

# AGROECOLOGIA

Garantindo a Segurança Alimentar

*Agricultura Familiar, Agroecologia e Mercado*

**Nº3**  
**2009**



# **EXPEDIENTE**

## **Projeto Agricultura Familiar, Agroecologia e Mercado**

Desenvolvimento Sustentável da Agricultura Familiar no Nordeste

Representante da Fundação Konrad Adenauer Fortaleza:  
Anja Czymmeck

Coordenadora Geral:  
Angela Küster

Coordenador técnico:  
Jaime Ferré Martí

Coordenadora administrativa:  
Pollyana Vieira

Equipe técnica:  
Narciso Ferreira Mota, Nashira Mota e Pollyanna Quemel

Elaboração de textos:  
Angela Küster e Nashira Remigio Mota

Revisão e edição de texto:  
Maristela Crispim

Revisão Técnica:  
Alexandre Vasconcellos de Miranda (Nutricionista)

Projeto gráfico, capa e ilustrações:  
Fernando Lima

Fotos:  
Arquivo Fundação Konrad Adenauer (exceto quando disposto em contrário)

Jornalista responsável:  
Maristela Crispim (CE0095JP)

*Todos os direitos para a utilização desta cartilha são livres. Qualquer parte poderá ser utilizada ou reproduzida, desde que se mantenham todos os créditos e seu uso seja exclusivamente sem fins lucrativos.*

Disponível para download em **[www.agroecologia.inf.br](http://www.agroecologia.inf.br)**

*Esta publicação foi realizada com apoio da União Europeia(UE). O seu conteúdo não expressa necessariamente a opinião da UE ou da Fundação Konrad Adenauer.*

# A PRESENTAÇÃO

A agricultura familiar produz a maioria dos alimentos básicos para o País. Se estima que corresponda a cerca de 80% dos produtos que chegam à mesa dos brasileiros. No Nordeste, estas famílias produzem muitas vezes em condições adversas, sem terras adequadas e sem ter acesso à água ou sistemas de irrigação. A fome sempre esteve presente na região, castigando estas famílias e levando milhares ao êxodo para as capitais do Nordeste e cidades do Sul e Sudeste. Até hoje, grande parte dos jovens rurais não vê perspectiva na atividade agrícola e o campo está se esvaziando.

A política pública avançou nos últimos anos, com programas de segurança alimentar e nutricional e em apoio à agricultura familiar – entre os quais o mais conhecido é o “Fome Zero”. Do outro lado, a Soberania e Segurança Alimentar corre sérios riscos com a monopolização da produção de alimentos e insumos pelas agroindústrias e empresas multinacionais.

A defesa do direito humano à alimentação adequada está ganhando hoje dimensões políticas que precisam de uma forte aliança entre consumidores (as) e agricultores (as) familiares, além de todos os outros segmentos da sociedade.

A Agroecologia mostra estratégias para agriculturas mais sustentáveis e contribui para a segurança e soberania alimentar e nutricional na produção de alimentos saudáveis, livres de agrotóxicos e transgênicos, baseada no desenvolvimento rural mais sustentável.

Neste sentido o caderno “Agroecologia – garantindo a segurança alimentar” pretende contribuir para o debate no contexto político desse direito humano básico para que se cumpram os outros direitos da Declaração das Organizações Unidas e dos Objetivos do Milênio, entre as quais se destaca o combate à fome no mundo, que passa pelos hábitos alimentares de cada um e cada uma.



## ***Fundação Konrad Adenauer***

A Fundação Konrad Adenauer é uma fundação política da República Federal da Alemanha que, naquele país e no plano internacional, vem trabalhando em prol dos direitos humanos, da democracia representativa, do Estado de Direito, da economia social de mercado, da justiça social e do desenvolvimento sustentável. Os principais campos de atuação da Fundação são a formação política, o desenvolvimento de pesquisas aplicadas, o incentivo à participação política e social e a colaboração com as organizações civis e os meios de comunicação.

No Brasil, realiza seu programa de cooperação por meio de um Centro de Estudos no Rio de Janeiro e de uma Representação em Fortaleza, para o Nordeste e Norte do País, sempre em conjunto com parceiros locais. Com suas publicações, pretende contribuir para a ampliação do debate público sobre temas de importância nacional e internacional.

Nas publicações da Fundação Konrad Adenauer, os trabalhos têm uma metodologia científica e tratam de temas da atualidade, principalmente nos campos das ciências sociais, políticas, econômicas, jurídicas e ambientais. As opiniões externadas nas contribuições desta publicação são de exclusiva responsabilidade de seus autores.

e-mail: [kas-fortaleza@kas.de](mailto:kas-fortaleza@kas.de)

homepage: <http://www.kas.de/brasil>

## ***Projeto Agricultura familiar, Agroecologia e Mercado***

O Projeto Agricultura Familiar, Agroecologia e Mercado (AFAM), co-financiado pela União Européia (UE) de 2006 a 2011, tem como objetivo promover a melhoria da qualidade de vida, soberania alimentar e empoderamento da população no semi-árido do Nordeste do Brasil, por meio do fortalecimento da agricultura familiar ecológica e sustentável.

Trabalha, para tanto, o fortalecimento da organização social e da qualificação de agricultores familiares, na produção, planejamento, gestão e comercialização de produtos agroecológicos, promovendo uma maior participação de mulheres e jovens.

No Estado do Ceará, o projeto está contribuindo para a criação e fortalecimento de redes de agricultores(as) familiares ecológicos(as) nas regiões do Vale do Curú e Aratiçu, no Sertão Central e no Maciço de Baturité, em parceria com as organizações não-governamentais (ONGs) Núcleo de Iniciativas Comunitárias (NIC), Agência do Desenvolvimento Econômico Local (ADEL) e Instituto SESEMAR. O Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal do Ceará (CCA-UFC) é parceiro formal no apoio científico ao projeto, que conta também com o apoio do Instituto de Desenvolvimento de Energias Renováveis (IDER), na difusão de energias alternativas, do Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador (CETRA) e de outros parceiros locais e estaduais.

Além disso, existem articulações com redes e entidades em outros Estados do Nordeste, promovendo a troca de experiências e construção de estratégias para avançar na difusão da proposta agroecológica.

e-mail: [agroecologia@agroecologia.inf.br](mailto:agroecologia@agroecologia.inf.br)

homepage: <http://www.agroecologia.inf.br>


# SUMÁRIO

- 06 ▶ **Capítulo 1**  
Segurança alimentar  
e nutricional: um direito humano
- 13 ▶ **Capítulo 2**  
Segurança alimentar  
e nutricional no Brasil
- 21 ▶ **Capítulo 3**  
Agroecologia:  
construindo a segurança  
e soberania alimentar
- 27 ▶ **Capítulo 4**  
Morrer pela boca ou  
consumo consciente de alimentos
- 36 ▶ **Capítulo 5**  
Segurança e soberania  
alimentar no Nordeste do Brasil

# Capítulo 1

## Segurança Alimentar e Nutricional: um direito humano

# Alimentação: um direito humano

 O direito à alimentação foi reconhecido em 1966, entre vários direitos humanos, pela Organização das Nações Unidas (ONU), no Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC), e foi incorporado à legislação nacional pelo Brasil em 1992. Em 1993, a Comissão de Direitos Humanos da ONU reconheceu o direito à alimentação adequada como direito humano, sendo este visto como fundamental para a realização de outros direitos, em especial o direito à vida.

O Direito Humano à Alimentação Adequada realiza-se quando cada homem, mulher e criança, sozinho ou em companhia de outros, tem acesso físico e econômico, de forma permanente, isto é, sem interrupção, à alimentação adequada ou aos meios para sua obtenção. Este direito não deve ser interpretado como um pacote mínimo de calorias, proteínas e outros nutrientes. Mas, devemos entender como adequada uma alimentação que esteja de acordo com as condições sociais, econômicas, culturais, climáticas e ecológicas de um determinado grupo social.

Mesmo sendo considerado um direito básico, o acesso à alimentação adequada ainda não é garantido a todos. Atualmente, segundo Jean Ziegler, relator especial das Nações Unidas para o Direito à Alimentação, o número de pessoas que sofrem de fome e problemas causados por desnutrição é estimado em 923 milhões e a cada dia morrem 24 mil pessoas por causa da fome. A cada seis segundos morre uma criança de fome ou em consequência da desnutrição, são 16 mil crianças por dia 10% delas, em países em desenvolvimento, morrem antes de completar cinco anos de idade, afirma Oliver DeSchutter, relator da ONU.

Uma pessoa pode viver até três minutos sem ar, três dias sem água e três semanas sem alimentos. No caso das crianças esse tempo é naturalmente mais curto. Primeiro o corpo consome as reservas de açúcar e gordura. Depois fica letárgico, o sistema imunológico cai, provocando infecções e inicia uma agonia muito dolorosa.

Que são direitos humanos?

Direitos humanos são aqueles, que todo ser humano tem por ter nascido ser humano. Esses direitos foram estabelecidos em declarações e tratados internacionais negociados entre todos os povos do mundo e seus representantes. Os Estados têm a obrigação de respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos, que são universais, indivisíveis, interdependentes e inter-relacionados em sua realização.

A ONU promulgou a Declaração Universal dos Direitos Humanos em 1948, após o fim da Segunda Guerra Mundial, contra os horrores de violações da dignidade humana ocorridos durante a guerra. A Declaração prevê um conjunto de direitos civis, culturais, econômicos, políticos e sociais para garantir a todas as pessoas o desenvolvimento pleno de seu potencial humano e foi fundamental para mostrar a importância do direito à alimentação (artigo 25).

A desnutrição também tem um impacto muito grande para a saúde. Uma pessoa desnutrida é prejudicada permanentemente no seu desenvolvimento integral, ficando mais vulnerável a doenças e sem forças para poder viver a sua vida de forma plena. Estudos mostram que crianças são prejudicadas não somente no seu crescimento, mas que um déficit nutricional influencia também na sua capacidade de aprendizagem, o que pode prejudicar seu futuro. Esta situação mostra a importância da garantia do direito humano à alimentação adequada e as consequências de sua negligência.

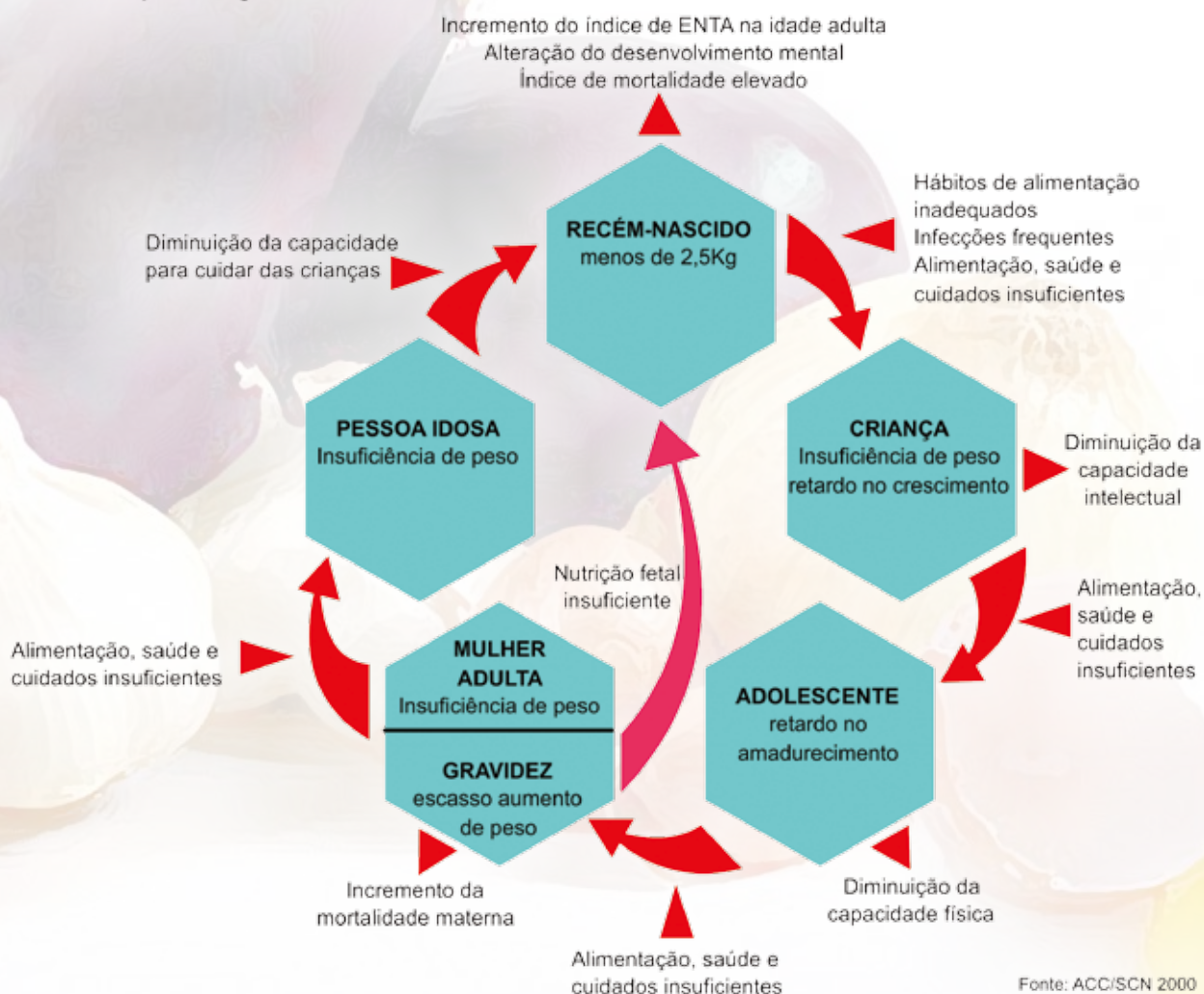
A Conferência Mundial sobre a Alimentação estabeleceu, em 1974, a meta de eliminar a fome no mundo até 1984. Em 1996 representantes da Organização das Nações Unidas reunidos em Roma admitiram, que foi um "sonho impossível". Hoje se trabalha com o objetivo de reduzir o número de famintos pela metade até 2020.

"Mais grave ainda que a fome aguda e total, devido às suas repercussões sociais e econômicas, é o fenômeno da fome crônica ou parcial, que corrói silenciosamente inúmeras populações do mundo".

*Josué de Castro*

As atuais previsões dizem que, em 2020, uma de cada quatro crianças será subnutrida e 1,3 bilhão ainda passará fome, sendo que as crianças subnutridas somarão 132 milhões.

Gráfico: Nutrição ao longo de toda a vida



Fonte: ACC/SCN 2000



# Segurança Alimentar e Nutricional



## Dia Mundial da Alimentação

Dia 16 de outubro é o dia de comemoração da criação da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO), em 1945. O objetivo deste dia é conscientizar o conjunto da humanidade sobre a difícil situação que enfrentam as pessoas que passam fome e estão desnutridas, e promover em todo o mundo a participação da população na luta contra a fome. Durante o Dia Mundial da Alimentação, celebrado pela primeira vez em 1981, ressalta-se, a cada ano, um tema em que se focalizam todas as atividades.

Embora a alimentação adequada seja um direito de todos, um dos maiores problemas em relação ao seu cumprimento é a pobreza em que vivem muitas pessoas no nosso país, tornando-se um desafio não só para o Estado, mas para a sociedade.

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) concretiza o direito à alimentação adequada e é garantida quando todas as pessoas, de qualquer idade e grupo social, sozinhas ou em comunidade, têm acesso regular e permanente a alimentos saudáveis e nutritivos em quantidade e qualidade suficientes sem comprometer o acesso ao atendimento de outras necessidades essenciais.

A base da SAN são as práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

## O Conceito de SAN tem sete componentes:

- 1.** Direito individual, dever coletivo - a responsabilidade de alcançarmos o exercício pleno deste direito é de todos: do poder público, mediante políticas públicas adequadas, das instituições da sociedade civil e também um dever de cada um.
- 2.** Acesso físico, social e econômico - todas as pessoas devem ter renda suficiente para ter acesso a alimentos saudáveis e nutritivos, sem comprometer seu direito a outras necessidades básicas como: educação, saúde, moradia, transporte, e lazer. Também está incluída a questão da distribuição da comida.
- 3.** Alimentação adequada - é muito mais do que um mínimo de calorias e proteínas. Trata-se de quantidade, qualidade e variedade de alimentos saudáveis e nutritivos, que mantenham a cada pessoa, seja criança, adulta ou na terceira idade, em plenas condições físicas, intelectuais ou psicológicas.
- 4.** De acordo com a própria cultura - inclui o respeito das tradições culturais alimentares. As pessoas não devem ser obrigadas a seguir outra forma de se alimentar.
- 5.** Educação alimentar e nutricional - a educação é outro direito humano e deve incluir a aprendizagem sobre comida saudável e como prepará-la.
- 6.** Direito à água - a água potável é considerada como alimento fundamental. Isso significa que a água deve ser acessível a todos.
- 7.** Sustentabilidade - tem que ser garantida o tempo todo, não apenas uma vez por ano, ou uma vez por semana. E não apenas para nós, mas para as futuras gerações.



# As causas da fome: tem gente demais e pouco pão?

Muitos pensam que a fome é consequência da crescente população mundial nas últimas décadas. Mas estudos mostram que há alimentos em quantidade mais que suficiente. A produção da agricultura mundial poderia alimentar atualmente - sem modificações genéticas - 12 bilhões de pessoas.

Mas esses números não representam a realidade do acesso ao alimento, sendo uma média entre o desperdício e a escassez. E enquanto milhares procuram nos lixões algo que possa ser engolido, o gado e os porcos recebem alimentos com alto valor nutritivo.

A causa mais evidente da fome no mundo é a dívida externa. Os 122 países em desenvolvimento tinham, no fim de 2007, uma dívida de 2,1 bilhão de dólares. Para pagar suas dívidas, os países são forçados a adaptar políticas para incentivar as exportações, que geram divisas. Ao invés de plantar alimentos, são plantados açúcar, soja ou algodão para os países industrializados. A terceira causa é a política agrária dos países industrializados, que subvencionam seus agricultores - em 2007 com 349 bilhões de dólares. Assim podem vender seus produtos em qualquer mercado africano pela metade do valor cobrado pelos pequenos agricultores, que trabalham 14 horas diárias e não têm chance de chegar a uma renda mínima, vivendo, segundo as estatísticas do Banco Mundial, em extrema pobreza (Jean Ziegler, 2008).



E os agricultores familiares, como ficam nessa situação?

Também tem dívidas?

Como estão os preços que conseguem para seus produtos?

“Protecionismo agrícola é ‘analfabetismo econômico’. É preciso derrubar barreiras agrícolas. Elas são destrutivas, poluentes e antiéticas.”

*Nicholas Stern,  
Economista e autor de relatório para  
o governo britânico sobre os impactos  
econômicos do aquecimento global.*



Um hectare de soja pode fornecer proteína para 5.000 pessoas, se este hectare é usado para pastagem alimenta somente 191 pessoas.



**Dica:**

limitando seu consumo de carne para uma ou duas vezes na semana você contribui para a diminuição da fome no mundo e da destruição da natureza. Por exemplo, misturas de cereais com leguminosas – como é o caso do arroz com feijão, a tradicional mistura brasileira - têm proteínas e alto valor nutritivo, que podem substituir a carne.



Para a produção de carne, uma grande parte de ração é exportada pelos países em desenvolvimento para os países industrializados. Isso tem também graves conseqüências ambientais e sociais, como vemos no Brasil. Grande parte do Mato Grosso e da Amazônia são desmatados para plantar soja para a exportação.

No fim desse **círculo** vicioso, os países industrializados trazem seus excedentes, por exemplo, em forma de leite em pó, de volta para os países em desenvolvimento, em parte até como ajuda no combate à fome, especialmente para países da África.

Outro exemplo é a soja, riquíssima em proteína, que é usada para a produção de ração animal que alimenta os rebanhos - inclusive o gado bovino - nos países desenvolvidos.

O **consumo de carne** é hoje um fator político porque produz fome, impulsionando uma cadeia de efeitos negativos – como vemos no Brasil, que é o maior exportador de soja:

- ▶ as fronteiras agrícolas avançam e os pequenos agricultores são expulsos das suas terras;
- ▶ as grandes fazendas aumentam e fortalecem a agroindústria multinacional, que controla o agronegócio internacional;
- ▶ a desertificação aumenta pela combinação de desmatamento, erosão, contaminação de solos e diminuição da biodiversidade;
- ▶ as pessoas são contaminadas pelos agrotóxicos aplicados nas monoculturas;
- ▶ aumenta cada vez mais a dependência de um mercado especulativo com preços incalculáveis e perspectivas inseguras;
- ▶ os preços dos alimentos básicos sobem cada vez mais.

# Fome e abundância no Brasil

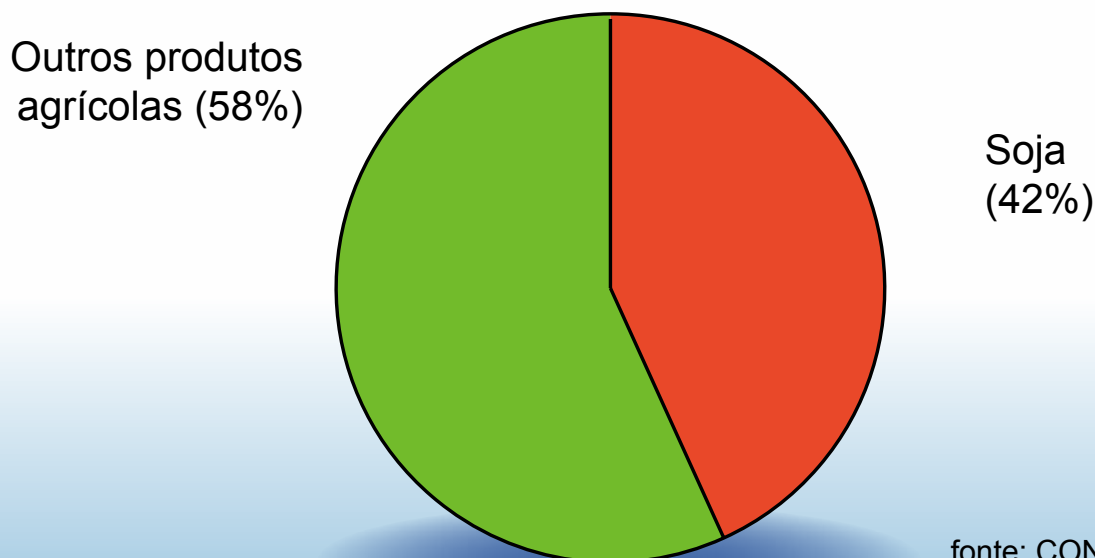
Estima-se que entre a população brasileira, 22 milhões de pessoas vivam abaixo da linha de extrema pobreza, o que significa que não tem como comprar a cesta básica de alimentos que fornece o mínimo de calorias necessárias para um indivíduo por dia. A primeira pesquisa sobre segurança alimentar feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), como suplemento da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD), estima que 14 milhões de brasileiros (ou 7,7% da população) viviam em domicílios nos quais a fome esteve presente ao menos um dia em 2004. Considerando todos os níveis de insegurança alimentar, 72 milhões de pessoas (39,8%) estavam vulneráveis à fome em maior ou menor grau: tinham preocupação com a falta de dinheiro para comprar comida, perderam qualidade em sua dieta ou ingeriram alimentos em quantidade insuficiente. Eram 18 milhões de domicílios afetados pelo problema - ou 34,8% do total.

Mais de 10,5 % das crianças sofrem de nanismo por deficiências nutricionais. Não é por falta de disponibilidade de alimentos, mas por não ter acesso à comida. Isso num país que é a décima maior potência econômica do mundo e um dos maiores exportadores de alimentos: em 2005, foi o maior exportador

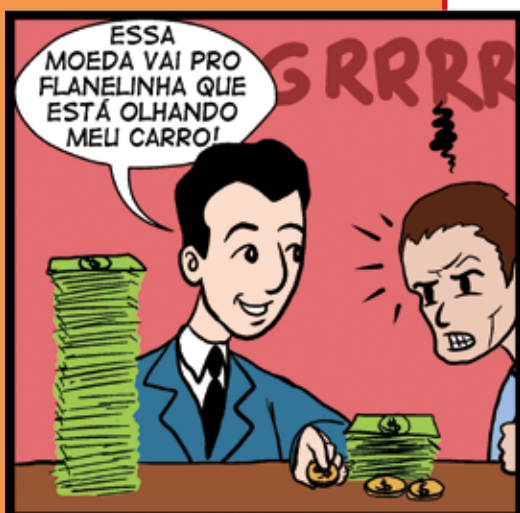
A insegurança alimentar está dividida em diferentes níveis:

- ▶ o leve inclui a preocupação com a possível falta de comida;
- ▶ o moderado representa perda da qualidade da alimentação e alguma restrição na quantidade de alimentos;
- ▶ o grave evidencia a fome.

Produção de soja e total da produção agrícola no Brasil, em 2004



fonte: CONAB



No Brasil a fome é também consequência da distribuição desigual de terra, emprego e renda.

mundial de café, açúcar, álcool, suco de frutas, carne de gado, frango, fumo; e o segundo maior exportador de soja.

A soja é a principal expressão do agronegócio no Brasil, que já representa metade da produção nacional de grãos. 20% são produzidos na Amazônia, que teve desmatamento recorde em 2004 de cerca 1,2 milhões de hectares de floresta para esse cultivo.

Pesquisas mostram que metade das crianças até 17 anos viviam em lares com algum grau de insegurança alimentar - 50,5% na faixa de 0 a 4 anos e 48,3% na de 5 a 17 anos. Em geral, o problema diminui com a idade e a consequente capacidade de trabalho e geração de renda. Os domicílios com apenas adultos são menos suscetíveis a essa situação - presente em 24,2% desses lares - do que aqueles com crianças e adolescentes (42%). ([www.fianbrasil.org.br](http://www.fianbrasil.org.br))

Enquanto os 20% mais pobres gastam 34,5% de sua renda com alimentação, os 20% mais ricos gastam 10,7%. O percentual de comprometimento já esteve maior. Entre 2002 e 2003, os mais pobres gastavam 38% de sua renda para se alimentar. Como já disse Josué de Castro, a fome está intimamente ligada às desigualdades econômicas.

A fome é no Brasil também consequência da distribuição da terra, emprego e renda. A distribuição da terra é extremamente desigual, considerando que 2% dos latifundiários possuem 56% de toda a terra disponível, enquanto 80% dos pequenos proprietários dividem apenas 12% da terra entre eles (IPEA 2002). De acordo com o Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (INCRA), há quase 100 milhões de hectares de terras improdutivas no Brasil. A orientação para a exportação acelerou a concentração de terra expulsando os camponeses para as cidades. Por isso a reforma agrária continua uma necessidade urgente na transformação social do Brasil.

Mais da metade (52%) das pessoas afetadas pela fome em seu domicílio vivem no Nordeste, que concentra 7,24 milhões de pessoas com insegurança alimentar grave. O Maranhão é o Estado com maior percentual de lares com o problema (18%) ([www.fianbrasil.org.br](http://www.fianbrasil.org.br)). A grande concentração da terra nas mãos de poucos, a baixa produtividade, o declínio da fertilidade do solo por causa da diminuição do tempo de descanso as grandes perdas de colheita e pós-colheita por falta de armazenamento adequado e os ataques de pragas e predadores são algumas das causas da fome nessa região do Brasil.

## Capítulo 2

### Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil

# O direito à alimentação no Brasil



Brasil assinou quase todos os tratados internacionais sobre os direitos humanos – mesmo assim ainda falta muito para fazer valer o exercício pleno do direito à alimentação – e outros direitos.

A **Constituição Federal do Brasil de 1988** é uma das mais progressistas no mundo na proteção de direitos econômicos, sociais e culturais. O direito à alimentação está contido em vários artigos, mas não como direito fundamental, pois não faz parte do artigo 6º da Constituição. Já existem propostas de se fazer uma emenda constitucional incluindo a alimentação como direito fundamental.

Para promover e monitorar a realização do Direito Humano à Alimentação foram criados mecanismos internacionais nos diferentes países, entre estes a **Relatoria sobre o Direito à Alimentação**, que tem o objetivo de coletar e disseminar informação sobre todos os aspectos vinculados à realização do direito à alimentação.

A comissão veio ao Brasil de 1º a 18 de março de 2002 - pouco antes da eleição do Governo Federal - no qual Luiz Inácio Lula da Silva assumiu a presidência. O relator especial sobre o Direito à Alimentação da ONU, Jean Ziegler, constatou, que o Brasil tinha feito um progresso na redução da pobreza, fome e desnutrição durante os últimos dez anos, e que o conhecimento conceitual sobre o direito à alimentação avançou, em grande parte resultado do trabalho da sociedade civil. O País tinha lançado programas inovadores, dando exemplo para outros programas no mundo.

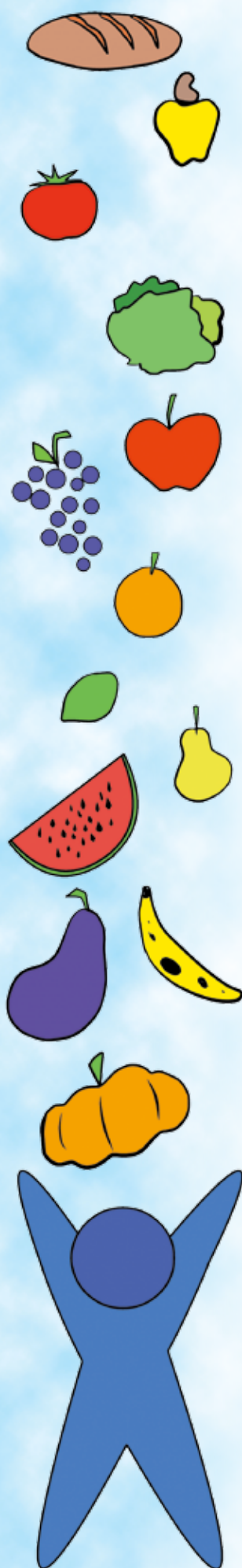
Mas o relatório constata também que estes programas tinham problemas na implementação por causa da falta de recursos e da resistência da elite; e ofereceu orientações para a elaboração de novos programas. Na época em que o relatório foi publicado, o Governo Lula tinha lançado o Fome Zero, com vários programas integrados, estratégias complementares e para a participação da sociedade.

Além da realização de algumas campanhas, foram criados alguns instrumentos para facilitar o diálogo entre o governo e a sociedade civil e desenvolver



“A tarefa de erradicar a fome e assegurar o direito à alimentação de qualidade não pode ser apenas uma proposta de governo, mesmo que sejam articulados com eficiência todos os órgãos setoriais nos níveis federal, estadual e municipal. É vital engajar nessa luta a sociedade civil organizada: sindicatos, associações populares, ONGs, universidades, escolas, igrejas dos mais distintos credos, entidades empresariais – todos estão convocados a participar”.

*Luiz Inácio Lula da Silva, 2001*



políticas públicas, monitorar e avaliar a sua implementação, envolvendo diferentes Organizações Não Governamentais (ONGs), instituições governamentais e os governos dos três níveis.

Existem várias iniciativas nacionais para o desenvolvimento da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil, dentre eles destacam-se:

### **Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN)**

O SISAN foi criado em 2006 para assegurar o direito humano à alimentação adequada e coordenar as ações dos órgãos governamentais dos três níveis de governo e das organizações da sociedade civil. O Sistema cria as condições para a formulação da Política e do Plano Nacional com diretrizes, metas, recursos e instrumentos de avaliação e monitoramento.

### **Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**

A Secretaria oferece, em nível nacional, programas, ações e serviços públicos em parceria com os Estados, municípios e sociedade civil.

### **Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA)**

O CONSEA é um instrumento de articulação entre o governo e a sociedade civil formado por representantes dos dois setores que propõem diretrizes para ações. Este Conselho funciona em nível federal, estadual e territorial, assessorando o presidente da República na formulação de políticas e estimulando a sociedade a participar da elaboração de propostas, da execução e no acompanhamento das Políticas de SAN.

### **Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional**

A Câmara tem no âmbito do SISAN a tarefa de articular e integrar os órgãos e entidades da administração pública federal afetos à área de segurança alimentar e nutricional.

### **Consórcio de Segurança Alimentar e Desenvolvimento Local (CONSAD)**

O CONSAD é uma associação civil sem fins lucrativos entre municípios, formado por um terço de representantes do poder público e dois terços de representantes da sociedade civil. O consórcio articula a implantação de projetos de desenvolvimento territorial, atraindo investimentos públicos e privados para desenvolver, por exemplo, cadeias produtivas, gerando trabalho e renda, incentivando a agricultura familiar e a agroindústria.

## **Rede de Educação Cidadã (RECID) – Talher Nacional**

É uma articulação de diversos atores sociais, entidades e movimentos populares do Brasil que assumem solidariamente a missão de realizar um processo sistemático de educação cidadã da população brasileira e principalmente das famílias em condições de vulnerabilidade social. A RECID realiza processos de sensibilização, mobilização e educação cidadã, promovendo a participação ativa e consciente na formulação e controle social nas políticas estruturantes de segurança alimentar e nutricional, incentivadas pelo Fome Zero, na superação da miséria.

## **Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN)**

A LOSAN, como é conhecida, foi aprovada em 2006 e estabelece como obrigação do Estado brasileiro a garantia, proteção, fiscalização e avaliação da realização do direito humano à alimentação por meio de políticas de promoção da Segurança Alimentar e Nutricional.



### **Ação da Cidadania Contra a Miséria, a Fome e pela Vida**

Betinho organizou, no começo dos anos 1990, a campanha que marcou a história brasileira no combate à fome, que sempre se dividiu entre a doação de comida e aqueles que seguem o ditado de que “não basta dar o peixe, é preciso ensinar a pescar”. Ambos são importantes, já que existem pessoas que podem morrer de fome agora, e não podem esperar. Mas estas pessoas também precisam se sustentar por conta própria, sem depender para sempre de doações e filantropia. Não devemos desprezar o valor de doações e da solidariedade entre as pessoas, mas, para combater a fome e a miséria, é preciso criar condições para que as famílias tenham trabalho, renda, educação e lazer, entre outras coisas. A campanha mobilizou mais de 30 milhões de pessoas, com mais de 7.000 comitês locais que atuaram na distribuição de comida, capacitações, hortas urbanas e projetos de geração de empregos, dentre outras atividades. A mobilização levou à criação da instituição governamental Conselho de Segurança Alimentar (CONSEA).

# O Programa Fome Zero



O Fome Zero é uma estratégia do Governo Federal para assegurar o direito humano à alimentação adequada, com o objetivo de erradicar a extrema pobreza e a conquista da cidadania da população vulnerável à fome. Nove ministérios federais, a Casa Civil, a Secretaria-Geral e assessorias especiais da Presidência da República e o CONSEA participam do Programa. Os programas Fome Zero e Bolsa-Família, do Governo Federal, surgiram como forma de combater à fome e a desnutrição. O Fome Zero herdou idéias que são discutidas há décadas no Brasil, desde que Josué de Castro discutiu a fome e miséria no sertão do Nordeste brasileiro, encarnada nos catadores de caranguejo dos mangues ao redor de Recife.

**Os quatro eixos do Fome Zero** são o acesso à alimentação, geração de renda, fortalecimento da agricultura familiar e articulação, mobilização e controle social.

Do acesso à alimentação fazem parte programas como a Bolsa Família, a alimentação escolar, a alimentação de grupos específicos, como povos indígenas e comunidades quilombolas, a construção de cisternas, restaurantes populares, bancos de alimentos, agricultura urbana e hortas comunitárias e o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan). Além disso, tem ações como a distribuição de vitaminas e ferro, a educação alimentar e nutricional e a diminuição de Impostos (ICMS) sobre alimentos básicos.

A Agricultura Familiar é apoiada através do Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF), a Garantia-Safra, o Seguro da Agricultura Familiar e o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA).

O Fome Zero se destacou em nível internacional como estratégia para alcançar cinco dos oito Objetivos de Desenvolvimento do Milênio, que são: Erradicar a Extrema Pobreza e a Fome, Atingir o Ensino Básico Universal, Promover a Igualdade entre os Sexos e a Autonomia das Mulheres, Reduzir a Mortalidade na Infância e Melhorar a Saúde Materna.

## Alguns programas são:

- ▶ Programa Restaurantes populares
- ▶ Programa Cozinhas Comunitárias
- ▶ Feiras Populares



# Comida é que não falta: os Bancos de Alimentos

Os bancos de alimentos surgiram como resposta ao enorme desperdício de alimentos no Brasil. Somente 39% da produção agrícola vão como comida para a mesa de alguém, o resto fica pelo caminho. 39 mil toneladas de comida vão para o lixo todo dia em mercados, feiras, fábricas, restaurantes, quitandas, açougues, fazendas, como alimentos perto do vencimento, verduras manchadas ou pão. A idéia dos bancos de alimentos, que surgiram em São Paulo em 1999, é receber as doações de alimentos que são impróprios para a comercialização, mas adequados para o consumo, e repassar estes a instituições a sociedade civil para a produção e distribuição de refeições.

Em cada Banco, os produtos são recebidos, selecionados, separados em porções ou processados, embalados e distribuídos. Com o apoio do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, já existem bancos de alimentos em 90 municípios de 19 Estados, sendo 55 unidades já em funcionamento, totalizando aproximadamente de 7 mil toneladas de alimentos doados, beneficiando cerca de 1.100 entidades assistenciais.

As principais funções destes bancos são de despertar a solidariedade dos empresários, devolver a dignidade às famílias beneficiadas, e, principalmente, educar sobre a necessidade de se evitar desperdício de alimentos.

## **Bancos de alimentos na Região Nordeste:**

**Bahia:** Camaçari, Juazeiro, Lauro de Freitas e Paulo Afonso

**Ceará:** Juazeiro do Norte

**Maranhão:** Imperatriz

**Paraíba:** Campina Grande, João Pessoa e Patos

**Pernambuco:** Recife e Surubim

**Rio Grande do Norte:** Natal

<http://www.mds.gov.br/programas/seguranca-alimentar-e-nutricional-san/banco-de-alimentos>

**Banco de Alimentos**  
Uma ação empresarial pela cidadania



### **Lixo orgânico**

Um dos maiores desperdícios é o não aproveitamento do lixo orgânico, que poderia ser transformado em adubo e biogás através da compostagem. Aproveitando melhor o lixo gastaria-se menos dinheiro com a colheita e diminuiriam-se os lixões a céu aberto, que ameaçam a saúde pública proliferando doenças e poluindo as águas.

# Agricultura urbana como estratégia para o abastecimento das cidades



**A**gricultura Urbana e Periurbana (AUP) é, em princípio, uma função urbana básica conhecida na América Latina. Houve uma mudança de atitude, em nível político, reconhecendo a contribuição dessa atividade à segurança alimentar e nutricional nas cidades, com um papel estratégico no abastecimento alimentar nas cidades brasileiras. Também contribui para melhorar a dieta alimentar das famílias e aumentar sua renda, exerce um papel importante no melhor uso do solo e dos resíduos urbanos e no cumprimento da função social da terra, construindo cidades mais ecológicas e mais justas.

As atividades podem cobrir a produção, o processamento e o mercado, para responder à demanda diária na cidade por produtos frescos e processados, usando e reciclando recursos naturais e resíduos disponíveis no ambiente urbano e periurbano. 80% das hortaliças e verduras frescas consumidas pelos pobres na cidade são produzidos nesse contexto.

## **Vantagens:**

- ▶ acesso dos consumidores a alimentos frescos, de qualidade e saudáveis por diferentes meios de mercado;
- ▶ proximidade dos serviços, inclusive do tratamento de resíduos;
- ▶ redução de gastos de transporte, embalagem e armazenamento;
- ▶ redução das perdas pós-colheita;
- ▶ preços solidários, facilitando o acesso e o consumo;
- ▶ disponibilidade de hortaliças frescas colhidas no mesmo dia.



# Outros programas

## O Programa de Aquisição de Alimentos (PAA)

A aquisição de alimentos através do PAA é um programa governamental bem sucedido. Criado em 2003, baseado numa proposta apresentada ao governo pelos movimentos sociais e sindicais rurais, o PAA está integrado ao Fome Zero e em sintonia com o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Também conhecido como compra direta, o PAA dá às Associações de agricultores familiares a oportunidade de vender produtos com garantia de preço e com pagamentos antecipados. Os alimentos adquiridos são distribuídos para a merenda escolar ou para instituições públicas e em geral entre populações em situação de insegurança alimentar atendidas por programas sociais locais e demais cidadãos como indígenas, quilombolas, acampados da reforma agrária e atingidos por barragens.

## Alimentação Escolar

Cada aluno tem direito a uma refeição por dia em sua escola e esta refeição deve atender suas necessidades nutricionais, contribuindo para o seu crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e rendimento escolar, além de educar para hábitos alimentares saudáveis.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi implantado no Brasil há mais de 50 anos e tem como objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante a permanência em sala de aula (art.4).

As Hortas Escolares constituem uma iniciativa que visa uma intervenção educacional, na cultura alimentar e nutricional das escolas e da comunidade escolar como um todo. Através das hortas se promove a educação integral de crianças, adolescentes e jovens de escolas e comunidades do seu entorno, por meio das hortas escolares incorporando a alimentação nutritiva, saudável e ambientalmente sustentável como eixo gerador da prática pedagógica.

<http://www.educandocomahorta.org.br/>



## Programa 1 Milhão de Cisternas (P1MC)

Outra proposta da sociedade civil, que virou política pública, é a construção de cisternas para a população rural do semi-árido, que garante o acesso à água.

Iniciado em julho de 2003, o Programa de Formação e Mobilização Social para a Convivência com o Semi-Árido: um Milhão de Cisternas Rurais (P1MC) é executado pelas mais de 800 ONGs, que estão organizadas na Articulação do Semi-árido Brasileiro (ASA) em todos os Estados do Nordeste. Até 20 de março de 2009 estava contando com 249.537 cisternas rurais construídas. O objetivo do P1MC é beneficiar cerca de cinco milhões de pessoas com água potável para beber e cozinhar.

O Programa Uma Terra Duas Águas (P1+2) iniciou em janeiro de 2007 com o objetivo de avançar para a utilização sustentável da terra e o manejo adequado dos recursos hídricos para produção de alimentos (animal e vegetal), promovendo a segurança alimentar e a geração de renda.



# Capítulo 3

## Agroecologia: construindo a Segurança e Soberania alimentar

# A revolução verde: uma arma milagrosa contra a fome?



O termo “Revolução verde” resume o aumento da produtividade na agrícola através de um pacote tecnológico que inclui o uso de sementes tratadas, irrigação, fertilizantes e inseticidas químicos, mecanização e mais energia. Esta modernização da agricultura se acentuou depois da Segunda Guerra Mundial e avançou com modificações genéticas de plantas, concentrando a produção de insumos e as patentes sobre sementes na mão de poucas empresas multinacionais.

Sem dúvida a produtividade na agricultura aumentou muito, mas com graves conseqüências:

- ▶ gera dependência dos agricultores com as multinacionais que produzem insumos e encarece a produção;
- ▶ a desigualdade entre ricos e pobres agricultores aumentou tanto como entre as regiões;
- ▶ grandes fazendeiros recebem mais incentivos para projetos de irrigação, créditos, assistência técnica e subvenções;
- ▶ os pequenos agricultores ficaram endividados e muitos perderam suas terras;
- ▶ o desemprego aumentou com a industrialização do campo;
- ▶ o uso de químicos causou danos ambientais irreversíveis pela contaminação de solos e água.

Dessa forma, a fome não está diretamente ligada à tecnologia empregada para a produção de alimentos, mas é uma conseqüência do processo de industrialização da produção de alimentos, enquanto o aumento da quantidade de alimentos ainda não resolve o problema da sua distribuição.

### Agrocombustíveis: na contramão da Segurança alimentar?



Hoje existe um debate que parece colocar de um lado a produção de alimentos e, de outro, a produção de combustíveis a partir de plantas (biocombustível), que seriam menos prejudiciais ao meio ambiente. É preciso buscar um equilíbrio entre estas posições e, para isso, precisamos dialogar muito para encontrar alternativas. Segundo pesquisa da ONU, a produção de biocombustível aumentou a especulação no setor agropecuário e na área de commodities, e desviou o foco da produção. Também o Fundo Monetário Internacional (FMI) afirmou que 70% do aumento do preço dos grãos foi causado pelos biocombustíveis. Além disso, o Banco Mundial concluiu que aqueles feitos a partir de grãos foram responsáveis por 75% do aumento no preço das commodities. Aumentando o preço dos alimentos.

[http://www.estadao.com.br/economia/not\\_eco239396,0.htm](http://www.estadao.com.br/economia/not_eco239396,0.htm)

Exemplo: um tanque de 50 litros queima 358 quilos de milho. Com isso uma criança no México, onde o milho é o alimento básico, vive um ano!

Fome, divisão social e destruição ambiental vão crescer até ter mudanças radicais na maneira, com a agricultura é desenvolvida, praticada e protegida.

*Conclusão da primeira avaliação internacional de conhecimento agrícola, ciência e tecnologia para o desenvolvimento (IAASTD, 2008)*

# Soberania alimentar e Agroecologia: (re)construindo a vida



“Antes comprávamos banana, hoje ela amadurece no nosso quintal. O molho de tomate é feito com tomate de casa. Os doces também são com as frutas do quintal. Eu não gostava de verdura, só de coentro e cebolinha, outra verdura, eu andava longe. Agora como de tudo e as crianças também”.

*Maria José Martins Alves (Zeza), Comunidade Coqueiros, Assentamento Maceió, Itapipoca.*



“O meu objetivo é ter umas fruteiras para as crianças pegarem ali mesmo, sabendo que não tem a mínima contaminação. É isso que é importante, é nós fazermos para ter garantia do que estamos consumindo, para não ter nenhum problema mais tarde através do alimento”

*Antônio Norberto Mesquita, Comunidade Carnaúba, Barreira*

Existe uma estreita relação entre a segurança e soberania alimentar e a Agroecologia, que propõem estratégias para a produção de alimentos de forma sustentável, integrando a ação do homem com o meio-ambiente.

Pesquisas empíricas sobre a produção agroecológica mostram os resultados positivos da produção em processos naturais com ciclos de energia e matéria fechados e a integração da produção animal e de plantas. A propriedade familiar é entendida como um organismo com seus habitantes, solos, plantas e animais.

No combate à fome se trata de valorizar a agricultura familiar, garantindo suas terras e empoderando os(as) agricultores(as) para que produzam o suficiente para garantir o autoconsumo familiar, a partir dos recursos disponíveis de solos, água e sementes, comercializando os excedentes de forma justa e solidária.

Inúmeras associações e movimentos sociais atuam hoje no Brasil na disseminação da Agroecologia, em projetos de manejo de agroecossistemas sustentáveis que estimulam o trabalho em cooperativas ou associações e garantem a segurança alimentar. Milhares de agricultores(as) vivem experiências exitosas, resultado de uma articulação entre diversos atores.

Nas suas falas, os agricultores ecológicos mostram a elevação da sua auto-estima, a conscientização sobre as relações entre alimentação e a natureza, o aumento da disponibilidade e do acesso a alimentos diversificados e sem agrotóxicos, a melhoria da renda familiar e um maior nível de organização e participação na comunidade.

# A perda da soberania alimentar sobre a produção de alimentos

**S**ementes se reproduzem e se multiplicam na natureza. Essa é a força da biodiversidade, mas é um problema para a indústria, que desenvolveu algumas estratégias para dominar o mercado.

Uma delas é a venda de sementes “melhoradas”, híbridas, que crescem mais rápido e dão bons resultados, mas já vêm tratadas com agrotóxicos e o agricultor é forçado a comprá-las para cada plantação, pois não consegue uma boa safra com as que são colhidas.

Outras estratégias são as patentes sobre as sementes geneticamente modificadas e a criminalização da reprodução dessas sementes. Hoje são aproximadamente 40 grandes empresas que controlam toda a cadeia produtiva agrícola do mundo - sementes, agrotóxicos, fertilizantes e também a produção e o comércio.

Essa industrialização da agricultura está ameaçando a soberania dos países sobre a produção de alimentos. Mesmo assim ainda existe pouca preocupação dos governos, que estão cedendo cada vez mais à pressão das empresas multinacionais.

O governo brasileiro resistiu durante um tempo contra a liberação das plantações transgênicas, mas acabou liberando diversas sementes de milho e uma de soja geneticamente modificados. Na Comissão Técnica Nacional de Biossegurança (CTNBio) há quase 600 pedidos de liberação para milho transgênico, 30 para soja e outros para cana-de-açúcar, algodão, eucalipto, fumo, arroz e batata. A liberação dos organismos geneticamente modificados coloca em risco o futuro nos mercados europeus e asiáticos, onde os consumidores preferem os alimentos não-transgênicos. Por isso o Brasil é estratégico para a difusão da soja transgênica, oferecendo até agora ainda uma alternativa para esses consumidores. Como disse o presidente da Associação Norte-Americana de Produtores de Soja, com o Brasil, cairá o resto do mundo.



“O transgênico é mais uma manobra para tirar uma das últimas coisas que o agricultor ainda tem domínio próprio, que é a semente”.

*José Lutzenberger*

## Os riscos dos Organismos Geneticamente Modificados (OGMs)

Um OGM ou transgênico é “qualquer organismo, com exceção do ser humano, cujo material genético tenha sido modificado de uma forma que não ocorre naturalmente por meio de cruzamentos e/ou recombinação natural” (Artigo 2º da Diretiva 2001/18/CE do Parlamento Europeu e do Conselho da União Européia, de 12 de março de 2001). Não se sabe ao certo, quais os riscos da liberação dos OGMs nos ecossistemas. Mas o maior risco está na monopolização das sementes por algumas poucas empresas, que mantém as patentes sobre suas criações. Com isso os agricultores pagam uma taxa adicional, que é o royalty da empresa, não podem guardar a semente para a próxima safra e são obrigados a receber (e pagar) a fiscalização. Dezenas de agricultores já foram processados pelas empresas, mesmo tendo suas plantações contaminadas por transgênicos contra sua vontade. Assim a prática milenar de produzir ou guardar a própria semente vira crime!

# O resgate das sementes crioulas



"A semente sustenta a vida. E quando nós semeamos – não importa o país onde estamos – nós fazemos uma pequena oração: que sejam as sementes inesgotáveis, que elas nunca se esgotem! O maior dever humano é de continuar salvando sementes para o futuro."

*Vandana Shiva*

Existe uma relação entre a perda das sementes e o aumento da pobreza e da fome. A diversidade das plantas está diminuindo de forma preocupante. No século passado foram extintos cerca de 250 mil variedades de plantas, das quais aproximadamente sete mil foram até hoje utilizadas na agricultura. Mas a agricultura atual utiliza apenas 120 espécies e 90% do consumo mundial se baseia somente em quatro espécies: arroz, trigo, milho e soja. Isso traz riscos para a segurança alimentar com a ocorrência de pragas, deixando os consumidores com poucas opções (CONSEA, 2004, p.28).

No Nordeste, as sementes crioulas – sementes com uma grande variedade genética, por serem selecionadas nos plantios ao longo de gerações e adaptadas às condições locais – foram substituídas por sementes compradas ou distribuídas pelos governos. Essas políticas públicas, junto com a pressão da propaganda das empresas e de técnicos agrícolas, contribuíram para a destruição sistemática da biodiversidade e desprezaram as estratégias locais de resgate e conservação de sementes.

Nos últimos anos, através das diversas iniciativas, diferentes Organizações Não Governamentais que atuam no Semi-Árido aumentaram os esforços para a preservação de sementes crioulas e os agricultores familiares receberam o apoio para a preservação e a troca das sementes, através de intercâmbios, encontros e da construção de casas ou bancos de sementes.

As famílias que acessam o banco de sementes diversificam sua base alimentar, o que tem mostrado que é possível melhorar a segurança e a soberania alimentar diminuindo a dependência das sementes e ainda contribui para o empoderamento e a organização dos envolvidos.



## Sementes são promessas de um futuro...

Elas nos garantem segurança de futuras colheitas, quando bem cuidadas.

Muitos povos tinham a prática de dividir suas sementes em três partes iguais:

Tratando da primeira parte para ser plantada na época propícia.

E guardando a segunda para alguma necessidade.

Sobrando a terceira parte para dividir com os amigos.



## Os Bancos de Sementes

Um banco – ou uma casa – de sementes pode ser montado em qualquer espaço comunitário, numa propriedade, que se dispõem ou no sindicato. Trata-se de um modelo alternativo de garantir a reserva de sementes necessária para o plantio. As famílias associam-se ao banco e têm direito de emprestar uma certa quantidade de sementes, dos mais variados tipos e quantidades. Após a colheita devolve esta quantidade emprestada e mais uma porcentagem decidida pelo grupo de associados ao banco. Nesse sistema cada família produz e beneficia sua própria semente e destina uma parte para o estoque comunitário gerenciado coletivamente. A gestão coletiva fortalece também a organização solidária dos agricultores familiares. Em 1996 foram contabilizados, pela Rede de Intercâmbio de Sementes no Nordeste, 250 bancos envolvendo 9.250 famílias. Hoje multiplicam-se a cada dia o número de bancos de sementes, fortalecendo organizações de agricultores em todo o país.

### MULTIPLICAÇÃO DA IDÉIA

Outras comunidades estão se inspirando na idéia do banco, citamos como exemplo a Comunidade Jordão, em Baturité, que já iniciou a reprodução da experiência e conta com cinco tambores de milho nesta idéia inicial.

#### SEMENTES DO CORAÇÃO

Em nossa comunidade  
Terra de gente sofrida  
O povo inteligente  
Teve uma idéia bonita

Formou um banco  
De sementes  
Com a contribuição  
De uma pequena minoria

Sementes que tira muitos  
Do aperreio e da agonia  
Que ajuda o agricultor  
Socorrer sua família

Eita! Semente boa  
Hoje quem diria  
Levou o nome Raposa  
Além do que se imaginaria

Ser exemplo para outros  
É de grande satisfação  
Somos da comunidade Raposa  
O banco de sementes  
É o nosso coração.

*Claudiana da Silva  
Comunidade de Jordão, Baturité*



O banco veio movimentar a comunidade. E movimenta também a parte financeira da associação. O banco é de grande importância porque beneficia comunidades vizinhas.

*Maria Merisleide Rodrigues da Silva  
41 anos  
Tesoureira da Associação dos Pequenos  
Agricultores do Sítio Raposa,  
Município de Baturité*



Mantém a comunidade unida, beneficia as comunidades adjacentes. E tem contribuído para a vida das pessoas da comunidade. O banco trouxe uma nova vida a nossa comunidade.

*Claudiana da Silva  
31 anos  
Presidente da Associação dos Pequenos  
Agricultores do Sítio Raposa,  
Município de Baturité*

# Uma questão de gênero: a importância das agricultoras para a segurança alimentar



Os direitos das mulheres foram incorporados às políticas públicas, com o programa de igualdade em gênero do Ministério de Desenvolvimento Agrário, em 2001, com a criação de uma linha de financiamento específica para as mulheres rurais pelo PRONAF para atividades agrícolas e não agrícolas. O Programa Bolsa Família dá preferência às mulheres no recebimento de 90% dos cartões. Em 2003 foi criada a Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres, com status de ministério.

**Q**uidado com as crianças, os doentes e os idosos, a alimentação da família e a limpeza da casa é chamado de "trabalho reprodutivo". Estas responsabilidades são geralmente atribuídas às mulheres. A alimentação das mulheres durante a gravidez e no período de amamentação é decisiva para a nutrição fetal e dos recém-nascidos, o que garante o bom desenvolvimento das futuras gerações. A educação nutricional das mulheres contribui para hábitos alimentares adequados dos seus filhos, quebrando os ciclos da desnutrição, sendo sua escolarização um fator importante para reduzir a subnutrição infantil.

Na garantia da segurança alimentar e nutricional para suas famílias, as agricultoras contribuem não somente na escolha e no preparo dos alimentos, mas também são muitas vezes as responsáveis pela sua produção, mantendo uma horta e animais no fundo do quintal ou ao redor da casa. Este tipo de trabalho não é remunerado e muitas mulheres têm que cuidar não apenas dos afazeres da casa e das relações da família, mas também garantir o sustento - ou parte do sustento - da família.

Valorizar o trabalho, assim como a própria condição feminina, trás uma melhoria considerável para a qualidade de vida de muitas famílias. Sendo a orientação e fortalecimento dos grupos de mulheres uma grande força para a segurança e soberania alimentar, pois são elas que mantêm vivas as sementes e as tradições alimentares locais.

As mulheres que estão nas atividades agrícolas assumem cada vez mais sua condição de agricultoras, reconhecidas com grande luta. Mesmo assim ainda existem muitas batalhas a se vencer, pois, com frequência sua participação na agricultura familiar se restringe apenas aos trabalhos e não aos ganhos, à terra, ou aos financiamentos agrícolas.



# A segurança nutricional e alimentação adequada

## Capítulo 4 Morrer pela boca ou consumo consciente de alimentos

Para a segurança alimentar necessária para manter a saúde é preciso cuidar da nutrição. Não é somente a quantidade que garante uma alimentação adequada, mas a regularidade e a qualidade do alimento. A diversidade dos alimentos, proporciona uma dieta rica em nutrientes, importantes para o desenvolvimento integral de cada pessoa.

Muitas doenças aparecem por causa de maus hábitos alimentares, como dar preferência a alimentos "ocos" - alimentos altamente calóricos, mas com pouco valor nutricional. A ingestão excessiva de calorias de alimentos "ocos" leva à obesidade, e uma pessoa obesa não é, necessariamente, bem nutrida. Na verdade, muitas vezes obesidade pode ser um sinal de desnutrição.

Caldos de carne, sopas preparadas, margarinas ou massas de bolo prontas são amplamente divulgadas pelas transnacionais e ganham o gosto popular reforçados pela propaganda massiva. Isso leva famílias de agricultores a vender seu leite de vaca para comprar leite em pó, ou frutas para comprar coca-cola e "xilitos" para as crianças. Com o aumento do consumo de produtos alimentares das agroindústrias, além do empobrecimento nutricional da população, houve um empobrecimento das culturas tradicionais e a alteração dos hábitos alimentares originais, agravando a desnutrição.

Uma alimentação adequada começa pela escolha dos alimentos saudáveis e nutritivos, que contem fibras, minerais e vitaminas, como verduras e frutas frescas. Também deve ser em quantidade adequada, com qualidade e variedade. As tradições culturais e alimentares devem ser respeitadas, conforme a biodiversidade de cada ecossistema. A escolha de alimentos produzidos na região é uma forma de garantir não somente uma alimentação mais saudável como também o desenvolvimento rural sustentável.

### Aleitamento Materno

Não existe uma alimentação mais adequada para um recém-nascido do que o leite materno, e a amamentação deve ser exclusiva pelo menos nos primeiros 6 meses de vida. Nenhum outro alimento, nem mesmo água, é necessário durante esse período. Segundo a UNICEF, o ideal é que a amamentação continue até o segundo ano de vida da criança ou mais, para garantir a saúde do bebê. Com sua propaganda e estratégias de marketing as empresas convenceram milhões de mulheres no mundo de substituir o leite materno por leite em pó, sendo que este é uma alternativa em casos de necessidade, mas não é adequada para o organismo infantil, podendo provocar alergias e doenças crônicas. Em 1981 foi proibida a propaganda de alimentos para lactentes substituir o leite materno.



*Mens sana in corpore sano*  
(Mente sã em corpo saudável).  
Lema da antiguidade grega

# Alimentação e saúde



“Doenças atacam as pessoas não como um raio em céu azul, mas são conseqüências de contínuos erros contra a Natureza.”  
*Hipócrates*

Nas culturas tradicionais a agricultura e a alimentação são interligadas. A colheita é um momento de celebração e o alimento é sagrado. Esta ligação se perdeu com a modernização da agricultura e o afastamento das cidades do campo. No fim do século passado a produção de alimentos tornou-se mais industrializada. A mudança de hábitos alimentares teve graves conseqüências para a saúde. Pesquisas mostram, que as seguintes doenças são provocadas pela alimentação moderna:

- ▶ cáries e paradontose;
- ▶ artrose e artrite, problemas de coluna e dos discos;
- ▶ todas as doenças do metabolismo como obesidade, diabetes mellitus, rins, bexiga e a gota;
- ▶ doenças na digestão como prisão de ventre, úlceras, colite e outras;
- ▶ sistema vascular: arteriosclerose e conseqüências como infarto, derrame e trombozes;
- ▶ deficiências do sistema imunológico com diversas infecções;
- ▶ doenças de pele como neurodermatite, alergias e outras;
- ▶ doenças neurológicas como esclerose múltipla;
- ▶ alguns tipos de câncer como câncer do cólon.

Estas doenças crônicas de civilização se alastram ao longo da vida e a maioria das pessoas passa os últimos anos da sua vida com uma ou mais delas.

O processamento de alimentos básicos – como por exemplo do milho, como óleo, maisena ou milho em conserva - agrega custos e o acesso aos produtos fica restrito para a população de maior renda. E em lugar de elementos vitais se consomem alimentos contaminados por aditivos, hormônios, pesticidas e antibióticos. O consumidor pode observar no rótulo dos produtos que compra o que estes contém – mas ninguém é instruído para esta tarefa nada fácil. A maioria desconhece o conteúdo, que pode provocar alergias, tumores ou até lesão cerebral com substâncias admitidas no Brasil, que são proibidos em muitos países.

Dos cereais, que são a base da alimentação humana, são retirados o germen e a película, deixando a farinha ou o arroz brancos. Da mesma maneira o açúcar é refinado com processo químicos e consumido em excessos de até 200 gramas por dia, trazendo nada de valioso. A farinha branca e o açúcar precisam de grande quantidade de elementos vitais para serem processados no corpo. O organismo fica sem ferro, fibras ou vitaminas do complexo B.

(fonte: Dr. Joachim Hensel: Alimentação)



A população precisa conhecer os seus direitos, pois só através da conscientização é que poderemos garantir, de fato, uma alimentação adequada.

# Os perigos dos agrotóxicos para a saúde

Os alimentos são cada vez mais envenenados, sem que a maioria se da conta sobre as conseqüências, minando a saúde pelo consumo diário de pequenas quantidades de resíduos. São dezenas de princípios ativos introduzidos a cada dia nas culturas agrícolas e o Brasil é atualmente um dos maiores consumidores de agrotóxicos, o terceiro no ranking mundial.

Muitas vezes aplicados sem a devida proteção prejudicam o sistema nervoso, causam alergias e até câncer nos trabalhadores rurais e agricultores(as) de forma mais rápida, enquanto os consumidores acumulam os venenos ao longo dos anos, passando de mãe para filhos quando amamentam.

Os agrotóxicos não são usados somente de forma indiscriminada, mas também em doses cada vez maiores, prejudicando os agricultores e os consumidores. Os agricultores são persuadidos pelas indústrias e pelo comércio de agrotóxicos. Mas os defensivos provocam resistências nos insetos, exigindo



Estudos relacionam agrotóxicos a diversos tipos de câncer, incluídos os cânceres hematológicos, do trato respiratório, gastrointestinais e do trato urinário, entre outros.

Fonte: ANVISA

Prefira alimentos orgânicos e agroecológicos, que são cultivados sem agrotóxicos e sem transgênicos, não poluem o meio ambiente e não contaminam os agricultores e consumidores.



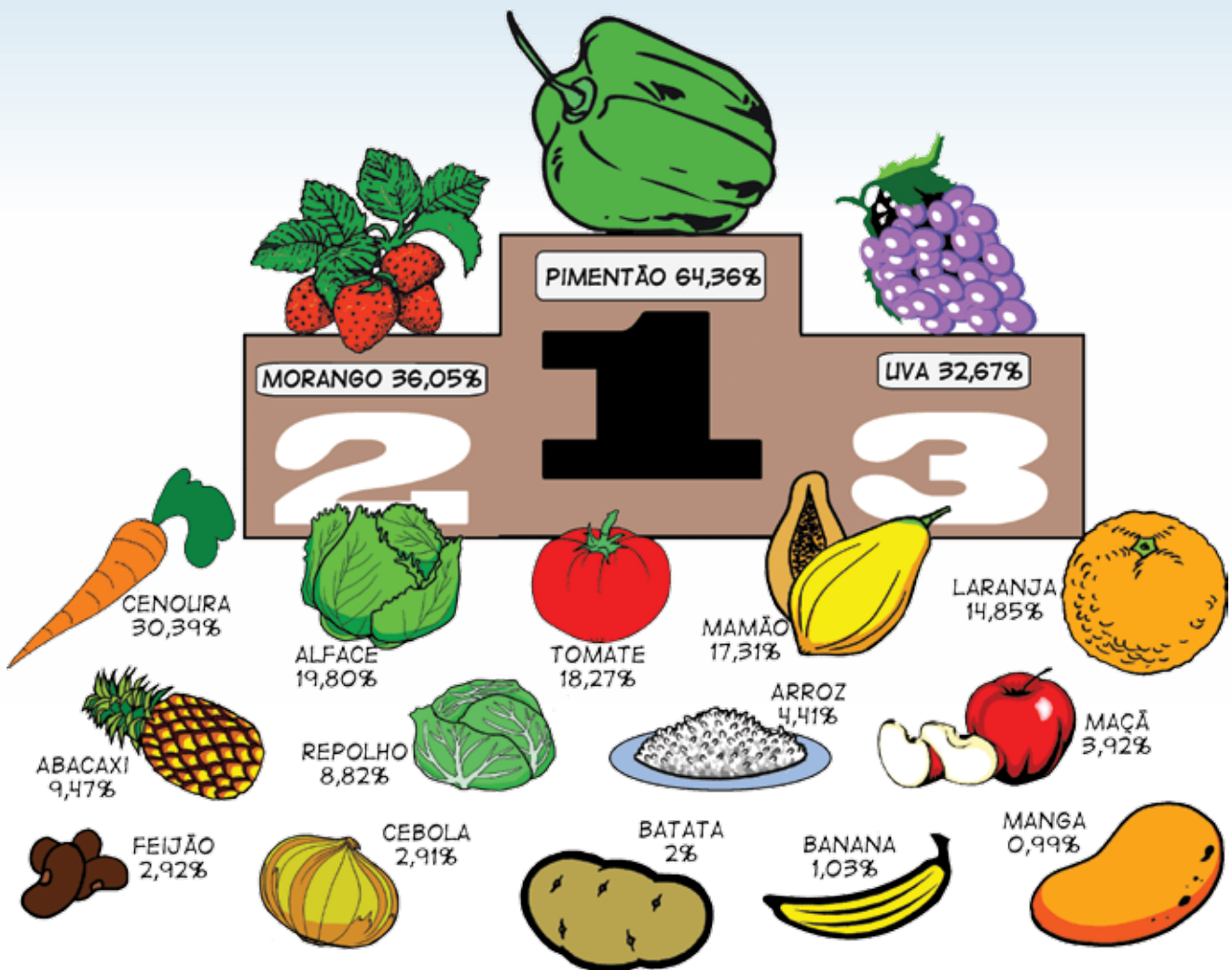


Não existe a menor possibilidade de se retirar veneno com lavagem. Cuidado: é propaganda enganosa!

doses crescentes nocivas não apenas para insetos que atacam as plantas, mas também para insetos que trazem benefícios como abelhas ou mariposas. Em longo prazo os inseticidas tornam-se inofensivos aos insetos combatidos mas tem efeitos corrosivos e deletérios para o organismo humano, reduzindo as resistências às infecções e facilitando a ação de vírus e bactérias.

Acredita-se que basta lavar ou ferver os alimentos para tirar o efeito dos agrotóxicos. Mas estes são aplicados no solo e nas plantas, passando a fazer parte dos próprios frutos.

### Ranking de Alimentos analisados, que apresentaram índices de agrotóxico acima do limite máximo permitido ou resíduos de produtos desautorizados pela ANVISA, com as taxas de reprovação em relação às amostras examinadas.



**MÉDIA 15,28%**

Fonte: ANVISA

# As funções dos alimentos

A construção do corpo inicia já no ventre da mãe, que alimenta o filho também depois do nascimento com a amamentação. Mas o nosso corpo não para de se reconstruir – a cada setes anos todas as células do nosso corpo estão renovadas, e as do sangue se renovam a cada três dias – sendo retirado dos alimentos todo o material necessário para esta constante transformação.

**Os alimentos se dividem em três grandes grupos:**

**As proteínas** junto com os lipídios são usadas pelo corpo para a construção de tecidos, e podem ser conseguidas de duas fontes: de origem animal ou de origem vegetal. De fato as proteínas estão presentes em todo alimento natural. Elas podem ser encontradas nas leguminosas, nos cereais – principalmente quando combinados –, nas sementes de soja, jerimum, girassol, gergelim, amendoim, e nas amêndoas, como nozes, e as castanhas de caju do Brasil. As sementes de soja, jerimum, girassol, gergelim e as amêndoas são também excelentes fontes de lipídios.

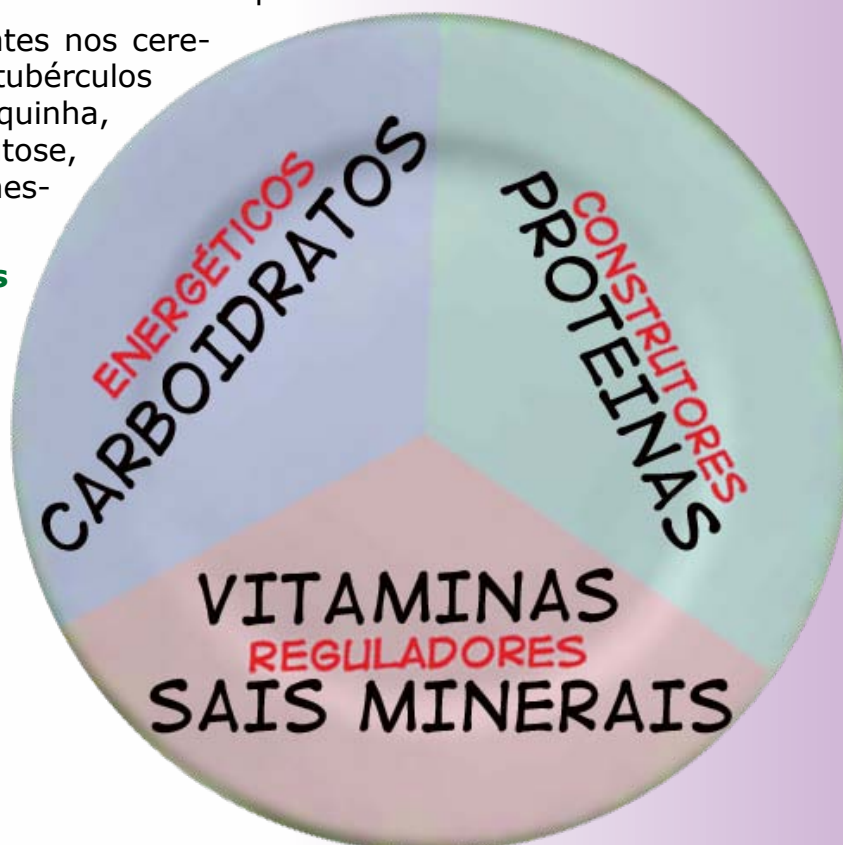
**Os carboidratos** presentes nos cereais (arroz, milho, aveia, etc), tubérculos (batatas, mandioca, mandioquinha, etc) e nos açúcares (mel, frutose, etc), garantem a energia necessária para o dia-a-dia.

**As vitaminas e sais minerais** estão em maior quantidade nas frutas e hortaliças, que contêm também fibras e outras substâncias que fortalecem o sistema imunológico, deixando o organismo mais resistente a doenças.



“Só quem provou da comida sabe o gosto que ela tem”

*Patativa do Assaré*





Uma alimentação saudável deve conter várias frutas e hortaliças – a Organização Mundial de Saúde recomenda pelo menos cinco porções de frutas ou hortaliças, todos os dias – e vários países realizam campanhas como a “5 ao dia” no Brasil. Alguns estudos provaram que este hábito pode ajudar a reduzir o risco de várias enfermidades como o câncer e doenças do coração. Além disso, quando você come frutas e hortaliças, evita comidas gordurosas e industrializadas que não fazem bem para sua saúde ([www.5aodia.com.br](http://www.5aodia.com.br)).

Devemos nos acostumar a tomar chás naturais, sucos de frutas e deixar de lado os produtos industrializados, como refrigerantes, que são menos nutritivos e nada saudáveis. Uma grande mudança é criar o hábito de comer frutas nos horários de merenda, e de acrescentar ao almoço saladas e legumes.

## Tabela de Cores

Acerola, cebola vermelha, cereja, ciriguela, goiaba vermelha, grapefruit, maçã, melancia, morango, pêra vermelha, pimenta, pimentão vermelho, rabanete, romã, tomate e uva vermelha

Fontes de carotenóides, que são precursores da vitamina A. Bom para o coração e para a memória, previnem o câncer e fortalecem olhos e pele. O licopeno, fitoquímico encontrado em alguns alimentos deste grupo, ajuda na prevenção do câncer de próstata.

Abacaxi, abóbora, abiu, ameixa amarela, batata baroa, batata doce, batata inglesa, caju, carambola, caqui, cenoura, damasco, gengibre, kino, laranja, mamão, manga, maracujá, mexerica, moranga, melão, milho, nectarina, pêsego, pimentão amarelo, sapoti e tangerina.

Assim como os Vermelhos, alimentos da cor Laranja são fontes de carotenóides. Ricos também em vitamina C, que é um antioxidante fundamental para a proteção das células. Ajudam a manter a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico.

Alcachofra, almeirão roxo, alface roxa, alho roxo, ameixa preta, amora, azeitona preta, batata roxa, berinjela, beterraba, cebola roxa, figo roxo, framboesa, jaboticaba, jameirão, lichia, mirtilo, repolho roxo e uva roxa.

Contém niacina (vitamina do Complexo B), minerais, potássio e também vitamina C.

Mantém a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo e retardam o envelhecimento. Grande parte dos alimentos deste grupo possuem ainda um poderoso antioxidante que previne doenças cardíacas.

Abacate, abobrinha verde, acelga, almeirão, alface, azeitona verde, brócolis, cebolinha, coentro, couve, couve chinesa, couve de bruxelas, chuchu, ervilha, jiló, kiwi, limão, maxixe, mostarda, pepino, pimentão verde, quiabo, repolho, salsa, uva verde e vagem.

Ricos em cálcio, fósforo e ferro. Promovem o crescimento e ajudam na coagulação do sangue, evitam a fadiga mental, auxiliam na produção de glóbulos vermelhos do sangue, além de fortalecer ossos e dentes.

Aipim, aipo, alho, alho-poró, atemoya, aspargo, banana, batata baroa branca, cará, cebola, cogumelo, couve-flor, endívia, graviola, inhame, mangostim, nabo, pêra e pinha.

Nos alimentos de cor Branca encontramos as vitaminas do complexo B e os flavonóides, que atuam na proteção das células. Auxiliam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibem o aparecimento de coágulos na circulação.



# Aproveitamento integral dos alimentos

Existem muitos alimentos que já foram parte importante das refeições e que, atualmente, quase desapareceram da cozinha. São usadas cada vez mais as partes específicas dos alimentos, o resto é descartado. O Aproveitamento integral dos alimentos é uma alternativa barata e simples para o combate à fome e a desnutrição. Além disso, a parte do alimento que jogamos fora - como as cascas, as sementes ou folhas do tomate, de batadoce, de jerimum, de agrião, da cenoura ou da beterraba - são a parte mais nutritiva. Por isso existe uma forte relação entre o aproveitamento integral de alimentos com a segurança alimentar e nutritiva. A utilização de cascas, talos e folhas diminui os gastos com alimentação, melhora a qualidade nutricional do cardápio e reduz o desperdício de alimentos.



Grãos germinados – fonte de energia  
Os grãos vivos são uma poderosa fonte de nutrientes, que proporciona muita energia e exige pouco esforço para a digestão.

1/2/3 - Coloque de uma a três colheres de sopa de grãos num vidro e cubra com água.

4 - Deixe de molho por uma noite (8 horas).

5 - Cubra o vidro com um pedaço de filó – ou outro tecido poroso, também serve tela de filtro de nylon e peneirinha plástica de coar chá - e prenda com um elástico.

6/7 - Despeje a água e enxágüe bem sob a torneira do filtro.

8 - Coloque o vidro inclinado num escorredor num lugar sombreado e fresco.

09 / 10 - Enxágüe pela manhã e à noite. Nos dias quentes é preciso lavar mais vezes.

11 - Cada grão tem seu tempo de germinação, e em geral estão com a sua potência máxima quando começam a nascer ficando prontos para serem consumidos.

Todas as sementes comestíveis pode ser germinadas, como girassol, painço, aveia, trigo, linhaça, arroz, soja, centeio, gergelim, grão de bico, amendoim, lentilha, nozes, castanha do Pará, amêndoas e ervilha.



### Multimistura

A multimistura, é um composto alimentar que é feito pela adição de farinhas, farelos, sementes, frutas e folhas cruas - como de farelos de arroz, milho e trigo, folha de mandioca e batata-doce e sementes de abóbora e gergelim - na forma de farinha, aos alimentos, como complemento alimentar. Sua inventora, Clara Takaki Brandão, lembra que "somente através de uma combinação, a mais diversificada possível - a MULTIMISTURA - se consegue aproveitar toda a potencialidade nutritiva dos alimentos". E complementa que "a qualidade é dada pela variedade". Sendo os alimentos utilizados na multimistura, escolhidos por ter alto valor nutritivo, baixo custo, bom paladar e ser de origem regional, sempre que possível.

Para fazer a multimistura não existe fórmula pronta. O mais importante é fazer a farinha com os alimentos típicos de cada região e que sejam de fácil acesso e conforme as necessidades de cada um.

#### Exemplo:

400g de fubá (ou farinha de aveia, e de outros cereais) peneirado  
sementes - que são ricas em gordura, proteína, vitaminas e minerais - como o gergelim ou a semente de abóbora que são riquíssimos em cálcio e proteínas.  
farelos de trigo e de arroz são ricos em vitaminas, ferro, cálcio, zinco e fibras;  
folhas verde-escuras são riquíssimas em vitamina A, ferro, cálcio e outros nutrientes.

Dica: Uma colher de sopa equivale a 10g de multimistura, é aconselhável o uso de 30g por dia (3 colheres). Os nutrientes da multimistura são melhor aproveitados quando ela é misturada ao final do cozimento dos alimentos, ou no preparo de pães.

### Dicas de combate ao desperdício de alimentos

- ▶ Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contém fibras e devem ser aproveitados em refogados, pães, no feijão e em sopas.
- ▶ As folhas da cenoura ou folhas da salsa são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas.
- ▶ As cascas da batata, depois de bem lavadas, podem ser fritas em óleo quente e servidas como aperitivo.
- ▶ As cascas de frutas frescas - laranja, limão, melancia - podem ser usadas no preparo de doces.
- ▶ Com as cascas das frutas como da goiaba ou do abacaxi pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador. Este suco pode ser aproveitado para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos.
- ▶ Cozinhe as verduras a vapor, assim elas não perdem o valor nutritivo, ou aproveite a água do cozimento para o preparo de alimentos como sopas.



### **Bolo de casca de banana**

Ingredientes:

10 cascas de banana liquidificadas com um copo e meio de água  
3 ovos (claras em neve)  
2 xícaras de açúcar  
125g de manteiga  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 colher (sopa) rasa de fermento  
Canela em pó



Bata a manteiga, o açúcar e as gemas. Acrescente o trigo com o fermento, aos poucos à massa liquidificada, a canela e por último as claras em neve. Assar em uma forma untada, em forno médio.

### **Doce de casca de maracujá**

Ingredientes:

3 cascas de maracujá  
1 xícara de chá de açúcar  
1 ½ xícaras de chá de água  
Canela em cascas a gosto



Cozinhe a casca do maracujá e retire apenas a parte branca. Esta parte deve ser cortada em tiras finas. Faça uma calda com açúcar, água e suco de maracujá feito da polpa da fruta. Acrescente a canela em casca e deixe cozinhar até que as cascas fiquem macias. Pode também ser acrescentado coco ralado no preparo.

### **Ensopadinho de entrecasca de Melancia**

Ingredientes:

3 a 4 xícaras de entrecasca de melancia  
1 cebola cortada picadinha  
1 tomate também picado  
1 dente de alho  
1 colher de óleo (de soja)  
sal a gosto  
1 punhado de cebolinha picada



Fazer um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho. Juntar a melancia cortada em cubos e colocar água. Deixar cozinhar um pouco. Juntar a cebolinha picada e cozinhar mais um pouco, sem deixar amolecer muito.

Dica: O tempero varia de acordo com a disponibilidade, podendo ser acrescentado coentro, orégano, folhas de batata doce, ou o que mais a criatividade sugerir.

### **Aperitivo de sementes de Jerimum**

Ingredientes:

Sementes de jerimum bem lavadas e secas



Torrar as sementes em uma frigideira, acrescentar sal e orégano e demais temperos pouco antes de apagar o fogo.

### **Suco de couve com limão**

Ingredientes:

03 limões bem lavados com casca  
2 folhas de couve bem lavadas  
1 litro de água  
Rapadura ou mel a gosto



Coloque no liquidificador todos os ingredientes, bata e sirva com gelo. Para que o suco fique menos azedo use apenas o suco do limão. Pode-se acrescentar ou substituir o limão por caju, abacaxi ou laranja.

Experimente as receitas e use sua criatividade para criar novas receitas, compartilhando sempre com seus amigos.

# Capítulo 5

## Segurança e soberania alimentar no Nordeste do Brasil

# Cultura alimentar regional e alimentação saúdável

A alimentação reflete a cultura local e regional de cada povo e tem uma forte ligação com sua terra dentro de um contexto histórico e social. Assim, as práticas alimentares são ricas em tradições, com significados mais profundos que o ato de comer.

Cada imigrante que chegou ao Brasil trouxe consigo os seus hábitos culturais e preferências de alimentação. Assim, cada região possui pratos típicos, que marcam sua identidade regional, como o acarajé e o vatapá dos baianos; o tutu e o pão de queijo mineiros; o tucupi e o tacacá do Norte; o churrasco gaúcho; e muitos outros.

No Nordeste, encontramos hoje pratos enraizados na cultura indígena, como a mandioca e a farinha, e que se misturaram com os alimentos de outros países e regiões. Uma expressão típica é o “baião de dois”, na mistura única de feijão com arroz como um dos pratos básicos.

A difusão de alguns alimentos mundialmente, como a batata, o milho, o arroz e o tomate, não precisavam da globalização para chegar aos pratos de todos os povos.

Mas a modernização da produção de alimentos mudou os hábitos e se correm sérios riscos de substituir o arroz com feijão pelo hambúrguer, a mandioca pelo pão branco, trazendo cada vez mais alimentos de fora, o que tem um custo alto, além de ameaçar as identidades culturais.

Como vimos, estes alimentos industrializados prejudicam a saúde e também a economia local. Com a chegada de mercadinhos e supermercados, as feiras livres, em muitos locais, foram diminuindo e os produtos vão para a Central de Abastecimento para depois voltar ao local de origem, ao invés de serem comercializados na região de produção.

Dentro dos princípios da Agroecologia se incentiva a preferência por alimentos produzidos na região, que são melhores para a saúde e fortalecem a agricultura familiar, as feiras e a economia local de forma solidária.



A alimentação é uma necessidade básica, um direito humano e, simultaneamente, uma atividade cultural, permeada por crenças, tabus, distinções e cerimônias.

*D. F. Pedraza*

# A comida típica do Nordeste

É possível ter uma alimentação saborosa e nutritiva sem aumentar os custos, ou até reduzindo os gastos com alimentação, aproveitando os alimentos que estão disponíveis no local ou na região. Alguns desses alimentos foram até esquecidos e são considerados "mato". Outros, porém, ainda são usados como tempero ou como alternativa em tempos mais difíceis, garantindo a segurança alimentar e nutricional das comunidades. Exemplos para estes alimentos locais que estão disponíveis no Nordeste são:

Além do feijão, jerimum e batata-doce, que estão presentes na culinária nordestina, podem ser usadas as folhas da beralha, mandioca, marianica, língua de vaca, picão-branco, beldroega, caruru, urtiga, cansanção, quiabo, serralha, caruru, cariru (bredo, majogomes) e serralhinha. As folhas podem ser preparadas como a couve, ou aproveitadas em refogados, recheios, saladas, na sopa e também no feijão. O cará-do-reino pode ser preparado da mesma forma e ainda em sucos e no tempero de molhos brancos. Fica uma delícia.

Já a cidreira, o capim santo e a melissa ficam muito saborosos tanto em chás quanto em sucos. As folhas de hortelã são ótimas em suco de abacaxi ou como tempero para saladas, bolos, e em outros pratos salgados.



Garantimos a nossa soberania alimentar quanto cultivamos e preparamos nossos alimentos tradicionais. Muitas vezes são bem mais baratos que os industrializados, ou até de graça, pois alguns nascem naturalmente na localidade.

Utilizando essas folhas, enriquecemos a alimentação e economizamos a água que seria necessária para cultivar alimentos de outras regiões porque não são adaptadas às condições climáticas do Nordeste.

## ORAÇÃO DO MILHO

Senhor, nada valho. Sou a planta humilde dos quintais pequenos e das lavouras pobres. Meu grão, perdido por acaso, nasce e cresce na terra descuidada. Ponho folhas e haste, e, se me ajudardes, Senhor, mesmo planta de acaso, solitária, dou espigas e devolvo em muitos grãos o grão perdido inicial, salvo por milagre, que a terra fecundou. Sou a planta primária da lavoura. Não me pertence a hierarquia tradicional do trigo, de mim não se faz o pão alvo universal. O justo não me consagrou Pão de Vida nem lugar me foi dado nos altares. Sou apenas o alimento forte e substancial dos que trabalham a terra, alimento de rústicos e animais de jugo. Quando os deuses da Hélade corriam pelos bosques, coroados de rosas e de espigas, e os hebreus iam em longas caravanas buscar na terra do Egito o trigo dos faraós, quando Rute respigava cantando nas searas de Booz e Jesus abençoava os trigais maduros, eu era apenas o bró nativo das tabas ameríndias. Fui o angu pesado e constante do escravo na exaustão do eito. Sou a broa grosseira e modesta do pequeno sitiante. Sou a farinha econômica do proprietário, sou a polenta do imigrante e a amiga dos que começam a vida em terra estranha. Alimento de porcos e do triste mu de carga, o que me planta não levanta comércio, nem vantagem dinheiro. Sou apenas a fartura generosa e despreocupada dos paióis. Sou o cocho abastecido donde ruma o gado. Sou o canto festivo dos galos na glória do dia que amanhece. Sou o cacarejo alegre das poedeiras à volta dos ninhos. Sou a pobreza vegetal agradecida a vós, Senhor, que me fizestes necessário e humilde. Sou o milho!

*Cora Coralina*





### A lenda da Mandioca

Em épocas remotas, a filha de um poderoso tuxaua apareceu grávida. Quis ele punir o autor da desonra de sua filha e, para isto, empregou rogos, ameaças e castigos. Tudo foi em vão: a filha dizia que nunca se ligara a homem algum. O chefe tinha decidido matá-la quando lhe apareceu, em sonho, um homem branco que disse para não matá-la, pois ela era inocente. Passado o tempo da gestação, deu ela a luz a uma menina lindíssima e branca, causando isto tanta surpresa que todas as tribos vizinhas vinham vê-la. Deram-lhe o nome de Mani e ela andou e falou precocemente. Passando um ano morreu a menina sem ter adoecido nem dado mostras de dor. Enterraram-na na própria casa,, segundo o costume do povo, descobriram a casa e regaram a sepultura. Algum tempo depois brotou, da cova, uma planta desconhecida por isso não a arrancaram. Cresceu, floresceu e deu frutos. Os pássaros que comeram os frutos se embriagaram e este fenômeno estranho, aumentou-lhes superstição pela planta. A terra fendeu-se afinal; cavaram-na e julgaram reconhecer no fruto que encontraram o corpo de Mani. Comeram-no e assim aprenderam a usá-lo. O fruto recebeu o nome de Mani-oka que significa casa de Mani. Que é a nossa Mandioca de hoje.

*(Lenda indígena / Bruxo-els)*

## Alimentos regionais

### Mandioca (*Manihot esculenta*)

Durante sete mil anos, várias tribos indígenas das Américas foram domesticando a planta selvagem, até chegar ao nosso "pão caboclo". O preparo da raiz é simples, é necessário apenas cozinhá-la para saborear este pão "semi-pronto".

É uma excelente fonte de carboidratos, e bastante energético, com vitaminas do Complexo B, principalmente Niacina, e minerais como o Cálcio, Fósforo e Ferro, que contribuem para a formação dos ossos, dentes e sangue.

Existem vários produtos feitos a partir da mandioca, como a fécula, o polvilho, a farinha de mesa, a farinha d'água com a qual se faz a farofa, a tapioca, a farinha de tapioca, o beiju e o saboroso tucupi (tempero feito da manipueira), o carimã e, para festejar temos a tiquira e o cauim.

E não é somente a raiz, muito rica em carboidratos, que é comestível. Também podemos aproveitar as folhas, ricas em ferro, e proteínas, desde que bem preparadas, ou secas, como se usa na multimistura.

### Batata-doce (*Ipomoea batatas L.*)

A batata-doce, nativa da América Central, é uma hortaliça muito consumida no Brasil, principalmente na região Nordeste.

Seu gosto adocicado faz com que seja muito utilizada na culinária para a produção de doces, e outros pratos, mas a preferência é dada à raiz assada.

É rica em carboidratos e contém muita vitamina C, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico; vitamina E, essencial para a saúde da pele; e vitamina B6; além do betacaroteno, substância antioxidante que é convertida pelo organismo em vitamina A. Contém, ainda, ferro, potássio e fibras que se concentram principalmente na casca, e que ajudam a baixar o colesterol e melhorar a digestão.

Existe doce mais doce que o doce de batata-doce?



## Jerimum (*Cucurbita pepo L.*)

Também nativo da América Central, o jerimum, conhecido, ainda, como abóbora ou moranga possui grande variedade de formas, cores e textura dos frutos. Chegou ao Brasil trazida pelos portugueses e logo se tornou um alimento muito apreciado.

É um vegetal que tem poucas calorias e alto valor nutricional. Contém grande quantidade de vitamina A, indispensável à vista, conserva a saúde da pele e das mucosas, evita infecções e ainda auxilia o crescimento. É também rico em ferro, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, zinco, fibras, riboflavina e vitaminas A, C, E e complexo B, como a niacina, cuja função é evitar problemas de pele, do aparelho digestivo, do sistema nervoso e reumatismo.

Todas as variedades de jerimum são também laxantes, diuréticos e depuradores de tóxicos intestinais que elevam a pressão arterial. São sempre recomendáveis na tendência para a prisão de ventre e nas hemorróidas.

Suas folhas e sementes também constituem rico alimento, sendo que as sementes também são tidas como potente vermífugo.

## Banana (*Musa sp.*)

A Banana, originária do sudeste da Ásia, é a fruta de preferência nacional. As mais conhecidas são: nanica, prata, banana-terra e a banana maçã, que são muito consumidas ao natural, fritas, cozidas, assadas e em vários preparos.

Esta fruta é fonte essencial de energia, muito rica em minerais, e com grande quantidade de ferro, que combate a anemia, principalmente em mulheres e crianças. Ela tem magnésio, que ajuda a combater muitas alergias. Mas o seu forte é uma grande quantidade de potássio, mineral necessário para a contração muscular, que evita câibras, fadiga e alterações nos batimentos cardíacos.

Também é rica em fibras, vitaminas C e A, que fortalecem o sistema imunológico, ajudando a diminuir o tempo de duração das doenças. A B1 (tiamina), ajuda a manter normal o funcionamento do sistema nervoso, músculos e coração; A B2 (riboflavina), ajuda na cicatrização das feridas, e a B5 (niacina), interfere no metabolismo das gorduras e açúcares, ajudando a prevenir e combater o diabetes.



### Leite de semente de jerimum com aveia

#### Ingredientes

2 xícaras de semente de jerimum com casca

1/2 xícara de aveia em flocos grossos

5 xícaras e 1/2 de água

Modo de Fazer

Ferva a água, apague o fogo e adicione a aveia. No liquidificador coloque a semente de jerimum e bata com a água com aveia. Passe aos poucos pela peneira fina, espremendo bem o resíduo. Guarde o leite na geladeira por até três dias.

<http://www.vegvida.com.br/modules/recette/article.php?storyid=13>



### Farinha de banana verde

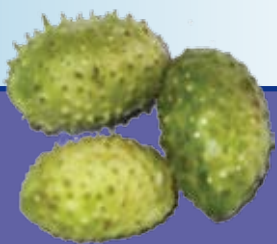
#### Ingredientes

Utilize banana verde de qualquer variedade, embora a do tipo prata seja a mais recomendável.

Modo de fazer

Escalde as bananas em água fervente, por dois minutos. Descasque e corte em tiras. Coloque em um tabuleiro, dispostas lado a lado. Leve ao forno e deixe torrar até ficarem esturricadas, quebradiças e esfarinhando na mão. Passe em uma máquina de moer ou no liquidificador e depois passe em uma peneira fina.

Fonte: Embrapa



## Ensopado de maxixe

### Ingredientes

200 g de feijão cozido, com o caldo do cozimento

6 maxixes, raspados e cortados em 4 partes

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola pequena cortada em cubos

1 dente de alho amassado

1/2 xícara (chá) de cheiro verde

sal e pimenta à gosto

### Modo de Fazer

Aqueça o óleo, acrescente a cebola, deixe dourar, junte o alho e frite; acrescente o feijão, sal e pimenta; cubra-o com o caldo e deixe ferver; quando o caldo ferver, junte os maxixes; quando o maxixe estiver cozido, acrescente a cebolinha e a salsinha e desligue o fogo.

Fonte: <http://www2.correioweb.com.br/sites/alimentos/maxixe/alimentos.htm>

## Maxixe (*Cucumis anguria L.*)

Hortalica tradicional no Nordeste e natural da África – assim como o quiabo, seu parceiro no feijão - chegou ao Brasil pelas mãos dos escravos.

O maxixe é uma cucurbitacea, como o jerimum, melão e melancia. Os frutos são uma boa fonte de sais minerais, principalmente zinco, que fortalece a imunidade do organismo.

O maxixe é consumido tradicionalmente na forma cozida ou refogada. Na maxixada é cozido juntamente com carnes, abóbora, quiabo e temperos. O maxixe cru pode ser usado na forma de salada em substituição ao pepino.

## Milho (*Zea mays L.*)

Originário das Américas, este cereal da família das gramíneas se expandiu rapidamente pelo mundo já no século XVI. Atualmente existem mais de 150 espécies de milho, com diferentes cores e tamanhos, cultivados em grande parte do mundo. Quase todas as regiões do Brasil têm pelo menos um prato típico preparado com milho. Dele se faz farinha (biju), canjica, flocos, amido, fubá, óleo, além do clássico milho cozido.

No Nordeste, seu plantio e colheita estão permeados por um forte traço cultural. As festas juninas, para alguns, começam com o dia de São José, ainda em março, com o plantio do roçado, e culminam nas festa juninas propriamente ditas, onde o milho impera soberano como prato típico.

É bastante utilizado como alimento, humano ou animal, devido às suas qualidades nutricionais. De alto valor calórico, contém também vitamina A, vitaminas do complexo B, gorduras, carboidratos, cálcio, ferro, fósforo, cobre, zinco, enxofre, magnésio e manganês. Sua proteína, quando associada a uma leguminosa (feijões) ou ao leite, é quase completa.

Também é rico em fibras, que ajudam a manter o intestino em forma, além de ajudar na prevenção de doenças do trato gastrointestinal.

## Óleo de milho

O óleo de milho, cuja gordura é polinsaturada, é uma das principais fontes de ômega-6 existentes, contribuindo para a prevenção de distúrbios cardíacos. Outra propriedade do óleo de milho é seu elevadíssimo teor de vitamina E, que previne ou evita a ação dos chamados radicais livres.

Fonte: [http://www.xenicare.com.br/pc/obesidade/xenicare/web/culinaria/nutrientes\\_milho.asp?sub=1&area=alimentos\\_az](http://www.xenicare.com.br/pc/obesidade/xenicare/web/culinaria/nutrientes_milho.asp?sub=1&area=alimentos_az)



Alimento	Calorias (100g)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)
Milho Verde	129	3,3	27,8	0,8
Milho em Lata	109	3,5	18	2,5
Amido de Milho	381	0,2	91,3	0,05
Milho p/Canjica	371	8,8	79,6	1,2
Milho p/Pipoca	444	9,9	69,4	14,5
Fubá 362	362	8,1	76,9	3,6
Farinha de Milho	361	6,9	77,9	3,8



## Gergelim (*Sesamum indicum*)

Considerada uma das dez principais oleaginosas do mundo, de fácil cultivo e matéria-prima de um excelente óleo, que é muito importante na alimentação humana, é uma das espécies vegetais mais antigas cultivadas pelo homem. A origem é incerta, podendo situar-se entre Ásia e a África.

O grão do gergelim têm uma grande variedade de usos, que vai da culinária à medicina e à indústria farmacêutica e de cosméticos às porções afrodisíacas. Dele se extrai óleo e farinha.

O gergelim é rico em proteínas, fibras, cálcio e ferro, gorduras de ótima qualidade, praticamente todas constituídas por ácidos gordos insaturados, o que lhes confere uma grande eficácia na redução do nível de colesterol no sangue, entre elas o ômega-3 e a lecitina, que é um componente essencial do sistema nervoso, e intervém na função das glândulas sexuais.

Tem, ainda, as vitaminas A, que fornece antioxidantes para combater os radicais livres que danificam as células do corpo; B; C; E; e minerais, como cálcio, fósforo, ferro, magnésio, selênio, zinco e manganês. As sementes ainda contêm muita fibra alimentar, que regulariza o funcionamento do intestino e evita prisão de ventre entre outros problemas.

É indicado para esgotamento nervoso ou mental; estresse; perda de memória; melancolia, depressão nervosa; irritabilidade ou desequilíbrio nervoso; insônia. Também é um excelente complemento nutritivo para quem esteja submetido a uma grande atividade mental ou intelectual e deseje manter um bom rendimento. Além disso fortalece o corpo para sobrecargas físicas, como prática desportiva, gravidez, lactação, ou convalescença após intervenções cirúrgicas ou doenças.

## Goiaba (*Psidium guajava* L.)

A goiaba é uma fruta nativa da América tropical, facilmente encontrada em todas as regiões do Brasil, em qualquer época do ano. É uma fruta de grande valor nutritivo, principalmente pelo seu alto teor de vitamina C - contém mais vitamina C do que o limão - importante no combate às infecções, hemorragias, fortalecimento dos ossos e dentes, cicatrização de cortes e queimaduras. Possui também vitamina A, que é importante para a vista, conserva a saúde da pele e das mucosas e auxilia no crescimento; e, vitamina B1, que ajuda na regularização do sistema nervoso e aparelho digestivo, tonificando, ainda, o músculo cardíaco. Contém também sais minerais, como cálcio, fósfo-



Existem três tipos de sementes de gergelim: as de cor branca ou bege; marrom; e preta, sendo que a preta apresenta mais características medicinais, pois são mais ricas em cálcio e vitamina A. A grande presença de cálcio e ômega-3 nas sementes de gergelim ajuda a diminuir as células gordurosas.

Fonte: [http://saude.abril.com.br/edicoes/0299/corpo/conteudo\\_284577.shtml](http://saude.abril.com.br/edicoes/0299/corpo/conteudo_284577.shtml)



A goiaba é utilizada no combate à tuberculose incipiente; promove metabolismo das proteínas; e ajuda a prevenir a acidez e a fermentação dos carboidratos durante a digestão; além de ser cicatrizante de feridas e eficaz no combate à diarreia.

### Mistura para higienização de folhas e frutos

Para cada litro de água filtrada, acrescente 1 colher de sopa de água sanitária. Deixe os frutos ou folhas de molho por 30 minutos e enxágüe em seguida em água filtrada.



## Carne de caju

### Ingredientes

10 caju  
3 colheres (sopa) de óleo  
1 xícara (chá) de tomate picado  
1 xícara (chá) de cebola picada  
½ xícara (chá) de pimentão picado  
1 dente de alho  
Sal a gosto

### Modo de fazer

Esprema os caju até retirar todo o suco. Desfie-os com as mãos, formando a fibra de caju. Em uma panela, coloque o óleo e a fibra de caju e frite por aproximadamente 15 minutos. Depois acrescente o tomate e deixe cozinhar por alguns minutos. Por último, acrescente a cebola, o alho e o pimentão. Deixe cozinhar até a fibra ficar macia e dourada.

ro e ferro, que contribuem para a formação dos ossos, dentes e sangue. De preferência, a goiaba deve ser consumida ao natural, quando conserva todos os seus princípios nutritivos, principalmente a vitamina C.

## Caju (*Anacardium occidentale*)

O caju é originário do Brasil, nativo da região litorânea do Nordeste. Muitas vezes é considerado como o fruto do cajueiro, embora seja um pseudo-fruto, um pedúnculo floral que se desenvolve para nutrir a semente, que é a castanha.

São conhecidas cerca de vinte variedades de caju, classificadas segundo a consistência da polpa, o formato, o paladar e a cor da fruta. Quando ainda verde, o caju é chamado de maturi, muito usado na cozinha regional no preparo de picadinhos e refogados. Do caju se faz a cajuína, o doce e o mel de caju. Sua fibra também serve como base para o preparo de várias receitas.

É riquíssimo em vitamina C, tendo também grande quantidade de vitamina A e das vitaminas do complexo B (tiamina B1, riboflavina B2 e niacina B3). Além de ser uma boa fonte de sais minerais, como cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio. Rico em fibras, é um alimento de fácil digestão. Devido ao tanino, também tonifica o sistema nervoso. Seu suco é considerado eficaz como expectorante e fortificante, sendo usado, muitas vezes, como remédio. A expressão acajutibiro já era usada para o caju quando usado como medicamento pelos povos nativos da região.



O preparo do Hamburguer de carne de caju durante oficina de segurança alimentar realizada pelo Projeto AFAM

# Organizações da Sociedade Civil para o Direito Humano à Alimentação Adequada

## **Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH)**

A ABRANDH é uma organização da sociedade civil de interesse público (OSCIP) constituída em junho de 2002, como resultado da consolidação do Grupo de Trabalho (GT) Brasileiro sobre Direito Humano à Alimentação Adequada. Este GT, em conjunto com a World Alliance for Nutrition and Human Rights (WANAHR), a Food First Information and Action Network (FIAN Internacional) e o Instituto Jacques Maritain (Itália), lutou pela inclusão do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) como um dos eixos políticos da Cúpula Mundial da Alimentação (Roma, 1996). A missão da ABRANDH é promover a realização e a exigibilidade do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) no Brasil e em outros países, por meio de projetos de cooperação nacional e internacional.

[www.abrandh.org.br](http://www.abrandh.org.br)

## **Comitê de Entidades no Combate à Fome e Pela Vida (COEP)**

O COEP foi criado em 1993, no âmbito da grande mobilização social contra a fome e a miséria, liderada pelo sociólogo Herbert de Souza, o Betinho. A Rede de Comunidades COEP envolve, hoje, diretamente mais de 100 comunidades, em todos os estados brasileiros. Indiretamente, através de suas associadas, o COEP atua em mais de 1.000 comunidades. Além da rede nacional foram criadas redes em todos estados (com atuação prioritária na capital) e em 30 grandes municípios (expectativa de 60 até o fim de 2007). As redes COEP atuam de forma articulada e dentro de um plano nacional acordado anualmente. Hoje, o COEP envolve mais de 1.100 organizações, públicas e privadas (universidades, empresas, órgãos governamentais, entidades de classe e organizações não governamentais, entre outras). A Rede de Pessoas – Mobilizadores COEP, começou a se formar em 2005 e hoje conta com mais de 5.500 participantes em 435 municípios. O Mobilizadores COEP é um espaço de integração construído através da Internet voltado para mobilização, capacitação, troca de experiências e articulação daqueles que querem atuar na área social.

[www.coepbrasil.org.br](http://www.coepbrasil.org.br)

## **FIAN Brasil**

A Rede de Ação e Informação "Alimentação primeiro" (FIAN) - FoodFirst Information & Action Network - é uma Organização Internacional de Direitos Humanos que trabalha em nível mundial pelo direito a se alimentar, como ONG especializada com status consultivo das Nações Unidas. Fundada em 1986, tem hoje membros individuais em 60 países de todos os continentes e têm seções e coordenações na Alemanha, Áustria, Bélgica, Brasil, Filipinas, Ghana, Honduras, Índia (Bengala Ocidental, Karnataka, Tamilnado e Uttar Pradesh), México, Noruega, Suécia e Suíça.

[www.fianbrasil.org.br](http://www.fianbrasil.org.br)

## Fórum Brasileiro de Segurança Alimentar e Nutricional (FBSAN)

O Fórum Brasileiro de Segurança Alimentar e Nutricional é uma articulação de entidades, movimentos sociais da sociedade civil organizada, indivíduos e instituições que se ocupa da questão da segurança alimentar e nutricional. Criado em 1998, inseriu-se em redes mundiais relacionadas com o tema da segurança alimentar, como a Rede de Segurança Alimentar e Cidadania dos Povos de Língua Portuguesa; Fórum Global de Segurança Alimentar e Nutricional; Rede Internacional para o Direito Humano à Alimentação (FIAN); Rede Interamericana de Agricultura e Democracia (RIAD); e Aliança Mundial para Nutrição e Direitos Humanos (WANAHR), que articulam a sociedade civil e promovem, em alguns casos, ações conjuntas com governos e organizações intergovernamentais.

[www.fbsan.org.br](http://www.fbsan.org.br)

## Abreviaturas

**ANVISA** – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)

**ASA** – Articulação no Semi-Árido Brasileiro

[www.asabrasil.org.br](http://www.asabrasil.org.br)

**CONAB** - Companhia Nacional de Abastecimento

[www.conab.gov.br](http://www.conab.gov.br)

**CONSEA** – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

[www.planalto.gov.br/consea/index.htm](http://www.planalto.gov.br/consea/index.htm)

**CTNBio** - Comissão Técnica Nacional de Biossegurança

[www.ctnbio.gov.br](http://www.ctnbio.gov.br)

**DHAA** - Direito Humano à Alimentação Adequada

[www.dhaa.com.br](http://www.dhaa.com.br)

**FAO** - Food and Agriculture Organization of the United Nations (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação)

[www.fao.org.br](http://www.fao.org.br)

**LOSAN** – Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional

[www.planalto.gov.br/consea/static/eventos/losan.htm](http://www.planalto.gov.br/consea/static/eventos/losan.htm)

**ONU** - Organização das Nações Unidas

[www.onu-brasil.org.br](http://www.onu-brasil.org.br)

**PAA** - Programa de Aquisição de Alimentos

[www.mds.gov.br/programas/seguranca-alimentar-e-nutricional-san/programa-de-aquisicao-de-alimentos-paa](http://www.mds.gov.br/programas/seguranca-alimentar-e-nutricional-san/programa-de-aquisicao-de-alimentos-paa)

**PIDESC** - Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais

[www2.idh.org.br/relatorio.htm](http://www2.idh.org.br/relatorio.htm)

**PRONAF** – Programa Nacional de Promoção da Agricultura Familiar

[www.pronaf.gov.br](http://www.pronaf.gov.br)

# Referências Bibliográficas

III Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Por um Desenvolvimento Sustentável com Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional**, Relatório Final 2007.

ALMEIDA, Paula; CORDEIRO, Ângela. **Sementes da Paixão**: estratégia comunitária de conservação de variedades locais no semi-árido, AS-PTA: Rio de Janeiro, 2002.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da Alimentação no Brasil**. Global Editora: São Paulo, 2004.

BRANDÃO, Clara Takaki. **Alimentação alternativa**. Pastoral da Criança: Brasília, 1988.

Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA). **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional**, Brasília, 2004.

Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA). **Lei de Segurança Alimentar e Nutricional**, Brasília, 2006.

GUAZZELLI, Maria José. Centro Ecológico: Agronegócio: um setor que cresce, mas não beneficia a população brasileira. Articulação Nacional de Agroecologia (ANA): Recife, 2006.

GUTERRES, Ivani (Org.). **Agroecologia Militante**. Expressão popular: São Paulo, 2006.

LE BIHAN, Geneviève; DELPEUCH, Francis; MAIRE, Bernard. **Alimentação, nutrição e políticas públicas**. Cadernos de Proposições para o Século XXI, Instituto Polis: São Paulo, 2002.

MALUF, Renato s. **Segurança Alimentar e Fome no Brasil**: 10 anos da cúpula Mundial de Alimentação: Rio de Janeiro, 2006

Resumos do **II Congresso Brasileiro de Agroecologia** 1076 Rev. Bras. Agroecologia, v.2, n.1, fev. 2007.

SANTANDREU, Alain; LOVO, Ivana Cristina. **Panorama da Agricultura Urbana e Periurbana no Brasil e Diretrizes para a sua Promoção**. ITA - IPES: Belo Horizonte, 2007.

VALENTE, Flavio Luiz Schieck; BEGHIN, Nathalie. **Realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e a Experiência Brasileira**: Subsídios para a Replicabilidade, Brasília, 2006.

ZIEGLER, Jean (Relator Especial da ONU sobre o Direito à Alimentação). **Direitos Econômicos, sociais e culturais**: o direito à alimentação. Conselho Econômico e Social, Missão ao Brasil, 2003.

ZIEGLER, Jean. **Relatório da Missão ao Brasil das Nações Unidas**, 2003.

## Informações:

Cartilha Segurança Alimentar - SAN

<http://www.mds.gov.br/noticias/artigo-alimentacao-e-soberania-nacional>

Programa Fome Zero: Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome

Fones: 61 3901.9094 3901.9206 3901.9268

[www.desenvolvimentosocial.gov.br](http://www.desenvolvimentosocial.gov.br)

[www.fomezero.gov.br](http://www.fomezero.gov.br)



# A União Européia

A União Européia (UE) é fruto do processo de integração, iniciado após a Segunda Guerra Mundial, que tem como objetivo assegurar a paz no continente europeu. Possui uma grande diversidade cultural, que está distribuída nos seus 27 Estados-membros, os quais estão unidos sob os mesmos valores de liberdade, democracia, manutenção da paz, progresso social e econômico, respeito à pessoa e primazia do direito sobre a força.

Entre os Estados-membros da UE há livre circulação de bens, pessoas e capitais, graças ao esforço conjunto em alcançar políticas comuns. A introdução do Euro como moeda única em 15 Estados da União foi outro fator de unidade intra-bloco, rumo a uma maior integração econômica e política.

Para garantir a execução das metas almejadas e assegurar seu pleno funcionamento, a UE conta com uma série de instituições como a Comissão Européia, o Conselho da União Européia, o Parlamento Europeu, o Tribunal de Justiça, o Tribunal de Contas e o Banco Central Europeu. Sua estrutura é semelhante a um Estado. Porém, cabe ressaltar, a soberania de cada Estado-membro é preservada.

Externamente, a UE apresenta-se como uma potência econômica e comercial. O mercado consumidor europeu atinge aproximadamente 500 milhões de habitantes. A UE é o destino mais importante para as exportações do Brasil, e o maior investidor no País. A UE vem igualmente afirmando-se no cenário mundial como um importante bloco político, no momento em que seus 27 Estados-membros falam através de uma só voz.

Em relação à cooperação com os demais países, a UE está consciente dos desafios relativos aos seus objetivos de obtenção da paz e progresso num mundo com tantas desigualdades. Por este motivo, a UE atua intensamente em projetos que buscam acelerar o desenvolvimento econômico, cultural e social dos povos, em todos os cantos do mundo, inclusive no Brasil.

A cooperação entre a União Européia e o Brasil possibilita a realização de vários projetos em temas prioritários como o desenvolvimento social, fortalecimento das relações empresariais e a proteção ambiental. Destacam-se o apoio ao Programa Piloto para Conservação das Florestas Tropicais Brasileiras (PPG7), a ajuda técnica e financeira às populações desfavorecidas das regiões norte e nordeste e de grandes cidades brasileiras, projetos de desenvolvimento em ciência e tecnologia e o apoio à internacionalização às pequenas e médias empresas brasileiras.

Para mais informações: [http://europa.eu/index\\_pt.htm](http://europa.eu/index_pt.htm)  
<http://www.delbra.ec.europa.eu>

**Fundação Konrad Adenauer  
Escritório Projeto AFAM - Fortaleza**

Av. Dom Luis 176, Edifício Mercury - Mezanino CEP 60.160-230 - Aldeota - Fortaleza - Ceará

Fone: (85) 3261.8478

agroecologia@agroecologia.inf.br

www.agroecologia.inf.br

**PARCEIROS**

**NIC – Núcleo de Iniciativa Comunitárias**

Rua Maria do Carmo Oliveira, 325

CEP 62.795-000 – Barreira – Ceará

Fone: (85) 3331.1350

nic.barreira@yahoo.com.br

**Universidade Federal do Ceará – Centro de Ciências Agrárias**

Av. Mister Hull, 2977 - C.P. 12.168

CEP 60.021-970 - Campus do Pici - Fortaleza - Ceará

Fone: (85) 3366.9732 / 3366.9731 / 3366.9730

ccadiret@ufc.br – www.cca.ufc.br

**Instituto SESEMAR**

Raimundo Teófilo de Castro, 548 - Centro Itapipoca-CE - CEP: 62.500.000

Fone: (88) 3631.0589

institutoseseamar@hotmail.com

**Agência do Desenvolvimento  
Econômico Local – ADEL**

Sede: Rua Juscelino Kubschek, s/n, Ombreira – Pentecoste - Ceará

Escritório: Rua Juvenal Galeno, s/n, Benfica – Fortaleza - Ceará

Fone: (85) 9124.7403 / 9106.8007

adel@adel.org.br

www.adelmediocuru.blogspot.com.br

**DED Brasil - Serviço Alemão de  
Cooperação Técnica e Social**

Rua Joaquim Felipe, 101

CEP 50.050-340 – Boa Vista – Recife - Pernambuco

Fone: (81) 3211.0075

ded@dedbrasil.org.br – www.dedbrasil.org.br

**IDER – Instituto de Desenvolvimento Sustentável e Energias Renováveis**

Rua Júlio Siqueira, 581

CEP 60.130-090 - Dionísio Torres - Fortaleza - Ceará

Fone: (85) 3247.6506

ider@ider.org.br – www.ider.com.br

**MANGARÁ – Instituto para o desenvolvimento sustentável**

Rua Augusto de Castro, 92 – sala 02

Itapajé – Ceará

Fone: 3346.0429

