



## Nutrindo o mundo e protegendo o Meio Ambiente

Dia 16 de outubro comemoramos o Dia Mundial da Alimentação. Vale lembrar que neste ano, conforme registro da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, saímos do mapa da fome. Com certeza uma grande

vitória. Porém, não suficiente. Pensando nisso o boletim deste mês aborda assuntos como escolha dos alimentos, custo e sustentabilidade para que o trabalhador se sinta motivado a melhorar seus hábitos alimentares.

## Fique por dentro da alimentação viva!

Este mês conhecemos o Projeto Terrapia do Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria, e conversamos com Geraldo Guimarães e Mariza Paranhos, que são voluntários da iniciativa aqui na Fiocruz.

O Terrapia é um projeto social em permanente construção, mantido e orientado pela participação solidária dos associados. Constitui-se num espaço de referência na Alimentação Viva que tem por objetivo a difusão

dos princípios e hábitos de vida ecológica. Através das práticas cotidianas desenvolve-se um modo de olhar o próprio corpo como ecossistema e meio de participação na preservação ambiental. Iniciado em 1997, contribui como uma prática de Promoção da Saúde desenvolvida no Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria/Ensp/Fiocruz, fortalecendo a aliança entre Saúde – Ambiente – Alimentação.



“O Terrapia tem sido para mim mais do que eu esperava. Aqui se vive plenamente a vida em todos os sentidos. Venho aprendendo a cada segundo sobre a importância da alimentação consciente, de compartilhar, respeitar, agradecer e amar tudo e todos.” (Guilherme Munhoz, voluntário do projeto)

### DICAS

A ideia da horta orgânica é superinteressante, não é? Então o que vocês acham de elaborarem na casa de vocês uma hortinha sustentável?

Dicas de horta sustentável: Cebolinha - Salsinha - Rúcula - Manjericão



São alguns dos exemplos que vocês poderão cultivar e nutrir-se de uma alimentação mais saudável!

Sites para inspiração da horta:

[www.favelaorganica.com](http://www.favelaorganica.com)

[www.ecodesenvolvimento.org/voceecod/aprenda-a-fazer-uma-horta-organica-dentro-de-casa](http://www.ecodesenvolvimento.org/voceecod/aprenda-a-fazer-uma-horta-organica-dentro-de-casa)



## O Projeto Terrapia oferece diversas atividades a quem estiver interessado:

**Oficinas de Introdução ao Alimento Vivo:** você pode chegar para conhecer o projeto e preparar junto o "Suco de clorofila". Depois escolherá uma forma de participação semanal. Levar 2 maçãs e algumas folhas verdes.

**Oficinas de Culinária Viva:** Levar 2 xícaras de sementes germinadas (levar 2 xícaras de sementes germinadas (suco e almoço), 2 maçãs, folhas para o suco e legumes/ verduras frescas para o almoço.

**Cursos semestrais:** informações no site do Terrapia.

### Introdução a Alimentação Viva

Para todos os interessados em mudanças de hábitos de vida.





Para mais informações acesse o site:

[www.ensp.fiocruz.br/terrapia](http://www.ensp.fiocruz.br/terrapia)



## Altas de preço?! Dicas para os trabalhadores

Com a alta nos preços dos alimentos, substituir um produto por outro se tornou uma das soluções para o trabalhador, listamos alguns alimentos e possíveis substituições que além de serem de menor custo mantem o valor nutricional.

Produto consumido habitualmente	Valor	Sugestão do produto para substituição	Valor	Preparação	Como preparar
1Kg Tomate 	R\$4,22	2 kg Melancia 	R\$ 2,00	Substituição do tradicional molho de tomate.	Bater a polpa com semente no liquidificador em seguida coar. Depois em uma panela utilizar como de costume, se quiser que fique mais grosso adicionar uma pequena quantidade de maisena.
1 L Iogurte Natural 	R\$ 11,64	Leite + 1 pote de 170g de iogurte natural integral 	R\$ 4,10	O iogurte natural pode ser usado para molhos, pastas, acompanhar frutas, preparar sobremesa.	Colocar o leite em uma panela e levar ao fogo. Desligar assim que ferver. Se formou uma película, descarte-a. Deixar esfriar por 20min ou até atingir a temperatura de 45°C. Nesse momento, coloque o copinho de iogurte no leite e misture. Feche a panela e envolva-a com algumas toalhas, para mantê-la aquecida. Deixe bem fechado por cerca de 8 a 10 horas em temperatura ambiente. Em seguida está pronto. Guardar em geladeira.

## Cantinho saudável



Por intermédio do Terrapia conhecemos o Favela Orgânica um projeto interessante, sustentável, com receitas de baixo custo e deliciosas.

Esta receita do Favela Orgânica funciona como um calmante suave nos casos de ansiedade ou insônia e melhora a digestão!

### Suco de Casca de Abacaxi e Capim Cidreira

Casca de um abacaxi;  
1 Xícara de chá de capim cidreira;  
1 litro de água gelada;  
Gelo se necessário;  
Açúcar ou adoçante, se necessário.

**Modo de Preparo:** Pique todos os ingredientes e bata com a metade da água gelada, depois misture com o restante e bata tudo no liquidificador. Bata muito bem e depois coe e adoce se necessário.