



## **"Cozinha é trincheira de luta": receitas, cozinha e culinária no combate à fome e no fortalecimento da agricultura urbana - experiências no Rio de Janeiro**

SANTOS, Ana Paula<sup>1</sup>; RODRIGUES, Ana Paula<sup>2</sup>; BAPTISTA, Sarah Rúbia Nunes<sup>3</sup>; CINTRÃO, Bibi<sup>4</sup>;

<sup>1</sup>CEM - Centro de Integração na Serra da Misericórdia, cem.contatos@gmail.com; <sup>2</sup>Fundação Angélica Goulart e Rede Ecológica, ana.rodrigues@fundacaoangelicagoulart.org.br; <sup>3</sup>Amavag (Associação de Moradores e Amigos de Vargem Grande), Agrovargem (Assoc. de Agroecologia de Vargem Grande), Teia de Solidariedade da Zona Oeste; Rede Ecológica, SPG de processados da ABIO, srubian@gmail.com; <sup>4</sup>Rede Ecológica, bibicintrao@uol.com.br;

### **RELATO DE EXPERIÊNCIA POPULAR**

#### **Eixo Temático: Agriculturas Urbanas**

#### **Apresentação e Contextualização da experiência**

As experiências que vamos apresentar estão relacionadas ao trabalho em torno da cozinha e da troca de receitas como elementos importantes para o fortalecimento dos elos entre produção e consumo, agroecologia e agricultura urbana. Também são aliadas na ampliação do acesso à “comida de verdade”, na melhoria da alimentação de populações de baixa renda e no fortalecimento da soberania e da segurança alimentar e nutricional. Foram desenvolvidas na região metropolitana do Rio de Janeiro), no âmbito da “Campanha Campo e Favela de mãos dadas contra a fome”, envolvendo três organizações: o Centro de Integração na Serra da Misericórdia (CEM); a Fundação Angélica Goulart (FAG) e a Articulação Popular das Vargens/ Feira da Roça de Vargem Grande (APP Vargens). Estas organizações estão articuladas através da Rede Carioca de Agricultura Urbana e da Articulação Estadual de Agroecologia e da parceria/participação na Rede Ecológica.

Embora estas organizações tenham uma trajetória mais antiga, este relato foca no período da pandemia de Covid 19. Com a quarentena, muitas famílias das periferias do Rio de Janeiro ficaram sem poder sair para trabalhar, o que ampliou a insegurança alimentar. Essa situação se agravou no contexto de um governo federal completamente descomprometido com a Segurança Alimentar e Nutricional. Por outro lado, a ameaça de fechamento das feiras agroecológicas deixou as famílias produtoras com risco de não terem canais de comercialização. Neste contexto, a Rede Ecológica lançou a “Campanha Campo e Favela de Mãos Dadas contra o Coronavírus e a Fome”, mobilizando doações de associados e amigos e buscando projetos que possibilitassem doações de cestas de alimentos agroecológicos fornecidos diretamente dos produtores para pessoas em situação de insegurança alimentar. O CEM, a FAG e a APP Vargens estiveram entre as organizações



envolvidas localmente nesta doação de cestas, além de doações de outros projetos, que se somaram às doações da Rede Ecológica (Fiocruz, AS-PTA, entre outros).

O CEM é uma organização sem fins lucrativos em movimento que atua desde 2011 no conjunto de favelas do complexo da Penha, na zona norte da cidade do Rio de Janeiro. Tem como principais eixos a promoção da soberania alimentar com base na agricultura urbana agroecológica; a educação popular; e a luta por direitos e justiça ambiental.

A APP Vargens é um movimento popular criado em 2015, na região de Vargem Bonita, na zona oeste da cidade do Rio. Luta em defesa do acesso à terra e ao território, da moradia, da agricultura, dos campos alagados e do maciço da Pedra Branca que abriga o Parque Estadual da Pedra Branca (criado em 1974). “Morar e plantar” é seu lema de luta e faz referência tanto aos territórios rurais da região que ainda abastecem a cidade, quanto aos quintais produtivos e às novas possibilidades da agricultura se reinventar na cidade.

A Fundação Angelica Goulart (FAG) existe há 33 anos em Pedra de Guaratiba, zona oeste da cidade do Rio de Janeiro. Partindo do princípio de que a emancipação social é um desafio comunitário e coletivo, a instituição trabalha com as famílias mais pobres do território para reduzir os efeitos imediatos da pobreza, e luta pela garantia de direitos de cidadania e pela autonomia do seu público principal. A agroecologia, o trabalho com quintais e hortas urbanas e o processamento de alimentos é uma das linhas de trabalho da FAG.

A Rede Ecológica é uma organização de consumidores urbanos do Rio de Janeiro, na sua maioria de classe média, que se define como um movimento social para fomentar o consumo ético e solidário e desde 2001 realiza compras coletivas de produtos agroecológicos.

Todas estas organizações têm uma maioria de mulheres tomando a frente dos trabalhos, em grande parte voluntários. O espaço da cozinha emergiu como uma “trincheira de luta”, por ser um elemento que permite fortalecer as lutas do dia a dia e articulá-las com questões relativas à soberania e segurança alimentar, alimentação saudável, agricultura urbana e à relação com as famílias agricultoras.

### **Desenvolvimento da experiência**

Selecionamos dois aspectos para serem apresentados: o formato “feirinha” para a distribuição dos alimentos doados às famílias (ao invés das entregas de cestas prontas); e a importância da troca de receitas e da valorização da cozinha como



instrumento de melhoria da alimentação das famílias atendidas, de valorização da agroecologia e da agricultura urbana e de aproximação entre campo e cidade.

### Das cestas à “feirinha” - mais dignidade e opção de escolha

Nenhuma das três organizações havia trabalhado anteriormente com distribuição de cestas e nem tinha um perfil assistencial. O número de cestas distribuídas variou de 30 a 200, com entregas quinzenais ou mensais. Os alimentos eram todos frescos e adquiridos de famílias produtoras agroecológicas próximas aos locais das doações. Com isso, as famílias que recebiam os alimentos puderam conhecer as famílias produtoras. No caso do CEM as doações vieram de um assentamento da Reforma Agrária, “Terra Prometida”. As lideranças do assentamento traziam os alimentos e eram feitas trocas de experiência em relação aos quintais urbanos e às iniciativas de lutas em geral, como o direito à terra e a forma de organização do MST. Na experiência da FAG, os alimentos, temperos e ervas medicinais foram adquiridos de hortas, quintais e agricultores/as próximos que já eram parceiros ou vendiam para a Feira da Roça. Em Vargem Grande as compras foram feitas de agricultoras e agricultores urbanos do próprio bairro. Na FAG fizeram um painel com as fotos dos produtores que estavam enviando a comida, como forma de aproximação.

Nas primeiras entregas, as distribuições foram feitas no formato de cestas prontas. Tendo em vista diminuir o uso de sacolas plásticas e a geração de lixo, as famílias foram orientadas a trazerem suas sacolas não descartáveis. Rapidamente se percebeu as vantagens de fazer a distribuição num formato de feirinha, com as próprias famílias escolhendo o que e quanto levar, dentro de limites de quantidade por família, para que se pudesse contemplar todas. O formato feirinha trouxe mais dignidade para as famílias (pela possibilidade de escolha); permitiu ajustar melhor as quantidades ao tamanho das famílias; criou elos de solidariedade para que não faltassem alimentos para quem chegava por último.

Nas Vargens, depois de alguns meses de entrega dos produtos feita nas comunidades, foi montada uma barraca para as doações na Feira da Roça, que é formada exclusivamente de produtoras e produtores da própria região. Era preparado um café da manhã para receber as famílias e este passou a ser um espaço de encontro e trocas de receitas e dicas de cozinha, entre outras. No momento seguinte, foi criada uma moeda solidária e atualmente cada família recebe o valor equivalente à doação da cesta nesta moeda e usa para comprar os produtos diretamente nas barracas, um passo ainda mais importante para mais dignidade e opção de escolha para as famílias. O nome da moeda, Cuca, é uma homenagem a uma mulher (doceira) que foi importante nas lutas por água nas Vargens.



### As trocas de receitas e a cozinha

Tendo em vista aproximar campo e cidade e valorizar a “comida de verdade”, a composição das cestas incluiu o leque de produtos que podiam ser ofertados pelas famílias agricultoras próximas. E neste processo as trocas de receitas e o trabalho em torno da cozinha e da culinária foram fundamentais.

As cestas abrangiam um leque de produtos com uma biodiversidade maior que a dos supermercados, incluindo por exemplo as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais). Na feirinha se conversava sobre essas plantas, destacando que são ricas em nutrientes e facilmente encontradas nos quintais, por serem rústicas e adaptadas às condições de clima e solo locais. As reações eram diversas: algumas mulheres ficavam impressionadas e diziam que tinham essas plantas no quintal mas cortavam e jogavam fora, outras já traziam conhecimentos herdados das mães ou avós, que as preparavam. As PANCS permitiram resgatar os benefícios da alimentação tradicional e a memória e cultura alimentar.

Algumas mulheres passaram a trazer plantas e mudas dos seus quintais e ficou evidente que tem muita coisa que pode fazer a diferença na forma de se alimentar. As trocas de receitas, feitas oralmente ou impressas e entregues junto com os produtos, foram um incentivo à criatividade. Se buscou romper com a ideia de que o "tem valor" é o que está no supermercado ou o que a televisão mostra. Nestas trocas, muitas possibilidades de receitas com as PANCs surgiram, mostrando que com criatividade pode-se fazer comidas gostosas com o que se tem disponível e aproveitando-se integralmente as plantas. Estas trocas foram organizadas em cadernos de receitas, que não contêm só as receitas, mas os princípios, as histórias e o incentivo à criatividade. Os cadernos reforçam a valorização das PANCs e outras plantas produzidas localmente, além de valorizar as cozinheiras.

Nestas trocas se buscou fortalecer também os quintais, fazendo trocas de mudas, mostrando como plantar, conversando sobre formas de se ter um quintal mais produtivo e enriquecido, ressaltando o papel dos temperos naturais, que, além de gostosos possuem muitas propriedades medicinais. Foi possível reconectar com as memórias, que eram ricas mas associadas à pobreza, ao consumo de algumas plantas porque eram as únicas que tinham para comer em momentos difíceis, valorizando-as. Isso permite uma virada na forma de se alimentar contemporânea ultraprocessada e maléfica, destacando a disponibilidade de recursos nos quintais para melhorar o consumo de alimentos saudáveis. Abriu-se a possibilidade de criar, valorizar e compartilhar o trabalho da cozinha, de sair da mesmice.



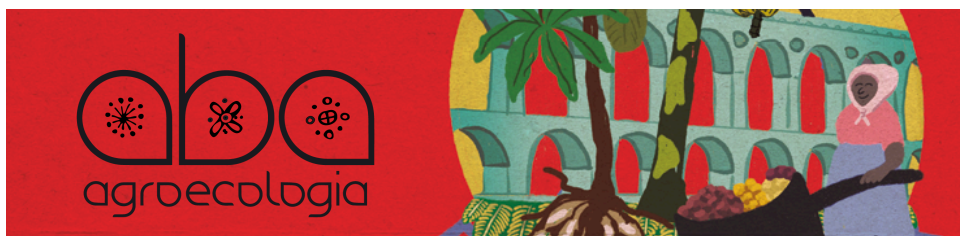
Entre as doações vinham ainda raízes como aipim, batata doce, inhame, e se valorizava e incentivava seu uso nas várias refeições, substituindo a batatinha inglesa e produtos à base de trigo. As bananas agroecológicas fizeram um grande sucesso entre adultos e crianças, por serem muito mais saborosas, além de não terem todos os venenos das frutas de supermercado. Se destacava serem produzidas no município do Rio de Janeiro, em áreas não reconhecidas como rurais pelo plano diretor, sendo uma das lutas locais este reconhecimento.

Na FAG incluíram em cada entrega uma planta medicinal e a receita de como utilizá-la: xarope de guaco para tosse, chás calmantes etc. A cada entrega buscava-se trazer uma novidade e estimular as trocas. Uma agricultora urbana passou a desidratar as plantas medicinais e direcionar para famílias que necessitavam naquele momento. Uma das hortas comunitárias que participou das entregas começou a fazer um trabalho semelhante com a comunidade no seu entorno.

Na Zona Oeste, a culinária vem sendo um elemento importante também na busca de apoiar produtoras e produtores na diminuição das perdas na safra de caquis. Lá eles são produzidos no meio da floresta, no maciço da Pedra Branca. Há vários anos é realizado, no feriado de Tiradentes, o “Tira Caqui”, evento que convida consumidores urbanos a conhecerem e ajudarem em mutirões de colheita do caqui, dando visibilidade à existência desta produção no município. Várias receitas foram surgindo e sendo trocadas, e nos momentos de encontro são feitas degustações. E foi elaborado um livro de receitas de caqui.

Na Feira da Roça, as culinárias agroecológicas têm a “culinária como bandeira de luta” e ressaltam que a cozinha precisa “trazer junto” as agricultoras e agricultores. E a prática vem mostrando que pode ser também uma fonte de renda. Com criatividade, aproveitam os produtos não vendidos, que sobram ao final das feiras, como ingredientes para a produção de comida a ser vendida na próxima feira. Um produto, que não chegou a ser inserido nas doações, mas que vem sendo trabalhado pelas culinárias é a jaca verde. Apesar de não ser nativa, a jaqueira se adaptou muito bem e é bastante abundante nas áreas remanescentes de mata no Rio de Janeiro. A jaca verde tem um sabor suave e uma consistência que lembra o frango desfiado. Pode ser usada em muitas receitas - recheios de salgados, compotas e outras, adquirindo diferentes sabores com uso de ervas e temperos.

A venda de comidas prontas à base de carne de jaca, PANCs e outros produtos locais também têm se revelado uma possibilidade de fonte de renda e subsistência para algumas mulheres, inclusive lideranças locais. E ao mesmo tempo promove os



produtos locais. O nome “culinarista” busca um empoderamento da mulher preta e quilombola, que é também “cozinheira”, mas não é uma “*chef*” de um restaurante. Existe um potencial de geração de renda a partir deste trabalho, mas que esbarra na existência de espaços de cozinha coletiva que possam ser legalizados. Cozinhas coletivas estão sendo organizadas no CEM e nas Vargens.

## **Desafios**

Do ponto de vista do avanço da agroecologia e das lutas por maior segurança e soberania alimentar em geral, um dos grandes desafios com relação à doação de alimentos - que em emergências como a pandemia de Covid 19 era uma medida urgente, pois “quem tem fome tem pressa - é ir além do assistencialismo. Outro desafio é dar continuidade ao enfrentamento da fome com a produção agroecológica e com comida de verdade. Reduzir a presença de ultraprocessados no prato das famílias é outro desafio: a salsicha por exemplo continua presente, mesmo que esteja ao lado de todo o colorido dos produtos agroecológicos.

Em termos de políticas públicas, acreditamos que estas experiências podem ser incorporadas a políticas como o PAA-Programa de Aquisição de Alimentos, e à alimentação escolar. Um maior incentivo a feiras solidárias e feiras ecológicas locais, com algum subsídio para as doações e disseminando metodologias de trocas de experiência sobre usos e receitas. E ampliar o acesso à comida de verdade e aos alimentos agroecológicos (sem venenos) para a população de baixa renda, rompendo com a cultura de que o supermercado e os produtos industrializados são melhores, que os alimentos que eles têm nos quintais ou os “matos de comer” são “inferiores”, que são comidas de pobre e de quem não tem acesso a comidas mais nobres.

Romper com a associação das PANCs com a pobreza, a ideia de que “paro de comer quando estou num status melhor”. O mesmo acontece com outros produtos muito adaptados às condições locais, produzidos pela agricultura agroecológica e ligados à cultura alimentar - como o aipim, a batata doce, carás e inhames - que foram sendo substituídos pela batatinha inglesa ou pelo pão e alimentos à base de farinha de trigo, pouco adaptados a climas quentes, mas considerados mais nobres.

## **Principais resultados alcançados**

Em todos os casos foi destacada uma melhoria na alimentação das famílias, com um maior consumo de alimentos frescos e sem produtos químicos nocivos à saúde (agrotóxicos, conservantes, corantes etc.). O acesso à comida de verdade, à comida boa e o resgate de práticas ancestrais: aproveitamento do alimento, produção de



diferentes pratos a partir de um alimento. Do ponto de vista organizativo, nos três territórios, a distribuição de cestas permitiu um acesso das organizações a um maior número de famílias, com as quais anteriormente não tinham contato. Algumas destas famílias passaram a participar também de outras atividades.

Os cadernos de receitas valorizaram as mulheres e a produção agroecológica local. E aproximaram as pessoas. Os quintais fortalecem a soberania e o despertar. Revalorizar, olhar para os matos de comer. A cozinha ajuda a fortalecer e inverter a ordem: ter acesso, reconhecer os alimentos, ressignificar. Foram das cestas para os quintais, para a economia solidária. As pessoas foram se interessando mais pelas PANCs, algumas começaram a ser disputadas, como o peixinho da horta.

As experiências em torno da feirinha agroecológica, da comida de verdade, do autocuidado, das ervas, da percepção sensorial que a comida traz, aproximou as pessoas da comida como cultura, afeto e identidade. Falar de culinária, cozinha e “Comida de Verdade” é falar também da comida como memória, cultura e identidade. Resignificar que se comia PANC não porque não tinham o que comer: a planta é rica em si, oferece muitas possibilidades de preparo e deve-se criar possibilidades para valorizar o se que tem à mão. Desmistificar que o que a TV mostra e o que está na propaganda é melhor ou tem mais status.

A cozinha recupera a criatividade, valoriza as mulheres que muitas vezes não se dão conta do seu conhecimento. Permite valorizar os quintais urbanos que podem ajudar a enriquecer nutricionalmente as refeições, aumentando a imunidade e melhorando a saúde. A elaboração de um caderno com as receitas praticadas valorizou as trocas e trouxe intimidade, porque é popular e se pode acrescentar receitas à vontade.

Este trabalho vem permitindo valorizar os territórios e os recursos locais, contribuindo para uma virada na forma de se alimentar contemporânea, ultraprocessada e maléfica à saúde e ao ambiente. E vem revelando o espaço da cozinha e do cozinhar como uma trincheira de luta importante.