

Gastroquinta



comida del patio a la mesa

Jóvenes de la región semiárida promoviendo la seguridad alimentaria y nutricional a través de la gastronomía



Y en los patios productivos, el suelo débil es fuerte, sembrando varios cultivos, ahora hay un norte, cómo producir sin dañar nuestro suelo ni esperar la suerte.

Se produce pepinillo, mandioca, y melón, frijoles, maíz y sandía, guanábana y papaya. Anacardo, coco y guayaba, perejil, remolacha acerola y pimientos.

Y todo esto se hace sin fuego y sin veneno, con manejo ecológico para mejorar el terreno, campesino inteligente, con un patio diferente, leche y miel están naciendo.

La gente ya vende lo que sobra e la producción: se venden a la escuela los productos de nuestro piso; la economía crece, la salud agradece y enriquece el sertón.

Argumento y Versos: Erivan Camelo







Gastroquinta:

comida del patio a la mesa

Jóvenes de la región semiárida promoviendo la seguridad
alimentaria y nutricional a través de la gastronomía.

Salvador | Bahia | Brasil, 2020



Equipo Publicación

Coordinación

Fabiana Viterbo

Elaboración y Curaduría

Revecca Cazenave-Tapie

Revisión

Aline Martins da Silva

Diseño Gráfico, Fotografía e Ilustraciones

William França

Idioma: Español

Impresión: e-book y 1.000 copias



¡Comparte esta
publicación!

Equipo Semear Internacional

Coordinadora

Fabiana Dumont Viterbo

Gerente de Gestión del Conocimiento

Aline Martins da Silva

Gestión Cooperación Sur-Sur y Gestión Administrativa y Financiera

Ruth Pucheta

Asesor de Comunicación

Adalto Rafael Nascimento Silva

Assessor de Comunicação

Gabriel Monteiro Duarte Cerqueira

Asistente Administrativa Financiera

Ana Luiza Pinto Palma dos Santos

Asistente de Cooperación Sur-Sur

Esther Martins

DATOS INTERNACIONALES DE CATALOGACIÓN EN LA PUBLICACIÓN (CIP)

F981g Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA).
Gastroquinta: comida del patio a la mesa: jóvenes de la región semiárida promoviendo la seguridad alimentaria y nutricional a través de la gastronomía – [Salvador]:
Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), 2020

100 p. : il. color.

Incluye recetas de comida de dos biomas brasileños: caatinga y cerrado.
ISBN 978-92-9266-084-0

1.Alimentación.2.Nutrición.3.Gastronomía.4.Seguridad alimentaria y nutricional.I.Título.

CDU 641.1

Presentación institucional 04

Prefacio: jóvenes de la región semiárida del Nordeste brasileño 10

Seguridad alimentaria: manos que plantan, tierra que produce, bocas que comen 14

Gastronomía en el campo y valoración del conocimiento local 26



30 Gastroquinta: comida del patio a la mesa

36 Presentando a los/as jóvenes cocineros/as de Gastroquinta

42 Rescatando ingredientes y cosechando variedades

44 Recetas de Gastroquinta

Compartiendo experiencias de los jóvenes de la región semiárida 84

Making of: unidos por la comida 94

Referencias bibliográficas 99






Presentación institucional

El Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA) es una agencia de inversión de las Naciones Unidas (ONU) que, en asociación con los gobiernos estatal y federal, realiza acuerdos de préstamos y donaciones para apoyar el desarrollo rural, especialmente la agricultura familiar. En Brasil, el principal foco de inversión de FIDA es la región semiárida, donde promueve acciones de generación de ingresos, agricultura, cooperativas, asociaciones, acceso a mercados y agroecología.



Invertir en la población rural



	<p>Unidad Federativa: Piauí Financiamento FIDA: US\$ 20 millones Gubernamental: US\$ 10,1 millones Familias Beneficiarias: 22 mil Jóvenes: 3.832 mil (alcance) / 5.400 mil (meta)</p>
	<p>Unidad Federativa: Ceará Financiamento FIDA: US\$ 40 millones Gubernamental: US\$ 40 millones Familias Beneficiarias: 60 mil Jóvenes: 16.052 mil</p>
	<p>Unidad Federativa: Paraíba Financiamento FIDA: US\$ 25 millones Gubernamental: US\$ 15,5 millones Familias Beneficiarias: 22 mil Jóvenes: 1.570 mil familias encabezadas por jóvenes</p>
	<p>Unidad Federativa: Sergipe Financiamento FIDA: US\$ 16 millones Gubernamental: US\$ 12,6 millones Familias Beneficiarias: 12 mil Jóvenes: 1.545 mil familias encabezadas por jóvenes (alcance)</p>
	<p>Unidad Federativa: Bahia Financiamento FIDA: US\$ 45 millones Gubernamental: US\$ 50 millones Familias Beneficiarias: 61.963 mil Jóvenes: 17.990 mil</p>
	<p>Unidad Federativa: Distrito Federal Financiamento FIDA: US\$ 125,3 millones Gubernamental: US\$ 42 millones Familias Beneficiarias: 74 mil Jóvenes: 39 mil</p>

Dos de los pilares más importantes que apoyan el FIDA y sus proyectos son (1) el apoyo a la mejora de la seguridad alimentaria y nutricional y (2) la reducción de la pobreza en las zonas rurales. Para ello, el FIDA fomenta el fortalecimiento de las actividades dirigidas a las mujeres, los jóvenes y los pueblos y comunidades tradicionales como públicos prioritarios.

El FIDA ya hizo posible, mediante préstamos, pagar aproximadamente US\$ 300 millones para ejecutar trece proyectos en Brasil. Actualmente, en 2020, se ejecutan seis proyectos, llegando a 250 mil familias directamente beneficiadas. Además, existen programas de donación del FIDA, con un enfoque en la gestión del conocimiento, como el Programa Semear Internacional (PSI).

PSI opera en Brasil, con los siguientes ejes: Monitoreo y Evaluación, Comunicación, Gestión del Conocimiento, Diálogos Políticos y Cooperación Sur-Sur, con su gestión apoyada por el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA).

El programa trabaja junto a los seis proyectos apoyados por el FIDA en Brasil, fortaleciendo sus capacidades mediante la realización de actividades que estimulan la información y el conocimiento. El objetivo es facilitar el acceso a conocimientos, innovaciones y buenas prácticas en contexto para convivir con la región semiárida.

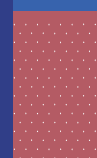
¡Conozcamos un poco cada zona!



Monitoreo y Evaluación



Gestión del Conocimiento



Comunicación



**Cooperação
Cooperación
Sur-Sur y
Diálogos
políticos**



Monitoreo y Evaluación

Se imparten periódicamente cursos de formación a técnicos y técnicas de estas áreas, con la promoción de reuniones en grupos de trabajo y la participación de profesionales de otras instituciones. Un sistema de gestión integrado común a todos los proyectos FIDA en Brasil, Data.FIDA, es el gran producto desarrollado por Semear Internacional en este componente, que contribuye a incrementar la calidad y precisión de la información recopilada y procesada por los proyectos.



Gestão do Conhecimento Gestión del Conocimiento

Capacitaciones, intercambios, reuniones temáticas y seminarios son las principales actividades que se desarrollan para fortalecer el saber y el intercambio de conocimientos entre proyectos, involucrando a técnicos y técnicas, beneficiarios y beneficiarias. Los temas más trabajados son: acceso a mercados, agroecología, género, gastronomía y caprinovinocultura. Muchos de estos eventos resultan en publicaciones que, en formato impreso y/o digital, contribuyen a la mejora y visibilidad de estas buenas prácticas y experiencias exitosas.



Comunicação

Componente que se relaciona a todos los demás, la comunicación de Semear Internacional utiliza varios canales, como el portal y las redes sociales, para hacer llegar el conocimiento y la información a los más diversos públicos. En el sitio están disponibles, por ejemplo, las publicaciones (Libros, Cartillas, manuales y estudios), el acervo de vídeos y fotos y el banco de buenas prácticas ya catalogadas, además de textos creados semanalmente y disseminados entre los proyectos FIDA.



Cooperação Cooperación Sur-Sur y Diálogos políticos

Promover nuevos conocimientos y redes a través de la internacionalización de sus acciones: este es el objetivo de la Cooperación Sur-Sur y triangular. A través de intercambios, capacitaciones y seminarios en los que participan países de América Latina y África, se abordan temas de interés común en la agricultura familiar, identificando técnicas y prácticas que pueden ayudar a los trabajadores rurales en su vida diaria.

Además, el PSI trata de facilitar el diálogo sobre políticas públicas, con miras a apoyar espacios destinados al debate entre sociedad civil, gobiernos, academia y socios.



Conoce más sobre las acciones del PSI: visita nuestra biblioteca y accede a los eventos realizados para estar al tanto de nuestras acciones y únete a la red para la difusión de buenas prácticas en la región semiárida, accediendo a www.portalsemear.org.br





Prefacio: jóvenes de la región semiárida del Nordeste brasileño



Esta publicación trata sobre una combinación de temas trabajados por el PSI durante sus tres años de ejecución. Queremos ofrecer a los lectores un poco de lo que difundimos a través de nuestros intercambios y cursos: alimentación saludable y regional, seguridad alimentaria y nutricional, juventud rural, equidad de género y gastronomía.

Lo más destacado será la gastronomía, que se hizo aún más rica en consonancia y complementariedad con los patios productivos (actividad impulsada por el FIDA). Esta feliz unión dio lugar al término **Gastroquinta**.

Sin embargo, antes de llegar al tema principal, queremos recordar qué nos trajo aquí y de lo que estamos muy orgullosos. Después de todo, el acto de cocinar da lugar a reflexiones sobre el origen de la alimentación, rescata las prácticas culinarias familiares, ensalza la importancia del cuidado de la tierra y reconoce el



Jóvenes participantes en el 1.º Intercambio de Ecogastronomía

importante papel del productor y de la productora rural. En este sentido, la gastronomía en el campo se posiciona como un acto de resiliencia a la estandarización y colonización de los alimentos, al entender que cocinar es un acto agrario y comer es un acto político.

Iniciamos nuestro recorrido por los recuerdos que fortalecen este tema, volviendo al año 2018, cuando realizamos el intercambio en Ecogastronomía, en la región del bajo São Francisco, en Sergipe, en la línea de los principios del Movimiento Internacional Slow Food (SFI). Nuestro evento incluyó a 30 jóvenes rurales de la región semiárida, beneficiarios de proyectos apoyados por el FIDA.

Los resultados fueron la creación de un grupo fuerte de jóvenes que se comunican y comparten experiencias hasta el día de hoy y, además, una publicación sobre el intercambio, con recetas que desarrollaron y probaron estos jóvenes con el apoyo de reconocidos chefs brasileños. De hecho, vale la pena echar un vistazo al sitio web de Semear Internacional y acceder también a esta publicación.

A continuación, se llevó a cabo el II Encuentro de la Juventud Rural del Semiárido Brasileño, en abril de 2019, en Picos, Piauí, que reunió a 500 personas, entre las cuales 355 del nordeste. El tema del evento fue “Los nuevos desafíos de la sucesión rural para los jóvenes de la región semiárida brasileña”.

Estos eventos, además de brindar coberturas temáticas, asistencia técnica, intercambios, expansión e innovación en sistemas de producción tradicionales y alternativos, también dan una característica única a los proyectos apoyados por el FIDA en la región semiárida del Nordeste brasileño. Cabe destacar que crece la participación de los jóvenes del campo junto a los proyectos y eventos llevados a cabo por el PSI, fenómeno que genera nuevas demandas y misiones, particularmente para las actividades de destinadas a beneficiar y comercializar la producción local.

Entendiendo la importancia de involucrar a los jóvenes como aliados en el Decenio de la Nutrición, el FIDA adopta estrategias participativas y temporales para responder al entusiasmo de estos jóvenes centrados en la producción y distribución de alimentos. Así, la gastronomía se ve como una alternativa para el empoderamiento y (re)aproximación de la tierra y la promoción de la producción agroecológica.

De esta forma, esta publicación trae tanto contenidos teóricos como sesiones prácticas desarrolladas a partir de los discursos y las manos de hombres y mujeres jóvenes de proyectos apoyados por el FIDA. Describieron sus experiencias y expectativas con Gastroquinta y literalmente se ensuciaron las manos para producir recetas con alimentos de dos biomas brasileños: la caatinga, con predominio de xerófilos, a ejemplo de los cactus; y el cerrado. Y más: el libro también contiene recetas sabrosas y creativas que

demuestran el amor por la tierra y la comida y la dedicación al colectivo y al semiárido.

Esta publicación es un paso más en la búsqueda del desarrollo rural sostenible, la afirmación de la juventud en el campo, la conservación de los alimentos regionales y el empoderamiento de las mujeres en sus luchas diarias por asegurar la agroecología.

Agradecemos la coordinación y el equipo del Proyecto Viva o Semiárido (PVSA), socio directo en esta obra, cuyos patios traseros actividades productivas dentro de su área de operación sirvió como un hermoso escenario para la preparación de las recetas y la producción de las fotos que componen esta publicación. PVSA también proporciono todo el apoyo logístico necesario en el territorio.

Finalmente, agradecemos al resto de proyectos, por marcar la diferencia en la vida de los jóvenes de la región semiárida y a cada joven que participó en los eventos del PSI, asegurándonos de que las generaciones actuales y futuras comprendan el valor de los alimentos que provienen de la agroecología, que se siembran, preparan y consumen con celo.

Comer es un acto de amor, político y revolucionario. Seamos la revolución que queremos nosotros mismos.

¡Buena lectura y buenas prácticas en tu cocina!



Jóvenes participantes en el 1.º Intercambio de Ecogastronomía



Seguridad alimentaria: manos que plantan, tierra que produce, bocas que comen

La seguridad alimentaria en Brasil ha estado marcada por los esfuerzos e iniciativas que se realizaron en las últimas décadas, transformando acciones específicas y fragmentadas en políticas públicas de manera inclusiva e intersectorial, para combatir el hambre y la desnutrición en el país. A principios de siglo, en el año 2000, más de 11 de cada 100 brasileños no tenían suficientes alimentos para comer, registrando un ciclo que se repitió de generación en generación, particularmente en las regiones más vulnerables.

En el mismo año, la ONU, junto a líderes de 189 países, aprobó la Declaración del Milenio, que establece ocho metas para acabar con la pobreza extrema en el mundo, conocidas como Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), con el fin de proyectar el deseo de un mundo más justo y digno. El primer objetivo "Erradicar la pobreza extrema y el hambre", reducir a la mitad la proporción de personas que mueren de hambre, representó un desafío importante para muchos países en desarrollo.



Sra. Rosemar, agricultora.
Assentamento São José, Valença do Piauí - Piauí.

En respuesta a este desafío, Brasil lanzó el programa Hambre Cero en 2003 para cambiar una historia de hambre, al establecer estrategias para el desarrollo de la producción de alimentos, la política macroeconómica del país, los programas y los sistemas de protección social.

Este avance fue un gran aliado para la reanudación del Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONSEA), órgano asesor inmediato de la Presidencia de la República, integrado por dos tercios de representantes de la sociedad civil; líderes de pueblos indígenas, quilombolas, movimiento de mujeres, entre otros pueblos tradicionales de Brasil y un tercio de representantes gubernamentales, ampliando conceptos y entendimiento sobre la comida brasileña.

CONSEA asumió el desafío de ser un motivador para la elaboración participativa del proyecto de Ley Orgánica de Seguridad Alimentaria y Nutricional (LOSAN) en el país, responsable de la institucionalización del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SISAN) en 2006, con miras a asegurar el derecho humano a una alimentación adecuada con la implementación de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN), a nivel federal, estatal y municipal.

En consecuencia, la Ley n° 11.346, de 15 de septiembre de 2016, art. 3°, certifica: "La seguridad alimentaria y nutricional consiste en la realización del derecho de toda persona al acceso regular y permanente a alimentos de calidad, en cantidad suficiente, sin comprometer el acceso a otras necesidades esenciales, basado en la promoción de prácticas alimentarias que promuevan la salud y que respeten la diversidad cultural y que sean ambiental, cultural, económica y socialmente sostenibles".

En otras palabras: **Todo ser humano tiene derecho a acceder a tres comidas al día, todos los días del año, de forma saludable, libre de pesticidas, coloreada por variedades locales, como la comida de la abuela: llena de sabores, llena de aromas, con un toque de tradición y memoria afectiva, compartiendo el placer de comer bien y de forma equilibrada con la familia.**



¡Si el campo no siembra la ciudad no cena!

La agricultura familiar tiene una participación significativa en la producción de alimentos que va a la mesa de los brasileños e involucra a pequeños productores rurales, pueblos y comunidades tradicionales, pescadores artesanales, extractivistas y asentamientos de reforma agraria.

Según un censo agrícola realizado en 2017 por el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), una encuesta realizada en más de 5 millones de propiedades rurales en todo Brasil registró que el 77% de los establecimientos agrícolas del país estaban clasificados como agricultura familiar. Además, la actividad empleó a más de 10 millones de personas en septiembre de 2017, lo que representa el 67% del total ocupado en agricultura.

Por lo general, la tierra en la que trabaja el agricultor familiar es la extensión del lugar donde vive, lo que genera una relación particular de respeto y protección a la biodiversidad local. La pluralidad es otra característica de los productores, quienes muchas veces entienden la producción de subsistencia como destinada a la comercialización, lo que estimula cadenas cortas y legitima la calidad de lo que producen, puesto que es lo que comen, de acuerdo con la realidad socioambiental de cada territorio.

Por lo tanto, considerando la importancia de la agricultura familiar en el fortalecimiento de la seguridad alimentaria, se consolida en Brasil el Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE), que establece la compra de al menos el 30% de los productos de la agricultura familiar para componer el almuerzo escolar para estudiantes de educación básica pública; y el Programa de Adquisición de Alimentos (PAA) cuyo objetivo es la adquisición de productos de la agricultura familiar para atender a personas en situación de vulnerabilidad social e inseguridad alimentaria, atendidos por programas y entidades sociales.

Ambos programas contribuyeron a la estabilidad de la inseguridad alimentaria en Brasil y se aplaudieron y nominaron por la ONU como responsables de la salida de Brasil del “Mapa del Hambre”, en 2014.

Al mismo tiempo, los resultados de los programas se reflejaron positivamente en la vida de los agricultores y agricultoras, lo que genera orgullo y empoderamiento, cuando vieron la producción de sus campos o patios abasteciendo escuelas, guarderías, hospitales, entre otras instituciones públicas.

Apasionados por las dinámicas socioproductivas, por el aporte de valor a los productos de la agricultura familiar y por la generación de ingresos complementarios para familias rurales, jóvenes y mujeres, amplían su participación en

cooperativas, asociaciones y/o grupos de producción organizados. De esta forma, asumen posiciones de liderazgo, aportan nuevas perspectivas y estimulan nuevos productos al mercado, al abrir canales de venta. Este fenómeno también contribuyó positivamente al equilibrio de género, así como a la creación de empleo y la redistribución de ingresos en el campo.

Sin embargo, garantizar la seguridad alimentaria y nutricional del mundo nos hace reflexionar sobre las complejidades y debilidades del sistema alimentario en su conjunto. De esta forma, los movimientos sociales de la agricultura familiar provocan una reflexión sobre el concepto de seguridad alimentaria, que sostiene que “un pueblo para ser libre debe ser soberano y esa soberanía pasa por los alimentos” (Movimiento de Pequeños Agricultores – MPA).

Para ellos, la soberanía alimentaria, más que un concepto, es el principio que orienta a los campesinos en una propuesta alternativa de producción y consumo sostenible, y coloca a quienes producen, distribuyen y consumen alimentos en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias, por encima de las exigencias de los mercados y empresas alimentarias.

¡70% de los alimentos consumidos en Brasil es el resultado del trabajo de mujeres, hombres y jóvenes que viven y producen en el campo!



Más comida en el plato y menos desperdicio

La forma como se cultivan, cosechan, procesan, almacenan, distribuyen y comercializan los alimentos puede ser tanto una aliada para garantizar el derecho de acceso a alimentos saludables y regulares para todos como una amenaza para la seguridad alimentaria y nutricional, causando impactos negativos a la cultura alimentaria y la biodiversidad local.

Según un estudio titulado "Global food losses and food waste", realizado en 2011 para la conferencia internacional "Save Food!" a pedido de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el planeta pierde cada año 1,3 mil millones de toneladas de alimentos, es decir, el 30% de lo que se produce. Eso sería suficiente para alimentar a 821 millones de personas que todavía pasan hambre en el mundo.

Estos alimentos se pierden o desperdician a lo largo de todo el sistema productivo, según la realidad socioeconómica de cada país, comenzando con la producción agrícola en el campo y pasando a la fase final de consumo en los hogares, lo que señala la seguridad del proceso actual.



Por lo tanto, entendemos que una gran parte del hambre y la desnutrición en el mundo no es el resultado de recursos limitados o escasez de alimentos. Es más una cuestión de acceso (poder adquisitivo y precios de los alimentos, por ejemplo) que un problema de suministro, lo que señala la gran necesidad de mejorar la eficiencia de la cadena de suministro de alimentos en el mundo.

Además, en apenas un año, Brasil perdió o desperdició 26,3 millones de toneladas de alimentos, lo que representa casi el 10% de los alimentos disponibles, mientras que 5,2 millones de personas en el país pasan hambre, revelan datos de 2013 publicados por la FAO.

Para ampliar la comprensión, cualquier tipo de pérdida voluntaria causada por el descarte de alimentos todavía se considera un desperdicio;

la pérdida, en cambio, ocurre cuando la disposición no se realiza de forma voluntaria, y puede ser el resultado de limitaciones o falta de estructura adecuada, debilidades en la cosecha, transporte o almacenamiento inadecuado de los alimentos.

Cabe mencionar que tanto las pérdidas como el desperdicio de alimentos reflejan y provocan un gasto de los recursos naturales utilizados en la producción de alimentos, como suelo, agua, energía e insumos. Como resultado, la producción de alimentos que no serán consumidos genera emisiones de CO₂ innecesarias y degradación del suelo, además de la pérdida financiera.

Entendemos que las pérdidas económicas son solo una parte del proyecto de ley, ya que los posibles impactos sociales y ambientales son numerosos.



Di sí a los efectos saludables y no a los impactos climáticos en el plato

El uso sostenible del suelo y los cambios en los métodos de siembra y hábitos alimentarios son necesidades imperativas, según la recomendación expresada en el informe del Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático (IPCC) publicado en 2019, que muestra el grave impacto causado por el ordenamiento territorial.

Los datos muestran que el crecimiento de la población mundial y los cambios en el consumo per cápita de alimentos, piensos, fibras, madera y energía provocaron tasas sin precedentes de uso de la tierra y el agua dulce, y la agricultura convencional representa actualmente el 70% del uso global de agua dulce.

Según las proyecciones de la FAO, en 2050 la población mundial rondará los 9,3 mil millones de habitantes y el 70% de este contingente ocupará zonas urbanas. En este escenario, se espera que la producción de alimentos crezca en un 70%, con un incremento en la producción de cereales de 3 mil millones de toneladas/año y la producción de carne deberá aumentar en más de 200 millones de toneladas,

según análisis del representante de la FAO, Alan Bojanic, durante la conferencia “El desafío de la producción sostenible ante la creciente demanda de alimentos saludables”, en 2016.

Brasil, que ocupa el segundo lugar en el mundo en la producción de carne de res y soja, tiene un gran desafío por delante, ya que casi el 70% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) del país en 2016 se debieron a la agricultura convencional y los cambios en usos de la tierra, principalmente asociados a la deforestación para expandir la frontera agrícola, según lo divulgado por la Corporación Brasileña de Investigación Agrícola (EMBRAPA).

Buscando soluciones, el movimiento Slow Food, en 2017, junto con alianzas, organizó una conferencia sobre el sistema alimentario y el cambio climático titulada “Perspectivas y soluciones de las ciudades y la sociedad civil”, y declaró que “La producción de alimentos es una de las principales causas, además de ser una de las víctimas en sí misma, del cambio climático, pero al mismo tiempo también se puede convertir en una de las soluciones”.

Reducir la presión sobre la tierra, para hacer que los sistemas alimentarios sean más sostenibles, es una de las recomendaciones para evitar la transformación de tierras fértiles en desiertos, hecho discutido en el Acuerdo de París de 2016, un tratado que tiene como objetivo contener el aumento de la temperatura media global a 2 °C,

con límite preferible a 1,5 °C. Brasil es signatario del acuerdo y tiene la intención, en el sector agrícola, de fortalecer el Plan de Agricultura Baja en Emisiones de Carbono (Plan ABC) como la principal estrategia para el desarrollo sostenible de la agricultura, incluso a través de la restauración adicional de 15 millones de hectáreas de pastos degradados para 2030.

En resumen, la necesidad de hacer la agricultura brasileña más sostenible y adaptada al cambio climático no es opcional ni se puede posponer para el futuro, es fundamental en el presente adoptar una agricultura en equilibrio con los recursos naturales aún disponibles.

Los principios y las prácticas agroecológicas pueden inspirar los cambios necesarios al fortalecer las iniciativas de agricultura familiar e implementar políticas públicas y estrategias participativas en la producción, comercialización y consumo de alimentos y acceso a la tierra. Además, sería necesario ampliar la investigación y las tecnologías en el campo, particularmente en el (re)uso del agua y las energías renovables, involucrando principalmente a los jóvenes, lo que garantizaría la sucesión rural.

Las mujeres en el campo juegan un papel muy importante en el mantenimiento sostenible del suelo y contribuyen al mejoramiento de la alimentación local a través de sus prácticas agroecológicas, como el uso y venta de productos agroecológicos, la creación de recetas

con alimentos cultivados en sus propios patios traseros y alrededor de sus hogares y el rescate de la cultura y ancestralidad mantenida en el acto de plantar, cosechar, comer y donar.

A La madre tierra es el lugar de todos y se le debe cuidar por todos. La Carta de la Tierra, una declaración de principios para el siglo XXI, elaborada por un equipo internacional bajo los auspicios de la ONU, que pretendía analizar qué hacer para garantizar el futuro de la civilización, comienza con la frase “Tenemos que hacer una elección: o cuidarnos unos a otros y cuidar a la Tierra o ver nuestra destrucción y la destrucción de la comunidad de la vida”.

En este contexto, la alimentación saludable, como un derecho humano acompañado de prácticas educativas alimentarias, se convierte en uno de los pilares más importantes para garantizar la seguridad alimentaria de la población.

Los consumidores tienen un papel importante en esta transformación, al adoptar opciones alimentarias sin impactos ambientales (alimentos libres de pesticidas), amenazas culturales (cambio de los alimentos tradicionales a ultraprocesados) o impactos socioeconómicos (monopolio de las grandes empresas alimentarias en detrimento de los circuitos cortos de comercialización).

De esta manera, la población puede tomar el control de lo que quiere comer, cuando quiere comer y como quiere comer.



Urucum.



Babaçu.



Gallina de raza canela-preta.



Abeja sin aguijón.



Pensamiento global y actuación local en la década de la nutrición

La lucha contra la inseguridad alimentaria no se reduce sólo a tener comida en la mesa, pues la procedencia y la forma como se produjeron y procesaron los alimentos son aspectos importantes para garantizar una alimentación saludable. Esto ha sido un tema discutido mundialmente, con la llamada “pandemia mundial de la obesidad”, como coloca la Organización Mundial de la Salud (OMS), que afecta a 650 millones de adultos en el mundo. En Brasil 55,7% de la población adulta tiene exceso de peso y 19,8% es obesa, según el Ministerio de la Salud.

Acabar con el hambre, alcanzar la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible son el foco principal del “Objetivo 2” de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, desarrollada por la ONU en 2017 y acordada con los países, socios, estados y municipios. El objetivo general es la erradicación de la pobreza extrema, la lucha contra la desigualdad y la injusticia y la contención del cambio climático, adoptando los 17 objetivos de desarrollo Sostenible (ODS).

En línea con estos objetivos, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclama el Decenio de Acción sobre la Nutrición 2016-2025 como catalizador de esfuerzos colectivos. La acción coloca la nutrición en el centro del desarrollo sostenible y busca garantizar el acceso universal a dietas más saludables y sostenibles. Brasil se compromete con ese desafío, al establecer tres metas relacionadas a la obesidad y a los hábitos alimenticios de los brasileños.

Por reconocer el papel de la nutrición en la seguridad alimentaria, el FIDA desarrolló el plan de Acción para la nutrición (NAP) 2019-2025, que busca acelerar la integración de la nutrición en las inversiones para familias vulnerables en áreas rurales, incluyendo mujeres, niños, jóvenes y pueblos indígenas, con el objetivo de mejorar la calidad de la dieta y promover una alimentación diversificada de las poblaciones rurales beneficiarias.

Para el FIDA, la agricultura sostenible y la alimentación saludable son los pilares de una

buena nutrición y las elecciones de alimentos de las personas contribuyen al fortalecimiento de estos pilares.

“Los conocimientos, las actitudes, las prácticas y los recursos locales influyen en la cantidad y calidad de la dieta de la población y son elementos que se relacionan con las decisiones y elecciones personales”, afirma el FIDA en su documento “La mejora de la nutrición mediante la agricultura”.

En ese contexto, para revertir el crecimiento de la obesidad, es fundamental invertir en acciones dirigidas a la educación y a la comunicación sobre prácticas alimentarias saludables y la importancia en la calidad de vida y equilibrio ambiental.

El FIDA añade además que el empoderamiento de jóvenes y mujeres sobre la nutrición, a través de la ampliación de sus conocimientos y prácticas educativas, puede reducir la desnutrición por una generación entera. La gastronomía en el campo contribuye significativamente a lograr estos resultados.



Miel



Leche de cabra



Palma



Licuri



Mandioca



Babasú



Gallina de Angola



Buriti



Pescado del río São Francisco



Gastronomía en el campo y (re)valorización del conocimiento local

Hablar de gastronomía en el campo a menudo expresa un sentido de negación de las características simples y auténticas del medio rural. Este pensamiento es un reflejo de una generación que vinculó la gastronomía con el refinamiento de la comida, el placer de disfrutar delicias a menudo accesibles solo a clases sociales privilegiadas. Pero la gastronomía, en su término más puro, según la palabra greca de la que se origina, significa "el estudio de las leyes del estómago".

Hoy el término gastronomía tiene un sentido más amplio y se caracteriza por el conjunto de conocimientos y prácticas relacionadas a la alimentación, desde las elecciones de los ingredientes, las técnicas utilizadas, las texturas alcanzadas o incluso la presentación final en el plato con el resultado de ese proceso gastronómico de los jefes de cocina.

El cocinar, por otro lado, en cualquier época, es el proceso de transformación de los ingredientes en comida, dotado de saberes y conocimientos locales del cocinero.

Cuando nos referimos a la gastronomía en el campo, los ingredientes no son bienes gastronómicos sino un patrimonio de la población rural. En este sentido, el escenario de la gastronomía es un patio productivo, la estufa de leña, las ollas de barro y los utensilios locales, que consolidan un conjunto de prácticas tradicionales en las que la cocina se inspira en los recuerdos y herencias familiares.

Si partimos de esta premisa, la gastronomía en el campo se presenta como un vector de promoción y valorización de la agrobiodiversidad local, cuyos ingredientes se suministran por cada estacionalidad y características de los biomas o ecosistemas. Estas características forman un recetario diverso y propio de cada región, produciendo comida de verdad en el plato, que nos enseña el origen de cada alimento.

De este modo, el medio rural ofrece un escenario propicio para la práctica de la gastronomía, al inspirarse en toda la sociobiodiversidad que en ella habita e innovando con toda creatividad, motivación y potencial de los jóvenes y de las jóvenes rurales.

La búsqueda de ingredientes auténticos por la gastronomía brasileña genera un gran reconocimiento a los guardianes de la biodiversidad: la población tradicional, que por su modo de vida fundó su cultura alimentaria local. La cultura alimentaria es un conjunto de creencias, tradiciones y prácticas heredadas, compartidas o aprendidas que se asocian con la alimentación

de un pueblo. En él se acumula un vasto conocimiento de plantas comestibles, más recientemente nombradas como plantas alimenticias no convencionales (PANCs), variedades autóctonas o criollas de semillas y razas animales, conocimientos y sabidurías de manipulación del alimento que no se encuentran en libros.

En suma, valores como sociobiodiversidad, identidad territorial y técnicas tradicionales en la producción alimentaria de la población rural son ingredientes esenciales para proporcionar y reafirmar una auténtica gastronomía del semiárido brasileño, además de ser fuentes esenciales de referencias en la formación de la historia de la gastronomía del Nordeste brasileño.

Y todo esto es posible y todavía existe gracias a las herencias culinarias preservadas, adaptadas y transmitidas a lo largo de las generaciones, transmitidas de madre a hija y, más recientemente, de madre a hijo. Dada su importancia, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), en 2003, reconoció, en convención para salvaguardar el patrimonio, los sistemas alimentarios como un patrimonio cultural e inmaterial de la humanidad.

La mujer tiene un papel fundamental en la salvaguardia de ese patrimonio, pues es ella quien preserva las variedades cultivadas en su patio, define el menú familiar de acuerdo con la época de la cosecha, mantiene varias recetas tradicionales vivas, pasa los conocimientos y prácticas

culinarias para los hijos e hijas, cocina en las fiestas tradicionales de la comunidad y guarda el sentido y el valor de la alimentación, reuniendo a la familia alrededor de la mesa todos los días.

La valorización de la cultura rural contribuyó para la promoción de la cocina local, al atraer a la población urbana al campo en busca de reencontrar los valores de la tierra. En esta perspectiva, proporcionar a los jóvenes rurales nociones de turismo rural que involucran itinerarios gastronómicos presenta una oportunidad para ellos y una ventaja más de pensar la vida a partir de los alimentos.

La referencia de la gastronomía para estos jóvenes son los momentos de las comidas familiares cargados de códigos, valores, tradiciones y recuerdos afectivos de la comida de la madre o de la abuela, los cuales son elementos vitales que los jóvenes llevan en

su entendimiento de que cocinar es un acto de expresión de la cultura e identidad local.

El acto de cocinar provoca reflexiones sobre el origen de los alimentos, rescata las prácticas culinarias familiares y exalta la importancia del cuidado de la tierra para la producción de alimentos saludables, reconociendo el importante papel del productor.

“Producir alimentos para sí y para los demás es la forma más pura y completa de devolver una posición central a los alimentos, al insertarse armoniosamente en los sistemas naturales, al interactuar con los mismos con respeto, para preservarlos y hacerlos evolucionar, obteniendo el sustento necesario y una gratificación que pocos trabajos en el mundo pueden igualar”

Carlo Petrini, 2012.



Rama de mandioca



Frijol verde

En ese sentido, la gastronomía en el campo se posiciona como un acto de resistencia a la estandarización y colonización de los alimentos, lo que propicia para esa nueva generación el entendimiento de que cocinar es un acto agrario y comer es un acto político, en la promoción de la centralidad del alimento.

Con el fin de fortalecer esta teoría, en 2018, se idealizó por el FIDA y por el PSI el 1° intercambio en Ecogastronomía, basado en los principios del SFI. El evento, que ocurrió en respuesta a las crecientes iniciativas y potencialidades identificadas en la gestión del conocimiento por el Semear Internacional, contó con la participación de 30 jóvenes rurales del semiárido beneficiarios de los proyectos FIDA.

Vinculando las dimensiones socioeconómicas y aspectos ambientales de los alimentos, de acuerdo con Ecogastronomía, temas como el cambio climático, conocimiento tradicional y biodiversidad del semiáridos fueron algunos ingredientes que inspiraron estos jóvenes para producir recetas recopiladas en la publicación Ecogastronomía para jóvenes rurales del semiárido¹.

Se objetivó con ese intercambio de ecogastronomía llevar a los jóvenes de vuelta a la tierra, incluso sin haber salido nunca de ella, por medio de visitas técnicas y diálogos contextualizados con las personas que están en la línea de frente de estas acciones, adoptando un proceso de “educación del gusto” a partir de degustaciones

sensoriales, (re)descubrimiento de productos tan conocidos y a veces poco utilizados en la alimentación, y presentación de los caminos y desafíos vividos por los agricultores para mantener viva la diversidad alimentaria en el semiárido.

Para comprender mejor todo este potencial, el intercambio se dividió entre la visita al campo, la capacitación y la práctica, es decir, elaborar y cocinar los nuevos platos elaborados con los alimentos existentes allí.

Esta iniciativa se amplió durante el II Encuentro La juventud rural de la región semiárida, que en Piauí en 2019, por iniciativa del FIDA, la PSI, del IICA y con apoyo fundamental de PVSA (Proyecto Viva o Semiárido en Piauí). Los proyectos reunió a unos 500 participantes, 355 jóvenes de seis estados con el apoyo del FIDA, trajo el tema “ecogastronomía” en uno de los 14 talleres ofrecidos para los jóvenes beneficiarios.

Las experiencias revelaron aptitudes gastronómicas y conocimientos culinarios de los jóvenes rurales, que se compartieron con los jefes de cocina invitados, durante las clases prácticas, empoderando y generando nuevos multiplicadores de la alimentación saludable en el campo. En secuencia, surgieron varias iniciativas de los jóvenes participantes, apoyados por la asistencia técnica de los proyectos, lo que dio el inicio a una nueva experiencia gastronómica en el campo. Una de estas iniciativas es Gastroquinta.

¹ <http://portalsemear.org.br/publicacoes/ecogastronomia-para-jovens-rurais-do-semiarido/>

Gastroquinta: comida del patio



Para entender qué es la Gastroquinta, debemos entender uno de sus pilares: el patio. De este modo, comenzaremos este capítulo contextualizando lo que es un patio antes de sumergirnos en el mundo de la Gastroquinta.

En Brasil, el patio es un símbolo de identidad cultural de la población rural, el local donde suceden dinámicas, interacciones, salvaguarda y principalmente la producción de alimentos. Este espacio se define como un terreno ubicado alrededor o cerca de la casa familiar y se configura de acuerdo con las relaciones socioculturales, la realidad socioambiental y la dinámica productiva de cada familia. En este sentido, la arquitectura de un patio se presenta de maneras y formas diversificadas, de acuerdo con la expresión sociocultural de cada uno



¿Quién cuida los patios?

Los protagonistas de los patios son genuinamente las mujeres, que concilian su doble jornada (entre campo y familia) con los momentos de placer, cultivo, intercambios, espiritualidad, alegrías e inspiraciones a su día a día. Este espacio también tiene un papel fundamental en la educación de sus hijos, en su rutina como madre.

“Mientras trabajo en el patio trasero, mis hijos son educados para respetar la naturaleza; cultivando, cosechando, observando cómo se trabaja en la tierra”.

Señora Marcilene, agricultora.
Comunidad São José dos Cocos – Piauí.

Las mujeres juegan un papel importante en los patios, aunque siguen siendo invisibles debido a las débiles herramientas e incentivos de las políticas públicas. Gran parte de la producción en los patios garantiza la alimentación familiar, lo que motiva el equilibrio nutricional y saludable de la familia por medio del alimento agroecológico.



“El patio contribuye con un 50% en los ingresos de muchas familias, una vez que ya no compran pollo, frutas, condimentos y ensaladas. Y todavía se ahorra con el combustible que se gastaría para buscar estos alimentos en la ciudad”.

Señora Francisca, agricultora.
Comunidad São José dos Cocos – Piauí.



La agroecología y prácticas tradicionales: un patrimonio inmaterial de los patios

Los patios posibilitan manejo y prácticas sostenibles, al promover la autonomía económica de las mujeres, que reconocen su protagonismo en la generación y comercialización de alimentos agroecológicos, y al proporcionar renta por medio de la inclusión productiva. Estas características se expresan en las directrices del Plan Nacional de Agroecología y Producción Orgánica (PLANAPO) 2016-2019.

Estos espacios desempeñan un papel fundamental en la transmisión de conocimientos tradicionales y en el mantenimiento de la biodiversidad. Lo que se expresa en las farmacias vivas donde se cultivan hierbas y plantas medicinales

usadas en la preparación de las botelladas (mezcla de hierbas para enfermedades), mediante recetas pasadas de generación en generación muchas veces no registradas en libros, o en la producción de condimentos y especias, como el colorau a base de achiote.

Estos saberes y conocimientos se traducen en patrimonio inmaterial, que resiste varias evoluciones, como describe la experta en patios Júlia Aires (asesora sobre patios productivos del PVSA en Piauí.)

“Los patios son una de las formas más antiguas de agricultura, que existen y resisten a los períodos históricos de la humanidad, en una intrínseca relación con la evolución de la sociedad, de la cultura y del cultivo de alimentos”

Por lo tanto, hablar de patio es hablar de la agricultura familiar, cuya mayor parte de la producción es para la alimentación y el excedente comercializado, intercambiado o donado. Cabe destacar que esta dinámica es responsable del movimiento y la creación de circuitos cortos de comercialización (pedidos, puerta a puerta, ferias, mercados institucionales), lo que valoriza los mercados locales y garantiza el desarrollo y el consumo de productos locales y estacionales de los hogares.

Dentro de este enfoque, un patio productivo tiene potencial en el ordenamiento producti-



Comunidade São José dos Cocos, Ipiranga do Piauí - Piauí.

vo, con las prácticas de horticultura, fruticultura y la creación de pequeños animales (gallinas, patos, cerdos). En él se encuentran numerosas variedades nativas, a menudo infrutilizadas en la gastronomía.



“Los patios son resistentes a la fluctuación e inseguridad del mercado, dada la diversidad de productos y producción permanente, lo que garantiza la seguridad alimentaria, hecho importante ante la pandemia mundial que el mundo vive actualmente”

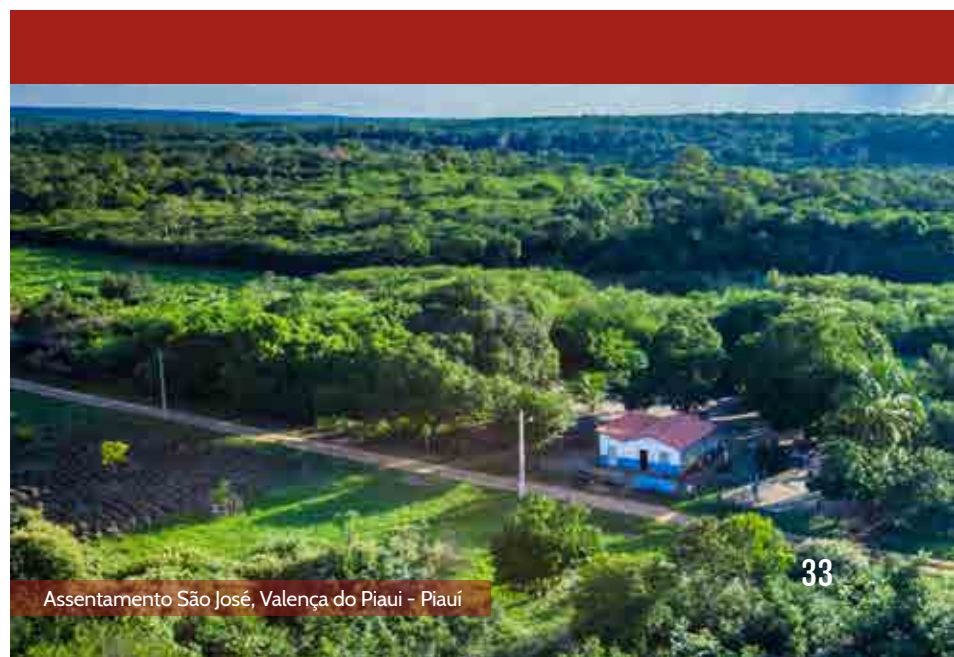
Julia Aires, Asesora sobre patios productivos del PVSA en Piauí.

En el sector ambiental, el patio también es un espacio de prácticas de convivencia con el semiárido que adopta tecnologías sociales coordinadas por las mujeres, con la captación de agua pluvial, reutilización de aguas grises

(proveniente de baños, lavadora, fregaderos de cocina), construcción de cisternas y producción de compostaje y de sistema de riego por goteo, destinado a áreas de producción.

Estas acciones hacen que el patio sea un campo de observación, experimentos y adaptaciones frente al cambio climático. Se resalta la importancia de esas prácticas, considerando la carencia de agua en el semiárido brasileño.

En definitiva, un patio va mucho más allá de un espacio productivo y de subsistencia alimentaria. Dentro de esta dinámica, el patio asume un papel de laboratorio vivo de experiencias y aprendizaje continuo, impulsado por las mujeres a través de intercambios de experiencias entre ellas. En él se practican alternativas sostenibles y, como un espacio de educación ambiental, promueve la seguridad y soberanía alimentaria y contribuye al mantenimiento de la agrobiodiversidad.



... Para a la Mesa

Llevar los conceptos de Gastroquinta a la mesa es contribuir con la sostenibilidad rural, a través de las elecciones de sus alimentos.

La "Gastroquinta: Comida del patio a la mesa" se define por la nueva forma de cocinar en el campo, donde los autores son particularmente jóvenes rurales, sin formación académica en el área de la gastronomía o nutrición, pero poseen un diploma de conocimientos tradicionales de la comida del campo. Esto los convierte en maestros de la cocina rural titulados por la convivencia con la diversidad local, principales elementos para hacer un plato auténtico y exclusivo en el mundo de la ecogastronomía.



Agricultor participando en las recetas de Gastroquinta.

“Las preparaciones más simples pueden lograr un resultado gastronómico, cuando, al juntarse dos o tres productos incluso comunes, resulta un sabor original que solo la preparación adecuada puede obtener”.

Chef Jean-François Revel.

La Ecogastronomía es un concepto que impregna toda la filosofía del SFI, que desde hace 30 años tiene como misión promover la educación alimentaria y del gusto, la lucha por la conservación y uso sostenible de los productos de la agrobiodiversidad y la valorización de la agricultura familiar.

Al levantar la bandera del alimento “bueno, limpio, justo y accesible para todos”, el movimiento afirma la convicción de que alimentarse es el derecho primario de la humanidad, para garantizar la vida no solo del género humano, sino de todo el planeta. La Ecogastronomía también es una referencia para la Alianza de Cocineros Slow Food, proyecto lanzado para construir las bases de una alianza solidaria con los agricultores familiares, en la que chefs y cocineros de 160 países de actuación de la red SFI se convierten en promotores de los guardianes y de los productos de la biodiversidad mediante acciones en sus cocinas.

Los proyectos de los patios productivos en el semiárido fueron el gran incentivo para solidificar las iniciativas locales, principalmente del estado de Piauí, donde ocurrió la visita de estudio

de caso para la elaboración de este libro.

La Gastroquinta se califica por la producción de alimentos característicos del medio rural, utilizando esencialmente la producción libre de pesticidas de los patios productivos en la elaboración de recetas, mezclando conocimientos tradicionales con técnicas y prácticas culinarias, lo que hace de cada experiencia un momento de aprendizaje colectivo y transmisión para otros jóvenes.

Cocinar con productos de los patios ya es una práctica de las familias, pero lo que marca esa experiencia pionera fue tener como escenario el propio patio, eso sí, el patio también se puede convertir en cocina, potenciando la conexión entre todos los elementos que lo caracterizan en la formulación de las recetas y reuniendo aprendices y apreciadoras/apreciadores alrededor de la estufa a leña. Estos jóvenes ponen en práctica los valores pasados por las madres y abuelas, lo que proporciona una perfecta armonía y relación entre la producción local, los hábitos alimentarios sostenibles y la tierra – principios de Gastroquinta.

Se entiende que Gastroquinta se posiciona como una herramienta de educación contextualizada que genera empoderamiento para los jóvenes rurales y una alternativa de generación de ingresos, ante las amenazas globales mencionadas anteriormente. Si duda, es una forma efectiva de generar una nueva conciencia de cómo nuestras elecciones de alimentos pueden

ser ecológicas, socialmente justas y económicamente viables, reconociendo la importancia de la biodiversidad en la producción de recetas.



Teresa, una de las jóvenes participantes en las recetas de Gastroquinta

Presentación de los/as jóvenes cocineros/as de Gastroquinta



El cuidado del futuro implica el respeto al pasado y la atención al presente. Con base en este principio, invitamos a un joven y una joven participantes de las formaciones en Eco-gastronomía, ambos residentes en el semiárido de Piauí, para demostrar en la práctica sus prácticas y descubrimientos en la promoción de la Gastroquinta.

La experiencia expresa el empoderamiento y la adopción de los hábitos saludables de los jóvenes rurales, asumiendo un papel en la promoción de la seguridad alimentaria y nutricional a través de recetas saludables desde el patio hasta la mesa.



Maria do Perpétuo Socorro Macêdo do Nascimento

Maria es conocida como Perpétua y como Preta. Independientemente de cómo la conozcas o la llames, lo importante es que esta joven se ha convertido en un referente en el trabajo con la cocina local en la región semiárida de Piauí. Por eso queremos que tú, el lector o lectora, la conozcas también.

Es una joven de 31 años, graduada en Pedagogía e Historia y postgraduada en Psicopedagogía y Teología, beneficiaria del PVSA, uno de los proyectos apoyados por el FIDA en Brasil.

Perpétua fue una de los 30 jóvenes participantes del intercambio en Ecogastronomía promovido por el PSI que ocurrió en 2018, en Sergipe, oportunidad que la llevó a conocer los conceptos de la Ecogastronomía y todo el potencial alimentario de los biomas caatinga y cerrado.

“O Intercâmbio me despertou para o segmento de la gastronomía y me llevó a comprender que la alimentación no es sólo un acto de comer, sino de producir y vivir bien. Me enamoré de la ecogastronomía, pues ella me llevó a ver la importancia de consumir productos locales y reflejar cuánto la comida afectiva nos trae ligereza y sensación placentera. Para mí, una alimentación sana y equilibrada es muy importante para que se pueda tener una mejor calidad de vida”

En una entrevista, Perpétua nos revela que, antes del intercambio, ella cocinaba en casa mientras los padres trabajaban en el campo, sin ninguna perspectiva de involucrarse en el mundo de la gastronomía, estar con chefs y cocinar junto a ellos, y mucho menos de desarrollar trabajos multiplicadores en esa área.

Desde entonces, Perpétua elabora, rescata y desarrolla recetas. Adoptó nuevos ingredientes poco comunes en la dieta de su comunidad – cactus y palma -, inspirada en las iniciativas de “Gastrotinga”, uno de los temas estudiados

y vividos en la práctica, durante el Intercambio de Ecogastronomía, y acercando el contexto de convivencia al semiárido.

Ante los resultados positivos y las nuevas demandas de los jóvenes centradas en el área de la gastronomía, se realizó un taller gastronómico durante el II Encuentro de la Juventud Rural del Semiárido, con sede en Picos, Piauí, en 2019, que reunió a 20 jóvenes de seis estados del Nordeste brasileño donde actúa el FIDA. El taller, ministrado por la joven Perpétua y por el cocinero Timoteo Domingos, el idealizador del “Gastrotinga”, tuvo como apoyadores el FIDA, el PVSA, el SEMEAR, el IICA y el gobierno del estado.

Gastrotinga es un movimiento que busca redescubrir la cocina del sertón, con el objetivo de poner en valor la cultura sertaneja y mostrar los ingredientes más distintivos propios del semiárido, como cactus, mezquite, umbú, entre otros, proponiendo y rescatando recetas tradicionales.

Fruto de esta relación, el cocinero Timoteo² también invita Perpétua para participar en una expedición por la caatinga junto a otros cocineros y chefs, ampliando su percepción de la profesión y sus conocimientos sobre la diversidad de ingredientes del bioma caatinga.

Entre tantos descubrimientos, el mayor placer de Perpétua es compartir sus conocimientos con los futuros jóvenes multiplicadores de la Ecogastronomía y Gastrotinga. Dado su com-

promiso, se le invitó a impartir dos talleres de cocina local y productos de la caatinga, en los que participaron 26 hombres, jóvenes y mujeres del PVSA en el estado de Piauí. La actividad fue remunerada, lo que generó una motivación y entendimiento del potencial del trabajo como generación de renta.

Sobre los sueños, Perpétua dice que pretende seguir una carrera brindando consultoría en el área de gastronomía, cocina, proponiendo nuevas recetas con productos locales y animando a los jóvenes a entender que nuestra comida es nuestra forma de vida, porque desde lo que comemos representamos nuestras preocupaciones.



Timótio Domingos e Perpétua – Proyecto Gastrotinga - Foto: André Fofano

² Timótio Domingos es el creador del proyecto: Gastrotinga.
Redes sociales: @institutogastrotinga | @timoteodomingos

“Eu nunca pensei que minhas
receitas Nunca pensé que mis recetas
se publicarían y me complace
registrar lo que aprendí para servir
de inspiración a otros jóvenes”



Lección aprendida y lección transmitida a otro joven aprendiz: Antoniell Ferraz

En uno de los talleres que realizó, Perpétua conoció a otro joven, llamado Antoniel, que durante las clases prácticas reveló su motivación para cocinar. Desde entonces, lleva a cabo actividades, intercambia recetas y lleva una nueva mirada a la comida y al acto de cocinar para los jóvenes del asentamiento São José (comunidad rural beneficiaria de la política de reforma agraria de Brasil).

Antoniell Ferraz tiene 19 años, se graduó de la escuela secundaria en el Centro Estatal de Educación en Santo Antônio y vive en Piauí – región semiárida del noreste de Brasil. Antoniel usa su talento al cocinar en casa para su familia con su madre en un proceso de intercambio de conocimientos entre las dos generaciones. Al igual que muchos jóvenes rurales, es agricultor y pasa parte de su día en la labranza ayudando a su padre.

Gatroquinta trae también esta posibilidad de relación entre la experiencia y sabiduría de los mayores con el ánimo de los más jóvenes, que no tienen miedo de atreverse. Fue atrevido que Antoniel se destacó en ese taller, con su pasión

por los cactus, que ponía en casi todo: en la tapioca, en el jugo, en el salteado, en el arroz.

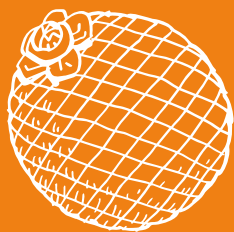
Sobre sueños, el joven Antoniel tiene planes de seguir en la gastronomía, haciendo de Gatroquinta una innovación y transformación en los menús, y por fin montar un restaurante.



“Motivado por la experiencia del taller, me mantuve en contacto con Perpétua para crear nuevas recetas y recibí la invitación para trabajar con ella. Esta experiencia me ha aportado mucho conocimiento y aclaración sobre el uso de productos locales y combinaciones gastronómicas”



“ Os meus pais se surpreend
Mis padres se sorprendieron por el uso de la palma en la alimentación, que hasta entonces era alimento destinado a los animales ”.



Rescatando ingredientes y cosechando variedades

Aquí están todos los ingredientes utilizados en recetas de patios traseros miembros de la familia y también intercambiaron personas en las comunidades (trueque).

Ellos revelan la diversidad de producción y autosuficiencia de las familias en la promoción de la seguridad y la soberanía alimentaria y nutricional. Cabe mencionar que los ítems varían según la región, estacionalidad y aspectos socioculturales de cada familia, en el manejo de su patio.



Frutas

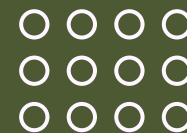


14

ítems

Buriti, Puçá, Mango, Plátano manzano, Acerola, Guayaba, Tomate, Papaya, Umbú, Carambolo, Limón verde, Plátano de patio, Naranja de patio, Coco fresco.

Verduras, hierbas y cactus



12

ítems

Menta, Mastruz, Pimiento morrón, Cilantro, Cebollín, Olor a pimienta, Achiote, Hoja de Umbu, Hoja de pitanga, Pimienta malagueta, Melón caetano, Palma.





Productos beneficiados



19

items



Legumbres, granos y raíces

Judías verdes;
Frijol blanco; arroz jatoba;
Sésamo; Mandioca.



05

items



Castaña de cajú, Cajuína;
Aceite de babasú;
Buchada de bode; Gallina de corral;
Carne de cerdo; Huevos de gallina
de corral;
Huevos de gallina de Guinea; Grasa
de cerdo;
Leche de ganado; Queso coalho;
Mantequilla de la tierra;
Miel de abeja nativa;
Melaza de caña de azúcar;
Rapadura; Harina de yuca;
Harina de puba; Harina de maíz;
Goma de tapioca.

Recetas de Gastroquinta







Dulce de buriti

Ingredientes:

1 kg de buriti,
400 g de azúcar demerara,
400 ml de agua.

Modo de hacer:

En una olla, coloca la masa de buriti y agrega el azúcar, mezclando lentamente. Después de hacer la mezcla, llévala a fuego medio y revuélvela constantemente hasta que el dulce se suelte del fondo de la olla. Aún caliente, distribúyelo en un bol para enfriar. Sirvelo puro o con pan y/o galletas.

Buriti



“El dulce del buriti es el más apreciado por la comunidad, la masa del buriti es producida por las mujeres, que durante la cosecha recogen el fruto en el sistema extractivista. La producción de la masa es un modo tradicional de conservar el fruto, garantizando el consumo durante todo el año. Una parte se comercializa en la feria”.

Perpétua, 2020.







Geleia de puçá

Ingredientes:

1 kg de puçá,
400 g de azúcar demerara,
400 ml de agua.

Modo de hacer:

Lava el puçá, quítale la piel y colócalo en una olla con agua hasta que cubra la fruta.

Luego llévalo a fuego medio y revuélvelo hasta obtener una pulpa homogénea, durante aproximadamente 5 minutos. Retíralo del fuego y cuélalo, separando la pulpa de las semillas.

Luego pesa la pulpa obtenida y agrega la misma cantidad de azúcar demerara. En una olla, mezcla ambos ingredientes y cocínalos a fuego lento, revolviendo hasta obtener el punto de hilo.

Distribúyela en frascos de vidrio esterilizados en agua hirviendo y guárdala en el refrigerador. Sírvela como postre, acompañada de fruta o con pan.

“El puçá es una fruta típica de la región y el dulce es una receta que creé para valorar el producto, que se presentó para el Arca del Slow Food como estímulo de la conservación de la especie que poco se ha visto en los patios de las familias”.

Perpétua, 2020.



Puçá





Ensalada de frutas de los patios

Ingredientes:

1 mango rosa grande; 10 acerolas;
½ papaya; 50 g de castañas de cajú;
4 plátanos manzanos; 3 cucharadas de miel;
6 guayabas rojas; Hojas de menta;
8 umbús; Epazote al gusto.
1 carambolo;

Modo de hacer:

Desinfecta bien las frutas (un buen consejo es usar lejía con 1 cucharada por 1 litro de agua y dejar en remojo durante 10 minutos).

Luego corta las frutas en cubos de un tamaño uniforme. Deja el plátano por último, para evitar que se oscurezca (un gran consejo para que el plátano no se oscurezca es pasar un poco de limón en él).

Mezcla suavemente las frutas en un recipiente limpio y agrega poco a poco la miel.

Por último, agrega las hierbas aromáticas y las castañas de cajú. Sirvela fría.

Cada temporada imprime una variedad de colores distintos en la ensalada de frutas, de acuerdo con la cosecha en su patio. Según la FAO, hay un desperdicio Mundial de 45% de fruta. Estimular el consumo local de forma creativa, además de saludable, promueve el equilibrio nutricional en la alimentación de las familias rurales.







Jugo de buriti, jacuba

Ingredientes:

*½ kg de masa de buriti,
2 litros de agua,
azúcar al gusto.*

Modo de hacer:

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y déjala batir durante 2 minutos. Sirvelo frío o a temperatura ambiente. Otro modo de consumir es como acompañamiento del cuscús para humedecer la masa, sírvate a gusto acompañado de un café caliente.



“El jacuba me hace pensar en el desayuno porque lo comemos con la masa del cuscús de maíz fresco, que también hacemos aquí en el patio”.

Perpétua, 2020.



El burití tiene una participación muy diversa en la gastronomía, sirviendo como materia prima para la elaboración de dulces, jugos, palmitos, paletas y mermeladas. La fruta tiene un alto contenido en Vitaminas A, B, C, calcio, hierro y proteínas. El aceite de burití es rico en caroteno y tiene un gran valor medicinal para las comunidades tradicionales.





Pan cuarentena

Ingredientes:

300 ml de agua;
2 cucharadas de mantequilla de ganado
(mantequilla de botella);
200 g de masa (harina) de maíz pilado;
1 tomate;
200 g de queso cuajo o requesón;
1 huevo de corral cocido;
sal al gusto.

Modo de hacer:

En una olla, pon el agua, la mantequilla y la sal y llévalos a ebullición. Poco a poco agrega la masa de maíz, revolviendo constantemente hasta que se suelte de la olla.

Vierte la masa cocida en una forma y distribúyela bien para obtener forma.

Corta en rodajas el huevo, el tomate, el queso y úsalos como relleno. Deja reposar durante 10 minutos y desmolda.

Sírvelo acompañado de un café caliente.

“El pan cuarentena lleva ese nombre pero se hace de la harina de maíz criollo que producimos aquí en la comunidad. Esa receta la aprendí de mi madre y es parte de la cultura alimentaria local”.

Perpétua, 2020.







Baião de tres de São José dos Cocos

Ingredientes:

½ litro de ejotes; 1 pimiento;
½ litro de alubias 1 cebolla;
blancas; ½ manojo (paquete) de olor
1 litro de arroz jatobá; verde (cebollino y cilantro);
3 cucharadas de aceite 2 chiles habaneros;
de coco babasú; sal al gusto.

Modo de hacer:

Precocina, en ollas separadas, las alubias blancas y los ejotes durante 10 minutos, agregando sal, luego retira el agua y déjala a un lado.

En una olla grande, calienta el aceite de babasú para saltear la cebolla durante 5 minutos y sigue agregando los otros condimentos cortados en cubos.

Agrega las alubias y los ejotes, para completar la cocción, junto con el arroz. Vierte agua hasta que cubra todos los ingredientes y déjalos cocer a fuego medio, durante aproximadamente 40 minutos.

Agrega más agua si es necesario, cuidando para que no cocine en exceso.

“Cuando cocino esta comida, pienso en la vida cotidiana de las familias, ya que es una receta tradicional y es parte de la cultura alimentaria local. Este es aún más especial ya que lleva el aceite de babasú producido en el patio de mi tía, el ejote y las alubias blancas del patio de mi vecina y el arroz jatobá de mi tío João”.

Perpétua, 2020.



Alubias blancas



Arroz jatobá





“Durante muchos años preparé y vendí la buchada aquí en mi comunidade”

Sra. Maria Macêdo (Doc), agricultora.
São José dos Cocos, Ipiranga do Piauí - Piauí.



Tradicional Buchada de Bode Piauiense

Ingredientes:

3 kg de vísceras de chivo (buche y callos)

2 cebollas;

2 pimientos;

2 tomates;

2 cucharadas de comino en polvo;

2 cucharaditas de pimienta negra;

2 cucharadas de achiote molido (colorante);

2 cucharadas de aceite de coco babaçu;

10 dientes de ajo;

½ manojo de cilantro fresco;

Aguja e hilo (para coser el buche);

Sal al gusto.

Preparación:

Primero lavar bien, hervir y limpiar las vísceras (callos y buche) y separar el buche en dos partes, una que servirá para hacer una especie de almohadillas y la otra para el relleno. Luego picar las vísceras en trozos pequeños y reservarlos. Picar todas las especias y separarlas en dos partes. Mezclar las

“La buchada de bode es un plato típico en el semiárido del Piauí y especialidad de mi tía, que durante muchos años preparaba y vendía aquí mismo en la comunidad. La cabra la sacrificaba y preparaba su esposo, quien vende la carne en el mercado, siendo una actividad económica familiar”.

Perpétua, 2020.

vísceras con parte de los condimentos y agregarle una cucharada de colorante, pimienta negra, comino y sal al gusto. Mezclar bien y reservarlas.

Enseguida picar en 3 tiras la otra parte del buche que se había reservado para dar forma a las almohadillas. Coser todos los lados del buche y dejar solo un lado abierto, donde se debe llenarlo con las vísceras previamente sazonadas, hasta formar una almohadilla. Luego coserla completamente para evitar que salga el relleno.

Ponerla en la olla de cocción lenta, agregar los demás ingredientes previamente reservados, sazonar aceite de babaçu y agregar agua hasta cubrirla. Cocinar durante 40 minutos a fuego alto.

Servir como guarnición baião de três (receta p. 56), pirão y arroz.



“Aprendí a plantar arroz jatobá, o arroz macá, a los 12 años y hoy, debido a las pocas lluvias, sólo produzco para el consumo de la familia”

Señor João Gomes, agricultor.
São José dos Cocos, Ipiranga do Piauí - Piauí.



Sopa de gallina con arroz jatobá

Ingredientes:

1 gallina de patio;	1 cucharada de colorau (achiote);
2 kg de arroz;	½ manojo (paquete) de olor-verde (cilantro y cebollino);
1 cebolla;	2 tazas de harina de yuca;
1 pimienta;	2,5 l de agua;
1 tomate;	sal al gusto.
1 chile habanero;	

Modo de hacer:

Corta en cubos todos los ingredientes y reserva. En una olla a presión, coloca la gallina limpia y cortada con la cebolla, el tomate, el chile habanero, el colorau, el pimienta, la mitad del olor-verde y sal al gusto. Sáltalos durante 5 minutos. Agrega el agua y cocina a presión durante 2 horas a fuego medio.

Si es necesario, agrega más agua, siempre asegurándose de que la carne no se cocine demasiado, para que no se deshaga. Retírala del fuego y resérvala. Luego agrega el arroz, el resto del olor-verde y, si es necesario, agua. Déjalos cocinar por otros 40 minutos.

Después de la cocción, reserva un poco del caldo en un recipiente y coloca poco a poco la harina de yuca, revolviendo hasta que se convierta en una farofa. Sírvela con la sopa de gallina.

“Cuando cocino esta receta, recuerdo los días de fiesta en la comunidad, ya que las mujeres eligen las mejores gallinas de su jardín para usar en su preparación. Es muy importante mantener las recetas tradicionales de nuestra comunidad, incluso si hay un toque diferente de nosotros los jóvenes, ya que están cargados de recuerdos”.

Perpétua, 2020.





Feijão-tropeiro del semiárido

Ingredientes:

½ litro de ejotes
cocidos;

200 g de tocino
cortado en cubos;

200 g de carne de
cerdo paipera (cerdo
pé-duro) precocido;

2 huevos de gallina de
patio cocidos;

1 litro de harina de yuca;

1 pimienta;

1 tomate;

1 chile habanero;

olor-verde al gusto;

sal al gusto.

Modo de hacer:

En una olla grande, coloca el tocino para freír hasta que se convierta en un chicharrón, liberando toda la grasa. Después, agrega la carne de cerdo y, cuando esté bien frita, agrega los frijoles junto a los otros condimentos cortados en cubos, con sal al gusto.

Cuando la carne obtenga el sabor de los condimentos, agrega la harina de yuca y revuelve hasta que se convierta en una farofa húmeda. Coloca la farofa en un bol y agrega el huevo cocido picado para decorar. Sirvéla aún caliente.

“Esta receta es típica de mi comunidad y muy apreciada por los sertanejos. Es el plato principal en las fiestas religiosas de la semana santa y en ese momento sustituimos la carne por el pescado”.

Perpétua, 2020.







Pirão de pan

Ingredientes:

200 g de masa de maíz criollo pilado;
200 ml de caldo de carne de cabra, gallina u otra carne al gusto;
100 ml de agua;
sal al gusto.

Modo de hacer:

En un bol, coloca la masa de maíz y la sal y moja con agua, mezclando hasta obtener una masa homogénea y firme. Coloca la masa en la cuscusera con agua y cocina durante 10 minutos.

Retírala del fuego y lardéala con el caldo de la carne que desees. Sirvela con carne de gallina o cabra.



“En los viejos tiempos, en las comunidades locales, el cuscús se llamaba pan y a la hora de la comida las madres llamaban en voz alta ‘¡ven a comer el pan, niño!’, refiriéndose al cuscús. El nombre permanece hasta el día de hoy”.

Perpétua, 2020.







Buñuelos de masa de maíz

Ingredientes:

100 g de masa de maíz criollo pilado;
50 g de perlas de tapioca;
200 ml de agua;
100 g de queso cuajo cortado en cubos;
aceite vegetal;
50 g de sésamo;
3 cucharadas de aceite de babasú;
menta fresca al gusto;
sal al gusto.

Modo de hacer:

Mezcla la masa de maíz, las perlas y la sal, poniendo poco a poco el agua y siempre amasando hasta obtener una consistencia para dar forma a la masa. Separa en porciones pequeñas, coloca el queso en el medio y cierra, moldeando en forma de pequeños buñuelos. Prepara una olla con aceite caliente y fríelos, volteando los lados.

Salsa de acompañamiento: En un bol, pon el aceite de babasú, el sésamo y las hojas de menta al gusto. Sirve los buñuelos con la salsa aparte. Se puede servir como aperitivo o como acompañamiento de ensaladas.

“Esta receta tiene sabor de infancia pues se servía como merienda. Hice algunas adaptaciones en la receta tradicional, colocando rellenos diversos”.

Perpétua, 2020.







“ Nací en la tradición de criar cabras; en mi época hacíamos lo que nuestros padres hacían y así aprendí a lidiar con animales y con la tierra ”

Señor Oseias, agricultor.
São José dos Cocos, Ipiranga do Piauí - Piauí.



Carne de cabra cocida

Ingredientes:

500 g de carne de cabra;

1 tomate;

1 cebolla;

1 pimienta;

1 chile habanero;

1 cucharada de café de colorau (achiote);

½ manojo (paquete) de olor-verde (cilantro y cebollino);

aceite de babasú al gusto;

sal al gusto.

Modo de hacer:

Corta todos los condimentos y júntalos al aceite, al colorau y a la carne limpia y cortada en trozos.

Saltéalos durante 10 minutos a fuego lento, revolviendo constantemente. Luego agrega el agua y déjala hervir a fuego lento durante 40 minutos, observando y agregando agua si es necesario.

“La carne de cabra es uno de los principales alimentos locales, siendo también la más propicia a las condiciones climáticas del semiárido. La uso mucho en mis recetas para incentivar su consumo en lugar de la carne bovina, que trae muchos daños ambientales, además de que la carne de cabra es más saludable”.

Perpétua, 2020.





Recetas del patio de la comunidad: Antoniel, Perpétua, familia y beneficiarios de la formación local.





Palma Shake

Ingredientes:

200 g de palma;
1 limón verde;
3 plátanos grandes;
350 ml de agua;
200 ml de leche de ganado;
melaça de caña al gusto.

Modo de hacer:

Retira las espinas de la palma con un cuchillo, comenzando desde el medio y luego desde los bordes; lávala y córtala en cubos. Colócala en la licuadora con el agua y el jugo del limón, batiendo durante 5 minutos. Cuéla el jugo y déjelo a un lado.

Luego corta los plátanos en rodajas y colócalos en una licuadora junto con la leche y la melaça de caña. Bate la mezcla y poco a poco agrega el jugo de la palma hasta obtener una crema.

Colócala en un bol y llévala al refrigerador por al menos 5 horas. Antes de servir, vuelva a batirla en la licuadora para que quede más cremosa. Sirvela helada.

“La palma shake es una receta que se creó y inspiró en los talleres y de Ecogastronomía y Gastrotinga, hecha para traer novedad al paladar de los jóvenes y incentivar uso de la palma en la alimentación de la comunidad”.

Antoniell, 2020.





Jugo de palma con naranja y limón

“Este jugo se creó para valorar las frutas del patio, que dan una frescura en los días calurosos del semiárido de Piauí”.

Antoniél, 2020.

Ingredientes:

400 g de palma,
1 limón verde,
3 naranjas de patio grandes,
350 ml de agua,
melaça de caña al gusto.

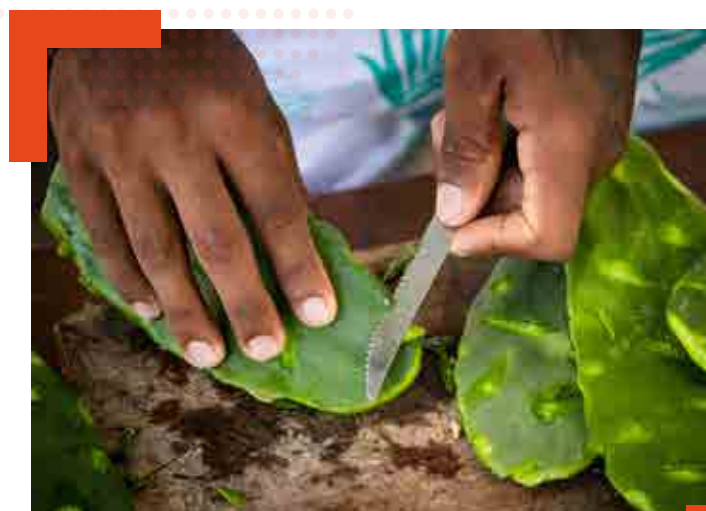
Modo de hacer:

Retira las espinas de la palma, lávalas y córtalas en cubos.

Coloca la palma en la licuadora, agrega el jugo del limón, las naranjas y bátelos durante 5 minutos. Cuela el jugo y vuelve a colocarlo en la licuadora, agregando el agua y la melaça.

Bate de nuevo durante 2 minutos.

Sírvalo helado.



Palma







Jugo de cajuína con limón

Ingredientes:

1 botella de cajuína artesanal;
2 limones verdes;
menta fresca al gusto;
hielo al gusto.

Modo de hacer:

En una jarra, coloca el jugo de los dos limones, la cajuína, las hojas de menta y el hielo al gusto. Sirvela helada.

La cajuína es una bebida tradicional, artesanal y natural, reconocida como símbolo cultural de la ciudad de Teresina, Piauí, y nombrada como Patrimonio cultural por el Instituto del Patrimonio Histórico y Artístico Nacional (IPHAN), que la describe NO como una simple bebida, sino como un símbolo de los lazos entre las familias productoras.

“La cajuína es un producto tradicional en Piauí y hecho aquí en la comunidad. El proceso es artesanal, sin agregar azúcar y conservantes. Es importante valorar esta bebida, ya que se está intercambiando por bebidas industriales; y consumir cajuína es garantizar cajús en los patios”.

Antoniél, 2020.







Manauê

Ingredientes:

500 g de harina de puba,
3 huevos de gallina de Guinea (angola o pintada común);
200 g de coco fresco rallado;
200 g de panela;
200 ml de leche de ganado fresco;
2 cucharadas de mantequilla de ganado (botella);
melaza al gusto.

Modo de hacer:

En un recipiente, coloca la harina de puba, los huevos, la leche, el raspado de rapadura y la mantequilla. Mezcla bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.

Poco a poco coloca la masa en la licuadora, bate durante 5 minutos y al final agrega el coco rallado, batiendo durante otros 2 minutos.

Distribuye bien la masa en una forma engrasada y llévala a un horno precalentado a 180 grados durante 35 minutos. Retíralo de la forma y déjalo enfriar. Sirvalo rociado con melaza de caña.

“El manauê es una receta de pastel que aprendí de Perpétua, y es una receta de su abuela, que se está perdiendo, pues pocos jóvenes la conocen”.

Antoniél, 2020.







Pizza de mandioca del patio

Ingredientes da massa:

3 raíces pequeñas de mandioca;
2 cucharadas de mantequilla de ganado (botella);
sal al gusto.

Ingredientes de relleno:

3 plátanos;
200 g de panela;
150 g de castañas de cajú tostadas y trituradas.

Modo de hacer:

Pela, corta y cocina la mandioca con sal. Luego retírala del agua, escúrrala y amásala en un recipiente hasta que se convierta en un puré consistente. En seguida, coloca la mantequilla de la botella y continúa amasando hasta que se convierta en una masa homogénea, suave y firme, lista para moldear.

En una forma de pizza engrasada, distribuye la masa abriendo hasta que tome la forma del recipiente, manteniéndola no demasiado gruesa. Resérvala.

“La harina de trigo es uno de los 4 granos más consumidos en el mundo, amenazando la diversidad local. La receta de la pizza se hizo con la mandioca del campo de mi padre, usando lo que tenemos en la tierra, promoviendo productos locales y sin pesticidas”.

Antoniell, 2020.



En una olla, coloca la panela cortada con un poco de agua y cocínala a fuego lento, hasta que se convierta en un jarabe espeso. Agrega los plátanos cortados en rodajas y déjalos a fuego lento durante 2 minutos. Retíralo del fuego y déjalo enfriar un poco.

A continuación, distribuye en la base de la pizza y termina con castañas de cajú. Llévala al horno precalentado a 180 grados y déjalo hornear durante 25 minutos. Sirvéla aún caliente.







Beiju de palma relleno de corazón de plátano

Ingredientes da massa:

250 g de harina de beiju;

1 corazón de plátano;

1 vaso de jugo de palma;

150 g de gallina de corral cocida y desmenuzada (aquí se utilizó el que queda del almuerzo y puede ser cualquier otro sobrante de relleno, para evitar el desperdicio);

½ cebolla;

2 cucharadas de mantequilla de botella;

2 dientes de ajo;

olor-verde al gusto (cilantro y cebollino).

Modo de hacer:

En un tazón, tamiza la harina para beiju y humidézcala con el jugo de la palma, hasta que alcance la consistencia de la preparación, y déjala a un lado.

Retira las primeras capas del corazón del plátano, hasta que alcance la parte blanca interna, lávalo y córtalo en rodajas. Al mismo tiempo, coloca una olla con agua en el fuego, y

“Esta receta surgió de un intercambio de recetas con una bahiana. [En Bahía,] en una región llamada Chapada Diamantina, el corazón de plátano se usa como alimento. Como hay mucho plátano en mi patio, aprovechamos para traer nuevos sabores a la comunidad”.

Antonieil, 2020.

cuando esté hirviendo, ponga en ella el corazón del plátano, dejando durante 5 minutos. Cuélalo, lávalo con agua y déjalo escurrir.

Luego, en una olla, coloca la mantequilla de la botella y saltea el ajo y la cebolla. Agrega el corazón del plátano y saltealos durante 10 minutos.

Por último, agrega la sal y el olor-verde, tape y apague. Luego, en un bol, mezcla el corazón del plátano y la gallina desmenuzada y déjalo a un lado.

Lleva una olla pequeña a fuego lento, distribuya la masa de beiju ya humedecida y déjala reposar por un minuto. Da la vuelta la masa, rellénala y ciérrala, dejándola un minuto más. Repite el proceso hasta que termine el relleno. Sirvalo caliente acompañado de jugo de palma.





El corazón del plátano, también conocido como flor del plátano o ombligo de la platanera, es considerado una PANC y tiene ese nombre debido al formato, que recuerda el corazón, pero la parte consumida es la interna, que es blanca y parece una peonza.



Biodiversidad de patios productivos - Piauí.



Compartiendo experiencias de los jóvenes del semiárido



Uno de los resultados más importantes después de la Intercambio juvenil de ecogastronomía regiones semiáridas, que tuvo lugar en 2018 en Sergipe, organizado por el proyecto Dom Távora, en el ámbito de las acciones del FIDA / Siembra Internacional y Slow Food Brasil, fue el continuo interés de los jóvenes en gastronomía y búsqueda de hábitos saludables en sus elecciones de alimentos.

Esta colección de testimonios y experiencias es el resultado de entrevistas realizadas un año y medio después de la experiencia para comprender lo que cambió en la vida de los jóvenes. Los registros muestran los efectos y acciones de promoción de buenas prácticas, con foco en la gestión del conocimiento, inspirando y proporcionando orgullo para otros jóvenes, en su actuación de fortalecimiento de los sistemas alimentarios sostenibles a través del acto de elegir o promover alimentos locales, contribuyendo a la seguridad alimentaria y nutricional.

Con este capítulo especial pretendemos hacernos eco de las iniciativas, informes, reflexiones y procesos multiplicadores de estos jóvenes para que, al mismo tiempo, podamos afirmar el importante papel de la formación de los jóvenes rurales. Esperamos que esas experiencias sean orientadoras de nuevos proyectos y/o políticas públicas para los jóvenes, contribuyendo para la permanencia de ellos en el campo y garantizando la sucesión de la tierra.

Importante subrayar que la juventud rural son personas entre 15 y 29 años (Estatuto de la Juventud, Ley 12.852/2013), mujeres y hombres, de la agricultura familiar, de la reforma agraria y de los pueblos y comunidades tradicionales: indígenas, quilombolas, pescadores artesanales, rompedores de coco, ribereños, extractivistas, entre otros. Son jóvenes del campo, de los bosques y de las aguas, que según el IBGE (2010) suman 8 millones de personas y cerca de 27% de la población rural brasileña.

Las elecciones de alimentos conscientes de los jóvenes fortalecen el campo

Cristiano Bezerra,
Proyecto Dom Távora, Sergipe



“El impacto del intercambio en Ecogastronomía influyó directamente en mis hábitos alimentarios”.

“El intercambio para mí fue maravilloso y me gustaría que se repitiera varias veces. Empecé a observar que me estaba alimentando muy mal, comiendo mucho trigo, muchos productos industrializados, y comencé a alimentarme mejor, con productos de origen orgánico, sin pesticidas, valorando lo que la gente produce aquí en mi comunidad. También cambié la forma como veía nuestro bioma brasileño, nuestra Caatinga, abriéndome una nueva percepción y queriendo descubrir nuevos ingredientes locales”.

El mundo rural es un laboratorio vivo en tecnologías sociales y la voluntad de mejorar su espacio de vida para permanecer en él es el deseo de muchos jóvenes rurales. En esa perspectiva, las innovaciones de convivencia con el semiárido aún no alcanzaron a muchos jóvenes y, para ellos, representan un medio de educación socioambiental, como añade el joven Cristiano:

“El intercambio también me dejó muy curioso para investigar sobre diferentes formas de utilización del agua de la lluvia en el semiárido, como los sistemas de cisterna y también la captación de energía fotovoltaica, que son placas solares usadas para cultivar los alimentos en el período de la sequía como la palma, el xique-xique y el cordero. Descubrí que aplican muchas tecnologías en el semiárido, lo que puede ayudar a los jóvenes a permanecer en el campo y alimentar a las grandes ciudades. Me gustaría estudiar esto”.

En los últimos años, el interés y la participación de los jóvenes rurales en temas transversales a la seguridad alimentaria y nutricional es creciente y la producción de alimentos ha sido una herramienta de empoderamiento en sus manos.

Indiscutiblemente, los jóvenes rurales llevan en sí un enorme bagaje de conocimientos técnicos y saberes sobre la producción agrícola, el sistema de distribución alimentaria, políticas públicas, técnicas tradicionales de cultivo, variedades criollas, entre otros. Pero muchos no saben cómo conservarlas, aplicarlas o promoverlas en sus rutinas o en sus actividades profesionales.

Ante la exposición y accesibilidad de los jóvenes al mundo virtual, es necesario traer para ellos una educación holística, al ampliar el diálogo entre tradiciones y modernidad y permitir, de forma dialéctica, el empoderamiento y generación de nuevos conocimientos del acto de comer, cocinar y generar conocimientos a través del alimento y de un sistema alimentario sostenible.



Educación contextualizada de los jóvenes en el campo y en la mesa

Paulo Freire, educador y pedagogo, defendía que la educación se debe conectar a la vida cotidiana de los estudiantes y a sus experiencias. Transformar las fragilidades del semiárido en oportunidad es un medio de ampliar las estrategias y soluciones colectivas, impulsadas por los jóvenes en las universidades, en la Escuela Familia Agrícola u otras instituciones de enseñanza, según su vivencia con el semiárido.

El bioma caatinga aún es poco estudiado y los registros, de manera formal, aún son limitados frente a su diversidad. En ese contexto, el intercambio en Ecogastronomía tuvo como base metodológica la investigación del origen del alimento in loco y su representatividad en el semiárido.

La joven Marcela Magalhães, Proyecto Pro-Semiárido – Bahia, es estudiante en el área de técnica de los alimentos en el Instituto Federal Baiano (IF Baiano), campus Senhor do Bonfim, y su participación en el intercambio amplió sus parámetros en las investigaciones académicas sobre los alimentos de la caatinga aún poco consumidos.

**Marcela Magalhães,
Proyecto Pró-Semiárido, Bahia**



“Participar en el intercambio en Ecogastronomía me animó a desarrollar nuevas investigaciones para la valorización de los frutos regionales y el desarrollo sostenible de la producción de alimentos. Y fue en esta perspectiva que, junto a los profesores y el IF Baiano, logramos desarrollar algunos productos para la exposición en la Feria de Ciencias del Campus, con destaque para el proyecto de galletas enriquecidas con harina de palma y también la barra de cereal incrementada con productos de agricultura familiar: acerola, licuri y miel”.

Ese trabajo desarrollado con los alumnos del curso técnico en Agropecuaria se sometió al III Simposio Estadual de Investigaciones y Experiencias en Agricultura Familiar y Desarrollo Rural, que ocurrió en la 10ª Feria Baiana de la Agricultura Familiar y Economía Solidaria, recibiendo la 3ª colocación en el evento.

La joven Andreane afirma la importancia de la educación en el campo:

“Los jóvenes, para valorizar la Ecogastronomía, necesitan tener un trabajo continuo de educación del alimento dirigido a los diversos ingredientes del semiárido, donde descubrirán la importancia de los productos locales en los alimentos para obtener una mejor producción y comercialización”.

Para ella, la experiencia con la Ecogastronomía fue enriquecedora, pues abrió su mirada para la ampliación del uso de frutas y plantas comestibles que no sabía que se podrían usar en la alimentación, a pesar de siempre valorar la biodiversidad del semiárido. Con este conocimiento, Andreane compartió con la comunidad los resultados y la información compilada en la cartilla y adoptó estas referencias para su cocina personal.

Cabe mencionar que sin educación no se tiene conciencia del valor de los alimentos y, al carecer de esta competencia –reconocer la calidad y el valor–, el único criterio de elección será el precio. En este caso, obvia-

mente, la agricultura industrial saldrá ganando: una agricultura orientada al mercado, que puede reducir los precios, ya que tiene el poder o la arrogancia para hacerlo (Carlo Petrini, 2012).



**Andreane da Silva,
Proyecto Procace – Paraíba**

Jóvenes emprendedores para un mundo saludable!

Aparecida Silva,
Proyecto Viva o Semiárido - Piauí



Creemos que los jóvenes tienen una capacidad increíble para comprender y responder a los desafíos con los que interactúan todos los días en sus realidades, dispuestos a utilizar todos los recursos disponibles para cambiar el mundo en el que viven.

Reconocer los patios como un espacio de aprendizaje y experimentos de los jóvenes rurales para la generación de ingresos es invertir en su autonomía. Ante ese contexto, el intercambio promovió intercambios de experiencias entre las asociaciones y cooperativas, en sus procesos de producción y comercialización para la formación de una red.

Al revelar su perfil de joven emprendedora, Aparecida Silva, del PVSA de Piauí, relata el impacto de la actividad para ella.

“El intercambio para mí fue un gran privilegio, ya que pude transmitir a las mujeres de la asociación comunitaria toda la importancia de la Ecogastronomía y el uso de los ingredientes locales”.

“En secuencia, nos invitaron a una formación sobre el Semiárido y se contrató a AMAE (Asociación de Mujeres Agricultoras) para hacer la alimentación durante cuatro días. Yo organicé el menú, en el que se hicieron algunos platos que la gente hizo allí en el intercambio y ampliando con los ingredientes de los patios.”

Con esta tendencia, las iniciativas dirigidas a la generación de trabajo e ingresos para los jóvenes rurales pueden contemplar tanto las actividades agrícolas como las no agrícolas, como el turismo rural, la ecogastronomía, hospitalidad, restauración, entre otras ofertas en el campo, que puedan fortalecer los emprendimientos colectivos.

Según investigación del Sebrae 2017, el perfil del nuevo emprendedor brasileño es joven, entre 18 y 34 años, y la demanda creció de 50% para 57% entre el año de 2016 y 2017, lo que representa 15,7 millones de jóvenes que buscan informaciones para abrir un negocio o con una empresa en actividad en el período de hasta 3,5 años.

“La oportunidad fue un estímulo y junto con dos amigas creamos un grupo para prestar servicios para eventos en el municipio, proponiendo un menú más natural posible, y el buque insignia es el jugo de palma. Es un trabajo de hormiga porque todavía no tenemos una cocina profesional para trabajar, pero, con los jóvenes, creo que somos capaces de mantener y recuperar nuestra caatinga. Y dentro de ella traer alimentos saludables y sobrevivir de ella... de forma justa y sin agresión”.

Jóvenes en el rescate de la cultura alimentaria, garantizando la seguridad alimentaria

La llegada de los alimentos ultraprocesados³ y la mejora de la renta familiar contribuyeron para la búsqueda de productos diferentes de los producidos en el campo. Este fenómeno se amplía no sólo para los jóvenes, sino para muchas familias, que llegan a vender su producción agroecológica para comprar productos industrializados.

Una de las soluciones encontradas para minimizar esa tendencia en el medio rural, que muy afecta a los jóvenes, es la accesibilidad de informaciones sobre los sistemas alimentarios y como una alimentación saludable proporciona bienestar para el cuerpo y para el medio ambiente, sin necesidad de irse muy lejos, apenas por consumir lo que se produce en los patios y en las plantaciones de la comunidad.

La apreciación de las diferentes tradiciones culinarias rescata el valor cultural de la comida, al enfatizar la memoria alimentaria de un pueblo, región, país y ensalzar el acceso a la comida sana con respecto a la biodiversidad de un territorio.

³ Según la Guía Alimentaria Para la Población Brasileña, 2014, existen tres categorías de alimentos basadas en el grado de procesamiento: “alimentos in natura” y “ mínimamente procesados “(maíz);” alimentos procesados “(harina de maíz); y” alimentos ultraprocesados “ (saladitos de maíz).



Vandielson Silva,
Proyecto Pró Semiárido – Bahia



“Hoy los valores se invierten y la gente valora más los alimentos industrializados que los de la tierra, esa en la que el agricultor pone la mano en la masa para producir”.

“Fue muy importante la participación de los jóvenes en el curso de Ecogastronomía y percibí que hoy existen muchos alimentos que son prácticamente prohibidos de nuestra sociedad... Casi nadie conoce recetas tradicionales que se perdieron hace algún tiempo; recetas que mi abuela hacía y ella pasó a mi madre y de las que ya me olvidé... Si cada joven empieza a buscar y traer una receta tradicional, solo una receta, cada uno, ¿cuantas recetas que se perdieron con el tiempo no volverían a nuestra mesa valorando un producto local?”

La experiencia del intercambio reveló al joven que una receta tradicional no representa apenas sabores y memorias afectivas, en ella se imprimen las relaciones sociales, hereditarias de una familia, la diversidad agrícola y el respeto al hombre del campo, que manifiesta en su trabajo un acto de resiliencia, ante la llegada agresiva de los productos industrializados en la mesa de la población rural.

Seguridad alimentaria y nutricional: desde el patio hasta la feria agroecológica

Flaviana de Lima Silva,
Proyecto Paulo Freire – Ceará



En una era de gran incentivo a alimentos industrializados, que estandariza sabores y amenaza los hábitos alimentarios tradicionales, surgen, en contraposición, movimientos de valorización de los sistemas alimentarios locales. En este ritmo, jóvenes rurales se han posicionado, produciendo sus creaciones y rescates a través de los productos de sus patios.

Experiencias como la de Flaviana de Lima Silva, del Proyecto Paulo Freire – Ceará, son inspiración para los jóvenes del semiárido.

“Después del intercambio, aprendí a dar una mejor importancia a los productos de mi propio patio. Me despertó para investigar, hacer nuevas recetas y evitar el desperdicio”.

“La experiencia que tuve en el curso de Ecogastronomía me hizo volver con la cabeza llena de ideales. Como líder comunitario, presidente de la asociación, ya traté de unir a la comunidad y dar una conferencia cuyo tema fue “Los productos alimenticios de nuestra tierra”. Es muy importante la participación de los jóvenes en los espacios donde hablamos de Ecogastronomía. Por eso aquí en Sobral tenemos una red de ferias agroecológicas coordinada por mí en

la que nos enfocamos en la juventud. Buscamos traer a estos jóvenes a la feria y lo estamos logrando con el rescate de viejas recetas hechas con los productos orgánicos de nuestros patios.”

La forma como se producen, procesan, distribuyen, comercializan y preparan los alimentos para el consumo humano es crucial en la lucha contra la nutrición inadecuada y una herramienta sólida para difundir sistemas alimentarios más sostenibles y dietas diversificadas y saludables.

Para concluir, las experiencias anteriores nos revelan que cuanto más los jóvenes rurales conocen la realidad y potencial del campo más refuerzan su identidad, empoderándose por medio del conocimiento y desarrollando autonomía en sus iniciativas.



Atividades do I Intercâmbio em Ecogastronomia



Descubre la publicación **Ecogastronomia para la juventud rural de la región semiárida**



Making of: unidos por la comida



Conociendo comunidades...
aprendiendo nuevas recetas



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Registrando historias...
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ promoviendo los jardines
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Making of: Patios vistos desde arriba



Comunidade São José dos Cocos
Ipiranga do Piauí - Piauí







Estamos unidos a los **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** para transformar nuestro mundo.

Para saber más acceda <https://nacoesunidas.org>

Referências

1. Alimento em foco – O que o Brasil está fazendo contra o desperdício de alimentos? <https://alimentacaoemfoco.org.br/o-que-o-brasil-esta-fazendo-contra-o-desperdicio-de-alimentos/>
2. Articulação Nacional da Agroecologia (ENA) – Carta política [do] IV ENA: Agroecologia e Democracia Unindo Campo e Cidade, 2018 https://agroecologia.org.br/wp-content/uploads/2019/03/carta_politica_web.pdf
3. Carlo Petrini – A Centralidade do Alimento, – Documento do Congresso 2012 – 2016, <http://www.slowfoodbrasil.com/documentos/a-centralidade-do-alimento-carlo-petrini.pdf>
4. Carlos Alberto Dória – Cultura, Culinária e Gastronomia, 2016, <http://ebocalivre.blogspot.com/>
5. Ecogastronomia para jovens rurais do Semiárido – Compartilhando saberes e sabores locais adotando a filosofia Slow Food nos projetos FIDA, 2018
6. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), Uma reflexão sobre as mudanças climáticas, risco para a agricultura brasileira e o papel da embrapa. https://www.embrapa.br/olhares-para-2030/mudanca-do-clima/-/asset_publisher/SNN1QE9zUPS2/content/carlos-nobre?inheritReDirect=true
7. Erivan Camelo - Argumento e versos, Vivendo no Semiárido, Doc Sertão - Caritás Brasileira Regional Ceará, 2012, , https://www.youtube.com/watch?v=vgl_w7bdgQ
8. Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) – Poverty reduction through nutritious foods, <https://www.ifad.org/en/nutrition>
9. Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) – Una agricultura y un desarrollo rural que tienen en cuenta la nutrición. 2014 file:///C:/Users/revex/Downloads/Carlilha%20FIDA%20Scaling%20up%20note%20on%20nutrition-sensitive%20agriculture%20and%20rural%20development_sp.pdf
10. Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) IFAD Action Plan Nutrition 2019 – 2025, <https://www.ifad.org/documents/38711624/41237738/IFAD+Nutrition+Action+Plan+2019+2025++web.pdf/91800e90-68cf-a604-0874-2a44723e73d6>
11. Governo Federal da República – Emenda Constitucional nº64 de 04 fevereiro, 2010 https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm
12. Governo Federal da República – Lei da Segurança Alimentar e Nutricional, 2006 <http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/lei-de-seguranca-alimentar-e-nutricional>
13. Governo Federal da República – O que é o COSEA? 2020, <http://www4.planalto.gov.br/consea/acesso-a-informacao/institucional/o-que-e-o-consea>
14. Governo Federal – Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (Planapo) 2016-2019, <http://www.agroecologia.gov.br/plano>
15. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) – Censo Agropecuário 2017 <https://sidra.ibge.gov.br/pesquisa/censo-agropecuario/censo-agropecuario-2017#caracteristicas-produtores>
16. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) – Demanda crescente estimula a produção orgânica no Brasil e no mundo, 2020 [https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=35326&catid=10&Itemid=9#:~:text=O%20Brasil%20situava%20Dse%20em,colmeias%20\(quase%20900%20mil\).](https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=35326&catid=10&Itemid=9#:~:text=O%20Brasil%20situava%20Dse%20em,colmeias%20(quase%20900%20mil).)
17. Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) – Cajuína do Piauí é mais novo Patrimônio Cultural Brasileiro, 2014 <http://portal.iphan.gov.br/noticias/detalhes/286>
18. Instituto Sociedade, População e Natureza (ISPAN), Quintais Produtivos e Criação de Pequenos Animais, 2018, <http://ispn.org.br/site/wp-content/uploads/2019/06/Quintais-Produtivos.pdf>
19. Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) – Climate Change and Land, 2019 https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/4.-SPM_Approved_Microsite_FINAL.pdf
20. Júlia Aires, Consultora Especializada em Quintais Produtivos – Quintais: universos de produtos e sabores, 2020.
21. Maria do Perpétuo Socorro M. Nascimento – Ficha de receitas da Oficina em Gastrotinga: II Encontro de Jovens Rurais do Semiárido, 2018.
22. Ministério da Saúde – Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014 http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
23. Ministério da Saúde – Metade dos brasileiros está acima do peso e 20% dos adultos estão obesos, 2020 <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46485-mais-da-metade-dos-brasileiros-esta-acima-do-peso>

24. Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA) – Plano Nacional de Juventude e Sucessão Rural, http://www.contag.org.br/imagens/ctg_23.file_1446235174_13082018152308.pdf
25. Ministério do Meio Ambiente (MMA) – Convenção – Quadro das Nações Unidas sobre mudança do clima, https://www.mma.gov.br/images/arquivos/clima/convencao/indc/BRASIL_iNDC_portugues.pdf
26. Movimento dos pequenos agricultores (MPA) – Soberania Alimentar, <https://mpabrasil.org.br/artigos/soberania-alimentar-deve-ser-debatida-pelo-conjunto-da-sociedade/>
27. Movimento dos Trabalhadores Rurais sem Terra (MST) – Quintas Produtivas e Agroecologia no Semiárido, 2019 <https://mst.org.br/2019/06/05/quintais-produtivos-e-agroecologia-no-semiarido/>
28. Organização das Nações Unidas (Onu Brasil) – Os objetivos de Desenvolvimento do Milênio, 2010, <https://nacoesunidas.org/os-oito-odms/>
29. Organização das Nações Unidas (ONU) – Adoção do Acordo de Paris, 2015 <https://nacoesunidas.org/wp-content/uploads/2016/04/Acordo-de-Paris.pdf>
30. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) – Representante da FAO Brasil apresenta cenário da demanda por alimentos, 2016 <http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/436508/>
31. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) – Global Food Losses and Food Waste, 2011 <http://www.fao.org/3/a-i2697e.pdf>
32. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) – Do Fome zero ao Zero Hunger, 2019 <https://drive.google.com/file/d/15d8DQp4kHk6GkcaOE-vubxdFi5fuflyM/view>
33. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) – Second International Conference on Nutrition, 2014 <http://www.fao.org/3/a-ml542e.pdf>
34. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) 2019, The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture, <http://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf>
35. Programa de aquisição de alimentos da agricultura familiar (PAA) – Renda para quem produz e comida na mesa de quem precisa, https://www.conab.gov.br/images/arquivos/agricultura_familiar/Cartilha_PAA.pdf
36. Programa Nacional de Aquisição Alimentar (PNAE) Lei Nº11.947 de 16 de junho de 2009. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm
37. Projeto Gente de valor – Mulheres e quintais produtivos, 2012 <https://www.youtube.com/watch?v=cJqdm3g1jR8>
38. Scielo, vol.24 nº58 – Programa Fome Zero e o paradigma da segurança alimentar: ascensão e queda de uma coalizão?, 2016 https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-44782016000200013&sc_rpt=sci_arttext
39. Semear Internacional – Ecogastronomia para jovens rurais do semiárido, 2018, <http://portalsemiar.org.br/publicacoes/ecogastronomia-para-jovens-rurais-do-semiarido/>
40. Semear Internacional – II Encontro de Jovens Rurais do Semiárido, 2018 <http://portalsemiar.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Memoria-II-Encontro-de-Jovens-Diagramada-Final-5-10-19.pdf>
41. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE) – Empreendedorismo no Brasil – relatório executivo 2017, https://m.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/Anexos/Relat%C3%B3rio%20Executivo%20BRA_SIL_web.pdf
42. Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) – Avanços e Desafios na Gestão do Sistema, 2013 <file:///C:/Users/revec/Downloads/SISAN-avan%C3%A7os%20e%20desafios%20na%20gest%C3%A3o.pdf>
43. Slow Food Brasil – Aliança de Cozinheiros Slow Food, <http://www.slowfoodbrasil.com/alianca-de-cozinheiros>
44. Slow Food Brasil – Biodiversidade, Arca do Gosto e Fortalezas Slow Food, 2018
45. Slow Food Internacional – Mudanças climáticas sistema alimentar, 2017 <https://www.slowfood.com/pt-pt/mudancas-climaticas-sistema-alimentar-perspectivas-solucoes-das-cidades-europeias-da-sociedade-civil/>
46. Unenvironment Program – Porque os sistemas alimentares precisam mudar? 2019, <https://www.unenvironment.org/pt-br/noticias-e-reportagens/story/porque-os-sistemas-alimentares-precisam-mudar>
47. Viviam Braga – Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação, 2004 http://plataforma.redesan.ufrgs.br/biblioteca/pdf_bib.php?COD_ARQUIVO=3387
48. World Healthy Organization (WHO) – Obesity and overweith, 2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>







ISBN 978-92-9266-084-0
9 789292 660840

