

CADERNOS DE INCLUSÃO

11

Cartilha de Alimentos saudáveis, baratos e
fáceis de plantar. Proposta da Rede do
Encontro de Saberes

CADERNOS DE INCLUSÃO

Publicação do Instituto Nacional de
Ciência e Tecnologia de Inclusão no
Ensino Superior e na Pesquisa
INCTI/UnB/CNPq
V 6. No 11 dezembro 2020

Editorial

Coordenação Geral: José Jorge de Carvalho

Coordenação Editorial: Letícia C.R. Vianna

Assistência Executiva – (edição virtual): Samita Ilê M. Campos de Souza

Editor: Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Inclusão no Ensino
Superior e na Pesquisa. INCTI/UnB/CNPq

Universidade de Brasília - Instituto Central de Ciências – ICC Sul, lado A, Sala BSS
135/138. Campus Universitário Darcy Ribeiro. Brasília DF. CEP. 70.919-970

ISSN 2965-6311

Cadernos de Inclusão 11

V6. N.11 dezembro 2020

Cartilha de alimentos saudáveis, baratos e fáceis de plantar. Proposta da Rede do Encontro de Saberes

Brasília
2020

Cartilha de alimentos saudáveis, baratos e fáceis de plantar. Proposta da Rede do Encontro de Saberes

A presente fundamentação de uma Cartilha de Alimentos Saudáveis e Baratos visa sistematizar o trabalho desenvolvido pela mestra quilombola Lucely Moraes Pio, especialista em plantas medicinais e na dieta natural do bioma cerrado. Lucely é docente do Encontro de Saberes na UnB desde a sua primeira edição em 2010, tendo dado aulas repetidas vezes durante os anos seguintes e sido docente do projeto também na UFMG; além de participações frequentes em várias outras universidades, tais como na UFG, na UEG, na UNIFESP e na UFRJ. Já no seu primeiro curso de 2010, ela ensinou o uso das plantas medicinais e também os elementos básicos de uma alimentação saudável, trazendo alimentos do cerrado para preparar com os alunos, como pão de jatobá, paçoca de gergelim, assa-peixe frito, fanta de laranja, etc. A Cartilha proposta sistematiza sua experiência, e atesta que o que podemos chamar genericamente de Saberes da Terra e das Plantas como base da Saúde e da Alimentação é constitutivo do Encontro de Saberes, e essa concepção integradora foi desenvolvida paralelamente por outros mestres e mestras, tais como Mestre Badu na UFMG, Mestre Antonio Bispo na UnB e Mestre Joelson Ferreira na UFSB, entre outros.

A Cartilha de Alimentos Básicos torna-se uma tarefa inadiável para todos nós, ligados aos mestres e mestras das comunidades tradicionais, como mais uma ação prioritária de enfrentamento de duas situações dramáticas e interligadas: a epidemia do Covid-19 somada ao empobrecimento crescente de uma parte considerável da população, causado pelo desemprego e pela carência das fontes mínimas de sobrevivência de milhões de pessoas em todas as regiões do país. O objetivo é propor as bases de uma segurança alimentar mínima: partindo do leque de alimentos disponíveis na região em que mora cada família, escolher aqueles que sejam os mais baratos entre os essenciais. Não se trata de construir, por agora, um catálogo geral da variedade de alimentos tradicionais cultivados no Brasil, mas de oferecer a melhor alternativa para quem se encontra ameaçado na sua subsistência física diante da fome. O princípio norteador desta proposta foi formulado pelo Mestre Joelson em um dos seus diálogos conosco: construir um mundo em abundância, com autonomia, e onde caibam

todos.

Após o diálogo com Lucely no dia 14 de maio passado, foi postado no Grupo de Estudos Manifesto Epistêmico e Encontro de Saberes um documentário sobre a *Dieta Mesoamericana*, que explica minuciosamente o sistema agroalimentar conhecido como *milpa*, no qual se planta no mesmo espaço e de forma conjugada, o milho, o feijão, a abobrinha, o tomate, a pimenta e o pimentão. Trata-se da dieta alimentar integrada mais antiga do continente americano, datando de pelo menos 4.400 anos, se não de 10.000 anos. Ou seja, esse sistema de plantio marca o início mesmo da agricultura na nossa região do mundo. Tal como explicado no documentário, “o milho dá suporte ao cultivo do feijão, que cresce sob seu talho, chegando a uma altura suficiente para alcançar a luz solar. Em troca, o feijão enriquece o solo contribuindo com o nitrogênio, que é necessário tanto para o milho como a abobrinha. A abobrinha, por outro lado, produz curcubitacinas, substâncias tóxicas para os herbívoros, estabelecendo uma barreira natural para toda a plantação.”

O objetivo do documentário foi mostrar a pertinência da agroecologia como base de uma dieta saudável para a população mexicana que se depara atualmente com uma crise profunda de saúde, manifesta em um surto de obesidade que já é um dos maiores do planeta, consequência de uma alimentação centrada na indústria capitalista de alimentos processados, com excesso de açúcares, gorduras e carboidratos empobrecidos. O retorno à dieta mesoamericana é defendido com base nos estudos da sua sabedoria, praticidade, viabilidade e eficácia nutricional. Na sua versão mínima, a dieta básica de alimentação segura seria, para o caso da *milpa*:

- a) o milho fornece o carboidrato
- b) o feijão fornece a proteína básica
- c) a semente da abobrinha fornece os óleos e as gorduras
- d) o tomate, a pimenta e o pimentão fornecem as vitaminas e os sais minerais

O sistema da milpa encontra equivalência nos sistemas da agroecologia desenvolvidos no Brasil, como o sistema da cabruca praticado pelo mestre Joelson, centrado no cacau; e outros praticados nas comunidades de vários mestres e mestras, como os de Mestre Badu na Serra do Cipó em Minas Gerais, o de Lucely Pio em Mineiros, Goiás e o de Mestre Antônio Bispo em São João no Piauí. A milpa e a cabruca são exemplos de autonomia alimentar completa, consequência da posse da terra comunitária, possibilitando, como no caso do acampamento Terra Vista de Joelson, a produção de um excedente que pode ser mercantilizado em sistemas de troca e venda.

As comunidades que alcançam autonomia podem servir de modelo para a busca, por comunidades que não contam com o mesmo acesso à terra, de segurança alimentar, muitas vezes

através do acesso a recursos suficientes para a compra dos alimentos. Na ponta das dificuldades encontradas pelas comunidades carentes, como as que vivem nas periferias das cidades (e principalmente nas cidades de grande e médio porte), onde os recursos para a compra de alimentos são escassos, a falta de autonomia e de segurança alimentar reafirma a urgência de mobilizar-nos para alcançar o principal propósito da Cartilha: indicar os caminhos que possibilitem uma alimentação segura e saudável para os mais vulneráveis entre nós.

A primeira versão da Cartilha se dirigirá principalmente às comunidades afro-brasileiras e à população mais carente em geral. O caso das comunidades indígenas exigirá um estudo mais detalhado, dada a complexidade das suas dietas tradicionais e a grande variedade das condições em que vivem muitas comunidades atualmente, desde situações de relativa autonomia até migrações e expulsões de territórios, com milhares de indígenas vivendo fora das aldeias, sendo expostos a condições semelhantes aos demais habitantes das periferias urbanas, porém sem deixar de ser indígenas, mantendo muitos deles seus hábitos culinários próprios.

Lucely ofereceu uma equivalência dessa dieta básica e segura mesoamericana com uma dieta básica e segura brasileira, propondo um conjunto de 5 elementos em vez de 4:

- 1) carboidratos: mandioca, milho, inhame, cará
- 2) proteínas: feijão
- 3) óleos e gorduras: gergelim e cocos
- 4) ferro: ora-pro-nóbis, couve, taioba
- 5) vitaminas e sais minerais: frutas e legumes encontrados em cada região

Ampliando a dieta mesoamericana básica, Lucely acrescentou o ferro devido à presença significativa da anemia nas camadas populares brasileiras. Os óleos e as gorduras são extraídos de sementes de plantas como abóbora, gergelim e amendoim; e uma variedade de cocos, como o coco verde - comum em todo o nosso litoral, o butiá, o indaiá, o babaçu, o dendê, que tomam, em cada região, o lugar da semente do gergelim, este escolhido por Lucely pelo seu alto valor nutritivo, a facilidade e rentabilidade do seu plantio.

Esta cesta geral de alimentos reflete a realidade da variedade de plantas cultivadas no cerrado, bioma presente nas regiões Centro Oeste, Sudeste e Nordeste. Para aproximarmos mais da realidade específica das comunidades carentes de uma alimentação segura neste momento, poderíamos construir cestas regionais dentro de cada bioma.

A região Norte conta com uma cesta muito distinta de plantas e os 5 elementos poderão ser

preenchidos com outros vegetais. Ela certamente manterá o lugar central da mandioca, dada a imensa variedade de espécies de manivas em toda a área amazônica.

Uma dieta amazônica básica poderia contar com os seguintes elementos:

- a) Carboidratos: manivas
- b) Proteínas: peixes
- c) óleos e gorduras: castanha do Pará, pupunha
- d) Ferro: açai
- e) Frutas e legumes regionais

A região Sul também requerirá uma substituição de algumas plantas básicas da dieta central, permanecendo a mandioca, o feijão e o milho, pelo menos. A cesta de alimentos do Sul poderá priorizar os seguintes:

- 1. Carboidratos: mandioca, pinhão (presente no RS, SC e PR); milho, batata-doce, cará, inhame
- 2) Proteínas: feijões, favas, lentilhas
- 3) óleos e gorduras: amendoim, linhaça, girassol
- 4) Ferro: couve, espinafre, taioba, jussara, melado de cana, ora-pró-nobis, fuá (kaingang)

A Cartilha sistematiza três tipos de informação:

1. A dieta básica. As combinações expostas acima permitem uma alimentação básica segura e saudável. Para as pessoas que se encontram na condição de carência monetária máxima, elas oferecem o mínimo de elementos para uma comida completa com os nutrientes necessários para a prevenção de doenças advindas da má nutrição e da baixa imunidade dela correlata.

2. Instrução acerca das plantas alimentícias que podem ser plantadas com grande facilidade e em espaços pequenos. Por exemplo, ora-pro-nóbis é fácil de plantar e já oferece a quantidade de ferro e parte da proteína necessária a custo zero, pois cresce rápido em qualquer pequeno espaço de terra. Para cada elemento, um estudo específico será feito em cada comunidade de cada região, e serão plantados todos os elementos possíveis para reduzir o gasto com a compra dos demais.

3. O que comprar. Uma vez realizado o plantio dos alimentos compatíveis com o espaço e as condições de cada comunidade, a Cartilha oferece uma sugestão dos alimentos mais nutritivos e mais baratos a serem comprados, de modo a gastar os poucos recursos disponíveis pelas famílias da maneira mais eficaz na garantia de uma dieta segura. O campo da compra nos mercados faz parte do campo da escolha individual, familiar e coletiva – envolvendo valores, hábitos, preconceitos,

desconhecimento, desinformação e também distorção deliberada de informação por parte da indústria capitalista monopolizada de alimentos.

Enquanto na parte da dieta básica a Cartilha oferece os elementos essenciais capazes de assegurar uma alimentação mínima saudável, na compra trata-se de orientar e alertar para as consequências das escolhas que com pouco recurso as famílias farão ao ir nos mercados e nas feiras. Conscientes de que a situação de crise financeira e alimentar é condicionada também por hábitos alimentares influenciados fortemente pela indústria cultural que pressiona a população para consumir produtos que provocam desnutrição e doenças, como obesidade, diabetes, hipertensão, etc, podemos oferecer alternativas para o açúcar branco refinado, presente em excesso em quase todos os alimentos industrializados.

Por exemplo, ao invés de comprar açúcar branco, seria mais saudável (e inclusive mais barato) comprar rapadura. Ao invés de refrigerantes, frutas para sucos e bebidas tradicionais; neste sentido, mestre Antônio Bispo sugere, como substituto dos refrigerantes, a bebida do aluá, feito à base de milho, que em sua região utiliza gengibre, erva-doce e rapadura ; já em outras regiões, o aluá pode incluir o abacaxi no lugar do gengibre. Ao invés do pãozinho de trigo, pobre em nutrientes, seria mais proveitoso comprar os tubérculos acessíveis ao orçamento; igualmente, valeria a pena evitar os carboidratos pouco nutritivos, como o macarrão de trigo processado e o arroz branco parbolizado. A dieta básica e barata consegue suprir as proteínas com os alimentos vegetais encontrados em cada região: feijão, ora-pro-nóbis, pupunha, etc. A proteína animal é geralmente mais cara; por isso, uma primeira fonte complementar de proteína poderia ser o ovo, mais barato que a carne.