



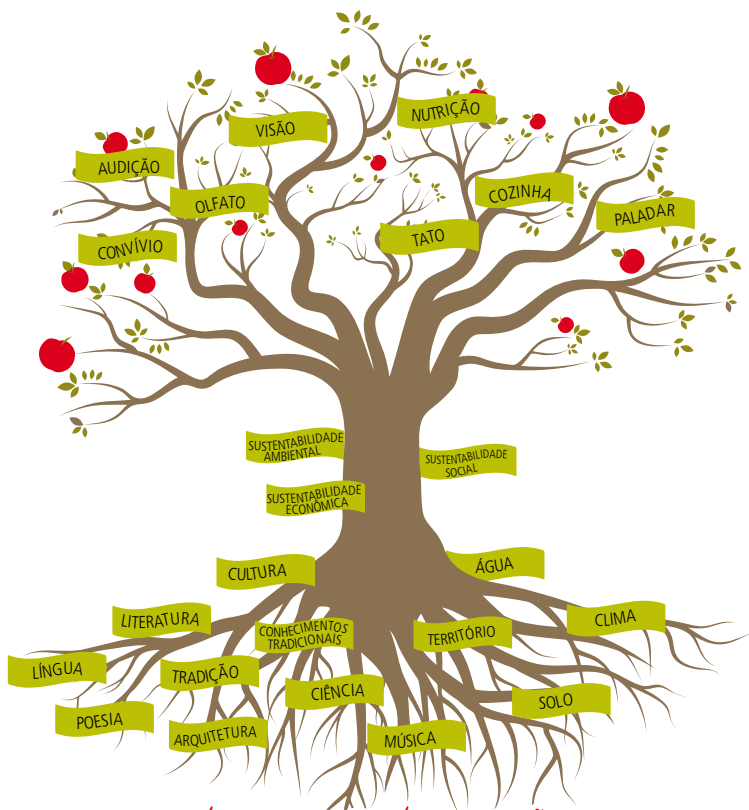
Slow Food®

# SLOW FOOD EM PEQUENAS DOSES



**Salve a Biodiversidade  
Salve o Planeta**

# A ÁRVORE DO ALIMENTO



**O ALIMENTO É SEMENTE, TERRA, ÁGUA, NUTRIÇÃO, SABOR, CULTURA.**

Por: *Silvia Ceriani, Serena Milano, Raffaella Ponzio*

Com a contribuição de: *Roberto Burdese, Eleonora Giannini, Piero Sardo*

Agradecemos a: *Gabriele Borasi, Sergio Capaldo, Mauro Cravero, Silvio Greco, Cristiana Peano, Andrea Pezzana, Paola Rebuffatti, Francesco Sottile* pela assessoria científica

Projeto gráfico e diagramação: *Claudia Saglietti, Alessia Paschetta*

Impresso no mês de abril de 2015 por *La Stamperia, Carrù (Cn)*

Impresso em papel reciclado

# SLOW FOOD

O **Slow Food** é uma associação internacional que promove um alimento bom, limpo e justo para todos, graças ao trabalho voluntário de centenas de milhares de pessoas em todo o mundo.

## Os projetos do Slow Food:



A **Arca do Gosto** é um catálogo que reúne milhares de produtos tradicionais em risco de extinção do mundo inteiro.



As **Fortalezas Slow Food** são comunidades de pequenos produtores que preservam produtos tradicionais, conhecimentos antigos e territórios.



Os **Mercados da Terra** envolvem pequenos produtores que vendem diretamente alimentos locais e sazonais, produzidos com técnicas sustentáveis.



As **hortas do Slow Food** (escolares, comunitárias ou familiares) são cultivadas com técnicas agroecológicas, ajudam a entender o valor do alimento e ensinam a respeitar a terra.



Em 2004, graças ao Slow Food, nasceu **Terra Madre**, uma rede de comunidades do alimento formada por agricultores, criadores, pescadores, produtores artesanais, cozinheiros, jovens, ativistas e pesquisadores, que trabalham para promover uma cultura alimentar baseada na biodiversidade, na defesa do meio ambiente e no respeito pelas culturas e tradições locais.

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)  
[www.slowfoodfoundation.org](http://www.slowfoodfoundation.org)  
[www.terramadre.org](http://www.terramadre.org)

## A SEXTA EXTINÇÃO

**Espécies** animais e vegetais, além de fungos, micróbios e bactérias, estão desaparecendo a um ritmo assustador, jamais registrado na história do planeta: 27.000 espécies desaparecem a cada ano, três a cada hora.



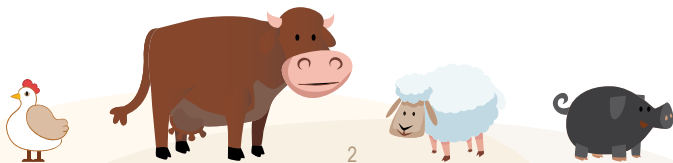
Todo ano, destruímos 10 milhões de hectares de **florestas pluviais** (em Bornéu, na Amazônia, na África) para abrir espaço para plantações de palmas de óleo e lavouras de soja.

Os **manguezais** e os **recifes de coral**, habitats de inúmeras espécies e proteção fundamental para os litorais, já sofreram uma redução de 35% e 20%, respectivamente.



Em 2007, as **abelhas melíferas** – polinizadoras de grande parte dos vegetais que fazem parte da nossa alimentação – começaram a morrer em massa. Na Europa, a mortalidade chegou a 20%, e nos Estados Unidos, durante o inverno de 2013-2014, ultrapassou 40%.

Em estudo realizado em 2011, pesquisadores da Universidade de Exeter previram o desaparecimento de uma em cada dez espécies até o final do século: seria o começo da chamada **sexta extinção em massa**. Com a quinta – há 65 milhões de anos –, desapareceram os dinossauros. Mas há uma diferença fundamental entre a extinção atual e as do passado. O responsável por este desastre ecológico global é o homem.





Em 70 anos, destruímos três quartos da agrobiodiversidade, resultado da seleção realizada pelos agricultores ao longo dos 10.000 anos precedentes.

O equilíbrio rompeu-se quando começamos a administrar fazendas como se fossem indústrias. A indústria não tolera os tempos da natureza, não tem estações nem paciência. Deve produzir sempre, muito, rapidamente e da forma mais eficiente possível. Deve produzir em série.

A agricultura industrial nasceu nos Estados Unidos, depois da Segunda Guerra Mundial, para reconverter a indústria bélica. O nitrato de amônio, ingrediente principal dos explosivos, revelou-se uma excelente matéria-prima para a produção de fertilizantes. Antes, os solos eram enriquecidos graças à rotação com leguminosas (feijão, fava, ervilha) e ao esterco dos animais. Mas, a partir de então, começamos a comprar fertilizantes, agrotóxicos, herbicidas, combustíveis para as máquinas. Começamos a nos alimentar de petróleo.

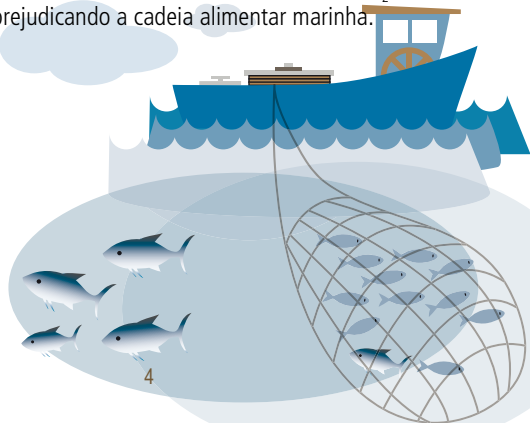


Poucas empresas transnacionais assumiram o controle dos nossos alimentos, patenteando sementes híbridas, fertilizantes, agrotóxicos e herbicidas, impondo suas regras ao mercado. As três maiores empresas (Monsanto, DuPont Pioneer e Syngenta) detêm 53% do atual mercado global de sementes, e as dez maiores controlam 76% desse mercado. O círculo fechou-se com as sementes geneticamente modificadas, etapa extrema desse percurso. Dos 1,7 milhões de hectares cultivados com **OGM** em 1996, chegou-se a 175,2



milhões de hectares em 2013.

Os oceanos têm uma história parecida. As frotas industriais se tornaram cada vez mais numerosas, poderosas e eficientes, graças a tecnologias avançadíssimas. Hoje utilizam sonares, aviões e plataformas de satélite para localizar os cardumes de peixes e, com frequência, varrem o fundo do mar com enormes redes de arrasto, destruindo tudo o que encontram em seu caminho. A **pesca industrial** produz desperdícios enormes: mais de 40% da captura é jogada de volta ao mar. Na água, são lançados fertilizantes, defensivos agrícolas, resíduos, petróleo... O plástico acabou criando verdadeiros aterros flutuantes gigantesco. E ainda, a concentração de CO<sub>2</sub> aumenta a acidez dos oceanos, prejudicando a cadeia alimentar marinha.





## RECOMEÇANDO PELA BIODIVERSIDADE

A biodiversidade é a diversidade da vida: dos micro-organismos, das espécies animais e vegetais, dos ecossistemas, dos conhecimentos. É o nosso seguro para o futuro, pois permite que animais e vegetais se adaptem à mudança climática, aos imprevistos, a ataques de pragas e doenças.

**É selvagem, mas também é doméstica.** Junto à flora e à fauna presentes na natureza, os conhecimentos dos agricultores deram vida a milhares de variedades vegetais e raças animais que manifestam – na forma, nas cores, no aroma e no sabor – a história dos territórios onde vivem.

Graças ao trabalho de seleção, variedades e raças locais se adaptaram ao seu território, tornando-se mais fortes e resistentes e exigindo menos fertilizantes, água, agrotóxicos e tratamentos veterinários.

COMECE PELO SEU TERRITÓRIO.  
APRENDA A CONHECÊ-LO. DESCUBRA AS HORTALIÇAS, AS FRUTAS, AS RAÇAS ANIMAIS LOCAIS, OS PÃES, OS QUEIJOS, AS CARNES CURADAS, OS DOCES TRADICIONAIS, E INFORME-NOS!





ATUDE OS PEQUENOS PRODUTORES  
LOCAIS QUE TRABALHAM RESPEITAN-  
DO O MEIO AMBIENTE: COMPRE E  
COZINHE COM OS SEUS ALIMENTOS!

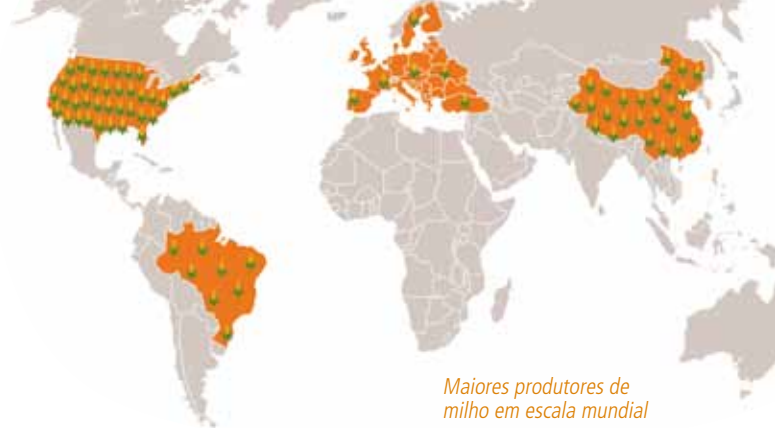


A **biodiversidade** é um reservatório inestimável de princípios terapêuticos. Também fazem parte da biodiversidade os conhecimentos tradicionais, permitindo que gerações de agricultores cultivassem as terras mais difíceis e transformassem leite, carne, cereais, verduras e frutas, criando milhares de produtos: pão, cuscuz, queijos, carnes curadas, conservas, doces...

Preservar a biodiversidade significa respeitar todas as diversidades: dos territórios, dos conhecimentos, das culturas. Significa cultivar muitas coisas diferentes, mas em pequena escala. Significa produzir menos, dando mais valor ao que se produz, sem desperdiçar. Significa comer principalmente alimentos locais. Significa promover um sistema equilibrado, duradouro, sustentável. Significa defender pastores, pescadores e agricultores de pequena escala, que conhecem os delicados equilíbrios da natureza e que atuam em harmonia com os ecossistemas.

**É POR ISSO QUE, SEGUNDO O SLOW FOOD, É POSSÍVEL ALIMENTAR O PLANETA, GARANTINDO A TODOS UM ALIMENTO BOM, LIMPO E JUSTO, RECOMEÇANDO PELA BIODIVERSIDADE.**





*Maiores produtores de milho em escala mundial*

## UM MUNDO DE MILHO

O homem é aquilo que come, afirmou, no século XIX, o famoso filósofo Ludwig Feuerbach, enfatizando a unidade indivisível entre psique e corpo, e a importância da forma com a qual nos alimentamos. Dois séculos mais tarde, O Dilema do Onívoro, de Michael Pollan, retomou e integrou essa afirmação: “Se é verdade que somos aquilo que comemos, então, somos milho”.

Não é possível, pensam muitos daqueles que não comem, regularmente, pipoca, espigas ou grãos de milho na salada. Mas ainda assim, exatamente o contrário é verdade: **seja onde estivermos, comemos milho várias vezes por dia; se somos americanos, então, comemos quase exclusivamente milho.**

Hoje o milho está em quase tudo: na ração que alimenta os bezerros de onde vêm os bifês e os hambúrgueres, no frango, no porco, no peru, no cordeiro e até mesmo no salmão. São feitos de milho os ovos, os queijos e os iogurtes. É sempre o milho que aparece entre os ingredientes de muitos alimentos industriais vendidos nos supermercados – refrigerantes, biscoitos, maionese, salgadinhos, molhos prontos, balas –, geralmente aparecendo nos rótulos com nomes insuspeitáveis: glicose, xarope de glicose, ácido ascórbico, ácido cítrico, malte, maltodextrinas, frutose cristalizada, amido

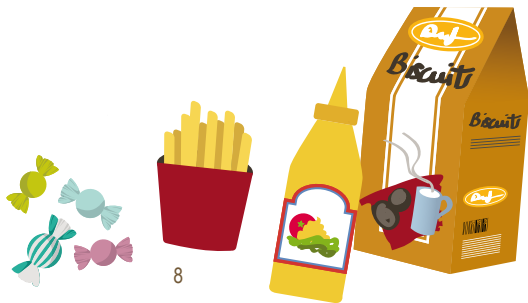
modificado, sacarose...

O milho é o cultivo que, mais do que qualquer outro, prevalece nos campos e nas prateleiras dos supermercados: cresce rapidamente, tem rendimento elevadíssimo e é muito versátil.

É o produto ideal se o objetivo principal for o aumento da produtividade agrícola, e os números demonstram claramente o seu sucesso: a produção mundial de milho aumentou em 374% nos últimos anos, atingindo 974 milhões de toneladas em 2014.

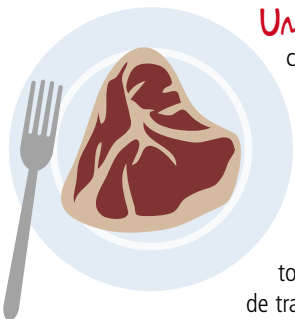
Produto típico das monoculturas industriais, o milho que chega à nossa mesa é completamente diferente das inúmeras variedades tradicionais de milho, com grãos de várias cores, que ainda são cultivadas – em quantidades irrisórias – em suas terras de origem: México e países andinos. O milho que conhecemos hoje tem sempre espiga amarela, mesmo peso e medida, todas as plantas da mesma altura. **É um milho híbrido – muitas vezes transgênico –, produzido com métodos industriais e tem um grande impacto no meio ambiente e na nossa saúde.**

A saúde, pois é... O consumo excessivo de alimentos industrializados está intimamente ligado ao aumento de patologias, como a obesidade e as doenças crônicas, como diabete de tipo 2, tumores e doenças cardiovasculares. O açúcar, em particular, é o inimigo número um da saúde humana, e seu substituto barato vem do milho: é o xarope de frutose, que, nos últimos 30 anos, tornou-se a principal fonte de açúcares do mundo.



## O CARRINHO DAS COMPRAS

O milho não é a única coisa que compramos em grandes quantidades, muitas vezes sem pensar nas consequências das nossas compras. Em nosso carrinho, também podemos encontrar...



**UM BIFE.** O consumo de carne está atingindo níveis cada vez mais insustentáveis, e os custos ambientais de uma dieta tão desequilibrada são elevadíssimos. A produção de um quilo de carne bovina no sistema de pecuária industrial, é responsável pela emissão de uma média de 36,4 kg de CO<sub>2</sub> na atmosfera (a cadeia produtiva do gado produz 18% dos a de efeito estufa responsáveis pelo aquecimento global, uma porcentagem que ultrapassa a do setor de transportes), além de utilizar cerca de 15.500 litros de

água e 7 kg de alimentos vegetais. Continuar a comer carne nos níveis de consumo aos quais os países ocidentais se habituaram – e aos quais estão se aproximando os países emergentes – é insustentável. E ainda, o consumo excessivo está estreitamente ligado ao sofrimento dos animais nas criações intensivas.

CONSUMIR MENOS CARNE, DE MELHOR QUALIDADE, PROCEDENTE DE CRIAÇÕES ATENTAS AO BEM-ESTAR ANIMAL E À QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO DO GADO. DAR PREFERÊNCIA A RAÇAS LOCAIS E A CORTES MENOS CONHECIDOS, EVITANDO O DESPERDÍCIO DE GRANDE PARTE DA CARNE PRODUZIDA.





**UM CAMARÃO.** Você já se perguntou de onde vêm os camarões que estão no seu prato? Geralmente, vêm de regiões tropicais, onde são pescados de forma intensiva. Mas o estoque de camarão está chegando ao limite máximo de exploração, e as técnicas utilizadas para a pesca são devastadoras para o meio ambiente. Melhor consumir os camarões de criação? Não, pois para criá-los, grandes porções de manguezais são destruídas todos os anos, com consequências gravíssimas para o meio ambiente e para a sobrevivência dos pescadores de pequena escala.



SE VOCÊ NÃO QUISER ABRIR MÃO DE UM CAMARÃO, CERTIFIQUE-SE QUE VENHA DE UM MAR PRÓXIMO. A ESCOLHA MELHOR, DE QUALQUER FORMA, É LEMBRAR DAS ALTERNATIVAS MENOS CONHECIDAS, MAS IGUALMENTE DELICIOSAS: LAGOSTIM, CIGARRA-DO-MAR E MUITOS OUTROS CRUSTÁCEOS.



**UMA BANANA.** No mundo todo, o comércio da banana está nas mãos de cinco empresas transnacionais que cultivam imensos latifúndios, utilizando defensivos agrícolas, fertilizantes químicos sintéticos e fungicidas, muitas vezes explorando a mão de obra local. A colheita dos cachos é apenas o início de uma longa viagem – de navio, atravessando o oceano, e depois de caminhão, dos centros de armazenamento, onde amadurecem, até os mercados. O mercado é dominado por uma única variedade, a Cavendish (conhecida como banana caturra ou d'água), mas há muitíssimas outras variedades que são praticamente desconhecidas.

FAÇA UM ESFORÇO A MAIS: QUANDO QUISER COMPRAR BANANA, ESCOLHA BANANA ORGÂNICA, DE COMÉRCIO JUSTO, QUE OFERECE MAIS GARANTIA DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL E SOCIAL.

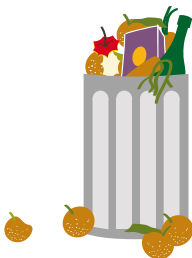




**UM LANCHINHO E UM REFRIGERANTE.** Você tem certeza que a melhor opção é um lanche industrial e uma bebida adoçada ou um refrigerante? Talvez você não saiba que as bebidas industriais – adoçadas com xarope de milho rico em frutose (XMRF) e cheias de aditivos e corantes – são uma das principais causas da obesidade. E talvez você não saiba que os lanches têm, quase todos, óleo de palma entre os seus ingredientes. Para produzir o óleo de palma, enormes superfícies de floresta pluvial são desmatadas todos os anos.



USE A IMAGINAÇÃO, GASTE UM POUCO DE SEU TEMPO E TENHA SUBSTITUIR ESSE LANCHE POR PRODUTOS MAIS SAUDÁVEIS E MELHORES: UM SUCO ORGÂNICO, UM SUCO NATURAL OU UMA VITAMINA FEITA EM CASA. PÃO, MANTEIGA E GELEIA, UM BOLO FEITO POR VOCÊ. NÃO DÁ ÁGUA NA BOCA?



**O LIXO.** Se você não prestar atenção, toda vez que encher o seu carrinho de compras, também estará enchendo a lata de lixo. Não acredita? Onde vão parar as garrafas de plástico, as embalagens dos lanches, os alimentos que você comprou em excesso ou mesmo aquilo que você nem conseguiu comprar – a maçã com uma manchinha, a cenoura torta – porque que nunca chegou ao supermercado? Os números do desperdício mundial são impressionantes: na América do Norte e na Europa, cada um de nós desperdiça cerca de 280-300 quilos de alimentos por ano. E, no resto do mundo, milhões de pessoas passam fome.

PRESTE MAIS ATENÇÃO ÀQUILLO QUE VOCÊ COMPRO. COMPRE PRODUTOS SAZONAIS, DANDO PREFERÊNCIA AOS QUE NÃO TIVERAM QUE VIAJAR MUITOS QUILOMETROS PARA CHEGAR À SUA MESA E, SE FOR POSSÍVEL, COMPRE DIRETAMENTE DO PRODUTOR. REAPRENDA A COZINHAR, UTILIZE AS SOBRAS, QUE PODEM SE TRANSFORMAR EM ALMÔNDEGAS, BOLINHOS, PASTELÕES.



## OLHO NO RÓTULO!

O consumidor tem uma ferramenta importante para escolher melhor: o rótulo. Aprendendo a lê-lo, é possível descobrir muitas coisas. É verdade, porém, que o rótulo não diz tudo. Aliás, omite muitos detalhes. No caso de um queijo, por exemplo, indica os ingredientes (leite, coalho, sal), o peso e o prazo de validade, o endereço do estabelecimento onde foi produzido. E ainda, mas sem dizer claramente, que o leite foi tratado termicamente, pois, caso contrário, haveria a indicação “leite cru”.

**Você sabe tudo o que precisa saber?** Antes de dizer que “sim”, responda às seguintes perguntas. Com que leite foi produzido o queijo? Com leite de animais criados na fazenda ou com leite comprado, produzido a centenas de quilômetros ou mesmo em outro país? É leite de uma raça local ou de vacas holandesas? Como foram criados os animais? Com que tipo de alimentação? Pastagem ou ração, talvez à base de transgênicos? Foram acrescentados fermentos, fungicidas, conservantes ou outros aditivos? Durante quanto tempo foi curado e onde? Temos certeza de que muitas dessas perguntas ficaram sem resposta, pois há mais informações omitidas do que incluídas nos rótulos.

Mas nem todos os **rótulos são assim**. Os rótulos narrativos de muitas Fortalezas Slow Food, por exemplo, mostram todos os aspectos da produção que um consumidor deveria conhecer para fazer escolhas conscientes.

PERGUNTE AO VENDEDOR, PEÇA QUE PROCURE AS INFORMAÇÕES QUE VOCÊ PRECISA; SE VOCÊ CONHECER UM PRODUTOR, PERGUNTE SOBRE COMO TRABALHA. ESCOLHA PRODUTOS QUE TENHAM RÓTULOS MAIS DETALHADOS. E TRABALHE, TRABALHE, TRABALHE, PARA SE TORNAR UM CONSUMIDOR CADA VEZ MAIS CONSCIENTE.





## O PRAZER DA HORTA

Cultivar o próprio alimento significa entender o seu valor e aprender a não desperdiçar. Significa estabelecer uma relação íntima com a terra. E significa ter acesso a verduras frescas, saudáveis e boas. Por isso, é importante aprender ou recomendar a fazer a horta: em casa, nas escolas, nos hospitais... Basta um pedaço de terra, um terraço ou até mesmo uma sacada.

A horta pode ter diversas variedades de hortaliças, leguminosas, frutas, ervas aromáticas ou até medicinais. É importante escolher os produtos mais apropriados à região, tentando conseguir sementes tradicionais com os agricultores locais, e é fundamental cuidar da fertilidade da terra, preparando um composto com os restos orgânicos da cozinha.

O Slow Food promove a criação de hortas no mundo inteiro. Iniciou 500 hortas em escolas italianas, 300 hortas escolares nos Estados Unidos e está realizando 10.000 hortas na África (para adotar uma horta na África, visite [www.slowfood.com/donate/it](http://www.slowfood.com/donate/it)).

CULTIVE O SEU ALIMENTO.  
CULTIVAR UMA HORTA FAZ BEM AO MEIO  
AMBIENTE, FAZ BEM À SAÚDE,  
FAZ BEM AO ESPÍRITO.



ALIMENTAR O PLANETA COM ALIMENTOS BONS,  
LIMPOS E JUSTOS PARA TODOS É POSSÍVEL,  
RECOMEÇANDO PELA BIODIVERSIDADE.

JUNTE-SE A NÓS!  
ASSOCIE-SE AO SLOW FOOD

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