

Apresentação

A promoção da saúde tem acontecido na rede municipal de educação através de inúmeras iniciativas que envolvem diferentes profissionais e instâncias das Secretarias Municipais de Educação (SME) e Saúde (SMS). Essas iniciativas têm sido dirigidas a subgrupos ou à totalidade da comunidade escolar e abarcam ações cotidianas já incorporadas à prática pedagógica, currículos e à rotina escolar, parcerias escola/unidade de saúde, identificação de grupos de risco, entre outras. I números são os exemplos de atividades voltadas para a promoção da saúde: a incorporação dos temas de sexualidade, nutrição e prevenção ao uso de drogas na proposta pedagógica da escola, o Programa de Alimentação Escolar, as feiras de saúde, os projetos Ser Vivo, Educarte, Sinal Verde, AIDS e a Escola, entre tantos outros.

Nos últimos anos, muito se avançou nessa área e as propostas da SMS na articulação com as outras políticas sociais se subsidiam na promoção de saúde que se consolida em diversos espaços, como o escolar e o comunitário. Nessa perspectiva, a ESCOLA pode ser PROMOTORA de SAÚDE quando se propõe a refletir com a comunidade escolar os fatores condicionantes e determinantes da saúde; a identificar aspirações e necessidades, propostas e soluções para reverter condições adversas à qualidade de vida e a contribuir para relações construtivas entre seus membros, com a garantia de direitos e de desenvolvimento e aprendizagem sadios.

Nessa perspectiva, estamos- SME e SMS- construindo uma iniciativa conjunta de atuação. Essa iniciativa, denominada PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA, busca fortalecer, remodelar e ampliar as atividades desenvolvidas nessa área, integrando discussões e saberes da área da saúde ao Núcleo Curricular Básico MULTI EDUCAÇÃO, desenvolvido em nossa rede escolar. Sabemos que a consolidação dessa iniciativa é um processo que pressupõe muito diálogo, criatividade, ousadia, vontade de acertar, disponibilidade dos profissionais envolvidos e articulações institucionais.

No nosso entender, os “ingredientes” necessários para a consolidação dessa iniciativa se fazem presentes no projeto COM GOS-

TO DE SAÚDE, que enfoca a alimentação/nutrição como componente fundamental da promoção de saúde. São pressupostos básicos desse projeto:

- (a) a alimentação como um direito humano,
- (b) a segurança alimentar e nutricional como requisito básico para a afirmação plena do potencial de desenvolvimento físico, mental e social de todo ser humano,
- (c) o reconhecimento de que a alimentação está situada em um contexto de vida, em um processo histórico e é parte da cultura de um povo e
- (d) a participação ativa do sujeito e da comunidade no controle de suas condições de alimentação e saúde.

Nesse ano, o COM GOSTO DE SAÚDE produzirá materiais sobre quatro temas: alimentação e cultura, alimentação saudável, aleitamento materno e distúrbios nutricionais. Com o intuito de fornecer recursos que facilitem a abordagem dos mesmos, cada escola receberá um vídeo para cada tema e, a cada bimestre, um material impresso de apoio.

Este primeiro número apóia o vídeo do tema “Alimentação e Cultura”. Apresenta um texto aprofundando os temas alimentação e cultura e alimentação nas regiões geográficas e, ainda, sugestões de atividades e textos a serem trabalhados com os alunos, selecionados/adaptados pelo educador de acordo com as características de cada grupo.

Esperamos que esse material lhe seja útil. Esperamos, também, poder contar com você, educador, como um parceiro tanto na concretização dessa iniciativa na escola quanto na melhoria dos materiais de apoio que estamos fornecendo.

Comunique-se conosco! Suas sugestões serão sempre bem-vindas!

Rio de Janeiro, fevereiro de 2000.

Instituto de Nutrição Annes Dias
Av. Pasteur, 44 - Botafogo - Rio de Janeiro / CEP: 22290-240
Telefone/fax: 2957398, 2957308, 2957448, 2957498
E-mail: icaastro@pcrj.rj.gov.br

Alimentação e Cultura

Você já pensou na diferença entre a refeição de um nordestino e de um gaúcho? Que tipo de alimentos você imagina encontrar em uma escola? Em um hospital? Em um aniversário, que tipo de alimentos você costuma encontrar? Como você imagina que seja uma pessoa que come caviar? E uma pessoa que come dobradinha? Quando você está triste prefere comer um ensopado de chuchu ou uma barra de chocolate? E, quando está muito calor, qual alimento você prefere? É possível imaginar uma feijoada completa sendo servida em uma festa de São João?

A nossa alimentação diária reflete nossos valores, nossa condição econômica, nossas crenças, o clima e os recursos naturais de onde moramos. Ou seja, nossa cultura está presente no que comemos. Cada povo tem uma identidade cultural. Podemos conhecer grande parte dessa identidade prestando atenção aos hábitos alimentares de cada grupo social. Por isso é tão importante refletirmos sobre a relação entre alimentação e cultura.

O vídeo "Alimentação e Cultura" nos chama a atenção para a riqueza da cultura brasileira, que é fruto de uma grande interação entre os povos que aqui viviam e os que aqui chegaram com o processo de colonização e constituição do país. Essa diversidade cultural está presente na culinária brasileira. Cada região tem seu tempero e seu modo de preparar os alimentos. É esta diferença que marca a identidade de cada lugar. Entretanto, como qualquer outro componente da cultura de um povo, a alimentação não é algo imutável.

Você sabia que...

cultura é uma palavra latina? Vem do verbo colere, que quer dizer cultivar?

Originalmente seu significado estava ligado à atividades agrícolas.

Foram os pensadores romanos antigos que ampliaram esse significado e o usaram para se referir ao refinamento pessoal, 'a educação elaborada de uma pessoa, surgindo assim a expressão cultura da alma.

Nas últimas três décadas, por exemplo, ocorreram importantes mudanças nos hábitos alimentares dos brasileiros: redução no consumo de arroz, feijão e farinha de trigo; maior consumo de carnes em geral, ovos, laticínios e açúcar; substituição da gordura animal por óleos vegetais, manteiga por margarina e aumento nos gastos com alimentos industrializados.

O ritmo agitado imposto pelo mercado de trabalho deixa cada vez menos tempo livre para alimentação e lazer. Os intervalos precisam ser bem aproveitados e o horário de almoço acaba servindo a várias atividades. Começam a surgir alternativas nas indústrias de alimentos e dos serviços de alimentação: congelados, pré-cozidos, liofilizados, "drive-thru", "fast-food", "delivery", "self-service" são palavras que traduzem a importação de uma "nova ordem" ao padrão alimentar brasileiro.

A nós, profissionais de saúde e educação, estão colocadas as seguintes questões: em que medida preciosos componentes alimentares de nossa cultura estão se desfigurando ou se perdendo devido à "globalização" da forma de nos alimentarmos? Por outro lado, que aspectos da evolução tecnológica da área de produção de alimentos merecem ser incorporados à nossa cultura? E, por fim, em que medida nossos hábitos alimentares (tradicionais ou recentemente incorporados) contribuem para ou dificultam a promoção de nossa saúde?

A reflexão sobre essas questões (que não se esgota nesse primeiro número) nos permitirá resgatar componentes alimentares de nossa identidade coletiva e, ao mesmo tempo, subsidiará nossas escolhas alimentares, de forma que essas possam ser mais comprometidas com a promoção de nossa saúde.

Nas próximas páginas, estão detalhadas as características alimentares de cada região de nosso país. Observe nossa riqueza cultural através dos alimentos, temperos e formas de preparação.

Você sabia que...

alimentos liofilizados são alimentos que passaram por um processo de secagem e de eliminação de substâncias voláteis, realizado em baixa temperatura e sob pressão reduzida? Como exemplo, temos os alimentos dos astronautas.

Região Norte



Você sabia que...

o arubé é um condimento líquido (parecido com mostarda), feito com pimenta malagueta, mandioca, sal, pimenta do reino, cravo e tanajura e saúva torradas?

Nessa região, que é a maior do território nacional, a população sofre grande influência da cultura indígena, o que pode ser facilmente percebido por meio do uso das frutas típicas, raízes, ervas e peixes característicos dos rios da região.

Entre as frutas mais utilizadas estão o cupuaçu, a graviola, a mangaba, a pupunha, o açaí, a banana-pacovã e o tucumã. Encontramos também a castanha-do-pará e o guaraná. O açaí é muito apreciado pelo paraense. É do tamanho de uma cereja e de cor roxa quase negra. Para se tornar uma bebida deve ser colhido e amassado. Pode ser preparado puro, com ou sem açúcar, e servido com farinha-d'água, com farinha seca ou com tapioca. Fazem-se, também, doces, sorvetes, vinhos e mingaus. Atualmente, já é consumido em várias regiões do Brasil.

A banana-pacovã é muito apreciada em Manaus. Cortada em tiras, a banana madura é preparada na hora e polvilhada com açúcar e canela. Quando verde, é cortada muito fina e frita como batatinha para ser servida crocante com sal. Substitui, muitas vezes, a mandioca que serve de ingrediente de preparações, acompanhamento ou base da alimentação.

A raiz de maior destaque é a mandioca, maniva ou macaxeira, como é conhecida pelos nativos da região. É dela que se extrai o tucupi, um líquido amarelado, usado em muitas preparações como, por exemplo, o pato no tucupi e o tacacá (caldo feito com tucupi, goma de mandioca, pimentão e camarão).

Da mandioca produzem-se diversos tipos de farinhas, sendo a mais popular, nessa região, a farinha-d'água, empregada em mingaus, beijus, farofas e bebidas fermentadas. É comum comê-la com sementes, milho, arroz, feijão, peixes e frutas.

Manga verde e abacate com farinha e açúcar são muito apreciados.

Região Norte



Você sabia que...

o pirarucu, peixe de água doce da Região Amazônica, é conhecido como bacalhau brasileiro?

Na cozinha da região norte nunca faltam temperos como a cebolinha, o coentro e a alfavaca.

No interior, pequenos barcos transportam caixotes com terra na qual estão plantados os temperos. É a horta portátil que faz com que o tempero seja tão fresco quanto o peixe utilizado.

Entre os peixes consumidos estão o tambaqui, o pacu, o tucunaré, a traíra, a piranha, além da pescada e a sardinha de rio. Contudo, o peixe preferido é o pirarucu fresco ou seco. Pelo interior do Amazonas, é muito comum a utilização do moquém como método de conservação dos peixes pequenos. O moquém é preparado colocando-se o peixe suspenso sobre um braseiro. Os peixes moqueados são usados até no café da manhã.

Outro costume ainda presente, apesar da preocupação dos ecologistas, é saborear tartarugas.

O jacaré assado ou cozido com pimenta, folhas de alfavaca ou jambu também é muito apreciado.

São considerados alimentos bem saborosos os patos bravos, os marrecões e marrecos, que geralmente são comidos com arroz.

Apesar de a mandioca e os peixes serem a base da alimentação na região norte, em algumas regiões onde há criação de gado, como na Ilha da Marajó, come-se carne bovina.

Produtos da região: pimenta-do-reino, carne bovina, castanha-do-pará e mandioca

Região Nordeste



Você sabia que...

a paçoca nordestina não é igual à paçoca mineira (doce de amendoim)? A paçoca nordestina é a carne-de-sol assada ou carne-seca pisada no pilão com farinha torrada. De origem Tupi, pó-çoka quer dizer pilado à mão ou esmigalhado à mão.

A região nordeste está dividida em duas partes: a que compreende uma faixa litorânea, que se estende desde o Piauí até o sul da Bahia, conhecida como zona da mata, e a outra, que compreende o sertão nordestino, chamada de “Polígono das Secas”.

Na zona da mata, o solo é fértil, e as plantas tropicais, por isso, encontram condições propícias para se desenvolverem bem.

Nessa região, os alimentos mais utilizados são a mandioca, em forma de farinha, o feijão, o café, a carne-seca, a rapadura e o milho.

No polígono das secas, a população se dedica mais à criação de gado bovino e caprino, usando a carne, o leite, o queijo e a manteiga. Também consomem o feijão, a batata-doce, a mandioca, alguns legumes e frutas, sendo estas mais raras que no litoral.

O angu, o cuscuz e a carne-de-sol são pratos típicos do nordestino, que também cria outras combinações como a de abóbora com leite, a de queijo com rapadura, a de batata-doce com café, a de doce-de-leite com banana etc.

É marcante a influência do negro e do índio nos hábitos alimentares dessa região.

A cultura indígena deixou traços na alimentação regional com preparações típicas feitas à base de milho, tais como a canjica de milho, as pamonhas e os beijus.

A influência negra se faz sentir pelo uso intenso de condimentos especiais como o azeite-de-dendê e as pimentas, muito usados na Bahia. Vários pratos tradicionais da cozinha baiana são de origem africana. Como exemplo, temos o acarajé (feito com feijão fradinho, camarão seco e frito no azeite), o caruru (mistura de quiabo, camarão seco moído, temperado com cebola ralada, coentro, pimenta e, no final, azeite de dendê) e o vatapá (creme feito com pão, leite, amendoim, leite de coco, castanha de caju torrada, peixes e camarões refogados no azeite-de-dendê com temperos).



Região Centro-Oeste

Você sabia que...

o pequi é uma fruta que pode ser apreciada como alimento ou tempero? Come-se a polpa crua, cozida ou assada. Substitui perfeitamente a banha ou o toucinho e dá aos alimentos sabor e cheiro especiais. O óleo dele extraído equipara-se ao óleo de fígado de bacalhau. O nome vem de py-qui, py = pele, casca e qui = espinho, casca espinhenta.

Os peixes saborosos, as frutas, como o pequi e a banana-da-terra, são os alimentos típicos da região juntamente com um tipo de palmito – a guariroba. É deles que surgem os pratos mais típicos e apreciados, como o peixe na telha e a mojica de pintado, receitas de sabor peculiar presentes na tradição local.

O peixe é uma presença obrigatória em todas as ocasiões. Uma receita antiga e popular é a do chamado peixe na telha (o peixe vai na telha para o braseiro) servido com arroz branco e molho cru, à base de cebola e tomate bem picados, vinagre e óleo.

Outra maneira de preparar peixes usada pelos pescadores de beira-rio é abrir um buraco na terra e nele depositar o peixe envolto numa folha de bananeira. Protegem esse embrulho com um pedaço de lata e o cobrem com terra. Por cima, acendem uma fogueira e, após duas horas, está tudo pronto.

O acompanhamento mais usual de preparações com peixes em Mato Grosso é a banana natural, que também serve de acompanhamento para a carne-seca nas duas receitas mais típicas do estado: peixe com banana e carne com banana.

Além dos peixes, surgem, também, os pratos de carne, consequência natural das criações de gado que se estendem pelos campos do Pantanal. No churrasco mato-grossense não podem faltar a ponta de costela - corte típico da região, de consistência macia e muito saborosa - a linguiça Maracaju e a mandioca amarela para acompanhar. Cozida ou assada, a capa de costela ou matambre, carne rija, encostada no couro, é muito bem aceita.

Os bolinhos de arroz e as pamonhas de milho verde merecem destaque especial. Pela fronteira de Minas Gerais entraram o feijão-tropeiro, a carne-seca, o toucinho e a banha de porco.

Nenhuma influência de fora pode se comparar com a verdadeira revolução cultural e culinária ocorrida no planalto central após a criação de Brasília. Lá não é difícil almoçar pato no tucupi ou feijoada e jantar churrasco ou frango ao molho pardo. Há de tudo para todos os gostos.

Região Sudeste



Você sabia que...

*o nosso pé-de-moleque
(doce de amendoim)
na Bahia recebe o nome de
queijadinha? E que pé-de-moleque
para o baiano é uma espécie de
beiju de farinha grossa?*

*é da região sudeste que sai
grande parte dos produtos
exportados do Brasil para
outros países, como o café e
o suco de laranja?*

No Rio de Janeiro e em São Paulo há uma mistura de raças e costumes que contribuem para formação dos hábitos alimentares dessa região.

Sem nenhum preconceito, os cariocas provam e adotam os pratos regionais de todo o país, transformando tudo em pratos novos, à moda carioca. O arroz sempre branco e solto, o feijão sempre preto, a pimenta presente, mas discreta. Assim sendo, um “tutu à mineira”, ou um “virado à paulista”, preparados no Rio de Janeiro, têm outra cor (mais escuros) e outro sabor (mais leves do que as versões originais). O cardápio do Rio é, portanto, não só uma variante dos cardápios de todo o Brasil como também de várias outras partes do mundo.

No início da colonização, a rústica dieta dos bandeirantes, composta de feijão, milho e mandioca, acrescida de arroz, carne de porco e ovos, estabeleceu a base da culinária típica do interior do Estado de São Paulo. A cozinha paulista começou a modificar-se com a chegada dos imigrantes. Os que mais a influenciaram foram os árabes, que trouxeram seus quibes e “esfihas”, e os italianos, com a “pizza” napolitana e a macarronada.

Os paulistas aprenderam a extrair das matérias-primas todas as possibilidades de alimentação, como por exemplo o milho. Quando verde, é saboreado na própria espiga- assado ou cozido-, ou ainda transformado em pamonha, curau, creme, pudim, mingau, suflê e até em sorvete. Quando seco, dá a canjica ou, quando virado pelo avesso, faz surgir a pipoca. Ao ser moído, fornece dois tipos de fubá- grosso e mimoso- base de toda a culinária de forno dos sertanejos, sendo usados em biscoitos, bolos e broas. Ao ser pilado, o milho torna-se farinha de milho, que é empregada no angu e na farofa.

Ao lado do milho, desenvolveu-se a culinária da mandioca. Em São Paulo, várias espécies de bolos e biscoitos e uma infinidade de pratos salgados, tais como a massa de pastéis e a quenga (uma variedade de bolo salgado), são preparados com ela.



Região Sudeste

Você sabia que...

a abóbora é conhecida no nordeste como jerimum?

em Minas, quitanda não significa local de venda de frutas e legumes, mas uma série de acompanhamentos do café como biscoitinhos “quebra-quebra”, brevidades, sonhos, broas de fubá e pão de queijo?

Entre os hortigranjeiros, a abóbora merece menção honrosa já que os paulistas de antigamente a aproveitaram não apenas para fazer o doce famoso ou as receitas salgadas, mas também preparavam suas flores à milanesa. A parte preferida, no entanto, eram os brotos com os quais se fazia a cambuquira, ingrediente de sopas e elemento enriquecedor do feijão e do típico picadinho paulista.

A cozinha capixaba é um mergulho no mar, onde se encontram desde moquecas, cozidas em panelas de barro, até as tortas de mariscos. Os pratos são coloridos pelo urucum, costume transmitido pelos indígenas. A moqueca capixaba é uma espécie de ensopado, podendo também ser feita com camarão, carne de siri e outros frutos do mar. O Espírito Santo sofreu a influência dos estados vizinhos, como por exemplo o costume dos baianos de comer beijus de fate, feitos de tapioca e coco, para acompanhar o café com leite matinal. O norte do estado começou também a produzir carne-seca e adotou, para acompanhá-la, o quibebe (espécie de purê de abóbora). Quando chega a hora da sobremesa, nada supera a simplicidade da banana-da-terra capixaba, que pode ser em forma de paçoca, com coco ralado ou apenas frita com açúcar e canela.

Em Minas Gerais, a cozinha tradicional utiliza a carne e a banha de porco. O angu com quiabo e o feijão de tropeiro (nome devido ao feijão ser servido durante as longas caminhadas em tropas de burro) são pratos apreciados juntamente com torresmos.

O milho, na forma de fubá, é matéria-prima da cozinha mineira e está sempre presente em boa parte das quitandas. Como acompanhamento de alimentos salgados, também dá origem a uma grande variedade de pratos tradicionais, a saber: com frango ensopado, é o xororó, especialidade do norte de Minas; com couve rasgada e pedacinhos de carne de porco, faz parte da delícia do bambá de couve, porém, se a consistência for mais rala, passa a se chamar “Maneco com jaleco”. A mandioca, em forma de purê, com carne de gado (especialmente costela), dá origem ao prato chamado vaca atolada.

Na hora da sobremesa, há uma fartura de doces e compotas, como a do doce de buriti, a do doce de leite, a do rocambole recheado com doce de leite e as geléias de jabuticaba, presentes em todo o estado e sempre servidas com o insubstituível queijo-de-minas.

Região Sul



Você sabia que...

a tangerina ou mexerica em Santa Catarina e no Rio Grande do Sul é conhecida por bergamota ou mandarina?

uma das sobremesas mais apreciadas em Santa Catarina é o "apfelstrudel"- torta de maçã folheada à moda alemã ?

Esta área possui um clima com estações bem definidas e os solos mais ricos. Os habitantes dispõem de uma alimentação composta de leite e derivados, ovos, carnes, frutas, hortaliças, açúcares, cereais, óleos e gorduras.

Estão concentrados nesta região grandes rebanhos e lavouras e muitas indústrias. Esta é a região que mais carrega a influência européia em seus hábitos e costumes. Da cultura italiana, estão presentes o cultivo da uva e conseqüentemente o interesse pelo vinho, a elaboração artesanal de pães, queijos, salames, copas e massas, em geral. A imigração alemã introduziu o cultivo da batatinha e do centeio. Aumentou o uso de carnes defumadas, da lingüiça e dos laticínios. Trouxe o hábito do café colonial – uma refeição farta que reúne preparações de um chá da tarde e de um jantar.

O churrasco gaúcho, autêntica refeição do estado do Rio Grande do Sul, influenciada pelos tropeiros, é feito no espeto, fincado de pé na terra ou apoiado horizontalmente em duas forquilhas. A carne só deve ser temperada com sal grosso. A parte preferida é a costela, mas, recentemente, outros cortes estão sendo apreciados, tais como a picanha e o lombo de porco.

O chimarrão não pode faltar num bom churrasco. É feito com erva-mate- herança cultural indígena- cuja presença na vida gaúcha é obrigatória. Bebida natural, é consumida antes, durante e depois, como digestivo. Segundo a tradição, bebe-se o mate lentamente, com goles entremeados por conversas enquanto as carnes assam. Para prepará-lo, primeiramente, escolhe-se o mate preferido: o de pura folha, que é o mais forte, ou o com galhos e folhas, que é o mais fraco. É necessário obter uma cuia, feita de porongo de paredes grossas, e uma bomba conhecida, originalmente, por tacuapi, a qual deve ser de alpaca com bocal duplo.

Região Sul



Você sabia que...

para a preparação do barreado, colocam-se todos os ingredientes em uma panela e a tampa é vedada com barro para que o vapor não saia com facilidade?

O arroz é grande companheiro na mesa do gaúcho. Comem-se todos os tipos de feijão, entre eles o preto, o branco, o mulatinho e o fradinho. Usa-se prepará-lo com couve ou repolho e, também, com galinha ou dobradinha. O arroz-de-carreteiro, que reúne dois elementos básicos da produção rio-grandense (arroz e charque), é muito apreciado.

Foram eles os primeiros brasileiros a conhecerem o gosto do sorvete. Pelos idos de 1812, o governador da época já mandava recolher geada nas noites de inverno para preparar e oferecer a seus convidados a novidade.

No litoral catarinense, especialmente Florianópolis e arredores, o cenário gastronômico mostra a influência açoriana na pesca de tarrafa, nas panelas de barro, nos primitivos engenhos de farinhas e na presença dos frutos do mar à mesa. No vale do I tajaí predomina a cultura germânica refletida nas pequenas fábricas de embutidos e na produção artesanal de licores. Grandes quantidades de aveia, centeio, lentilha, carne, batata e queijo são consumidas por colonos alemães.

A oeste, algumas cidades com resquícios da imigração italiana dividem o espaço com uma comunidade de austríacos que se dedicam ao cultivo e à exploração da maçã.

Um dos pratos mais citados da cozinha dessa região é o barreado, prato do caboclo do litoral do Paraná, que é preparado forrando-se uma panela de barro com tiras de toucinho e acrescentando-se pedaços de carne gorda e carne magra temperadas ao gosto de cada um e pimenta malagueta. É assado por 12 horas e servido com farinha de mandioca e banana.

O encontro dessas diferentes culturas resultou em um cardápio rico e variado.