



Receitas para comer agroecologicamente bem: relato de experiência sobre a elaboração de uma cartilha

Agroecology recipes to eat well: experience report on the elaboration of a booklet

LINDOSO, Karla Alves de Carvalho¹; BARROS, Patrícia Lindoso de²; CORRÊA, Elida Barbosa³; SOUZA, Simão Lindoso de⁴.

¹Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU Campina Grande, karlacarvalho55@hotmail.com; ² Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, patricialindosobarros@gmail.com; ³ Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, elida.uepb@gmail.com; ⁴Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, simao@servidor.uepb.edu.br.

RELATO DE EXPERIÊNCIA TÉCNICA

Eixo Temático: Sistemas Agroalimentares e Economia Solidária

Resumo: O *Guia Alimentar para a População Brasileira* incentiva a compra de produtos em feiras livres e reforça a importância da alimentação oriunda de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Assim, foi desenvolvida uma cartilha com receitas, utilizando produtos comercializados na Feira Agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). O objetivo deste relato foi registrar o processo de elaboração e publicação da cartilha intitulada *Receitas para comer agroecologicamente bem*. Inicialmente foi realizada seleção dos produtos que poderiam servir de base para os preparos. Após, definiu-se que as receitas deveriam ser simples, de baixo custo, com aproveitamento integral dos alimentos e valorização da cultura alimentar local. A cartilha está disponível em <https://papeldapalavra.com/catalogo/receitas/>. O incentivo ao preparo de receitas usando produtos agroecológicos, a divulgação das feiras e do trabalho dos agricultores são algumas das contribuições dessa cartilha.

Palavras-Chave: agroecologia; alimentação saudável; aproveitamento dos alimentos; feiras agroecológicas; sistemas alimentares sustentáveis.

Contexto

A alimentação é um direito social assegurado constitucionalmente, intimamente ligado ao direito à vida e à dignidade humana (BRASIL, 1988). A alimentação adequada foi considerada pelo Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC) como um direito humano, essencial para a existência (BRASIL, 2017).

Neste sentido, é imperativo considerar as formas de produção e distribuição dos alimentos e, também, as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares. Sabe-se que existem diferentes formas de preparo e inúmeras combinações possíveis entre os alimentos e que a adequada alimentação garante a ingestão de nutrientes, fundamental para a boa saúde (BRASIL, 2014).

A recomendação do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (BRASIL, 2014) é de que os alimentos *in natura* ou minimamente processados sejam a base da



alimentação (incluindo os orgânicos e de base agroecológica), incentivando a compra desses produtos em feiras livres e feiras de produtores. Além disso, reforça a importância da alimentação adequada e saudável oriunda de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Assim, nas feiras agroecológicas os consumidores têm acesso a produtos saudáveis, livres de agrotóxicos e transgênicos, produzidos seguindo princípios da Agroecologia, com respeito à natureza, participação ativa das mulheres agricultoras e através do comércio justo. Estas feiras têm características que vão muito além do comércio, propiciando um ambiente de troca de saberes e experiências, estreitando laços entre quem produz e quem consome. A Figura 1 apresenta as barracas de agricultores e o *banner* com informações sobre a Feira Agroecológica no salão de entrada da Central Acadêmica Paulo Freire (CAPF) do Campus I da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), em Campina Grande.

Figura 1 – Feira Agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba (Campina Grande, 2022).



Fonte: Patrícia Lindoso.

Desta forma, na Feira Agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) (Figura 1), no campus de Campina Grande foi idealizada a produção e publicação de uma cartilha de receitas utilizando os produtos ali comercializados. A publicação foi elaborada com os objetivos de: incentivar o consumo de produtos de base agroecológica; contribuir para melhoria da alimentação; sugerir receitas de fácil execução; e, principalmente, fortalecer e divulgar o trabalho de agricultoras e agricultores agroecológicos. O objetivo deste trabalho, então, é relatar o processo de elaboração e publicação desta cartilha de receitas, intitulada *Receitas para comer agroecologicamente bem* (2020), representada na Figura 2 no seu formato impresso:



Figura 2 – Imagem de modelo para apresentação do *design* da cartilha *Receitas para comer agroecologicamente bem* (2020).



Fonte: Patrícia Lindoso.

Descrição da Experiência

A experiência relatada aqui surgiu através do convite da coordenadora do projeto Centro Vocacional de Agroecologia e Produção Orgânica Agrobiodiversidade do Semiárido (CNPq 403088/2017-8) da UEPB. A promoção da soberania e segurança alimentar e nutricional é uma diretriz do projeto, que teve como um dos produtos finais a elaboração de cartilhas relacionadas às ações de ensino, pesquisa e extensão.

O processo de elaboração das receitas e a criação da cartilha foi conduzido durante o período de isolamento social provocado pela pandemia mundial da COVID-19. Isso dificultou o acesso aos produtos comercializados em feiras agroecológicas. Como alternativa a este entrave, as famílias agricultoras de feiras agroecológicas passaram a realizar entregas em domicílio, garantindo que os produtos chegassem às residências de seus consumidores. Todo o processo, desde os testes das receitas, escrita, fotografias, edição e elaboração final da publicação da cartilha, ocorreu durante o ano de 2020.

Durante a construção da cartilha, foi realizada uma seleção dos produtos comercializados na feira que poderiam servir de base para as receitas. Posteriormente, definiu-se que estas receitas deveriam ser de preparo simples, de baixo custo, com aproveitamento integral dos alimentos e com valorização de alimentos que fazem parte da cultura alimentar local, respeitando a sazonalidade de produção.

Os ingredientes utilizados nas receitas presentes na cartilha foram: cuscuz da paixão, macaxeira, banana, jerimum, batata doce, manga, abobrinha, couve-flor, couve, beterraba e cenoura com suas folhas e talos.



As receitas escolhidas para compor a cartilha foram: hambúrguer de banana verde, refogado de cascas de bananas verdes, escondidinho de jerimum com batata doce, pickles de beterraba, pesto de folhas de cenoura, espaguete de abobrinha, suco de acerola, maracujá e cenoura, arroz com talos de espinafre e couve-flor, farofa de couve, omelete de folhas de beterraba e espinafre, macaxeira com queijo coalho, suco de beterraba com couve, farofa de cuscuz com folhas e talos de cenoura, bolo salgado de arroz cozido com cenoura e alho-poró, bolo de banana com manga, panqueca de batata doce e geleia de jabuticaba.

Três das receitas acima citadas: suco de beterraba com couve, geleia de jabuticaba e macaxeira com queijo coalho, foram elaboradas por mulheres agricultoras da Feira Agroecológica da UEPB, que participaram como colaboradoras da cartilha: Cristina Moreira, Gerusa Marques e Marlene Pereira.

Todas as receitas foram previamente testadas para que as medidas, tempo de cozimento e modo de preparo fossem devidamente registrados. Após a execução das receitas, os pratos foram preparados para registros fotográficos feitos pelas próprias organizadoras. Por fim, as fotos foram selecionadas e editadas para compor a cartilha. Com as fotografias e textos em mãos, foi pensada a identidade visual e a composição da arte para a diagramação da impressão. Esse modelo de design foi replicado para as demais publicações da coleção *Agrobiodiversidade*, com cartilhas do Centro Vocacional Tecnológico (CVT) de Agroecologia e Produção Orgânica.

A cartilha *Receitas para comer agroecologicamente bem* foi publicada em 2020, pela Plural Editorial, fazendo parte da coleção *Agrobiodiversidade* e está disponível para leitura *online* ou *download* do arquivo em PDF através do link: <https://papeldapalavra.com/catalogo/receitas/> ou do código QR (Figura 3):

Figura 3 – Código QR para acesso à cartilha *Receitas para comer agroecologicamente bem* (2020)



Fonte: Elaboração das autoras.

Resultados

As feiras agroecológicas desempenham um papel importante na construção do conhecimento, são espaços ideais para desenvolvimento de projetos de educação alimentar e nutricional. As receitas apresentadas na cartilha proporcionam aos leitores uma diversidade de preparos de alimentos que podem ser utilizados para variar e complementar a alimentação da família.



Em algumas receitas nota-se a estratégia do aproveitamento integral dos alimentos. Muitas partes das hortaliças e verduras que são normalmente descartadas (talos e folhas) podem ser consumidas e usadas em diversas preparações, como apresentado na Figura 4, que retrata parte dos ingredientes utilizados na receita de pesto de folhas de cenoura.

Figura 4 – Pesto de cenoura, uma das receitas presentes na cartilha *Receitas para comer agroecologicamente bem* (2020)



Fonte: Patrícia Lindoso.

A divulgação da cartilha motivou o convite para a autora participar de uma aula na disciplina *Antropologia da Alimentação*, do Programa de Pós-Graduação em Antropologia (PPGA) da Universidade Federal do Pará (UFPA), em outubro de 2021, ampliando a visibilidade da experiência.

A cartilha foi usada ainda como base para realização de algumas oficinas, como a *Oficina troca de saberes e sabores*, a convite da Faculdade de Etnodiversidade (FACETNO) da UFPA. Este evento foi realizado em janeiro de 2023 e teve a participação de mulheres agricultoras da região da Transamazônica, na cidade de Brasil Novo, estado do Pará.

O incentivo ao preparo de receitas utilizando produtos agroecológicos, a divulgação das feiras, bem como do trabalho de agricultores locais são algumas das relevantes contribuições dessa cartilha. Destaca-se que demonstrar o empoderamento feminino foi também um resultado alcançado, pois as agricultoras puderam ver publicadas as receitas criadas por elas, tendo seu trabalho e produtos divulgados e valorizados.

Agradecimentos

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Chamada MCTIC/MAPA/MEC/SEAD - Casa Civil/CNPq Nº 21/2016).



Referências bibliográficas

BRASIL, Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **A Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação Adequada, Ampliando a Democracia no SISAN**. Brasília, DF: MDSA, CAISAN, 2017. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Caisan_Nacional/exigibilidade_direito_humano_alimentacao_adequada.pdf. Acesso em: 16 jul. 2023.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. Disponível em: <https://normas.leg.br/?urn=urn:lex:br:federal:constituicao:1988-10-05;1988>. Acesso em: 16 jul. 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 16 jul. 2023.

LINDOSO, Karla Carvalho; BARROS, Patrícia Lindoso de (org). **Receitas para comer agroecologicamente bem**. Campina Grande: Plural Editorial, 2020. *E-book* (32 p.). ISBN 978-65992190-4-7. Disponível em: <https://papeldapalavra.com/catalogo/receitas/>. Acesso em: 16 jul. 2023.