



VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO  
X CONGRESSO BRASILEIRO  
V SEMINÁRIO DO DF E ENTORNO  
**12-15 SETEMBRO 2017**  
**BRASÍLIA- DF, BRASIL**

Tema Gerador 4

Educação em Agroecologia



## Elaboração de folhetos com receitas saudáveis para distribuição na feirinha solidária da UFU

*Elaboration of leaflets with healthy recipes for distribution at the UFU solidarity fair*

LEMOS, Isabella Dias<sup>1,3</sup>; CARVALHO, Tais Reis<sup>1,4</sup>; ALVES, Débora Santana<sup>1,5</sup>; HIPÓLITO, Samantha dos Santos<sup>1,6</sup>; TASSI, Érika Maria Marcondes<sup>1,7</sup>; BETANHO, Cristiane<sup>2,8</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Uberlândia, Faculdade de Medicina, Nutrição; <sup>2</sup> Universidade Federal de Uberlândia, Faculdade de Gestão e Negócios; <sup>3</sup>lemons\_isa@hotmail.com; <sup>4</sup>taisscarvalho@gmail.com;

<sup>5</sup>deborasantanaalves12@hotmail.com; <sup>6</sup>saamyhp@gmail.com; <sup>7</sup>erikatassi@gmail.com;

<sup>8</sup>crisbetanho@gmail.com

### Tema Gerador: Educação em agroecologia

#### Resumo

Com o objetivo de interagir com a população e desenvolver atividades que despertam a atenção das pessoas para a promoção da saúde, as discentes do curso de Nutrição elaboraram semanalmente folhetos de receitas saudáveis para distribuição na Feirinha Solidária da UFU. Essas receitas também possuem importância para um maior conhecimento da população, pois utilizam os alimentos convencionais e os não convencionais, que são aqueles que não são tão conhecidos pela população. Os frequentadores da Feirinha Solidária da UFU passaram a receber os folhetos com as receitas e começaram a adquirir os alimentos não convencionais.

**Palavras-chave:** Solidariedade; Convencional; Agroecológico; Produção.

#### Abstract

With the objective of interacting with a population and developing activities that want people's attention for health promotion, as students of the Nutrition course, they have prepared weekly leaflets of healthy resources for distribution at the Solidarity Fair of UFU. These recipes are also important for a greater knowledge of the population, since they use conventional foods and are not conventional, which are those that are not so well known by the population. The participants of the Solidarity Fair of UFU started to receive the leaflets as revenue and receipt of an acquisition of unconventional foods.

**Keywords:** Solidarity; Conventional; Agroecological; Production.

#### Contexto

O aumento do uso de diversos insumos, como agrotóxicos e fertilizantes é caracterizado na agricultura atual, e são responsáveis por movimentar bilhões de dólares no comércio mundial. Porém, diversos estudos demonstraram que a ampla utilização destes pesticidas gera o seu acúmulo no meio ambiente e experimentos revelaram sua ligação com o aumento da propensão carcinogênica (STOPPELLI; MAGALHAES, 2005).



VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO  
X CONGRESSO BRASILEIRO  
V SEMINÁRIO DO DF E ENTORNO  
**12-15 SETEMBRO 2017**  
**BRASÍLIA- DF, BRASIL**

Tema Gerador 4

Educação em Agroecologia



Como alternativa a essa forma de produção surge a agroecologia, que é uma ciência que gera conhecimentos para contribuir na elaboração de estratégias de desenvolvimento para a agricultura que possui uma base ecológica e busca o desenvolvimento rural, apresentando diversos conceitos, que permitem o estudo, manejo e avaliação de agro ecossistema. Buscando rendimentos que em longo prazo, promovem o uso de tecnologias de manejo ecologicamente adequadas, sustentáveis e sem agredir o meio ambiente (CAPORAL; COSTABEBER, 2003).

A agricultura familiar também está relacionada com a agroecologia, sendo muito utilizada por esse grupo, que tem como princípio a utilização de mão-de-obra familiar, visando atender as demandas da família que está envolvida na produção usando assim um menor espaço territorial da unidade produtiva. Os agricultores familiares são fundamentais na produção de alimentos, fornecendo produtos para a população rural e também urbana, sendo também os que mais buscam o uso da agroecologia como forma de produção. Este tipo de agricultura propõe uma produção alternativa para que ocorra um menor prejuízo aos recursos naturais e seu uso indiscriminado, privilegiado **várias dimensões** como ambiente, sociedade, cultura, política e economia (FINATTO; SALAMONI, 2008).

O projeto de agroecologia “Ocupar mercados e gerar renda: produção e comercialização em empreendimentos econômicos solidários” teve início através do NEA - “Núcleo de Estudos em Agroecologia e Produção Orgânica da Universidade Federal de Uberlândia”, com os recursos aprovados em chamada pública, financiado pelo MCTI/ MAPA/MDA/MEC/MPA/CNPq entre dezembro de 2013 e junho de 2016.

Assim, no mês de novembro do ano de 2015, algumas discentes e uma professora do curso de Nutrição da Universidade Federal de Uberlândia integrantes do projeto começaram a atuar na Feirinha Solidária da UFU, realizando a entrega de folhetos aos consumidores. Os folhetos apresentam receitas, informações nutricionais, história do alimento e outras curiosidades dos produtos vendidos na feira que foi realizada para os produtores agroecológicos comercializarem seus produtos.

Observando a curiosidade dos consumidores e a disponibilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's) na feira, os folhetos também passaram a esclarecer mais sobre esses tipos de alimentos e mostrar receitas que poderiam ser feitas. As PANC's são os alimentos ou plantas que não são muito conhecidas e utilizadas pela população em geral, que demandam grandes explicações do que são, como seus nomes, formas de consumo e de preparo, mas que podem ser muito nutritivas (KINUPP FERREITA, V.; LORENZI, H., 2014).



VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO  
X CONGRESSO BRASILEIRO  
V SEMINÁRIO DO DF e ENTORNO  
**12-15 SETEMBRO 2017**  
**BRASÍLIA- DF, BRASIL**

Tema Gerador 4

Educação em Agroecologia



A feira acontece aos sábados a partir das 08h30min até 12h00min, no centro de convivência da Universidade Federal de Uberlândia no bairro Santa Mônica, e têm sido fundamental para valorizar o produto orgânico, oferecendo então alimentos seguros, sem riscos e mais saudáveis para a comunidade.

### Descrição da experiência

Com o intuito de impulsionar a produção agroecológica, auxiliar os produtores com o sustento de suas famílias através da comercialização dos seus produtos e promoção da saúde para a população, foi realizado a primeira edição da Feirinha Solidária da UFU no dia 14 de novembro de 2015, no Campus Santa Mônica. A equipe de discentes e professora do curso de Nutrição iniciou o projeto em que desenvolveram folhetos com informações dos alimentos comercializados na feira, e elaboraram receitas que promovessem a utilização dos produtos vendidos.

Os folhetos entregues para os consumidores contêm cerca de duas receitas saudáveis, com instruções para usar principalmente aqueles produtos menos conhecidos pela população, como é o caso das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's), mas também apresentam formas diversificadas para uso daqueles alimentos convencionais. A cada semana se escolhe um produto e realiza-se a distribuição do folheto contendo informações nutricionais, curiosidades e orientações para usar da melhor forma o produto que é comercializado na Feirinha Solidária da UFU.

Os consumidores frequentes da feira sempre se interessam muito, guardam e leem os folhetos relatando acharem muito interessante para o melhor conhecimento dos alimentos. Os produtores relatam que gostam muito e orientam qual tema é melhor de acordo com a produção deles, com a demanda e com os alimentos que não são tão conhecidos.

A equipe da Nutrição está sempre presente na feira para esclarecer dúvidas e fornecer conhecimento para a população e para os produtores, orientando e incentivando a alimentação saudável e explicando a diferença dos alimentos agroecológicos e orgânicos para os convencionais em quesitos nutricionais.

Muitas pessoas conversam e questionam sobre diversos temas com as discentes, tanto sobre curiosidades de alimentação saudável e informações nutricionais, como também sobre os alimentos agroecológicos. **As dúvidas mais frequentes são sobre as PANC's, se podem ser consumidas e os seus benefícios para o corpo humano.**



Com a demanda e a pedido dos produtores, que são muito dedicados, também foi realizado um curso de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, para que estes tivessem a oportunidade de comercializar e produzir ainda melhor os alimentos que possuem, de uma forma segura e saudável.

### Análises

Após o início das atividades comentadas, foi observado grande interesse da população tanto nos folhetos das receitas, quanto nos produtos que antes não eram tão conhecidos.

O fluxo de pessoas frequentadoras da Feirinha Solidária da UFU aumentou e consequentemente as vendas dos alimentos pelos produtores aumentaram. Assim, a população adquiriu mais conhecimento sobre os produtos agroecológicos e as PANC's, que passaram a ser mais conhecidos e mais comercializados na feira. Com isso, uma produtora passou a melhorar muito as suas vendas, que em sua grande maioria é de plantas medicinais e PANC's.

Com as receitas presentes nos folhetos, alguns produtores também passaram a fazer algumas receitas e a comercializá-las, como bolos e geleias. Os consumidores relataram na semana seguinte como reproduziram a receita, além de sugerirem os temas dos folhetos de acordo com a curiosidade sobre determinados alimentos. Assim, a cada semana ocorre uma troca de conhecimentos na Feirinha Solidária da UFU entre os discentes, os produtores e os consumidores.



**Figura 1.** Feirinha Solidária Agroecológica da UFU.

Na Figura 1 observa-se onde e como acontece a Feirinha Solidária da UFU. Ambiente organizado e higienizado, produtos organizados e muita comunhão das discentes, produtores e consumidores.



**Figura 2.** Produção de molho pesto de Ora-pro-nobis com batata inglesa assada.

Na Figura 2 observa-se uma receita elaborada pelas alunas do curso de Nutrição: molho pesto de Ora-pro-nobis (PANC) com batata inglesa assada. Esta receita foi desenvolvida com o intuito de testar a eficácia da mesma, para que depois as alunas pudessem disponibilizá-la no folheto entregue na Feirinha Solidária da UFU. Essa receita apresentou grande aceitação e que auxiliou nas vendas desse alimento, sendo uma opção saborosa e muito saudável, tendo em vista os nutrientes do Ora-pro-nobis.



**Figura 3.** Ora-pro-nobis disponível na Feirinha Solidária da UFU.

Na Figura 3 observa-se o alimento Ora-pro-nobis considerado PANC. Hoje, já muito comercializado na Feirinha Solidária da UFU, assim como outras PANC's, pelo fruto do intenso trabalho das alunas do curso de Nutrição para tornar possível um maior conhecimento da população sobre as PANC's e seus benefícios.

Enfim, há grande aceitação tanto da parte da população, quanto da parte dos produtores agroecológicos, do trabalho realizado pelas alunas do curso de Nutrição em seu projeto descrito.



VI CONGRESSO LATINO-AMERICANO  
X CONGRESSO BRASILEIRO  
V SEMINÁRIO DO DF e ENTORNO  
**12-15 SETEMBRO 2017**  
**BRASÍLIA- DF, BRASIL**

**Tema Gerador 4**

Educação em Agroecologia



## **Agradecimentos**

Este trabalho é resultado parcial do Núcleo de Estudos em Agroecologia e Produção Orgânica da Universidade Federal de Uberlândia, executado a partir do Centro de Incubação de Empreendimentos Populares Solidários (Cieps/PROEXC/UFU).

## **Referências bibliográficas**

CAPORAL, F. R.; COSTABEBER, J.A. Segurança alimentar e agricultura sustentável: uma perspectiva agroecológica. *Ciência & Ambiente*, Santa Maria, v. 1, n. 27, p. 153-165, 2003.

FINATTO, R. A.; SALAMONI, G. Agricultura familiar e agroecologia: perfil da produção de base agroecológica do município de Pelotas/RS. *Sociedade & Natureza*, v. 20, n. 2, p. 199-217, 2008.

KINUPP FERREITA, V.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustrativas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

STOPPELLI, I.M. B. S.; MAGALHAES, C. P. Saúde e segurança alimentar: a questão dos agrotóxicos. *Ciênc. saúde coletiva*, p. 91-100, 2005.