



COMIDA PARAENSE

A HISTÓRIA DE QUEM
GANHA A VIDA
COZINHANDO PRATOS
TÍPICOS DO PARA.

ALIMENTAÇÃO DOS BEBÊS

NADA DE PAPINHAS, A
ONDA AGORA É
INICIAR A
INTRODUÇÃO
ALIMENTAR ATRÁVES
DE UM MÉTODO
CONHECIDO POR
PROMOVER A
AUTONOMIA DOS
PEQUENOS.

A COMPETIÇÃO MAIS FAMOSA
DE COMIDA DE BUTECO É UM
SUCESSO NA EDIÇÃO 2019.

CRESCE O NÚMERO DE MULHERES
EMPREENDEDORAS NO RAMO
GASTRONOMICO.

EDITORIAL

Fast Food o Mau do Século

Por: Agência Click

Com o aumento do comércio de Fast Food, que em tradução livre significa comida rápida, muitos brasileiros estão deixando de preparar suas refeições optando pelo consumo de lanches. De origem americana esta opção de alimentação surgiu em 1950, junto a uma confortável situação econômica, deixando a vida das pessoas ainda mais aceleradas e assim fazendo com que as opções de refeições fossem lanches, devido a sua rapidez no preparo.

O que muitos não sabem é que, esses produtos são carregados de conservantes químicos para a preservar os alimentos. Nem sempre as comidas oferecidas nesses locais são o que parecem, podendo conter substâncias inapropriadas para o organismo.

Uma pesquisadora Canadense realizou diversos testes em vários tipos de sanduiches em variadas redes de fast foods, foi identificado que, o frango utilizado na preparação dos sanduiches possuem menos de 50% do DNA de frango, onde em sua maioria foram encontrados soja e mais de 15 ingredientes. De acordo com a cientista responsável pela pesquisa Matt Harnden outro ingrediente comum são os hamburgueses de carne, que de acordo com a pesquisa possui mais de 19 ingredientes sendo que 39% é sódio. Vale lembrar que este ingrediente é mecanicamente recuperado, ou seja, são usados restos de carne geralmente grudadas na carcaça do animal retiradas com o auxílio de máquinas, podendo ser de até 100 vacas diferentes.

É de suma importância aderir a hábitos alimentares saudáveis. Preparar as refeições e deixar os Fast Foods de lado, são imprescindíveis para quem deseja ter uma alimentação equilibrada, longe de corantes e substâncias responsáveis pela proliferação de doenças. Grandes quantidades de gorduras, sódio e alimentos processados podem fazer mal à saúde, prefira alimentos in natura ou minimamente processados como legumes e verduras.



ÍNDICE

Resenha – Alimentação Alternativa.....	03
Informação - Alimentação dos bebês.....	04
Reportagem Especial – Sabor Paraense.....	06
Economia – Mulheres Empreendedoras.....	08
Entretenimento – Comida de Buteco	09
Artigo – Desperdício de Alimento.....	10

EXPEDIENTE

Editora Chefe - Mayra Felipe Silva

Editor de Texto -- Matheus Figueredo Vasconcelos Silva

Fotografo - Alex Pereira de Souza Junior

Produtora - Francidalva Santos Chagas

Repórter - Ricardo Muniz

Repórter - Silvana Barbosa dos Santos

What The Health – O Que é Saúde?

Dirigido e produzido por Kip Andersen e Keegan Kuhn, lançado em março de 2017, o documentário What the Health com duração de 92 minutos, faz um alerta sobre as principais doenças que atingem o ser humano e qual a relação delas com a alimentação do indivíduo.

Com entrevistas à médicos e especialistas, ele traz ao telespectador uma visão sobre como ingerir carnes e alimentos derivados dos animais tais como laticínios e ovos podem fazer mal a saúde e causar ou aumentar as chances de doenças como câncer, diabetes e colesterol, ou seja, se o indivíduo não ingerir estes alimentos, além de contribuir com a vida animal, você diminui e até reverte essas doenças.

Porém o documentário é apelativo, com imagens, usando gestantes, além de deixar claro que a intenção não é somente informar sobre as questões de saúde, mas sim convencer aquele que assiste a se tornar adepto ao veganismo.

Ele traz como histórico, alegações de como o corpo humano é adaptado para ser onívoro, uma vez que não temos

garras, e caninos grandes e afiados o suficiente para caçar, matar e dilacerar as presas, além de fazer uma citação à Hipócrates "Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio. " Que faleceu em 300 a.C., antes de tantos avanços na área da medicina.

Com linguagem pejorativa, sempre colocando como afirmação absoluta seu ponto de vista, o documentário traz opiniões que ficam presos à zona de conforto.

Os testemunhos são apenas do ponto de vista do documentário, em um deles, uma mulher diz que ao ir ao médico ele dá o diagnóstico que ela está à beira de um ataque cardíaco em no máximo 30 dias, e após 2 semanas adotando a dieta vegana, ela reverteu este quadro, além de parar totalmente com os remédios de asma, dores crônicas, doença cardíaca e depressão. A produção, nos faz repensar e reavaliar sobre o estilo de vida e alimentação, porém deixa em aberto lacunas para dúvidas e questionamentos se esta é a melhor opção para seguir.



Documentário What The Health

INTRODUÇÃO ALIMENTAR DOS BEBÊS

A introdução alimentar é fundamental para que os pequenos tenham um bom desempenho e crescimento, junto a uma alimentação saudável e equilibrada.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), os bebês devem iniciar a introdução alimentar aos 6 meses, seguindo com o aleitamento materno até os dois anos.

A amamentação é um momento único, do qual promove total conexão entre mãe e bebê, assim que nascem já são colocados sobre as mamas da mãe para que seja dado início a primeira amamentação. Ocorrem casos em que a criança rejeita o leite materno, quando isso acontece é induzido a amamentação por fórmulas, capazes de dar ao recém-nascido todos os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento.

Renata Marques Cerqueira, mãe do pequeno Ben de 1 ano optou pelo parto humanizado. Ela conta que seu maior desejo era que o pequeno pegasse o peito assim que nascesse, e isso aconteceu “minha vontade era que ele fosse direto para o peito antes mesmo do corte do cordão. E isso aconteceu. Mas por conta de um longo período expulsivo estávamos cansados, ele não conseguiu fazer uma manada efetiva assim de primeira. Mas seguimos tentando. No primeiro dia tomou o colostro na colher. Até eu encontrar a posição mais confortável para ambos e acertar a pega que aconteceu já no segundo dia”



Foto: Giovana Rassen (@giovannarassenfotografia)

Renata amamentando Ben pela primeira vez, após dar à luz.

Doadora do banco de leite humano, Renata afirma querer amamentar até quando for saudável para ela e o bebê. A mãe de primeira viagem conta que seu maior sonho sempre foi amamentar, antes mesmo de engravidar, então foi feito um preparo uma busca de informações para que quando chegasse o momento se sentisse segura para amamentar da melhor maneira possível.

“AQUELAS PAPINHAS
PROCESSADAS NUNCA ME
CHAMARAM ATENÇÃO. TUDO
MISTURADO, COR FEIA.”

O método escolhido por Cerqueira para a introdução alimentar do Ben foi o BLW - Baby-led Weaning (Desmame guiado pelo bebê), por se tratar de um método com mais respeito ao bebê, onde é apresentado o alimento em sua real cor e textura, onde ele decide se quer comer ou não. O método proporciona uma maior evolução de interesse e conhecimento do alimento além de favorecer a coordenação motora. “Com sete meses o Ben já sabia o que era um brócolis, e sabia que gostava de brócolis”

EM ALGUNS PAÍSES COMO NOS
EUA, A ORIENTAÇÃO É
COMEÇAR COM CEREAL AOS 4
MESES

É importante lembrar que o tempo do bebê precisa ser respeitado algumas dicas como mudar a apresentação do alimento, colocá-lo a mesa com a família durante as refeições pode auxiliar o interesse pelo alimento. A mãe completa “nunca negar amamentar ou dar mamadeira porque não se alimentou do sólido. Se isso se repetir com muita frequência, com certeza procurar ajuda de um nutricionista infantil, para poder identificar a real causa dessa falta de interesse pelo alimento sólido”.



Arquivo pessoal

Ben brincando e comendo sua primeira espiga de milho



Arquivo pessoal

Conhecendo os alimentos: Batata doce e beterraba

Estudos recentes comprovam que a alimentação da mãe durante a gestação é grande influenciadora da alimentação do bebê. Se a mãe tem hábitos como uma alimentação rica em carboidratos e açúcares, certamente a criança terá dificuldades em se familiarizar e gostar de frutas e verduras. É de extrema importância a mãe ter hábitos saudáveis, e escolhas capazes de influenciar as crianças pelo resto da vida.



SABOR PARAENSE

A culinária paraense é conhecida e muito falada devido aos ingredientes básicos serem oriundos da exuberante natureza da Amazônia. Os pratos são feitos com as diversidades de peixes, camarão, mariscos, aves, pato e temperados com as folhas locais, como, chicória, coentro, cheiro verde, pimenta de cheiro e outros. A culinária tem forte influência na cozinha indígena, principalmente o vatapá, pratos típicos da região é: pato no tucupi, arroz paraense, caruru e o famoso e totalmente natural açaí. O Pará também é um Estado rico em frutas locais, murici, castanha do Pará, bacuri, bacaba, cupuaçu, biribá, buriti e tucumã fazem parte dessa diversidade.

Em entrevista com a paraense, empreendedora Karina Fonseca Pereira, 45 anos. Ela conta que a culinária paraense hoje representa seu trabalho, sendo a forma de garantir o sustento da família, mas também, afirma ser uma paixão, algo natural e apaixonante para si.

Como paraense Karina, comenta, “O açaí com farinha é o prato que mais me representa, por que eu gosto muito e posso comer diariamente que não enjoa. Tanto que agora vou começar a servir o açaí com peixe frito na unidade da Augusta, estou até trazendo de Belém 40 kg de peixe”.



Coxinha paraense nos sabores: Jambo, camarão e caranguejo

Foto: Alex Pereira

*AINDA EXISTE MUITO
PRECONCEITO COM A
CULINÁRIA, POR SER DE
ORIGEM INDÍGENA.*

Para saber um pouco sobre sua vida profissional na cozinha e como decidiu investir na culinária de seu estado, abrindo um Food Truck intitulado de Quintal Paraense em São Paulo. A empreendedora explica, “Então, comecei a cozinhar criança ainda, com 8 anos, mas por questão de necessidade mesmo. Minha avó que me ensinou a tratar (preparar) frango e peixe. Lá a gente comprava o frango vivo, tinha que matar, limpar, fazer todos os procedimentos. Lembro que ela fazia um peixe moqueado (assado) na folha de bananeira e por gostar muito penso em abrir um restaurantes para ter esses pratos no cardápio, mais preciso de um fogão a lenha e no Food Truck não consigo ter”

Fonseca relata que o Quintal surgiu por uma necessidade pessoal, devido não está satisfeita com seu trabalho. E escolheu São Paulo, por ser um estado que habita pessoas de diversos estados e até, outros países. “ O primeiro evento foi realizado no Quintal de casa, por isso chama Quintal Paraense. Minha filha divulgou no Facebook. Teve uma visibilidade incrível no face, foi muita gente, não esperávamos acontecer isso. Tinha mais de 300 pessoas em casa”

A empreendedora, ressalta que seu público alvo são os paraenses e aqueles quem tem curiosidade de conhecer a culinária. Os pratos são servidos inicialmente como degustação para aqueles que desconhecem os pratos. Mesmo assim, alguns ainda torcem o nariz.

“A gente não vende só comida. A gente vende uma paixão. É gratificante trabalhar com a nossa cultura. Eu gosto de trabalhar com os ingredientes da terra, como a mandioca que podemos fazer qualquer coisa com ela e isso me atrai muito nos produtos de nosso país”, completa a paraense.

Ao falar nas comidas do norte e nordeste, as pessoas de outra região tem a visão de ser comida pesada, pelo



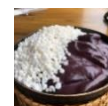
Foto: Alex Pereira

Arroz Paraense, Prato típico do Pará que acompanha iguarias como camarão e maniçoba.

excesso de temperos. Como conhecedora da culinária, a paraense deixa claro que a comida do Pará é leve, pois os ingredientes são todos naturais, não possui pimenta e até a maniçoba que tem aparência de ser gorda é leve porque a carne suína e o óleo, não contém gorduras prejudiciais à saúde.

Ainda na entrevista, Karina afirma trazer todos os ingredientes direto do Pará. Até mesmo, por serem produtos difíceis de encontrar em outras regiões. Tem seus fornecedores certos em Belém e sua mãe é a encarregada de liberar os produtos no transporte.

Açaí Paraense



Ingredientes:

1 litro de açaí grosso em temperatura ambiente
açúcar a gosto
2 xícaras (chá) de farinha de tapioca

Modo de Preparo:

Coloque o açaí para gelar por cerca de 30 minutos antes do preparo. Retire da geladeira e, em uma tigela, misture o açaí com o açúcar. Mexa bem, acrescente a farinha de tapioca e sirva em seguida.

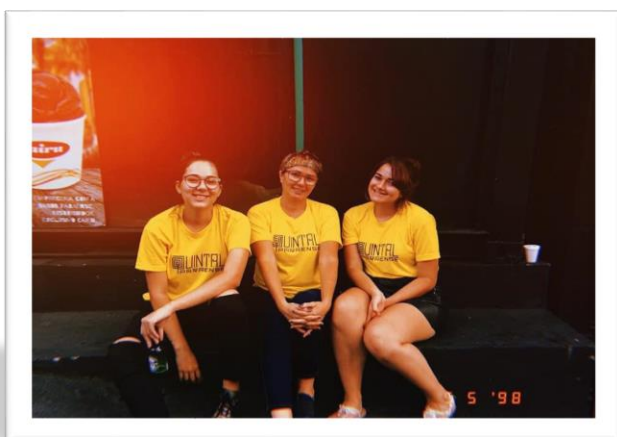


Foto: Francivalva Santos

Fundadoras do Quintal Paraense

MULHERES EMPREENDEDORAS

Estudo da Rede Mulher Empreendedora mostra o potencial de empresárias inspiradas pela chegada de um filho.

Quando nasce uma mãe, na maioria das vezes nasce também uma empreendedora. É o que mostra o estudo “Empreendedoras e seus Negócios”, realizado pela Rede Mulher Empreendedora (RME). A maternidade é um dos principais gatilhos para as mulheres abrirem suas próprias empresas, como saída para conciliar o trabalho com as demandas do novo integrante da família. Algumas desistem pelo caminho.

Cerca de 53% das empreendedoras são também mães, uma em quatro delas possui filhos de cinco anos de idade ou menos.

Na busca por horários flexíveis, muitas mulheres optam por trabalharem de casa, e investem na maioria das vezes em negócios gastronômicos, como a venda de bolos, doces e salgados. Uma forma eficaz de ganhar dinheiro e estar perto da criança, podendo acompanhar seu crescimento e desenvolvimento.

O número de mulheres empreendedoras e que foram para o lado da gastronomia cresceu muito, o aumento da procura foi tanto que muitas mulheres vem deixando o serviço atual para empreenderem no próprio negócio. Nos dias atuais encontramos com facilidade novos comércios surgindo, sejam eles em pontos alugados ou na garagem de casa, acontece que, a mulher quer ter independência, renda e estar perto da família. As empreendedoras possuem em média 39 (trinta e nove) anos de idade e em sua maioria possuem ensino superior completo.

Ainda é uma jornada cheia de obstáculos, incluindo o preconceito de gênero. “No papel de empreendedora, a mulher tem diversos obstáculos, como acesso a crédito e falta de apoio até mesmo dentro do seu círculo mais próximo”, diz a fundadora da RME, Ana Fontes, em entrevista para Exame.com sobre o estudo. “A mãe empreendedora ainda precisa dividir a responsabilidade pelo seu negócio com as tarefas domésticas, o cuidado com os filhos e com a família em geral.”

Outro desafio está no planejamento: 86% das empreendedoras não estudam antes de abrir uma empresa correndo um grande risco de decretarem falência, antes mesmo de ter lucro, 37% iniciam o negócio sem capital, e 65% misturam a conta da empresa com a pessoal.



Foto: Alex Pereira

Dona Jarlene, atendendo na sua lanchonete com o filho Isaac no colo.

COMIDA DE BUTECO

Ao falar em buteco, automaticamente o que vem à cabeça são as bebidas, sendo elas cerveja e pinga em sua maioria, mas poucos se lembram dos petiscos que são oferecidos como acompanhamento nesses locais.

Desde um salgado a porções de frango, calabresa, torresmo crocante, quibe e até um churrasco no fim de semana são comidas tradicionais de um buteco de bairro, oferecidas para acompanhar aquela cerveja gelada na mesa ou balcão do bar. Porém estes simples acompanhamentos estão sendo levados a eventos gastronômicos e competições em toda as regiões do país.

Anualmente ocorre uma edição do evento “Comida di Buteco”, que é uma competição realizada entre abril e maio em 21 cidades do país, em busca dos melhores tira-gostos, como dizem os mineiros, já que o evento tem sua origem de Minas Gerais, criado em 1999 tendo sua primeira edição em 2000 em Belo Horizonte.

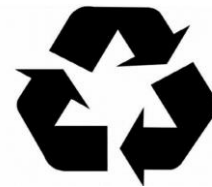
Os vencedores são decididos por jurados e também por votação popular, sendo analisados botecos por categorias, como higiene, atendimento, e o principal sendo a comida servida no buteco. A 20ª edição ocorrida em 2019 teve seu início em 12 de abril e término em 12 de maio, tendo cada cidade um campeão, e cada um dos 21 campeões são visitados por um júri extra e em julho é decretado dentre os 21 campeões o melhor buteco do país.

O vencedor da edição 2019 foi o Bar do Jão localizado na Penha. O petisco intitulado de Receita do céu (eterna tia Cida), é composto por pernil marinado na cerveja, acompanho de purê de mandioca requeijão e parmesão servido com pão Pitta, creme de pimenta e farofa de castanha do Pará.

Para participar basta visitar um buteco participante e provar o petisco, o preço fixo é de R\$ 20,00 e os votos são considerados 50% do público e 50% dos especialistas.



DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS: DESCARTE OU APROVEITAMENTO?



A perda e o desaproveitamento de cerca de 30% da produção de alimentos no Brasil geram anualmente cerca de R\$ 3 trilhões de prejuízo na economia, segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). Parte do desperdício ocorre durante os processos de colheita, armazenamento, transporte e consumo, devido ao alto custo relacionado à mão de obra, água, energia, combustível e outros recursos, bem como dinheiro e nutrientes importantes para a saúde da população.

Um dos fatores para estes alimentos não serem consumidos é o seu aspecto estético e degradado, por sofrerem as consequências ligadas às alterações climáticas e às condições de transporte e a precariedade das estradas brasileiras.

Para diminuir uma parte deste problema deveríamos consumir os alimentos produzidos próximo à nossa região, diminuindo o tempo de transporte e os impactos sofridos pelos deslocamentos,

fazendo com que o alimento dure mais tempo sem estragar.

O desperdício de alimento no Brasil atinge as cadeias de produção, de manufatura até chegar na casa do consumidor, que traz como agravante a possível falta de informação pela população no momento do consumo, que não opta em comprar alimentos que já estão em fase de amadurecimento, ou por jogar fora parte do alimento que também poderia ser consumido.



Foto: Mayra Felipe

Desperdício de alimentos no fim de uma feira de rua na região sul de São Paulo

Segundo o presidente da Sociedade Nacional da Agricultura (SNA), Antônio Alvarenga "O maior problema no Brasil está na logística de armazenagem e transporte. (...) Nossa infraestrutura de transporte é lastimável e acarreta grandes perdas de produtos, com elevados prejuízos para os produtores. Nossa capacidade de armazenagem também é deficiente, sobretudo nas unidades de produção."

Os processos de produção e transporte, no entanto, não são os únicos vilões que assombram o desperdício. O consumidor ao exigir uma estética dos alimentos, rejeita frutas ou legumes que estão feios, pouco escuros, mas que poderiam ser consumidos normalmente, além da cultura da fartura e abundância presente nas casas brasileiras, resultando em muita comida no lixo.

De acordo com a Save Food Brasil (FAO no Brasil) o descarte chega a 1/3 de tudo o que é produzido, gerando um prejuízo de R\$3 trilhões por ano. A América Latina desperdiça cerca de 127 milhões de toneladas por ano que poderiam alimentar

36 milhões de pessoas, enquanto em países desenvolvidos os alimentos perdidos poderiam alimentar cerca de 200 milhões de pessoas. E complementa que além das calorias e nutrientes, são desperdiçados valores ambientais, sociais e culturais, pois são utilizadas água, energia, terra, logística, trabalho e diversos recursos que acabam sendo jogados fora.

A rotação deste problema nunca acabará se tivermos este mal habito de comprar aquilo que não precisamos ou por comprar em grandes quantidades. O desperdício de alimento é um caso muito sério e precisa ser pensado e avaliado por cada um de nós. O aproveitamento integral dos alimentos, como sementes e cascas de frutas, legumes e verduras contribui não apenas para o enriquecimento nutricional da dieta diária das pessoas e para a redução do detrito orgânico, como também proporciona uma maior variedade nas preparações dos pratos, na economia e orçamento familiar e colabora para preservação do planeta.

A DENGUE PODE MATAR.



NÃO DEIXE ÁGUA PARADA E NEM DEPOSITE
RESTOS DE ALIMENTOS EM LOCAIS PROIBIDOS.
PREVINA-SE

SALADAS GOURMET O JEITO SAUDAVEL DE SE ALIMENTAR

