

**Informativo do  
Núcleo Litoral  
Solidário**

# Consumidor Ecologista

**Ano IV  
Edição Especial**

**Outubro 2005**

**Nesta edição:**

\* **Panela também é saúde. Qual será a melhor?** Páginas 1 e 2

\* **Poesia e opinião.** Página 2

\* **De onde vêm os alimentos?** Página 3

\* **Fome de quê? Falamos de uma pesquisa sobre a alimentação dos adolescentes.** Página 4

\* **Caça-palavras.** Página 5

\* **Bolo de casca de banana. Conhece?** Página 5

\* **Adivinhação.** Página 6

\* **Uma horta diferente: numa garrafa!** Página 6

## **Ações no presente, pelo nosso futuro**

Desde maio deste ano que a Escola Estadual de Ensino Fundamental Dom José Baréa, na comunidade de Santo Anjo da Guarda, em Três Cachoeiras - RS, está envolvida no projeto Consumo Solidário, Ecologia e Alimentação Saudável, implementado no litoral norte do RS e no Sul de SC pelo Centro Ecológico, e financiado pelo FDD - Conselho Federal Gestor do Fundo de Defesa dos Direitos Difusos\*, órgão do Ministério da

Justiça.  
Nesta edição, cada série da Escola Baréa elaborou uma atividade envolvendo temas do projeto. São joguinhos, textos, opiniões, informações que pretendem estimular alunos e alunas de outras escolas a buscar, no presente, direitos que ameaçam sua qualidade de vida no futuro.



## **Saúde na panela. Escolha bem a sua!**

Há muito tempo o ser humano iniciou a busca dos materiais mais apropriados para a produção de utensílios. A partir daí, diversos materiais têm sido utilizados na fabricação de panelas: ferro, alumínio, aço inoxidável, pedra, vidro, barro, etc.

Na procura do material ideal, descobriu-se que não existe apenas um, e sim vários materiais que durante a elaboração culinária mantêm interações entre os alimentos e os utensílios, interações essas que podem ser benéficas ou prejudiciais à saúde das pessoas.

Veja na tabela da página a seguir os pontos positivos e negativos de cada panela e faça sua escolha.



**OU**



# Panelas, qual a melhor ?



MATERIAL	VANTAGEM	DESvantagem
Alumínio	preço acessível /rápido aquecimento	contém ligas de metais pesados que são prejudiciais à saúde
Ferro	o uso diário contribui para a prevenção da anemia /durabilidade	está sempre liberando ferro para os alimentos, sendo que quanto maior a acidez do alimento, mais ferro libera
Aço inoxidável	liberam ferro(ajuda na anemia) / distribui uniformemente o calor, cozinhando mais rápido os alimentos	mancham e queimam os alimentos com facilidade/demoram para aquecer/liberam níquel, que é tóxico para o ser humano
Barro	custo	podem conter metais pesados(chumbo, níquel, cádmio) que prejudicam o organismo/ a limpeza deve ser cuidadosa pois é poroso (podendo reter resíduos)
Vidro	não liberam nenhuma toxina para o alimento	sofrem choque térmico provocando sua quebra
Anti-aderente (teflon)	fácil limpeza/uso reduzido de gordura	quando arranhadas liberam com o aquecimento toxinas que lesam o fígado e o pulmão



Elaborado pelas turmas 81 e 82 ( 8ª série). Fonte: késia D. Quintaes

## opinião: bicho, de Manuel Bandeira

Vi ontem um bicho  
Na imundície do pátio  
Catando comida entre os detritos.  
Quando achava alguma coisa,  
Não examinava nem cheirava:  
Engolia com voracidade.  
O bicho não era um cão,  
Não era um gato,  
Não era um rato.  
O bicho, meu Deus,  
era um homem.

A agricultura chamada de moderna consegue produzir comida mais que suficiente para alimentar a população do mundo. Mesmo assim, existem pessoas passando fome, alimentando-se com restos deixados pelos outros. **Por que isso acontece?** Veja o que os alunos da 3ª série da escola Baréa pensam sobre o assunto:

“Uns têm bastante dinheiro e outros têm tão pouco... e também as terras estão nas mãos dos ricos.” Murilo e Natália.

“Tem gente que teve dificuldade pra

conseguir dinheiro e daí não ajuda os outros porque custou a conseguir.” Francine e Darlen

“Se a base da alimentação é plantar, as pessoas pobres não podem plantar porque não tem terra.” Suelen e Milaine

“Tem pessoas que são egoístas e não querem repartir.” Tayná, Ana Paula e Elisandro

**Você tem alguma idéia de como resolver este problema?**

“Todas as pessoas compartilhando, umas com as outras.” Tainara e Tuani

“Dando emprego para as pessoas para que elas possam comprar comida.” Dieimes e Josimar

“Se nós tivermos condições nós vamos ajudar...” Jardel e Anderson

Fonte: Descobrendo o Ambiente vol. 3. Nyelda Oliveira e Jocelina Martins. Formato Editora.

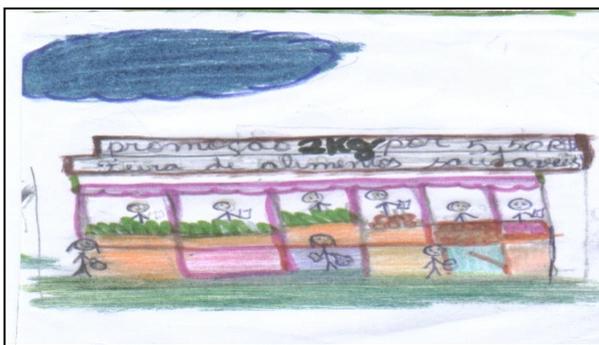
# Os alimentos do campo à mesa

As seis cenas que mostram o caminho do alimento estão misturadas. Enumere-as de acordo com o que acontece:

1. Na zona rural é produzida a maior parte dos alimentos.
2. Depois de colhidos, os alimentos são transportados para vários lugares.
3. Os alimentos chegam aos atacados.
4. Os atacados distribuem nos supermercados, armazéns e feiras.
5. Os alimentos são vendidos aos consumidores.
6. Ainda percorrem ruas e estradas até chegar à mesa das pessoas.

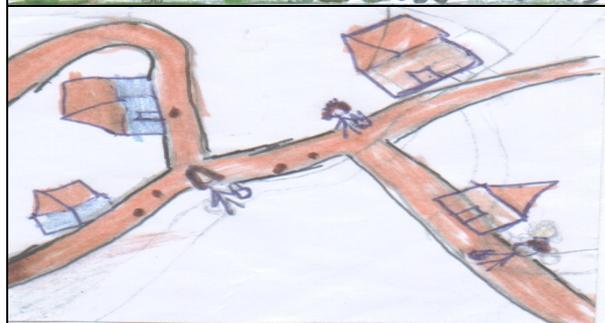
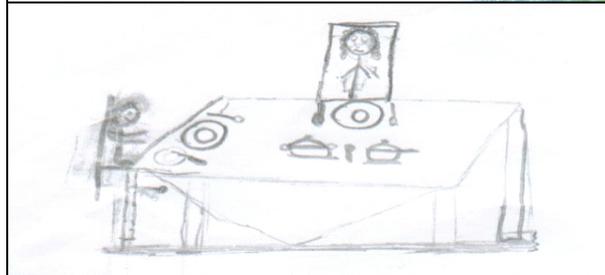
Fonte: Cartilha da Nutrição – Fome Zero

A Agricultura Familiar Ecológica é o caminho mais curto e saudável para o alimento chegar a nossa mesa, evitando o que foi mostrado nestas cenas. Por isso, dê preferência aos produtos ecológicos da agricultura familiar.



Atividade elaborada pelos alunos e alunas da 4ª série

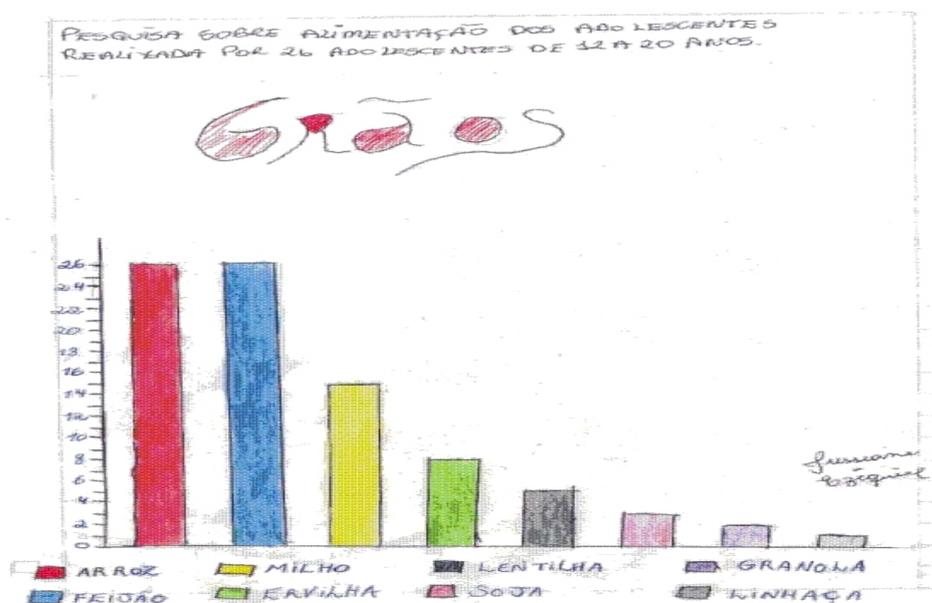
**Agricultura Familiar** – é o cultivo de frutas, grãos, legumes e verduras realizada pelas famílias de agricultores e agricultoras em pequenas propriedades rurais. Aqui em nossa região, estas propriedades têm, quase sempre, entre 3 e 6 hectares. Cerca de 70% do alimento que chega à mesa dos brasileiros provém deste tipo de agricultura.



**Agricultura ecológica** é o cultivo de alimentos sem venenos e sem adubos artificiais, preservando o solo e as águas, e respeitando a saúde das pessoas e animais.

# O que os adolescentes comem?

Os alunos da 7ª série realizaram uma pesquisa sobre a alimentação dos adolescentes. Foram 26 entrevistados, de 12 a 20 anos. O objetivo era investigar quais os alimentos preferidos entre oito grupos diferentes (verduras, frutas, grãos, pães, bebidas, carnes, raízes e industrializados). Os resultados foram apresentados em gráficos assim:



Que tal começar uma pesquisa para saber como anda a alimentação da sua turma?

## Hortinha na garrafa

Nossa turma da Educação Infantil estudou o livro “ O Grande Rabanete”, da Tatiana Belinky.

Resolvemos plantar nós mesmos nossos rabanetes, mas de uma forma um pouco diferente, usando materiais recicláveis – garrafas PET.

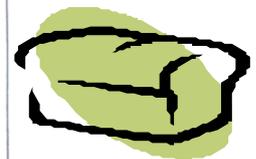
Você também pode fazer a sua experiência. É preciso terra esterçada, uma garrafa descartável e as sementinhas: rabanete ou salsinha.

Peça para um adulto cortar um retângulo da garrafa e fazer uns furinhos para a água escorrer. Preencha com a terra, plante as sementes e regue. Daí é só colocar sua hortinha num local ensolarado e cuidar com água e carinho!



# Caça-palavras

Ajude a Vovó Dirma a encontrar os alimentos deliciosos que ela comia quando era criança:



1ª SÉRIE - BARÉA

## Reconstruindo conceitos alimentares ou: nem tudo que parece...é!

Nós da Escola Baréa estamos trabalhando num projeto chamado Consumo Solidário, Ecologia e Alimentação Saudável.

O primeiro passo da nossa turma (6ª série) foi dado com a ajuda da professora Julci. Ela distribuiu para a turma um bolo que aparentava ser de chocolate, e pediu que tentássemos adivinhar do que era feito.

Depois de saboreá-lo e aprovar a receita, começamos a sugerir os possíveis ingredientes. Sabe qual era? Casca de banana! Pode acreditar! E o melhor de tudo é que além de ser um bolo delicioso, também é muito nutritivo, econômico e fácil de preparar! Aí vai a receita do

Bolo da Tia Anastácia:

Ingredientes: 9 cascas de bananas maduras ecológicas\*, 2 ovos caipira, 1 xícara de água filtrada, 1 xícara de açúcar, 2 colheres de sopa de manteiga, 2 xícaras de farinha de trigo\*, 2 colheres rasas de sopa com fermento em pó, canela à gosto, gotas de baunilha

Preparo: pré-aqueça o forno em temperatura média (170°C). Unte uma assadeira de 18 x 34 cm. Lave bem as cascas de banana ecológica, pique e bata no liquidificador com a água filtrada, reserve. Numa tigela, bata as gemas o açúcar e a manteiga. Em seguida junte as cascas batidas, a farinha de trigo, o fermento em pó, a canela e a baunilha e misture bem. Acrescente por último as claras em neve e misture com cuidado. Despeje a massa na assadeira e leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 20 minutos.

Espete um palito na massa. Já está assada se o palito sair seco.

# O que é, o que é?

A 2ª série da escola Baréa adorou o livro “Saladinha de Queixas”, da Tatiana Belinky, porque falava dos alimentos de uma forma criativa e divertida.

A partir dessa leitura criou umas quadrinhas muito legais. Que tal você descobrir sobre qual alimento cada versinho está falando?

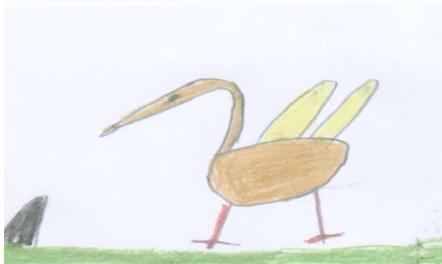
Sou preto e redondinho  
Mas tenho outras cores diferentes  
Sou comido todo dia  
Estou no prato de muita gente!



Sou redondinha como uma bola  
E tenho sementes branquinhas  
Dou um suco saboroso  
Sou alaranjada e fofinha!



Sou toda quentinha  
E gosto muito de minhoca  
Boto um alimento nutritivo  
Mas às vezes fico choca!



Pela cerca vou subindo  
Largo flores e muitos frutos  
As vezes sou azedinho  
Mas fico ótimo no suco!



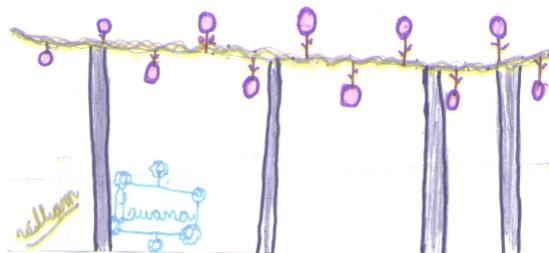
Tenho coroa e não sou rei  
Por isso vou avisar  
Tenho espora e não sou cavaleiro  
E sou ruim de descascar!



Sou uma fruta bem gordinha  
A Branca de Neve me mordeu  
Tenho duas cores principais  
E quem ainda não comeu?



Sou vermelho e pintadinho  
Tenho um sabor muito gostoso  
Estou em doces e tortas  
E no iogurte fico muito cremoso!



## Aqui tem alimentos ecológicos, os melhores em qualquer idade:

**Coopet:** Rua José Rolim de Matos-Três Cachoeiras /RS (51) 3667-2847

**EcoTorres:** Rua Três de Maio, 151 -Torres / RS -(51) 664 5375

**Coopervida:** Rua Frei Protásio, 190Praia Grande / SC (48) 3532 10 30

**Aracooper** - Rua XV de Novembro, 1795 -Araranguá / SC (48) 3522 06 44

Em Criciúma/SC, contato com o Grupo de Economia Solidária através da OIKOS (48) 3437-8869

**Feira Ecológica Lagoa do Violão** - Sábados, das 07 às 12 horas, no estacionamento do Ginásio da Lagoa, Torres / RS

**Banca do Grupo Rio Bonito**, Feira de Morrinhos do Sul / RS, sextas à tarde

Boletim editado pelo

Centro Ecológico

Núcleo

LITORAL NORTE

Assessoria e Formação em

Agricultura Ecológica

[www.centroecologico.org.br](http://www.centroecologico.org.br)

Fone/Fax: (51) 664-0220

Apoio:

CONSELHO FEDERAL  
GESTOR DO FUNDO DE  
DEFESA DE DIREITOS  
DIFUSOS

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA  
SECRETARIA DE DIREITO  
ECONÔMICO



800.7072003