



Ilustração: Ana Kei Osera

EDIÇÃO 2023 | Nº 06

# AMPLIE

GASTRONOMIA

# QUAL O NÚMERO *do seu pedido?*

introdução	4
cultura	6
saiba mais	10
falando em números	12
saúde	14
entrevista	16
opinião	22
ciência e tecnologia	24
relatos	26
economia	30
política	32
amplie indica	34
relatos	36
ampliando	40
expediente	42



## AMPLIE

*seu paladar e conhecimento...*

Muito prazer! Nós somos a Revista Amplie: Jornalismo em parceria com a comunidade.

A Amplie nasceu da vontade de quatro mulheres de ampliar a voz das comunidades e de colocar em prática os conhecimentos obtidos no curso de Jornalismo. Agora a equipe cresceu e conta com diversas pessoas que cuidam de todo o processo de produção da revista. Passamos de um projeto pessoal para um projeto de extensão ligado ao Departamento de Comunicação Social, da Universidade Federal de Viçosa, em Minas Gerais.

Cumprindo nosso objetivo com a comunidade, nesta e em edições anteriores, as matérias são enviadas por nosso público, que também é quem escolhe o tema. Além disso, levamos capacitações para escolas da região de Viçosa, porque sabemos da importância de uma boa escrita para projetarmos nossa voz com clareza. Após as capacitações os alunos põem em prática o que aprenderam escrevendo uma matéria para a revista e a melhor é selecionada para aparecer na editoria "Ampliando".

Esperamos que na pluralidade dessas páginas você encontre uma voz que dialogue com a sua, seja para gerar reconhecimento, debates ou reflexões.



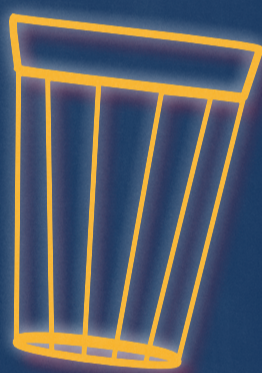
UFV



# Gastronomia

## Matéria especial

Um pouco da importância cultural e afetiva da gastronomia, as origens da culinária mineira e o surgimento da comida de buteco no estado.



## Entrevista

José Carlos (@onutrifavelado) fala sobre o consumo de alimentos ultraprocessados, indústria alimentícia e a importância de levar informação de qualidade e de forma acessível para todos.



# Outras edições:

## Copa do Mundo

História, política e cultura do maior evento de futebol do planeta, a edição está recheada com memórias de outras Copas e do tempero de uma cultura completamente diferente.



## Cinema

Relatos do processo de produção de um filme, acompanhados de matérias sobre a indústria do Cinema nacional e internacional e as mudanças desse universo para acompanhar a sociedade.



## Mundo da Música

Uma seleção eclética de temáticas e de discussões, desde os aspectos técnicos até os sociais. Com uma porção de números sobre o cenário internacional e as melhores dicas do momento.



# Mineirin come junto, e não quieto. É de preferência... NO BAR!

Nara Rozado

*O ditado popular que diz que “mineirinho come quieto” não é verdadeiro. Na verdade, o mineiro gosta de comer junto de todo mundo e, de preferência, acompanhado de uma cerveja gelada e um bom tira-gosto. Mas você conhece a história por trás desse jeitinho mineiro e de sua culinária?*

## Comida afetiva

Desde o descobrimento do fogo, ainda na Era do Paleolítico, nossos caminhos mudaram totalmente. Essa descoberta não foi apenas importante para a evolução biológica da nossa espécie. Saímos dos alimentos crus para aprender a despertar sensações e sentimentos e para produzir novos sabores por meio dos nossos preparos. A partir disso, a alimentação

assumiu outro sentido: o de aproximar pessoas ao redor da mesa e de produzir memórias, seja em uma mesa de bar ou em um almoço em família. Dessa forma, em um país tão amplo como o Brasil, podemos encontrar diversos pratos típicos que fazem com que seja possível conhecer o seu povo por meio da culinária.

Todavia, há outro detalhe importante na culinária: a afetividade. Assim, lembramos de

pessoas e de momentos que foram marcados pelo nosso paladar. “Nossa, essa comida me lembra a casa da minha avó”... “Humm... minha mãe faz um pão de queijo bom igual a esse”... “Broa com café me lembra café da tarde juntinho da minha família”... “Uma cerveja e um bom tira-gosto? Só se for com meus amigos!”.

Sendo assim, essa afetividade trazida pela comida é exclusiva e individual — o que me lem-

**“OS ALIMENTOS NÃO SÃO SOMENTE ALIMENTOS. ALIMENTAR-SE É UM ATO NUTRICIONAL, COMER É UM ATO SOCIAL.”**

bra a minha mãe nunca será a mesma coisa que te faz lembrar a sua. Cada pessoa tem seu tempero e sua magia que despertam uma lembrança única e especial. E isso se explica porque, quando falamos de comida, usamos a memória gustativa para relembrar sabores e aromas de tudo aquilo que algum dia comemos. É essa memória que nos mantém próximos do nosso passado e daqueles que amamos, além de nos aproximar da nossa cultura e do nosso povo.

Igualmente, segundo o historiador de gastronomia e de cultura alimen-

tar Carlo Roberto Antunes dos Santos, “Os alimentos não são somente alimentos. Alimentar-se é um ato nutricional, comer é um ato social, pois constitui atitudes, ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações. Nenhum alimento que entra em nossas bocas é neutro. A historicidade da sensibilidade gastronômica explica e é explicada pelas manifestações culturais e sociais, como espelho de uma época e que marcaram uma época. Nesse sentido, o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se

come e com quem se come. Enfim, este é o lugar da alimentação na História!”

## Comida mineira

A história da comida mineira, por sua vez, nasceu da miscigenação de povos durante a colonização do nosso estado e das mãos pretas e ensanguentadas dos escravizados que aqui viviam. O livro “A História da Arte da Cozinha Mineira”, escrito por Dona Lucinha e sua filha, conta um pedaço dessa história. Segundo as autoras, a comida não era uma preocupação dos colonizadores. Foi a partir da fome dos escravizados que a criatividade, o tempero e a magia da comida mineira surgiram.

A nossa culinária vem do gostinho do fogão à lenha, da simplicidade e da comidinha caseira. Ora-pro-nóbis, couve, frango com quiabo, feijão tropeiro, tutu, angu de milho, goiabada, doce de leite, pão de queijo e, claro, cafezinho. Tudo isso tem o gostinho da roça, que durante décadas foi o local onde as escravizadas cozinavam para os senhores de engenho.

## Comida de boteco

Quando falamos de comida de boteco, queremos lembrar do acesso das classes sociais menos favorecidas ao ambiente de sociabilização



O encanto dos bares e botequins mineiros faz tudo ser diferente. Reprodução Instagram Bar Nada Contra

e de lazer que constituiu os primeiros botequins, que serviam comidas a preço justo e que ofereciam uma mesa de sinuca e uma cerveja gelada. Entretanto, o aparecimento desses locais junto a essas pessoas fez com que os botequins, que vieram a ser conhecidos posteriormente como “butecos”, fossem associados a locais sujos. Além disso, por muito tempo, os donos de bares não queriam a junção dos nomes dos seus estabelecimentos com o termo botequim, para que não fossem vistos como locais que representassem a malandragem e a vadiagem associadas à boemia. Porém, os botecos nunca deixaram de fazer parte do imaginário popular brasileiro.

Na capital Mineira, por exemplo, a comida de boteco faz parte da história local, destacando-se no cenário brasileiro como a Capital Mundial dos Botecos. Esse título foi dado a Belo Horizonte por meio

da Lei Municipal 9.714, aprovada em 25 de junho de 2009. Em 2019, o município recebeu, ainda, o Prêmio de Cidade Criativa da Unesco, devido à gastronomia ofertada no local. Esse reconhecimento internacional coroou as ações desenvolvidas no município, fazendo com que as pessoas não o conheçam apenas por seus pontos turísticos, mas também por sua culinária, proporcionada por seus bares e botecos.

A comida de boteco passou a fazer parte do jeito de ser mineiro e até mesmo brasileiro. Aos finais de semana, costumamos frequentar um bar, beber uma cerveja ou uma caipirinha e comer um bom petisco. Seja sozinho, com os amigos, com a família ou sentado em um balcão a fim de socializar com um desconhecido ao lado, os botecos carregam consigo histórias, memórias e muito afeto!



## Algumas curiosidades sobre a comida mineira

### OS BALCÕES COMO LOCAIS DE INTERAÇÃO

As mesas dos bares são locais para sentar com os amigos ou familiares e curtir uma boa música com cerveja e petiscos. Entretanto, aqueles amantes dos bares que querem ir sozinhos a esses locais encontram nos balcões uma possibilidade de conhecer novas pessoas e novas histórias. O balcão assume, então, um outro papel dentro dos botecos: de socialização e de interação entre seus consumidores.

### A HISTÓRIA DA ESTUFA

Sabe aquela estufa que te dá água na boca? Sua história é um tanto quanto interessante. Segundo a jornalista gastronômica Lorena Martins, as estufas foram criadas a fim de possibilitar aos donos de bares fazer mais de uma função simultaneamente, sem ter que se preocupar com os preparos dos aperitivos servidos. Após preparar todos os quitutes do dia, os donos os colocavam na estufa, para permanecerem quentes, e iam atender seus clientes sem se preocupar com a cozinha.



Estufas do bar Nada Contra, em Belo Horizonte. Reprodução: Instagram.

Essa e outras curiosidades você pode assistir no documentário pelo YouTube:



[HTTPS://L1NQ.COM/BOTECOU](https://l1nq.com/botecou)



Explorando as raízes da

# Culinária Brasileira

uma jornada através das influências culturais e curiosidades gastronômicas

Por **Letícia Bicalho**

Antes da chegada dos europeus ao atual território brasileiro, a culinária já estava consolidada: os indígenas eram os responsáveis pelo cultivo e pela caça para manter a própria subsistência. Para isso, recorriam a ingredientes como mandioca, milho, raízes, palmito, coco, peixes e carnes.

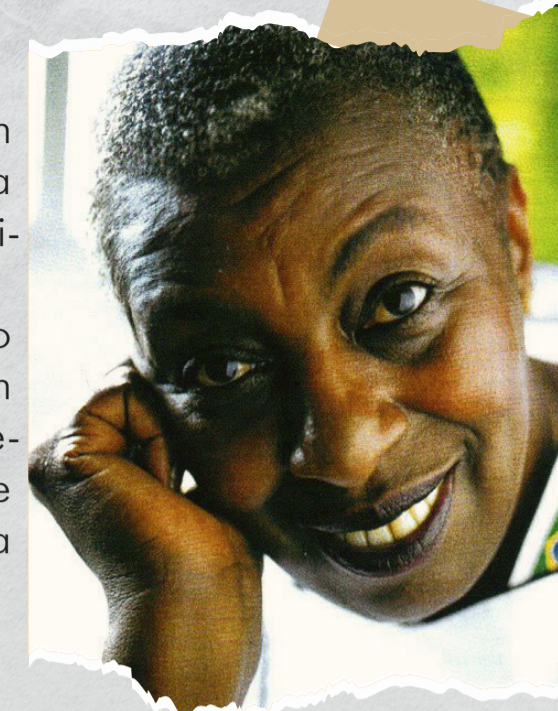
No século XVI, a gastronomia local sofreu um choque cultural: de um lado possuíamos os nativos abastecidos de ingredientes frescos e, do outro, os portugueses, que traziam peixes salgados, vinho, açúcar, mel e pão de trigo, comidas que deveriam durar mais de 45 dias (o tempo de duração de uma viagem de navio de Portugal ao Brasil em 1500).

Já no final do século XVI, os africanos escravizados também trouxeram suas tradições culinárias, como o uso do azeite-de-dendê, quiabo e inhame. Eles também foram responsáveis pelo uso de panelas de barro, pela moagem de grãos e pela técnica de grelhar alimentos diretamente sobre as brasas.

## A primeira chef de cozinha brasileira

Benedita Ricardo de Oliveira foi uma mulher nascida em Minas Gerais, em 1944, que rompeu estigmas sociais e foi uma grande contribuição para a gastronomia nacional. Órfã aos 12 anos, Benê passou sua juventude realizando serviços domésticos na casa de descendentes de alemães.

Em 1978, enquanto ainda era empregada doméstica, venceu um concurso de receitas da Revista Cláudia. Em uma oportunidade, Benedita serviu um jantar alemão para Ernesto Geisel, o então presidente militar, que se surpreendeu com a qualidade da comida. Com isso, ela conseguiu uma bolsa de estudos no Senac e se formou aos 38 anos, sendo a única mulher na turma e a primeira chef de cozinha com diploma no Brasil.



## O docinho mais amado do Brasil

O brigadeiro foi inventado nos anos 40 por Heloísa Nabuco de Oliveira. A carioca desejava conseguir um dinheiro extra para a campanha do candidato à presidência Eduardo Gomes, que era brigadeiro nas Forças Aéreas. Ele era um sucesso entre as moças e possuía como slogan "Vote no brigadeiro que é bonito e solteiro". Apesar de não ter ganhado a presidência, ele conseguiu deixar um imenso legado para a culinária brasileira!

## Qual a relação entre a caipirinha e a Gripe Espanhola?

Existem diversas versões da origem desse delicioso **drink** brasileiro, mas, segundo o Instituto Brasileiro da Cachaça, a história a seguir é a mais aceita: em 1918, o mundo passava pela Gripe Espanhola, pandemia que causou cerca de 50 milhões de mortes. Para reduzir o surto, alguns brasileiros começaram a recorrer às receitas caseiras que geralmente misturavam limão, cachaça e mel para combater os sintomas da doença.



## Pastel descendente do guioza?

Existe uma suspeita de que o pastel tenha origem chinesa e seja descendente do guioza, um prato tradicional da culinária chinesa. Segundo essa teoria, os imigrantes japoneses se disfarçaram de chineses no Brasil devido ao apoio do Japão durante a Segunda Guerra Mundial. Com isso, "roubaram" alguns costumes e adaptaram o guioza ao gosto brasileiro.



# DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

## Problemas e soluções

Por Mateus Bitarães



Fonte: Mari Medeiros

Quadro 1



17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Créditos: © ONU

O desperdício de alimentos é um dos problemas crônicos da contemporaneidade, perpassando diversas etapas da cadeia produtiva alimentícia e afetando inúmeras pessoas por todo o globo. De acordo com estimativas da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e do Programa da ONU para o Meio Ambiente (PNUMA), 17% de toda a produção mundial de alimentos é perdida ou desperdiçada. No panorama brasileiro, esses números podem chegar a 27 milhões de toneladas todos os anos e, desse montante, aproximadamente 60% vem do consumo diário.

Igualmente, os impactos são significativos em diferentes esferas da sociedade: vão desde a produção até a comercialização e o uso pelos consumidores, abrangendo temáticas como meio ambiente, economia e segurança alimentar.

Nesse contexto, tais problemáticas têm como consequências a perda da biodiversidade e o uso do solo e dos recursos hídricos para a geração de alimentos naturais e industrializados, assim como o aumento da poluição e dos gases do efeito estufa. Dessa forma, toneladas de alimentos que poderiam estar na mesa da população estão indo para o lixo em razão de uma cadeia produtiva ineficiente e um consumo inconsciente.

Além disso, segundo dados da ONU, o Brasil é o 10º país que mais desperdiça comida no mundo, representando uma perda estimada de 63 bilhões de reais por ano. Para as Nações Unidas, faz-se importante o investimento em tecnologia e em inovação para que a situação seja miti-

gada, tanto para o setor público quanto para o privado. Isso pode-se feito por meio de sistemas mais eficientes de produção e de comercialização, como também por meio da conscientização dos cidadãos. Consequentemente, evita-se o gasto desnecessário e o desperdício de recursos, tão preciosos para nossa sociedade.

**“TONELADAS DE ALIMENTOS QUE PODERIAM ESTAR NA MESA DA POPULAÇÃO ESTÃO INDO PARA O LIXO EM RAZÃO DE UMA CADEIA PRODUTIVA INEFICIENTE E UM CONSUMO INCONSCIENTE”**

Em vista disso, foi declarada em 2019 a data 29 de setembro como o Dia Internacional para Conscientização sobre Perda e Desperdício de Alimentos. Este passo teve como objetivo lembrar a população e promover ações sobre o tema, uma vez que o número de pessoas em situação de fome têm aumentado desde 2014.

Desse modo, são contemplados três Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU ao mover esforços para solucionar a questão: os obje-

tivos 2, 12 e 13 presentes no “Quadro 1”. Como exemplo, podem ser citadas as iniciativas brasileiras b4waste e Food To Save. Ambas permitem que o consumidor final compre produtos próximos da validade, ou que foram produzidos em excesso, de diferentes estabelecimentos parceiros com diversos descontos, podendo chegar até 70% de redução.

Por fim, há um movimento que demonstra uma preocupação não só com a seleção de produtos de qualidade e saudáveis, mas também com o meio ambiente em toda cadeia produtiva. Intitulada “gastronomia sustentável”, as pessoas que adotam essa prática buscam produtos de origem orgânica e de produção sustentável, que repensem nosso convívio com o meio ambiente e com nossos hábitos alimentares e de consumo.



Fonte: PNG Mart

## As receitas

## Fit

são realmente mais saudáveis?

Por Diogo Trindade

Muitas pessoas buscam por uma alimentação saudável, e na tentativa de aderir a estratégias de perda de peso, acabam recorrendo às “receitas fit”. Mas será que essas receitas realmente entregam o que prometem?

Primeiramente, temos que deixar bem claro que o termo “fit”, usado em muitas receitas e em algumas embalagens de produtos alimentícios, não é regulamentado no escopo de alegações nutricionais contidas na Resolução de Diretoria Colegiada de nº54, de 2012, da Anvisa. Dessa forma, “fit” pode se referir a qualquer receita ou prato, basta que seja

utilizado esse adjetivo para o alimento passar a ser caracterizado como saudável.

Essas receitas são bem reconhecidas por substituir ingredientes ricos em carboidratos por alimentos ricos em gordura e gerar a ideia de que, se tem menos carboidratos, a comida fica mais saudável. Contudo, a gordura também tem calorias e isso importa. Enquanto 1g de carboidratos tem 4kcal, a mesma quantidade de gordura possui 9kcal.

É comum encontrar esse termo nas embalagens de vários produtos alimentícios, logo é importante ter cautela ao in-

terpretar essas informações, pois nem sempre se trata de um produto verdadeiramente saudável. Para isso, é essencial ler os rótulos e verificar as informações contidas na tabela nutricional para escolher de forma consciente os alimentos que serão consumidos.

As receitas fit podem ser úteis para melhorar a aderência à dieta, desde que sejam desenvolvidas com critério e considerando a redução calórica em relação às versões originais. Vale lembrar que não há problema em desfrutar de alimentos que não levam esse termo no nome se a dieta está balanceada. O mais impor-

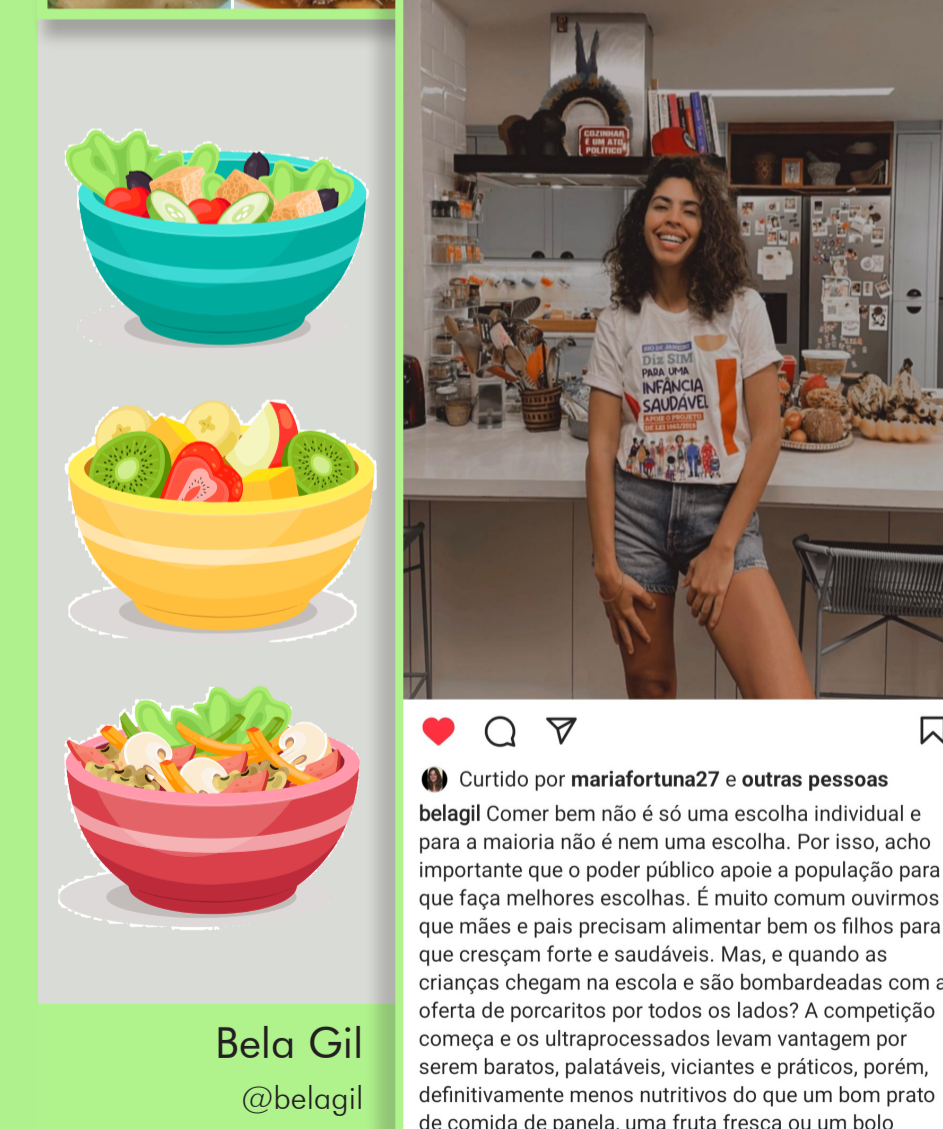
“fit” pode se referir a qualquer receita ou prato, basta que seja utilizado esse adjetivo para o alimento passar a ser caracterizado como saudável.

tante é buscar um equilíbrio entre o prazer e a nutrição, adaptando as escolhas alimentares de acordo com as necessidades e os objetivos de cada um.

Outro ponto a ser considerado é que essas receitas tendem a diminuir a palatabilidade da dieta. Encontrar algo fit com sabor agradável pode ser um grande desafio, e esse empecilho possivelmente resulta em uma insatisfação que leva ao desejo por alimentos mais calóricos, como doces e frituras. Além disso, essa ação pode se refletir em momentos de descontrole alimentar e prejudicar os objetivos de uma dieta equilibrada.

Alguns influenciadores compartilham receitas e dicas relacionadas ao “universo fit”. Podemos citar nomes como Bela Gil, conhecida por sua abordagem equilibrada e consciente sobre o assunto, e o influenciador - e chef de cozinha - Júlio Cruz, que se destaca compartilhando as suas receitas fit voltadas para o público vegetariano, proporcionando opções saudáveis e saborosas ao mesmo tempo.

Para seguir: Chef Julio Cruz  
@chefjulioacruzoficial







Fonte: by macrovector no freepick



# ENTREVISTA

## COM: O NUTRI FAVELADO

Poder de compra, alimentação balanceada, bem-estar. Será que a gastronomia pode ser saudável e acessível para todos? Nessa edição, conversamos com José Carlos, nutricionista e idealizador do instagram O Nutri Favelado, sobre esse e outros assuntos.

**Amplie:** Queríamos que você falasse um pouco sobre o seu trabalho e de como surgiu essa vontade de compartilhar suas experiências e conselhos com o pessoal do Instagram.

**José Carlos:** Pensei que tinha que compartilhar de alguma forma meu trabalho e decidi criar um Instagram por conta disso. Falei, por exemplo, sobre o hábito de consumir alimentos ultraprocessados dentro da periferia. Então eu estava levando essas discussões pra lá, tá ligado?

Eu estava levando um assunto muito complexo de uma maneira simples pro público leigo, pra quem realmente sofria essas paradas na pele poder refletir sobre o assunto, porque acaba afetando nós mesmos. Então, acho que é esse

o intuito: simplificar essa discussão sobre nutrição, sobre como a alimentação é política, e como é importante a gente saber disso. Acho que o meu trabalho é tentar abrir os olhos para essas paradas aí, para o que a gente vem comendo e por quê.

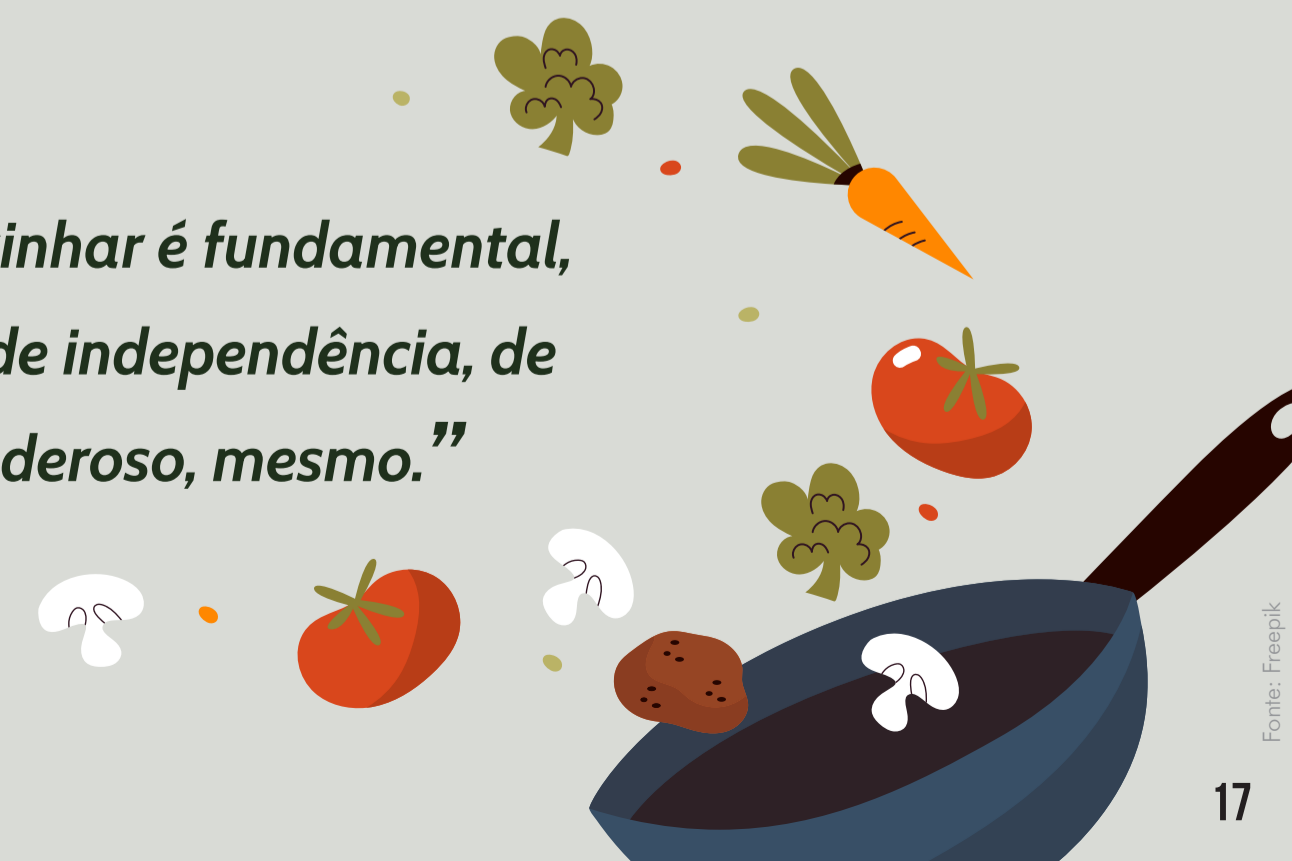
**AM:** Qual é a importância da pessoa saber sobre gastronomia e a influência da cultura na comida dela para melhorar a sua alimentação?

**JC:** Eu acho que você saber, aprender a cozinhar é fundamental, porque é um ato de independência, de resistência poderoso mesmo. Você cozinhando vai conseguir determinar o que vai estar dentro do seu prato, o que vai ser preparado, como vai ser preparado, o que que você tá comendo, você tem um maior

controle sobre tudo. E essa comida, ela não é só comida, ela pode ser ferramenta afetiva, histórica, tradicional.

Cozinhar é uma atitude muito forte. Tem um post no meu instagram que diz muito sobre isso: muito das nossas culturas alimentares vem do ato de cozinhar e da partilha do ato de saber cozinhar. Compartilhar receitas e tal, conhecimentos e tradições. E isso é uma parada que vem se perdendo, nós estamos cozinhando menos, dependendo mais de Ifood, então tem uma geração que não tem tanta intimidade com a cozinha, algumas tradições estão se perdendo.

*“...aprender a cozinhar é fundamental, porque é um ato de independência, de resistência, poderoso, mesmo.”*



Fonte: Freepik





**AM: Diversas marcas de alimentos estão criando linhas de produtos saudáveis, e existem agora empresas 100% dedicadas a esse ramo. Você acredita que existe algo bom surgindo disso?**

**JC:** Eu sou muito crítico à indústria e acredito que existam empresas que têm seu ideal e fazem produtos bacanas também. O problema é que elas são uma minoria, tá ligado? Então vejo a indústria como um grande problema, da forma que está hoje. Quando a gente parar e estudar nossas legislações e as modificações fiscais, conseguiremos ver como a indústria moldou as nossas leis de acordo com seus interesses. E aí, ao invés de estarmos falando da indústria de alimentos, falaremos da indústria agropecuária, do pessoal que vai conseguir determinar o quê e como vai ser produzido. O pequeno agricultor, que é quem realmente produz comida de verdade, que chega na nossa mesa, acaba sendo desvalorizado. O Brasil vem batendo recordes de produção e de exportação de alimentos, ao mesmo tempo em que o país volta para o mapa da fome. E isso só acontece por causa desse desequilíbrio do sistema alimentar que temos hoje.

**AM: A alimentação saudável é muitas vezes vista como muito inacessível à população geral, principalmente a de baixa renda. Qual a sua visão sobre esse assunto?**

**JC:** Vai ser inacessível a depender do ponto de vista dessa pessoa ou do tipo de alimentação que ela está imaginando. Hoje temos uma indústria alimentícia que nos manipula, e uma legislação tão frouxa que permite a essa indústria fazer uma falsa alegação do que é bom e do que não é, o que confunde o consumidor.

Então, muitas vezes as pessoas acham que, pra ser saudável, é necessário um produto com alguma coisa adicionada, tá ligado? Tudo tem que ter alguma coisa, mas natural é saudável.

Uma das principais políticas que a gente tem dentro da nutrição é o Guia Alimentar para a População Brasileira, e a principal mensagem desse guia é que a alimentação saudável deriva de alimentos naturais típicos de cada região.

Portanto, ela não é cara: é a indústria que te vende uma alimentação saudável cara.

**AM: Você poderia falar um pouco sobre o**



Fonte: by macrovector no freepick

**tema do seu TCC: “o impacto dos alimentos ultraprocessados na população de baixa renda”.**

**JC:** Eu vejo os alimentos ultraprocessados como um mal que vem ganhando a periferia. Este é um problema que geralmente parte da questão política e estrutural das periferias, porque são “desertos alimentares”, isto é, locais nos quais é difícil encontrar um alimento saudável. E, se o que eu tenho ao meu redor é o alimento industrializado, a tendência é que eu passe a comer mais desse produto. Assim, a qualidade da alimentação vai piorando, e conseguimos entender por que a gente acaba ficando doente por conta do que comemos.

Eu vejo isso como um problema de saúde pública e acho que a solução disso parte de políticas públicas. Mas nós, enquanto sociedade civil, podemos nos mobilizar para amenizar nossa situação, e acho que as hortas urbanas e comunitárias são um caminho. Sempre gosto de citar o exemplo da horta comunitária da Casa de Hip Hop daqui de Piracicaba. A horta nasceu de um terreno perdido, mas a comunidade bem politizada fez o poder público abrir os olhos para

aquilo. Isso é um bagulho replicável, só precisa de uma comunidade engajada. Muitas vezes a gente tem ali, dentro de casa, um pedacinho de terra ou um muro que dá para fazer uma horta vertical, por exemplo.

Eu falo assim dos ultraprocessados, porque é um produto que é feito para ser muito palatável. Muitas vezes a gente vai entrando nessas coisas sem perceber o mal que isso faz. O meu trampo tende a fazer as pessoas refletirem sobre isso, e a gente tem que entender que alguém ganha muito dinheiro com o que comemos, porque, se deixo de comprar os industrializados e passo a comprar do agricultor aqui de dentro da minha comunidade, estou direcionando o meu dinheiro e me tornando consciente do meu consumo.

## Casa do Hip Hop de Piracicaba



**AM:** Saber cozinhar pode ajudar nessa questão de introduzir alimentos saudáveis na alimentação? Ajudar a não perder nutrientes no processo, por exemplo?

**JC:** Eu acho que cozinhar pode ser uma ferramenta muito forte e também algo que consiga mudar o paladar das pessoas. Às vezes, elas entram nesse caminho de tentar fazer algo de que nunca foram muito fãs e acabam mudando um pouco.

Sobre cozinhar e perder nutrientes, tem toda uma forma correta de preparo e de armazenamento dos alimentos que preserva melhor a qualidade dos nutrientes. Mas a gente também não pode encher

essa pessoa de preocupações desnecessárias, senão ela vai ficar com medo de cozinhar.

Então é preciso trazer esses vegetais, independentemente de estar perdendo nutrientes ou não. Vão ter alguns fatores no processo de cozimento que vão acentuar essa perda, mas talvez não valha a pena se preocupar tanto com essa questão.

**AM:** Na sua visão nutricional, existe de fato algum alimento “vilão” como é tão veiculado pela internet?

**JC:** Não! Esse terrorismo nutricional vem da indústria. Porque ela sempre quer vender, então vai sempre criar uma necessidade ou um medo, ou um novo salvador da pátria. E

“... nenhum alimento é bom, nenhum alimento é ruim; tem alimentos que a gente prefere e outros que a gente não tem tanta intimidade assim...”

muitas vezes alguns alimentos acabam entrando nesse rolê.

Então eu acho que nenhum alimento é bom, nenhum alimento é ruim; tem alimentos que a gente prefere e outros que a gente não tem tanta intimidade assim. Mas eu acho que todos os alimentos são legais. Então eu sou contra esses terrorismos, dentro da minha conduta clínica, eu sempre evito dizer que algo é bom ou que algo é ruim. Tento respeitar o gosto das pessoas, vou dizer “oh, dá uma segunda chance, né? Tem outras formas de fazer, outros temperos, enfim...” Mas é isso. Já chegou dentro do consultório uma pessoa dizendo que o problema da alimentação dela é o arroz.

Enquanto nutricionista, estava gritando no meu subconsciente “aonde que arroz e feijão é problema pra alguém?” O problema, de fato, estava vindo de outras coisas, então é por conta disso que eu evito.

**AMPLIE:** O quão prejudicial você acha que é o costume de grande parte da população crescer sendo estimulada por diversos sabores artificiais e assim não aprender a explorar alimentos e temperos naturais?

**JC:** Eu também acho isso um pouco ruim. Essas pessoas que são expostas a alimentos hiperpalatáveis muito cedo crescem com uma visão muito diferente, e é muito difícil para elas se acostumarem com os alimentos naturais. Geralmente são aquelas que crescem com o paladar infantil. Porque estão acostumadas com tudo que encoste na língua delas tendo um sabor tão potencializado que o alimento natural não estimula mais o paladar.

Aí vem o processo de reconstrução desse paladar, que é trabalhoso e difícil, mas é bonito de se ver.



Sigam o “Nutri Favelado”  
no insta: @onutrifavelado



## DIABETES

# A BUSCA DO DOCE PERFEITO PARA DIABÉTICOS

***Existem tantos de nós, mas se faz tão pouco por nós na indústria alimentícia.***

Por Ana Vitória Messias

De acordo com dados divulgados na décima edição do Atlas do Diabetes, da Federação Internacional de Diabetes, e publicados pelo instituto brasileiro Fiocruz, em novembro de 2022, 537 milhões de pessoas possuíam a doença no mundo. No Brasil, somos mais de 17 milhões de diabéticos, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes.

Por mais que esses números possam gerar algum tipo de alarme quanto à quantidade de pessoas com essa doença autoimune, caro leitor, este artigo de opinião é sobre quem vive com a restrição alimentar e que precisa lidar com a falta que o açúcar faz em muitos momentos importantes. Não me leve a mal, mas a redução de “alimentos doces” é algo clinicamente recomendado para melhorar a saúde e manter o bem-estar, só que sinto que o ser humano ainda não foi capaz de criar produtos diet com a qualidade que deveriam ter — pelo menos não para o meu mundinho.

Em conversa com uma amiga da Amplie, descrevi a experiência como um eterno ir até a casa de um conhecido e tomar o suco azedo ou errar as gotas do adoçante, mesmo quando acertar por sorte. Quando refleti sobre o tema proposto (gastronomia), pensei que seria uma boa oportunidade para trazer esse descontentamento sobre como a indústria alimentar pouco atende aos diabéticos e às suas necessidades, principalmente em cidades pequenas.

Desafio os leitores não diabéticos a me falarem, pelo menos, duas marcas que atendam às necessidades de pessoas com essa síndrome metabólica e que não sejam ridiculamente limitadas.

Caso não tenham pensado em nenhuma, não se preocupem, pois grande parte dos produtos, como sorvetes e biscoitos recheados, é composta por apenas três sabores comuns: morango, baunilha e chocolate. Além do mais, encontrar produtos sem açúcar em Viço-

vão complexo que os aniversários são como andar na corda bamba do bom senso: o consumo de “açúcar” ocasionalmente e moderadamente, aliado ao controle da insulina, é um ato seguro — mesmo que não seja o ideal para o corpo. Seguindo nessa linha de pensamento, a busca por um doce “inofensivo” é muito mais difícil do que parece e acaba deixando a vida dos diabéticos um pouco menos doce, ou até um pouco mais perigosa.

As consequências do diabetes são diversas, o que me assusta bastante, devo admitir. A perda de um membro, geralmente o pé, é uma das imagens mais difundidas quando se fala do que pode vir a acontecer com uma pessoa que não segue o tratamento corretamente, mas está longe de ser a pior. Perda da visão e da sensibilidade dos pés, problemas nos nervos e outros danos podem ser evitados com bom cuidado e com orientação de médicos responsáveis.

Falar das consequências de um tratamento desleixado é importante para que entendam que a falta de produtos próprios para receitas dietéticas de restrição de açúcar diminui o bem-estar da pessoa com diabetes. Seguimos, dessa forma, na busca do doce “perfeito” e do sentimento de estar bem e confortável no tratamento.

Medidor de glicose, ferramenta utilizada pelos diabéticos para saber como está o nível de açúcar/glicemia no sangue.

Fonte: Google Imagens/canção nova/ratmaner (na imagem)





## Tecnologia da conservação de alimentos: comer vem ficando cada vez mais seguro

Por **Isabella Cardoso**

Muita coisa mudou na indústria alimentícia ao longo dos últimos anos. Essas mudanças vão desde leis que regulamentam a comercialização de alimentos até a própria manufatura, que se modernizou para cumprir essas leis sem prejudicar o ritmo de produção ou a qualidade do produto.

Tal modernização aparece na forma de equipamentos e de técnicas de embalagem e de conservação de alimentos. Neste artigo, discutiremos como a ciência permite boas práticas de manipulação de alimentos sem incluir químicos prejudiciais ao corpo humano ou fazer uso de más políticas de preservação ambiental.

As tecnologias envolvidas no processamento de alimentos se separaram em métodos de preservação física, que envolvem o aquecimento, o congelamento, o resfriamento e a desidratação, além de todo o aspecto físico das embalagens usadas e em métodos de preservação química, como a adição de sal, de açúcar ou de alteradores de pH. Assim, há algumas décadas, havia preferência pelo segundo tipo, por sua maior viabilidade econômica e abrangente leque de possibilidades, quando colocado contra métodos de preservação física, que começaram a se desenvolver a nível industrial em meados de 1970.

Desde então, o maquinário para utilização de tecnologias que gerem menos prejuízos à saúde humana a longo prazo tem se desenvolvido.

Em especial agora, com consumidores cada vez mais conscientes dos processos de produção e transporte, que prestam mais atenção aos valores nutricionais e nos aditivos presentes em sua comida, isto se torna mais comum.

É nesse contexto que tecnologias verdes, que não consomem tanta energia e recursos, estão crescendo. O uso de ozônio para a eliminação de bactérias nas superfícies das fábricas e nos alimentos em si é um ótimo exemplo desses processos mais sustentáveis de conservação alimentar, bem como a utilização de campo elétrico pulsado, o processamento em alta pressão, a água eletrolisada e o plasma frio.

Fonte: by Adobe Firefly



Este último pode prolongar a vida de prateleira de produtos frescos e manter a segurança ao longo de toda a cadeia alimentar.

Existem ainda outras técnicas, menos sustentáveis por exigirem muita energia, mas que são altamente utilizadas para a preservação de alimentos. O uso de micro-ondas para aquecer, secar ou esterilizar alimentos ricos em água e do aquecimento ôhmico de produtos alimentares são grandes exemplos. Igualmente, as embalagens ativas, ainda que mais raras (sobretudo devido ao investimento financeiro de seu desenvolvimento), também são uma tecnologia relativamente nova, que age como absorvente de etileno e de umidade, barreira contra oxigênio e bactérias, e como agente antimicrobiano.

Além dessas, existem dezenas de outras técnicas de conservação de alimentos que tornam a comida progressivamente mais segura e rentável. Com isso, a ciência alimentar continua evoluindo a cada ano, e a tendência é de que a tecnologia não vai parar de aumentar nossa expectativa de vida tão cedo.

Uma das tecnologias de preservação física é o aquecimento ôhmico, utilizado principalmente para a pasteurização e esterilização de alimentos líquidos, como o leite, ou particulados, como as refeições prontas.



Fonte: by aleksandarlittlewolf no freepick



Fonte: by pikisuperstar no freepick



Fonte: by rawpixel.com no freepick



Fonte: by freepick



# Receitas do Coração

As páginas de relatos e mural já são tradição em nossa revista. Dessa vez, elas estão juntas criando nosso incrível "caderno de receitas". Sabe aquela receita que mexe com o seu coração? Então, nossos leitores contaram as deles pra gente, e durante a revista você vai ver como a gastronomia nos proporciona momentos inesquecíveis.

## A famosa empada do meu pai!



Por Carolina Barreiros

Quase todos os sábados, o dia em que todos estavam em casa, éramos contemplados com essa receita. Meu pai ia ao mercado comprar os ingredientes enquanto eu e minha prima/irmã, que morava com a gente, brincávamos na sala de estar. Ao entardecer, ele ia para a cozinha e começava a produção da melhor empada que já comi na vida, ele fazia a massa enquanto minha mãe fazia o recheio. Depois de tudo pronto, eu e minha prima íamos ajudar na fabricação das empadinhas e era iniciada uma disputa de "quem faz a empada mais bonita" que eu sempre ganhava, pelo menos era o que meus pais diziam, talvez por eu ser a mais nova. E então esperávamos, aflitas, o forno assar as empadas e minha irmã mais velha chegar em casa para finalmente poder desfrutar, enquanto assistíamos vídeos de músicas no DVD da sala, a famosa empada do meu pai.



## Cheesecake de natal

Por Michelle Beatriz Santos Silveira

Essa receita eu faço com meu irmão nas festas de fim de ano, é perfeita e menos complicada do que parece, mas o que a torna especial é poder fazê-la juntinho com ele, isso faz qualquer prato ser especial. Eu amo estar na cozinha, e poder dividir esse espaço com quem a gente ama é uma das maiores alegrias da vida. Cozinhar é amor purinho.



## Bolo de cenoura com cobertura de chocolate da mamãe



Por Paloma de Almeida Amorim

Para mim, esta receita é especial pela memória afetiva que ela traz. Não sou uma pessoa fã de doces, mas o bolo de cenoura que minha saudosa mãezinha fazia era dos deuses! Me fazia esquecer por alguns momentos dos estresses do dia a dia. Era eu mencionar o tal bolo, que magicamente estava ali, pouco tempo depois, quentinho e saboroso.

Hoje sou uma dona de casa sem a menor noção de como você pode terminar esta receita. Mas, a internet está aí, não é mesmo? Até hoje não experimentei outro igual. Minha mãe era a maioral em tudo o que fazia. Saudades eternas.

### Ingredientes:

#### Massa

- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 cenouras médias raladas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Cobertura

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite

## Arroz doce da Isabel

O famoso arroz doce da Isabel faz sucesso! É a receita que deixa todo mundo da família com água na boca e que ninguém consegue fazer igual!

Aqui em casa, a gente come como refeição, hahaha, no prato mesmo, não como sobremesa. Os ingredientes não posso contar, porque mãe é brava (quem vê até pensa) e são segredo.

Eu e minhas irmãs crescemos comendo o arroz doce de mãe e só não amamos ele mais do que amamos ela. Se tornou uma receita que carrega muita bagagem afetiva e lembranças maravilhosas!

Arroz doce da Isabel é receita da minha família e tenho certeza que quem provar vai adorar também.

Por Laura Tranin





## Creme de milho



Por Laís Fidélis



Passei uma boa parte da minha infância na casa da minha avó materna e muitas vezes esse era o prato principal do almoço. Como uma típica história de comida afetiva, minha vó é uma ótima cozinheira e nunca teve um dia que o almoço não fosse de dar água na boca. O prato era o meu favorito e às vezes eu comia sem acompanhamento nem nada, só um prato fundo cheio de creme de milho mesmo. Depois de crescer e mudar de cidade, aprendi a cozinhar o básico e fiquei feliz em perceber como a receita era fácil de fazer e barata. Voltei para a casa da minha vó (Maria da Glória) nas férias e decidi retribuir um pouco de todo o carinho que sempre recebi: fiz creme de milho pra ela.

Sendo muito sincera, eu mesma não sei direito o que tinha na comida - acho que isso faz parte do que a torna especial - então vou deixar os ingredientes abaixo, mas, antes disso, vou contar a história do por que a especialidade do papai é definitivamente a melhor comida de todas. Por causa do trabalho, meu pai passava pouco tempo em casa, e como nem só de dança da pipoca (dança mágica pra fazer a pipoca estourar, mas isso já é outra história) sobrevivem quatro crianças, ele resolveu criar uma receita infalível de alegria infantil e terror pediátrico. A receita se consistia em fritar tudo e preparar um saladão para balancear a comida, tudo isso acompanhado de suco de uva ou refrigerante, muitas risadas e uma mãe preocupada!

### Ingredientes:

- bife de hambúrguer
- ovo mágico de duas gemas
- salsicha
- arroz especial colorido
- uma grande vasilha com salada (vulgo saladão)



Por Nicole Ribeiro

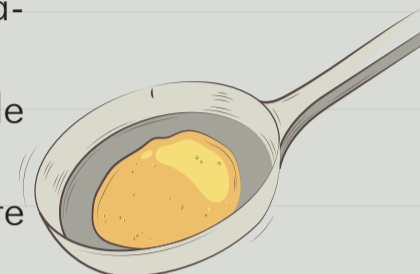
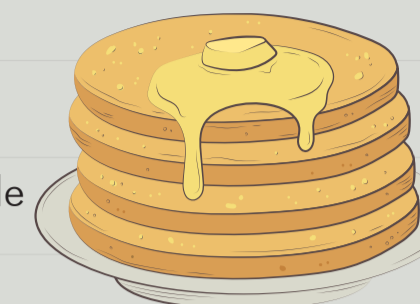


## Panquecas preguiçosas



### Ingredientes:

- 3 ovos
- uma colher de sopa de margarina ou manteiga
- 4 colher de açúcar
- uma xícara e meia de farinha de trigo
- uma colher de sopa de fermento químico
- uma xícara de leite integral



Em um recipiente médio, bata três ovos, adicione uma colher de manteiga ou margarina mais 4 colheres de açúcar e misture. Depois adicione farinha aos poucos enquanto mistura, até atingir uma consistência densa e grudenta semelhante a massa de cookies. Coloque uma colher de fermento em pó, em seguida despeje uma xícara de leite aos poucos enquanto mistura, até atingir um ponto líquido porém consistente. Está pronto sua massa de panqueca.

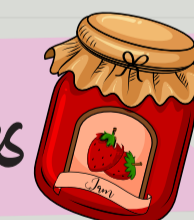
Para cozinhar, em fogo médio, esquente uma frigideira e coloque uma colher de sopa de margarina ou manteiga; assim que derreter, com o auxílio de uma concha, despeje a massa no centro da frigideira de acordo com o tamanho da panqueca que desejar. Meia concha é o suficiente para fazer uma de tamanho médio, por exemplo. Assim que sua panqueca crescer e dourar de um lado, vire e cozinhe até o outro lado dourar igualmente, e está pronta sua primeira panqueca. Repita o processo até fazer uma pilha de panquecas para toda a sua família e as recheie como bem preferir.

Aprendi essa receita para fazer lanche da tarde para minhas irmãs mais novas depois de chegarem famintas da escola, sem precisar de liquidificador ou batadeira, e acabou se tornando a minha receita favorita lá de casa. Antes fazia para minha família, hoje faço para meus amigos de república. Sinto saudades da minha família, mas ver meus amigos sorrindo depois de comer minhas panquecas me faz sentir em casa novamente. Apesar de ser uma receita de panqueca americana simples, fazer com as próprias mãos, para mim, é o que faz toda a diferença.

Por Matheus Bernardo



## Geleia de diversos sabores



Pra mim, as geleias artesanais (caseiras) representam a simplicidade de uma culinária doce e afetiva, que remete à cozinha familiar, aconchegante e a momentos especiais. Geleias caseiras são, em sua maioria, receitas passadas de geração a geração, o que tem, também um valor cultural e histórico muito grande.



Por Raissa Souza



## PARA FAZER UM BOM CAFÉ...

Por Pedro Langer

### Os amargores e as contradições que permeiam a história de uma das bebidas mais populares do mundo

A história do café e a história do Brasil se entrelaçam de uma maneira muito íntima. A bebida ganhou fama após a chegada do príncipe regente, quando passou a fazer parte do almoço dentro dos palácios da corte. Já em 1838, tornou-se o principal produto exportado pelo país, e o seu consumo começava a ser popularizado, ainda que restrito às elites. Tornou-se comum, à época, a venda de porções de café torrado em lata nas ruas do Rio de Janeiro e, aos poucos, a bebida passou a compor o costume de alguns brasileiros: depois do jantar, geralmente servido pelos escravos, uma

xícara de café como sedativo após uma longa e pesada refeição. Assim, a potencial rentabilidade da fruta para os barões e um contexto favorável ao seu desenvolvimento fizeram dessa bebida amarga uma das mais consumidas no país até hoje.

No final do século XIX, a “ameaça” abolicionista provocou uma mudança na mão de obra das lavouras. A partir disso, o processo produtivo do café foi dinamizado pela construção de estradas de ferro, o que facilitou o escoamento. Logo a bebida se tornou alimento típico das po-

pulações mais simples no meio rural, que a engrossavam com farinha de mandioca e a adoçavam com rapadura, garantindo assim uma fonte energética para o trabalho. Embora ainda predominasse uma visão do café como um “estimulante das atividades mentais” pela elite intelectual burguesa, a bebida também se popularizou entre as camadas populares da sociedade brasileira e ganhou uma importante dimensão de hospitalidade, tradição e trabalho.

A produção da bebida foi expandida até o ponto em que o Brasil, no início do século XX, era responsável por  $\frac{3}{4}$  da produção mundial, embora, depois, tenha investido em outras commodities também. Com isso, ocorreu a criação do Instituto Brasileiro do Café (IBC) e a introdução de um novo regime tecnológico, que visava à maximização da produtividade por meio da erradicação dos cafezais “improdutivos” e do uso de fertilizantes, mas que negligenciava a qualidade do produto: grande parte da produção era destinada ao mercado internacional, e os brasileiros ficavam com o “resto” das frações recusadas. Até houve tentativas de controlar a qualidade do café na década de 90, mas sempre com critérios definidos pelas próprias empresas, subestimando a opinião do povo, que considera o café essencial em sua rotina.

Portanto, é preciso respeito com o povo brasileiro, que não pode aceitar qualquer migalha. É preciso encontrar uma maneira de manter a qualidade da bebida sem padronizar a diversidade dos jeitos de se produzir e consumir café, sempre a um preço acessível à população. O povo brasileiro enfrentou uma época muito sombria recentemente ao voltar para o mapa da fome, e nada melhor que, para superar esse trauma, todos possam ter o direito de, após uma longa e pesada refeição, degustar o aroma e o sabor de um bom café.

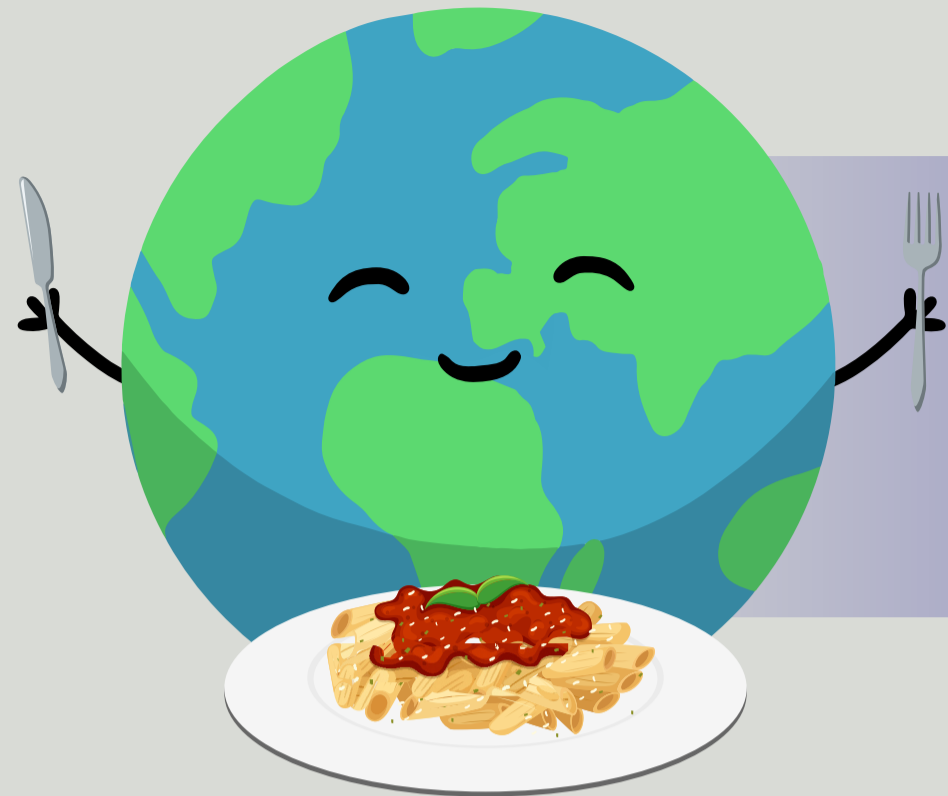


Georges Leuzinger.  
Fazenda do Quititi, c.  
1865. Jacarepaguá,  
Rio de Janeiro, RJ /  
Acervo IMS



Escravidados trabalhando em uma fazenda de Café no Vale do Paraíba. / Acervo IMS





## Gastrodiplomacia:

Como a comida é importante na geopolítica

Por Isabella Cardoso

Para entender o que é gastrodiplomacia, ou diplomacia gastronômica, primeiro é importante saber o que é *soft power*, ou poder brando. Conceitualizado por Joseph Nye, durante a Guerra Fria, esse termo se remete à capacidade que um país tem de exercer influência sobre os demais sem o uso da força. Assim, o mais comum é aumentar seu poder brando por meio de uma política externa amigável, em especial com países que compartilham de seus valores políticos, mas, sobretudo, por meio da inserção de sua cultura à realidade estrangeira. É tudo sobre ser conhecido como um “cara legal” por outros países, ganhar sua simpatia e, consequentemente, seu apoio. Nessa ótica, o principal objetivo da participação da culinária nas ações diplomáticas é expandir o leque de expressões culturais lembradas pela população estrangeira. Desse modo, a imagem do país torna-se mais positiva para outras culturas, fazendo com que preceitos anteriores mu-

dem — afinal, a Itália era tão fascista quanto a Alemanha era nazista, mas ainda é vista como o país do macarrão e da pizza.

O festival de Goût de France é outro grande exemplo do uso da gastronomia para criação de um *soft power* e para dispersão da cultura de um local. Chefes de 150 países se inscreveram no festival, cuja temática, que deveria inspirar os pratos feitos por eles, é a culinária mediterrânea da região de Provence.

Dessa maneira, a França se coloca no radar ao influenciar chefes de diferentes países, que levaram os aprendizados e ingredientes típicos da

cultura francesa para fora, quase como uma forma de divulgação.

A comida é importante também para a exportação de produtos alimentícios típicos. Por exemplo: o Japão manteve barreiras comerciais sobre a manga brasileira por 27 anos quando, em uma visita diplomática no ano de 2004, foi servido mousse de manga como sobremesa ao primeiro-ministro Junichiro Koizumi. Não muito depois, como consequência, a fruta voltou a ingressar no mercado japonês.

Tudo isso mostra o poder político da gastronomia enquanto expressão cultural, mas ela vai para além disso: a alimenta-

ção é parte integrante do dia a dia de todas as pessoas.

Sua importância para a identidade de um povo e para a continuidade de uma cultura é provada pelo status de patrimônio imaterial da humanidade, reconhecido pela UNESCO, de vários pratos típicos. Alguns exemplos são: pizza napolitana, cerveja belga, kimchi, pão-folha, cuscuz, além de rituais da experiência gastronômica francesa e a Cultura Hawker em Cingapura (salões de jantar comunitários).

Portanto, é fácil concluir que uma das maneiras de se conquistar alguém é pelo estômago — mesmo que esse alguém seja uma potência mundial.

## Patrimônio Imaterial da Humanidade



Pão-folha ou lavash

Fonte: Ewan Munro



Cultura Hawker

Fonte: Pxlhere



Cerveja belga

Fonte: ha11 Tok on Pixabay



Cuscuz

Fonte: pajotar04 on Pixabay



Pizza napolitana

Fonte: Rene Sirgar on Pexel



Baguete francesa

Fonte: Skylar Kang on Pixabay



# AMPLIE INDICA

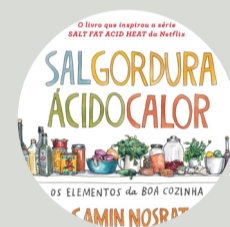
Criamos um cardápio de recomendações para os amantes de gastronomia e para os que querem entrar nesse mundo. Aqui você encontrará desde livros de culinária cheios de informações até páginas do Instagram com receitas rápidas. Então, vá em frente, que irá encontrar uma indicação do seu gosto.

## LIVROS



### Sal, Gordura, Ácido, Calor

O livro escrito por Samin Nosrat destaca os quatro elementos básicos da boa cozinha: sal, gordura, ácido e calor. Por meio de uma linguagem clara, a autora ensina como esses elementos estão presentes na cozinha e ensina a usá-los. Além disso, o livro também é repleto de receitas deliciosas.



### Friends: O Livro de Receitas

Um livro incrível para os fãs do famoso *sitcom*. Com mais de 70 receitas inspiradas nos pratos que aparecem no programa, esse livro é perfeito para quem quer recriar as comidas icônicas do Central Perk em sua própria cozinha.



## INSTAGRAMS



### Lili Almeida

Com uma culinária afetiva, Lili é uma verdadeira embaixadora da cozinha baiana e nordestina, trazendo sempre pratos típicos e receitas que encantam não só pelo sabor e tradição que carregam. Além disso, em suas postagens, Lili busca sempre levar mais luz e alegria para seus seguidores.



### Imaginavegan

Na página da Claiti Cortes ela compartilha receitas veganas acessíveis e também, fala sobre temas importantes como autismo, maternidade e culinária afetiva. Um dos pontos altos da página é vê-la cozinhando com sua filha Antonela, mostrando que a cozinha pode ser um espaço de afeto e aprendizado.



## DOCUMENTÁRIOS



### Cooked

Essa série documental explora a história e a importância da comida em nossas vidas. Baseado no livro homônimo de Michael Pollan, o documentário destaca como cozinhar nossos próprios alimentos pode melhorar nossa saúde, bem-estar e conexão com o mundo natural. Cada um dos episódios é dedicado a um dos elementos fundamentais da culinária - fogo, água, ar e terra.



### História da Alimentação no Brasil

Um documentário incrível que aborda a culinária brasileira em uma perspectiva histórica e cultural. Baseado no livro de Luís da Câmara Cascudo, a série retrata a evolução da alimentação no Brasil desde a época pré-colonial até os dias atuais, explorando as influências indígenas, africanas e europeias.



## CANAIS DO YOUTUBE



### Mohamad Hindi

Esse é um verdadeiro paraíso para quem ama gastronomia. Mohamad apresenta um conteúdo variado que inclui receitas, viagens e séries especiais. Nos vídeos, ele costuma dar dicas práticas que ajudam no dia a dia.



### Nandu Andrade

O canal do Nandu traz receitas deliciosas e práticas. Ele traz opções acessíveis e bem explicadas. Mesmo para quem não leva muito jeito na cozinha, as receitas do Nandu são fáceis de seguir e garantem um resultado incrível.



### Cozinha dos Tronos

O canal traz receitas que simulam ao máximo as técnicas e ingredientes culinários da Idade Média, de forma natural e artesanal. As receitas são feitas para proporcionar uma verdadeira imersão na culinária da época.



### Amo Pão Caseiro

O canal é uma verdadeira tentação para os amantes de pães e receitas caseiras. Com dicas e receitas de pães doces e salgados, esse canal ensina a fazer desde as receitas mais básicas até as mais elaboradas.





# Mariana Reis *nutricionista*



## Por Mariana Reis Eleotério

Ei, prazer! Meu nome é Mariana, eu sou nutricionista e imagino que, ao receberem essa informação, achem que a minha receitinha/comida especial seja algo dito como saudável. E justamente por ser categorizada como algo ruim e pela relação que tive com ela, que se tornou tão especial para mim, fazendo parte da minha história e da Mari como profissional.

A minha comida especial é a pizza! Sempre foi, para ser sincera, inclusive na adolescência. Mas justamente por todo terrorismo alimentar que existe sobre ela e a pressão sobre o corpo de nós mulheres, por muitos anos tive uma relação conturbada com a pizza. Passei anos me restringindo, com medo de comer e, quando comia, me sentia culpada, um fracasso, achava que aquilo iria me engordar. Isso se manteve por anos, até que entrei para o curso de nutrição e fui aprendendo sobre comida afetiva, equilíbrio alimentar e que a restrição e o terrorismo alimentar é que realmente faziam mal, não a coitada da pizza.

Aprendi que os 2 pedaços de pizza do fim de semana não anulam a minha alimentação balanceada da semana, e que muito menos me engordariam ou fariam mal. E a minha relação com a pizza melhorou muito, se tornando algo que amo e falo para todos!

Com isso, tanto durante a graduação como agora sendo profissional, sempre bato na tecla do equilíbrio, da importância de comer o que gostamos e que é normal e esperado sentir prazer ao comer.

O ato de comer é algo afetivo também, nos traz boas memórias, gera conforto e o sentimento de bem-estar. Errado é se restringir e comer compulsivamente depois, vivendo o ciclo das dietas, que não tem fim e gera sofrimento.

Justamente por pregar o equilíbrio e pelo papel afetivo que a pizza tem em minha vida, hoje ela faz parte da minha identidade visual, apresentando às pessoas a pizza como um pedacinho da Mari, alguém que ama pizza e que nem por isso deixa de ser saudável.

Aqui, não anexo uma receita ou comidinha, mas sim a minha logo, o meu xodó, que deixa bem claro que prego o equilíbrio, sem restrição, incluindo a minha amada pizza!

## Cuscuz com queijo

Essa receita me traz lembranças de infância e toda vez que faço sinto que volto no tempo e meu coração fica muito aquecido. É muito bom.

Façam!

### Ingredientes:

Flocão de milho, água, sal e queijo, muito queijo!!

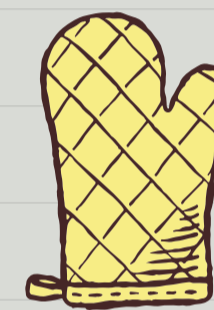
Por **Josélia Aparecida Jales**

## Torta de pêssego



### Por **Rafaela Donato**

Torta de Pêssego feita com biscoito champanhe. Ela é muito especial porque está sempre presente nas festas de fim de ano da minha família, e quem a faz é minha mãe. Esse doce é a tradição do Natal da minha casa.



## Biscoito de tapioca



Por **Ian Dias**

A culinária não é só uma questão alimentícia, acho que não tem como deixar de atribuir sentimento a algumas comidas que fazem ou fizeram parte de relações afetivas. Minha vó costumava e ainda costuma fazer um biscoito de tapioca frito que eu nunca me canso de pedir. Ela sempre utiliza tapioca, ovos, açúcar ou sal, a depender do sabor que ela pretende fazer, e um fiozinho de óleo. (Minha vó Batia, amassava, colocava um pouco de amor e fazia os biscoitos no formato que desejava (e essa era minha parte preferida, meu momento de botar a imaginação pra funcionar, quando ela me permitia moldá-los à forma que eu quisesse). Uma vez moldados, iam à fritura numa panela grande. Eu e meu irmão mal conseguíamos esperar que, de tanta pressa, comíamos escondido antes mesmo de todos os biscoitos terem sido fritos. Lembrar desses momentos me traz um sentimento de conforto, alegria, sensação de que tudo está bem porque ela está ali pra cuidar de nós. Agora que eu a vejo poucas vezes ao ano, espero valorizar cada momento com ela. Te amo, dona Neuza.

**-18** *Bolinho Profano*



Por **Silvia Medeiros**

Essa é uma receita que marcou a minha infância e a de todos os meus irmãos. Com um nome pra lá de exótico, mas que em nossa casa só traz inocentes recordações.

Em nossas tardes aqui em Alagoinhas (BA), essa era a merenda favorita que nossa "mami" fazia. Ela também fritava esses "bolinhos" para nossos irmãos venderem na porta da escola que ficava próxima à nossa casa, e o dinheirinho das vendas usávamos para comprar pão. E olha que o pessoal gostava muito! Até hoje, algumas pessoas que compravam nos perguntam como era feito o bolinho profano chamado buc\*tud\*. Então, aqui vai a receita em primeira mão para vocês:

**Ingredientes:**

Farinha de trigo, açúcar, fermento, água e uma pitada de sal.

**Modo de preparo:**

Misture a farinha de trigo com uma pitadinha de sal e um pouco de açúcar, mexa e depois acrescente um pouco de fermento. Vá adicionando água até a massa ficar homogênea, nem muito líquida, mas também não deve ficar dura. Frite em óleo quente e, por fim, passe no açúcar. Agora é só comer!

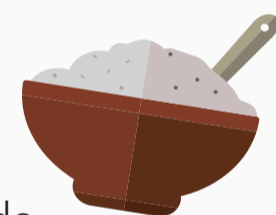


*Arroz doce cremoso*

Por **Maria Antônia Barbosa Cristino**

**Ingredientes:**

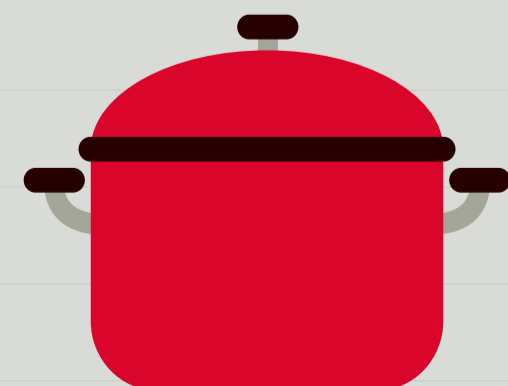
- 250g de arroz
- 800ml de leite
- 2 caixinhas de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite



Cozinhe o arroz até ficar macio na água, depois vai acrescentando o leite aos poucos. Assim que levantar fervura, adicione o leite condensado de uma vez e mexa sem parar. Quando estiver bem cremoso, acrescente o creme de leite, mexa bem e acrescente canela em pó a gosto.

Agora é só aproveitar.

E para ficar uma delícia, uma pitada de carinho e boa vontade.



*Pudim de leite condensado*



Por **Marina Rocha**

Quem faz a torna especial.



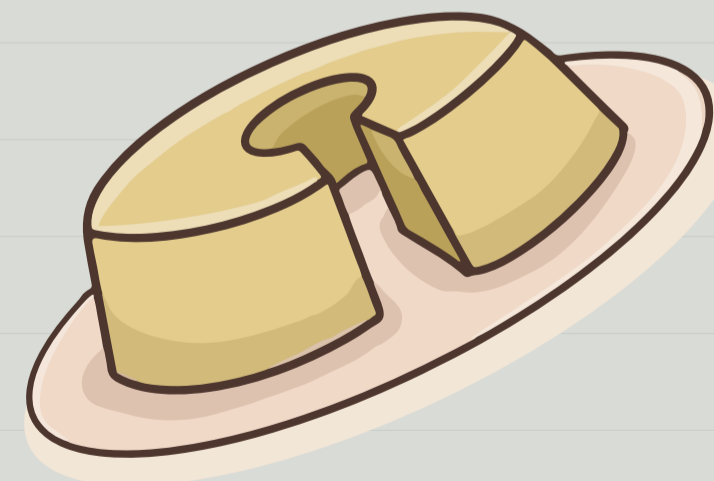
*Broa de Goiabada*



Por **Brenda Vieira**

Minha receita especial é uma broa de goiabada bem quentinha! Tem gostinho de ir pra cozinha na infância com a vovó.

Só fazer uma receita de broa comum e colocar umas fatias de goiabada.



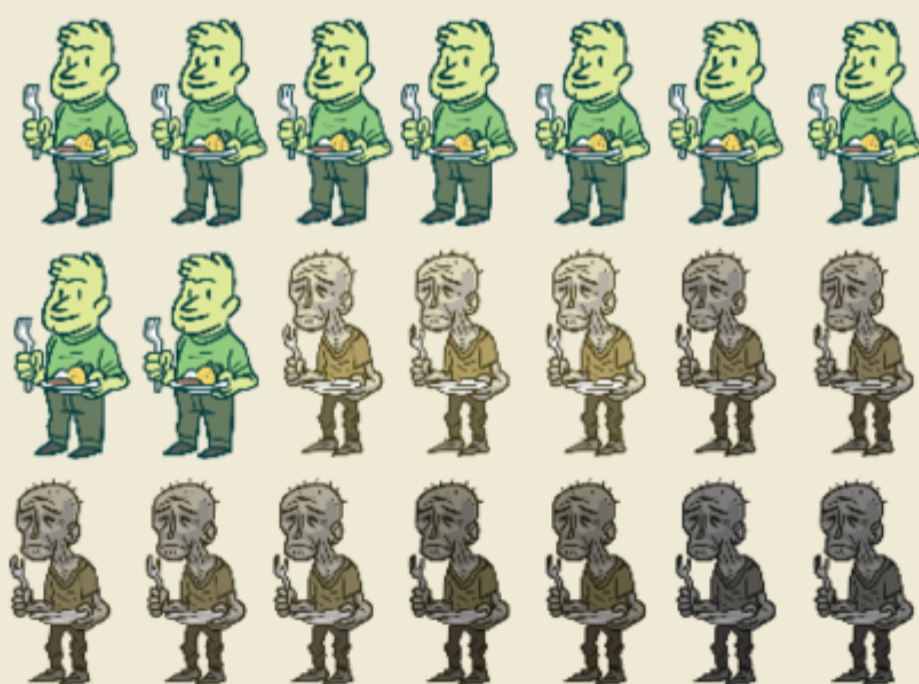
Esta matéria foi produzida por uma aluna do 2º ano do Ensino Médio da Escola Estadual Raul de Leoni do município de Viçosa-MG.

# Alimentação no Brasil

## dificuldades e possibilidades

O panorama da fome no Brasil em 2022

2 de 6



125,2 milhões de brasileiros passam por algum grau de insegurança alimentar. É um aumento de 7,2% desde 2020, e de 60% em comparação com 2018.

Fonte: Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede PENSSAN)

Por Maria Gabriella

A questão alimentar configura um sério problema no Brasil, que se agrava principalmente pela falta de acesso regular a uma alimentação adequada. O país havia saído do Mapa da Fome da ONU em 2014, mas em 2015 estava de volta aos rankings e, atualmente, numa situação mais acentuada em razão da pandemia de Covid-19. Nos dias atuais, mais da metade da população brasileira convive com insegurança alimentar em algum grau, seja leve, moderado ou grave. Além disso, por volta de 33,1 milhões de brasileiros, segundo dados do Conselho Federal de Nutricionistas de 2022, estão em situação grave, isto é, passando fome. O dado está intimamente relacionada com a questão econômica: segundo levantamento feito pelo G1, a renda média do brasileiro subiu 19,7% em três anos, mas os alimentos ficaram 41% mais caros. Assim, mais da metade do salário mínimo vai para a cesta básica hoje.

Dessa forma, o problema da insegurança alimentar se agrava quando entende-se que uma boa alimentação está longe de ser algo fácil e que ela é crucial para proteger o corpo contra a má nutrição e doenças. Mas o que seria uma alimentação saudável? Ela consiste em um cardápio que prioriza todos os grupos alimentares de forma balanceada e cujo objetivo é a saúde e o bem-estar do corpo humano. Alguns alimentos, como frutas, verduras, legumes e alimentos ricos em proteínas, são exemplos desse tipo de alimentação. Nestes últimos, pode-se destacar que as proteínas determinam a forma e a estrutura das células, bem como coordenam quase todos os processos vitais. Este grupo é extenso e compreende frango, ovos, peixes e alimentos à base de soja.



Todavia, uma alimentação saudável e balanceada se dá com acompanhamento nutricional, o estabelecimento de horários fixos para refeições e que estas aconteçam pelo menos três vezes ao dia. Essas medidas são formas simples para mudar a alimentação e torná-la mais benéfica.

Entretanto, os desafios para que a população brasileira consiga estabelecer uma boa alimentação em todas as residências do país são infinitos. Ainda que esforços em relação à problemática e que estratégias de segurança alimentar e nutricional tenham sido executadas pelo Governo Federal desde meados de 1990, a falta de recursos financeiros, de tempo e de conscientização são as principais dificuldades encontradas pelos brasileiros na hora de estabelecer uma alimentação de qualidade. Contudo, existem formas de melhorar esse quadro. O aumento do consumo de vegetais, da ingestão de água e a diminuição do consumo de sal e açúcares são exemplos de mudanças de hábitos simples e eficazes. Aliar tais medidas à busca pelo destaque dos alimentos regionais e evitar o desperdício de comida também são boas formas de investir numa alimentação melhor que auxilia na perda de peso, na manutenção e prevenção de doenças crônicas, que podem surgir de uma alimentação pobre em nutrientes.

Os desafios são grandes, mas a ação coletiva de movimentos civis e sociais, aliada a um governo forte e público, pode ser feita para que o Brasil saia novamente do mapa da fome, podendo-se tornar referência mundial no assunto.

## Editora Geral

Maria Eduarda Melo

## Diagramação

Antônio dos Santos

Laura Tranin

Leonardo Amorim

Maianna Medeiros

Pedro Langer

Stéfany Peron

## Marketing

Giovana Leite da Silva

Mariana Jovita

Sarah Daier

Thalyta Eiko

## Arte da Capa

Ana Kei Osera

## Escritores

Ana Vitória Messias

Diogo Trindade

Isabella Cardoso

Nara Rosado

Letícia Bicalho

Maria Gabriella

Mateus Bitarães

Pedro Langer

## Revisão

Carolina Barreiros

Cibelle Ferreira

Letícia Bicalho

Maria Eduarda Gonçalves

Maria Fernanda Machado

Maria Júlia Lizaldo

Mateus Bitarães

Sofia Medonça

Vitória Pereira

## Apoio

Centro de Ciências Humanas,  
Letras e Artes (CCH)

A Revista Amplie: Jornalismo em parceria com a comunidade é um projeto de extensão, vinculado ao Departamento de Comunicação da UFV. Registrado no RAEX: PRJ-200/2023. Coordenação institucional: Henrique Mazetti.

✉ revistaamplie@gmail.com

📷 @revistaamplie

AMPLIE

EDIÇÃO 2023 | Nº 06

GASTRONOMIA

UFV

