

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

No dia 16 de outubro é comemorado o **Dia Mundial da Alimentação** em homenagem à criação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO). Desde 1981, esta data vem sendo lembrada como um alerta para o combate à fome, a desnutrição e a pobreza, e a busca de uma vida mais sustentável. O tema do Dia Mundial da Alimentação deste ano é “Crescer, Nutrir, Sustentar. Juntos.”. No contexto atual, a alimentação se tornou ainda mais importante, por ser, além da essência da vida a base de nossas culturas, especialmente, em populações mais vulneráveis, e que sofrem mais com a pandemia da COVID-19 e as diferenças sociais.

A FAO é uma agência da Organização das Nações Unidas (ONU) que trabalha com a missão de combater à fome e a pobreza por meio da melhoria da segurança alimentar e do desenvolvimento agrícola, garantindo, assim, que todas as populações tenham acesso à alimentação e que essa seja de boa qualidade. Desta forma, junto a governos, agências mundiais, setor privado e sociedade civil como um todo, a FAO promove políticas em prol da Segurança Alimentar e Nutricional. E conta, também, com uma agenda até 2030 para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

A Segurança Alimentar e Nutricional é definida como “direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis”.

Estudo de AHMED e colaboradores¹, recém-publicado na revista científica *Frontiers in Sustainable Food Systems*, apontou que o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde, é o melhor guia do mundo na abordagem sobre sustentabilidade e alimentação. Desta forma, ações ligadas ao Guia Alimentar para a População Brasileira são necessárias para que a população tenha cada vez mais acesso regular a uma alimentação saudável, considerando os aspectos sociais, culturais, econômicos e sustentáveis.

Neste contexto, o Centro Universitário São Camilo lançou o Concurso Receitas de Família – Sabores com Afeto, com a proposta de valorização de determinantes afetivos associados ao ato de se alimentar e das habilidades culinárias, assim como, da importância do resgate da cultura familiar ao redor da mesa. Cozinhar em casa incentiva a divisão de tarefas e a participação de todos da família para evitar a sobrecarga de algum dos membros.

Acreditamos que esta é uma forma de divulgar a alimentação saudável, aliada aos conceitos preconizados no Guia Alimentar para a População Brasileira. Valorizar o ato de preparar, combinar e cozinhar os alimentos com a prática social e cultural pode ser uma receita infalível para a manutenção e/ou conquista da saúde e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida.

O alimento é muito mais do que um conjunto de nutrientes, ele sacia a vontade de estar perto e compartilhar momentos, memórias, afetos e sensações que poderão ser levadas por toda a vida.



Ana Paula de Queiroz Mello

Doutora em Ciências – Nutrição em Saúde Pública
Professora do Centro Universitário São Camilo



Monica Santiago Galisa

Doutora em Bioética
Coordenadora adjunta do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo

LEITURA COMPLEMENTAR

- Dia Mundial da Alimentação (FAO/ONU): <http://www.fao.org/world-food-day/home/en>
- Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável: <http://www.agenda2030.com.br/sobre/>
- Guia Alimentar para a População Brasileira: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Guia Alimentar para a População Brasileira-Versão Resumida: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab_publicacoes/guiadebolso2018.pdf

Guia Alimentar para a população brasileira: novos princípios e recomendações:

• **Parte 1:** Guia Alimentar para a população brasileira: novos princípios e recomendações: <https://www.youtube.com/watch?v=IKPYQTz1fSA>

• **Parte 2:** Guia Alimentar para a população brasileira: novos princípios e recomendações: <https://www.youtube.com/watch?v=vYvHjyOXOEc>

• Guia Alimentar para a População Brasileira ensina 10 simples passos para uma alimentação saudável: <https://www.youtube.com/watch?v=x5EwVBmV8o>

• Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf

• Folder - Habilidades culinárias: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-download_file.php?fileId=1479

• Folder - Tenha mais atenção com a alimentação em seu dia a dia: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-download_file.php?fileId=1477

• Folder - A escolha dos alimentos: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-download_file.php?fileId=1478

• Folder - Obstáculos para uma alimentação adequada e saudável: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-download_file.php?fileId=1476

• Na Cozinha com as Frutas, Legumes e Verduras: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf

¹AHMED, Selena; DOWNS, Shauna; FANZO, Jessica. Advancing an Integrative Framework to Evaluate Sustainability in National Dietary Guidelines. *Frontiers in Sustainable Food Systems*. v. 3, n. 76, p. 1-20, set./2019. Disponível em: <http://www.readcube.com/articles/10.3389/fsufs.2019.00076>. Acesso em: 06 out. 2020.



Juliana Manso de Almeida

Patê de berinjela com sardinha

Sabe aquela receita típica da vovó?

Lembro-me desde criança saborear este delicioso patê durante os cafés da tarde na casa da minha avó ou festas em família. Eram momentos de muita união e alegria. Apesar dos sabores fortes da sardinha e da berinjela, conquistou o coração e o paladar de toda a família. Até hoje está presente nas nossas mesas e com certeza irá perdurar por várias gerações.



Ingredientes

- 7 tomates italianos (aprox. 500g)
- 2 cebolas médias (aprox. 300g)
- 3 berinjelas grandes (aprox. 1 kg)
- 1/3 maço de salsa
- 5 ramos de cebolinha
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 3 dentes de alho
- 3 unidades de sardinhas cozidas
- Sal à gosto



Modo de preparo

1. Higienize os tomates, as cebolas, as berinjelas, a salsa e a cebolinha.

2. Descasque as berinjelas, pique em cubinhos e deixe por 15 minutos em uma bacia imersa em água com uma pitada de sal.

3. Enquanto isso, pique os tomates e as cebolas em corte brunoise (em pedacinhos pequenos e regulares). Pique também a salsa, a cebolinha e o alho.

4. Despreze a água das berinjelas sem apertá-las, de modo que continuem encharcadas.

5. Em uma panela alta, coloque os tomates, as cebolas e as berinjelas picadas, nessa ordem. Adicione o azeite e o alho por cima e cozinhe em fogo alto sem mexer, até que solte a água dos vegetais e comece a ferver

(aproximadamente 15 minutos).

6. Abaixar o fogo e junte a salsa e a cebolinha picadas.

7. Amasse todos os vegetais com a ajuda de uma escumadeira.

8. Adicione as sardinhas e o sal e misture.

9. Deixe cozinhar por 30 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar.

10. Ajuste o sal e desligue o fogo.

11. Deixe esfriar e sirva com uma torrada.

 **Rendimento:** 1,7 Kg

 **Tempo de preparo:** 60 minutos

 **Grau de Dificuldade:** Fácil

MEXIDO DE BANANA



Alice Gonçalves Lima
Categoria- Docente

Receita a preço de banana!

Esta receita simples, fácil e prática era feita pela minha avó materna para alimentar seus oito filhos, dentre eles, minha mãe. A família morava no interior de Minas Gerais e passava muitas privações. Usavam o que tinham disponível na horta para se alimentarem. Quando meus pais vieram para São Paulo, não foi muito diferente. Mas, minha mãe dentro de sua sabedoria e experiência conseguia fazer de ingredientes simples pratos deliciosos. Um deles é esse mexido de banana. Comíamos no café da manhã do domingo...tipo, dia especial. Atualmente, na minha casa comemos como café da manhã de qualquer dia da semana. Gostamos de tomar leite gelado para acompanhar. É uma refeição que sustenta por muitas horas. Rico em fibras, sem glúten, e com todos os nutrientes da banana.



Ingredientes

- 4 bananas maduras (prata ou nanica) picadas em rodela
- 1 colher de óleo
- 2 colheres de açúcar (cristal ou demerara)
- 8 colheres de farinha de milho amarela

Modo de preparo

1. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite as rodela de banana em ambos os lados até ficarem bem douradas.

2. Espalhe o açúcar sobre as rodela.

3. Espalhe a farinha de milho sobre as rodela.

4. Mexa delicadamente as rodela de banana, o açúcar e a farinha de milho até incorporar o óleo a farinha.

 **Rendimento:** Duas porções

 **Tempo de preparo:** 15 minutos

 **Grau de dificuldade:** Fácil



Nicolle de Souza Flores

Feijoada

Um prato tipicamente brasileiro...

Minha comida escolhida é a feijoada, pois amo a da minha mãe como nenhuma outra e quando como sinto que ela colocou todo amor do mundo pra fazer. Minha mãe é baiana e cozinha muito bem! Todos amam a comida dela, é de comer rezando 😊! Feijoada pra mim é caloroso, confortante e lembra a minha mãe, nunca comemos feijoada fora, sempre ela quem faz. Gosto de comer com farofa feita por minha mãe e a couve bem fininha. Normalmente ela faz aos domingos e toda família vem para casa ou mandamos para eles.



INGREDIENTES

- 3 kg de feijão preto
- 1 kg de linguiça defumada
- 1 kg de costela
- 1 kg de paio
- 1 kg de pé e o rabo do porco
- Torresmo
- Couve
- Alho e cebola
- Sal
- Pimenta do reino
- Folha de louro
- Farofa
- Molho de pimenta

MODO DE PREPARO

- 1- Deixar o feijão de molho um dia antes e ferver o pé, rabo, carne seca separados em uma panela.
- 2- Assim que colocar o feijão na pressão jogar a costela para cozinhar junto e quando ela estiver quase pronta, jogar a linguiça e o paio juntos.
- 3- Dourar alho e cebola separadamente e em seguida juntar com o feijão, corrigindo o sal e adicionando os temperos, adicionando também o pé, rabo e a carne seca.
- 4- Jogue as folhas de louro e deixe ferver por mais um tempo.
- 5- Corte a couve bem fina e frite o

torresmo separadamente em outra panela.

6- Pegue um pouco do feijão com caldo e faça o molho de pimenta, juntando coentro, salsinha, pimenta de cheiro, malagueta e dedo de moça, pimentão vermelho, pimentão amarelo, tomate bem picado e junte todos os ingredientes, deixando ferver.

7- A farofa é feita com a farinha de mandioca e bacon.

Rendimento: Para 20-25 pessoas

Tempo de preparo: 3-4 horas

Grau de dificuldade: Médio

Rosca de Natal



Beatriz Cristina da Penha

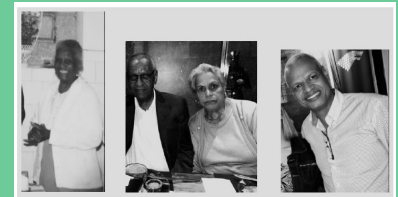
Que tal um prato Natalino?

Receita de família não é simplesmente uma receita. Por trás daqueles pratos saborosos tem uma história de amor, tem encontros de gerações, tem memórias de família.

É assim que nos sentimos principalmente na época do Natal quando preparamos ao longo de 60 anos a receita tradicional da “Rosca de Natal”.

Essa receita deu-se início com a minha bisavó Albertina em 1960 (que nesta época as frutas cristalizadas eram feitas em casa), que antes de falecer passou para a minha avó Ica e meu avô João, e atualmente eles e meu Pai Fernando mantêm a tradição de todo ano na mesma época elaborar essa receita saborosa e cheia de amor.

Acreditamos que cultivar essa receita nos traz lembranças doces e felizes!



Rosca de Natal

- 50g de fermento de pão
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 500g de farinha de trigo
- 1 copo americano de leite morno
- 5 colheres de açúcar
- 4 gemas
- 1 colher de (chá) de sal
- 150g de frutas cristalizadas

Modo de preparo



1- Dissolva o fermento com um pouco de leite morno, um pouco de farinha de trigo e um pouco de açúcar.

2- Deixe ficar um mingau, coloque para crescer em uma tigela coberta com um pano limpo (abafada), depois de 15 minutos misturar com o fermento e os outros ingredientes, amasse bem (sovar) e deixe crescer por 2 horas, abra a massa ao meio como se fosse rocambole em uma mesa esfarinhada.

3- Passe na massa 160g de margarina batida com 6 colheres de sopa de açúcar e 1 pitada de sal. Espalhe o creme sobre a massa e coloque as frutas cristalizadas.

Depois enrole como rocambole e corte em 7 pedaços de 4 dedos de largura, coloque em volta de uma forma de bolo com furo no meio, polvilhe açúcar cristal em cima e passe a gema (opcional).

4- Assar em forno quente (180°) de 40 a 50 minutos dependendo do forno.

5- Experimente também rechear com coco ralado, nozes ou chocolate.

Rendimento: 12 porções.

Tempo de preparo: 3 horas.

Grau de dificuldade: Fácil a médio

DIREÇÃO ACADÊMICA

Carlos Ferrara Junior
Pró-Reitor Acadêmico

Celina Camargo Bartalotti
Coordenadora Geral
de Graduação

Cláudio Colucci
Coordenador Geral
de Pós-Graduação Lato-Sensu

PUBLICAÇÕES

Bruna San Gregório
Coordenadora Editorial

Cintia Machado
Assistente Editorial



Sector de Publicações
55 11 3465 2684
secretariapublica@saocamilo-sp.br
www.saocamilo-sp.br