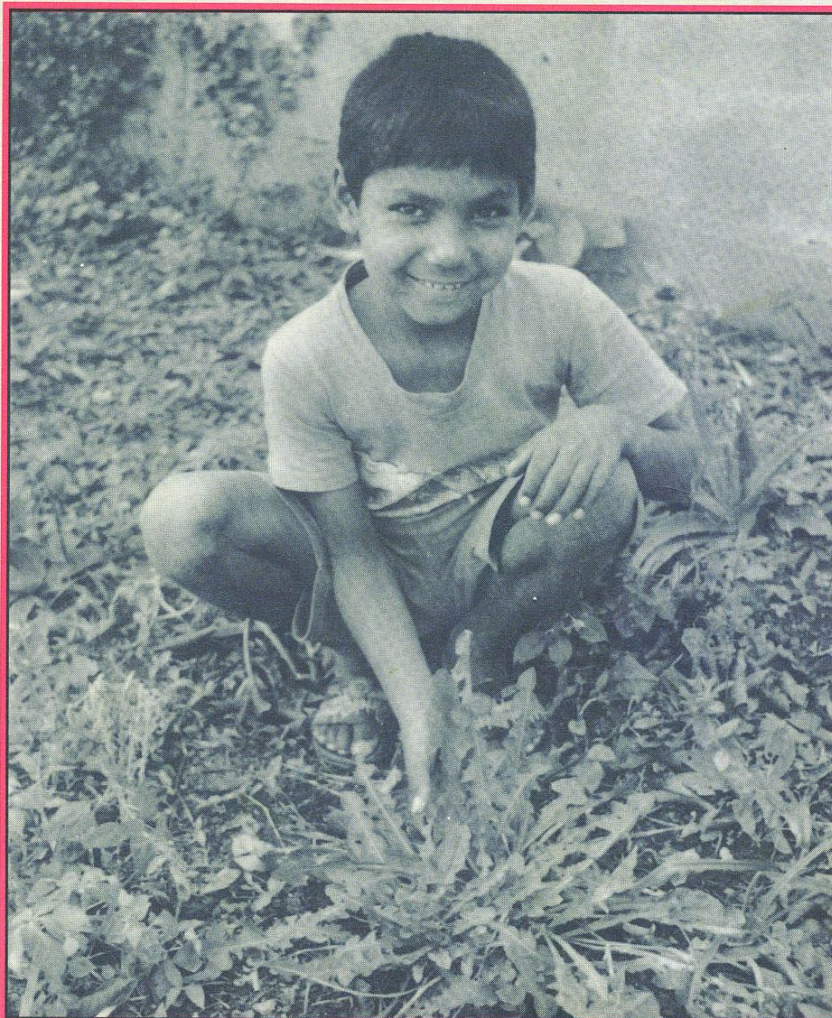


Edição
Especial
Em colaboração à
ACAO
ORGANIZAÇÃO PARA A MISSÃO
E PELA VIDA

PÓLIS



Alternativas contra a fome

Christiane Costa e Valdo França
organizadores



Pólis
INSTITUTO DE ESTUDOS, FORMAÇÃO E

Edição Especial

Alternativas Contra a Fome

Organizadores:

Christiane Costa,

socióloga, colaboradora da Rede Alternativas Contra a Fome e integrante da equipe Pólis.

Valdo França,

engenheiro agrônomo, presidente da ELAE - Escola Livre de Agricultura Ecológica,
idealizador da Rede Alternativas Contra a Fome e bolsista da Ashoka.

Christiane Costa e Valdo França coordenam o Projeto "Alternativas Contra a Fome" no
Instituto Pólis

Produzido por:

Garuda Comunicações (Tel: 011.495.6744)

Edição: **Tereza Moreira**

Edição de arte e editoração eletrônica: **Luiz Daré**

Ilustrações: **Marcelo Bicalho**

Apoio Financeiro:

EZE - Evangelische Zentralstelle für Entwicklungshilfe E. V., Alemanha

IAF - Interamerican Foundation, USA

Patrocínio:

FUNDAÇÃO



DO SANGUE

Empresa privada sem fins lucrativos, integrante do Instituto do Sangue.
Av. Angélica, 2573 - São Paulo - SP Tel: 011.231.0559 e 231.0086

Sindicato dos Engenheiros no Estado de São Paulo - SEESP

Rua Genebra, 17 - Bela Vista - CEP 01316-901 - São Paulo - SP

Publicações Pólis

ISSN - 010024 - 2335

Catálogo na Fonte - CDI

Costa, Christiane e França, Valdo - Alternativas alimentares: soluções
nutritivas, baratas e regionais para combater a fome.// São Paulo, Pólis,
1993.//74 p.// (Publicações Pólis, 14)

1. Alternativas alimentares 2. Fome 3. Pobreza 4. Condições nutricionais
5. Política de alimentação e nutrição 6. Movimentos contra a fome e a
miséria I. Pólis II. Título III. Série

Tesouro Pólis: 226.43.1

226.131

226.13

226.43

337.222

422.4

Índices para catálogo sistemático

Alternativas alimentares	226.431.1
Condições nutricionais	226.43
Fome	226.131
Movimentos contra a fome e a miséria	422.4
Pobreza	226.13

INSTITUTO PÓLIS
CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO
PERIÓDICO CORRENTE

Edição Especial

Em colaboração à



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

A

00343/94

lx. 2

Alternativas contra a fome

**Christiane Costa e
Valdo França,
organizadores**

INSTITUTO PÓLIS
CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO
PERIÓDICO CORRENTE



SUMÁRIO

Aliança pela Vida

Cultura e cidadania no combate à fome. Pág. 6

Alternativas na mesa

Em jogo, a qualidade na alimentação. Pág. 10

A Fome e o Estado

As críticas aos programas oficiais. Pág. 14

Qual é o modelo?

Reflexões sobre alimentação e crise ambiental. Pág. 26

Iniciativas pioneiras

Como e de onde surgiram as alternativas. Pág. 26

Profeta da Fome

Uma homenagem a Josué de Castro. Pág. 30

Do fundo do baú

Redescobrimo o valor de alimentos esquecidos. Pág. 32

Fazendo farinha

Técnicas e ingredientes ao alcance de todos. Pág. 46

Com a palavra...

Oito testemunhos a favor. Pág. 54

Mulheres na luta

A contribuição que não pode faltar. Pág. 66

Política da farinha

O que as prefeituras podem fazer. Pág. 69

Alternativas Contra a Fome

A qualidade em questão

Com esta publicação o Instituto Pólis apresenta para a sociedade o testemunho de experiências com alternativas alimentares de baixo custo e alto valor nutricional que se espalham pelo país inteiro.

Integram este movimento invisível comunidades assistidas pela Pastoral da Criança, educadores, ONGs, assistentes sociais, agrônomos, médicos, enfermeiros, nutricionistas, além de uma multidão de leigos. Todos juntos contribuem para que milhares de famílias se beneficiem com esta proposta.

Dedicamos esta publicação aos interessados em implantar políticas públicas nas áreas da alimentação e nutrição. Com ela pretendemos contemplar simultaneamente as duas vertentes da Campanha Contra a Fome e a Miséria e Pela Vida: a emergencial e a estrutural. Ao mesmo tempo em que apresentamos instrumentos práticos para atender às necessidades alimentares imediatas das populações mais carentes, discutimos as origens e o modelo que leva à fome e à miséria, propondo algumas soluções duradouras para estes problemas.

A simplicidade da proposta e os resultados conseguidos por todos que atuam no movimento das alternativas alimentares vão mais além. Questionam o paradigma da saúde e da nutrição vigentes e, nesse sentido, trazem uma contribuição essencial para este debate no Brasil. Demonstram ainda a importância de se enxergar a alimentação como uma questão pública onde cada cidadão tenha o direito e a responsabilidade sobre a qualidade - e não apenas sobre a quantidade - da sua alimentação.

Esperamos que médicos e especialistas na área da nutrição e saúde sintam-se estimulados a aprofundar, ampliar e acrescentar novos conhecimentos às pesquisas já existentes.

Queremos agradecer à doutora Clara Takaki Brandão, cuja dedicação e empenho tem aberto espaço para a atuação de inúmeros profissionais e grupos interessados.

Agradecemos também a Eduardo Viola, Gisela Alencar, Luiz Eduardo Carvalho e Moema Viezzer, que colaboraram com esta publicação, e aos inúmeros grupos e entidades que nos acolheram durante a fase de pesquisa, mostrando o que de melhor se produz neste país em matéria de solidariedade, construção da cidadania e esperança de dias melhores para todos.

Christiane Costa e Valdo França,
organizadores

Prefácio

Mudar é preciso

A Ação da Cidadania contra a Fome e pela Vida é uma das conseqüências maiores, que nasceu como resultado e desenlace pungente, do movimento nacional pela ética na política.

A firme e coerente exigência de ética na política, felizmente, não ficou circunscrita, paralisa-da no momento da destituição do Presidente da República, Sr. Fernando Collor de Melo. Ela se consubstanciou em uma nova onda de esperança e solidariedade.

A fome e a miséria estão num ponto tão grave e crítico, que a sociedade brasileira não pode e não tem mais nenhuma condição de continuar com os olhos e os ouvidos fechados. É uma tradição brasileira se rebelar contra a violação dos direitos fundamentais da pessoa humana, durante toda nossa história.

A Ação de Cidadania contra a Fome e pela Vida - um movimento, uma campanha ampla, suprapartidária e democrática, articulado, desde seu início - vai então se consolidando. Uma verdadeira, rede de solidariedade vai se construindo por todo o país e as iniciativas vão surgindo com todo vigor e são as mais diversas e com mais objetivos.

Pouco a pouco, as pessoas dos mais diferentes segmentos da sociedade vão se envolvendo, se comprometendo e se organizando. Os grupos vão se constituindo, aberta e livremente. As ações aos poucos, vão ganhando uma configuração própria e as mais variadas

experiências estão sendo colocadas na prática, tanto regional como nacionalmente.

E o que é muito importante e decisivo nesta campanha é que ela está se desenhando como uma verdadeira luta pela democratização do país e do Estado. No interior do movimento os participantes da campanha



D. Paulo: conclamando à ação.

debatem suas dificuldades e incertezas, buscando novos caminhos e horizontes a trilhar. Uma ação de grande envergadura, e que ajuda a assegurar um maior e melhor conhecimento sobre as razões da fome, é pensar a respeito do alimento. Discuti-lo, em todas as suas dimensões, pode indicar soluções mais factíveis, concretas e mais baratas para enfrentar de frente o problema da fome.

Um debate enfocando as alternativas de combate a fome é um excelente começo. Muitas são as visões existentes para solucionar adequadamente os

múltiplos aspectos que a questão envolve. A reflexão deve abranger todas as implicações que a questão alimentar coloca.

Uma reflexão sobre a organização econômica e social do país, seus aspectos regionais, perpassando temas, como os hábitos e padrões alimentares, a dimensão cultural do nosso povo, e, principalmente, como a distribuição desigual de riquezas, nesse momento histórico, afeta decididamente a vida social brasileira.

Toda a discussão sobre o combate à fome no Brasil baseia-se no aspecto quantitativo da alimentação. Essa visão permeia quase todo os segmentos empenhados no combate a fome e a miséria. Toda a discussão sobre o combate a fome no Brasil leva em consideração apenas o aspecto econômico em si, sem pensar na mudança de mentalidade e na transformação cultural, que se faz necessária.

Esta publicação traz à tona problemas que os participantes da campanha - Ação de cidadania contra a Fome e pela vida - precisam urgentemente pensar. São propostas que tratam com muita consciência crítica as práticas alimentares hoje existentes e oferecem uma outra visão. Enfrentam com seriedade e responsabilidade este debate, apresentando propostas já experimentadas em diversas cidades e localidades brasileiras.

Paulo Evaristo Arns

Alternativas Contra a Fome

Cultura e cidadania

Aliança contra a miséria

Num país em que bem-estar e qualidade de vida nunca entraram na agenda das prioridades, a fome se projeta como um problema político.



O Brasil entrou na década de 90 com uma tragédia social à mostra. Cerca de 32 milhões de brasileiros não têm acesso à cesta mínima de alimentos. Vivem a realidade cotidiana da fome. As estatísticas oficiais classificam-nos como indigentes. Outros milhões de homens e mulheres vivem uma miséria feita de desemprego, trabalho precário e salários arrojados. Para esses, a fome pode estar mascarada por uma subnutrição crônica que destrói, cotidiana e persistentemente, suas vidas e sua saúde, mina sua capacidade de trabalho e seu potencial criativo, compromete seu destino e o futuro de toda uma geração. Entre miseráveis e pobres, estima-se que, hoje, cerca de 45% da população brasileira convivem com carências alimentares.

Fome e subnutrição constituem-se na ponta da iceberg da exclusão social que caracteriza a sociedade brasileira. Mas são espelho de um país no qual bem-estar e qualidade de vida de todo um povo nunca entraram na agenda das prioridades públicas. Em um país que construiu um parque produtivo que o projetou entre as maiores economias do mundo, que é dotado de imensas áreas de terras produtivas, que desenvolveu uma agricultura moderna e sofisticada e se transformou em um dos maiores exportadores mundiais de alimentos, em um país como esse, a miséria da maioria da população não pode ser creditada a uma falta de modernização e desenvolvimento.

Se até os anos 50, miséria e fome concentravam-se nas áreas rurais e regiões mais atrasadas do país, daí para frente a si-

tução mudou muito. O Brasil se industrializou, se urbanizou e o chamado progresso espalhou a pobreza por todo o território nacional. Junto com a população brasileira, concentrou-se nos principais centros urbanos do país. A fome na verdade é o retrato contundente do tipo de modernidade que aqui se realizou, uma modernidade na qual a garantia dos direitos nunca fez parte das "regras do jogo", nunca foi incorporada como parâmetro na deliberação política e nunca se constituiu em referência para o ordenamento da economia, da sociedade e do Estado.

Persistente e sempre crescente no correr das décadas, a miséria, no entanto, nunca se projetou como problema político. E pelo menos até muito recentemente, suas evidências nunca foram suficientes para mobilizar uma opinião pública crítica na exigência de padrões mínimos de vida. Na verdade, a consciência pública brasileira foi moldada pelo mito do progresso econômico. Sempre se acreditou - e isso ainda hoje - que crescimento e modernização econômicas haveriam de trazer a solução para a miséria nacional. Com essa premissa, a problema social a rigor não existe. Basta que o mercado faça sua obra, criando empregos, gerando renda e incorporando a população nos benefícios prometidos pelo crescimento econômico.

Nessa ótica, a pobreza é vista como resíduo de um atraso a ser dissolvido pelas virtudes redentoras do mercado. Ou como consequência indesejada, mas inevitável, das vicissitudes da economia. Num registro ou no outro, a miséria aparece como resultado de uma história

sem autores e sem responsabilidades, tal como os fenômenos da natureza,

Quanto aos pobres, são vistos simplesmente como deserdados da sorte, sujeitos aos azares do destino. Sem chances promissoras no mercado de trabalho, para eles então é, como sempre foi, reservado o espaço da caridade privada e da filantropia pública. Não por acaso, desde os anos 40, o desenvolvimento econômico foi acompanhado pela montagem de um verdadeiro cipoal de organismos estatais para cuidar dos "fracos" e "carentes": programas de leite, de distribuição de alimentos, de subsídios a entidades filantrópicas e mil outros que apenas dão forma estatal à prática da caridade privada.

Foi nesses termos e apenas nesses termos que o Estado administrou a miséria brasileira. Em que pese tudo o que hoje sabemos da ineficácia dos programas sociais, ineficácia feita de uma mistura de irracionalidade, desperdício, corrupção e clientelismo, o Estado foi na verdade muito bem sucedido em seu empreendimento, ao fixar o lugar da miséria na sociedade brasileira. É um lugar no qual a justiça se transforma em caridade, os direitos se transformam em tutela e o cidadão se transforma em "carente". O Estado sacramentou e institucionalizou na sociedade brasileira a dissociação entre miséria e cidadania, economia e direitos, justiça e equidade. E esse foi seu maior sucesso.

Nesse diagrama construído entre o mito do mercado e a caridade pública, a miséria desaparece como problema político que diz respeito aos modos de distribuição da riqueza e poder; a justiça é desfigurada enquan-

to questão ética que diz respeito às regras da equidade nas relações sociais; e os direitos deixam de ser prerrogativas que garantem aos cidadãos não só o acesso a uma vida digna, mas sobretudo a capacidade de gerir suas próprias vidas, fazer suas escolhas e construir um mundo que valha a pena ser vivido.

Colocar a pobreza na ótica da cidadania: é esse o desafio que, hoje, está a exigir a iniciativa, invenção e criatividade políticas. Assumir esse desafio define toda a importância da Campanha contra a Fome e a Miséria desencadeada no início de 1993. A partir da iniciativa de Herbert de Souza, o Betinho, o brado da indignação moral ganhou repercussão em todo o território nacional. O crescimento e multiplicação de "comitês contra a fome" por todos os cantos do país reatualizam, nos anos 90, a luta pela cidadania e conquista de direitos que tanto caracterizou a vida política brasileira nos últimos 15 ou 20 anos. Com base numa rede descentralizada de iniciativas as mais diversas, os comitês mobilizam a vontade, a imaginação criadora e solidariedade de trabalhadores, estudantes, profissionais liberais, funcionários públicos, empresários e dirigentes de empresas estatais.

Pode ser que uns e outros encarem tudo isso com ceticismo e desconfiança porque essas iniciativas não respondem a um programa político global, não atacam as causas estruturais da miséria e, em muito lugares, se restringem a um assistencialismo de resultados duvidosos. Mas a importância dessa Campanha não pode ser medi-

da pelos seus resultados imediatos. E sim pela ruptura que introduz na tradição brasileira e os horizontes que abre para a conquista da cidadania.

Primeiro, coloca a miséria no centro do cenário político e a transforma em problema público a partir do qual são avaliados e julgados fatos e acontecimentos, iniciativas, e decisões políticas, cobrando as responsabilidades envolvidas na vida e nos destinos de todo um povo. Segundo, contra a indiferença

O acesso à alimentação tem que ser garantido de modo permanente e duradouro. Não pode estar sujeito às regras do mercado, que impõe um padrão alimentar inteiramente comandado pelos critérios da produtividade e do lucro.

que acompanhou toda a história brasileira, introduz na vida política uma dimensão ética que mobiliza o senso de justiça de cada cidadão, deslocando a miséria do espaço da caridade para o espaço da luta por direitos e cidadania. Terceiro, contra um individualismo selvagem que faz da defesa dos interesses privados a medida de todas as coisas, coloca a solidariedade como valor e a justiça como parâmetro que dá fundamento ao sentido de obrigação social e responsabilidade civil.

Nesses tempos de tanta desesperança, descrença e ceticis-

mo quanto aos futuros do país, a Campanha contra a Fome e a Miséria acena para possibilidades de ação e intervenção, a partir da própria sociedade. Ao revés da crença, tão cara à tradição brasileira, na ação redentora do Estado ou de heróis salvadores, essa Campanha está colocando, muito concretamente, que saídas para a tragédia nacional podem ser construídas a partir da disposição de agir, do entendimento, negociação e deliberação de indivíduos e grupos sociais. É nesse sentido que a luta contra a miséria abre a possibilidade de uma reinvenção da própria política, pois cria espaços de ação e intervenção, constrói referências públicas que balizam interesses e disposições individuais, faz circular a linguagem dos direitos como luta e conquista e mobiliza valores, esperanças e utopias de uma sociedade melhor.

É nesse horizonte de possibilidades e esperanças que se situa a proposta que o Pólis aqui apresenta, das Alternativas contra a Fome. Temos clareza que,

dissociada de políticas globais e de esforços conjugados em áreas diversas, qualquer proposta terá resultados limitados e de pouca envergadura. A articulação política necessária para um combate eficaz à miséria e à fome, depende agora da imaginação, invenção e ação políticas dos agentes sociais e políticos comprometidos com a luta pela cidadania.

Por maiores que sejam seus limites, essa proposta toca naquilo que é central na questão da fome e da subnutrição: a alimentação. Pode ser que não seja suficiente para acabar com

a fome da população brasileira. Mas essa proposta se estrutura segundo a premissa de que a alimentação, como direito básico e universal, é um bem público que deve ser garantido a todos os cidadãos. É premissa fundamental sem a qual, assim acreditamos, nenhuma ação contra a fome terá resultados duradouros e sustentáveis no correr do tempo. Mais do que uma mera afirmação de princípio, isso tem implicações muito concretas:

*** o acesso à alimentação** tem que ser garantido de modo permanente e duradouro. Não pode estar sujeito às regras do mercado, às oscilações dos preços, às vicissitudes da economia ou às circunstâncias sempre mutantes da lei da oferta e procura. A proposta aqui apresentada coloca, muito concretamente, a possibilidade - e exigência - de políticas públicas que garantam um acesso à alimentação, a partir da valorização de vocações e produtos regionais, dos recursos econômicos, sociais e culturais de cada local. Em vez da homogeneização criada pela lógica do mercado, o resgate das tradições, valores, costumes e hábitos culturais. Trata-se, na verdade de criar alternativas que estejam dentro das possibilidades de cada local. Essa proposta afirma o princípio de autonomia e autodeterminação que transforma indivíduos em cidadãos capazes de interferir nas circunstâncias que afetam suas vidas. É, portanto, a conquista da cidadania que comanda de ponta a ponta essa proposta. Contra a dissociação entre economia e equidade, produção e direitos, é uma pro-

posta que articula economia, sociedade e cultura, como pressuposto do qual depende a garantia da alimentação como um direito de todos.

*** como bem público e direito de cidadania**, a alimentação não serve apenas para "matar a fome de quem tem fome", pois é dela que depende a vida, a saúde e o futuro das gerações. Com base em pesquisa de longos anos e o apoio de experiências realizadas em vários lugares do país,

Resgatando tradições, hábitos e valores culturais, essa proposta tem no seu horizonte a redescoberta da alimentação como valor cultural. Revaloriza o lugar que a alimentação sempre ocupou na vida dos povos, como parte dos rituais diários por onde circulam sentimentos e afetos

essa proposta valoriza as qualidades e valores nutritivos dos alimentos tradicionais na cultura brasileira, como é o caso do milho, da mandioca e tantos outros que fazem parte das culturas e tradições regionais. Valorizar a alimentação do ponto de vista da vida e saúde significa também questionar a lógica de um mercado que impõe um padrão alimentar inteiramente comandado pelos critérios da produtividade e do lucro. Na ótica da vida e da saúde, essa proposta coloca outros critérios para balizar políticas. E abre possibilidades de ações, iniciativas e organização coletiva que

fazem da qualidade de vida um valor e princípio de cidadania. Ao contrário de tantas políticas assistenciais que repetem na história desse país, não se defende aqui bens e serviços "para pobres". Na verdade, essa separação entre serviços para "pobres" e serviços para os "cidadãos", políticas para "pobres" e políticas para "cidadãos", além de terem resultados duvidosos, sacramentam a segregação social, legitimando desigualdades e transformando direitos em privilégios dos mais ricos.

*** Finalmente, resgatando tradições**, hábitos e valores culturais, ancorada nas possibilidades de ação e iniciativa dos cidadãos, essa proposta tem no seu horizonte a redescoberta da alimentação como valor cultural. Revaloriza o lugar que a alimentação sempre ocupou na vida dos povos, como parte dos rituais diários por onde circulam sentimentos e afetos, por onde são celebrados e rememorados acontecimentos importantes, por onde se tecem esperanças e projetos. E sobretudo, por onde se constroem as regras das reciprocidades esperadas, sem as quais não existe sociabilidade e a vida em sociedade perde seu sentido. Se a luta pela cidadania mobiliza corações e mentes, é porque através dela se alimenta a esperança de um mundo plausível de ser vivido. E isso depende de que homens e mulheres redescubram e reiventem o sentido de suas vidas. E essa é a aposta que se pode ler, em cada linha, da proposta apresentada a seguir.

**Vera Telles
Pólis**

Alternativas Contra a Fome

Alternativas Alimentares:

Soluções nutritivas, baratas e regionais

No combate à fome, elas trazem o enfoque da qualidade e do respeito pelas tradições culturais. Invertendo conceitos, enfatizam a variedade em vez da quantidade, servem como exemplo para famílias e comunidades e inspiram políticas públicas.

Combater a fome num país com 32 milhões de famintos e 50 milhões de desnutridos é certamente um assunto de grande complexidade. Esta publicação pretende lançar luz sobre um dos aspectos do problema: a qualidade da alimentação, propiciada por alternativas alimentares de baixo custo, fácil preparo, paladar regionalizado e alto valor nutritivo. Algo que está à disposição não só de indivíduos e comunidades, como também dos programas de alimentação e nutrição encaminhados pelo poder público.

A ciência da nutrição, em seu início, defendia a tese de que uma pessoa consumindo proteínas, gordura e carboidratos em quantidades suficientes estaria bem alimentada. Com o tempo, médicos e nutricionistas empenhados em pesquisar as causas das chamadas doenças da "civilização", como alergias, câncer, obesidade, diabetes, reumatismo, cálculo renal, infarto, derrame, cáries, reconheceram a importância de outros elementos, como os sais minerais (potássio, cálcio, magnésio, zinco, sódio e ferro), as fibras e vitaminas. Embora presentes em pequena quantidade nos alimentos, eles

Alternativas Contra a Fome

Banco de Leite de Betim/MG



Novo padrão alimentar: aproveitamento total dos recursos aliado a muita imaginação.

são essenciais como reguladores do organismo.

Enquanto as proteínas, gorduras e carboidratos dão a base calórica e estrutural para o boa saúde, os sais minerais, a água e as vitaminas compõem o importante papel de substâncias reguladoras. Por isso, há algum tempo deixou-se de medir o valor de um alimento apenas pelo seu conteúdo protéico-calórico, passando a se considerar também a sua "força vital" e "naturalidade".

No entanto, toda a discussão sobre o combate à fome no Brasil baseia-se no aspecto quantitativo da alimentação, concentrando a atenção na dose diária desejável de proteínas e carboidratos. Essa visão permeia quase todos os segmentos sociais empenhados no combate à fome e à miséria. E por mais que se busquem soluções para o problema, elas sempre recaem nas tradicionais distribuições de leite, cestas básicas e merendas escolares compostas basicamente de alimentos ricos em carboidratos, açúcar e óleo.

Quando se coloca um parâmetro alimentar a ser atingido, o alvo está em trazer para a mesa das classes populares os chamados alimentos "fortes", como carnes, ovos e leite.

No entanto, pouco se fala da fome oculta, vivida pelos contingentes populacionais que dispõem de alimentação abundante - e até excessiva - em elementos calóricos e estruturais, mas pobre no que diz respeito a micronutrientes como ferro, iodo e vitamina A. Absorvidos em pequeníssimas quantidades pelo organismo, estes elementos constituem-se em formadores de enzimas, sangue e fluidos vitais.

Os documentos do Fundo das Nações Unidas para a Infância - UNICEF, destacam as deficiências

em micronutrientes das dietas de crianças latino-americanas e caribenhas, mostrando as patologias a que elas estão sujeitas. É importante salientar que mesmo crianças com alto nível de consumo vivem esta ameaça, em função do superprocessamento industrial dos alimentos. O resultado é o chamado "alimento oco", que apenas satisfaz o desejo de comer, mas que efetivamente não nutre.

Atendendo ao apelo da ciência, a indústria de alimentos produz complementos nutricionais e a indústria farmacêutica cápsulas de complexos mineralógicos e vitamínicos para suprir tais carências. E tudo seria lógico não fosse a propaganda enganosa e mistificadora, que em vez de informar sobre a importância complementar desses nutrientes, procura vender a ilusão de força, poder, rejuvenescimento e saúde total.

Quando se introduz mais este elemento no combate à fome, então a questão principal passa a ser o custo de um tipo de alimentação que além de alimentos "fortes" - e caros - preconiza ainda complementos alimentares industrializados - e caros.

Dentro desse quadro destaca-se o trabalho da médica pediatra e nutróloga, Clara Takaki Brandão, pioneira na sistematização e aplicação de alternativas alimentares de baixo custo. Adepta da idéia de que a desnutrição não é basicamente calórica e/ou protéica, dra. Clara desenvolveu o conceito da multimis-

tura, como princípio básico da boa nutrição. Segundo este princípio, a qualidade é dada pela variedade e não pela quantidade.

Através de uma combinação de alimentos a mais diversificada possível, ou seja da multimistura, consegue-se aproveitar toda a potencialidade nutritiva dos alimentos. Segundo o conceito da multimistura, é mais nutritivo usar menor quantidade e maior variedade, pois alimentos diferentes oferecem uma riqueza maior de nutrientes e maior possibilidade de balanceamento.

Mais do que um conceito, dra. Clara desenvolveu toda uma tecnologia simplificada em nutrição que estimula a maximização dos recursos regionais. Para pôr em prática sua teoria não é necessário lançar mão de produtos caros, disponíveis ape-

nas em grandes mercados. Ao contrário, a qualidade pode ser encontrada nos fundos de quintais, em folhas de hortaliças antes desprezadas, ervas daninhas, sementes pouco conhecidas e resíduos das usinas de beneficiamento de cereais como arroz e trigo.

A produção desses complementos nutricionais - farelos, pós de folhas, sementes ou sua reunião na farinha múltipla é feita através de uma tecnologia muito fácil e de conhecimento universal: selecionar, moer, tostar e peneirar os ingredientes que a compõem. Embora possa ser feita domiciliar e individualmente, sua produção é mais econômica

**Os complementos
são produzidos com
tecnologia simples e
universal:
selecionar, moer,
tostar e peneirar os
ingredientes que os
compõem.**

Alternativas Contra a Fome

e fácil quando realizada em regime de mutirão entre membros de uma comunidade.

Esta proposta de complementação alimentar de baixo custo já é posta em prática há 14 anos. Neste período conseguiu se multiplicar e está hoje enraizada nos hábitos alimentares de cerca de 1,2 milhão de famílias brasileiras. A introdução de alternativas alimentares em vários órgãos de saúde tem aumentado a eficiência no combate à desnutrição, no aumento do aleitamento materno e na melhoria da saúde como um todo. Com isso tem conseguido reduzir a desnutrição em famílias extremamente carentes.

Mas engana-se quem pensa que esta complementação alimentar é receita apenas para quem não tem acesso à alimentação abundante. Comprovações clínicas de médicos e nutricionistas mostram que o conceito da multimistura torna-se essencial mesmo para aquelas pessoas que dispõem de poder aquisitivo para decidirem o que querem comer. Através da multimistura é possível combater a fome oculta que atinge boa parte da população brasileira.

Recomenda-se o uso de farelos, folhas e sementes não porque o povo é pobre, mas porque realmente são mais nutritivas, ricas em vitaminas, sais minerais e aminoácidos. Não se deve pensar numa alimentação boa para pobres e outra boa para ricos; uma boa proposta alimentar deve servir a qualquer pessoa.

Claro que isso só se torna possível a partir de uma ampla campanha de esclarecimento da população e de um longo processo de educação alimentar, algo que deve ser empreendido com a máxima urgência por qualquer instituição que pretenda abordar seriamente o problema da fome

no país. Sem falar em qualidade, toda a discussão da fome no Brasil contempla apenas o aspecto econômico, sem tocar na mudança de mentalidade e na transformação cultural que se faz necessária.

Um típico exemplo da fome oculta pode ser expressa no café da manhã convencional. Em geral costuma-se tomar café com leite, açúcar refinado e pão com margarina. Esses alimentos mesmo quando consumidos em quantidades suficientes, não su-

do-se o consumo de uma família composta por cinco pessoas, o desjejum convencional vai custar por dia US\$ 1,21 ou US\$ 436,8 ao ano, enquanto o alternativo sai por metade do preço: US\$ 0,58 ou US\$ 211,7 ao ano. A redução do custo global da alimentação é um aspecto fundamental no contexto de pobreza generalizada em que vive a população brasileira.

Utilizar alimentos não-convencionais torna-se também um exercício de afirmação cultural,

Banco de Leite de Befim/MG



Nos treinamentos, nutricionistas e donas-de-casa tornam-se aprendizes de novos hábitos.

prem adequadamente as necessidades nutricionais, além de pensar na renda familiar.

No café da manhã preconizado pelas alternativas alimentares incentiva-se o uso do milho e seus derivados (xerém, canjica, fubá, farinha de milho), além de frutos e hortaliças regionais. No caso do milho, um mingau de fubá com farelos, leite e açúcar ou uma sopa de fubá com farelos e legumes torna-se uma refeição de alto valor nutricional.

Em termos de custos a diferença é bastante significativa entre as duas opções. Consideran-

na medida em que revaloriza alimentos amplamente conhecidos da população e propicia a exploração daquilo que é produzido na região.

Um fator importante desta proposta é que não existe alteração do paladar tradicional das receitas e nenhum proselitismo com o intuito de mudar hábitos alimentares de maneira impositiva. A mudança de hábitos se dá naturalmente, à medida que as pessoas são informadas sobre os produtos e receitas, observam e refletem sobre a melhoria no seu estado de saúde.

Farinha múltipla: o conceito vira produto

A partir do trabalho da Dra. Clara e de outros profissionais que iniciaram experiências na aplicação da alternativas alimentares, a ELAE - Escola Livre de Agricultura Ecológica, sintetizou o conceito da Multimistura num produto chamado Farinha Múltipla.

Ela é produzida a partir da mistura balanceada dos farelos de arroz e trigo tostados, pós de folha de mandioca, batata-doce e abóbora e pós de sementes de abóbora, melancia, melão, girassol, castanhas, gergelim, amendoim. Seu grande potencial nutritivo vem se tornando uma alternativa prática, moderna, de fácil aplicação na culinária, à medida que pode ser apenas acrescentada à alimentação normal. Além de já vir pronta para o consumo, sem exigir muito tempo na sua preparação, principalmente nas áreas urbanas.

Para uso das comunidades, a ELAE ministra um curso de capacitação de agentes comunitários. Em poucas sessões se aprende as técnicas de produção. Além da confecção do produto, são discutidos os aspectos nutricionais, culturais, mercadológicos e políticos dos alimentos.

Através de vídeo, depoimentos e resultados obtidos com o uso dos alimentos alternativos, as

pessoas tomam conhecimento de uma rede de usuários dos alimentos não-convencionais, que mais tarde poderão ser contactados para troca de experiências.

São, também, discutidas, elaboradas e experimentadas outras receitas para o melhor aproveitamento dos alimentos consumidos, bem como a recuperação de receitas tradicionais da culinária brasileira.

Várias prefeituras do interior do Brasil já estão aderindo ao trabalho com as alternativas alimentares para suprir sua deficiência na merenda escolar e em outros programas assistenciais. O seu papel tem se mostrado indispensável para viabilizar a expansão das alternativas alimentares a nível mais amplo na sociedade.

O município pode organizar uma Casa de Farinha para processamento, feitura e empacotamento do produto. Assim, com baixíssimo custo, pode distribuir a farinha múltipla na rede escolar, postos de saúde, cestas básicas. Além disso, trabalha aspectos ambientais, na medida em que discute o aproveitamento de alimentos que tradicionalmente são desperdiçados ou jogados fora. Do ponto de vista cultural, trabalha para recuperar, valorizar e o estimular a culinária tradicional, otimizando o uso de ingredientes locais.

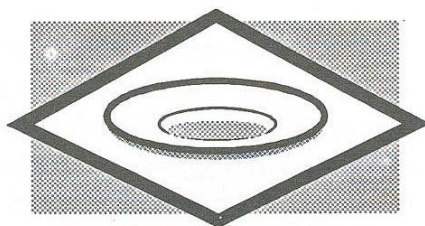
Apresenta, também, a dimensão organizativa na medida em que sua produção é feita, preferencialmente, de forma coletiva e configura-se como uma fonte de geração de renda e emprego.

Depoimentos das alunas do curso dado pela ELAE na oficina "Arte e Cultura Culinária Alternativa" pela Secretaria da Cultura de São Paulo na Sociedade Amigos do Jardim Niterói - Zona Sul/SP, 1992:

"Mudou a minha cozinha. Antes era muita gordura, fritura, carne. Agora aproveito melhor as verduras, as frutas. E o farelo, o pó das folhas de chuchu, mandioca, batata-doce, a casca do ovo. Excelente! Quase eliminamos por completo a farinha de mandioca. Ninguém mais quer. Querem a outra farinha."

"Foi muito importante para mim e minha família. Além de economizar para mim e meu marido porque todo dia comprava pão e usava sempre o café. Passei a usar só o leite e milho cozido, batata-doce cozida, canjica com farelo, bolo de chocolate com farelo. Tudo com farelo. Foi uma grande economia. Estou gostando muito."

"No começo o menino mais velho (17 anos) não aceitou comer a farinha. Então o que eu fiz? Misturei no feijão, na sopa. Ele nem notou. Quando a criança é pequena é mais fácil. Com os maiores a gente vai devagarinho."



Fome, Estado e Sociedade

Uma crítica ao programa oficial de combate à fome

Luiz Eduardo Carvalho*

O Plano de Combate à fome e à miséria, lançado pelo Governo Itamar Franco em 24 de abril de

1993, é rico em inconsistências técnicas e pobre em recursos financeiros. Não é por

menos que, passados cerca de oito meses de seu lançamento, e mais de um ano da colocação da fome

como prioridade do governo, o Plano e o programa, embora ambiciosos, definham sob as sombras de um programa "cover", executado pela sociedade civil, sob o comando do sociólogo Herbert de Souza, o Betinho.

De um lado, o governo promete mais programas de combate à fome, mas de outro, os dados traem a sinceridade pretendida. Em 1992, por exemplo, o programa federal de merenda escolar limitou-se a 40 dias de funcionamento!

Não se pretende aqui produzir uma mera correlação entre o discurso e a prática desse plano governamental. Antes, o objetivo é analisar as technicalidades desse plano, relacionando-as com as de programas anteriores, particularmente o II PRONAN - Programa Nacional de Alimentação e Nutrição, que não lograram atingir o objetivo de erradicar ou, pelo menos, atenuar a fome no Brasil.

Lançado em 1976, o PRONAN representou a oportunidade do Estado de explicitar sua política, formal e oficialmente, para alimentação e nutrição, balizando ações dos governos que se sucederam.

O II PRONAN e suas linhas mestras

*Sobre o II PRONAN muito já se escreveu e se discutiu.
E as linhas básicas que adotou
são bastante conhecidas:*

A

Realizar suplementação alimentar de forma articulada entre os diversos programas de cada ministério (postos de saúde/PNS-INAN; merenda escolar/FAE; postos da LBA/PCA; e da alimentação do trabalhador/ PAT). Ao INAN cabia a atribuição de coordenar as diversas iniciativas, centralizando a aquisição, transporte e armazenagem dos alimentos;

B

A suplementação alimentar seria vista como ação emergencial e transitória. Reconhecia-se que ações sociais isoladas não lograriam assegurar a justiça social desejada, exigindo assim associação com medidas na esfera econômica;

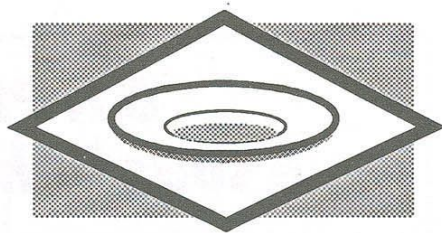
C

colocar o poder de compra desses programas a serviço de intervenções sociais no setor rural. Isso contribuiria para incrementar e racionalizar a produção e comercialização de alimentos da cesta básica. Objetivamente, seriam comprados alimentos tradicionais, produzidos por agricultores e pescadores artesanais de baixa renda;

D

contemplar, nas famílias cuja renda não ultrapassasse 2 salários mínimos, os grupos biologicamente vulneráveis, isto é, gestantes, nutrisses e crianças até 14 anos, bem como trabalhadores de baixa renda.

Buscava-se um elenco de programas, em diferentes ministérios, utilizando organismos públicos e sistemas já existentes, como a rede escolar ou postos de saúde, para a doação de alimentos básicos, adquiridos de produtores de baixa renda. A ação assistencial vinculava-se com uma tentativa de intervenção na esfera econômica, interagindo com o mercado produtor de alimentos, em si origem de vários fatores relacionados com a miséria e a fome.



O programa do Governo Itamar: *Desvirtuando a proposta original*

A decisão política de criar o Conselho de Segurança Alimentar (CONSEA) e o Plano de Combate à Fome e à Miséria teve origem numa proposta encaminhada pelo PT - Partido dos trabalhadores, ao Presidente da República.

Porém, por sua natureza e dimensão, este plano parece ter-se originado mesmo no discurso e na prática dos governos militares do período autoritário. O elenco de medidas aprovadas em quase nada difere do que foi imaginado e implantado no âmbito do II PRONAN. E as diferenças perceptíveis, estas são todas para pior.

O PNS/INAN distribuía uma cesta básica composta de arroz, feijão, leite em pó, açúcar, fubá ou farinha de mandioca. O novo "Leite é Saúde", que substituirá o PNS, distribuirá tão somente leite em pó e óleo de soja. Com menor aporte de nutrientes, como menor volume de alimentos e também para menos gente.

A proposta do PT acusava os programas anteriores de voltarem-se para beneficiar as grandes indústrias; este plano do Governo Itamar agravou aquelas distorções do II PRONAN. Se antes o feijão e a farinha de mandioca eram comprados preferencialmente de pequenos

agricultores de baixa renda e suas cooperativas, agora, para comprando leite em pó e óleo de soja é notório que apenas multinacionais estarão se beneficiando. Nem Collor ousou tanto...

Se a teoria está ancorada no II PRONAN dos governos militares (que incorreu em erros justificáveis pela então pouca experiência institucional nesse campo), a prática está toda ancorada na chamada Nova República.

Com aquele seu estilo que fez história, a Nova República usou da criatividade apenas para mudar o nome dos programas. Onde se lia PNS (Programa de Nutrição em Saúde), passamos a ler PSA (Programa de Suplementação Alimentar). Onde se lia Rede Somar, passamos a ler PAP (Programa de Abastecimento Popular), e assim por diante.

Mas para dar ao programa sua exata feição, a Nova República fez mais. O então Ministro da Saúde, Carlos Santana, que prometera fazer do INAN o espelho da Nova República, não fez por menos: após colocar seu futuro genro como presidente do INAN, impediu qualquer distribuição de alimentos, em qualquer Estado, exceto após sua presença física e pessoal para participar de cada

uma das solenidades oficiais do "lançamento" do velho PNS, agora novo PSA.

Quem tinha fome já tinha pressa mas, suspenso desde março de 1985 (quando o Ministro tomou posse), até outubro (quando visitou o primeiro Estado com essa finalidade), o programa demorou quase um ano para ser reativado. E nunca chegou a ser nem mesmo a miserabilidade que fora durante o Governo Figueiredo.

Essa é a situação também hoje vivida. Depois de um ano de governo e tanta publicidade, nenhum desnutrido ouviu falar - imagine-se então beber - o tal "Leite é saúde". De outra parte, a merenda escolar, antes assumida pelo Governo Federal, passará agora a ser municipalizada. Se os prefeitos não garantirem o custeio da comida que antes era fornecida por Brasília, as escolas não terão mais merenda.

Não estamos aqui discutindo a lógica desta decisão, fundamentada na reforma constitucional. Mas sim na ilógica de querer apresentar tal medida como voltada para combater a fome, enquanto, na verdade, está apenas colocando em risco a continuidade de um programa já frágil e insuficiente.

O II PRONAN dispunha de re-

curso que, agora o Governo Federal encontra bem maiores dificuldades para alocar em face da crise econômica do país e da crise fiscal do Estado. Para implementar o II PRONAN, o governo dispunha de instituições e de capacitação técnica que já não existem mais. Isso se deve principalmente ao desastre do Governo Collor, incluindo aí a pretensa Reforma Administrativa comandada pelo então Ministro João Santana.

Ademais, o próprio II PRONAN tinha maior consistência programática e envolvimento mais sensível não só com a fome, mas com as causas da fome. Afinal, ele se propunha a fazer, de seu poder de compra, um instrumento de intervenção nos sistemas de produção e comercialização de alimentos básicos, especialmente na região Nordeste, e junto a agricultores e pescadores artesanais de baixa renda.

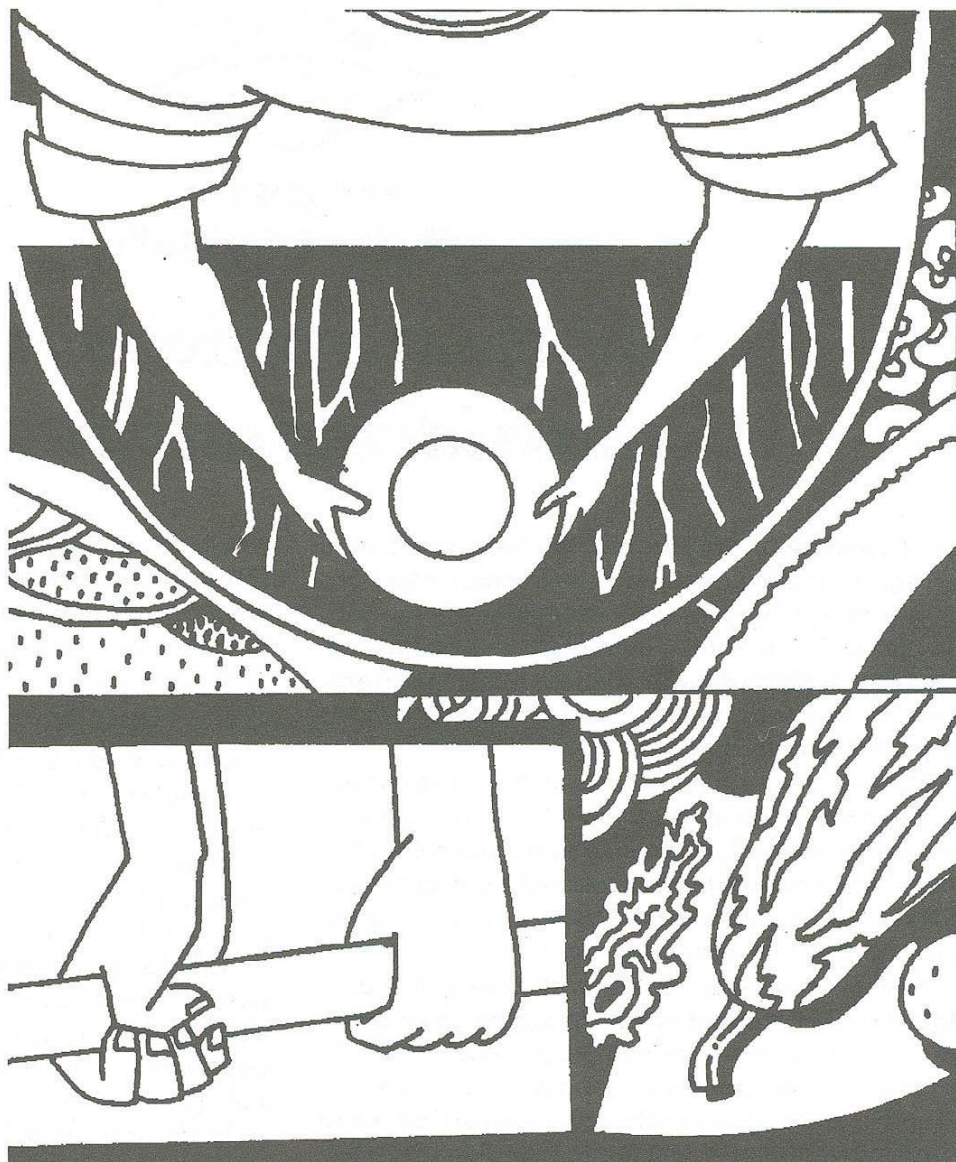
Cabe destacar que o Conselho de Segurança Alimentar, de acordo com a proposta do PT, seria presidido pelo próprio Presidente da República, com a atribuição de "definir a política nacional de segurança alimentar em

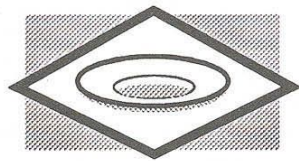
todos os seus aspectos, elaborar o planejamento a curto, médio e longo prazos e assegurar os recursos necessários". E por então constituir-se "numa prioridade de governo e não numa responsabilidade setorial", seria criada uma Secretaria Especial para a Segurança Alimentar, diretamente ligada à Presidência da República.

Como sabemos, nada disso ocorreu. O CONSEA surge meramente como um órgão consultivo e decorativo, mais para efeito de mídia, para não ter capacidade executiva ou poder financeiro,

para raramente se reunir e para nada, enfim, fazer. Por tudo isso, é importante enxergar com clareza que hoje temos, de um lado, um velho programa de governo - com dificuldades de sair do papel - e, de outro lado, a campanha "Ação da Cidadania Contra a Miséria e pela Vida", comandada por Betinho, originada no interior do "Movimento Pela Ética na Política", que até agora obteve grande repercussão na mídia, mas ainda se apresenta escassa em termos de comida colocada efetivamente na boca daqueles que têm fome (e pressa).

Alternativas Contra a Fome





Programa "Leite é Saúde"

Para o próximo presidente executar

Substituindo o Programa de Nutrição e Saúde e Programa de Suplementação Alimentar, este novo programa será igualmente desenvolvido através do Sistema Único de Saúde, propondo-se a atender crianças menores de dois anos (e seus familiares) e gestantes de risco nutricional. O programa apresenta as seguintes características:

a. Distribuirá leite em pó e óleo de soja, associando a esta ação o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento das crianças; consulta clínica individual e imunização; atenção à gestante, especialmente no que se refere ao crescimento intrauterino; orientação e educação em saúde etc.

b. A execução será descentralizada, incluindo a aquisição de alimentos, realizada pelos próprios municípios que aderirem ao programa;

c. A seleção dos municípios que optarem pelo atendimento integrado ao desnutrido será priorizada entre os que já tenham implantado o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutrição - SISVAN;

d. O programa será implantado de forma gradual, iniciando-se no segundo semestre de 1993.

Prevendo atender, ainda em 1993, 20% da clientela (sem contudo dizer por quantos dias e com que aporte nutricional diário), preconiza universalizar o atendimento até o final do primeiro trimestre de 1995. A população-alvo compõe-se de 10,2 milhões de usuários: 2,7 milhões de crianças desnutridas; 5,4 milhões de crianças pertencentes às famílias dos desnutridos; e 2 milhões de gestantes de risco nutricional. Estima-se um custo total de 1,2 bilhão de dólares.

Em termos técnicos este programa não resiste à mais sumária e superficial análise. Parece óbvio que a distribuição de arroz e feijão deveria anteceder à de óleo de soja e leite. Com muito menos dinheiro é possível comprar muito mais energia - e mesmo proteínas - a partir do arroz-feijão, embora o leite se

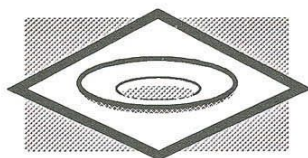
constitua num alimento indispensável durante a infância. Sintoma disso é que muitos beneficiários do extinto programa de tiquete de leite trocavam os tiquetes por arroz, açúcar e pão.

Informações ainda imprecisas apontam que o óleo de soja se destinaria para adição, em gotas, ao leite desnatado. Sua função seria a de recompor o teor original de lipídeos. Mas todos sabemos que o mais grave não é retirar a gordura do leite, mas sim as vitaminas lipossolúveis nelas contidas. E com o óleo, as vitaminas, como acontece com a vitamina A, não retornam.

O mais grave, porém, está no campo do quantitativo. É muito pouco alimento para cada família; e alimentos para um número miserável de famílias. Em vez de focar grupos de risco, fala-se em distribuir alimentos para os desnutridos. Isso implica em só fornecer comida às crianças que apresentarem sinais de fome no corpo. O programa, em vez de preventivo, apresenta-se então como curativo. Nesse contexto, uma vez "curada", a criança teria que passar fome novamente e, outra vez ter seu corpo flagelado, para ser reenquadrada no grupo-alvo!

Com essa grande inconsistência em suas técnicas, o Programa Leite é Saúde maximiza perdas de eficiência e eficácia em termos econômicos e dietéticos. E representa risco à própria saúde infantil, pois quando a mãe de um bebê menor de seis meses, recebe leite em pó desnatado, está sendo implicitamente induzida a substituir o leite materno.

Parece que o programa não é para ser levado a sério. Ou como explicar o cronograma que se auto-propõe? Só no primeiro trimestre de 1995 ele pretende finalmente atender a toda clientela materno-infantil desnutrida. Ou seja, justo quando o Governo Itamar termina. Em verdade, ele foi criado para o próximo presidente executar!



Programa de merendas escolares

Descentralização, apenas, não garante melhorias reais

O objetivo é garantir alimentação aos alunos matriculados na rede oficial de ensino fundamental e das escolas filantrópicas de 1º Grau. Ele deverá ser descentralizado, respeitando-se o princípio da adesão dos municípios, desde que comprovem condições de infra-estrutura e capacidade administrativa.

A descentralização foi iniciada, no primeiro semestre de 1993, nas capitais dos Estados. Já no segundo semestre, serão incorporados os municípios com população acima de 50 mil habitantes, além daqueles que já participaram da experiência realizada pela FAE em 1986/87. A partir de 1994, a descentralização prosseguirá nos demais municípios.

O programa prevê ainda que os recursos financeiros para aquisição de alimentos, nos municípios que não aderirem, serão repassados aos respectivos Estados. Mas, concluindo, o texto do programa afirma que "para aqueles Estados que não optarem pelo processo de descentralização, a FAE assumirá o encargo de garantir a aquisição e distribuição da alimentação escolar".

Torna-se difícil discutir esse programa a partir das poucas informações publicadas. Contudo, esse rearranjo operacional em nada sinaliza que a merenda irá melhorar. Nem atenderá a um número maior de crianças, nem por um número maior de dias, nem com mais ou melhor comida por dia. E, por fim, nem mesmo seria possível imaginar que este sistema lograria maior eficiência e eficácia, maior produtividade, racionalizando processos e minimizando perdas e custos.

Na verdade, a inviabilidade do sistema, centralizado ou não, é óbvia. A FAE não passa de uma "rede McDonalds chapa-branca", uma sanduicheria estatizada, que funciona pouco mais de cem dias por ano e paga salários todos os dias. Também é indiscutível que o Estado não pode, nem sabe, como comprar, transportar, armazenar, distribuir, cozi-

nhar, temperar e ainda lavar os pratos de milhões de merendas diárias.

O programa preconiza atender 30,6 milhões de escolares, durante 200 dias letivos, a um custo per capita/refeição/dia de US\$ 0,13. Isso totalizará cerca de 800 milhões de dólares por ano. Ao contrário do "Leite é Saúde", este programa não escalona seu crescimento ano a ano, prometendo atender os 30,6 milhões de escolares, durante 200 dias já em 1993. Fica difícil, pois o ano não tem mais do que 365 dias e já estamos no final do ano sem que o programa consiga deslanchar.

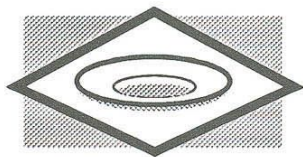
Como um mísero copo de leite C custa não menos que US\$ 0,2, é óbvio que mesmo que fosse liberada a verba prevista, ainda assim não seria possível comprar alimentos para nutrir escolares.

Tecnicamente falando, valeria a pena resgatar a memória do PROAPE, um programa executado pelo INAN em onze Estados, em que uma merenda muito simples, de pães de farinha mista de trigo, milho e soja, recheados com doces de frutas regionais ou margarina, e acompanhados de um copo de leite, era distribuída diariamente, sendo fornecida pelas padarias dos próprios bairros.

Neste caso, não apenas havia uma distribuição diária assegurada, dispensando-se a infra-estrutura estatal, muito onerosa, como também se fazia uma verdadeira descentralização, gerando empregos e viabilizando pequenos empreendimentos, como as padarias, inclusive nas áreas mais carentes.

Esta é justamente uma das falhas que permeia e unifica o conjunto de medidas desse plano de combate à fome e à miséria. Ou seja, ele despreza a oportunidade de fazer do poder de compra um instrumento social de intervenção no interior das principais causas da fome e da miséria, que se relacionam justamente com o sistema de produção e comercialização dos alimentos básicos.

Alternativas Contra a Fome



Programa Alimentação do Trabalhador:

Um benefício social apropriado pelo capital

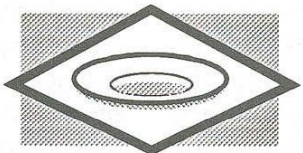
Os tíquetes-refeição constituem, no mau sentido, o maior sucesso do II PRONAN. Baseado em incentivos fiscais para que as empresas forneçam refeições a seus funcionários, o PAT foi perdendo, dia a dia, sua característica de estimulador da implantação de restaurantes populares. Tornou-se gradualmente um sistema de distribuição de tíquetes. Aos poucos, a troca, que deveria se dar por uma refeição, começou a ser feita por todo e qualquer produto ou serviço.

As próprias empresas passaram, com o tempo, a incluir os tíquetes na categoria salário. O capital, sem demora, se apropriou integralmente de mais esse programa social. Isso é facilmente comprovável nos anúncios de jornais, onde empresas que administram siste-

mas de tíquetes chamam atenção para as vantagens que os empregadores podem obter.

Torna-se, portanto, inadiável uma reformulação completa desse programa para que ele retorne aos seus objetivos sociais e nutricionais. Uma alternativa talvez seja a de restringir o uso de tíquetes a uma refeição-padrão (com pequenas variações para cada dia da semana e adequações regionais e sazonais). Isso aconteceria apenas nos bares e restaurantes cadastrados (e devidamente fiscalizados) pelo Programa. Nesse contexto, o tíquete teria um valor uniforme em todo o país e para todo e qualquer trabalhador. Um valor que não seria medido

em cruzeiros, mantendo-se estritamente como um vale, sem qualquer definição monetária.



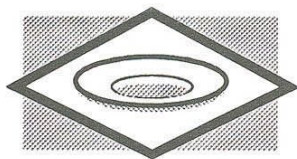
Sopão da LBA e CNI

Um paliativo pouco sustentável

Paralelamente ao plano oficial, surge a notícia do programa da Confederação Nacional da Indústria, a ser executado pela LBA, que se propõe a distribuir um "sopão" para um milhão de pessoas, inspirado numa experiência-piloto desenvolvida pela CNI, através de cozinhas do SESI.

Novamente a proposta viola todas as técnicas exigidas de um programa oficial. Do ponto de vista nutricional, um sopão não contém uma densidade mínima desejável de calorias ou proteínas para fazer frente ao déficit alimentar da população-alvo.

Anunciar que fará uso de sobras e resíduos normalmente não ingeridos - como talos de couve, cascas de ovos e folhas de beterraba - é também tecnicamente inconsistente. Isso pode, quando muito, ser válido para um programa-piloto que forneça, digamos, até mil pratos por dia. Mas para um milhão de sopas, de onde surgirá tanto talo de couve? Neste caso será necessário inverter a questão: terão de inventar o sopão, tipo caldo-verde, capaz de utilizar a imensidão de folhas de couve que resultará do uso de tantos talos.



**O cenário
se desloca:**

Com a falência do Estado, a vez da sociedade civil

Como vemos, o Plano de Combate à Fome e à Miséria, do governo Itamar Franco, não se sustenta em suas tecnicidades. Promete distribuir comida para mais de 50 milhões de pessoas num país com 32 milhões de miseráveis. Mesmo somando esforços da merenda, do "Leite é Saúde", do PAT e da LBA é óbvio que nunca o fará. Primeiro porque não disporá de dinheiro para isso. E dispondo, não teria capacidade administrativa para atender cobertura dessa dimensão e complexidade.

Isso já foi exaustivamente demonstrado em programas anteriores. Hoje, com a máquina administrativa avariada pela Nova República e pelo Governo Collor, tudo seria ainda mais difícil. Ademais, uma tecnocracia que escreve planos como esses, já demonstra suas limitações técnicas, senão também éticas. Inclui-se aí a imposição de que todo município implante um SISVAN, que beneficiaria mais os técnicos que os famintos.

Ainda que fosse perfeito em suas tecnicidades, um plano de combate à fome e à miséria, em face da dimensão e da natureza do problema no Brasil, não lograria equacioná-lo, de forma sustentável e definitiva, com mera distribuição de comida.

Não deve ser por menos, aliás, que as ações de Betinho, na campanha Ação da Cidadania contra a Miséria e pela Vida, se distanciam cada vez mais do programa governamental. Em seus pronunciamentos, sequer se refere aos programas oficiais, como PAT, merenda escolar ou "leite é saúde".

Essa campanha foi instituída pelo "Movimento pela Ética na Política", formado por cerca de 900 entidades não-governamentais, logo após o impeachment do presidente Collor, em decorrência da compreensão de que democracia e miséria são incompatíveis. E aqui residem as esperanças de que algum resultado possa enfim ser obtido no comba-

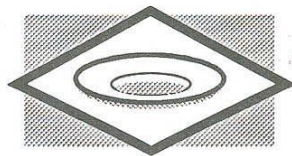
te à fome e à miséria. Aliás, enquanto as ações de Betinho, estimulando a formação de comitês da sociedade civil por todo o país ocupa amplo espaço na mídia, nada se informa e nada sequer se cobra do tal plano governamental. É como se todos já estivessemos acostumados com essa demagogia e incompetência explícitas do Estado.

Mas o problema parece não estar unicamente no interior do Estado. Todos nós, a sociedade civil e os indivíduos, temos algo a ver - e podemos algo fazer - com a fome e a miséria brasileiras. Daí a originalidade e a importância dessa campanha liderada por Herbert de Souza. Deslocando o cenário e o alvo, do político e do Estado, para a sociedade, desperta valores éticos e a força da solidariedade.

A sociedade civil pode fazer muito nesse sentido, inclusive exercer o controle social sobre os indispensáveis programas governamentais de nutrição. E este programa do governo Itamar não pode continuar como está, nem em sua concepção técnica, nem em sua dependência de instituições depauperadas para ser executado.

A evolução, no sentido de maior igualdade e justiça social, parece estar caminhando em sentido ascendente. Mas é imprescindível, inclusive para as elites, que esse caminhar se acelere. Até porque quem tem fome tem pressa.

Luiz Eduardo Carvalho é professor da Faculdade de Farmácia da UFRJ - Universidade Federal do Rio de Janeiro, doutorando em Saúde Pública na ENSP/Fiocruz, e presidente da Associação Latino-americana e do Caribe de Ciência e Tecnologia de Alimentos - ALACCTA.



A fome e as transformações no sistema internacional

Reflexões sobre alimentação e crise ambiental

Eduardo J. Viola*
e Gisela Alencar**

Desde meados da década de 80 a dinâmica da ordem mundial tem sido profundamente marcada por estas dez tendências estruturais:

- **Enfraquecimento do conflito Leste/Oeste** devido ao avanço das forças reformistas na ex-URSS. Houve uma consequente redução no militarismo, que deu início a um processo de liberação da humanidade da ameaça da hecatombe nuclear;

- **Acelerado desenvolvimento de um novo paradigma tecnológico** informação-intensivo, produzido a partir da revolução da micro-eletrônica. Isso acarretou desemprego estrutural, tanto no Norte como no Sul;

- **Fragilização das ideologias e forças políticas** estatistas diante das liberais, o que está associado com uma vitória parcial do mercado sobre o Estado como mecanismo alocativo mais eficiente;

- **Pronunciada democratização política**, afetando sociedades que viveram sucessivos regimes autoritários e semi-democráticos na América Latina, Europa Oriental e Ásia;

- **Extraordinária expansão das Organizações Não-Governamentais**, que passam a se consti-

Alternativas Contra a Fome



Valdo França

Fome e subnutrição: fenômenos que já atingem metade da população mundial.

tuir num terceiro polo da sociedade, similar em importância aos clássicos setores privado e estatal;

- **Globalização acelerada** dos processos econômicos, produzida pela expansão de empresas e mercados financeiros transnacionais;

- **Enfraquecimento do Estado-Nação**, de um lado devido à globalização econômico-financeira, que dificulta enormemente a implantação de políticas econômicas e sociais, de outro devido à exacerbação das identidades regionais, étnicas e neotribais, questionadoras da autoridade

central;

- **Impulsionamento na globalização das comunicações**, com a emergência de sistemas de informação de escopo planetário (fax, correio eletrônico, redes de TV mundiais) e pelo dramático crescimento do transporte aéreo;

- **Emergência de problemas ambientais globais** (depleção da camada de ozônio, mudança climática, perda da biodiversidade, exportação de substâncias tóxicas do Norte para o Sul, alto índice de contaminação radioativa pelas usinas nucleares, lixo atômico e armas nucleares táticas da ex-URSS). Somados aos problemas

de degradação ambiental local e nacional, produzem uma transformação qualitativa no ambientalismo, que passa de minoritário movimento de dissidentes para um vasto e ramificado movimento multissetorial transnacional; e

• **A**gravamento da fome-subnutrição, que atingem aproximadamente metade da população mundial, com seu pico na África Sub-Sahariana.

Modos de vida-alimentação

Trata-se de uma simplificação dizer que a sociedade contemporânea divide-se entre os que passam fome e os que não passam. Parece mais apropriado dizer que existem cinco categorias, nem sempre relacionadas com classe social.

Existem os famintos, que comem uma insuficiente quantidade de calorias e representam 20% da população mundial. Há os subnutridos, que ingerem uma quantidade suficiente de calorias, porém sem a necessária qualidade, e somam 30% da população. Uma minoria de 5% representam os saudáveis, ou seja, aqueles que comem apropriadamente em quantidade e qualidade. Há ainda os exagerados, que ingerem um excesso de calorias e representam 25% da população mundial. E os chineses, uma categoria à parte, por consumirem suficientes calorias de relativamente boa qualidade. Eles compõem cerca de 20% da população mundial.

O problema da fome vincula-se, portanto, com o problema mais amplo da alimentação apropriada para a espécie humana. A literatura sociológica não consegue diferenciar os setores três e quatro, dos saudáveis e dos exagerados, diluindo-os na

genérica categoria dos "bem nutridos". E propõe, como meta, a elevação dos setores um e dois para esta categoria.

Além de inviável pela escassez ecológica, isto tem se mostrado indesejável. A reprodução da vida do setor quatro, a dos exagerados, está atrelada a crescentes custos médicos. De um lado, temos as doenças cardiovasculares, do aparelho digestivo, degenerativas e psicológicas, associadas ao excesso de alimentos e à obesidade. De outro lado, temos o círculo vicioso que oscila do

E fundamental colocar os saudáveis como referência para os famintos e subnutridos, e em última instância também para os exagerados, se se pretende solucionar os problemas da fome e da alimentação.

super-consumo de alimentos aos tratamentos de emagrecimento. Isso também representa um alto custo com médicos, medicamentos, exames, SPAs, alimentos dietéticos, e apenas atenua a probabilidade das doenças citadas acima.

As pessoas dos setores dois, dos subnutridos, e quatro, dos exagerados, geralmente agregam às suas carências e excessos alimentares uma inclinação para o maior consumo de álcool, drogas, medicamentos, cigarros e para o sedentarismo.

É fundamental colocar os sau-

dáveis como referência para os famintos e subnutridos, e em última instância também para os exagerados, se pretende solucionar os problemas da fome e da alimentação.

O modo de vida-alimentação saudável tem as seguintes características:

1. Alimentação predominantemente (ainda que não exclusivamente) vegetariana, com consumo de produtos provenientes de agricultura orgânica ou com baixíssimo uso de agrotóxicos;

2. Utilização de cereais integrais, legumes, verduras e frutas, sem desperdícios;

3. Consumo, em baixas doses, de complexos sintéticos de vitaminas e sais minerais;

4. Prática regular de exercícios físicos (dispensados, obviamente, trabalhadores rurais ou braçais, num sentido mais amplo);

5. Busca de auto-conhecimento e integração das energias físicas e psicológicas.

A opção saudável (acompanhada da "chinesa") é a única capaz de conciliar tanto a atual população do planeta, de 5.4 bilhões de pessoas, quanto a potencial, de 8 bilhões, segundo as estimativas mais moderadas para o ano 2.030. Compatível com a capacidade de suporte da biosfera, é, portanto, a única a permanecer saudável a médio e longo prazos.

A irracionalidade da moderna produção de alimentos

Existem quatro importantes fontes de irracionalidade na produção de alimentos: excesso de proteína animal, excesso de químicos na agricultura, excesso de

Alternativas Contra a Fome

industrialização e ineficiência de armazenamento, transporte e distribuição.

1. Uso excessivo da proteína animal

A alimentação humana baseada em alto consumo de proteínas animais impõe uma elevada sobrecarga ao ecossistema planetário. Por causa dela vastas áreas agrícolas são ocupadas para produzir ração de animais (soja, sorgo e alfafa). Há ainda uma ineficiência energético-termodinâmica na produção de proteínas animais, já que a produção de 1 kg de carne demanda aproximadamente dez vezes mais energia do que a necessária para produzir 1 kg de trigo ou arroz.

Além disso, a pecuária intensiva tem um caráter poluente, pelo acúmulo de fezes que provoca. E ainda contribui para a mudança climática pela alta produção de gás metano (um dos quatro principais gases do efeito estufa) liberada através do processo digestivo do gado.

Como se não bastasse, provoca a degradação dos solos dedicados ao pastoreio.

A produção intensiva de animais (gado, suínos, aves e seus derivados) gera também a necessidade crescente de uso de hormônios e antibióticos. A pesca predatória tende a exaurir alguns dos recursos pesqueiros considerados nobres, como o atum e a merluza.

A média de consumo de proteína animal da população norte-americana ou argentina é de aproximadamente 20 vezes a da Índia. É fácil imaginar quão inviável, do ponto de vista da finitude

da biosfera, seria elevar drasticamente o consumo de proteína animal dos indianos e de outros povos do Sul. Além da inviabilidade dessa meta, os estudos científicos dos últimos quinze anos demonstram como isso é indesejável, ao provar que em uma alimentação saudável para a população adulta a proporção de produtos animais deve girar em torno de 10%.

2. Envenenamento da cadeia alimentar

Os alimentos derivados da

No Brasil, 25% da produção agrícola literalmente apodrece no processo de armazenamento, transporte e distribuição. A falta de investimentos em silos, o estado das rodovias, e a baixa consideração pelo consumidor causam um nível extremo de desperdício.

agricultura convencional, ou seja, da agricultura preconizada pela revolução verde, implicam num uso irracional de pesticidas, fungicidas, herbicidas e fertilizantes derivados do petróleo. Estes produtos se instalam como resíduos nos alimentos, comprometendo a saúde humana a longo prazo. Além disso, contaminam os solos, as águas e as cadeias alimentares da vida silvestre e do gado.

A aplicação de agrotóxicos tem um efeito devastador sobre a saúde dos trabalhadores rurais, particularmente no Brasil, onde a ignorância da maioria dos que

trabalham na terra e a falta de escrúpulos da maior parte dos grandes proprietários rurais, bloqueiam o uso de equipamentos de proteção básicos.

3. Alimentos distantes de sua origem

A vida moderna cria o supermercado global, onde se encontram todos os alimentos, em sua maioria, com alto grau de processamento. Como consequências, eles são menos frescos, quimicamente conservados, e o marketing impõe necessidades alimentares não-saudáveis, de efeitos particularmente perversos sobre as crianças.

Alimentos com longa tradição nas culturas locais passam a ser depreciados, mesmo que conttenham excelentes propriedades nutritivas ou sejam baratos. Ao passo em que a demanda é continuamente redirecionada para o consumo de produtos pobres em valor nutritivo.

As embalagens tornam-se um fator de guerra nas propagandas, sem que haja nenhuma eficiência energética no seu uso e respeito à saúde do consumidor.

Em um supermercado sustentável encontraríamos menor diversidade de produtos, a maioria deles produzidos local e regionalmente, com menor grau de industrialização e embalados racionalmente.

4. A cultura do desperdício

No Brasil, 25% da produção agrícola se perde, literalmente apodrece, no processo de armazenamento, transporte e distribuição. A falta de investimentos em silos, o precário estado das rodovias, e a baixa consideração pelo consumidor determinam um nível extremo de desperdício, de acordo com os parâmetros internacionais.

A isto soma-se o desperdício na cozinha e no prato das classes média e alta, culturalmente acostumadas a associar desperdício com fartura, como um símbolo de superioridade, e a considerar a moderação, a economia e a simplicidade à mesa - como na vida, em geral - sinais de decadência e mesquinhez.

Os enfoques para lidar com a fome

Poderíamos dizer que existem quatro enfoques principais para superar a fome no Brasil: tradicional-paternalista, socialista, social-democrata e sustentabilista.

O tradicional, que tem se aplicado por décadas com baixos graus de sucesso, consiste em aumentar a parte do gasto público destinada à produção de alimentos para a população pobre, através de agências governamentais e das redes de clientela eleitoral dos políticos.

Esta metodologia permitiu atenuar parcialmente o problema da fome, em determinadas conjunturas. Com baixa eficiência, o enfoque tradicional empata grande parte dos recursos em atividades-meio (veja-se a "indústria da seca" no Nordeste). Além disso, nada faz para encaminhar uma resposta mais estrutural ao problema. A mentalidade-comportamento depressivo-passivo de parte da população é reforçada pelo paternalismo das agências estatais e dos políticos tradicionais.

O enfoque socialista considera que o problema da fome é intrínseco ao capitalismo. Como tal somente pode ser resolvido pelo socialismo, com a implementação de uma drástica redistribuição de renda através de planejamento estatal. Este enfoque classifica dualisticamente a popula-

ção em famintos-subnutridos e bem nutridos. A segunda categoria serve de modelo a ser atingido pela primeira. Embora enfraquecido pelas recentes transformações mundiais, este enfoque continua presente em significantes setores da esquerda brasileira.

O enfoque social-democrata consiste na combinação da distribuição de alimentos (originados tanto no setor público como da doação de empresas e ONGs) com o desenvolvimento da consciência da cidadania entre as po-

O Programa de Combate à Fome, à Miséria e Pela Vida, atualmente em fase de implementação, se identifica com esta proposta. Trata-se de uma importante iniciativa, pois tem o mérito de abrir a discussão e encaminhar medidas concretas para a definitiva erradicação da fome no Brasil.

pulações. Preconiza, para isso, um trabalho de educação e mobilização política.

O enfoque social-democrata, assim como o tradicional-paternalista e o socialista, toma como referência a categoria ampla dos "bem-nutridos", sem questionar os aspectos negativos do modo de vida-alimentação predominante, aqui destacados.

Distintamente do enfoque tradicional, neste os atores da sociedade civil preenchem um papel muito relevante no tratamento do problema da fome e da subnutrição. O Programa de Combate à

Fome, à Miséria e Pela Vida, atualmente em fase de implementação, se identifica com esta proposta. Trata-se de uma importante iniciativa, pois tem o mérito de abrir a discussão e encaminhar medidas concretas para a definitiva erradicação da fome no Brasil.

O enfoque sustentabilista tem fortes similaridades com o social-democrata. Uma diferença reside na consideração maior pela responsabilidade do indivíduo para tornar-se dono do seu modo de vida-alimentação. Conseqüentemente, se dá mais ênfase ao trabalho de (re)educação para a dimensão da auto-disciplina individual, ou seja, o conhecimento dos hábitos básicos da vida e o domínio das emoções.

Outra diferença reside no modo de vida-alimentação saudável como referência para resolver o problema da fome e da alimentação humana. O enfoque sustentabilista está presente em grupos ambientalistas ou movimentos sociais influenciados pelo ambientalismo, sempre muito sensíveis para a pluralidade da vida social e às diferenças individuais.

** Eduardo J. Viola é professor do Departamento de Ciência Política e Relações Internacionais da Universidade de Brasília e consultor senior do Instituto Sociedade, População e Natureza - ISPN*

*** Gisela Alencar é assessora do Supremo Tribunal Federal e mestrandia em Relações Internacionais pela Universidade de Brasília.*

História

Os vários momentos da proposta

Iniciativas pioneiras do combate à fome através do resgate cultural e da educação alimentar

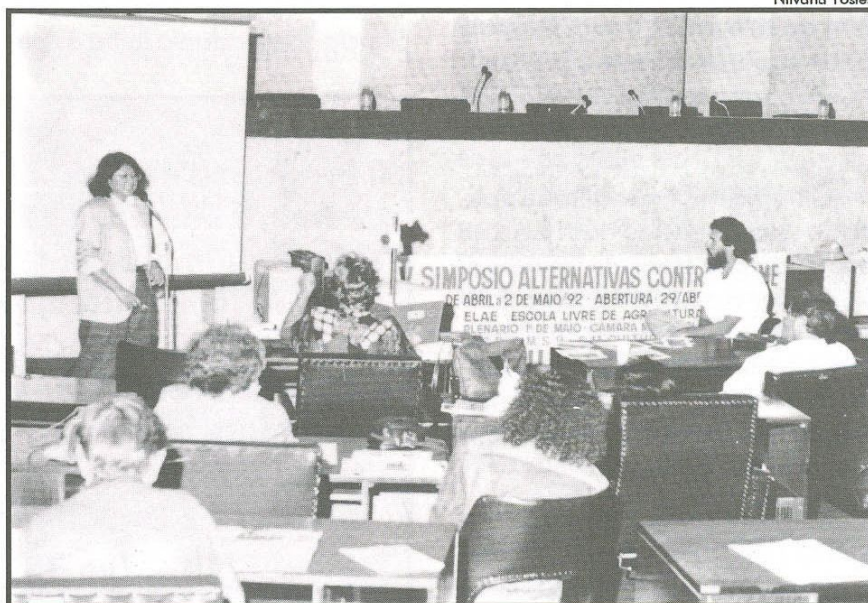
Nilvana Tosles

No final da década de 70 vários fatos, eventos e trabalhos iniciaram o que hoje se pode designar como uma rede de atividades com as chamadas "alternativas alimentares". Um conjunto de experiências desenvolvidas por profissionais e entidades em diversos Estados brasileiros baseou-se nesta mesma proposta de educação alimentar.

Paralelamente ao movimento alternativo, originário da contracultura e que apregoava a volta ao "natural", com o consumo de produtos "integrais", iniciou-se um trabalho de cunho popular, liderado pelo casal de médicos Rubens e Clara Takaki Brandão. Seu objetivo era resgatar antigos hábitos da culinária popular e também criar métodos de baixo custo para revitalizar os alimentos.

A comprovação clínica de que folhas, farelos e sementes, quando acrescidos à alimentação, aumentavam em muito seu potencial nutritivo, deu início a uma extensa pesquisa sobre formas de recuperar crianças desnutridas, aumentar o aleitamento materno e combater a fome.

A partir de 1988, inúmeras experiências começavam a se espalhar pelo território brasileiro. A história acumulada anteriormente, quase que se confunde com a vida da médica pediatra e



No Simpósio Alternativas Contra a Fome, dra. Clara expõe suas experiências pioneiras.

nutróloga Clara Takaki Brandão, principal referência para todos os trabalhos.

Nascem os casulos

Em 1979, Rubens e Clara Brandão participaram da criação da Sociedade de Estudos e Aproveitamento dos Recursos da Amazônia (SEARA), em Santarém. Com recursos da LBA, esta instituição civil e sem fins lucrativos elaborou um primeiro trabalho de educação e recuperação nutricional, que passou a ser chamado "Projeto Casulo".

Os casulos eram centros educacionais para recuperação de crianças desnutridas de 0 a 6

anos, através da estimulação, consumo de alimentos alternativos e educação alimentar da família. Em 1981 o projeto já contava com 13 casulos, cada um deles com 30 crianças, em 7 dos 12 bairros periféricos de Santarém.

Estes eram os objetivos dos casulos:

1. Desenvolver tecnologia simplificada em nutrição para a família, estimulando a maximização dos recursos regionais;

2. Preconizar e incentivar padrões alimentares adequados às condições sócio-econômicas e culturais dos bairros trabalhados;

3. Melhorar a renda familiar.

A partir de um levantamento dos hábitos alimentares da região, elaborou-se um cardápio que utilizava basicamente farelo de arroz, farelo de trigo e quebradinho de arroz. Houve também um aumento na procura do piracuí, farinha de peixe de alto valor protéico.

Com o tempo o projeto passou a incentivar o uso de produtos tradicionais, mas pouco utilizados no local, como o fubá, a taioba e também a proteína vegetal texturizada (PVT) de soja. Aproveitou-se o potencial das plantas rústicas e de alto valor nutricional, como a vinagreira, orelha de macaco, taioba, jambu, folhas (de batata-doce, quiabo, mandioca, tomate, abóbora), flor e broto de abóbora, caruru e espinafre da Índia. Tubérculos como inhame, cará, batata-doce, cará aéreo passaram a enriquecer a dieta tradicional.

Incentivou-se o cultivo de hortas domésticas e pomares de ciclo rápido como o mamão, limão, etc. Os sucos artificiais (Q-Suco, Tang, Fest) passaram a ser substituídos pelos regionais, ricos em complexo B e ferro (tarubá), vitamina A (buriti), ferro e hidrato de carbono (garapa). O tarubá, produzido a partir da mandioca fermentada, usado apenas nas festas juninas, passou a ser produzido e vendido durante todo o ano.

Mudança de hábitos

Boa parcela da população substituiu o tradicional café da manhã por mingaus, sopas e assados de fubá, farelos e plantas regionais, baixando o custo da refeição e aumentando o seu valor nutritivo. Foram implantadas em Santarém três usinas de fubá, com conseqüências econômicas para o pequeno agricultor, que

passou a plantar mais milho.

Aproveitando a freqüência de crianças mais velhas, que ajudavam espontaneamente a tomar conta das menores, a Seara incluiu no projeto o papel de monitores mirins. Crianças de 10 a 14 anos eram treinadas para este papel e recebiam noções de nutrição, saúde, higiene, recreação, horta, confecção de brinquedos, criatividade e cultura popular.

classe médica, principalmente pelo fato das crianças desse programa se desenvolverem melhor que as outras e pela redescoberta dos valores nutritivos e medicinais da fauna e flora amazônicas.

Em 1983, durante o XXIII Congresso Brasileiro de Pediatria, o projeto recebeu o prêmio "Álvaro Bahia", conferido pela liga "Álvaro Bahia Contra a Mortalidade Infantil, outorgado conjun-

Banco de Leite de Betim/MG



No curso dado em Betim, dra. Clara orienta mães e funcionárias.

Na área da nutrição e saúde, aprendiam a pesar e medir a estatura das crianças, conheciam o valor dos alimentos alternativos e seu preparo. Aprendiam também sobre a tabela de vacinação, aleitamento materno, identificação de sinais de desidratação, feitura do soro caseiro, prestação de primeiros socorros e o uso das plantas medicinais mais comumente encontradas na região.

Em 1979, dra. Clara iniciou a divulgação dessa proposta durante o II Simpósio de Medicina e Nutrição e na 1ª Jornada de Ciências da Saúde do Baixo Amazonas, realizados em Santarém. Com isso despertou interesse da

tamente pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Sociedade de Pediatria da Bahia. Em 1984, a UNICEF designou o consultor Roger Shrimpton para elaborar um documento sobre o programa.

Roger Shrimpton emitiu o seguinte parecer:

"Pode ser concluído que os Casulos da Seara, operando através de convênios com a LBA entre 1981 a 1983, em Santarém, conseguiram ser bem sucedidos. Do ponto de vista nutricional, os cardápios oferecidos nos casulos, além de serem inovativos, baratos e apropriados para Santarém, são aparentemente ri-

Alternativas Contra a Fome

cos qualitativamente. Uma análise dos dados antropométricos permite concluir que, quantitativamente, as dietas eram satisfatórias, permitindo uma melhora significativa no estado nutricional das crianças durante sua passagem pelos casulos”.

Na avaliação do consultor da UNICEF estão registrados depoimentos de mães e crianças dos casulos que atestam a qualidade dos serviços prestados pela Seara

andava, era só pele e osso. Agora já está gordinha, já canta e anda”.

Com o título “Tecnologia Apropriada no Combate à Desnutrição”, o trabalho da Seara foi apresentado na I Jornada Brasileira de Enfermagem em Saúde Escolar e Materno-Infantil, em abril de 1984, Belém do Pará.

Em 1985, outros três trabalhos sobre este projeto apareceram no 2º Congresso Brasileiro de Cuidados Primários e Pediatria Co-

Ana Maria Paladini



Dom Hélder Câmara entre os integrantes da Rede.

em Santarém:

- Irene Oliveira da Silva: “Acorudou, ficaram mais ativas, aumentaram de peso”.

- Benedita M. Costa: “Com uma semana de Casulo a mais nova ficou de pé, e em duas semanas começou a andar”.

- Tomásia Braga Campos: “Melhorou bastante; a de 3 anos não andava e agora anda, canta e bate palmas”.

- Edileuza S. Matos: “Aprenderam a cantar e rezar. Não ficam mais doentes; eram desnutridas e estão recuperadas”.

- Terezinha Silva Santos: “A mais velha quando entrou lá era bem desnutrida. Tinha 1 ano, não

munitária, ocorrido em São Paulo. Tratavam da importância da alimentação regionalizada, da formação de recursos humanos não convencionais em programas de cuidados básicos de saúde e sobre a participação da criança nestes programas.

A Rede se amplia

Ainda em 1985, a proposta da alimentação alternativa é levada por dra. Clara aos “patrulheiros da saúde”, voluntários das comunidades entre 12 e 40 anos, treinados para atuar junto com uma equipe médica da Prefeitura no atendimento às comunidades

rurais de 5 regiões, nas áreas dos rios Tapajós, Arapiuns, Amazonas e Itiqui.

De 1985 em diante começa a participar como assistente técnica da Pastoral da Criança - CNBB/UNICEF, ministrando cursos de “Alternativas Alimentares de Baixo Custo e Alto Valor Nutritivo” na maioria dos Estados brasileiros.

Em 1986, Rubens e Clara Brandão passam a residir e atuar nos postos e serviços de saúde da região de Betim/MG. Já no ano seguinte, os órgãos de saúde de Betim, Esmeraldas e Igarapé, que integram a Região Metropolitana de Belo Horizonte, capacitaram equipes de saúde para a introdução da alimentação alternativa nos Postos de Saúde, o que aumentou a eficiência no combate à desnutrição.

A repercussão do trabalho motivou a organização do “Curso de Nutrição Alternativa” em janeiro de 1988, patrocinado pelo INAMPS/Betim, Secretaria Estadual de Saúde/MG, e Secretaria Municipal de Saúde de Betim, Esmeralda e Igarapé.

Participaram equipes de vários serviços de saúde - postos, policlínicas, banco de leite humano, hospitais, Secretarias Municipais e Estaduais, INAMPS, LBA, Pastoral da Criança, Departamento de Medicina Preventiva e Social e do Departamento de Pediatria e Grupo de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais.

Como resultado deste curso foi elaborada uma apostila sobre Ações Básicas de Alimentação e Nutrição, com experiências, informações teóricas e práticas sobre como utilizar os farelos de arroz e de trigo e outros produtos regionais.

Esse curso teve um grande significado para a divulgação das

alternativas alimentares. Muitas ações na área da saúde e educação alimentar existentes até hoje nasceram a partir desse trabalho. É o caso do Centro de Atenção ao Desnutrido em Contagem/MG e do Banco de Leite Humano da LBA, em Betim/MG, experiências registradas nesta publicação.

Iniciativas paralelas

Desde 1987 uma outra vertente no trabalho da luta contra a fome vinha se formando em torno da Escola Livre de Agricultura Ecológica - ELAE, entidade sem fins lucrativos presidida pelo engenheiro agrônomo Valdo França.

Trabalhando desde a década de 70 na área da agricultura ecológica, Valdo França procurava resgatar o tema e a obra de Josué de Castro, estudioso brasileiro que alcançou repercussão internacional ao tratar em profundidade essa questão e seus vários aspectos no Brasil e no mundo.

Para isso, percorreu várias regiões, visitou as 50 maiores cidades brasileiras e reuniu com apoio do sistema CONFEA-CREAS, vários sindicatos, Igrejas, universidades e lideranças comunitárias para discutir o tema.

Dessa aglutinação de setores já sensibilizados com o problema da fome surgiu a idéia de se organizar um evento a nível nacional que, dentro de uma visão multidisciplinar do problema, pudesse encontrar saídas racionais na luta contra a fome.

Assim, em 1989, aconteceu o I Simpósio Alternativas Contra a Fome, em Brasília, reunindo diversas entidades da sociedade e contando com a presença de mais de 400 pessoas. Os temas abordados: dos efeitos fisiológi-

cos e psico-sociais da fome, à sua relação com a questão agrária; das atitudes do movimento popular frente ao problema, às inúmeras alternativas alimentares de baixo custo para minimizar a fome.

Com esta iniciativa surgiu de fato um embrião de rede nacional, que continuou a se articular e a divulgar informações e experiências. Informalmente estava

lhadas pelo território brasileiro. Estas ações de tão grande interesse social e acesso universal devem ser levadas agora aos órgãos oficiais responsáveis pela nutrição, saúde e educação nos Estados e Municípios". A informação e articulação de órgãos públicos é fundamental para otimizar os esforços e recursos necessários para minimizar o problema da fome no país.

No final de 1992, a ELAE esta-

Nilvana Tostes



Valdo França articulou algumas iniciativas através da ELAE.

articulada a Rede "Ação Contra a Fome", da qual passaram a fazer partes inúmeras entidades que já trabalhavam este tema em todo o Brasil.

Em 1990 o II Simpósio Alternativas Contra a Fome aconteceu em S. José dos Campos/SP. Em 1991, ele foi realizado em Contagem/MG. E, por último, em 1992 na Câmara Municipal de S. Paulo.

Segundo Valdo França, a conclusão mais significativa desses anos de trabalho é que "existem soluções concretas, ferramentas viáveis de combate à fome, que têm sido utilizadas por profissionais e entidades espa-

beleceu contato com a Fundação do Sangue com o objetivo de conseguir sua colaboração para realizar avaliação científica da Farinha Múltipla.

A Fundação do Sangue, interessada na solução de problemas sociais, aceitou o convite e está em negociação com a Faculdade de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (USP), através da Profª Rebeca de Angelis, coordenadora do projeto para realização da pesquisa científica.

Josué de Castro

O profeta da fome

Muito antes do tema comover multidões, este homem já avistava o drama embutido na estrutura social brasileira.

A discussão da fome no Brasil passa inevitavelmente pela vida e a obra de Josué de Castro. Integrante de uma privilegiada geração de intelectuais nordestinos, como Jorge Amado, José Lins do Rego e Rachel de Queiróz, possuía uma formação acadêmica bastante diversificada: foi médico, geógrafo, antropólogo e sociólogo.

Sua obra, composta por mais de duas dezenas de títulos, entre ensaios científicos e ficção, possui a marca de um profundo humanismo. Contestador da teoria malthusiana, Josué de Castro percebia a fome não como um fenômeno natural, produto da superpopulação, mas fruto de conflitos e de interesses políticos bastante definidos.

Para ele, a exploração neo-colonial e a visão de crescimento ilimitado, que se mascaram através do discurso do "desenvolvimento", é a raiz da miséria e da perda da identidade cultural dos povos. Fenômenos que geram, inevitavelmente, a fome como subproduto.

"Geopolítica da Fome", seu livro mais famoso, publicado em 1946, foi traduzido para 25 idiomas, projetando o nome de Josué de Castro no cenário internacional. O rigor científico matizado pelo texto ágil foi o ponto de partida do menino leiteiro do Recife, sua cidade natal, para a condição de "cidadão do mundo".

Arquivo Josué de Castro



Josué de Castro, o pensador incômodo para a elite, morreu no exílio.

Em 1952 tornou-se presidente do recém-criado Fundo das Nações para a Agricultura e Alimentação - FAO, permanecendo no cargo por duas gestões sucessivas, até 1956. Com isso, influenciou profundamente a política das Nações Unidas para a alimentação.

De volta ao Brasil, foi eleito por duas vezes deputado federal pelo PTB do Pernambuco, e durante o governo João Goulart representou o Brasil como embaixador junto às Nações Unidas.

Com o Golpe de 1964, Josué de Castro teve seus direitos políticos cassados. Mais do que a atuação política, o que incomodava o regime militar era sua obra "participante". Ele recebeu o asilo do governo francês e até sua morte, em 1973, presidiu o Centro Internacional para o Desenvolvimento e foi professor da Universidade de Paris VIII (Vincennes).

Muitas das reflexões de Josué de Castro, no início dos anos 70, ainda no auge da visão desenvolvimentista, refletem posições que só agora começam a ser defendidas por pensadores na vanguarda do movimento ambientalista. Esse tom futurista e profético, ele conservou até morrer aos 65 anos de idade.

Neste contexto Josué de Castro situava a fome, durante a Conferência Mundial sobre Meio Ambiente Humano, de Estocolmo, em 1972:

Desenvolvimento e miséria: faces da mesma moeda

"E preciso considerar a degradação da economia dos países subdesenvolvidos como uma poluição do seu meio humano, causada pelos abusos econômicos das zonas de domínio da economia mundial; a fome, a miséria, os altos índices de frequência de enfermidades evitáveis com um mínimo de higiene, a curta duração da média de vida, tudo isto é produto da ação destruidora da exploração do mundo segundo o modelo da economia de domínio".

"Na sua luta por emancipação e sobrevivência, os países subdesenvolvidos terão que obter a qualquer preço uma sensível diminuição do impacto econômico negativo que a economia de mercado provoca no seu sistema de economia de dependência".

-"E indiscutível que o tipo de desenvolvimento atual é um fracasso, mas é indiscutível também que se pode chegar a desenvolver o mundo com estruturas sócio-econômicas e instrumentos de produção diferentes dos que se usam agora".

"... diz-se que nas regiões subdesenvolvidas não existe preocupação com os aspectos qualitativos da vida, mas apenas com a possibilidade de sobreviver, isto é, com a luta contra a fome, contra as epidemias e contra a ignorância generalizada. Esta posição esquece que estes são apenas sintomas de uma grave doença social: o subdesenvolvimento como produto do desenvolvimento".

"O subdesenvolvimento não é, como muitos pensam equivocadamente, insuficiência ou ausência de desenvolvimento. O subdesenvolvimento é um produto ou um subproduto do desenvolvimento, uma derivação inevitável da exploração econômica colonial ou neo-colonial, que continua se exercendo sobre as diversas regiões do planeta".

**ALIMENTOS NÃO
CONVENCIONAIS**

(Re)descobrimos um universo inexplorado



As alternativas alimentares conquistam comunidades inteiras pelo interior do país e levam esperança a milhões de subnutridos.

ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS

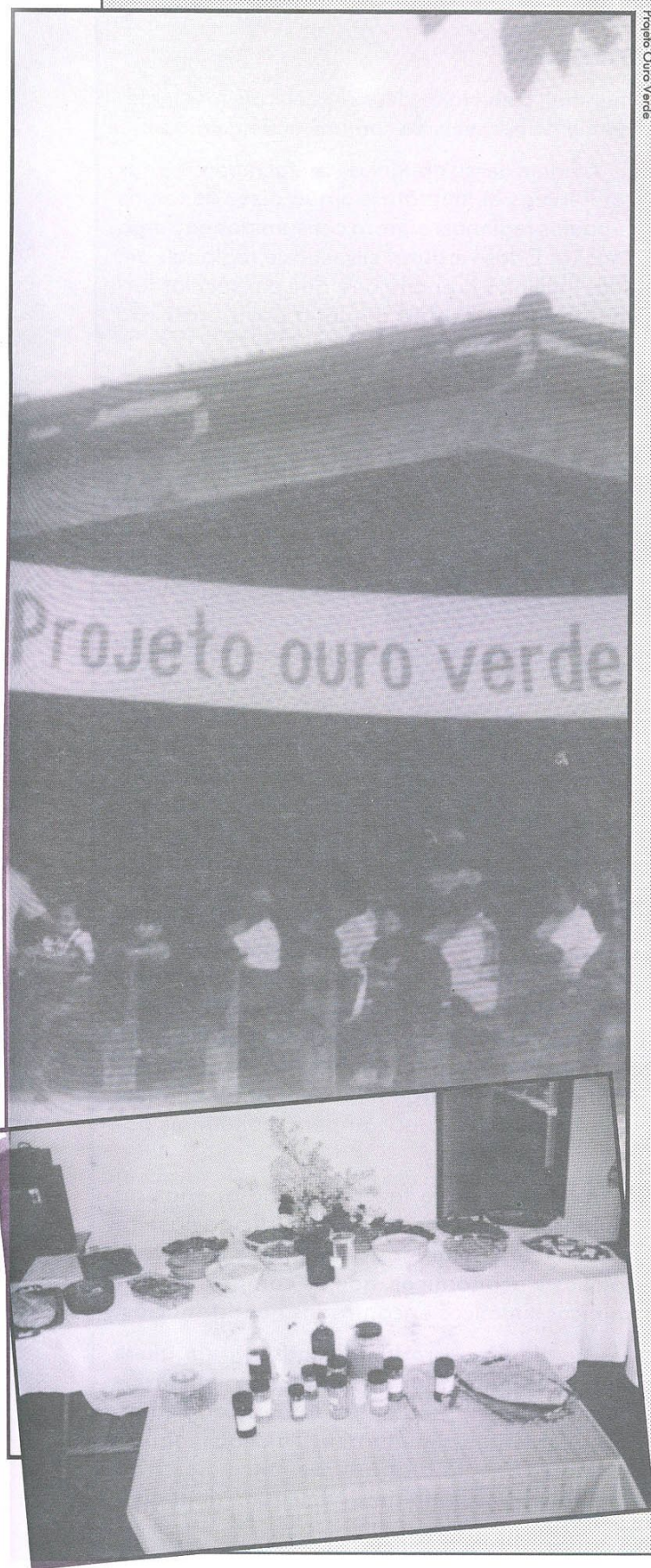
Os livros de receitas de nossas avós certamente continham plantas e ingredientes quase que desconhecidos para nós atualmente. Mas quem resistia aos seus quitutes, sempre simples, substanciosos, cheios de qualidade? Essa sabedoria ancestral, que se traduzia numa culinária não apenas apetitosa, mas repleta de segredos da boa saúde, está sendo aos poucos resgatada pelos movimentos que buscam uma alimentação mais saudável e, ao mesmo tempo, de baixo custo.

Grupos comunitários, pastorais da Igreja, pesquisadores nas universidades realizam um trabalho sistemático de redescoberta de plantas não comerciais com alto poder nutritivo, de fácil acesso, e quase sempre gratuitas. Ao mesmo tempo em que se voltam para o aproveitamento integral dos alimentos, nestes tempos em que desperdício e fome andam juntos.

Estas tendências compõem as chamadas alternativas alimentares, capazes de atender às necessidades emergenciais de combate à fome das populações. Ao mesmo tempo em que enriquecem a dieta daqueles que não sofrem de fome calórica e protéica, mas usam alimentos escassos em sais minerais, fibras e vitaminas, também fundamentais para a manutenção da saúde.

A desinformação e a falta de entendimento do que seria comer bem tem criado hábitos alimentares indesejáveis, com conseqüências visíveis na saúde. Conceitos já ultrapassados que vinculam a boa nutrição predominantemente à ingestão de calorias e proteínas levaram muita gente a crer que comer adequadamente significa abusar de alimentos "fortes", como a carne, ovos, leite e seus derivados. Sempre devidamente acompanhados de muita massa, açúcar e gordura.

Nessa dieta, as fibras, sais mineiras e vitaminas, foram relegados ao papel de complementos, disponíveis em farmácias na forma de compostos e ausentes da alimentação diária. Os resultados dessa visão estão aí para todo mundo ver. Doenças das coronárias, obesidade, aumento dos casos de câncer no intestino reto e maior incidência de cálculos renais são as pato-



Projeto Ouro Verde

ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS

logias mais comuns na população que usa e abusa de alimentos de origem animal, gorduras, açúcar e amido.

O arroz com feijão, bife e batata frita permanece imbatível como o prato de resistência na mesa de grande parte da população. Mais do que um prato, isso tornou-se sinônimo de um modo de vida. Quem ficou de fora do modelo, persegue este ideal com unhas e dentes. E acaba se esquecendo de que no fundo da sua memória e à sua volta espalham-se e desperdiçam inúmeros outros alimentos mais completos, que reúnem, ao lado de proteínas e calorias, os micronutrientes e vitaminas essenciais ao bom funcionamento do organismo. Além, é claro, das fibras.

A esse quadro se associa um outro fator, hoje predominante na discussão sobre formas padrões alimentares. Trata-se do advento do processamento excessivo e da internacionalização na produção e consumo de alimentos. Há algumas décadas comer deixou de ser apenas um meio de nutrição - tornou-se mais um elemento da economia de mercado.

Acompanhando essa tendência, há o fato histórico da inserção massiva da mulher no mercado de trabalho. Esta recente situação cria demandas reais de alimentos prontos ou semiprontos, de fácil preparo, atendendo à alimentação de quem não tem tempo para cozinhar.

É justamente na faixa do "fast food", ou comida rápida, que se concentra a oferta dos alimentos "instantâneos", superprocessados e artificializados. Sorvetes, refrigerantes, salsichas, hambúrgueres, batata frita, chocolates formam a base da alimentação rápida das lanchonetes em todas as aglomerações urbanas a nível

mundial. E objeto de desejo veiculado insistentemente pelos meios de comunicação de massa.

Diante desse quadro de brutal mudança nas referências alimentares, o que dizer de tantos produtos regionais outrora consumidos em larga escala? E das verduras silvestres e regionais em suas múltiplas preparações, que por séculos formaram a base sobre a qual o povo brasileiro construiu a sua história?

Bernardo Brandão



Nos supermercados, inúmeras e atraentes opções de alimentos "instantâneos".

Estes alimentos caíram no esquecimento e não acompanharam a tecnologia e o desenvolvimento dos produtos industriais. Foram desprezadas inclusive pela cultura popular. Mas o que parece uma desvantagem, tornou-se uma genuína salvação.

Hoje, no atropelo de suprir às demandas crescentes de alimentos e com os solos empobrecidos pela agricultura mecanizada, pelos agrotóxicos e adubos químicos, essas culturas rústicas, regionais

e adaptadas mostram-se muito eficientes como alternativas alimentares. E por serem cultivadas pelo agricultor de subsistência, permaneceram à margem da economia de mercado, o que as tornou também muito mais baratas e acessíveis.

Delas se pode fazer uso não apenas na culinária, como também na medicina caseira e como complementos alimentares mais vantajosos e econômicos que os compostos vitamínicos sintéticos encontrados nas farmácias.

As plantas e produtos listados nas páginas seguintes podem ser agregados à dieta tradicional, como ingredientes de pratos ou como complementos alimentares. Das duas maneiras contribuem no aporte de nutrientes e na melhoria do estado geral de saúde do indivíduo.

Milho versus trigo: Uma guerra desleal

A disputa entre o milho e o trigo pela preferência nacional mostra o jogo de mercado que envolve a introdução de novos hábitos e o desprezo pelos alimentos tradicionais.

Produto da diversidade cultural brasileira, o trigo foi introduzido no país pelos europeus desde os primeiros tempos coloniais. Por causa das suas características, fixou-se como cultura no Sul do país. Os pequenos moinhos coloniais atendiam apenas ao consumo regional e aos mercados dos Estados vizinhos.

No início não havia qualquer competição entre os dois cereais. O milho, originário da América, continuava imbatível na culinária nacional, sendo assimilado inclusive pelos imigrantes em inúmeras preparações.

Com o desenvolvimento industrial, a panificação e o pastifício passaram a gerar uma linha

de produtos de pronto consumo e fácil preparo baseados no trigo. Para garantir preços baixos a esses produtos foram necessários crescentes subsídios às indústrias importadoras, moageiras e distribuidoras, já que a pequena produção nacional não era capaz de suprir a demanda pelo cereal.

A política oficial do trigo levou à concentração industrial e comercial do setor, com o seu "lobby" formado por trinta grandes grupos econômicos que monopolizam o setor, com 190 sofisticados moinhos.

A substituição de hábitos atinge até mesmo as pequenas cidades do interior e a zona rural do país. Com isso, o milho passou a ser desvalorizado à mesa. E embora permaneça como uma das principais culturas do Brasil, quase toda a sua produção destina-se ao consumo animal.

Industrialização de alimentos: Tão antiga quanto a humanidade

O ato de transformar alimentos, com o objetivo de prolongar seu tempo de vida e aproveitar os excedentes da produção, é quase tão antigo quanto a própria humanidade.

A extração do sal marinho e o descascamento e moagem de grãos e raízes, foram provavelmente as primeiras formas de industrializar alimentos dentro de uma escala comercial ou além do consumo familiar.

Com o aparecimento do sal, poderoso conservante, surgiu a indústria da carne, com seus charqueadores, defumadores e secadores. Assim alimentos altamente perecíveis puderam se deslocar de seu lugar de origem para regiões carentes em produtos animais.

O mesmo aconteceu com o açúcar. Seu uso na conservação de frutas, como compotas, geléias e doces, abriu uma nova variante industrial.

O leite, associado à fermentação e ao sal, alicerçou a indústria de laticínios. Com a fermen-

tação surgiram também os vinhos e bebidas destiladas.

Estas manipulações pouco alteravam a composição nutricional dos alimentos, retirando ou desativando poucas fibras, sais minerais e vitaminas. Mesmo a agregação de metais pesados, através dos recipientes usados no processamento, não chegava a atingir "status" de calamidade pública.

Mas estes alimentos ainda sofrem ataque intenso de insetos, fungos e bactérias, o que leva à sua desqualificação durante longos períodos de armazenagem. Para ampliar este tempo e ampliar ainda mais a área de comercialização, passou-se então a um processamento maior.

Hoje questiona-se a forte concentração de aditivos químicos e empobrecimento nutricional do alimento industrializado, com uma tendência nos países ricos à volta a padrões de industrialização com menor processamento.

O inimigo número um do colesterol

Desperdiçado no Brasil, este farelo, já redescoberto pela indústria de vários países, integra a composição de inúmeros alimentos.

Arquivo Valdo França

Parece brincadeira, mas o Brasil produz 800 mil toneladas por ano de farelo de arroz. Quase todo ele é destinado à alimentação animal. Se fosse usado na alimentação humana, esse farelo seria suficiente para complementar, a baixo custo, a alimentação de mais de 100 milhões de brasileiros.

O farelo é aquela película retirada do arroz, depois do descascamento. O que as pessoas não sabiam até agora é que ele constitui um complemento nutricional de ótima qualidade, capaz sozinho de reduzir alguns dos grandes problemas que afligem os "civilizados": o excesso de colesterol no sangue e os cálculos renais.

Recentes pesquisas médicas tem demonstrado a sua capacidade de diminuir a absorção de cálcio pelo intestino, evitando a formação de cálculo renal. Da mesma forma, as dietas muito ricas em colesterol podem ser compensadas com a ingestão de FAT (farelo de arroz tostado). O que, por si só, consegue prevenir as doenças das coronárias.

No farelo de arroz estão presentes aminoácidos (os formadores das proteínas), em concentrações próximas às de outros alimentos fortes, como leite, ovos e carne. Ele é também rico em fibras e em sais minerais, como fósforo, ferro e magnésio.

A alta qualidade do farelo de arroz como



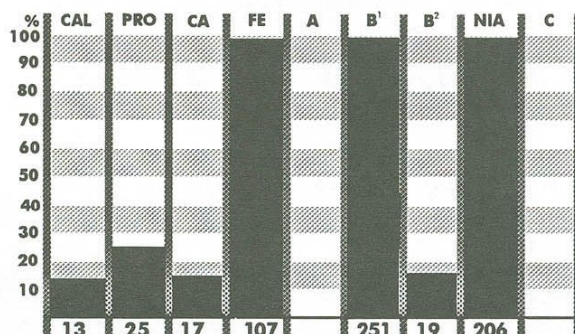
No grão inteiro, uma das maiores riquezas naturais.

complemento nutricional e o seu preço irrisório no mercado estão motivando as indústrias arrozeiras dos Estados Unidos, China e Índia a incluírem o farelo na composição de alimentos industrializados como tortas, pães, bolos, panquecas, balas e cereais em flocos para desjejum.

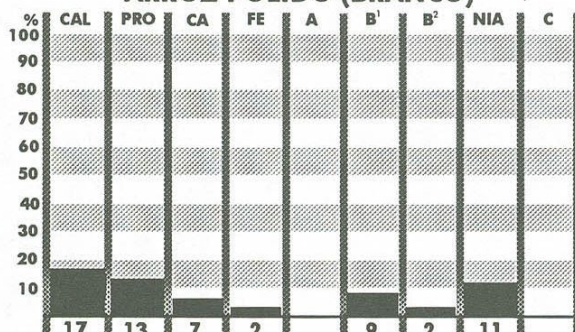
Por enquanto poucos beneficiadores brasileiros de arroz sensibilizaram-se para a fonte de nutrição que está em suas mãos. O farelo ainda é desperdiçado nas usina processadoras de arroz ou destinado à ração. Por isso, a coleta deve cercar-se de todo cuidado, com a limpeza do recipi-

FARELO DE ARROZ TOSTADO (FAT)

FARELO DE ARROZ



ARROZ POLIDO (BRANCO)



Nas duas tabelas, como o farelo e o arroz branco contribuem (em %) para suprir as necessidades nutricionais diárias.

VITAMINA

Vitamina	Crianças 4-6anos	Homens 19-22anos	Mulher 19-22 anos	Suplem. Vit. p/100g Farelo
Vit. (Retinol Eq)	500	1000	800	-
Vit. D (UI)	400	400	400	-
Vit. E (UI)	9	15	12	22
Ác. Ascórbico (mg)	40	45	45	-
Folacina (mg)	200	400	400	5-15
Niacina (mg)	12	20	14	23-59
Riboflavina (mg)	1,8	1,8	1,4	0,2-0,3
Tiamina (mg)	0,9	1,5	1,1	1,0-2,8
Vit. B6 (mg)	0,9	2,0	2,0	1,0-3,2
Vit. B12 (mg)	1,5	2,0	3,0	0,5

Minerais

Mineral	Crianças 4-6anos	Homens 19-22anos	Mulher 19-22 anos	Suplem. Vit. p/100g Farelo
Cálcio (mg)	800	800	800	14-131
Fósforo (mg)	800	800	800	1.480-2.870
Iodo (mg)	80	140	100	1,5
Ferro (mg)	10	10	18	13-53
Magnésio (mg)	200	350	300	865-1.230
Zinco (mg)	10	15	15	8

É desta quantidade de vitaminas e minerais que adultos e crianças precisam todo dia.

ente que vai receber o farelo.

O arroz escolhido deve ser de preferência novo, sem muito tempo de armazenagem. Arroz verde, mal secado ou colhido em épocas muito chuvosas em geral produz farelo "ardido" ou mofado.

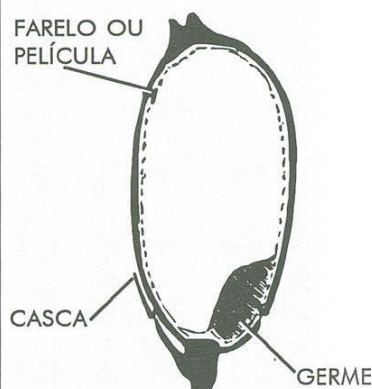
Mas se o farelo é tão bom, por que tirá-lo do arroz?

A textura fibrosa, a cor "morena" e o tempo maior de preparo, contribuem para que o arroz integral, mesmo sendo mais nutritivo, seja rejeitado pela grande maioria da população, que prefere o arroz branco ou polido.

Ele é também muito atacado por insetos, fungos e roedores. As gorduras que compõem o seu germe e a sua película sofrem oxidação natural cumulativa à medida que aumenta o espaço de tempo entre o descascamento e o consumo. Enfim, o arroz integral também não é bom de prateleira, como se diz na linguagem mercadológica.

Por tudo isso, hoje em dia, ele é produzido e comercializado em pequena escala, restringindo-se aos entrepostos "naturais". O que transforma o arroz integral num produto elitizado e só acessível a quem tem dinheiro - e muito - para pagar por ele.

Estrutura do Grão de Arroz



O melhor processo caseiro para evitar toxidez e gosto amargo, provenientes da rancificação, é tostar o farelo em tachos ou panelas de ferro em fogo baixo durante 30 minutos. O calor garante a esterilização. Mas antes de ser tostado, ele deve ser peneirado de 2 a 4 vezes para que não sobrem pedaços de grãos, casca e possíveis insetos.

Quando o FA não for tostado no mesmo dia, é necessário armazená-lo em sacos plásticos, totalmente secos e vedados, em temperatura baixa para evitar sua degradação.

**FARELO DE TRIGO
TOSTADO (FTT)**

O melhor do grão longe do pão

*Com o "beneficiamento", as partes mais importantes são jogadas fora.
Só agora o valor das fibras na prevenção de doenças passa a ser reconhecido.*

Arquivo Valdo França



O trigo: rico em fibras, sais minerais e vitaminas do complexo B.

Outro injustiçado é o farelo do trigo. Até o final da Segunda Guerra Mundial o pão "branco", produzido a partir de farinha refinada, era um luxo reservado aos domingos e festividades, mesmo nos países europeus.

Com o crescimento da indústria alimentícia, o que era luxo passou a ser hábito cotidiano. E quem perdeu com isso foi o consumidor. Apenas 78% do grão do trigo são usados para se fazer pães e massas. O farelo e o germe, partes nobres que totalizam 22% do grão, foram também relegados à ração animal.

O desperdício diante da miséria e da fome são contrastantes. Com um milhão de toneladas

de farelo de trigo destinados à ração animal seria possível complementar a alimentação de 100 milhões de pessoas por ano, melhorando a saúde de 2/3 da população brasileira.

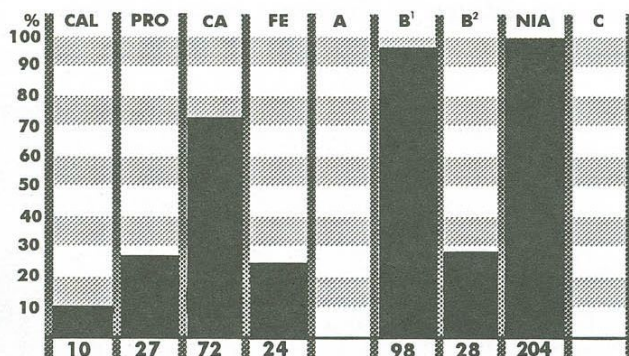
O FTT é rico em fibras, vitaminas do complexo B, calorias e micro-nutrientes como cobre, fósforo, manganês. Por estas virtudes e pelo reconhecimento da importância das fibras para o funcionamento regular do intestino, apareceram recentemente no mercado inúmeros produtos que utilizam o farelo de trigo em sua composição.

Mas ele pode ser adquirido ainda a baixo custo no atacado, em quantidades maiores que

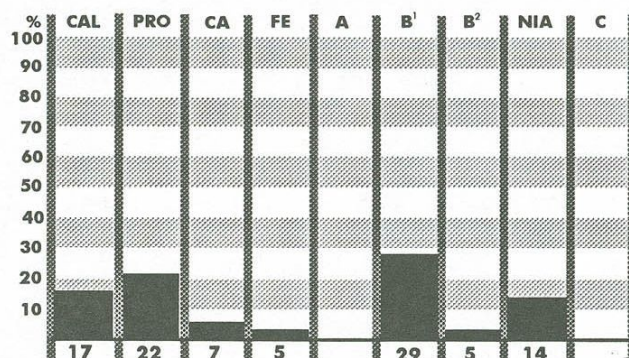
FARELO DE TRIGO TOSTADO (FTT)

Olha o desperdício do refinamento

FARELO DE TRIGO



FARINHA DE TRIGO REFINADA



As tabelas acima comparam o farelo com a farinha refinada e quanto se perde com o "beneficiamento".

20 Kg. Moinhos ou atacadistas de produtos naturais vendem o produto in natura. No ato da compra, não se deve esquecer de avisar que é para consumo humano. O FT destinado a ração pode estar contaminado com impurezas diversas. Apesar desta possibilidade, muitos grupos comunitários obtêm bons resultados com FT adquirido em casas de ração.

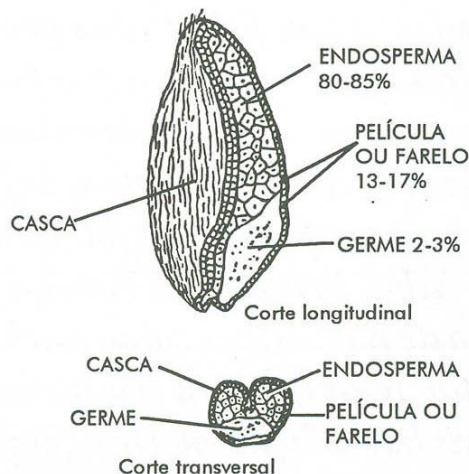
Nos supermercados e casas de produtos naturais, o farelo já vem tostado. Como tem pouca gordura, não fica rançoso tão facilmente. Tostá-lo elimina a umidade, aumenta as chances de conservação por um tempo maior e o torna mais assimilável ao organismo humano.

% RETIDA % PERDIDA

CALORIAS	
PROTEÍNAS	30%
GORDURA	41%
FIBRA	92,7%
CÁLCIO	49,4%
FÓSFORO	79%
FERRO	84,9%
COBRE	50%
MANGANÊS	92,5%
VITAMINA B1	86%
VITAMINA B2	75%
NIACINA	81,7%

ASPECTO/COR	Farelo de Trigo Cru	Farelo de Trigo Tornado e peneirado
	Pó áspero mar. claro	Pó fino mar. claro
HC TOTAIS	52,32	53,57
Lipídios	4,45	4,45
Protídios	19,25	18,26
Fibra	9,46	7,11
Sódio mgl/100g	129	124
Potássio mgl/100g	796	845
Cálcio mgl/100g	109	85,5
Ferro mgl/100g	10,9	7,9
Magnésio mgl/100g	448	347
Fósforo mgl/100g	431	420
Cobre mgl/100g	1,7	2,0

Estrutura do Grão de Trigo



Nelas a natureza depositou mais nutrientes

As vantagens nutricionais das folhas de mandioca, abóbora e batata-doce, elevam-nas à categoria de complementos alimentares nobres.

Arquivo Valdo França



Folhas de mandioca: disponíveis nos quintais do Brasil inteiro.

Muito se tem falado das propriedades nutricionais das folhas verde-escuras. Às descobertas científicas seguiram-se iniciativas de se aproveitar folhas de beterraba, brócolis e a revalorização de hortaliças como couve e agrião. Mas existem inúmeras outras hortaliças rústicas, nati-

vas e pouco aproveitadas por total desconhecimento do seu uso.

Aqui estão algumas delas, que junto com os farelos e algumas sementes, compõem a farinha múltipla usada com sucesso como complemento alimentar por muitas comunidades.

Folha de mandioca (FM)



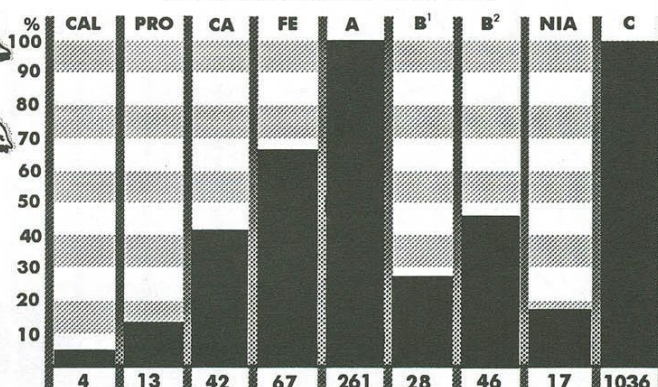
A raiz da mandioca ou aipim é consumida em larga escala nos países pobres da América e da África. Nas regiões Norte e Nordeste do Brasil a mandioca é um componente básico da alimentação diária, seja em pedaços cozidos, seja na composição de diversos pratos, massas, sopas. E nada mais tradicional do que a sua farinha no acompanhamento diário do arroz com feijão.

A raiz da mandioca possui baixo valor mineralógico e vitamínico, mas contribui de forma significativa no aporte calórico das populações. A raiz fresca tem uma concentração de 33% de carboidrato.

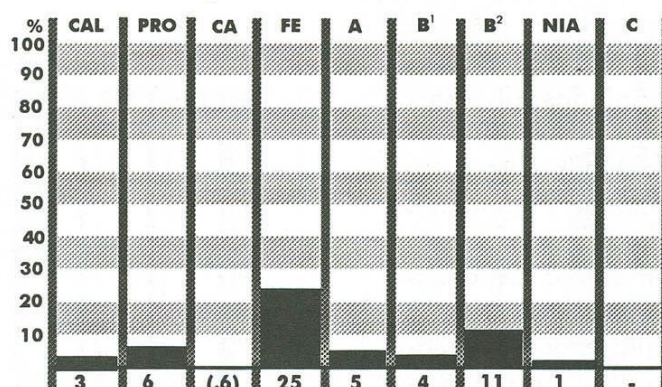
Mas é na folha que a mandioca guarda uma das maiores fontes de vitamina A, aminoácidos e sais minerais já encontradas em folhas. Isso permaneceu desconhecido pela população, que sempre teve medo da sua toxidez. A folha fresca contém ácido cianídrico em concentrações muito elevadas.

Mas a alta concentração de nutrientes justifica o seu uso, apenas quando desidratada, como poderoso complemento nutricional. Recomenda-se uma pitada de três dedos, cerca de 1,5 gramas, por refeição. Desta forma é totalmente seguro o consumo da FM, sendo seus benefícios notados após poucos dias de uso. Algumas tri-

FOLHA DE MANDIOCA (MACAXEIRA/AIPIM)



LEITE DE VACA



Cada 100 grs dos alimentos acima contribuem (em percentuais) com as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

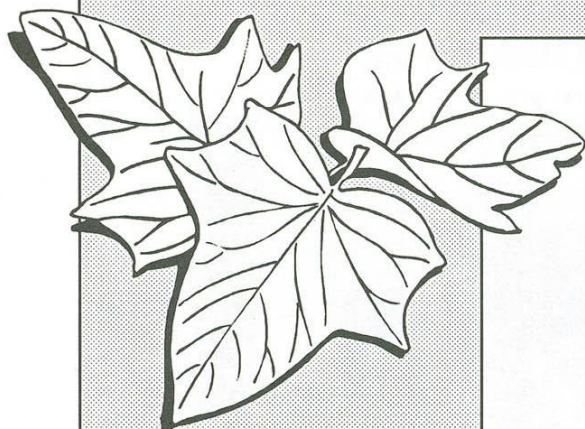
bos da Amazônia usam o pó de FM junto com a farinha da raiz da mandioca, melhorando significativamente o potencial nutricional.

Segundo pesquisa publicada pela Fundação Laura Andrade, a desidratação por 2 a 5 horas em estufa ventilada a 65°C de temperatura, diminui em 30% da concentração de ácido cianídrico.

Mas ela pode também enriquecer sopas e cozidos. Para isso basta fervê-la por pelo menos 15 minutos, o que garante a eliminação do ácido cianídrico.

FOLHAS VERDES-ESCURAS

Batata-doce (FB)

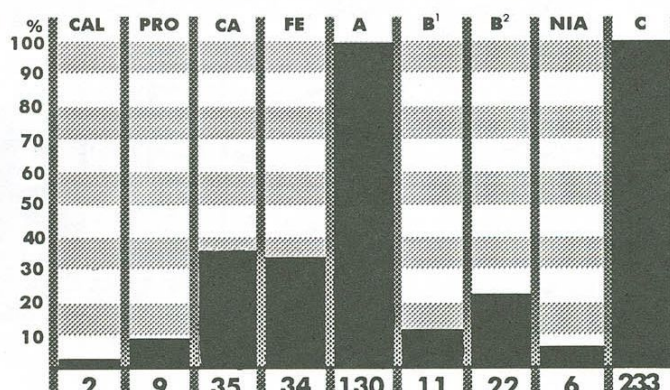


A batata-doce é outro alimento rústico e rico em vitaminas A e C, principalmente quando consumida crua e ralada na composição de saladas diversas. Atraente ao paladar e de fácil cultivo, ela integra a alimentação das populações de todo interior do país.

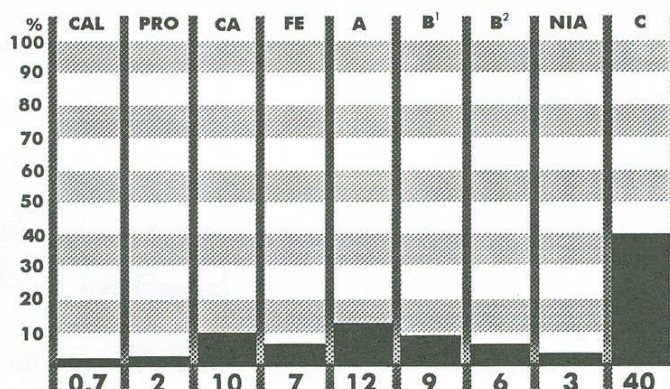
Ela tem sido a responsável pela subsistência de grande parte das populações rurais nordestinas atingidas por secas prolongadas. As populações do Oriente já conhecem há milênios essa preciosa fonte de nutrientes. Tanto é que no bairro oriental da Liberdade, em São Paulo, encontram-se facilmente folhas de batata-doce à venda nos empórios coreanos e chineses e nas feiras livres.

Depois da colheita, a batata-doce torna-se uma invasora dos campos onde foi cultivada. Muitos agricultores reclamam e desconhecem o valor nutricional de suas folhas, que superam o tubérculo com o dobro de vitamina C, três vezes mais vitamina A, seis vezes mais ferro, cinco vezes mais cálcio e quatro vezes mais proteínas.

FOLHA DE BATATA DOCE



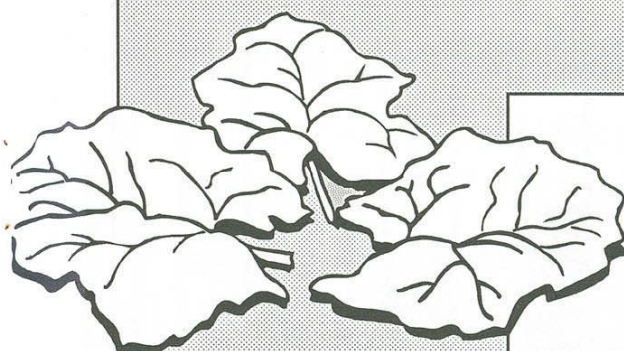
FOLHA DE ALFACE



Cada 100 grs dos alimentos acima contribuem (em percentuais) com as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

A folha pode ser usada tal como hortaliça, em refogados, sopas, cozidos. Quando desidratada na sombra ou em fornos ventilados a baixa temperatura, ela é triturada, vira pó e pode ser pulverizada sobre outros alimentos. A folhagem vistosa da batata-doce vai bem em jardins de residências e torna-se uma boa opção de jardinagem também para as áreas públicas.

Abóbora (FAb)



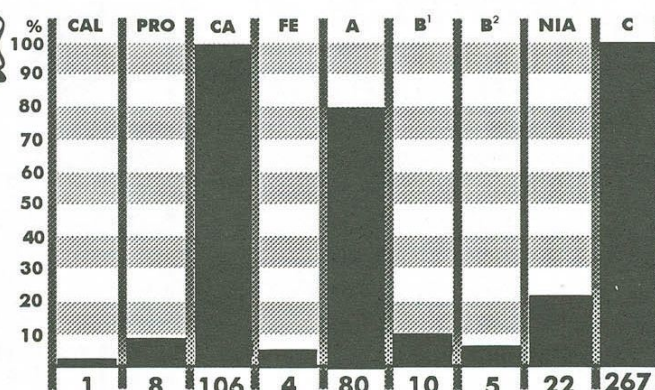
A família das cucurbitáceas, da qual a abóbora faz parte, é composta por inúmeras espécies espalhadas por todo o planeta. As regiões tropicais têm o privilégio de produzir uma grande quantidade de espécies desta família. Abençoadas pelo clima e o solo de cada micro-região, elas fornecem frutos atraentes: melões, abóboras, melancia, tradicionais alimentos das populações autóctones.

Os diversos tipos de abóbora ou jerimum, como é conhecida no Nordeste do Brasil, são consumidos de muitas formas: cruas, cozidas, assadas, refogadas, compondo sopas, massa de pães, tortas, recheios de massas salgadas e doces e batidas com leite e iogurte.

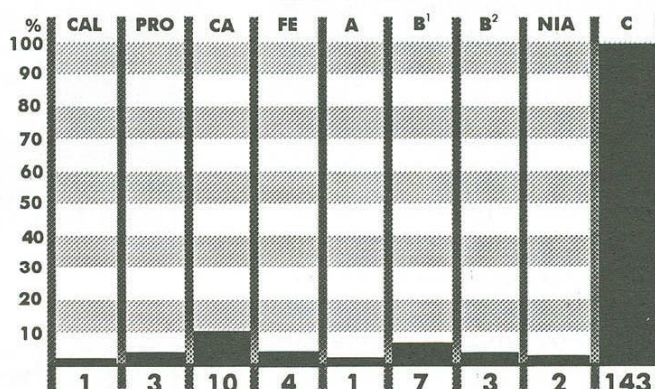
Em algumas regiões, também seus brotos (cambuquira), flores e sementes são apreciados em suas diversas preparações tradicionais e até comercializados em feiras e mercados públicos.

Se o fruto tem um valor marcante como fonte das vitaminas A e C, ele não se compara à riqueza excepcional das folhas, que o superam com o

FOLHA DE ABÓBORA



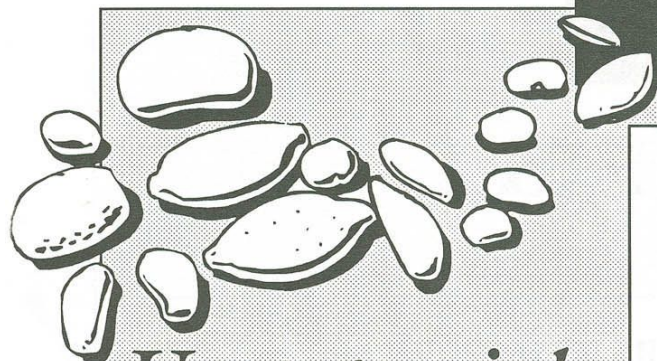
REPOLHO



Cada 100 grs dos alimentos acima contribuem (em percentuais) com as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

dobro de vitaminas A e C e 35 vezes mais cálcio.

As folhas da aboboreira podem ser consumidas cozidas nas sopas, refogados, feijoadas, omeletes. Ou então, quando secas à sombra, transformam-se em pó concentrado de grande valor como complemento nutricional de cálcio. Dessa forma são capazes de suprir de cálcio populações inteiras que não têm condições de consumir leite diariamente.



SEMENTES

Um potencial muito pouco aproveitado

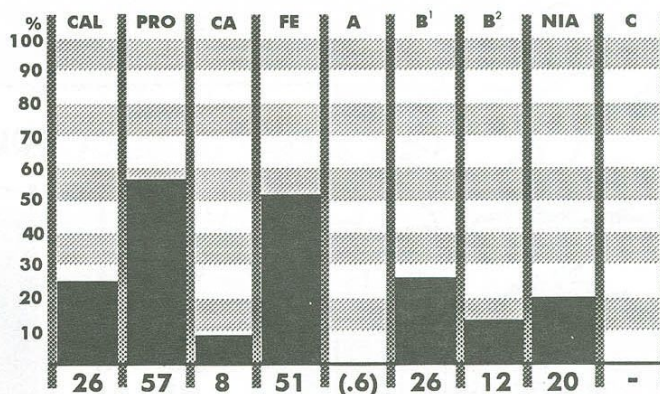
Elas são as grandes injustiçadas da culinária nacional. Muitas vezes jogadas no lixo, as sementes têm seu potencial nutritivo totalmente desprezado no país dos esfomeados. Sementes de abóbora, melão, melancia, caju, jaca, girassol, amendoim, gergelim são capazes de dar um toque todo especial aos pratos. Ao mesmo tempo em que contribuem com inúmeros nutrientes indispensáveis à saúde.

As sementes de abóbora, melão e melancia constituem-se em valiosas fontes de proteína e ferro. Este último nutriente é essencial e prioritário na fisiologia humana, principalmente para as mulheres, que o perdem mensalmente através da menstruação, e para crianças e jovens em fase de crescimento.

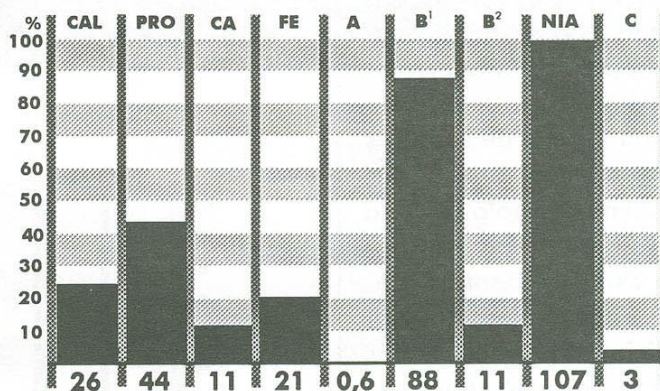
As sementes oleaginosas possuem paladar agradável, mas devido aos seus altos teores em óleos e proteínas, causam diarreia se usadas em excesso. Quando torradas e salgadas servem como "tira gosto" em coquetéis.

A riqueza nutricional em vitaminas oleosas e sais minerais credenciam essas sementes como bons complementos nutricionais. Mas eles devem ser usados em pequenas porções, juntamente com os alimentos das refeições normais. Dessa forma, é possível beneficiar-se de seus nutrientes essenciais sem agredir o próprio sistema digestivo.

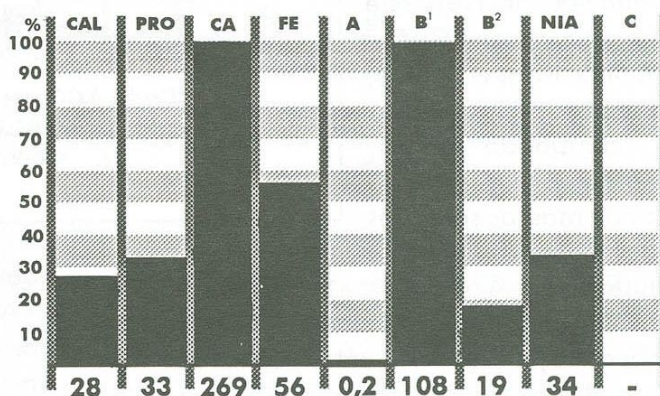
SEMENTE DE ABÓBORA



AMENDOIM



GERGELIM



Cada 100 grs dos alimentos acima contribuem (em percentuais) com as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais.

FARINHA MÚLTIPLA

Variedade e qualidade num único composto

Apenas trintas gramas desse pozinho podem suprir as necessidades diárias de vitaminas e sais minerais, elementos essenciais da boa saúde.

Bernardo Brandão



A farinha múltipla sintetiza nutrientes quase sempre ausentes da alimentação diária.

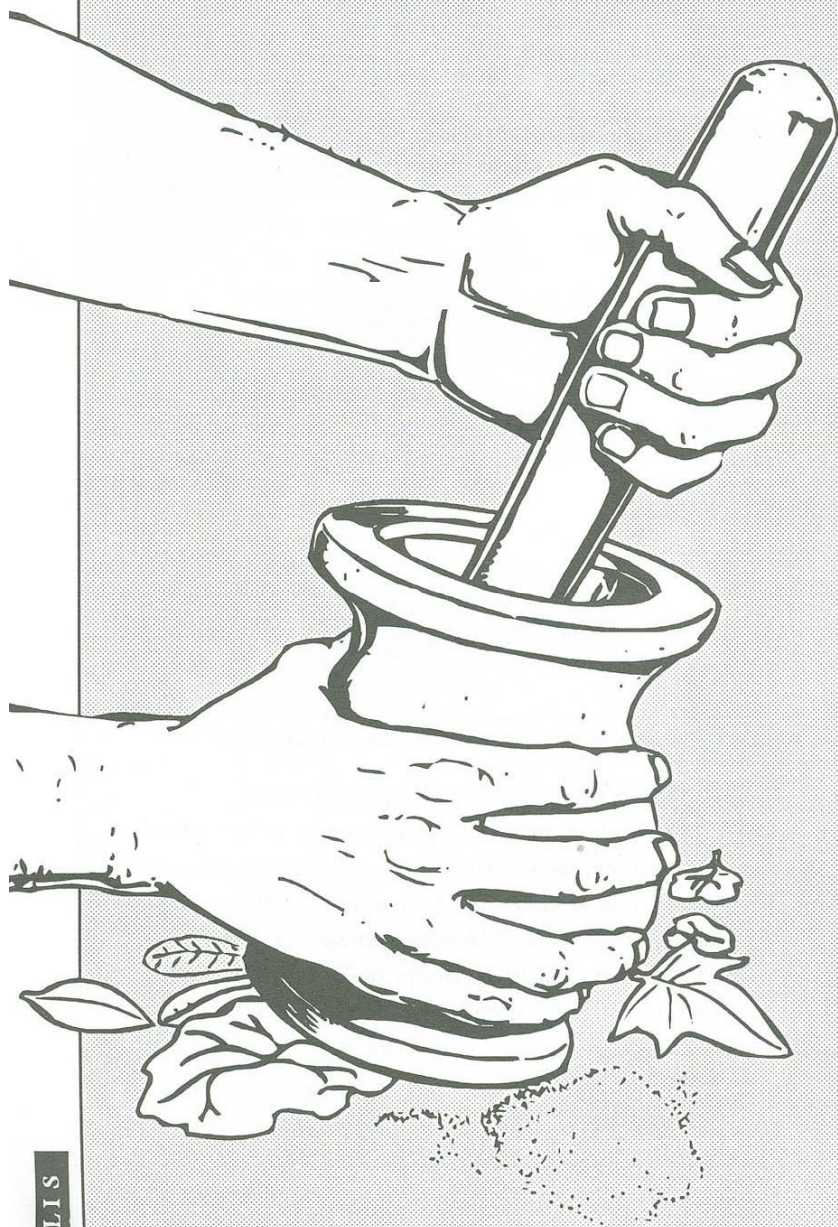
Todos os alimentos citados até agora podem ser usados conjuntamente, atendendo ao princípio da multimistura, de que qualidade se consegue através da variedade. A farinha múltipla é, então, um preparado composto de todos estes elementos secos, tostados e triturados.

Ela encerra fibras, vitaminas e micronutrientes em grande concentração, o que possibilita atender a boa parte das complexas necessidades nutricionais de cada pessoa. Por maior que sejam as carências nutricionais, bastam 30 gramas diárias, divididas nas três

refeições: desjejum, almoço e jantar.

Ela serve para complementar as necessidades nutricionais de crianças e jovens pela merenda escolar, nutrir e lactentes pelo atendimento médico nos postos de saúde e hospitais, trabalhadores pelos restaurantes industriais e cesta básica. Ao contrário do que se possa imaginar, não apenas as populações carentes podem se beneficiar com o uso da farinha múltipla, mas todos os consumidores de produtos superprocessados industrialmente e, portanto, desvitalizados em fibras e sais minerais.

Como se faz a Farinha Múltipla



Farelo de arroz

O farelo fresco deve ser peneirado e tostado em tacho ou panela grossa. Mexer com colher de pau em fogo brando durante meia hora. Quando cheirar a amendoim torrado é sinal de que está pronto.

Farelo de trigo

Caso esteja muito grosso, peneirar e moer a parte grossa para depois tostar por 20 minutos até atingir o ponto, ou seja, cheirar biscoito assado.

Folhas verde escuras

Exigem secagem em estufas, fornos ventilados ou em varais nas épocas de tempo muito seco e quente. O importante é que as folhas não fiquem amareladas e conservem o aspecto verde escuro. Em seguida são trituradas em pilão ou liquidificador e peneiradas.

Sementes

Girassol: tostar e moer para depois peneirar.

Gergelim: lavar e tostar os grãos, até que fique com gosto próximo ao do amendoim torrado. Abóbora, melancia e melão: lavar, secar ao sol, torrar no forno, moer e peneirar.

Proporção ideal para a mistura



**Três medidas de farelo de arroz
32,5%**



**Meia medida
girassol
(5%)**



**Três medidas de farelo de trigo
32,5%**



**Meia medida de
gergelim
(5%)**



**Uma medida
de folha de
mandioca
(10%)**



**Meia medida
de folha
de abóbora
(5%)**



**Meia medida
de folha de
batata-doce
(5%).**



**Meia medida
de sementes de
abóbora, melancia
e melão misturadas
(5%)**

Importante

Onde não houver semente de girassol, por exemplo, ela pode ser substituída por outras sementes, como: castanha do Pará, amendoim, castanha de caju. Cada região produz sua própria farinha.

Uma colher de sopa de Farinha Múltipla basta para cada xícara de arroz, farinha de trigo e fubá na preparação das receitas do dia-a-dia.

Para revitalizar a massa de farinha branca em pães, tortas e bolos, ou para aumentar o poder nutritivo de farofas, suflês, omeletes, iogurtes, leite, feijão, arroz, sopa.

Pode ser polvilhada, na base de uma colher de sopa, sobre os alimentos em cada refeição diária (desjejum, almoço e jantar).

Usos possíveis

Reverências a esse velho ancestral

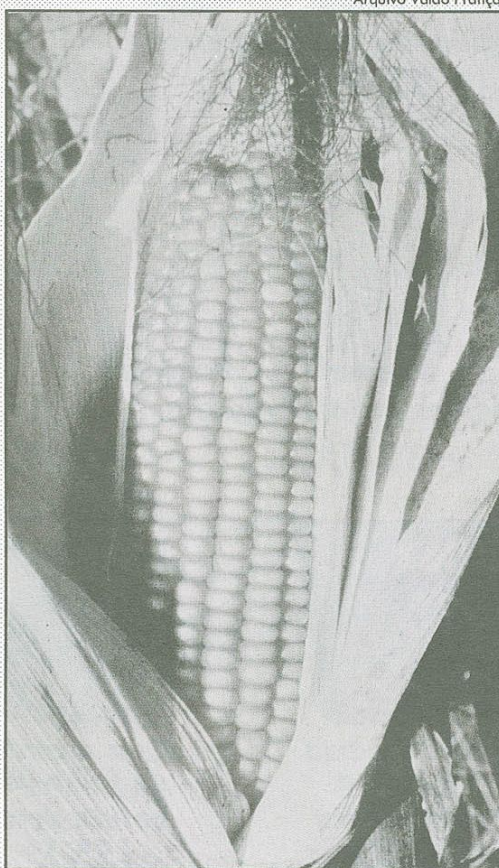
Tipicamente americano, ele é também barato e tem múltiplas aplicações. Basta agora resgatar seu uso culinário no dia-a-dia.

A cultura do milho, ao contrário do trigo, é nativa da América e totalmente adaptada às diversas condições climáticas do continente. Já alimentou todas as grandes civilizações americanas: maias, aztecas, incas. Diversas nações indígenas do Xingu ainda hoje cultivam variedades primitivas de milho, que se constitui em seu alimento principal. O México e todos os países da América Central, assim como alguns países da América do Sul usam o milho e seus derivados como prato principal.

Viável técnica e economicamente em qualquer dimensão de terra disponível e em todo o território nacional ele tem características de adaptabilidade climática e facilidade de plantio. Como não exige tratos culturais intensos, pode ser cultivado em qualquer fundo de quintal, em terrenos baldios e nas áreas ociosas das grandes cidades.

Além de tudo isso, o milho atrai o paladar do consumidor pela sua versatilidade culinária. Cozida, assada ou refogada, a espiga verde tem público garantido. Em forma de farinha ou de fubá entra na composição de inúmeros pratos como cuscuz, broa, pão, bolo e biscoito. Engrossa sopas, feijão, mingaus e leite. O grão seco pode se transformar em canjica, mungunzá, pipoca.

Talvez por tudo isso o milho tenha lugar de destaque na agricultura brasileira. Ele é planta-



Arquivo Valdo França

Milho: versátil e de fácil preparo.

do por três milhões de agricultores, numa área aproximada de onze milhões de hectares. A média de produtividade está em torno de 2.000 kg/ha mas o seu potencial produtivo ultrapassa os 10.000 kg/ha.

Em Santa Catarina é muito comum a produtividade de 5.000 kg/ha em propriedades adubadas organicamente. Este dado mostra que apenas a melhoria do solo com matéria orgânica o Brasil poderia duplicar o volume produzido, atualmente em torno de 20 milhões de toneladas.

Desse total, pouco mais de 3 milhões de toneladas são destinadas ao consumo humano. O restante vai para a ração animal e permanece inacessível às classes populares.

Do grão de milho moído, resulta o fubá integral, que contém todos os componentes nutricionais do cereal. Devido à presença do germe, rico em óleo, o fubá integral tem tempo útil para consumo estimado em três dias. A partir desse prazo, começa a ficar rançoso com a oxidação do óleo. O fubá rançoso faz mal à saúde.

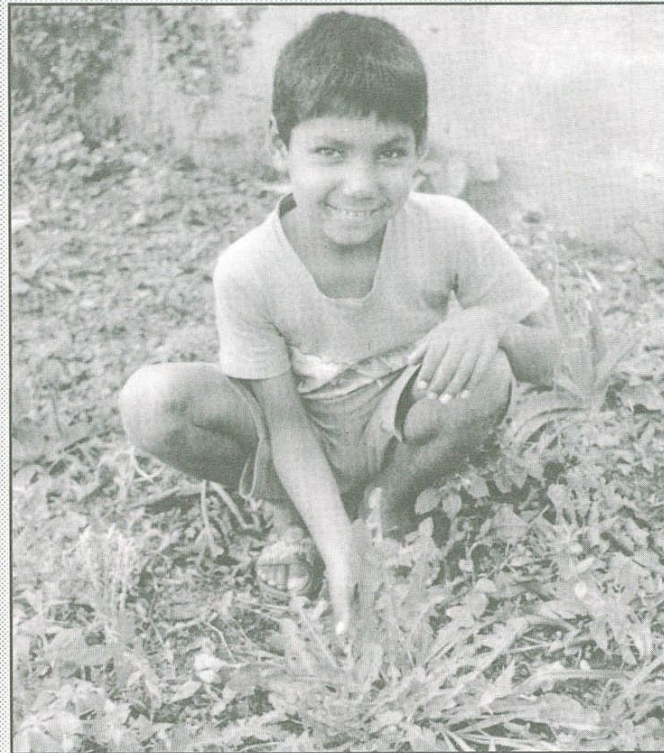
Para prolongar e manter as qualidades nutricionais do fubá integral de milho é necessário tostá-lo como o FA até atingir o cheiro característico de biscoito. Esta técnica de pré-cozimento deixa o fubá integral semi-pronto e facilita o seu uso.

ERVAS DANINHAS

Estas são danadas de boas

Pisadas e mal-faladas, na hora de mostrar suas qualidades, estão disponíveis em qualquer terreno para quem quiser provar do seu valor.

Bernardo Brandão



Elas estão sempre presentes em morros, terrenos baldios, praças, ruas, campos de cultura e jardins na cidade e no meio rural.

São consideradas “pragas”, pela sua grande capacidade de propagação, “daninhas” ou “invasoras”, porque tomam facilmente o lugar das plantas cultivadas.

Estas plantas, muitas delas nativas, outras trazidas pelos imigrantes, possuem a fantástica capacidade de vegetar em solos compactados, sombreados, ácidos e secos. E apesar da má fama, muitas delas aproveitam os micronutrientes, muitas vezes em pequeníssimas quantidades, destes solos depauperados, guardando nas suas folhas, caules e frutos, elementos muito necessários à saúde.

Plantas como o caruru, dente de leão, serralha, trapoeraba, língua de vaca,

O dente-de-leão já é velho conhecido da culinária tradicional

maria gomes e trevo já são velhas conhecidas da culinária de comunidades autóctones do país e outras partes do mundo. Estas plantas valiosas,

mas desprezadas porque não têm valor de mercado, podem evitar a doença e morte de crianças por carências vitamínicas, mineralógicas e protéicas.

Para a escritora Maria Estela Libânio Christo “uma das formas de diminuir a fome e a desnutrição seria catalogar e divulgar o valor nutricional, assim como o preparo culinário de todas as hortaliças não convencionais.”

Afinal, muita gente tropeça nestas plantas diariamente e nem é capaz de reconhecê-las. Nas páginas seguintes, vamos apresentar algumas delas plantas e seus usos na culinária e na medicina caseiras.

ERVAS DANINHAS

Carurus

(*Amaranthus* sp)



Engloba diversas espécies, que são conhecidas por nomes como bredo e cururu. Plantas anuais, pequenas, eretas e pouco ramificadas, têm folhas simples, de bordos às vezes onduladas e flores dispostas em pequenos aglomerados,

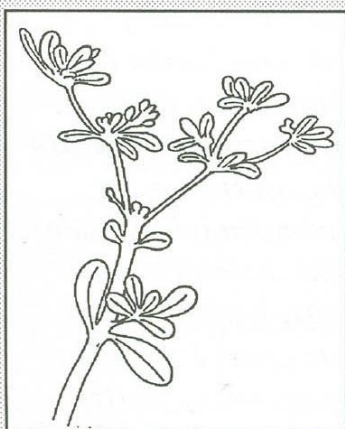
no ápice dos ramos. Seu uso era bastante difundido no Brasil colonial.

Eles aparecem de preferência em hortas e pomares - em lugares bem esterçados. São plantas ricas em ferro, potássio e cálcio. Por isso eram muito usados pelos escravos para complementar a parca alimentação servida pelos senhores.

Os carurus podem ser refogados e entrar na composição de molhos, tortas, pastéis e panquecas. Porém, as folhas e o talo devem ser cozidos e depois escorridos, para eliminar o excesso de ácido nítrico, que prejudica o seu sabor.

Beldroega

(*Portulaca oleracea* L)



Também conhecida como bredo, caaponga, porcelana, salada-de-negro e verdolaca, é uma planta anual, herbácea, carnosa, prostrada e ramificada e dá flores amarelas no ápice dos ramos. Seus frutos tem a forma de cápsulas, com muitas pequenas sementes, redondas, achatadas e escuras.

Rica em proteínas, vitaminas A, B e C, cálcio,

fósforo e ferro, foi empregada, ao longo dos séculos, na cura do escorbuto. Tem características emolientes, tanto para uso interno quando externo, em tumores. É também depurativa, diurética e vermífuga.

Mas é na culinária que ela tem sua maior expressão. Tanto que no México é consumida em larga escala, crua ou cozida, e vendida em feiras livres como qualquer hortaliça. Aqui no Brasil, seu uso, embora não muito difundido, é bastante diversificado. Com exceção das raízes, amargas e duras, quase toda a planta pode ser utilizada. O caule e as folhas, crocantes e de sabor agridoce, podem ser comidos na forma de salada. Refogada, a beldroega também é deliciosa e seus talos e folhas podem engrossar caldos e sopas, substituindo a maizena. As sementes também são adequadas à alimentação humana. Depois de secas e trituradas, são misturadas ao trigo ou a outras farinhas. Dessa forma acrescentam suas propriedades nutritivas a doces, bolos e pãezinhos.



Capiçoba

(*Erechtites hieracifolia* (L)

Rafin)

Seus outros nomes: caramuru, caruru, erva-gorda, maria-arnica, é uma erva daninha típica brasileira e aparece comumente em áreas recém-desbravadas. Planta anual, mede de 30 a 80 cm de altura. Tem folhas inteiriças, de bordos serrilhados, com profundos recortes e dispostas alternadamente ao longo de caule. As flores vão do amarelo-claro ao escuro, com inflorescência terminal, em agrupamentos. Os frutos são pequenos e escuros.

A parte utilizada da planta são as folhas cozidas em água e sal. Tal como se faz com o espinafre, em seguida são refogadas e compõem molhos, tortas, pastéis e panquecas. Podem também substituir a couve ou a mostarda no bambá, um prato típico regional.

Dente de Leão

(*Taraxacum
officinale*

Weber)



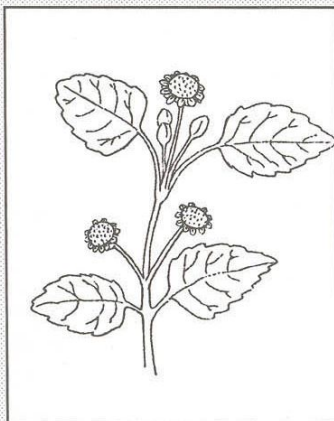
Conhecida também como amargosa, pára-quedas, taraxaco, é planta anual e semi-perene, leitosa e sem caule. Possui na base folhas rosetas partidas. Suas flores são amareladas.

É planta rica em proteínas e possui vitaminas em grande quantidade e variedade. Por isso, na Inglaterra e em outros países da Europa é cultivado para fins medicinais. Suas folhas têm propriedades tônicas, pois combatem a febre, são depurativas, anti-diarréicas e anti-hemorragicas. As raízes são popularmente usadas como diurético, pois contêm insulina e o princípio ativo taraxina.

As folhas novas do dente-de-leão são utilizadas em saladas, enquanto as mais velhas podem ser refogadas. As flores podem ser misturadas às saladas, inclusive às batatas, ao vinagre e com maionese. Servem ainda para confecção de geléias. As raízes (ligeiramente amargas) são consumida cruas ou cozidas, fatiadas.

Jambu

(*Spilanthes* sp.)



Novamente há duas espécies, conhecidas como agrião-do-pará e jambu-açu; agrião-do-mato, erva-de-málaca, gambu, jambu-ranu, pimenta-d'água, pimenta-do-pará.

Plantas invasoras de pequeno

porte, são muito ramificadas e têm folhas opostas de bordo denteado. As flores amarelas ocorrem em capítulos, isto é, não têm pedúnculo, e as pétalas ficam muito próximas umas das outras.

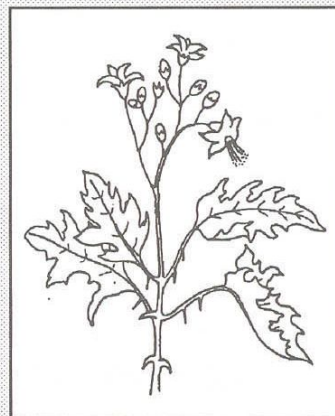
As folhas, de sabor picante, tem utilização na medicina popular e na culinária. Além de mucilagem e de diversos sais, o jambu possui uma resina mole, amarga, que provoca salivação. É usado no tratamento de doenças de boca e de garganta, dores de dentes e também contra cálculos renais.

As folhas de jambu são ingredientes obrigatórios do "pato no tucupi", famoso prato regional do Pará. Mas podem ser comidas cruas, em saladas. Misturadas a outras verduras, em refogados e no frango ensopado, dão um toque especial à refeição.

Jurubeba

(*Solanum paniculatum* L.)

Atende também pelos nomes de jubeba, ju-



peba, jurubeba-branca, juruna, je-vena e purupeba. Planta arbustiva e ereta, atinge 3 metros de altura. Possui caule espinhoso e com pêlos. Suas folhas são alternadas, de bordos sinuosos ou recortados. Possuem sementes abundantes, em forma de

disco.

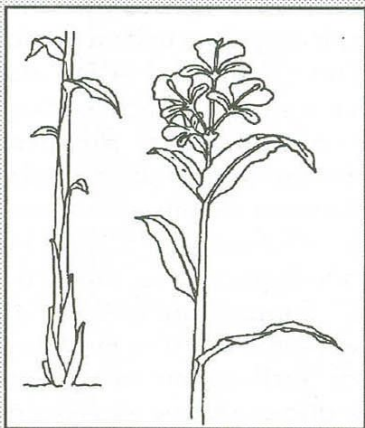
A jurubeba ocorre em toda na América tropical, nos terrenos baldios e nas áreas desmatadas. É bastante consumida nos Estados do Mato Grosso, Goiás, Rondônia e outras regiões amazônicas, além do Nordeste. Pode ser usada em conservas, refogados e cozidos. Seu sabor amargo, parecido com o do jiló, vai bem em fritadas. Pode também ser cozida com o arroz.

Na medicina tradicional, seus frutos são conhecidos estimulantes das funções hepáticas e servem para desopilar o fígado.

ERVAS DANINHAS

Mariazinha

(*Herychium coronarium* Koenig)



Conhecida como bastão-de-são-josé, escaldamão, flor-de-lis, jasmim-borboleta, lágrima-de-moça, lágrima-de-vênus, lírio-branco, lírio-do-brejo, narciso, conga.

É uma planta perene, que dá sempre em grupos, em lugares úmidos, brejosos e ensolarados.

Nas beiras de lagos e regiões montanhosas e úmidas é possível reconhecê-la facilmente. Essa planta se distingue na paisagem pelo visual, formando uma mancha verde-clara, de onde se destaca o branco de suas grandes flores, dispostas em espigas. Delas emana um perfume bastante forte e agradável.

Suas raízes ou rizomas assemelham-se às do gengibre. Delas se extrai a fécula, uma espécie de polvilho, usada no combate à tosse. Comestível, a fécula é também rica em amido e útil na culinária doméstica para engrossar sopas, mingaus e molhos. Na indústria alimentícia entra na composição de biscoitos.



Melão-de-São Caetano

(*Momordica Charantia* L.)

Ou melãozinho, é uma trepadeira muito ramificada. Os frutos chamam a atenção: em formato ovóide e laranjados, têm dentro muitas sementes vermelhas e adocicadas.

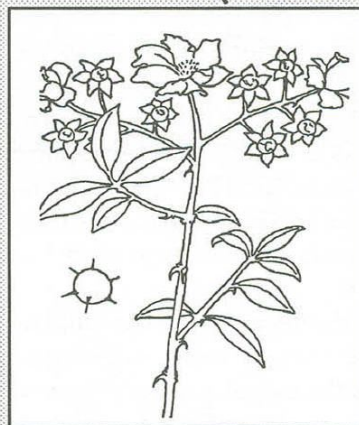
Originária da Ásia, onde os frutos entram na composição do curry, não se sabe como e quando chegou ao Brasil. O certo é

que tornou-se invasora de hortas ou locais com solos férteis.

Suas folhas e frutos revelam-se grandes alternativas alimentares como fontes de vitaminas C e E, além de beta-caroteno em vitamina A, numa quantidade muito superior à da rica cenoura. Depois de cozidos os brotos novos podem ser usados em preparações culinárias da mesma forma que o espinafre. As sementes cruas podem também ser usadas em saladas ou comidas como frutas, com ótima aceitação pelas crianças.

Ora-pro-nobis

(*Pereskia* sp.)



Em muitas regiões brasileiras é chamada de "carne de pobre", pelo seu alto teor proteico. Também conhecida como groselha-da-américa e lobrobó, é bastante usada como cerca-viva. Trepadeira perene de caule espinhoso,

com folhas grossas e ovaladas, possui flores brancas ou róseas, dependendo da espécie. O fruto em forma de baga, tem cores que variam do amarelo ao vermelho, quando maduro.

Ocorre frequentemente como invasora de pastos no Centro-Sul do país. Para os botânicos ela era a espécie da família das cactáceas mais conhecida no Brasil colonial.

Planta extremamente rica em cálcio, magnésio e potássio em concentrações maiores do que as encontradas nas hortaliças conhecidas, tem uso culinário garantido. Possui composição nutricional balanceada e por isso é de fácil assimilação pelo organismo. Os teores de lisina são superiores aos do milho, couve e espinafre.

Pode ser adicionada a sopas, em refogados e como acompanhamento de carnes e angu. As folhas e frutos têm usos medicinais: as folhas como emolientes e laxativas, e os frutos como expectorantes.

ERVAS DANINHAS

Serralha

(*Sonchus* sp)



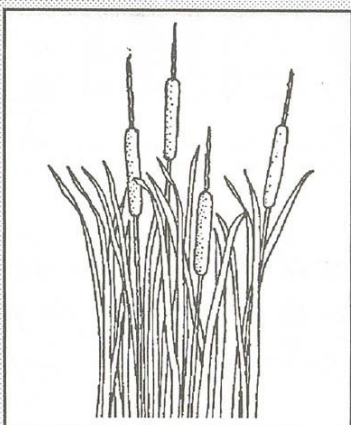
Há duas espécies dela, que são conhecidas também como chicória-brava, serralha-lisa, serralheira, Serralha-brava. São plantas anuais, herbáceas e leitosas. Com folhas simples e recortadas, tem flores amarelas.

Plantas invasoras típicas de cafezais, hortas e pomares, onde os solos são férteis, pode-se encontrá-las também nos pés dos muros e nas calçadas.

Na medicina caseira, é utilizada como laxativo e para abrir o apetite. Na cozinha funciona bem refogada, acompanhando angu com torresmo, como reza a boa culinária mineira.

Taboa

(*Typha angustifolia* Aubl)



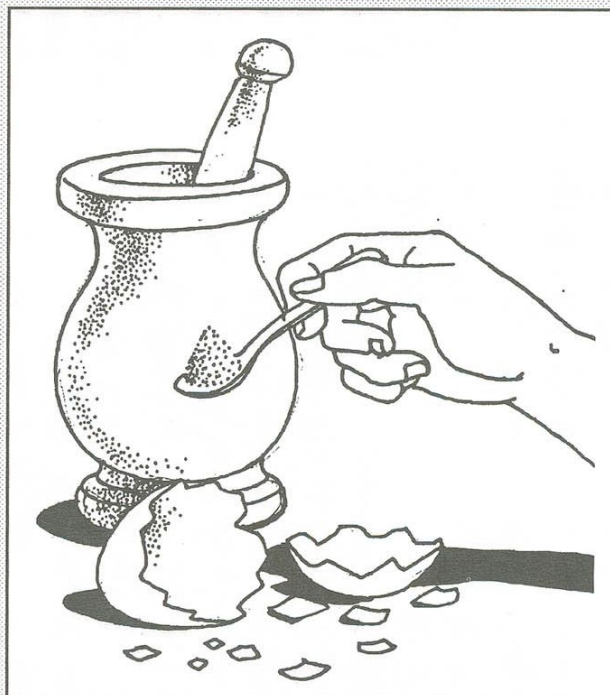
Outro nome para esta planta é paina, uma presença quase obrigatória nos brejos e beiras de lagoas. Suas folhas assemelham-se às do capim. As flores são minúsculas e se agrupam formando um bastão marrom.

De acordo com o uso tradicional, a raiz cozida ou em forma de chá serve para combater a fraqueza e a anemia. O chá pode ser bebido ou usado em banhos.

Os brotos, com sua parte interna macia e tenra, substituem o palmito em tortas e pastelões. Podem ser transformados em conservas também. Em algumas localidades, são ótimos acompanhantes da carne de porco.

CASCA DE OVO

Este pó evita a falta de cálcio



O pó da casca de ovo está servindo como fonte de carbonato de cálcio gratuito a uma legião de mulheres de terceira idade que sofrem de osteoporose, o processo de descalcificação que acontece com o envelhecimento. Mudanças hormonais podem levar a baixos níveis de absorção de cálcio, o que produz enfraquecimento do sistema ósseo. Dores, quebraduras e desconforto, sintomas mais frequentes desse mal, têm sido amenizados pela ingestão do pó da casca de ovo.

Uma pitada de três dedos de pó de casca de ovo, ou seja, cerca de 1,5 gramas, contém 5,64mg de cálcio, 0,12mg de ferro e 0,10mg de zinco, segundo recentes pesquisas da Universidade Federal de Pernambuco. Para fazer o pó: ferver a casca durante 5 minutos e secá-la em forno brando, sem deixar perder a cor original. A casca é triturada no liquidificador ou no pilão e o pó deve ser peneirado várias vezes.

Colocar uma colher de sobremesa de pó de casca em uma jarra contendo um copo de suco de limão. Após uma hora, acrescentar água suficiente para beber durante todo o dia.

Quem conhece sabe quanto vale

Projeto Ouro Verde



Graças às alternativas alimentares, milhares de crianças conseguem recuperar e manter a saúde.

***E**xistem muitas experiências isoladas de educação através das alternativas alimentares acontecendo no Brasil. Calcula-se que em torno de 1,2 milhão de famílias integrem este movimento invisível, protagonizado pelas comunidades de base da Igreja e grupos populares rurais e urbanos.*

Por todos os lugares onde andamos entrevistando pessoas, encontramos um denominador comum: de um lado falta de verbas e precárias condições de trabalho e, de outro lado, um entusiasmo sempre contagiante com os resultados obtidos em curto espaço de tempo, fundamental na recuperação de crianças e gestantes.

Há muitos dados, mas quase nenhuma elaboração das experiências. Algo que não pode permanecer desconhecido dos que pretendem formular políticas para combater a fome e a desnutrição.

Ceilândia/DF

*Cansadas de esperar pelo
Estado, as mulheres
tomam a iniciativa e criam
sua própria creche, que
hoje já atende a
300 crianças.*

A força brota da comunidade

**VER
PRA
CRER**

Nilvana Tostes



Dona Luzia e a horta comunitária: experiência de auto-gestão.

Iniciava-se então um amplo trabalho de pesquisa, aprendizado e resgate do que aquelas mulheres já conheciam sobre o aproveitamento dos alimentos.

Com uma série de casos de subnutrição grave se resolvendo apenas através da utilização de complementação ali-

mentar à base de farelos, folhas e sementes secas e trituradas, a iniciativa do Centro Comunitário passou a interessar até os profissionais do Centro de Saúde local.

- O pessoal começou a mandar pessoas para cá - diz dona Luzia. Eles mandam, a gente passa o ensinamento. A gente dá um palestra, mostra os gráficos, mostra as folhas e depois o pessoal vai para a cozinha, vai preparar, vai peneirar, aprende a conhecer a qualidade do farelo. A gente mostra a composição da multimistura e eles levam pronta para comer.

Com esta atividade as mulheres do Centro Comunitário da Criança passaram a integrar

Tudo começou em 1986 com a iniciativa de algumas mães que não tinham onde deixar seus filhos enquanto trabalhavam. Hoje o que era creche virou o Centro Comunitário da Criança. Mantido pela comunidade de Ceilândia, cidade satélite de Brasília, ela atende diariamente a 300 crianças, e ainda treina pessoas interessadas no uso de alimentos não-convencionais. O trabalho deste Centro é o de informar a comunidade, mostrar o valor dos alimentos, ensinando a acrescentar novos elementos na quase sempre precária alimentação do dia-a-dia.

Dona Luzia Lourdes de Paula, professora de 1º grau e líder do

trabalho no "Barracão", como o Centro é conhecido por lá, conta como tudo começou:

- Sou mãe de 4 filhos e não tinha onde deixar as crianças. A gente se reuniu com as vizinhas e decidimos abrir uma creche. Mas não tínhamos dinheiro, não tínhamos espaço, nada. Fomos até a Igreja e pedimos ao padre o barracão que a comunidade havia construído. Mas não havia como alimentar as crianças. Foi quando meu marido, que conhecia Dr. Rubens e Drª Clara (Takaki Brandão), comentou com ela nossas dificuldades. Drª Clara mandou uma publicação e nós logo começamos, com nossa ingenuidade e muita curiosidade.

uma rede informal de usuários e multiplicadores de informações sobre a alimentação e nutrição a partir de alimentos não-convencionais. Fizeram contato com o Sistema de Vigilância Alimentar, participaram de vários seminários, entraram em contato com o Movimento Popular de Saúde, conheceram o Instituto de Pesquisa de Educação e Saúde Popular no Mato Grosso.

O trabalho da creche não é menos estimulante. Das 300 crianças, trinta ficam o dia inteiro. As crianças chegam às vezes com o cabelo seco, já caindo, o corpinho todo debilitado. Em todos os itens da sua alimentação se aplica o conceito da multimistura. Desde o suco feito com a mistura da folhas de serralha, beldroega, oraprobis, até o pão, fabricado lá mesmo. Com três meses já estão fora de perigo. Com um ano as crianças estão saudáveis.

- Infelizmente não temos nutricionista, somos um grupo de mães que acredita na coisa, que conhece a coisa. Nós temos o que todo mundo tem, um conhecimento da roça, uma sabedoria natural. E vamos juntando com os ensinamentos das pessoas que tiveram um alcance maior, diz dona Luzia.

Ela conta que no ano passa-



Nilvana Tostes



Nilvana Tostes

No quintal, a variedade de plantas garante a boa alimentação. Medicamentos, só mesmo em último caso.

do o Centro Comunitário da Criança recebeu a visita de um grupo de pediatras. Eles quiseram ver o que as crianças comiam. Foram então convidados a visitar a cozinha. Ao ver a comida sendo preparada, um deles disse:

- Vocês estão comendo igual a uns porquinhos e estão todos bem.

Não é apenas na alimentação que o Centro Comunitário da Criança tem inovado. O ato de limpar, arrumar e cozinhar na creche fica inteiramente por con-

ta das mães das crianças. Quem não tem trabalho fixo dá a sua colaboração durante o expediente da creche. Quem trabalha em período integral, aproveita a folga do final de semana para lavar os lençóis, coletar as folhas usadas na alimentação e outros trabalhos necessários.

Todas as mães, quando trazem seus filhos para a instituição, assumem o compromisso de usar a alimentação alternativa também em suas casas, complementando o trabalho da creche e ampliando-o com seus demais parentes. Passam por um treinamento prático e já saem dele usando as informações que receberam, repassando-os a outras mulheres.

Agora a meta desse grupo é aproveitar também os adolescentes da comunidade como agentes multiplicadores. Conscientes de que o problema da fome e da desnutrição não se limita à Ceilândia, pretendem implantar núcleos de trabalho em outras áreas, tão ou mais miseráveis do que a sua.

Para as comunidades e prefeituras interessadas em seguir o exemplo, dona Luzia dá a receita: "trabalhar com o coração, querer a transformação da sociedade e querer que as nossas crianças não morram de fome. O gasto é mínimo, está ao alcance de qualquer comunidade. Depende apenas do desejo das pessoas de abraçarem essa causa".

Ponta Grossa/PR

Raro exemplo entre as prefeituras: do parto à escola, um atendimento total em nutrição e saúde.

Este município dedica-se a salvar suas crianças

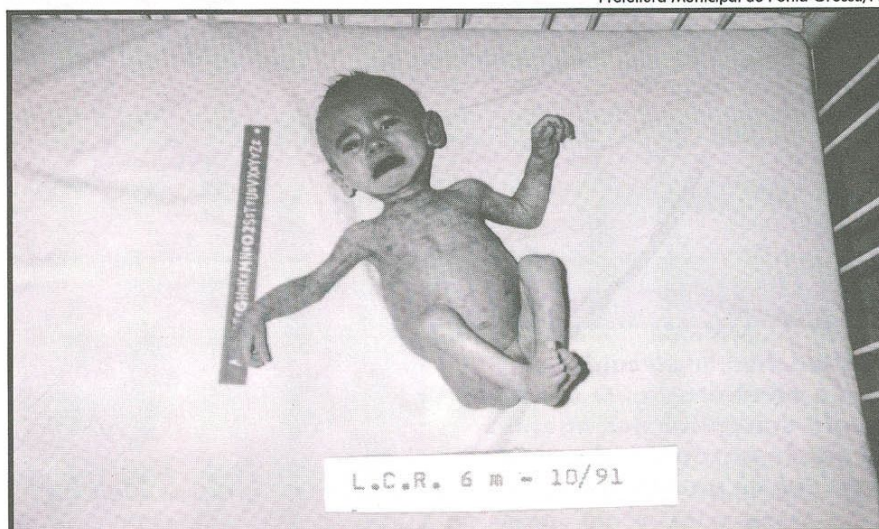
VER
PRA
CRER

O programa não se limita à questão nutricional. Atende a criança em todas as suas necessidades, desde o pré-natal à imunização, dos cuidados nutricionais ao acompanhamento de saúde nas escolas. A meta é prevenir doenças e não apenas tratá-las.

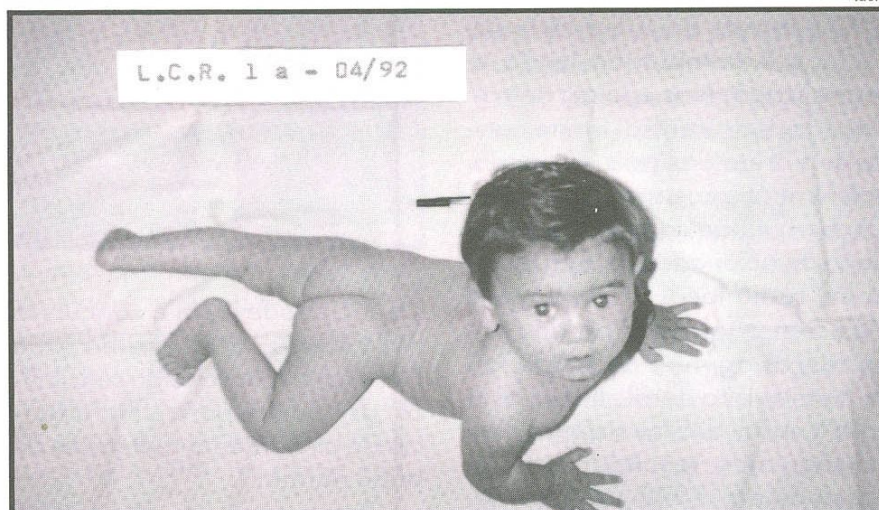
Idealizado pelo doutor Alberto Calvet Neto no início de 1989, este programa partiu da Divisão de Pediatria da Prefeitura Municipal de Ponta Grossa, Paraná. Entrando no seu sexto ano, ele atravessa gestões sem perder o brilho do sucesso. Já está implantado em 39 das 43 Unidades Básicas de Saúde e atende cerca de 2 mil famílias ao mês.

Ponta Grossa, cidade com cerca de 180 mil habitantes na região dos campos gerais do Paraná, ainda não chegou a um estado de des controle total do seu sistema de saúde, como acontece com as grandes cidades. Por isso, programas bem coordenados e integrados são capazes de reduzir em muito a desnutrição infantil e a ocorrência de doenças.

O amplo programa inicia-se com o controle de vacinações, que é realizado de forma centralizada. Assim, das 500 crianças nascidas mensalmente no município durante 1992, cerca



idem



L.C.R. antes e depois de passar pela Casa de Nutrição, mantida pela prefeitura.

de 97,1% foram cadastradas com informações detalhadas sobre histórico de vida dos pais. Ali mesmo as crianças já recebem sua caderneta de vacinação.

A partir deste momento estes

lactentes são acompanhados mensalmente até completarem o primeiro ano de vida. Agentes de saúde avaliam o seu crescimento e desenvolvimento, orientam as mães e encaminham a criança

Alternativas Contra a Fome



Nas creches, todo cuidado com a alimentação. O atendimento domiciliar dos agentes de saúde garante índices recordes de vacinação.

em caso de doenças.

O controle do calendário de vacinas é computadorizado e centralizado. Nas épocas de vacinação, esta central emite cartas-lembrete aos pais. Quando ocorrem atrasos na vacinação, recebem então cartas-advertência e são acionados pela emissora de rádio local. Passados 90 dias sem qualquer tipo de respostas, os agentes de saúde fazem uma visita domiciliar e vacinam a criança. Esse sistema deu os seguintes resultados entre nascidos em 1992. Índices de vacinação em BCG (100%), tríplice (95,58%), Sabin (93,69%), anti-sarampo (97,75%).

Outro trabalho desenvolvido pelos agentes de saúde é estimular o aleitamento materno. Através de palestras, campanhas educativas em vários níveis



da sociedade local e concursos em escolas, o Programa Mãe Coruja tem conseguido sensibilizar as famílias para a importância do aleitamento materno e do parto normal.

Os agentes de saúde também fazem palestras sobre vários temas ligados às ações básicas de saúde, com ênfase nos cuidados de higiene e nutrição. Por isso fica muito fácil detectar crianças com doenças e problemas de desnutrição. Quando isso acontece, elas são encami-

nhadas à Casa da Nutrição, uma instituição criada para recuperar desnutridos primários graves e moderados.

Em 1992, 320 crianças foram atendidas. A casa da Nutrição tem capacidade para 32 crianças em regime de semi-internato e ambulatório especial para retornos quinzenais. Ali elas são atendidas por assistentes sociais, enfermeiras e nutricionistas. A cozinha funciona a todo vapor. Mas ao lado da

alimentação, as crianças recebem também tratamento fisioterápico e estimulação da linguagem oral e da comunicação. Para evitar a reincidência entram em campo as assistentes sociais, que se encarregam de estudar caso por caso e de orientar as famílias sobre alternativas alimentares.

O Programa de Saúde Escolar faz a triagem de alunos do primeiro grau com deficiências auditivas e visuais. Isso se realiza tanto nas escolas municipais e estaduais como também nas particulares. Em 1992 foram realizadas quase 13 mil dessas triagens e 3500 avaliações.

Relatórios detalhados sobre as atividades são encaminhadas mensalmente ao diretor de Saúde, que mostram índices de mortalidade infantil e suas causas. A meta é de que nos próximos anos parem de ocorrer mortes relacionada com desca-so médico e desnutrição.

Ribeirão das Neves

*A comprovação clínica
levou um médico a
implantar a orientação
alimentar como
seu braço direito.*

Coragem para mudar

VER
PRA
CRER

Quem imaginaria uma cozinha industrial instalada dentro de um posto de saúde? Mas foi justamente o que fez o clínico-geral Marcos Oliveira, em busca de solução para a perda de peso e constantes passagens pelo Centro de Saúde das crianças cadastradas para receber leite em pó da LBA.

O Posto de Saúde coordenado por ele situa-se em Ribeirão das Neves, na região industrial de Betim e Contagem. Esta típica cidade dormitório conta com uma população composta de trabalhadores de baixa renda.

Durante o primeiro semestre de 1988, o doutor Marcos anotou em seus registros que de cada 100 crianças atendidas com 3 quilos de leite em pó distribuído pela LBA, 35 delas perdiam peso e 86 retornavam ao posto com algum incômodo. A causa do retorno: sintomas de fome e doenças relacionadas com subnutrição.

Mais uma vez as experiências de Clara T. Brandão com o uso dos complementos nutricionais surtiu efeito. Em suas receitas, em vez de remédio, passou a receitar um reforço alimentar baseado nos farelos de arroz e trigo, que eram incluídos na alimentação das crianças.

Para garantir estes produtos

ANTES DA INTRODUÇÃO DOS FARELOS			
ANO	SEMESTRE	% de crianças que perderam peso	% de crianças que voltaram com queixa
1988	1º	41%	86%
1988	2º	43%	95%
1989	1º	35%	88%
1989	2º	48%	95%
As crianças receberam a 3kgs./mês de leite em pó da LBA			
APÓS INTRODUÇÃO DOS FARELOS			
ANO	SEMESTRE	% de crianças que perderam peso	% de crianças que voltaram com queixa
1990	1º	9,2%	55,2%
1990	2º	0,0%	37%
1991	1º	0,0%	12%
As crianças foram suplementadas com farelos de arroz e trigo através de mamadeiras, mingaus, e sopas comumente usadas pelas mães.			

ao alcance das mães, ele montou uma cozinha semi-industrial no posto de saúde, onde processava, empacotava e vendia os farelos a preço de custo.

Nesta empreitada, contou com o auxílio da Prefeitura Municipal, que doou o fogão e as panelas e divulgou as experiências do centro de saúde, possibilitando a criação de um programa de saúde pública e alimentação escolar todo baseado na utilização de alimentos não-convencionais.

Contrariando recomendações técnicas de usar apenas o farelo de arroz fresco, o dr. Marcos, mandou analisar o farelo vendido como ração no comércio local e certificou-se da inexistência de contaminantes perigosos. Passou, então, a adquirir o

produto na casa de ração do Município.

Em 20 meses do programa não se registrou nenhuma internação das crianças. Ele, que sempre anotou os resultados das suas experiências, pôde comparar os dados, antes e durante o programa.

Com a manutenção da cota de leite em pó e a introdução dos farelos, a guinada foi radical: já no primeiro semestre de 1990, apenas 9,2% das crianças perderam peso. Nos semestres seguintes, o índice caiu para 0%. Os retornos com crianças doentes sofreram redução. De 55,2% dos casos, no primeiro semestre de 90, a taxa decresceu para 12% para o primeiro semestre de 1991, até quando se tem registro desta experiência.

Aleitamento materno? Só com boa nutrição:

Betim/MG

Com este pensamento, funcionárias do Banco de Leite criaram um projeto que já é visto como modelo para outras regiões do planeta.

Como incentivar mulheres a amamentar seus filhos sem oferecer-lhes condições para que cuidem da sua própria nutrição? E por que não utilizar um espaço institucional para desenvolver programas de nutrição, mas da família inteira?

Desde setembro de 1987 é o que vem fazendo o Banco de Leite Humano de Betim, da Legião Brasileira de Assistência. Criado inicialmente apenas para coletar o leite, ele funciona como um centro de informação e incentivo ao aleitamento e recuperação de crianças desnutridas.

Vânia Lima, responsável pelo serviço, conta que normalmente as mães chegam ao Banco queixando-se de que não têm leite suficiente para amamentar seu filho. Imediatamente recebem informações sobre alternativas alimentares. Com o tempo algumas delas conseguem leite suficiente até para doar ao banco.

— Como aqui ainda existe área rural, é comum as pessoas conhecerem as folhas. A gente tenta resgatar o uso, porque o pessoal perdeu o hábito de comer folhas, de ter o trabalho de escolher, picar. Todo mundo quer as coisas prontas.

Para aprender a fazer os complementos alimentares, as

mulheres passam por treinamentos. Na época em que a LBA distribua a cesta básica, os treinamentos eram freqüentes, cerca de três vezes por semana, porque cerca de duas mil famílias eram atendidas semanalmente. Com o fim da cesta, a clientela diminuiu e os treinamentos também.

Hoje o Banco de Leite só se mantém porque trabalha com as alternativas e continua seu trabalho educativo com grupos de mães e gestantes.

Em maio/89, representantes da Comissão Médica do Conselho Mundial de Igrejas estiveram em visita ao Brasil para conhecer projetos inovadores na área de saúde, que poderiam ser aplicados junto à população carente

de todo o mundo.

O sociólogo equatoriano Vítor Hugo Vacca, integrante da Comissão, fez esta declaração sobre o trabalho do Banco de Leite de Betim ao jornal *Libertas*:

- Encontramos um modelo para a América Latina. Temos comprovado que os farelos utilizados em receitas de baixo custo estão recuperando muitas crianças desnutridas e ajudando a recuperar suas defesas imunológicas. As estatísticas que temos visto comprovam que diarreia e desidratação já não são vistas. O surpreendente é a diminuição das doenças contagiosas e do uso de antibióticos. Outra coisa importante é a integração de equipes que torna o trabalho de saúde mais eficiente.

Banco de Leite de Betim/MG



Com a orientação alimentar, mulheres que antes recebiam leite tornam-se doadoras.

Contagem/MG

Uma médica, poucas funcionárias e boa vontade: a receita do sucesso, mesmo sem o auxílio das instituições de saúde.

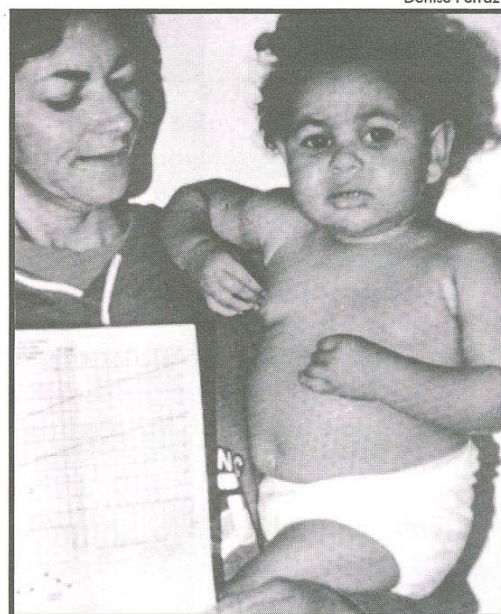
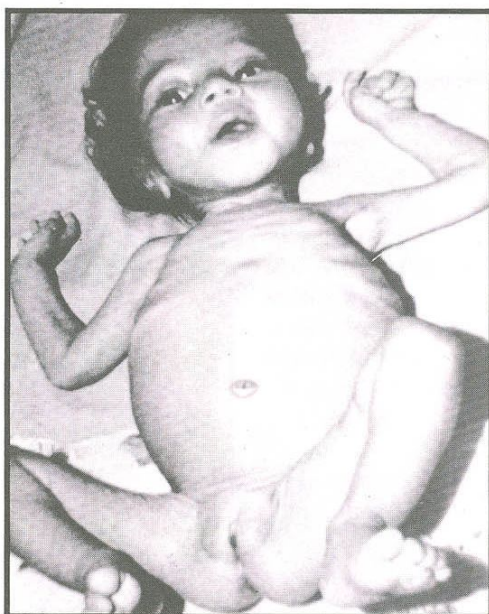
VER
PRA
CRER

Uma casa para crianças desnutridas

Poucos profissionais que vistam a camisa são capazes de mudar o panorama da desnutrição, mesmo sem muito apoio institucional. É esta a lição maior que nos dá a pediatra Denise Ferraz. Em 1988, após um breve contato com os trabalhos desenvolvidos por Clara Takaki Brandão, ela criou o Centro de Atenção ao Desnutrido, que funciona em Contagem, nos arredores de Belo Horizonte.

Com o apoio da Legião Brasileira de Assistência e das secretarias municipal e estadual de saúde, o centro opera apenas com Denise e mais três funcionárias. O trabalho educativo é o carro-chefe e parte do levantamento dos hábitos alimentares das famílias, acrescentando novos dados capazes de elevar a qualidade da sua alimentação.

Antigamente, o centro recebia uma cota mínima de leite em pó da LBA, o que garantia a frequência da clientela. Mas há um ano e meio esse leite deixou de vir. Elas passaram investir na elaboração de receitas baseadas nos farelos de arroz e trigo, ganhos de indústrias locais e preparadas numa cozinha improvisada.



Denise Ferraz

A menina Alexandra e os resultados surpreendentes: uma das 623 crianças atendidas à base de farelos.

— Já atendemos a 632 crianças. Temos casos em que a criança não recebeu nenhum suplemento alimentar, nem leite, só farelo, e melhorou. — diz Denise.

As mães preparam as receitas, que são fáceis e rápidas. Fazendo e provando, elas aceitam melhor as novas técnicas do que só ouvindo. Daí a aplicarem é um passo. Lá no centro funciona uma espécie de clubinho de mães. As mulheres trocam entre si receitas, informações, folhas, sementes e farelos.

Na documentação que mantém de cada caso, a dra. Denise

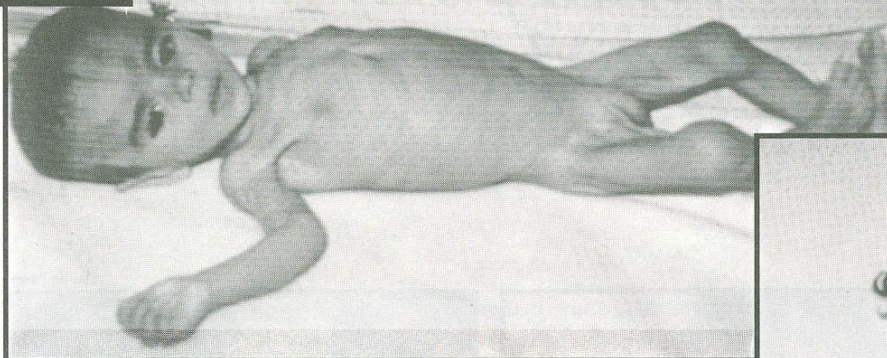
separa três casos para mostrar os progressos que o Centro de Atenção ao Desnutrido tem conseguido apenas com alimentos desprezados na alimentação convencional. Eis o que ela nos conta:

"Eustáquio nasceu pesando 2,950 quilos e chegou aqui aos três meses de idade com 3,050 quilos. Ele tinha praticamente o mesmo peso do nascimento. Com um mês comendo farelo engordou 2 quilos. Demorou apenas dois meses para passar de desnutrido de 3º grau para 1º grau. Com um ano e cinco meses pesou 10,400 quilos.

Alternativas Contra a Fome

Contagem/MG

Eustáquio chegou assim ao Centro de Atenção ao Desnutrido: com três meses pesava apenas três quilos.



Manteve uma curva boa de crescimento e desenvolvimento.

A gente, quando vê um aumento de peso assim, brinca com a mãe:

– Está dando fermento para seu filho?

– Não, tô dando farelo e os outros lá em casa também estão comendo e engordando.

O relato é espontâneo. Sem a gente perguntar elas contam que os outros filhos estão com melhor aspecto de pele, cabelo, cicatrização de feridas.

Outro caso interessante: uma criança com cinco meses de idade chegou ao centro com desnutrição de 3º grau, pesando 4,240 quilos e com vômitos persistentes. Foi internada no hospital e sumiu daqui por uns meses. Fize-

mos uma visita domiciliar e vimos que com dez meses ainda não virava de bruços, nem segurava objetos.

Só com o uso de farelos pa-

Dois meses depois, já tinha superado a desnutrição grave. Com um ano já tinha recuperado a curva normal de crescimento.



A adesão das mães é imediata: assim que observam as mudanças para melhor nos filhos tornam-se multiplicadoras junto a parentes e vizinhas.

uma mobilidade maior com pouco tempo de uso.

Com as mães, então, a transformação é radical. Lembro de uma senhora que chegou com dois filhos desnutridos. Nenhum deles ela havia amamentado ao peito e estava no final da terceira gravidez. Aprendeu a utilizar os farelos e pela primeira vez conseguiu amamentar. São essas coisas que nos entusiasma e nos dão força para continuarmos nosso trabalho”.



rou de vomitar e começou a ganhar peso. Três meses depois estava sentando e engatinhando. Esta é outra característica do uso dos farelos: as criança adquirem

Registro/SP

A dedicação da nutricionista e a atuação da chefe do posto de saúde mudam o destino de uma criança.

Resultados passo a passo

**VER
PRA
CRER**

Em Registro, São Paulo, a experiência da Pastoral da Criança no combate à desnutrição infantil na comunidade Vila Nova sensibilizou a direção do Centro de Saúde local.

Acostumados a atender as crianças que eram encaminhadas para vacinação, consulta médica e internações graves, os funcionários do Centro de Saúde, sob direção da doutora Paula Franssineti, passaram a observar uma sensível melhora nas condições gerais de saúde destas crianças. E em abril de 1992 aderiram à orientação alimentar baseada na multimistura.

A nutricionista Edna Inês de França Benguella acompanhou de perto um caso de recuperação surpreendente. Vejamos o seu depoimento:

"Elizabete Gomes Batista nasceu de parto normal com peso de 2,4 quilos e 49 cm de estatura, no dia 26 de agosto de 92. Com 2 meses e 25 dias ela foi internada com diagnóstico de desidratação, infecção severa, anemia e alto grau de desnutrição com um peso de 2,16 quilos e 50 cm de estatura. Sua

carteira de vacinação estava atrasada. O quadro familiar não era nada animador. A mãe, epilética, usava medicamentos de forma inadequada e não conseguia controlar as convulsões. O pai, alcoólatra, não se responsabilizava pela família.

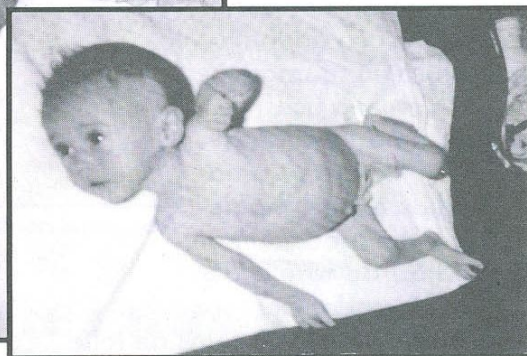
Quando foi internada, Elizabete encontrava-se com atraso sensível de seu desenvolvimento neuro-psico-motor. Apresentou-

se ao exame com rigidez acentuada dos membros.

Iniciamos o uso de Farinha Múltipla acrescida ao leite Ninho no dia 21/11/92. Para cada 50 ml de leite a 7,5% usávamos 3% de farinha múltipla e 5% de açúcar mascavo. As mamadeiras eram oferecidas de duas em duas horas e, quando conseguíamos, a menina recebia leite materno.

A dedicação da mãe adotiva, a alimentação baseada na multimistura e o acompanhamento médico constante mudaram o quadro de saúde e a expectativa de vida da menina Elizabete Gomes da Silva.

Centro de Saúde de Vila Nova



Já no 3º dia passou-se à mamadeira de 100 ml oferecida de três em três horas e suco de frutas na parte da manhã. Após uma semana a mamadeira era de 150 ml com o leite Ninho a 10%, com 5% de Farinha Múltipla e 5% de açúcar, de três em três horas. Ela recebia também leite materno três vezes ao dia.

Com esta dieta, em dois meses a criança teve um ganho de peso de 1,6 quilos e cresceu 5 cm. Neste período ela não teve diarreia, apenas descamação da pele. Nestas condições, teve alta e foi levada para um lar "provisório", sob a supervisão da Pastoral da Criança, capaz de lhe garantir a continuidade do tratamento.

A partir de então iniciei o uso da multimistura na mamadeira. A receita ficou assim: uma medida de fubá torrado, uma medida de farinha de trigo torrada, uma medida de farelo de arroz torrado. Começou com 50 gramas de mamadeira de leite Ninho a 15%, 5% de massa, 5% de açúcar mascavo, de duas em duas horas. No segundo dia introduzimos a papa de frutas. Era oferecido também suco de laranja para estimular a sucção.

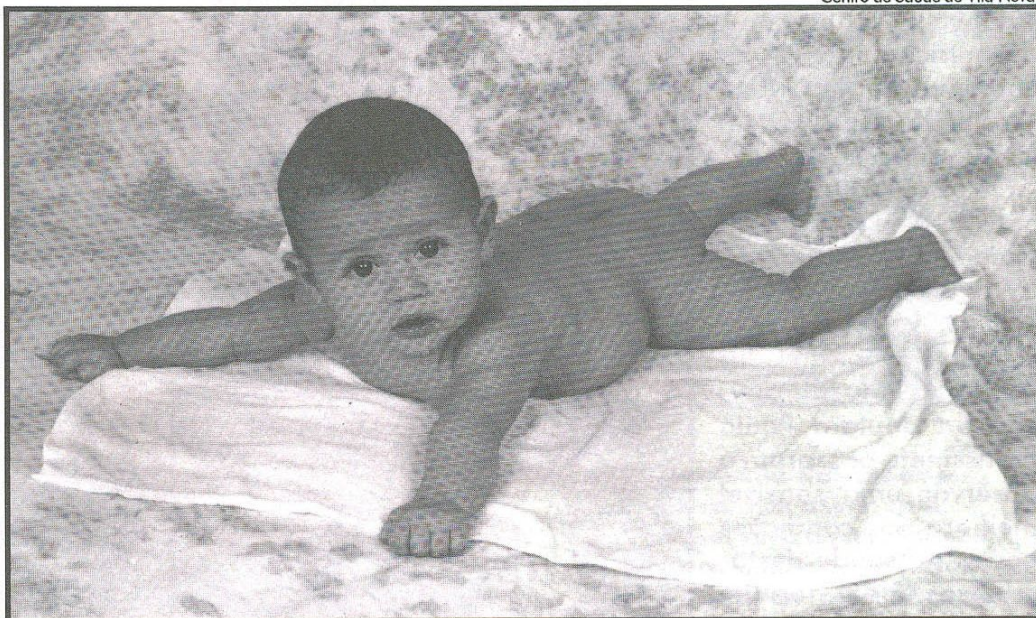
Dia 25/01/93, pouco mais de dois meses após iniciado o tratamento, a criança já recebia 100 ml de mamadeira na mesma diluição anterior e iniciou a papa salgada no almoço. Utilizávamos uma grande variedade de

alimentos: cará, inhame, batata-doce, abóbora, mandioca, taioba, banana verde, folha de chuchu e de abóbora, feijão, frango caipira, peixe, gema de ovo caipira. O alimento era todo cozido em panela de ferro.

Depois de pronta, a papa salgada recebia o pó da folha da mandioca e o pó de várias sementes de abóbora, melancia, girassol. Oferecíamos também um concentrado de minerais.

mento normal. Além de fazer vários exercícios de estimulação sensorial. Com dois meses de uso da Multimistura teve um ganho de 2,8 quilos. Aos seis meses de idade, pesando 6,0 quilos e com 0,59cm de estatura, demonstrava uma recuperação quase que total de seu desenvolvimento neuro-psico-motor e do quadro de desnutrição, virando-se sozinha e sentando-se com apoio.

Centro de Saúde de Vila Nova



Aos sete meses, Elizabete atingiu o padrão de normalidade.

Após um mês desta nova fase da dieta, com o uso da multimistura, ela teve um ganho de 1,2 quilos.

Mais um mês e a menina iniciava a segunda refeição salgada, ou seja, o jantar. Desde que saiu do hospital, não precisou mais voltar a ser medicada. Claro que além de uma farta, variada e extremamente criteriosa alimentação, a menina tem recebido também muito afeto, carinho e dedicação, parte integrante de qualquer desenvolvi-

Com 7 meses de idade pesando 6,55 quilos e 62 cm de estatura, Elizabete tinha conquistado um desenvolvimento normal para a idade. A doutora Paula Franssine, responsável pelo tratamento dispensado à menina, solicitou acompanhamento psicológico dos seus pais verdadeiros para ver se eles tinham condições ou não de ficar com a criança. Quando se constatou que isso não seria possível, os pais "provisórios" resolveram adotá-la definitivamente.

Técnicos apontam dificuldades

Em conversa com a equipe técnica do Serviço de Saúde Alimentar do Departamento de Saúde Pública da Secretaria de Saúde, responsável pela supervisão de muitos dos trabalhos com alimentação alternativa que acontecem na periferia de Brasília, reunimos alguns depoimentos que atestam suas dificuldades em trabalhar de uma forma mais abrangente.

Vontade política é essencial

Esta ainda não é uma diretriz assumida pela Secretaria, que não demonstrou um engajamento real na proposta. O trabalho ainda é levado pelo profissional individualmente, não pela instituição.

Mesmo com essa informalidade, desde 1989, cerca de 400 profissionais tomaram contato e passaram a trabalhar com as alternativas alimentares. Seu interesse voltou-os para a pesquisa, controle de qualidade e tempo de armazenamento dos produtos.

Formação profissional distante da realidade

Um dos maiores entraves à expansão desta mentalidade entre os integrantes da rede básica de saúde é a formação profissional. Eles citam o caso do Conselho de Nutrição: "Mandamos todo

o material, testemunhos, resultados para o Conselho de Nutrição, mas existem muitas correntes. Tem gente que acha bom e está aderindo à proposta, mas tem também os que acham que é um paliativo, porque a população deveria ter acesso a todo tipo de alimento".

Em geral esse pessoal não é formado para atuar nas comunidades, como acontece com toda área médica. Então o trabalho se dá sem a consciência da realidade. Os médicos receitam antibióticos caríssimos quando às vezes o problema pode ser resolvido com um chá. O nutricionista termina o curso para atuar nos hospitais, onde a alimentação é quimicamente perfeita. Mas quando entra nessa área de Saúde Pública há um choque entre a realidade e a academia.

A pesquisa é uma necessidade

É tão simples e ao mesmo tempo tão revolucionário... Parece simples demais. Os técnicos têm comprovação clínica, mas não científica. Por isso fizeram um projeto com a Universidade de Brasília para comprovar cientificamente a absorção pelo organismo dos elementos nutritivos contidos na multimistura. Isso aconteceu há dois anos e simplesmente não foi encaminhado. As pesquisas pararam também na USP e na UFMG.

Belo Horizonte/MG

São necessários mais agentes de saúde

Em visita ao Centro Social da Gameleira, a assistente social Maria José Xavier Milton nos falou sobre a importância do treinamento dos agentes de saúde, desativado pela LBA.

"A LBA contratava o agente de saúde na própria comunidade. Com isso, a LBA passou a conhecer os problemas da comunidade e suas necessidades.

"Foi uma reviravolta, porque o pessoal ia na periferia, conhecia a realidade e foram brotando outras fontes em função da demanda que começou a ser concreta na mão da gente.

"O agente de saúde levava a informação básica para a comunidade sobre higiene, educação alimentar. Ele faz isso maravilhosamente bem, num custo bem baixo.

"Hoje o treinamento acabou. Os agentes fazem o que podem, mas não têm um comando.

"Antes de chegar no médico a mãe pode receber um mundo de orientações. Por toda essa experiência percebemos que o elemento chave na família é a mulher, sem sombra de dúvida. É ela que deve ser orientada sobre ações básicas de saúde".

A contribuição que não pode faltar

Mulheres contra a fome

Elas estão presentes em inúmeras iniciativas pela qualidade de vida. Mais do que reconhecimento, precisam partilhar com os homens poderes e responsabilidades em todas as demais esferas da vida.

Moema Viezzer*

Você sabia que, hoje, no Brasil:

- Existem 50 mil voluntárias leigas que ajudam, através da Pastoral da Criança, cerca de 1,2 milhão de famílias a se alimentarem bem e a viverem em condições saudáveis?

- mulheres de bairros populares, como a Associação de Mulheres de Caricica/ES, ou de áreas rurais, como a Associação das Mulheres Trabalhadoras Rurais do Turbo/PR, mantêm verdadeiros laboratórios de fitoterapia, plantando, processando e comercializando ervas medicinais?

- pescadeiras do Cabo/PE, entendem os manguezais como "maternidades dos peixes" e os defendem com unhas e dentes dos projetos imobiliários e da poluição causada pelas indústrias?

- mulheres do Vale do Ribeira/SP, promoveram grandes mudanças na merenda escolar, com apoio das prefeituras, criando hortas comunitárias de onde tiram ingredientes de uma merenda mais rica, preparada à base de verduras, legumes e cereais?

- trabalhadoras da Cooperativa Mãos Mineiras, de Manejo/MG, descobriram novas formas

Alternativas Contra a Fome



Valdo França

A feminização da pobreza tem levado mulheres do mundo inteiro para a linha de frente na luta pela sobrevivência.

de convívio com a natureza, gerando empregos, modificando suas relações familiares, a partir do resgate de velhas tradições culinárias e da reciclagem de materiais?

- seringueiras, castanheiras e quebradeiras de coco do Norte do país lutam para manter uma economia de subsistência voltada para o respeito à natureza como alternativa ao desmatamento das florestas tropicais?

- catadoras de papel de Porto Alegre/RS, conseguiram montar uma cooperativa, geram renda e

estão conseguindo sensibilizar a população para o problema do desperdício de recursos naturais?

- Em Nova Friburgo/RJ, grupos de mulheres unem-se para produzir alimentos sem agrotóxicos e com técnicas de conservação do meio ambiente?

- Em Feira de Santana/BA, mulheres "analfabetas" contribuíram com mais de 500 receitas para a recuperação de ervas e plantas alimentícias e medicinais, adotadas localmente e passadas de geração em geração?

Muitos outros exemplos como esses apontam para um fenômeno crescente, mas ainda pouco visível. As mulheres estão buscando formas de combater a fome e a miséria. E, com atitudes bem práticas, típicas desse trabalho pouco reconhecido, propõem também novas formas de convivência entre os seres humanos e da humanidade com a natureza.

Esta contribuição pode mudar qualitativamente as iniciativas da sociedade civil e do governo no combate à fome e à miséria. Basta que seja reconhecida não apenas com aplausos, mas com incentivo e recursos financeiros capazes de manter - e ampliar - alternativas como essas.

As mulheres, com esse trabalho localizado, estão mostrando também que para combater a fome não basta apenas distribuir cestas básicas, tíquetes-refeição ou leite em pó. Embora estas sejam formas de combater a situação de emergência em que se transformou a fome no Brasil, para erradicá-la é necessária a geração de novos empregos e a criação de novas possibilidades de ocupação de contingentes da população que permanecem à margem da economia formal.

É fundamental que as mulheres, por realizarem trabalhos de importância vital para a manutenção da espécie, sejam vistas como agentes de transformação que trazem para o combate à fome e à miséria contribuições e propostas de mudanças significativas na partilha de poderes e responsabilidades nas áreas da produção de bens e reprodução da vida, com seus paceiros, os homens.

Existe um consenso mundial de que a reprodução da força de

trabalho é "coisa de mulher". Isso acaba gerando graves distorções. Conforme dados das Nações Unidas, enquanto 51% da população são mulheres e 40% dos alimentos produzidos no mundo são cultivados por mulheres, somente 10% do dinheiro que circula no mundo vai para as mãos das mulheres e a ínfima parcela de 1% das terras do planeta está legalmente nas mãos das mulheres.

A subordinação da reprodução humana à produção de

***Enquanto as mulheres
forem vistas somente
como orientandas e
não como parceiras,
co-participantes dos
programas alimentares,
certamente eles
continuarão fracassando.***

bens, avaliados exclusivamente em função do mercado, traz graves consequências para a sociedade como um todo. As mulheres, de fato, asseguram grande parte da economia dos países, através do trabalho doméstico, do trabalho na agricultura e do trabalho "informal" que adquire proporções cada vez maiores, à medida em que a crise econômica mundial se aprofunda. Mas a ordem das coisas não permite que se leve em consideração o saber acumulado pelas mulheres, seu tempo, sua energia, sua capacidade, a criatividade gasta nesta economia "subterrânea".

Sem considerar este fato, não é possível caminhar em di-

reção a soluções reais para a fome e a miséria neste país.

Na cesta básica e na panela se joga boa parte da sorte da humanidade. "Naturalmente" as mulheres são reconhecidas como as que devem ser orientadas no assunto. Não haveria algo a ser feito? Será que estamos chegando ao momento de questionarmos juntos, mulheres e homens, a naturalidade dessas coisas?

O movimento de mulheres vem trazendo significativas contribuições para esta mudança em direção a um novo processo civilizatório. Através de suas organizações, as mulheres preconizam o abandono definitivo do modelo do superconsumo, que leva à superprodução de bens, com consequências graves para a vida da maioria das populações. E também a decisão de produzir para reproduzir com qualidade a vida da espécie humana, com respeito à reprodução da vida das demais espécies da natureza.

Esta nova visão tem consequências diretas sobre a questão alimentar. Ela leva a outras formas de produzir, outras formas nutrir-se, outros conhecimentos a transmitir, não somente os sacramentados pela ciência oficial, nas principalmente aqueles da sabedoria milenar da humanidade, transmitidos de geração em geração na experimentação diária do procriar, produzir e reproduzir a vida.

Neste ponto valeria a pena perguntar: quem deve orientar a quem? Vamos pensar neste assunto: enquanto as mulheres forem vistas apenas como orientandas e não como parceiras, co-participantes dos programas alimentares, certamente eles continuarão fracassando.

Que tal?

Perguntas para incluir - de fato - as mulheres nos programas de combate à fome

- Que tal levar a sério as políticas de saúde integral da mulher, que incluem o leite materno como o alimento básico para o início de uma vida saudável?

- Que tal dar mais apoio às organizações de mulheres para que disseminem conhecimentos e tecnologias adquiridos na administração da economia em crise?

- Que tal incentivar pesquisas, diagnósticos, levantamentos sobre a real participação das mulheres na busca de alternativas contra a fome?

- Que tal implantar merendas escolares feitas à base de alimentos naturais, produzidos pela própria comunidade?

- Que tal divulgar mais nos meios de comunicação o que as mulheres estão fazendo para matar a fome neste país e desenvolver formas mais saudáveis de nutrir-se?

- Que tal apoiar, no Congresso Nacional, leis que reconhecem a condição e os direitos das agricultoras, ainda vistas como "prezadas do lar", em vez de cidadãs trabalhadoras?

Que tal implantar políticas alimentares que estimulem o respeito à diversidade e que o modelo hegemônico está destruindo pela imposição de alimentos industrializados?

- Que tal facilitar o apoio dos órgãos profissionalizantes às mulheres que já desenvolvem atividades produtivas, mas sem capacitação?

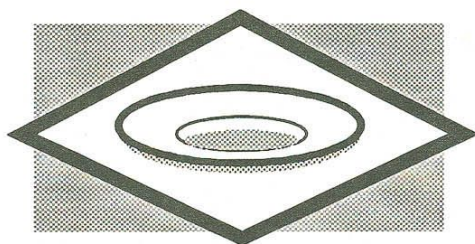
- Que tal incentivar e apoiar financeiramente iniciativas de mulheres que re-orientam a população em função uso das ervas alimentícias e medicinais, aprendidas de suas mães, avós e bisavós?

Que tal apoiar trabalhos comunitários desenvolvidos pelas mulheres a partir de medicinas caseiras que durante séculos deram certo?

- Que tal convidar e aceitar mais mulheres para participar nos Conselhos de Segurança alimentar dos Estados e da União?

Com estes gestos, governo e sociedade civil estarão não apenas abrindo sua percepção para as novas realidades preconizadas pelas mulheres, como efetivamente criando condições para a erradicação da fome de uma forma mais permanente que emergencial - através de um amplo trabalho de re-educação para novas relações sociais.

Moema Viezzer, socióloga, fundou e é diretora-executiva da Rede Mulher. Coordena a Escola Experimental de Educação Ambiental com Mulheres. Integra a Rede Brasileira de Educação Ambiental e o Instituto Ecoar pela Cidadania. Escreveu diversos livros, entre eles "Se Me Deixam Falar" e "O Problema não Está na Mulher".



**O QUE AS PREFEITURAS
PODEM FAZER**

A Alimentação Alternativa como política pública

***A prefeitura, como instância de governo mais próxima da população,
pode adotar a Farinha Múltipla na complementação alimentar em
creches, merenda escolar e postos de saúde.***

A fome e a desnutrição, especialmente infantil, não podem esperar por mudanças mais de fundo no Estado e na sociedade brasileiras. Elas tem que ser combatidas com a maior presteza, pois seus efeitos são devastadores na formação do corpo e da inteligência das crianças.

As propriedades nutricionais da Farinha Múltipla e seu baixíssimo custo nos levaram a pensar em sua utilização em larga escala, priorizando o atendimento de crianças e gestantes num primeiro momento.

Para uma atuação em larga escala não é possível pensar apenas em iniciativas pontuais, organizadas a partir de entidades da sociedade civil, comunidades, bairros, associações. As experiências localizadas são extremamente importantes, têm um enorme valor cultural, podem vir a gerar emprego e renda, estimulam a autonomia das organizações populares, mas não se disseminam tão amplamente quanto a nossa realidade

requer. Essas iniciativas podem vir a complementar de maneira importante uma ação do Estado no combate à fome e à desnutrição. Mas a responsabilidade pelo combate à fome cabe, em primeiro lugar, ao poder público.

Entendemos a alimentação como um bem público que deve ser assegurado pelo Estado a todo cidadão. A alimentação é, portanto, um direito, como aliás reconhece o IPEA quando define o conceito de segurança alimentar: "segurança alimentar significa o acesso por todas as pessoas e em todos os momentos a uma alimentação suficiente para uma vida ativa e saudável".

Não há dúvida de que esta questão da fome está associada a políticas de âmbito nacional, como a política de emprego e salários; como a política fundiária, agrícola e de abastecimento. Mas não se pode esperar que ocorra a Reforma Agrária para se enfrentar a questão da fome. E aí está o grande desafio.

Como atender o emergencial e, ao mesmo tempo, buscar soluções mais duradouras para os problemas de alimentação da população?

Reconhecendo as prefeituras como a instância de governo mais próxima da população e responsável pela execução de políticas sociais como saúde e educação, propomos a adoção da Farinha Múltipla nas políticas públicas de complementação alimentar nas creches, merenda escolar e postos de saúde, como uma das medidas possíveis no combate à fome.

Um dos elementos mais interessantes desta proposta é que seu baixo custo torna viável sua implantação para qualquer prefeitura. A adoção da Farinha Múltipla como complemento alimentar em políticas públicas municipais se faz a um custo extremamente baixo, cerca de US\$ 0,60 /criança/mês. (Tomando por base o custo de US\$ 1,15 por quilo da Farinha Múltipla).

Alternativas Contra a Fome

A adoção da Farinha Múltipla como um complemento alimentar na rede de creches, escolas do primeiro grau e postos de saúde, exige um planejamento e um trabalho educativo intenso para sua implantação.

Com base nas experiências já realizadas e numa avaliação das necessidades que as prefeituras têm para viabilizar esta proposta, passamos a enumerar e descrever sucintamente as etapas a serem cumpridas para a implantação da Farinha Múltipla como complemento alimentar:

Levantar os Recursos Nutricionais

Inicialmente a Prefeitura deve fazer um levantamento dos produtos que convencionalmente não são considerados alimentos, mas que possuem alto poder nutricional e são disponíveis no município.

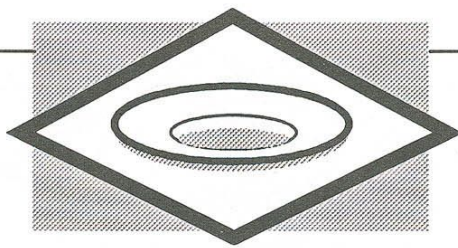
Já aqui a questão da alimentação - do que é alimento - se amplia, abordando aspectos ecológicos, ambientais e culturais, trabalhando a recuperação e a valorização dos aspectos da culinária tradicional, otimizando o uso de ingredientes locais.

Esse levantamento supõe um conhecimento dos elementos - estudados por nutricionistas - que podem compor o que se convencionou chamar de Alimentação Alternativa. Em todos os municípios existem recursos nutricionais que permitem produzir a Farinha Múltipla. O que quer dizer que a Farinha Múltipla é uma proposta que absorve as características locais em todas as regiões, tendo o papel de complemento alimentar.

Devem ser levados em conta também os hábitos alimentares da população, já que boa parte do sucesso desta iniciativa depende da adesão popular à proposta da Farinha Múltipla.

Implantar uma Casa da Farinha

Com base no desenvolvimento de uma tecnologia extremamente simples e de conheci-



COMO AS PREFEITURAS PODEM FAZER

mento universal - que consiste em selecionar, tostar, moer e peneirar os ingredientes que compõem a Farinha Múltipla - é possível criar uma Casa da Farinha. Para isso, a Prefeitura necessita dispor de alguma infra-

estrutura e equipamentos.

São necessários um galpão para a secagem das folhas e torrefação dos farelos e sementes, além de uma moenda, um fogão industrial, panelões, peneiras, e alguns utensílios de cozinha. É importante assegurar também o transporte tanto dos elementos que servirão para produzir a Farinha Múltipla, quanto da própria farinha para os locais onde ela será consumida.

A montagem da Casa da Farinha requer também que seja feito o treinamento da equipe de processadores, bem como o estabelecimento de rotinas de trabalho.

Organizar o Fornecimento da Matéria-Prima

O levantamento dos recursos nutricionais do município identifica os elementos disponíveis e também quem poderá fornecê-los à prefeitura.

A organização do fornecimento da matéria-prima consiste em fazer contato com pequenos agricultores e fornecedores, estabelecer os volumes, a periodicidade e as bases comerciais na aquisição dos ingredientes da Farinha Múltipla.

Realizar Cursos de Capacitação

Nas distintas áreas das políticas públicas onde se pretende implantar a Farinha Múltipla como complemento alimentar são necessários cursos de capacitação que permitam aos profissionais e técnicos da área compreenderem a proposta e apoiarem sua implantação.

Assim, considerando as creches, escolas de primeiro grau e postos de saúde como os equipamentos onde será adotada a política de complementação alimentar pelo uso da Farinha Múltipla, são necessários cursos para:

Creches (diretoras,
educadoras e merendei-
ras)

Escolas de primeiro
grau (diretoras, professo-
ras, merendeiras e APMs)

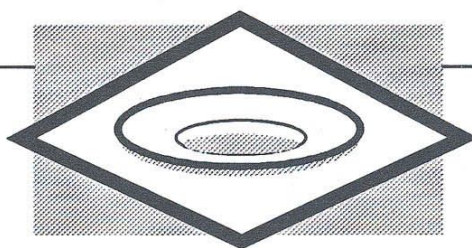
Postos de Saúde
(médicos, enfermeiras e atendentes)

Uma cartilha explicativa do que é a Farinha
Múltipla, suas propriedades, seus efeitos, po-
derá ser um importante elemento de apoio à
implantação desta política.

Registrar, Acompanhar e Supervisionar

Uma iniciativa desta responsabilidade e en-
vergadura exige um controle e uma supervisão
permanentes, tanto do ponto de vista do pro-
duto Farinha Múltipla, quanto do envolvimen-
to dos profissionais que implementam esta po-
lítica.

Por registro se entende a criação de formas
de controle quantitativo e qualitativo da evolu-
ção do projeto nas unidades de Educação e



COMO AS PREFEITURAS PODEM FAZER

Saúde. Estas planilhas, gráficos, relatórios de
ocorrências, etc., deverão
ser suficientemente simpli-
ficados para facilitar a utili-
zação pelos técnicos de
cada área.

O acompanhamento é
entendido como um pro-
cesso de animação dos técnicos e funcionários
envolvidos no projeto através da:

*avaliação contínua dos resultados, troca
de impressões entre os próprios técnicos;*

*troca de informações com outras
experiências em andamento;*

*apoio técnico através de material didático,
planilhas e dados disponíveis na rede "Alter-
nativas Contra A Fome".*

A supervisão se faz através de visitas perió-
dicas às unidades das prefeituras participantes,
assim como a realização de seminários de
com técnicos, funcionários e diretores.

Sílvio Caccia Bava
Pólis

Como viabilizar a implantação do projeto

A perspectiva adotada nesta proposta é a
de que as prefeituras, depois de um período
de implantação do projeto, tornem-se autô-
nomas na produção da Farinha Múltipla e
no gerenciamento do seu projeto de com-
plementação alimentar. Para continuar tro-
cando experiências e aprimorar seu projeto,
toda prefeitura que adotar esta proposta
passará a integrar a rede "Alternativas Con-
tra A Fome" e estará convidada a participar
dos eventos de avaliação coletiva do anda-
mento dos projetos locais, receberá boletins,
informativos, etc.

Mais do que gerenciar seu próprio proje-
to, a prefeitura estará também habilitada a
difundir o projeto da Farinha Múltipla entre
os moradores da cidade, estimulando que

eles também se organizem para a produção
e consumo deste complemento alimentar.

Os custos iniciais de implantação do
equipamento necessário à produção da Fa-
rinha Múltipla são bastante acessíveis a
qualquer prefeitura e variam de acordo com
o tamanho da clientela a ser atendida.

Para promover a implantação do projeto
o Pólis - Instituto de Estudos, Formação e
Assessoria em Políticas Sociais organizou
uma equipe de especialistas que já vem tra-
balhando com a Farinha Múltipla há muitos
anos, além de desenvolver a metodologia
da sua implantação como política pública
municipal. Colocamo-nos à disposição dos
interessados para prestar a assessoria ne-
cessária.

Bibliografia

A. M. Melo, C. Menezes e C. Meirelles - Uso da Mistura Suplementar a DBR, Universidade Federal de Pernambuco. Junho, 1992.

Cida Zurlo, Mitzi Brandão - As Ervas Comestíveis: descrição, ilustração e receitas. Publicações Globo Rural, Editora Globo, SP, 1990.

Farelo de Arroz: composição química e seu potencial como alimentação. Arq. Bil. Tecnol. Depto de Alimentos, Faculdade de Farmácia, UFMG. nº 34 - 1991.

Fundo das Nações Unidas para a infância - UNICEF - Situação Mundial da Infância/1993.

Fundo das Nações Unidas para a Infância/UNICEF. As crianças da América: Sobrevivência, Proteção e Desenvolvimento Integral da infância, na década de 1990. 1992

Fundo das Nações Unidas para a Infância/UNICEF. Programa de Agendas de Saúde do Ceará. Estudo de caso..1990

Fundo das Nações Unidas para a Infância/UNICEF. Pastoral da Criança e a Saúde Materno-infantil em dois municípios do Maranhão. Estudo de caso. 1991

Irene Lourdes Noronha et al. Farelo de Arroz no tratamento da hipercalcúria idiopática em pacientes portadores de calcúlose urinária. Revista Paulista de Medicina, nº 107.

Josué de Castro. Subdesenvolvimento: causa primeira de poluição. in: EcoRio - Revista Brasileira de Informação Ambiental. Ano 1, nº 7, 1992.

Ministério da Saúde. Perfil de crescimento da população brasileira de 0 a 25 anos. Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição. 1990

Ministério da Saúde. Condições Nutricionais da População Brasileira: Adultos e Idosos. Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição - 1991

O Direito de Comer. Tempo e Presença. Publicação do CEDI - nº 266 - ano 14

Crianças e Adolescentes - Indicadores Sociais IBGE. Vol 1, 2, 3 e 4. 1992.

Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição - INAN- Resultados preliminares. 1990

Prevenção das principais causas de morbidade e mortalidade. Revista Brasileira de Clínica Terapêutica. vol XVIII nº 07 - junho de 1989.

R. M. Saunders. Farelo de Arroz estabilizando: uma nova fonte de alimento mundial - Centro de Pesquisa Regional Ocidental Estados Unidos da América 1989.

Policarpo Vitti, Ivaldo B. Figueiredo e Eidiomar Angelucci - Folhas de Mandioca desidratadas para fins de alimentação humana. Fundação Laura Antrade, Belo Horizonte -MG.

REDE DE SERVIÇOS

As entidades e pessoas que trabalham com alimentos alternativos

Pastoral da criança CNBB

Assessoria nacional SGAN 601 Conj. B - Tel (061) 225-5812 CEP 70830 - Brasília/DF

Obs: Toda unidade da Pastoral da Criança nas igrejas e comunidades são referência para quem quiser conhecer a alimentação alternativa e suas aplicações na prevenção e combate à fome.

Pastoral Popular CNBB

Distribuições de livros "Alimentação Alternativa" CEP 02989 - Brasília/DF Tel: (061) 716-0997

TAPS - Temas Atuais de Promoção de Saúde

(edita a revista COMTAPS) Cx. P. 20396 - CEP 04041-990 - SP - Tel: (011) 572-0466 e Fax: 572-0465

Centro de Apoio ao Pequeno Agricultor - CAPA

Promove o uso de farelo Rua 15 de novembro, 415 - CEP 96170-000 - São Lourenço do Sul/RS Tel: (0532) 51-1896

Centro Comunitário de Crianças

A/c de Luzia Lourdes de Paula - Diretora EQNP - 9/13 modulos B e D, CEP 72240-130- Ceilândia/DF -

Tel (061) 585-4740

Banco de leite de Betim

Aleitamento Materno e Alimentação Alternativa
R. Rio de Janeiro, 80 -
CEP 32650 - Betim/MG

Família Colchete - Educação para a saúde

A/c Vania Lima Ribeiro Av
Bandeirantes, 950 - Aptº 10
A - Betim/MG - Tel:
(031) 531-4945

Centro de Saúde Nº 02/ Gama/DF

A/c de Terezinha de Jesus
Gonçalves

Tel: (061) 556-5678

Prefeitura Municipal de Carmópolis

"Projeto Ouro Verde"

Coordenação: Leticia Oliveira Araújo e Maria de Fátima Melo, Sec. de Ação social - Praça 16 de outubro, 135 - Carmópolis/ES

Tel: (079) 277-1003 e

277-1133

Prefeitura Municipal de Ponte Grossa

Divisão de Pediatria
Av. Visconde de Taunay, 950
Cep 84050 - Ponta Grossa/
PR - Tel: (0422) 25-1718
R. 204

CAD- Centro de Apoio ao Desnutrido

A/c Denise Ferraz - médica
Rua Joaquim Camargo, 362
Contagem/MG
Tel: (031) 398-2901

Serviço de Orientação Nutricional - GDF - Governo do Distrito Federal

A/c nutricionistas Yara
Ramires e Olímpia Serra
Edifício das Pioneiras Soci-
ais - 7º andar- Brasília/DF
Tel: (061) 322-2610 e

Fax: 223-9854

ELAE- Escola Livre de Agricultura Ecológica

Organiza o Simpósio anual
"Alternativas Contra a
Fome" e cursos sobre "Arte
e Cultura Culinária Alternativa"
Cx. P. 2133 - CEP
01060 - 970 - SP - Tel:
(011) 211-7748

MÉDICOS E NUTRICIONISTAS

Clara Takaki Brandão pediatra

INAN - Brasília/DF - Tel:
(061) 347-2525 e Fax: 347-
6738

Marcos Oliveira clínico geral

Belo Horizonte/MG
Tel: (031) 463-0014 e 222-
2988

Alberto Calvet - pediatra

Ponta Grossa/PR
Tel: (0422) 24-7585

Munir Chamoni imunologista

Centro Educacional em Saúde -
Universidade Federal
de Minas Gerais - Belo Ho-
rizonte/ MG
Tel: (031) 334-3475

Paula Lima - pediatra

Centro de Saúde de Vila
Nova - CEP 11 900-000 -
Registro/SP

Edna França Beguella nutricionista

ERSA 48 - Presidente Pru-
dente - Tel: (0182) 21-3522
R. 28

Edson Prata- pediatra

Rede Municipal - Cajati/SP
Tel: (0138) 21-2063

PESQUISADORES

Jean Kleber

engenheiro agrônomo

Plantas e Alimentos Não-
Convencionais

Cx. P. 04364 - Brasília/DF

Tel: (061) 709-1970

Rebeca de Angelis

bioquímica

Uso de farelo na alimenta-
ção humana

Inst. de Ciência Biomédicas
- Av. Lineu Prestes, 1524-
Cid. Universitária/SP

Antoine Berberiam bioquímico

Tel: (0132) 36-4195

Aproveitamento de recursos
marinhos na alimentação

Beatriz Pinheiro e Noris Vieira

Farelo na alimentação
EMBRAPA - Anápolis/GO
Tel: (062) 261-3022

Luzia Ferreira Jorge

Instituto Adolfo Lutz - Plan-
tas Alimentares Não-Con-
vencionais

Av. Dr. Arnaldo, 355 - CEP -
01246-902 - São Paulo/SP
Tel: (011) 853-0111

ANIMADORES CULTURAIS

Sônia Hirsh - escritora

CP. 41044 - CEP 20242/RJ

Maria Reis - professora

HIGS, 712 - Bloco O, casa
25 - CEP 70361 - Brasília/
DF - Tel: (061) 245-6165

Isabel Castilho

Pastoral da Criança

Penápolis/SP
Tel: (0186) 52-1598

Bené Fontelles - artista plástico

Tel: (061) 233-0005

Maria G. R. Santos e Zilda P. Santos

AV. Amazonas 1501, Bair-
ro da Gameleira - Belo Ho-
rizonte/MG - Tel: (031) 332-
7022

ONDE ENCONTRAR A FARINHA

São Paulo:

Nilvana M. Tostes

ELAE/São Paulo
Tel: (011) 211-7748

Batatais:

Cibele Tostes

Tel: (016) 761-7666

Rio de Janeiro:

Farmácia Princípio Ativo

Dr. Flávio Neves Durante

Av. Cesário de Melo, 3006
Loja 218 - Campo Grande
Tel: (021) 394-0795 e 316-
1397

Curitiba:

Rosy Lopes Brandt

R. Wanda Wolf, 1620-Bloco
6 - ap. 3 - Santa Felicidade
Brasília:

Apolo, Dionísio e Demétrius

SQS 210 - B - Ap. 210
Tel: (061) 244-0003

Clinica de Acupuntura

SHIG-S-703 - Bloco I - casa
61 - Tel: (061) 223-3554

Registro:

Farma Vale

Francisco Yamakawa
Av. Wild José de Souza, 370
Tel: (0138) 21-3130

Mococa:

Ilze

R. Visc. Rio Branco, 1242
Tel: (0196) 55-0543

Publicações Pólis

O Pólis - Instituto de Estudos, Formação e Assessoria em Políticas Sociais - é uma entidade de civil, sem fins lucrativos, apartidária e pluralista. Seu objetivo é refletir sobre a intervenção no espaço público das cidades, contribuindo, assim, para a radicalização democrática da sociedade, a melhoria da qualidade de vida e a ampliação dos direitos de cidadania.

Sua linha de publicações visa socializar informações e abrir um canal de debates sobre um conjunto de estudos e pesquisas centrados na questão urbana. Volta-se, portanto, para subsidiar ações e reflexões de múltiplos atores sociais que hoje produzem e pensam as cidades na ótica dos valores democráticos de igualdade, liberdade, justiça social e equilíbrio ecológico. Seu público-alvo são os movimentos e entidades populares, ONGs, entidades de defesa dos direitos humanos, sindicais, de estudos e pesquisas urbanas, prefeituras e órgãos formuladores de políticas sociais, parlamentares comprometidos com os interesses populares e universitários.

A temática destes estudos fundamenta-se nos campos de conhecimento que o Pólis definiu como prioritários em seu trabalho:

Gestão Democrática, Poder Local e Políticas Públicas - envolvendo temas como democratização da gestão municipal; descentralização política; reforma urbana; experiências de poder local; políticas públicas.

Participação Popular e Construção da Cidadania - envolvendo temas como participação; lutas sociais urbanas; conselhos populares; mecanismos jurídicos-institucionais de participação; direitos de cidadania.

Meio Ambiente e Qualidade de Vida - envolvendo temas como meio ambiente urbano; saneamento ambiental; educação ambiental; políticas ambientais; estilos de desenvolvimento e aspectos políticos-culturais da qualidade de vida urbana.

Cultura Urbana - envolvendo temas como políticas culturais; cultura popular; o imaginário das cidades; valores e comportamentos dos cidadãos; cultura política; memória urbana; o fazer cultural nas cidades.

Estes campos de conhecimento são trabalhados na dimensão local e apresentam três eixos como referencial analítico: a discussão sobre a qualidade de vida; a busca de experiências inovadoras e a formulação de novos paradigmas para a abordagem da questão urbana e local.

Contribuir para a reflexão e debate da multiplicidade de enfoques que envolvem estas questões significa um outro pensar sobre a cidade que, de forma mais instigante, avance na formulação de alternativas e recoloca no horizonte as utopias de uma cidade mais justa, onde a busca de felicidade seja uma perspectiva possível.

Equipe

Diretoria:

Sílvio Caccia Bava, Maria Elizabeth Grimberg, Vera Telles,
Hamilton José Barreto de Faria e Carlos Morales.

Equipe técnica:

Ana Amélia da Silva, Anna Luiza Sales Ferreira, Ana Luiza Motta, Christiane Costa, José Carlos Vaz, José Geraldo Simões Jr., Marco Antônio de Almeida, Marco Antônio Ribeiro Tura, Maria Conceição Sepúlveda, Marly Winckler, Nelson Saule Jr., Osmar de Paula Leite, Victor Augusto Petrucci, Rosana Elisa Carteli, Verônica Sales Pereira, Valmir de Souza, Ruth Simão Paulino, Jorge Kayano, Renata Junqueira Villas-Boas.

Equipe administrativa:

Maria Candida Alves, Jamil Rogério dos Santos, Márcia Aparecida Caetano Pereira, Daniel da Silva e Nilza Maria A. de Paula



FOTOLITOS E IMPRESSÃO

**IMPrensa Oficial
DO ESTADO S.A. IMESP**

Rua da Mooca, 1921 — Fone: 291-3344

Vendas, ramais: 257 e 325

Telex: 011-34557 — DOSP

Caixa Postal: 8231 — São Paulo

C.G.C. (M.F.) N.º 48.066.047/0001-84



GOVERNO DE SÃO PAULO
CONSTRUINDO UM FUTURO MELHOR

Edições anteriores

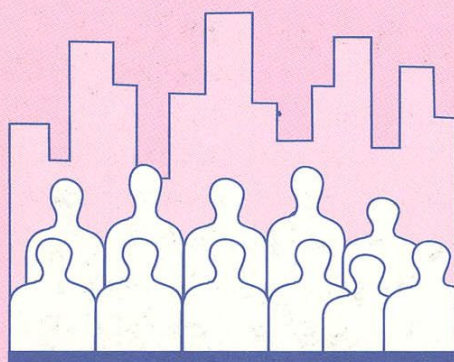
1. **Reforma Urbana e Direito à Cidade**
2. **Cortiços em São Paulo: o problema e suas alternativas**
3. **Ambiente Urbano e Qualidade de Vida**
4. **Mutirão e Autogestão em São Paulo: uma experiência de construção de casas populares**
5. **Lages: um jeito de governar**
6. **Prefeitura de Fortaleza Administração Popular - 1986/88**
7. **Moradores de Rua**
8. **Estudos de Gestão: Ronda Alta e São João do Triunfo**
9. **Experiências Inovadoras de Gestão Municipal**
10. **A Cidade faz a sua Constituição**
11. **Estudos de Gestão: Icapuí e Janduís**
12. **Experiências de Gestão Cultural Democrática**
13. **As Reivindicações Populares e a Constituição**

Número Especial:

Ordenamento Jurídico: inimigo declarado ou aliado incompreendido?

Próxima edição:

O Futuro das Cidades



Pólis

INSTITUTO DE ESTUDOS FORMAÇÃO E
ASSESSORIA EM POLÍTICAS SOCIAIS

Rua Joaquim Floriano, 462 - Itaim Bibi
CEP 04534-002 - São Paulo - SP - Brasil

Tel.: (011) 820-2945, 820-6572

Fax: (011) 820-5279