

Cozinhando Alimentos Sustentáveis

Livro de receitas boas para você,
para o meio ambiente e para os
pequenos produtores



Curadoria de
Antonio Ouro e
Clara Cerione Canellato

Sumário

O que são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável?

O que é agricultura sustentável?

Por que é agricultura sustentável?

Agricultura sustentável na cidade de São Paulo

Receita:

bolo de cenoura orgânico

Para saber mais

O que são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável?

Comer comida saudável e sem venenos faz bem para o meio ambiente e para nossa saúde. Por isso, precisamos apoiar as pessoas que são responsáveis por plantar esses alimentos. Essa questão é fundamental!

Nesse sentido, a Organização das Nações Unidas (ONU) se preocupou em incluir a agricultura e a fome nas metas que criou para serem atingidas até 2030. Essas metas são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que são ao todo 17 objetivos.



A ONU é uma instituição que junta vários países em torno de compromissos para cuidar do planeta e das pessoas. Os compromissos assumidos são orientações para a criação de programas e projetos que atenderão as pessoas de cada país.

[Quer saber mais sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU?](#)

[Clique aqui!](#)

O que é agricultura sustentável?

Foi em 2015 que a ONU criou os ODS, esses que a gente viu agora há pouco!

Entre todos esses objetivos, um deles (o objetivo número 2) fala sobre agricultura sustentável e fome zero.

Mas o que é agricultura sustentável? Qual a relação deste tipo de agricultura com a fome zero e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU?

Vários cientistas discutem esse tema! Não existe uma resposta única sobre o que é agricultura sustentável, mas selecionamos duas definições que normalmente são utilizadas para explicar direitinho o que é essa prática:



Para o Conselho Nacional De Pesquisa, uma organização de pesquisa científica do Canadá, agricultura sustentável não é um conjunto de práticas agrícolas. A melhor forma de descrever essa agricultura é pelo seu objetivo: para ser sustentável, ela tem que criar um sistema alimentar que seja bom para o meio ambiente, para as pessoas (as pessoas que produzem os alimentos e também aquelas que comem eles!) e que seja viável economicamente, ou seja, que ninguém saia perdendo dinheiro nessa história.



O órgão da ONU que fala sobre alimentação e agricultura, chamado FAO, tem uma definição um pouquinho diferente. Para essa instituição, agricultura sustentável é quando a produção de alimentos ajuda a conservar os recursos naturais e garante a sobrevivência dos seres humanos, tanto os que estão vivos agora (ou seja, a gente!) quanto aqueles que ainda vão nascer.

Por que agricultura sustentável?

Tudo que comemos ou deixamos de comer tem um impacto na nossa saúde e no meio ambiente.

Veja alguns motivos para apoiar a agricultura sustentável:

Comida tem que fazer bem pra saúde!

Uma pesquisa feita pela revista American Journal of Preventive Medicine mostrou que o consumo de *alimentos ultraprocessados* é responsável por 57 mil mortes prematuras por ano no Brasil.

Saiba o que são alimentos ultraprocessados [clikando aqui](#)

Comida que não maltrata o meio ambiente!

Você sabia que quase todo o desmatamento que acontece no Brasil é causado pelo agronegócio? Em 2021, 97% de toda a área desmatada no país veio de plantações de commodities e de criação de animais!

Isso é péssimo para o meio ambiente. Os nossos biomas, como a Amazônia, o Cerrado e a Mata Atlântica, são responsáveis por manter o equilíbrio ecológico do país. Eles regulam a temperatura, as chuvas e muitos outros aspectos da nossa vida.

A produção dos nossos alimentos (como vimos lá em cima) tem que ser boa para nós e para o meio ambiente também! A agricultura sustentável é uma forma de produzir comida sem desmatar nem degradar nossa natureza.

Agricultura sustentável na cidade de São Paulo

E qual ODS fala sobre agricultura sustentável?

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável número 2: “Agricultura Sustentável e Fome Zero” tem como objetivo incentivar uma agricultura livre de venenos e de agrotóxicos, que seja boa para os produtores e consumidores e tornar possível acabar com a fome.



Veja mais sobre o ODS 2 com o vídeo produzido por "Bonita Produções"



A cidade de São Paulo é uma das cidades que querem trabalhar com os ODS. Por isso, a cidade criou seus próprios objetivos a partir das orientações da ONU. No caso do ODS 2, um dos objetivos de São Paulo é:

Meta Municipal 2.3 de São Paulo:

“Até 2030, aumentar a produtividade agrícola e a renda dos pequenos produtores de alimentos, particularmente das mulheres e agricultores familiares, inclusive por meio de acesso seguro e igual à terra, outros recursos produtivos e insumos, conhecimento, serviços financeiros, mercados e oportunidades de agregação de valor e de emprego não agrícola”

(PREFEITURA DE SÃO PAULO, Agenda Municipal 2030)

Agricultura sustentável na cidade de São Paulo

Ou seja, a cidade pretende apoiar os produtores, especialmente aqueles que não plantam em larga escala e são mulheres, com acesso à terra, produtos necessários para a plantação (insumos) e contato com compradores (acesso ao mercado).

Como funciona a agricultura em São Paulo?

São Paulo é uma grande cidade, e a maior parte do seu território é urbano, ou seja, não planta muita comida. A zona sul da nossa cidade, entretanto, tem muita área rural: ela serve como uma grande produtora de alimentos para as pessoas que moram aqui! Algumas hortas urbanas, feitas em meio à cidade, também fornecem alimentos sustentáveis.

Mesmo assim, ainda tem muita gente que passa fome, seja na cidade de São Paulo, no estado ou no país.

Só no estado de São Paulo, quase 7 milhões de pessoas passam fome. Lembra daquela definição de agricultura sustentável que vimos na segunda página? Então, ela diz que a agricultura sustentável tem que ser boa pro meio ambiente e também para as pessoas. Isso significa que, para alcançar uma agricultura sustentável, não pode ter gente passando fome (e também não pode ter gente comendo porcaria! Tem que ser comida gostosa e saudável!).

Agricultura sustentável em São Paulo

Conheça alguns produtores!



Feira de Orgânicos no Parque da Água Branca

As feiras ocorrem nestes dias:

sábado - das 7hs às 12hs
domingo - das 7hs às 12hs
terça-feira - das 7hs às 12hs



LOCAL

Parque da Água Branca,
Barra Funda

Clique na imagem para acessar o site da AAO

A feira organizada pela Associação de Agricultura Orgânica (AAO) conta com muitos produtores de alimentos orgânicos vendendo seus produtos.

Além de frutas, verduras e legumes, é possível comprar farinhas, doces, cacau em pó, chocolates orgânicos e muito mais. Não deixe de conhecer a feira!

Sampa + Rural



O Sampa + Rural é um site criado pela Prefeitura de São Paulo para mostrar mais sobre a agricultura, os produtores e o turismo sustentável em São Paulo. Na plataforma, tem um mapa interativo que permite filtrar os diferentes agricultores rurais e seus pontos de comercialização!

Nossa sugestão é que você comece buscando por "Feiras Orgânicas" e veja quais estão pertinho de você! Você também pode ver os restaurantes que cozinham com alimentos orgânicos :)

Bolo de Cenoura Orgânico

Vamos precisar de

Para o bolo

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar orgânico
- 190 gramas de cenoura orgânica
- 1/3 de xícara de óleo vegetal
- 2/3 de xícara de água
- 1 colher de chá de vinagre de maçã orgânico
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de fermento químico

Para a calda

- 2 xícaras de água
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1/3 de xícara de cacau em pó orgânico
- 4 quadradinhos de chocolate 70 % orgânico

Modo de preparo

Misture os ingredientes secos em uma tigela e reserve. Leve ao liquidificador as cenouras, o açúcar, óleo e a água. Junte aos ingredientes e misture bem. Leve ao forno pré aquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos.

Misture os ingredientes da calda, leve ao fogo e deixe ferver até engrossar.

Os ingredientes dessa receita foram comprados na feira de orgânicos do Parque da Água Branca.
Compramos as cenouras e o chocolate :)



Para saber mais

Tudo que está sublinhado te leva a um link externo!

Receitas para se inspirar!

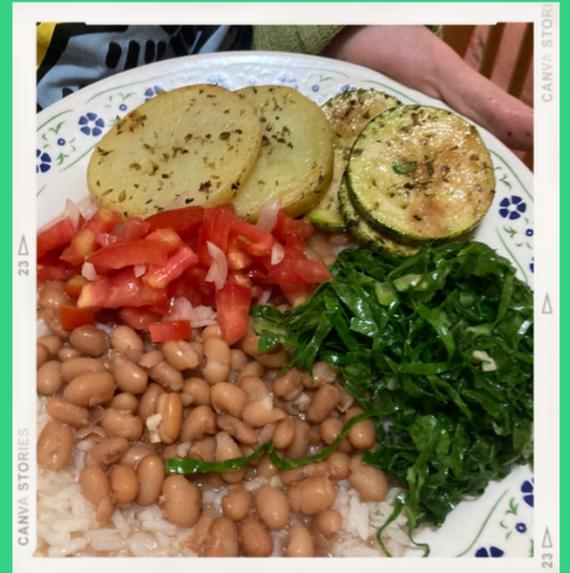
[Larica Vegana](#)

[Comidinhas \(Marina Person\)](#)

[Native Orgânicos](#)

[Rancho Orgânico](#)

Dica! O Rancho Orgânico, além de ter várias receitas, também tem dicas para uma vida mais saudável



Se você também quer plantar: aprenda mais sobre hortas!



[Horta Orgânica](#)

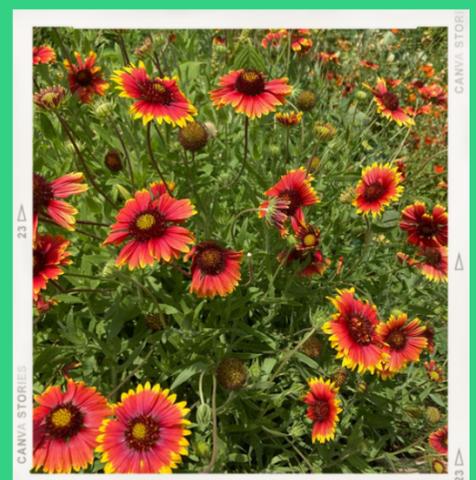
[Spagnol Plantas](#)

Aqui você aprende mais sobre o meio ambiente

[Instituto Brasileiro de Agricultura Sustentável](#)

[Site da ONU de cursos online](#)

(a maioria dos cursos tá em inglês, mas tem alguns em português também!)



Referências

PREFEITURA DE SÃO PAULO. Agenda Municipal 2030. SGM: São Paulo, 2021.

NCR (National Research Council). Alternative agriculture. Washington, DC.: National Academy Press, 1989.

EHLERS, E. Agricultura Sustentável: origens e perspectivas de um novo paradigma. 2.ed. São Paulo: Livraria e Editora Agropecuária, 1999. p. 157

NILSON, Eduardo. Mortes prematuras associadas ao consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil. Nexo, 23 mar. 2023. Disponível em: <https://pp.nexojornal.com.br/academico/2023/Mortes-prematuras-associadas-ao-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-no-Brasil>. Acesso em: 20 jun. 2023.

LOPES, Leo. SP tem quase 7 milhões passando fome, aponta pesquisa; veja outros estados. CNN Brasil, 14 set. 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/sp-tem-quase-7-milhoes-passando-fome-aponta-pesquisa-veja-outros-estados/#:~:text=Al%C3%A9m%20disso%2C%20seis%20em%20cada,2021%20e%20abril%20de%202022>. Acesso em: 20 jun. 2023