo de fast food se torna o vilão da história ou seria o capitalismo e a desigualdade que forçam a população a se alimentarem de industrializados por serem mais acessíveis? Possivelmente ambos os fatores. A nutricionista clínica Poliana Rabelo Morato afirma que “o prazer de se alimentar com o que você gosta não pode vir acima da sua saúde e existência”. A profissional reforça a importância de buscar ajuda nutricional e psicológica para assim, viver bem.

Nutricionista Poliana Morato defende que a saúde deve se sobrepor à compulsão pela comida.
Crédito: Acervo pessoal





Mais cascas, menos rótulos

Especialistas alertam para a importância do valor nutricional dos alimentos frescos e recomendam a substituição da comida (ultra)processada no cardápio

Por Marcos Sant' Ana e Paulo Sena

O avanço tecnológico da indústria de alimentos, desde 1940, permitiu o desenvolvimento de produtos de baixo custo e mais fáceis de consumir, para suprir as necessidades da população que a cada dia prezava pela agilidade. A publicidade em torno disso foi grande, popularizando o alimento industrial nas refeições. Talvez seja difícil encontrar no prato de grande parcela da população alimentos 100% naturais. Por mais que eles sejam apenas um complemento como temperos ou mo-

lhos, o processo industrial acaba retirando a originalidade e diminuindo a qualidade nutricional do prato.

Em momentos de crise econômica como a da pandemia de Covid-19 que acentuaram a insegurança alimentar da população brasileira por conta da diminuição da renda, a procura e o consumo de alimentos ultraprocessados à base de proteína animal, especialmente as aves, aumentaram devido ao menor preço se comparados às carnes bovinas e suínas. Em 2020, a companhia de alimentos BRF apontou que houve queda de 7,6% nas vendas de aves in natura e aumento de 10,3% na venda de alimentos processados.

Os vegetais garantem altos índices nutricionais às refeições.

Crédito Pixabay



Além da questão econômica, a praticidade é outro fator que pesa nessa escolha. A nutricionista clínica e esportiva Poliana Rabelo Morato conta que pessoas chegam a fazer até seis refeições industrializadas por dia. “Às vezes a pessoa faz de quatro a seis refeições por dia, mas elas não são saudáveis e balanceadas, talvez a pessoa coma uma fruta usando o leite condensado, que é um industrializado. As pessoas, principalmente em tempos de pandemia, buscaram muito na praticidade, devido ao desânimo, ao emocional”, avalia.

PARA TODAS AS IDADES

A educação alimentar para crianças, é uma oportunidade para que pais e responsáveis possam estabelecer hábitos saudáveis, pois alguns alimentos que parecem inofensivos à saúde, podem conter variados tipos de agrotóxicos. É o que diz a cartilha “Tem veneno nesse pacote” do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) que encontrou bolachas recheadas com até sete tipos de agrotóxicos.

Porém a consistência em bons hábitos deve ser aliada com toda a família. Poliana observa isso no consultório. “A maior dificuldade na prática clínica do nutricionista é quando os pais levam uma criança encaminhada, às vezes, por pediatra, médico ou endócrino, que está com alguma disfunção nutricional e precisa ser alinhada, por dificuldade a trabalhar a reeducação alimentar apenas com essa criança. Então, os pais entregam ali um prato todo equilibrado conforme eu pedi, mas, ao lado da criança, faz um lanche e pede fast food com frequência”, alerta a nutricionista.

A alimentação natural é fundamental para o desenvolvimento saudável de crianças e a manutenção da saúde de adultos. O corpo humano necessita de certa quantidade de proteína que é encontrada na carne, em ovos e vegetais, além de outros nutrientes, como ferro que está presente na couve e no fígado bovino. O alimento que passa pelo processo industrial não consegue suprir a falta das vitaminas necessárias para a vitalidade de uma pessoa. O retorno que os nutrientes dão ao corpo são vistos a longo prazo e devem ser avaliados com cautela.

Os efeitos negativos à saúde humana resul-

tantes de maus hábitos alimentares têm sido palco de discussão entre consumidores, entidades de saúde e autoridades governamentais. O IDEC apontou que 59% dos produtos ultraprocessados mais consumidos no país têm resíduos de agrotóxicos, especialmente os consumidos por crianças, como bolachas, biscoitos, salgadinhos e pães, com substâncias que podem provocar sérios problemas de saúde na idade adulta como câncer, obesidade, doenças cardíacas, diabetes e depressão.

OUTROS GRUPOS

Grupos com dietas restritivas, como vegetarianismo e veganismo, vem crescendo na contramão a grandes indústrias, que além da distribuição de produtos industrializados, são poluentes. O universitário Heverton Daniel, 24 anos, aderiu à prática vegetariana no início de 2021, após um processo de observação que fez durante os meses que antecederam os novos hábitos. “Questionar a evolução dos seres vivos na terra e entender que preciso encarar os problemas na minha cultura em relação ao consumo

Alimentos industrializados como bolachas recheadas, contém transgênicos em seus componentes.

FONTE: Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC)





que está sendo o maior inimigo de todas as populações de seres vivos. Questiono esse contexto social em que me encontro, de aceleração de concentração de riquezas através de um capital que não importa com o ecossistema em que vivemos”, explica.

Pessoas adeptas à prática vegetariana enxergam essa atitude como uma luta contra a exploração de trabalhadores de frigoríficos e matadouros. Há também de se considerar a luta pelo direito dos animais que, muitas vezes, são criados em condições precárias. Outro aspecto que é defendido é a luta contra a devastação de florestas que grandes pecuaristas fazem para a criação de pasto.

Heverton acredita que seu consumo de industrializados diminuiu devido a sua nova dieta. “Apesar de não consumir mais carnes, ainda tenho o propósito de ir contrário a todo estilo de vida do consumidor que as grandes indústrias alimentícias e agroindústrias propagam para nós aderirmos no dia a dia”, defende. Mesmo o vegetarianismo e veganismo tendo se espalhado pelo mundo, seus adeptos ainda sofrem preconceito. “As pessoas não buscam se esclarecer ou são pouco esclarecidas a respeito de uma alimentação sem exploração animal. Eu não recebo esses comentários sobre a minha escolha como algo ruim, mas fico triste em saber que a maioria

não conhece muito bem os alimentos que temos à nossa disposição, assim aproveito para passar uma receita nova e incentivar a tomar rédeas na cozinha pois isso também é autocuidado”, conta Heverton.

ÁGUA É VIDA

Os hábitos alimentares saudáveis não se restringem aos alimentos sólidos, a ingestão dos líquidos também deve ser considerada. 70% do corpo humano é composto de água, portanto, manter-se hidratado é essencial para que todo o corpo esteja limpo de resíduos tóxicos e para melhor absorção dos nutrientes. A água deve ser tão presente quanto

uma boa dieta, para que o corpo corresponda da maneira correta.

A falta do consumo adequado do líquido pode acarretar mal funcionamento do intestino, pele seca e consequentemente pode trazer problemas graves que podem evoluir para patologias graves. Outro fator a se observar é o uso de álcool sem a ingestão da água. O álcool quando permanece no corpo pode gerar inchaço e dor de cabeça. “Diversas pessoas têm problemas de estômago e intestino por causa da água, e consequentemente a falta de água que desregula a pressão e o sangue fica mais grosso. Então assim é um efeito cascata: a nutrição funciona com hidratação adequada”, alerta a nutricionista Poliana.

A aromatização da água com ervas e frutas pode ser uma alternativa para estimular o hábito de manter-se hidratado.

Crédito Pixabay



Cozinha do bem

Chef Clarissa Almeida foi pioneira em cidade do Centro-Oeste mineiro e se tornou a primeira mulher a ter um restaurante com a cozinha 100% autoral



Clarissa comandou o restaurante Bem Cozinha e prepara uma nova fase profissional, mantendo a gastronomia como carro-chefe.

Crédito: Arquivo Pessoal



Por Cristiano Medeiros e
Gabriela Santos

Os sonhos foram diversificados. Já quis ser DJ, médica, historiadora, psicóloga, pintora e escritora. Todas essas profissões, de alguma forma, levaram Clarissa Almeida Pinto, ou Cacá, como foi apelidada pela família, a trabalhar com a gastronomia. Natural de Divinópolis, Minas Gerais, Clarissa tornou-se chef e esteve à frente, por vários anos, do restaurante Bem Cozinha. Aos 32 anos, hoje ela equilibra seus dois principais sonhos: a maternidade e a gastronomia.

“A gestação e o nascimento da minha filha, Aurora, foi algo surreal. Pegá-la no colo ao nascer e agora vivenciar o dia a dia de uma criança, é o meu renascimento, em todos os sentidos. Um sonho realizado há dois anos que mudou completamente minha vida e meu jeito de estar no mundo. É mais uma chance que a vida me dá. Sem dúvida foi o que me aconteceu de mais marcante: ‘eu fiz gente!’”, comemora.

CONQUISTA PROFISSIONAL

Com o Bem Cozinha, aos 25 anos, Cacá foi pioneira na gastronomia em Divinópolis: foi a primeira mulher a ter um restaurante com a cozinha 100% autoral na cidade, desde a gestão até à criação de seu cardápio. Ela foi a primeira pessoa a utilizar o maçarico na finalização de risotos, técnica que hoje os demais restaurantes e chefs da cidade usam. Entre os pratos únicos e famosos assinados por Cacá estão a coxinha de limão siciliano, o risoto de mexerica e o famoso bolo santo (bolo gelado de capim santo com ca-

ramelo), que se tornaram sua marca pessoal. A singularidade do Bem Cozinha estava além de seus pratos e da irreverência da chef, pois ele emanava sua essência em cada detalhe do espaço físico. “A casinha cor de rosa choque, com as paredes pintadas por diferentes artistas, mais os móveis antigos com pitadas de adereços modernos, a louça e todas as diferentes combinações de sabores, trouxe um frescor criativo para a cena gastronômica em Divinópolis”, descreve Cacá.

Hoje, morando na zona rural, ela conta que fechou o espaço físico do Bem há quatro meses por influência da pande-

mia que impactou diretamente no seu negócio e influenciou na forma que geria e comandava o restaurante. A sua intenção é tornar os pratos que foram criados no restaurante em um curso digital. Ela tem aproveitado o momento para se concentrar em cursos e testes do seu novo projeto de bolos e tortas doces.

A ida para a roça foi a realização de um sonho, pois Clarissa é apaixonada por processos manuais e tudo que envolve a produção de produtos caseiros, com as receitas e costumes culinários locais e com os ingredientes abundantes, simples de verdade, que são tão raros na cidade grande. Estar na zona rural é um retorno às origens. Entre as lembranças da cozinha estão brincar no barro, no rio e na roça, andar a cavalo e chorar ao usar a famosa Maria Chiquinha. Com lindos vestidinhos feitos sob medida, teve uma pata, uma galinha, duas cachorras e uma gata como animais de estimação. Por ser a primeira filha de pais jovens, cresceu rodeada pelos avós em Divinópolis e sua infân-

cia foi preenchida por momentos mágicos. “Em cima da cadeira colada na pia da cozinha da minha avó Zenaide, aprendi a fazer o meu bolo preferido: ‘bolo d’água’; recebi mimos zelosos do meu avô Expedito; comi a maravilhosa comida da minha Vó Quinha e aproveitei do colo do meu avô Gino, que, por muitas vezes, mesmo bebezinha, me carregava para roça para que ficasse sob o olhar dele”, recorda-se.

INSPIRAÇÃO NA COZINHA

Na gastronomia, a chef encontra refúgio e conforto e para ela, seus pratos devem tocar o emocional de cada pessoa que os come. “Sinto que cuido da saúde, emocional e física, das pessoas em cada prato que faço, e meu dese-



Risoto de mexerica
Crédito das fotos desta página: Instagram@bemcozinha

jo em cada execução no fogão, é de que as pessoas saem “curadas” das tristezas, ou de momentos ruins”, afirma. Suas criações culinárias carregam histórias de pessoas e receitas antigas como forma de resgatar o sentimento que a comida traz, além de terem atribuídas a si os devaneios encontrados em um divã, quando alguém

come o que realmente necessita, os belos traços de uma pintura com o passo a passo até a sua finalização e as notas musicais que embalam a produção e tornam as suas invenções em algo mais sensível.

Dentre as várias inspirações, Clarissa diz ter um apreço maior pelos cozinheiros de sua família, pai, mãe, avós e tias

avós, que lhe mostraram um mundo novo. Além dos familiares, a cozinheira ainda lembra com carinho de uma doceira que conheceu em Tiradentes, que fazia a melhor bala de coco que esse mundo já viu. Também são referências para Cacá os chef’s brasileiros Renata Vanzetto, Benê Ricardo, Helena Rizzo, Raiza Costa e Morena Leite.

Crédito: Instagram@bemcozinha



Coxinha de limão siciliano



Bolo de capim santo

Queijo mineiro: quem te conhece não esquece jamais

A partir das características naturais e históricas, mestre queijeiro Elmer de Almeida indica rota turística que explora uma produção típica de cada um dos caminhos da Estrada Real

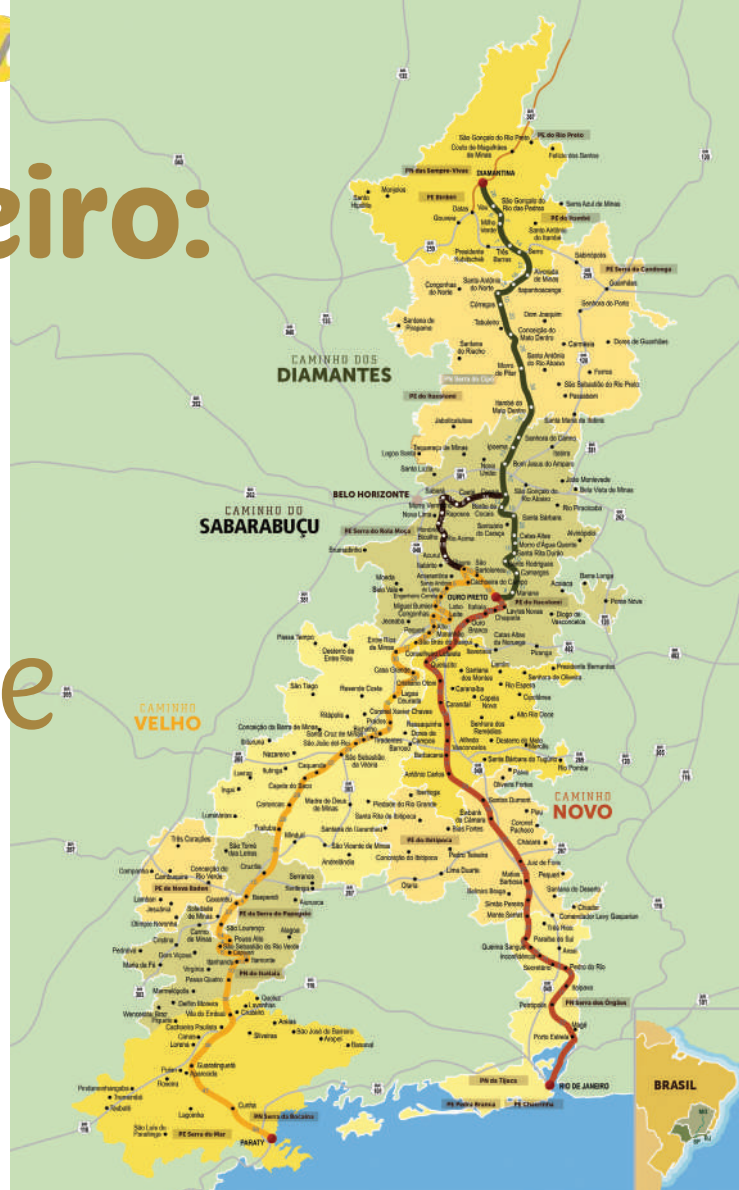
Por Brígida Magalhães e Maria Clara Ribeiro

No século XVIII, em 1707, a Estrada Real foi criada pela Coroa Portuguesa com o intuito de fiscalizar as riquezas que circulavam entre as fronteiras de Minas Gerais e a região litorânea do Rio de Janeiro, onde as riquezas eram exportadas. São mais de 1630 quilômetros de extensão, caracterizando-se como a maior rota turística nacional. Apesar de sua história ser iniciada com o ouro e os diamantes, esses caminhos seguem acolhendo um outro tipo de tesouro mineiro: a gastronomia.

A comida mineira representa a riqueza e a diversidade cultural do estado. Além de ser o berço da união e tradição de sabores, Minas é palco para a originalidade de grandes cozinheiros. E é inegável que há um produto em específico que se destaca: o queijo. Tido como patrimônio gastronômico e cultural de

Minas, o queijo surge no estado em consonância com a Estrada Real. A adaptação de receitas antigas se deu quando os portugueses abriam o caminho para as tropas: exploradores substituíram o leite de ovelhas pelo de vaca, surgindo o queijo Minas. Contudo, a importância do queijo ultrapassa os limites econômicos; tem valores históricos, culturais e sociais.

Por isso, neste roteiro gastronômico, a Revista Verás Minas te leva a conhecer produtos relacionados ao queijo produzido em Minas que passa por cada um dos quatro caminhos da Estrada Real. As dicas preciosas são de Elmer de Almeida, mestre queijeiro, com mestrado em zootecnia, consultor e especialista em queijos artesanais desde 2000. Almeida também é consumidor e atua como juiz de concursos nacionais e internacionais.



Mapa da Estrada Real formada por quatro caminhos que abrangem cidades de três estados: Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro.

CRÉDITO: Acervo IER



Cidade de Alagoa, Minas Gerais.
CRÉDITO: Acervo IER

O produto de Jayr, produzido artesanalmente há seis décadas pela família Barros, em Alagoa.
Crédito: Instagram @serradocondado

CAMINHO VELHO

Começamos nossa viagem onde se inicia, também, a história da Estrada Real. O Caminho Velho contempla a arquitetura única de Ouro Preto, a gastronomia reconhecida de Tiradentes, as estâncias hidrominerais do Circuito das Águas, a cultura latente de Paraty (RJ) e mais. Entre as diversas delícias, quitutes e quitandas, que representam a rica história e potencialidades do estado, está o queijo artesanal produzido por Jair Martins: o queijo Serra do Condado. Produzido desde suas origens em Alagoa (MG), situada em um dos pontos mais altos da Serra da Mantiqueira, a qualidade não poderia ser diferente, pois é considerada uma das mais importantes em produção de queijo, incluindo variados tipos e alguns dos mais famosos do país. A qualida-



de e o sabor alcançados têm atraído profissionais e consumidores de todos os lugares, transformando o município em um importante destino gastronômico: a terra do parmesão.

A produção do Serra do Condado é do tipo

com leite cru de vaca, não pasteurizado, tendo o queijo curado por 22 dias. Com sabor suave, levemente salgado, com aromas de ervas frescas e massa úmida harmoniza bem com um vinho Chardonnay e a cerveja American Pilsen. O tipo

de queijo é originado de famílias italianas, lembrando, então, um parmesão. O armazenamento é preferencialmente fora da geladeira, em ambiente fresco e baixa umidade. Indica-se cobrir a peça com um pano ou tampa.

CAMINHO Novo

Nossa próxima parada segue caminho pelo percurso mais jovem da Estrada Real. O Caminho Novo começou a ser definido em 1698 como alternativa mais rápida e fácil ao Caminho Velho. A trajetória é muito visitada por seus vestígios da época mineradora, enriquecida com túneis, chafarizes e fazendas coloniais. As cidades barrocas do percurso são conhecidas por seus aspectos históricos e culturais, além do berço produtor. Os atributos únicos da região, como clima, solo e ambiente, conferem aos queijos características especiais:



Cidade de Antônio Carlos.
Crédito: Mais Vertentes

casca semidura, coloração amarelo palha e sabor levemente ácido, com um processo de maturação distinto. Outro diferencial da região é a presença de versões premiadas na França, tendo o primeiro queijo de cabra brasileiro a ganhar

uma premiação internacional.

Nessa rota, destaque para o município de Antônio Carlos (MG), referência em queijo do reino. Esse produto é conhecido por seu formato redondo, coloração mais intensa e pequenas

olhaduras, furinhos presentes em alguns tipos do alimento. A produção Millano, uma referência local por sua história familiar, foi fundada por Moacir Lucas Vidal, em 1992. Além de vários laticínios, são especializados em queijo do reino.



Ao chegar no Brasil, a Corte Portuguesa importava queijos tipo Edam da Holanda.

Entretanto, o produto demorava meses para chegar até o Brasil e, consequentemente, teve seu sabor, textura e características alteradas. Este novo queijo recebeu o nome de “queijo do Reino”, em homenagem a Portugal.

CRÉDITO: Instagram@queijosmillano



Diamantina. Crédito Acervo IER

CAMINHO DOS DIAMANTES

Seguindo viagem rumo ao Caminho dos Diamantes, região que se destaca pela beleza natural, em especial a Serra do Espinhaço. A parada dessa viagem é em Diamantina (MG), no Vale do Jequitinhonha. Além de sua inconfundível beleza histórica, a cidade também se projeta no cenário nacional pela tradição da produção de queijos reconhecida, em 2008, como Patrimônio Cultural Imaterial Brasileiro. As condições geográficas da região conferem esse diferencial: especialistas afirmam que a altitude do local se assemelha à das queijeiras dos renomados Alpes Suíços. Além disso, nos últimos cinco anos, conquistou 50 medalhas no concurso “Mundial do Queijo”, na França.

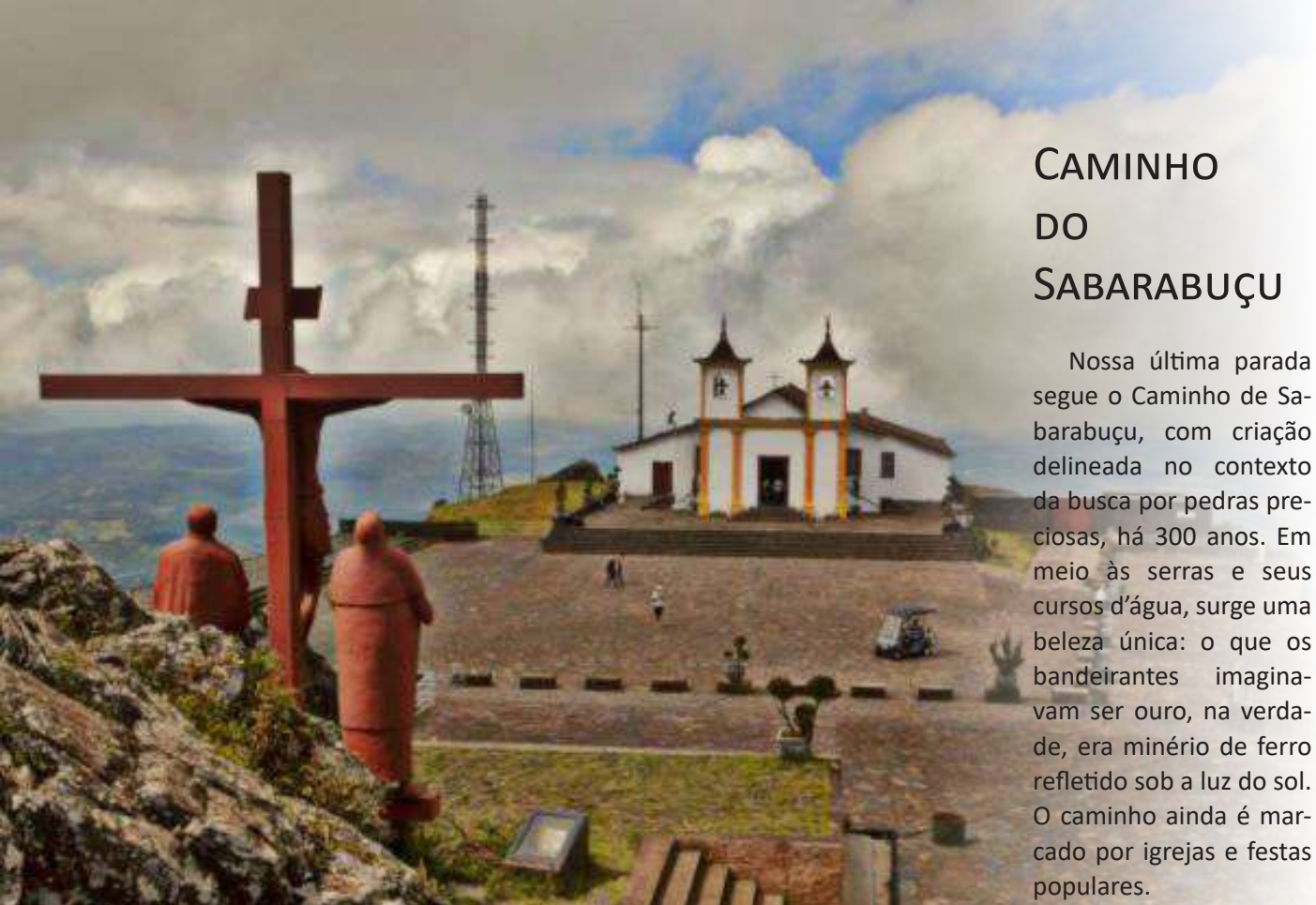
Entre os mais de nove mil produtores em todo o estado, desta-

ca-se a de Edilson e Ewerton Almeida, responsáveis pelo Queijo Braúnas, em Diamantina. Ganhador do “IV Prêmio Brasil”, o produto se diferencia dos demais pelo

tempo de maturação, 30 dias, que confere sabor mais intenso; apesar da casca rústica (firme, rugosa e levemente mofada), a massa interior é úmida e cremosa.

Queijo Braúnas. Crédito Laticínio Tupigua





Serra da Piedade. Crédito: Acervo ER

CAMINHO DO SABARABUÇU

Nossa última parada segue o Caminho de Sabarabuçu, com criação delineada no contexto da busca por pedras preciosas, há 300 anos. Em meio às serras e seus cursos d'água, surge uma beleza única: o que os bandeirantes imaginavam ser ouro, na verdade, era minério de ferro refletido sob a luz do sol. O caminho ainda é marcado por igrejas e festas populares.

Entre essas atrações e inúmeras delícias, destacamos o Queijão de Morro Vermelho, típico de Caeté (MG). Apesar do nome, não é bem um queijo grande. Na verdade, é um doce produzido a

partir da mistura de doce de leite e ovos, lembrando a consistência do pudim. Os doces fazem parte da tradicional cozinha mineira e combinam com a simplicidade do local. As técnicas e utensílios para

produção são utilizadas desde o período colonial e, portanto, tem um grande valor histórico-cultural.

Além do queijão, Caeté também tem a tradição do Queijo da Caverna, que é uma produção

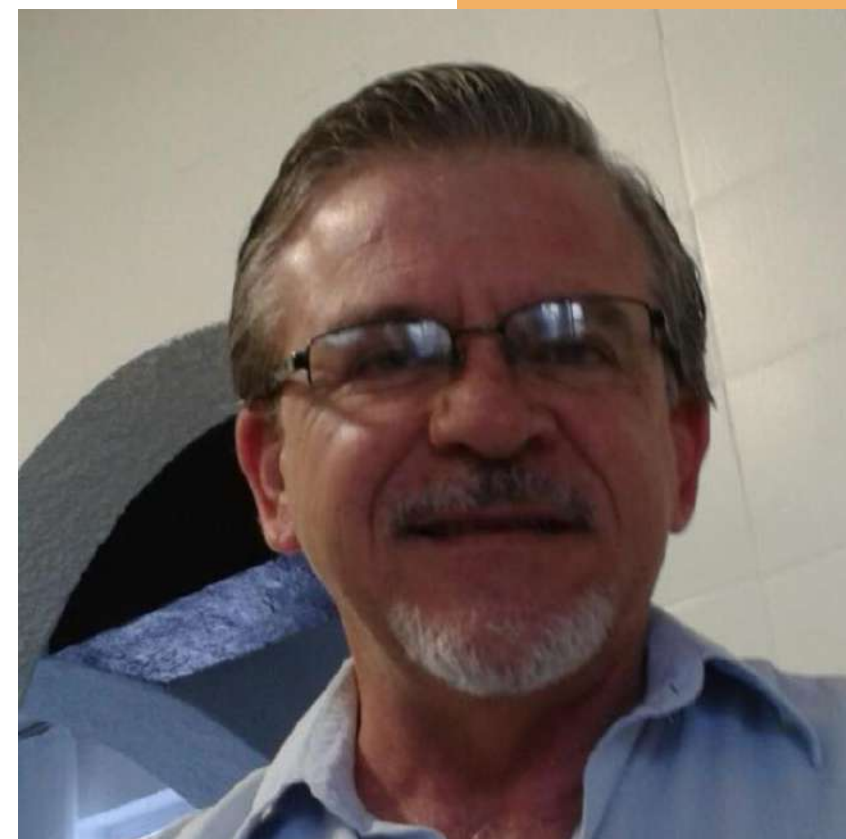
realizada numa pequena caverna na encosta da Serra, na qual produtores armazenam o queijo fresco na pequena lapa onde desenvolve um fungo, que lhes proporciona uma maturação especial.

Curiosamente, o queijão não é um queijo; é um doce e seu nome é tem origem nas das formas de queijo usadas para modelar o alimento.

Crédito: Portal do Patrimônio Cultural



SAIBA MAIS



Mestre queijeiro Elmer de Almeida.

Crédito: Arquivo pessoal.

Para o mestre queijeiro, Elmer de Almeida, a questão da segurança é um dos principais critérios para a escolha de um queijo. “A primeira (informação) é saber a origem do queijo, de onde ele veio, quem fez, se os animais são vacinados, se o produtor ou quem faz o queijo tem curso de boas práticas para manter a higiene dentro da queijaria”, alerta. Para o especialista, a preferência do queijo depende do seu acompanhamento. O queijo do Serro é bom para degustação com doces, já que sua acidez contrasta com o sabor do doce, como o doce de figo, goiabada e doce de leite. “Se eu estou tomando um vinho, o queijo Canastra se encaixa melhor porque o modo de produzir e maturação dá a ele uma característica interessante. São queijos diferentes e cada um tem o seu lugar”, ressalta.

“Olha só aquele clube que dá hora
Olha o pretinho vendo tudo do lado de fora
Nem se lembra do dinheiro que tem que levar
Do seu pai bem louco gritando dentro do bar
Nem se lembra de ontem, de hoje e o futuro
Ele apenas sonha através do muro”

Fim de semana no parque, Racionais MCs



Crédito: Instagram@chefedsonleite

Novo olhar sobre as comidas da cidade

Dos grandes centros urbanos ao interior, a comida da periferia ganha espaço, admiradores e projeção; pelo Brasil, o concurso Comida de Buteco valoriza ingredientes regionais

Por Camila Machado e Milena Souza

Uma geração de chefs da periferia tem inovado o conceito de gastronomia ao estimular negócios e projetos sociais envolvendo a culinária nas comunidades do país. Neste ano, alguns restaurantes em comunidades foram premiados internacionalmente, dois desses estabelecimentos chegaram a entrar para a lista de revelações “World’s 50 Next”, elaborada pela renoma-

da revista britânica “Restaurant”. A publicação aponta os destaques da gastronomia mundial.

Um dos locais citados pela revista como um dos 50 lugares mais promissores em 32 países é o restaurante Maré dos Sabores, localizado no complexo de favelas da Maré, na cidade do Rio de Janeiro. Em entrevista à revista IstoÉ, em maio deste ano, Mariana Aleixo, 32 anos, chef à frente do restaurante, disse que “não é só o alimento, é a transformação de um espaço através da comida

de qualidade”. O Maré de Sabores ainda não possui endereço fixo e, por isso, oferece os ser-

viços de entrega e buffet. Ao mesmo tempo, atua como uma escola para mulheres, integrado ao

“Redes da Maré”, movimento comunitário que visa a criação de redes para efetivar os direitos

da população do conjunto de 16 favelas da Maré e que já atendeu oitocentas mulheres.



JOVEM DA PERIFERIA

Além de cozinhar muito bem, a busca por integrar seus estabelecimentos a projetos sociais sediados nos locais onde vivem acompanha esses jovens chefs. Seguindo essa linha, está Edson Leite, 32 anos, nascido e criado no Jardim São Luís, zona sul paulistana, bairro que inspirou a música “Fim de semana no parque”, dos Racionais MCs. A canção é uma das preferidas de Edson quando menino.

O chef está à frente do Gastronomia Periférica, um negócio social que promove a “desgourmetização” dos processos sobre a circulação da

comida através de aulas de culinária na periferia de São Paulo. Depois de aprender a gastronomia portuguesa e espanhola em Lisboa, Edson Leite voltou ao bairro onde cresceu com o objetivo de valorizar a comida da periferia.

Ao retornar, Leite atuou nos restaurantes do Clube Pinheiros e se inquietava por trabalhar apenas em locais caros. “Eu morava e conhecia as dificuldades da periferia, mas cozinava para pessoas com outra realidade”, lembra. O Gastronomia Periférica foi criado em 2012 na forma de oficinas sobre alimentação e desperdício de alimentos. “Anos depois, surge a ideia de fazer uma escola de gastrono-

Edson Leite, chef de cozinha, idealizador e professor da escola Gastronomia Periférica no Jardim São Luiz, São Paulo. Crédito: Gastronomia Periférica.



mia dentro da quebrada e, no início de 2018, tivemos a primeira turma e nos tornamos oficialmente uma escola de gastronomia”, conta.

De origem pobre, o chef viu muitas portas se fecharem e sabe como

ser um “jovem da periferia” restringe suas oportunidades. Com isso em mente, o projeto Gastronomia Periférica passou a oferecer a esse público uma possibilidade de mudança. Edson dá aula para jovens de 14 a 17 anos,

que aprendem a fazer pães, trufas de chocolate e refeições completas. Em 2018, o negócio impactou cerca de 20 mil pessoas em seus eventos e formou mais quarenta alunos em sua escola. Além da escola, o Gastronomia

Periférica também criou um aplicativo que reúne os restaurantes, lanchonetes, bares e padarias da região, buscando dar mais visibilidade aos estabelecimentos e fazer o dinheiro circular dentro da própria comunidade.



O chef de cozinha Edson Leite e a psicóloga Adélia Rodrigues, idealizadores da Gastronomia Periférica, ao lado de alguns alunos da segunda turma da Escola Gastronomia Periférica, em 2018. Crédito: Gastronomia Periférica

“É preciso entender que a cozinha periférica e a mão de obra periférica sempre estiveram dentro dos restaurantes caros. Dentro desses lugares a gastronomia já é de periferia, ela sempre foi porque, se seus produtos, seus cozinheiros e mão de obra são periféricos, sua culinária é periférica”, pontua Edson. O chef fala ainda do quão importante é reconhecer o papel dessas pessoas na gastronomia brasileira e finaliza: “quando você se reconhece como periféri-

co dentro de uma cozinha a lógica muda”, ressalta.

Negócios como o de Edson Leite incentivam um novo olhar sobre as cidades e possibilitam desvendar um guia gastronômico de restaurantes e lanchonetes em bairros distantes do centro das cidades, além de ser uma maneira de reconectar a cidade. A tendência gastronômica do momento tem sido apreciar a culinária popular e incentivar o consumo dessas comidas para além de suas áreas originárias.



Comida di buteco: um pedaço do Brasil

Integrado ao movimento de incentivo à comida popular brasileira, encontra-se o concurso Comida di Buteco, que surgiu como uma atividade da extinta Rádio Geraes, em Belo Horizonte, em 2000, e hoje está presente em todo o país. Este é o primeiro concurso do gênero no Brasil e busca transformar vidas através da cozinha de raiz e resgatar a ideia do boteco como extensão em casa.

O concurso tem como perfil de participantes apenas os negócios familiares e todos os envolvidos participam de uma grande corrente que abrange: o “buteco”; as marcas patrocinadoras, como a fonte financiadora, e o poder público, que colhe os frutos da ampliação da atividade econômica do estabelecimento – gera empregos, impostos e turismo. Também são parceiros do projeto a imprensa, os influenciadores e, claro, o público que (re)visita os botecos ao longo do período de realização do concurso. A competição gastronômica alavanca



Prato servido no Uai Fai Bar, um dos concorrentes do concurso deste ano, que ressaltou o tema “Cozinha de raiz”. Crédito: Concurso Comida di Buteco, Montes Claros

de forma poderosa toda a cadeia na qual o boteco está inserido.

A preocupação em preservar e evoluir os pequenos negócios familiares, os “butecos”, sempre foi um dos propósitos do concurso. No entanto, com a pandemia, isso ganhou uma nova proporção. O segmento de bares e restaurantes está entre os que mais sofreram com a pandemia, pois foram um dos primeiros a terem medidas restritivas de funcionamento, necessárias ainda por um bom tempo. Cerca de 30% dos botecos que participaram do concurso, em todo o Brasil, tiveram suas portas fechadas e muitos de forma irreversível.

Pensando nisso, mesmo após quatro adiamentos em função da pandemia, a 21ª edição

do concurso foi realizada entre 30 de julho e 29 de agosto, mobilizando bares do país todo. “O público pode ajudar nessa situação sensível, prestigiando os botecos via delivery ou ‘prá levar’, trazendo não apenas faturamento adicional a eles, mas sua força e pensamento positivo para a recuperação de todos”, explica a assessoria do concurso por meio de nota.

EM MINAS

Na edição de 2021, Minas Gerais foi o estado mais presente no concurso e uma das cidades participantes é Montes Claros, que contou com 17 botecos inscritos, distribuídos pelo município de forma a mobilizar e conectar as áreas centrais e periféricas da cidade.

Matheus Batista, 20 anos, músico, morador de Montes Claros e frequentador do “Uai Fai Bar”, um dos bares participantes do concurso, gosta da recepção e da excelente comida servida no estabelecimento. “O Comida di Buteco vem crescendo cada vez mais. Acredito que isso irá valorizar muito nossa gastronomia do Norte de Minas. A comida de bar deveria ser mais consumida e reconhecida, por estar sempre inovando e misturando vários tipos de pratos”, avalia. Para ele, a comida servida nos botecos é importante porque muitas pessoas que provam desse cardápio acabam gostando. “Quanto mais essa comida se expande pela cidade, mais valorizados e reconhecidos se tornam os pratos de bares”, afirma.

Do campo para a cidade

Engana-se quem pensa que o cultivo de frutas, hortaliças, legumes e ervas só pode ser feito na zona rural; a manutenção de hortas também acontece em pequenos espaços urbanos

Por Ana Lemes e Eduarda Lino

As hortas urbanas são aquelas cultivadas em um espaço coletivo ou doméstico, tirando a ideia de que só é possível ter uma horta na zona rural. O cultivo da agricultura urbana e orgânica, além de contribuir para o meio ambiente, proporciona uma alimentação mais saudável e livre de agrotóxicos.

Fabiana Fróes, engenheira agrônoma e especialista em agricultura orgânica conta que para

ter uma horta urbana é preciso paciência e atenção na escolha das mudas e do local de plantio. “O ideal é que estas mudas sejam saudáveis, ou seja, sem pragas e/ou doenças que possam ser identificadas a olho nu. O local também interfere diretamente na seleção das plantas porque existem hortaliças que necessitam de mais horas de sol como o tomate, alface, pimentão, e outras que são tolerantes à sombra, o agrião, a batata doce e a hortelã”, explica a engenheira.

Muitas pessoas po-

dem confundir hortas orgânicas e hortas convencionais por não terem conhecimento sobre as diferenças entre elas. “A horta orgânica em casa ou apartamento pode ser uma atividade de baixo custo. Os materiais utilizados podem ser reciclados como potes de sorvete. Uma horta orgânica comercial exige um investimento em análise de solo, assistência técnica com base orgânica, ou seja, priorizando técnicas que respeitem o meio ambiente e a avaliação de um órgão credenciado para validar a certifi-

cação. Enquanto isso, a horta convencional difere por ser livre para fazer uso de produtos químicos como fertilizantes organominerais e agrotóxicos, substâncias que não são permitidas no cultivo orgânico”, explica Fabiana, que também ministra cursos sobre a modalidade urbana.

Para quem tem vontade de se especializar nessa área pode começar fazendo oficinas e cursos, os quais têm como principal objetivo conscientizar sobre a importância da agricultura de base orgânica.

Hortas urbanas, o Brasil adotou essa ideia.

Crédito: Instagram @begreen.farm @boulevardbh

“No curso online sobre horta urbana organizado pelo Instituto Ecológico Aqualung, apresentamos como montar sua própria horta e realizar a manutenção”, indica. A engenheira agrônoma também possui um podcast no Spotify, chamado HortaCast onde ela dá dicas de forma simples e objetiva para o sucesso da sua horta.



Fabiana Fróes ministra cursos sobre hortas urbanas e tem podcast sobre o tema. Crédito: Arquivo Pessoal

PLANTANDO SEMENTINHAS

Jorge Ferreira da Luz, de 57 anos, de Três Corações (MG), conta que sempre se interessou por hortaliças e que a motivação para ter uma horta em casa veio do desejo de ter verduras frescas, livres de agrotóxicos, e de mostrar para os filhos que eles podem comer um alimento saudável. Como em casa não tinha tanto espaço, Jorge resolveu criar a sua horta no seu terraço. “Eu comecei a ver reportagens de como ter uma horta em casa, em determinado vídeo no Youtube eu vi que tinha como plantar em caixas, fui atrás e comecei a montar essas caixas. No meu caso, a horta sempre foi no terraço, nunca tive horta em outro local, sempre quis ter dentro de casa mesmo”, explica. Jorge

destaca que nem sempre foi fácil, mas o prazer de ter uma horta falou mais alto. Ele começou pelas folhas, que diz ser apaixonado, plantou alfaces americanas, lisas e roxas, rúculas e almeirão. A horta cresceu e hoje conta com pitaia, brócolis, repolho, couve-flor, beterraba, limão doce, limão taiti e uma plantação de cebolas.

Cultivar uma horta pode ser um momento terapêutico, principalmente neste momento pandêmico, de isolamento social. Ter um lazer, algo para se distrair é essencial. Para Jorge ter esse momento faz muito bem para a sua saúde mental. “Tenho muito prazer, consigo me desligar, ficar inteiramente voltado e focado naqui-

lo que eu estou fazendo: adubar uma planta, podar, regar, ver se está crescendo de acordo. Eu passo horas e horas no terraço e eu não vejo o tempo passar. Fico muito satisfeito, mentalmente para mim é fantástico”, avalia.

A horta de Jorge, uma distração presente no seu terraço. Crédito: Arquivo Pessoal





Outro bom exemplo vem de Jacareí (SP). Edgard Hoc teve a oportunidade de participar da montagem da horta do seu condomínio, fruto de uma ação comunitária dos próprios moradores. “A iniciativa partiu de alguns moradores, inclusive eu. Essa ideia já estava em pauta nas nossas reuniões de condomínio e conseguimos colocar em prática através do nosso fundo de caixa, desde então a ‘construção’ da nossa horta passou a ser uma prioridade”, conta o professor de educação física.

O processo de montagem da horta era sempre avisado no grupo do condomínio. Após finalizada, os cuidados são de responsabilidade do zelador. “Todos nós podemos

usufruir das hortaliças, porém, na hora da retirada, o zelador sempre está junto auxiliando ou, até mesmo, fazendo a colheita para o morador que preferir. Temos um controle para que as hortaliças não sejam retiradas antes de atingir seu tamanho ideal. O nosso síndico tem uma lista pré-estabelecida dos moradores que vão consumir os produtos da horta a cada semana. Assim, todos os interessados conseguem usufruir da horta”, explica.

Além de cultivar inúmeras hortaliças, como alface, couve, manjeriço, salsa, coentro, orégano, hortelã e alecrim, a horta do condomínio de Edgar tem um papel importantíssimo na vida das pessoas que moram ali. “Esse



projeto só tem a nos enriquecer enquanto cidadãos e moradores de um condomínio que passou inclusive a ser exemplo para outros condomínios, sem dúvidas é uma grande honra para todos nós. Temos um grande interes-

se nas crianças do nosso condomínio... despertar essa vontade, curiosidade nelas em relação a nossa horta é fundamental, temos conseguido alcançar esse e outros objetivos com o projeto da horta”, conclui o morador.

HORTA NA CAIXINHA

Para quem mora em apartamento ter uma horta também é possível. A Horta na Caixinha é um projeto criado pela Marcele Rocha Martins, que trabalhou durante muitos anos na área de marketing e decidiu deixar o emprego para abrir um negócio próprio. A ideia da criação do projeto surgiu de forma desprestenciada.

“Minha família tem

Orgulho estampado no rosto, é assim que Marcele fica quando está com seu projeto em mãos. Crédito: Arquivo Pessoal.



uma chácara no interior de São Paulo, com a pandemia, viemos para cá passar um tempo. Estando aqui, cuidei muito da horta, me aproximei. Eu me juntei com o Eli-seu, que é o caseiro que trabalha aqui com a gente há mais de 18 anos, e começamos a criar as coisas. Fizemos uma horta para um amigo e daí surgiu a ideia de começar a fazer para vender”, conta Marcele.

A Horta na Caixinha surgiu com o propósito de trazer o cultivo para os lares das pessoas, principalmente em São Paulo e nas grandes cidades onde as pessoas não têm esse contato com o cultivo. São hortas fáceis de cuidar e são entregues montadas. O trabalho é só com os cuidados básicos, como regar, adubar e

MERCADO AQUECIDO

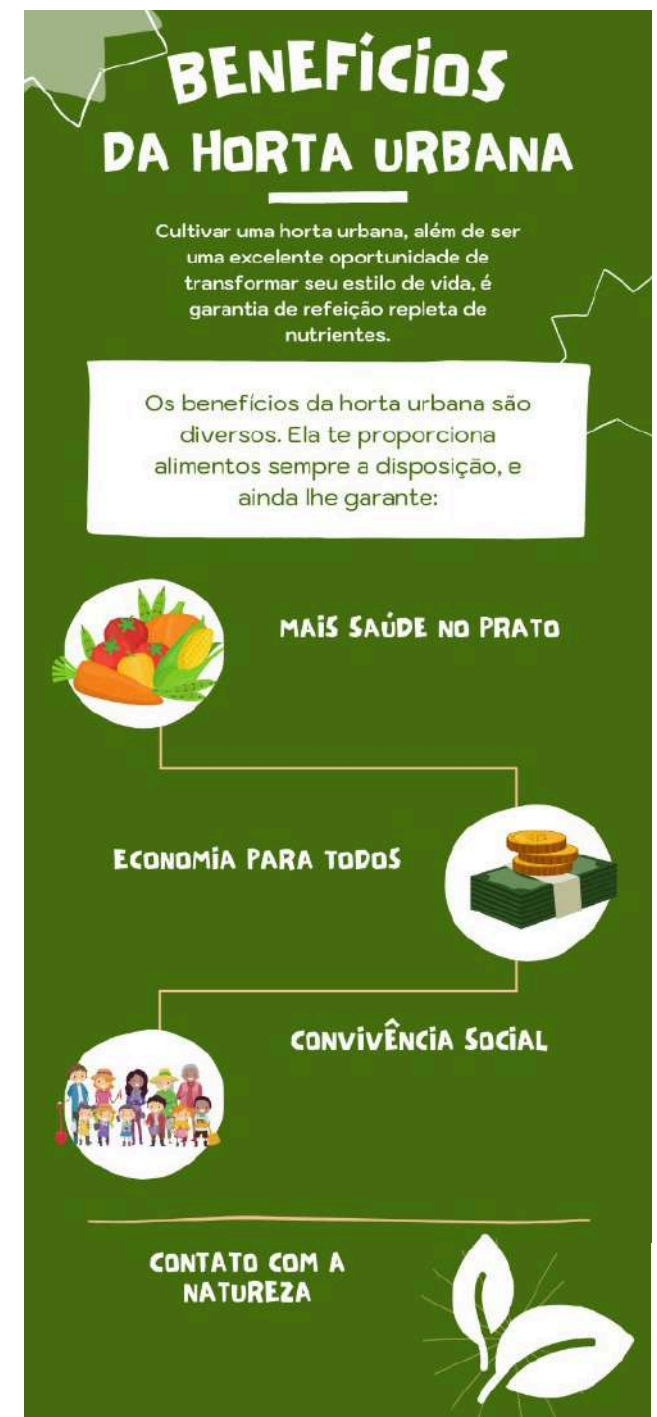
À reportagem da Revista Verás, a loja “Casa do Jardineiro”, em Mateus Leme (MG), relata que a procura por utensílios de hortas urbanas cresceu muito durante o isolamento social, principalmente o consumo de terra adubada. “Nessa pandemia aumentou consideravelmente a venda de produtos de jardinagem e, principalmente, para fazer



Com a grande procura por produtos de jardinagem e horta, a empresa aumentou o estoque de terra adubada. Crédito: Reprodução Instagram (@casa.dojardineiro)

podar a horta. Para quem mora em apartamento e quer ter uma horta, o critério mais importante que deve ser levado em consideração é a exposição ao sol. “Qualquer pessoa que tiver vontade pode ter. Desde que tenha um lugarzinho onde bata três horas de sol direto, porque se não a horta não se desenvolve”, alerta Marcele.

hortas. Acredito que o fato de as pessoas ficarem em casa aumentou a vontade de cultivar, principalmente porque elas podem ter ficado com medo de sair de casa devido ao vírus e por falta de recursos, procuraram a horta, para uma boa alimentação e para não faltar”, afirma Pandora Silveira, uma das colaboradoras do estabelecimento.





"Eu tenho a convicção que quem merece esse prêmio não sou eu, mas é o Brasil. Sei que fui apenas uma peça", indicado ao Nobel da Paz, Alysson Paolinelli. Créditos: Abramilho

Brasileiro no Nobel da Paz

Engenheiro agrônomo Alysson Paolinelli, considerado o pai da agricultura moderna, desenvolveu no país uma tecnologia agrícola tropical

Por Clotildes Casiano e Sara Maia

O olhar da alimentação no mundo estará direcionado para o dia 08 de outubro de 2021. Nesta data, será revelado o ganhador do Nobel da Paz, um dos cinco prêmios da maior honraria científica, cultural, literária e tecnológica do planeta. Alysson Paolinelli, 84 anos, é um dos indicados ao prêmio. Seu feito:

transformou o Brasil de importador de alimentos em potência mundial do agronegócio, responsável por alimentar quase um bilhão de pessoas no mundo.

A indicação ao Nobel da Paz foi oficializada em janeiro deste ano, após o envio do dossiê elaborado pela Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP) ao comitê responsável pela premiação, com sede na Noruega. A es-

colha de Paolinelli foi resultado de movimento democrático: 119 cartas de 20 países, entre Estados Unidos, Argentina, Alemanha e Portugal, recomendaram o nome do engenheiro agrônomo devido a seu trabalho prestado para a humanidade.

TRAJETÓRIA

Natural de Bambuí no centro-oeste de Minas Gerais, Paolinelli tornou-se

engenheiro agrônomo em 1959 pela Escola Superior de Agronomia de Lavras (Esal), hoje Universidade Federal de Lavras (Ufla). Na instituição, foi professor e diretor e se especializou em estudos sobre o potencial da região do cerrado para a produção agrícola.

Em 1971, assumiu a Secretaria de Agricultura de Minas Gerais e, em 1974, o posto de ministro da Agricultura. Ocupou outros importantes cargos públicos e políticos ao longo da vida.

Sempre baseou suas ações na ciência e, quando atuou em órgãos públicos, criou e implantou progra-

mas de grande importância para a agricultura brasileira como a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (Emater). Atualmente, é presidente do Instituto Fórum do Futuro e Embaixador da Boa Vontade do Instituto Interamericano de Cooperação para a Agricultura (IICA).

Ao longo de sua carreira, recebeu diversos prêmios e obteve amplo reconhecimento internacional devido às iniciativas da agricultura de baixo carbono. Paolinelli reinventou a agricultura brasileira e colocou em prática políticas que instrumentalizaram o combate à fome no Brasil

e no mundo. Em entrevista exclusiva à Revista Verás, Alysson Paolinelli avalia a indicação ao prêmio e a atual situação do país. "O Brasil tem hoje essa condição por ter desenvolvido esse conhecimento técnico. Mas, estamos em uma situação complicada. Foram anos de governos corruptos que acabaram criando uma dívida que ainda estamos pagando. Para obter resultados só a ciência não resolve, é preciso também o recurso para fazer a mudança", comenta.

LEGADO

As trajetórias acadêmica e pro-

fissional de Alysson Paolinelli fizeram dele um líder brasileiro provedor da paz em nível mundial tanto pelo que fez no passado, através do desenvolvimento da agricultura sustentável no cerrado, como no presente, liderando o projeto biomas que procura estruturar um planejamento estratégico que visa a produção de alimentos para mais de um bilhão e 120 milhões de pessoas em 2050.

Mesmo que não ganhe o prêmio sua contribuição é imensurável. Seus feitos fizeram com que fosse considerado como pai da agricultura moderna. Desenvolveu o trabalho em uma época em que o país era importador de alimentos, tornando-o uma potência no setor de alimentação. Destaca-se ainda o fruto admirável de seu trabalho: ter recuperado o cerrado, um bioma degradado. Através de análises e muito estudo foi desenvolvida uma técnica para tornar a terra infértil em produtiva a

fim de que o Brasil se tornasse autossuficiente com a criação de uma tecnologia agrícola tropical.

Para Alysson Paolinelli a agricultura tropical sustentável é a solução para o combate à miséria no mundo. "Eu acredito que acabando com a fome nós conseguimos conter as guerras e os problemas migratórios, pois tudo isso tem como fator principal a falta de alimento", argumenta.

A última vez que a agricultura foi reconhecida por uma edição do Nobel da Paz foi em 1970 com a revolução verde, no México. Alysson Paolinelli, brasileiro que democratizou o acesso à comida e concorreu ao Nobel assim se manifesta: "a indicação me deixa honrado e me dá uma sensação de muita felicidade pelo reconhecimento do trabalho, mas quem merece esse prêmio é o Brasil, são nossos pesquisadores, extensionistas, técnicos e os produtores", conclui.



Crédito: Agência Brasil

Agricultura familiar: mais uma ideia para “adiar o fim do mundo”

Produção orgânica de hortifruti e consciência ambiental ganham espaço no debate sobre consumo de alimentos

Por Felipe Dario e Vitor Faria

Quando se fala de agricultura familiar é fácil imaginar núcleos de produtores rurais que, em família, produzem pequenas quantidades de hortaliças e frutos para atender a uma demanda local nas regiões interiores do país. O que não se imagina é que este tipo de cultivo é responsável por mais de 20% da

produção de alimentos que abastece o Brasil e em algumas modalidades de culturas chega a ultrapassar a casa dos 80%, como o caso da mandioca e da uva, por exemplo.

A agroecologia é um termo em voga. Repensar os meios de produção de alimentos buscando pouco impacto ambiental, manutenção da biodiversidade e equilíbrio do ecossistema tornou-se uma máxima entre os

ecologistas de uns anos para cá. Os impactos da agricultura convencional de larga escala são cada vez mais evidentes e vão desde a erosão do solo até à mortandade das abelhas, desequilibrando os próprios processos de polinização e reprodução das plantas. A agricultura familiar tem um importantíssimo papel na manutenção do equilíbrio da biosfera pelo uso de métodos naturais ecológicamente corretos.

Cultivo intercalado de “plantas amigas” favorece o desenvolvimento do vegetal e ajuda no combate a pragas e doenças. Na imagem, alface que convive com brócolis chega a pesar 1kg cada pé. Crédito: Felipe Dário.

SEM VENENO

Rodrigo Silveira, 31 anos, descobriu na produção de hortifruti uma opção rentável para o sustento de sua casa. Ele e a esposa Hellen, há 5 anos, trabalham com agricultura familiar em Divinópolis (MG) e vendem os produtos da horta e do pomar de cítricas e frutos não convencionais naturais do cerrado.

Rodrigo, Hellen e Rudá posam para foto com cesta de produtos orgânicos de seu hortifruti. Crédito: Felipe Dário.

A partir de um sistema de permacultura, que consiste no uso de um ecossistema autorregulado, baseado na interação de “plantas amigas” e agentes naturais da região, o casal consegue uma produção farta e variada e produz semanalmente cestas orgânicas para vender.

O produtor aponta que o segredo está na variedade e na qualidade. “Se você for ver em uma grande rede de supermercados, você compra uma folha de alface

cheia de veneno que não tem os nutrientes e não vai te satisfazer. Então, se o produtor decidir vender direto pro consumidor final, ele consegue melhorar a qualidade do seu produto e vender num preço melhor e acaba sendo mais lucrativo pro produtor e melhor pro consumidor. O lado financeiro tem sido muito grato”, avalia Rodrigo. O agricultor conta ainda que tem feito cursos e já está produzindo mel e, em breve, estará com uma cultura de cogumelo shiitake. “O alimento do futuro”, comenta.



SEMENTES CRIOULAS

O cultivo de sementes crioulas está diretamente associado à agricultura familiar. Segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), essas são sementes plantadas sempre no mesmo lugar que acabam se adaptando ao ambiente, resultando no fortalecimento da espécie. “Ela tem uma estabilidade de produção, pelo fato dela ter se adaptado aos ambientes por que ela passa, por todas aquelas condições climáticas positivas e negativas”, explica o material informativo da instituição, ligada ao Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.

Geraldo Barbosa mora na zona rural de Serranópolis de Minas, na caatinga mineira.

Desde que nasceu lida com a terra no mesmo sítio que viveram seus antepassados e aprendeu com os antigos como cultivar uma enorme variedade de vegetais para promover a autorregulação do ambiente. A partir da combinação e reprodução de exemplares bem desenvolvidos, a cada colheita ele seleciona sementes cada vez mais fortes. Este aperfeiçoamento genético é uma técnica ancestral de combinação de indivíduos com características de adaptabilidade melhoradas, uma alternativa sustentável perante o uso dos famigerados transgênicos. “Quando se fala de sementes crioulas não estamos falando só das plantas, mas de todos os animais e toda a natureza, envolve tudo no meio dessa cultura”, afirma o agricultor.

Bancos de sementes crioulas estão sob a responsabilidade dos guardiões das sementes, mantendo acervo genético de muitas espécies como os milhos coloridos e multicoloridos. Crédito: Arianne Lemos



Geraldo Gomes Barbosa em seu sítio na comunidade Barra do Touro, no norte de Minas Gerais. Crédito: Felipe Dário

O trato consciente com a terra é o maior trunfo, na opinião de Geraldo. “Não usamos veneno, não fazemos queimada, respeitamos a terra. Assim como a gente adoece, a terra também adoece e ela precisa ser cuidada”, defende. A tradição de simplicidade e perseverança do sertanejo de 58 anos ganhou o mundo. Geraldo foi convidado pela revista Trip para receber o prêmio Trip Transformadores de 2013 e chegou a participar de con-

gressos em várias partes do Brasil e até na França. “Tudo que a gente faz com amor a gente acaba sendo vitorioso”, avalia satisfeito o agricultor.

A agroecologia, a agricultura familiar e o consumo consciente, são estratégias para reduzir o grau de interferência da humanidade no ecossistema em busca de uma via mais saudável e sustentável e precisa urgentemente encontrar

meios para se popularizar. O caminho pelas redes agroecológicas e pela agricultura familiar se faz de suma importância para que os impactos da ação humana sejam minimizados e as futuras gerações possam ter uma qualidade de vida ainda maior do que a dos nossos antepassados.



A era veggie: prós x contras

Por Iasmin Borges e Talita Brandão

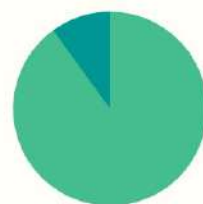
Quando o assunto é alimentação, as dietas restritivas são grandes polêmicas na sociedade. Dentre elas, a erradicação do consumo de carne gera discussões acaloradas entre seus adeptos e os críticos. Em conversa com a nutricionista Maria Vitória Dias, 23 anos, foram levantados os dois lados da moeda do estilo de vida vegetariano.

Existem vários tipos de vegetarianismo. De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SBV) os principais são: o ovolactovegetarianismo, que inclui ovos, leite e laticínios na dieta; o lactovegetarianismo, que utiliza leite e laticínios; o ovovegetarianismo, que também consome ovos na alimentação; e o vegetarianismo estrito, que não usa nenhum produto de origem animal. Portanto, cada estilo necessita de uma atenção especial.

ENQUETE VERÁS

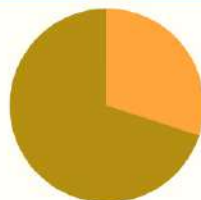


DE ACORDO COM A ENQUETE REALIZADA NO INSTAGRAM DO VERÁS, 17% DOS SEGUIDORES QUE PARTICIPARAM SEGUEM UMA DIETA VEGETARIANA OU VEGANA



90% DOS PARTICIPANTES DA ENQUETE APOIAM O ESTILO DE VIDA SEM CONSUMO DE CARNE OU DERIVADOS DE ANIMAIS

30% DOS PARTICIPANTES ACREDITAM QUE A RESTRIÇÃO DA CARNE PODE SER PREJUDICIAL À SAÚDE



54% DOS PARTICIPANTES NÃO CONSOMEM CARNE TODOS OS DIAS.

52% DOS PARTICIPANTES JÁ FIZERAM OU FAZEM O #VEGGIEDAY

13% DOS PARTICIPANTES QUE AFIRMARAM NÃO COMER CARNE JÁ FORAM AO NUTRICIONISTA OU NUTRÓLOGO

“O acompanhamento nutricional na transição de uma pessoa que tem uma dieta livre para uma dieta mais restrita, seja ela ovolactovegetariana ou vegetariana estrita, é muito importante. O nutricionista é aquele profissional que poderá organizar a alimentação e garantir as substituições adequadas, evitando possíveis deficiências nutricionais e também um problema futuro acarretado por essa má transição de uma dieta para outra.”

Maria Vitória Dias, nutricionista.



OS DOIS LADOS DA MOEDA

Segundo a nutricionista Maria Vitória Dias, a diminuição ou a restrição do consumo de carne possui tanto aspectos positivos quanto negativos.

VANTAGENS

A nutricionista explica que um dos principais benefícios é a melhora da saúde intestinal. De acordo com o estudo “The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota”, publicado em abril de 2019, a restrição da carne pode modificar a microbiota para melhor, devido à maior ingestão de verduras e legumes. Além disso, a pesquisa também apontou que a dieta vegana está ligada à diminuição no peso corporal, massa gorda e gordura visceral. “Há uma redução na ingestão de gorduras saturadas que estão relacionadas ao aumento do colesterol”, afirma a nutricionista Maria Vitória.

Outros pontos interessantes são as vantagens associadas ao controle dos níveis de colesterol e doenças correlacionadas. Segundo relatório da American Dietetic Association (ADA), divulgado em 2009, há uma redução de 14% do nível de colesterol no sangue em ovolactovegetarianos e até de 35% em vegetarianos estritos. Esta mudança em específico no organismo acarreta alterações positivas na saúde do ser humano e foram mensuradas estatisticamente pela mesma pesquisa que detectou a redução de 31% das mortes por infarto em homens vegetarianos e 20% em mulheres vegetarianas. Também houve a diminuição de até 50% do risco de diabetes, menor pressão arterial e metade do risco de apresentar pedras na vesícula.

Cecília Salomão, 32 anos, ovolactovegetariana há quatro anos, conta que antes de iniciar a dieta estava com sobrepeso, colesterol HDL alto e havia acabado de descobrir um pólipio na vesícula que poderia apresentar necessidade de operação. “Desde que parei o consumo total de carne esse pólipio parou de crescer e hoje eu não estou mais com sobrepeso por causa da minha alimentação e dos cuidados com atividade física. Eu me sinto muito mais bem disposta também, minha digestão hoje é muito mais rápida”, comemora.

DESVANTAGENS

Entre as desvantagens, Maria Vitória explica quais as consequências negativas de uma dieta sem o consumo de carne. “Os alimentos de origem animal são as principais fontes de vitamina B12 cuja deficiência dessa vitamina, como acontece em muitos vegetarianos e veganos, pode acarretar problemas no sistema nervoso e também a anemia”, alerta a nutricionista. Além da B12, é preciso ficar atento com os níveis de ferro, ômega 3, cálcio, proteínas e vitamina D, nutrientes presentes na carne.

A nutricionista comenta que “muita das vezes é indicada a suplementação de vitamina B12 para vegetarianos e veganos”. Segundo resultados da pesquisa EPIC-Oxford, ano, 52% dos veganos e 7% dos vegetarianos apresentam deficiência de vitamina B12, já dos onívoros apenas 1% possui esta falta. Para evitar as deficiências de nutrientes, Maria Vitória recomenda o acompanhamento nutricional desde a transição da alimentação livre para a restrita. “É muito importante procurar um nutricionista antes de iniciar a transição para que ele possa avaliar quais serão os procedimentos necessários, quais serão os alimentos mais importantes para cumprir com todas as necessidades nutricionais que aquele paciente necessita”, alerta.

O médico clínico geral Ítalo Henrique Borges, 25 anos, consome carne vermelha e destaca os nutrientes presentes no alimento como aliados para a evolução fisiológica dos humanos. “A espécie humana é carnívora em sua essência e só evoluiu até o ponto que está hoje devido aos primeiros humanóides primitivos terem descoberto o fogo e começado a cozinhar a carne para se alimentarem, o que permitiu o desenvolvimento do nosso cérebro e consequentemente nossa evolução intelectual”, comenta. O técnico em agrimensura, Renato de Sousa, 47 anos, considera-se um consumidor consciente. “O consumo de carne, desde que moderado e associado a práticas responsáveis para sua produção, nos fornece de forma mais eficaz a ingestão de vários nutrientes indispensáveis para a nossa subsistência”, defende.

Talvez o jogo de palavras que combine equilíbrio, moderação e consciência seja adequado para balancear as vantagens e desvantagens do consumo de carne vermelha.

Patrimônio à mesa

Alimentos tombados revelam o legado da comida mineira na história e na cultura brasileira

Por Beatriz Flores e Flávio Santana

HISTÓRIA À MESA

Muito se fala sobre a importância de algumas personalidades, construções e crenças na formação cultural de um povo. Mas você sabia que os alimentos também possuem carga histórico-cultural? O estado de Minas Gerais, em toda sua extensão territorial, é um exemplo disso. A mineiridade que marca os costumes, as tradições, a história e as pessoas também é expressivamente representada por sua vasta culinária. O famoso pão de queijo, o “cafézim” e diversos outros alimentos típicos, além de deixar muitos com água na boca, falam bem mais sobre as origens do povo mineiro do que se imagina. São considerados patrimônios da cultura de Minas.

Flávia Lemos, professora de história e mestre em História Social e das Ideias pela Universidade de Brasília (UnB), explica que o patrimônio cultural abrange os patrimônios materiais e imateriais de um povo. Enquanto o primeiro diz respeito às construções e objetos tridimensionais; o imaterial fala sobre as tradições, os saberes e os fazeres, incluindo as celebrações, as festas e os alimentos. Além disso, a historiadora aponta que é necessário tornar a gastronomia mineira, cada vez mais, patrimônio cultural. “Também é muito importante o processo de registro, de saborear o peculiar, o lugar, as tradições, para qualquer estado. Mas, para Minas Gerais, esse processo que vem sendo feito, sobretudo do queijo, primeiro patri-

mônio imaterial alimentar de Minas, ajuda na pesquisa, no registro e no conhecimento da nossa história”, define.

Nesse cenário, a professora mostra que as comidas são consideradas elementos culturais tanto na perspectiva de sua disponibilidade na região, quanto na decisão de comê-las ou não. “A gente pode usar o exemplo da Índia, onde carne de vaca não é consumida, ao contrário do Brasil, por exemplo, que temos esse costume”, complementa, mostrando que as crenças podem ser um dos fatores determinantes para a definição dos hábitos alimentares de um povo.

Thiago Lopes Alvarenga, padeiro e estudante de gastronomia, diz que, muito além do lado nutricional, os alimentos carregam também sensações que podem ser transmitidas às pessoas. “Existe uma linha de culi-

nária chamada confort food, que são refeições que fazem você se lembrar de alguma vez em que comeu algo parecido, aquecendo a vida”, diz Thiago, ilustrando que os alimentos podem aflorar nas pessoas uma memória afetiva. Para o padeiro, a culinária mineira se apresenta de forma mais acolhedora, fazendo uso de ingredientes típicos, como o polvilho e o fubá.

Flávia Lemos relata que esses e outros ingredientes, como o leite, são preciosidades do estado. “O queijo e o pão de queijo são elementos muito importantes de Minas Gerais. Há a tradição de fazer o queijo. E o pão de queijo entra muito nessa relação com as quitandas e quitutes, que se destacam na gastronomia e cultura alimentar mineira”, avalia. Há, também, uma sobreposição cultural dos alimentos em Minas. “Com

a plantação de mandioca, que tem sua origem indígena, a gente vê nesse elemento um cruzamento de tradições”, esclarece a historiadora. A goiabada-cascão é um

exemplo disso. Na cidade mineira Barão de Cocais, a tradição desse alimento é tão intensa, que o tornou patrimônio cultural do município, em 2012. O modo de preparo do

doce tem vínculos de pertencimento entre a população local, que, com os conhecimentos culinários passados de geração em geração, realizam eventos nos quais a dona do

pedaço é a goiabada-cascão. O vínculo entre as pessoas e a comida pode começar desde a infância e vai se intensificando com as relações culturais e vida em sociedade.

VIDA E COMIDA

Fátima Gonçalves, 56 anos, também é historiadora e, acima de tudo, cozinheira. Fatão, como é conhecida, possui uma longa relação com a comida mineira. “Vem do útero da minha mãe. Uma mulher negra, analfabeta e que trabalhava na cozinha da ‘casa grande’. Com dez anos fiquei órfã de pai e mãe. Com dez anos eu já sabia cozinhar! Fazer arroz, feijão. O chuchu que eu faço hoje é o mesmo chuchu que aprendi lá atrás, com a minha mãe”, lembra Fatão. Além do aprendizado culinário adquirido com os antepassados, ela se aperfeiçoou com o tempo, agregando novos pratos e saberes a seu cardápio.

Fátima Gonçalves
compartilha seu
cardápio moldado
a partir do aprendizado
culinário adquirido
com os antepassados
e aperfeiçoado com o tempo.
CRÉDITO: Sabrina Brombim

“Ao longo da minha vida, fui buscando aprender mais sobre a culinária mineira, o porquê do tutu, o porquê da farinha de mandioca no tutu. Quando cheguei, aos 14 anos, em Divinópolis, trabalhei como doméstica. Sempre trabalhei na cozinha, arrumava, lavava e passava. A cozinha veio me ajudar a sobreviver, porque, desde que fiquei órfã, o Estado

nunca me enxergou”, desabafa.

Fatão conta também o que aprendeu enquanto cursava história. “Eu ouvi o professor dizer que, quando você quer conhecer um povo, comece pela alimentação. E eu, nesse momento, comecei a buscar a comida e os costumes pretos. Daí, a gente descobre também que o gosto é uma construção social e,

hoje, entendo que esse gosto foi construído em mim, pela minha mãe e pelas ancestrais negras. Isso é a essência do meu saber. O ‘saber fazer’ é uma memória cultural, pois isso está na essência, cultura e ancestralidade. Eu sou mineira. Trago na minha essência a questão da comida, do comer junto e do estar junto”, enaltece a cozinheira.





Santuário do Caraça
guarda tesouros da
culinária mineira.

CRÉDITO: Leonardo Rosa
/Guará Turismo e Aventura

SANTUÁRIO DE RECEITAS

Os costumes e as muitas histórias de Minas são traduzidas em alimentos típicos. A importância desses produtos na cultura e na tradição do estado encontra exemplos em muitas regiões do estado. Um deles pode ser conhecido no Santuário do Caraça, localizado

nos municípios de Catas Altas e Santa Bárbara, a cerca de 120km da capital mineira.

O local, que foi frequentado por D. Pedro II, abriga uma importante biblioteca que conta, hoje, com 25 mil livros. Essa literatura centenária trouxe de volta à vida receitas que se extinguíram com o tempo, como o pudim de gabinete, comumente produzido durante o Brasil Império e

o hidromel, bebida milenar feita a partir do mel de abelha fermentado.

As comidas lá presentes carregam as tradições de seus antepassados, representando não somente a história do Santuário, mas de toda Minas Gerais. Tanto lá, como em muitas cidades mineiras, há a presença dessas comidas culturalmente inseridas na sociedade, como o leite retirado do gado, a horta, com seus legumes ocultos no tempo, os variados tipos de queijo, farinhas e quitandas, a goiabada-cascão, as jabuticabas e acerolas, que dizem muito mais que apenas o sabor irresistível no paladar de quem degusta. São, além de tudo, patrimônios da cultura.



Santuário do Caraça produz
queijos e doces, além de abrigar
livros de receitas que revelam a
história de Minas Gerais.
Crédito: Tiago Parreiras - Seth
Comunicação



SAIBA MAIS

Minas é repleta de alimentos culturais. Trouxemos aqui alguns outros exemplos da variedade alimentar do estado, que representam também suas facetas culturais.

Pastel de angu (Itabirito)

Produzido em Itabirito, na região metropolitana de Belo Horizonte, o modo de se fazer o alimento foi tombado pelo município em 2010.

CRÉDITO: Sanderson Pereira/
Prefeitura Municipal
de Itabirito.



Pastel de farinha de milho (Pouso Alegre)

O preparo desse pastel, da cidade de Pouso Alegre, no sul de Minas Gerais, também teve seu tombamento em 2010.

CRÉDITO: Prefeitura de Pouso Alegre.



Queijo de Minas

Seu modo de produção, nas regiões do Serro, Serra da Canastra e Salitre, em Minas Gerais, foi inscrito no Livro dos Saberes e tombado em 2008.

CRÉDITO: Portal Iphan.





Realidade sob águas salgadas

Filme
questiona
a credibilidade
das certificações
de peixes
sustentáveis.
CRÉDITO: Reprodução

Por Dafny Martins e
Leonardo Sousa

Se porventura existisse na galáxia um planeta que matasse entre 11 e 30 mil tubarões por dia, 300 mil baleias e golfinhos por ano, 250 mil tartarugas/ano e 3 trilhões de peixes/ano com a indústria da pesca, você viveria nesse planeta? Parece distopia, mas, na verdade, esse planeta existe, e ele se chama Terra.

O documentário *Seaspiracy*, dirigido pelo cineasta britânico Ali Tabrizi, investiga a triste realidade escondida nos mares do nosso planeta. Além da pesca causar a morte de trilhões de animais

todos os anos, a prática também é responsável por quase 50% de lixo acumulado nos oceanos: a maioria é resultado do descarte de redes de pesca. Para mais, a indústria pesqueira destrói cerca de 3,9 bilhões de hectares por ano, o equivalente a 4.316 campos de futebol por minuto, deixando o fundo do mar totalmente devastado e estéril.

Ali Tabrizi sempre preocupado com causas socioambientais, apaixonado pela vida marinha e curioso desde criança, saiu em busca da realidade sobre os crimes ambientais que ocorrem ao redor do mundo. O cineasta, arriscou a própria vida ao enfrentar esque-

mas violentos, máfias, para conseguir apurar as informações e dados sobre esses crimes. O assassinato indiscriminado de golfinhos, tubarões e baleias são exemplos disso. Ali registrou essa jornada e transmitiu tudo em seu documentário. Até as cenas em que é abordado por policiais e seguranças em locais de acesso restrito podem ser vistas no filme.

O longa expõe a realidade dos oceanos, nas últimas décadas, que, na maioria das vezes, passa

despercebida pelas pessoas. Você, por exemplo, já parou para pensar na gravidade da destruição que o consumo de peixes acarreta aos oceanos? Cada vez mais essa devastação está perto de nós, principalmente as consequências que afetam o planeta e as que estão por vir têm efeitos imediatos e de longo prazo nas futuras gerações.

Proteger os animais significa proteger o mundo inteiro, uma vez que quando os golfinhos e as baleias vão à superfície

do mar para respirar, fertilizam pequenas plantas marinhas que absorvem quatro vezes mais dióxido de carbono do que a Floresta Amazônica, tornando as algas as responsáveis por gerar até 85% de todo o oxigênio que respiramos.

O cineasta Ali Tabrizi relata que tinha medo de tubarões quando criança. No entanto, segundo o ativista da causa dos tubarões Paul De Gelder, não devemos ter medo deles, mas sim de não os tê-los nos oceanos,

posto que essa espécie é responsável por deixar os recifes e cardumes vivos.

A certeza que temos depois de assistir ao documentário é que o consumo de peixes e frutos do mar contribuem para essas cenas trágicas que são protagonizadas pela indústria da pesca. Ali se mostrou preocupado e interessado na realidade da “pesca sustentável”, mas será que essa sustentabilidade realmente existe? Você descobrirá isso assistindo ao documentário.

FICHA TÉCNICA

Título: *Seaspiracy*
Gênero: Documentário (ciência e natureza)
Ano: 2021
Duração: 1h29m
Produtora: UM Films; Disrupt Studios; Netflix
Direção: Ali Tabrizi
Roteiro: Kip Andersen

Seaspiracy,
produção original
da Netflix,
expõe os impactos
da pesca comercial
na vida oceânica.
CRÉDITO: Reprodução
cartaz do documentário





Frango com quiabo, servido no restaurante Dona Lucinha.
Crédito: Debora Gabrich/foto de arquivo