



## **Alimentação viva na Feira da Agricultura Familiar da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro**

*Live food at the Family Agriculture Fair of the Federal Rural University of Rio de Janeiro Acquisition Program at the Federal Rural University*

PORTILHO, Edilene Santos<sup>1</sup>; LIMA, Jarlane<sup>2</sup>; YAMAGUCHI, Akemy Xavier<sup>3</sup>; MELLO, Gabriel Alves Botelho<sup>4</sup>; DIAS, Anelise<sup>5</sup>; ALVES, José Cláudio<sup>6</sup>

<sup>1</sup>UERJ, eu.portilho@gmail.com; <sup>2</sup>UFRRJ, limajarlane@gmail.com; <sup>3</sup>UFRRJ, akemy.ufrrj@gmail.com  
<sup>4</sup>UFRRJ, gabriirjural@gmail.com; <sup>5</sup>UFRRJ, anelise.dias@gmail.com; <sup>6</sup>UFRRJ, jclaudioalves9@gmail.com.

### **Tema gerador: Saúde e Agroecologia**

**Resumo:** Há três anos é desenvolvida a ação de divulgação da Alimentação Viva na Feira da Agricultura Familiar da Universidade Federal do Rio de Janeiro, na perspectiva de favorecer a melhoria da saúde da população local com a adoção de hábitos saudáveis. Esta ação se articula no interior de um processo educativo que se dá por meio da prática dos conceitos da economia colaborativa, do consumo consciente, do cultivo agroecológico e de oficinas e cursos sobre alimentos saudáveis. O Objetivo deste trabalho é compartilhar as experiências de educação alimentar vivenciadas no espaço-tempo da feira da agricultura familiar e analisar suas possibilidades de melhorias. A metodologia utilizada foi da análise das ações desenvolvidas no período de três anos, de contato direto com a população local e os relatos dos consumidores e aprendizes sobre as mudanças alimentares adotadas. As consequências geradas neste período consistem da qualidade informação sobre: alimentação saudável, veganismo, cultivo orgânico e agroecológico, soberania alimentar.

**Palavras-chave:** alimentação saudável, veganismo, cultivo agroecológico.

**Keywords:** healthy eating, veganism, agroecological cultivation.

### **Contexto**

As ações integradas de alimentação saudável realizam-se semanalmente na feira da agricultura familiar da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro UFRRJ, do campus Seropédica. A feira é composta de produtores familiares da região do entorno da UFRRJ, e sua maioria pratica o cultivo orgânico ou agroecológico. A articulação da agricultura e da economia colaborativa se faz dentro da proposta de circuito curto de comercialização na perspectiva de valorizar os agricultores familiares que em outros espaços comerciais podem não obter êxito, pois de acordo com Retiére, (2014):

“Os circuitos curtos não necessariamente promovem o fortalecimento e reconhecimento da agricultura familiar local quando não há diferenciação de seus produtos em relação àqueles advindos dos mercados atacadistas. Com efeito, nestes circulam mercadorias de todas as origens cujos preços nem sempre refletem as condições locais de produção. A informação e formação dos agentes sociais envolvidos (consumidores finais, gestores públicos e atores da sociedade civil) são fundamentais para garantir que os circuitos



curtos de comercialização constituam de fato uma alternativa aos sistemas alimentares dominantes”.

Cerca de oitenta por cento dos feirantes são produtores rurais, que têm a oportunidade de comercializar seus produtos diretamente com os consumidores. O coletivo dos feirantes pratica os princípios da economia colaborativa no processo de autogestão, a cada dois meses ocorrem assembleias onde todos os integrantes elaboram seus próprios acordos de funcionamento.

Ao todo são 14 barracas que oferecem alimentos in natura (verduras, legumes, grãos) ou processados (pães, bolos, doces, geleias), cosméticos veganos entre outros produtos. A feira é em sua maioria vegetariana, ou seja, comercializa muito pouco os produtos de origem animal como as carnes.

A barraca da alimentação viva é uma das mais procuradas quando se trata de buscar orientação sobre alimentação saudável. Esta seção oferece orientações alimentares gratuitamente e para venda os seguintes produtos: suco de clorofila, sementes germinadas, probiótico kombucha, óleos terapêuticos, tinturas, tortas vivas, doces vivos, plantas alimentícias não convencionais (PANC) e o fertilizante de solo tipo bokashi.

### **Descrição da Experiência**

A experiência com a barraca da alimentação viva teve seu início no ano de 2016 com a participação desde a inauguração da feira da agricultura familiar do campus de Seropédica. A maior parte, cerca de 80%, dos produtos ofertados são do cultivo da produtora agroecológica Edilene Santos Portilho, que na feira se dedica à prática da educação popular de bons hábitos alimentares e de melhoria da relação humano-natureza.

Na prática, a Alimentação viva é constituída de vegetais in natura e crus, não congelados e que não sofreram temperaturas acima de 42 graus Celsius. Agrega as sementes germinadas e os brotos. Valoriza a vitalidade do alimento, sendo uma alternativa nutritiva com efeito higiênico para o organismo humano. Além dos germinados são incluídos os alimentos fermentados como os queijos vegetais vivos, os legumes fermentados entre outros.

Este tipo de alimento consiste de uma ótima alternativa ao público vegano, que não se alimenta e ou consome qualquer produto de origem animal. Felizmente este seguimento vem crescendo no mundo.

Bimensalmente ocorrem oficinas no espaço da feira com divulgação de receitas de alimentação viva: probiótico kombucha (cultivo e consumo), suco de clorofila, germinação de sementes, cultivo de plantas alimentícias não convencionais (PANC), tortas vivas, doces vivos, alimentos fermentados entre outros.



Além disso, há a produção de materiais didáticos: folder, folhetos e vídeos explicativos sobre alimentação viva e a importância do consumo de alimentos orgânicos e agroecológicos.

## Resultados

Nesta seção são citados os produtos mais procurados pelos consumidores:

### 1) O suco de clorofila.

Este produto é feito pouco antes do momento de sua oferta aos consumidores, a fim de preservar suas propriedades de: vitalidade, organolépticas e nutritivas. O suco é servido em copos de vidro para favorecer prática o princípio do consumo consciente (Imagem1)

Ingredientes: 2 maçãs, 30g de sementes germinadas, 50g de folhas diversas, 30g broto. Rendimento: 1 copo

Sementes germinadas que são usadas no suco	feijão azuki, feijão moyashy, linhaça, aveia, quinoa, painço, alpiste, girassol, coco, gergelim etc
Brotos que são usadas no suco	alfafa, feijão azuki, feijão mongo verde, lentilha, etc
Folhosas que são usadas no suco (plantas alimentícias não convencionais):	alfavacão, azedinha, pitanga, guaco, saião, tiririca, quebra-pedra, hortelã, hortelã-pimenta, abóbora, alecrim, funcho, couve, laranja, manjerição, caju, goiaba, salsa, salsão, dente de leão, picão, graviola, ora-pro-nobis, cenoura, beterraba, vinagreira, hibisco, picão, limão, laranja, aloe vera, etc

Vale ressaltar sobre a importância da qualidade orgânica ou agroecológica dos ingredientes, que devem ser usados sempre frescos, a fim de obter um suco saudável, que garanta sua vitalidade.

### 2) O probiótico Kombucha

Um chá fermentado cuja característica varia muito, pois estão atreladas a diversos fatores, como o tipo de chá e açúcar utilizados como base, os microrganismos presentes no SCOBY e o tempo de fermentação. A “mãe da kombucha”, ou SCOBY é uma película de celulose bacteriana contendo um consórcio simbiótico de bactérias acéticas e leveduras. O tempo ideal é de 7 a 12 dias e a temperatura de 22 a 30 °C. Ao longo de sua fermentação, ela vai ficando com o sabor mais ácido, originado do ácido acético produzido. O valor do pH decresce ao longo da fermentação devido à produção de ácidos orgânicos (DUFRESNE; FARNWORTH, 2000).

Para a produção de kombucha é usado tradicionalmente o chá preto, mas também podem ser utilizados outros chás cafeinados. O modo de preparação e as proporções de chá, açúcar e inóculo variam muito de produtor para produtor. Vale mais uma vez destacar a qualidade orgânica ou agroecológica dos ingredientes, que



devem ser usados sempre frescos, na obtenção da Kombucha. Posteriormente a primeira fermentação, a solução é separada e misturada com sucos de frutas para saborizar o probiótico, sendo guardado em uma garrafa fechada por dois dias, nas condições de temperatura acima de 20 graus. Após este processo o fermentado estará pronto para consumo.

### 3) As tortas vivas

Este alimento é garantia de venda na barraca, devido seu sabor agradável e sua aparência festiva. A torta é composta de frutas secas, sementes germinadas e frutas frescas (Imagem 2).



**Figura 1 - suco de clorofila**



**Figura 2 - Torta viva**

**Figura 1 e 2.** Alimentos vivos ofertados na Feira da Agricultura Familiar:

No decorrer desses três anos foi possível formar uma clientela fiel, que compra os produtos e a partir deste consumo realizou um processo de reeducação alimentar. Espontaneamente estes consumidores fazem os relatos da melhoria de seus quadros de: anemia, gastrite, enxaqueca, depressão, ansiedade, gripe, refluxo, dor nas articulações dentre outros.

### **Consideração Final**

A feira da agricultura familiar da UFRRJ tem se mostrado como uma rede de relações sociais que se estabeleceu em longo prazo como um espaço popular de conhecimentos de excelência sobre alimentação saudável. Este tipo de relação vem permitindo a integração entre consumidores e produtores na conquista da oferta e consumo de alimentos limpos de resíduos industriais como os agrotóxicos. A totalidade dos clientes da barraca da alimentação viva, da FAF estão cientes de que a qualidade orgânica ou agroecológica dos ingredientes favorecerá com que os

**XI CBA**  
**Congresso**  
**Brasileiro de**  
**Agroecologia**  
Ecologia de Saberes:  
Ciência, Cultura e Arte na  
Democratização dos  
Sistemas Agroalimentares



objetivos de desintoxicação e de nutrição dada pela alimentação saudável sejam atingidos.

### **Referenciais bibliográficos**

RETIÈRE, Morgane Isabelle Hélène. **Agricultores inseridos em circuitos curtos de comercialização: modalidades de vendas e adaptações dos sistemas agrícolas**. Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz. Piracicaba, 2014, 114 p.

DUFRESNE, C.; FARNWORTH, E. Tea, Kombucha, and health: a review. **Food Research International**, [s. l.], v. 33, n. 6, p. 409-421, Jul. 2000.