



CARTILHA

**SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL,
CERRADO SUSTENTÁVEL**





1. O que é a Segurança Alimentar e Nutricional?

A Segurança Alimentar e Nutricional, enquanto estratégia ou conjunto de ações, deve ser intersetorial e participativa, e “consiste na realização do 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 da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.” (Art. 3º da Lei 11.346 de 15 de setembro de 2006 –LOSAN).

a) Política de SAN (Segurança Alimentar e Nutricional).

Uma política de SAN é um conjunto de ações planejadas para garantir a oferta e o acesso aos alimentos para toda a população, promovendo a nutrição e a saúde. Deve ser sustentável, ou seja, desenvolver-se articulando condições que permitam sua manutenção a longo prazo. Requer o envolvimento tanto do governo quanto da sociedade civil organizada, em seus diferentes setores ou áreas de ação – saúde, educação, trabalho, agricultura, desenvolvimento social, meio ambiente, dentre outros – e em diferentes esferas – produção, comercialização, controle de qualidade, acesso e consumo.

Uma política de SAN avança em relação às ações e programas desenvolvidos por esses diferentes segmentos ao promover os seguintes princípios:

- Intersetorialidade.
- Ações conjuntas entre Estado e sociedade.
- Equidade, superando as desigualdades econômicas, sociais, de gênero e étnicas (que vêm gerando discriminações principalmente contra os negros e indígenas).
- Articulação entre orçamento e gestão.
- Abrangência e articulação entre ações estruturantes e medidas emergenciais.

b) Qual a finalidade da Segurança Alimentar e Nutricional?

A finalidade da SAN é garantir a todos, alimentos básicos de qualidade, em quantidades suficientes, de modo permanente, e sem comprometer acesso as outras necessidades básicas essenciais, contribuindo assim para uma existência digna.



c) Segurança Alimentar x Sustentabilidade

O conceito da Segurança Alimentar versus Sustentabilidade, vai de encontro a capacidade de promover a satisfação das necessidades alimentares da população, sem que haja sacrifício dos recursos naturais. Tornando possível a preservação do meio ambiente para que garantam a disponibilidade de alimentos para as gerações futuras.

2. Ação promovida pela SETAS via GSAN para promoção de SAN:

a) Oficinas de promoção de alimentação saudável com aproveitamento integral dos alimentos.

As oficinas constituem uma importante estratégia para estimular as famílias em situação de vulnerabilidade social a adotar hábitos alimentares saudáveis, socializando conhecimento sobre alimentação saudável e aproveitamento integral dos alimentos e incentivo a geração de renda.

Com a oficina prática de Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) e a utilização de Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC's pretende-se diminuir o gasto com alimentação, aumentar o valor nutritivo das receitas e criar novos hábitos alimentares, além de diminuir a quantidade de lixo produzido.

i. Qual o público alvo?

Famílias em situação de vulnerabilidade social, inscritas no Cadastro Único e beneficiárias de programas sociais.

ii. Quantas famílias capacitadas?

No segundo semestre de 2019, foram capacitadas mais de 300 famílias em situação de vulnerabilidade social em diversos municípios do Estado do Tocantins.

iii. Prática.

Elaboração de produtos de panificação e refeições utilizando Plantas Alimentícias Não Convencionais- PANC'S e vegetais típicos da cultura tocantinense e do cerrado (abóbora, caju, cajuí, madioca, pequi, barú, melancia, jaca, pequi, etc..)





3. Aproveitamento integral dos alimentos e a sustentabilidade.

Com o desconhecimento da população sobre o valor nutricional dos alimentos, e o não aproveitamento integral dos mesmos, ocasiona-se um desperdício muito grande de recursos. Uma forma de evitar o desperdício e aumentar a qualidade nutricional das refeições é a conscientização do uso integral dos alimentos, proporcionando uma alimentação mais nutritiva como também tornando o hábito mais sustentável.

De modo geral, a inclusão das partes descartadas dos alimentos (cascas, sementes, talos, etc..) aumenta o valor nutritivo das receitas dado a quantidade de fibras, vitaminas e minerais existentes, além de auxiliar no combate a fome ainda reduz a quantidade de lixo orgânico produzido.

Esse conceito do aproveitamento integral dos alimentos pode e deve ser realizado no dia a dia da população, independentemente do nível social. É uma ação essencial para a mudança de hábitos.



4. Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC's

Plantas Alimentícias Não Convencionais são todas as plantas que poderíamos consumir, mas não consumimos devido à falta de hábito e/ou desconhecimento acerca do valor nutricional e benefícios do consumo para o organismo.

As PANC's podem ser consumidas diariamente em algumas regiões, por isso não são consideradas nesses locais como não convencionais, mas vale destacar que: o que não é convencional para nós, pode ser convencional e tradicional para outro povo e cultura.

O que acontece quando uma planta passa a ser convencional, isto é, produzida em grande escala e encontrada à venda em vários lugares? Ela deixa de ser uma PANC. E isso é ótimo! Quer dizer que mais pessoas possuem acesso a ela, sendo beneficiadas com nutrientes. O ideal é que, com o tempo, existam menos plantas consideradas PANC: isso significa que elas estarão cada vez mais acessíveis.

O resgate e a valorização das variedades tradicionais de hortaliças representam ganhos importantes do ponto de vista cultural, econômico, social e nutricional. O cultivo dessas hortaliças é feito na sua grande parte por populações tradicionais (agricultores familiares) que preservam o conhecimento acerca de seu cultivo e consumo, passando-o de geração a geração.

Ações que visem a incentivar o consumo de variedades locais são fundamentais para a diversidade e riqueza da dieta das populações, para a perpetuação de bons hábitos alimentares e valorização do patrimônio sócio-cultural. Alimentação diversa e variada traz todos os nutrientes que nosso organismo precisa, e as PANC's são um ótimo caminho para uma alimentação adequada, saudável e responsável.



Uso de algumas hortaliças não-convencionais na alimentação e seus benefícios:

- a) **Azedinha:** Rica em ferro, é um acrescento saboroso para saladas, e pode ser usada em pratos doces, caipirinhas, sucos e geleias. São duas variedades, a graúda e a pequena. Deve ser evitada por quem é intolerante à carambola, e consumida com moderação em sucos verdes.
- b) **Beldroegão:** Chamada de major-gomes, maria-gorda ou língua-de-vaca, é nativa, espontânea, resistente e ornamental, com flores rosadas. Suas folhas são usadas em saladas, cozidas ou refogadas. Muito produtiva, de fácil cultivo em vasos a pleno sol. Rica em magnésio, cálcio, zinco e proteínas.
- c) **Caruru:** Planta espontânea muito comum e de crescimento rápido. Rica em ferro, magnésio, proteínas e fibras, deve ser branqueada antes do consumo, e tem sabor idêntico ao do espinafre. Na roça, é utilizada para acompanhar carnes, angu ou cozida no feijão. Muito comum em hortas e jardins.
- d) **Ora-pro-nóbis:** Neutra e succulenta, é querida por seu alto teor de proteínas e de fibras. É usada no feijão, na polenta e no recheio de massas e salgados. Usada como corante verde para massas. Para não soltar baba, não deve ser picada. Seu cultivo é rústico e fica linda em muros e cercas. Há várias espécies de ora-pro-nóbis, todas aparentadas. Os frutos são comestíveis.
- e) **Serralha:** Planta do tempo das vovós, para matarmos as saudades da comida da roça. É consumida refogada em alho e acompanha feijão, polenta, angu ou cozidos. Para suavizar seu amargor, deixar de molho em água fria ou usar caldo de laranja lima.
- f) **Taioba:** Clássica na comida caipira, produz folhas gigantes. Não deve ser consumida crua, apenas cozida ou branqueada. Sabor excelente, é acompanhamento para feijoada. Usada para charutinho e rocambole vegetal feito no vapor. Seu talo é comestível, mas deve ser preparado separadamente.
- g) **Vinagreira:** Também chamada de hibisco, os frutos desidratados são usados na forma de um chá vermelho intenso e ácido. Utiliza-se as folhas em saladas e pratos salgados. Também é uma planta interessante para sucos e para geleias.



5. Alimentos Típicos do Cerrado utilizados nas Oficinas de Promoção da Alimentação Saudável.

a) Barú

O baru ou cumbaru (nome científico: *Dipteryx alata*) é o fruto do baruzeiro, imperiosa árvore nativa do Cerrado brasileiro. Infelizmente, esta espécie está ameaçada devido à extração predatória de madeira, que possui reconhecida resistência e qualidade, com propriedades fungicidas. Esta planta imponente, com copa densa, pode alcançar mais de 20 metros de altura e seu tronco chega até 70 cm de diâmetro. O seu fruto é protegido por uma dura casca e, no interior, encontra-se uma amêndoa de sabor parecido com o do amendoim, de alto valor nutricional e muito apreciada.

O baru possui cerca de 26% de teor de proteínas, mais do que o coco-da-bahia, castanha do pará e castanha de caju. O fruto pode ser utilizado integralmente, resultando em polpas de fruta, óleos, farinha, manteiga e tortas. Também são conferidas ao óleo de baru propriedades medicinais anti-reumáticas.



Receita de Paçoca de Baru

Ingredientes:

- 500g de castanha de baru torrada, sem casca e triturada
 - 250g de açúcar cristal
 - 1 colher (chá) de sal
 - 150g de farinha de mandioca torrada
 - Como fazer
- Bater tudo no liquidificador e servir.

b) Cajuí (Cajuzinho-do-Cerrado)

Fruto de uma árvore nativa dos cerrados arenosos e campos rupestres de todo o Brasil, o cajuí é uma fruta bastante apreciada. Eles são considerados primos do caju, porém, o que difere dele são as dimensões que, como o próprio nome já diz, são bem menores que o caju tradicional.

O pseudofruto é conhecido por possuir cores que variam entre amarelo e vermelho. É pequeno, de sabor ácido e suculento. Pode ser consumido in natural ou em sucos, bebidas, doces. Porém, seu fruto verdadeiro é a castanha. O óleo da castanha contém cardol e ácido anacárdico. É utilizado para fins medicinais, em virtude de sua ação antisséptica e cicatrizante. O pedúnculo do cajuí é rico em vitamina C, fibras, e compostos antioxidantes.



Receita de Torta de Cajuí

Massa:

- 03 copos americanos de trigo;
- 03 ovos;
- 03 copos americanos de leite;
- 02 colheres de sopa de manteiga;
- 01 copo de queijo ralado;
- 02 colheres de pó Royal;

Recheio:

- 30 Cajuís maduros;
- Tomates, milho verde, alho, cebola, cheiro verde, pimenta de cheiro e colorau e sal a gosto.



Modo de Preparo

Recheio

Bater o cajuí no liquidificador, espremer em um pano limpo ou passar na peneira. Aproveitar o caldo para o suco. Em uma panela colocar a manteiga e deixar esquentar, acrescentar a cebola, o colorau, o alho, o sal, tomate e a fibra do cajuí. Deixar refogar bem e acrescentar, o milho verde, pimenta de cheiro, pimenta do reino e por último o cheiro verde. Deixar esfriar.

Massa

Bater no liquidificador os ovos, o leite, o trigo, o queijo e por último o fermento. Despejar a metade da massa em um tabuleiro untado e polvilhado. Espalhar o recheio do caju, cobrir com o restante da massa e assar em forno quente até dourar.

c) Pequi

Pequi é um fruto típico do Cerrado, cuja nomenclatura vem do Tupi e significa “pele espinhenta”. O fruto possui o tamanho aproximado de uma maçã envolvido em uma casca verde. No seu interior, existe um caroço revestido por uma polpa comestível macia e amarela. Embaixo da polpa há uma camada de espinhos muito finos, por isso ao roer o pequi cozido, é preciso ter cuidado. Por baixo dos espinhos há uma amêndoa macia e muito saborosa. A época de produção dos frutos é de novembro a janeiro.

Muito utilizado na culinária regional em deliciosos pratos como o arroz com pequi, ou ainda como tempero, em conserva e como matéria-prima para a produção de licores, sorvetes e ração para animais, o pequi é um fruto muito versátil. Sua polpa tem o dobro de vitamina C de uma laranja e é rico também em vitaminas A, E e carotenóides. Tais fatores tornam o fruto um aliado no combate ao envelhecimento e na prevenção às doenças associadas à visão. Mas os benefícios vão além: sua amêndoa é utilizada na fabricação de um rico óleo que possui ação anti-inflamatória, cicatrizante e gastroprotetora.



Receita de Arroz Nutritivo com Pequi

Ingredientes:

02 xícaras de folhas verdes e talos (abóbora, couve, taioba, etc.)
01 colher de sopa de óleo;
01 dente de alho;
02 xícaras de arroz;
10 unidades de pequi;
Sal a gosto.

Modo de Preparo:

Higienizar as folhas e talos, em seguida picar as folhas e talos. Refogar o alho acrescentar os talos, juntar o arroz e o pequi refogando bem. Adicionar água para o cozimento, e por último as folhas.



TOCANTINS
GOVERNO DO ESTADO

SECRETARIA DO **TRABALHO E**
DESENVOLVIMENTO SOCIAL



GSAN
Gerência de
Segurança Alimentar
e Nutricional