

Receitas da Minha Terra

1. Apresentação:

O Projeto AlimentarES foi lançado pelo Governo do ES em 25 de junho de 2020, como parte das ações de enfrentamento aos impactos provocados pela pandemia da COVID-19, sendo pensado como um instrumento propulsor de ações e práticas alimentares saudáveis para a população capixaba.

Um dos objetivos do Projeto é distribuir “cestas verdes” produzidas por agricultores familiares capixabas de forma a complementar os donativos distribuídos pelo Programa ES Solidário, contribuindo para a melhoria da qualidade nutricional das cestas básicas já ofertadas. Além disso, o programa visa a conscientizar os capixabas sobre a importância do consumo de alimentos saudáveis, evidenciando os valores nutricionais dos alimentos e seus benefícios à saúde. Sob a coordenação geral da Vice-governadoria do Governo ES e coordenação executiva da do Incaper, o AlimentarES envolveu a articulação e inersetorialidade entre diversas secretarias e órgãos do Governo do Estado e instituições parceiras.

2. Justificativa:

Como incentivo aos hábitos alimentares saudáveis, dentro da esfera de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), o Projeto AlimentarES promoveu a ação “Receita da Minha Terra”, com o objetivo de resgatar receitas tradicionais da agricultura familiar de diferentes regiões do Espírito Santo, cujos ingredientes principais, são alimentos regionais que compõem a cesta verde distribuída pelo Projeto AlimentarES.

Com base nestes critérios, Economistas Domésticos (EDs) do Incaper selecionaram 8 (oito) receitas, descritas na tabela abaixo:

Tabela 1: Receitas selecionadas, agricultor familiar e localidade.

Receita	Agricultora / localidade	Extensionista (EDs)
Brote	Maria Fehlberg Braun. Comunidade Córrego Cascatinha do Pancas - Colatina	Édna Silva de Abreu
Bolo de milho	Maria da Penha C. Peçanha. Comunidade Ilha do Gato - Itapemirim,	Angélica Carvalhaes
Hambúrguer de casca de banana	Maria Inês R. de Abreu. Assentamento Floresta – Alegre	Aline Chaves
Molho de tomate	Maria Ortelan Colonna. Assentamento Rodeio - Nova Venécia	Josyellen Nunes

Caranguejo e muma	Marly de Oliveira Pereira. Comunidade Tupiniquim de Chapada do A - Anchieta	Jacinta Cristiana Barbosa
Bolinho de flor de abóbora	Maria Tereza Agostinho. Comunidade Patrimônio do Ouro - Castelo	Maísa Puppim
Mingau de fubá com couve	Grupo de Mulheres da Comunidade Quilombola Córrego do Sossego - Guaçuí	Ana Paula de Castro
Bolo de aipim	Maria da Penha P. Pinto. Comunidade Viçosa - Conceição de Castelo	Maria Cristina Firmino

As receitas foram divulgadas via Webcards no Instagram do Incaper, em três (3) fases de acordo com o cronograma descrito na metodologia. A receita mais votada foi o Caranguejo e muma, da Comunidade de Chapada do A, em Anchieta. Como premiação está em fase de produção um vídeo com a agricultora, contando sobre a tradição da receita na família e demonstrando o passo a passo do modo de fazer. O vídeo será exibido nas redes sociais e site do Incaper, em comemoração da Semana da Alimentação, em outubro de 2021.

3. Objetivos:

- Resgatar receitas tradicionais de agricultores familiares, cujos ingredientes principais, são alimentos regionais que compõem a cesta verde distribuída pelo Projeto AlimentarES,
- Incentivar a população a resgatar hábitos alimentares regionais, bem como o consumo de alimentos naturais mais saudáveis, produzidos principalmente pela agricultura familiar,
- Estimular o resgate do modo de fazer, identificando os saberes, os valores culturais, e a memória afetiva que cada receita representa para as agricultoras, suas famílias e comunidades.

4. Metodologia:

Para execução da ação foram desenvolvidas as seguintes etapas:

- a) Pactuação da proposição do Incaper para a realização da ação “Receitas da minha Terra”, no GT Campanha do Projeto AlimentarES;
- b) Reunião via web da Coordenação Técnica de Segurança Alimentar e Estruturação da Comercialização- CTESA para planejamento da ação;
- c) Reunião via web com os Economistas Domésticos do Incaper, para proposição dos objetivos e execução da ação;
- d) Seleção de 8 (oito) receitas pelos Economistas Domésticos (EDs);
- e) Sistematização das receitas;
- f) Elaboração dos Webcards para divulgação das receitas;

- g) Submissão e aprovação dos Webcards pela Superintendência Estadual de Comunicação Social- SECOM;
- h) Lançamento da matéria de sensibilização da ação no site do Incaper e divulgação para os parceiros do Projeto AlimentarES;
- i) Realização da ação “Receita da Minha Terra” nas redes sociais do Incaper, em três (3) fases de acordo com o cronograma abaixo:

Tabela 2: Cronograma de divulgação das receitas, vencedor por etapa e número de visualizações no Instagram do Incaper.

	Período*	Receita	Vencedor da etapa	Visualizações (n)
1ª Fase	24 de Agosto	Brote x Bolo de milho verde	bolo de milho 63%	356
	26 de agosto	Hamburguer de casca de banana x Molho de tomate	hambúrguer de casca de banana 56%	627
	31 de agosto	moqueca de caranguejo e muma x Bolinho de flor de abóbora	moqueca de caranguejo e muma 68%	585
	02 de setembro	Mingau de fubá com couve x Bolo de aipim	Bolo de aipim 62%	317
2ª Fase: Semifina	09 de setembro	Bolo de milho verde x Hamburguer casca de banana	Bolo de milho verde 62%	462
	10 de setembro	Moqueca de caranguejo e muma x Bolo de aipim	Moqueca de caranguejo e muma 60%	737
Final	14 de setembro	Bolo de milho verde x Moqueca caranguejo e muma	Moqueca de caranguejo e muma 55%	1.427

*24 de agosto a 14 de setembro de 2021.

A visualização das receitas permaneceu por 24 horas no Instagram e a votação aconteceu nos stories. Ao final da votação, o percentual era verificado pela Coordenação de Comunicação e Marketing do Incaper e informado à coordenação da ação. A receita mais votada era redirecionada para a próxima etapa.

- j) Reunião entre a CTESA e a Gerência de Transferência de Tecnologia e Conhecimento - GTTC para alinhar o roteiro de gravação e produção do vídeo com a vencedora da ação;
- l) Gravação e produção do vídeo.
- m) Lançamento do vídeo nas redes sociais do Incaper, na Semana Mundial da Alimentação, em outubro de 2021.

5. Resultados alcançados

Assim que as primeiras receitas foram divulgadas, foi possível constatar o interesse da população no resgate de hábitos alimentares mais saudáveis, diante do significativo número de interações no Instagram do Incaper, totalizando, ao final das votações, 4.511 visualizações. A ação chamou a atenção de outras entidades a exemplo da Rede Gazeta de Comunicações e da Universidade Federal do Espírito Santo-UFES.

Muito além de uma simples receita, as oito divulgadas mostraram uma face da cultura alimentar de agricultores familiares e de comunidades tradicionais do Espírito Santo, a exemplo da Moqueca de caranguejo e muma e do Mingau de fubá com couve.

Outro resultado muito importante, foi a valorização dos saberes e da memória afetiva das comunidades envolvidas, observada no entusiasmo e mobilização durante o processo de votação, considerando dificuldade de acesso a internet e às redes sociais, ainda presentes em várias regiões de nosso meio rural.

Por meio desta ação, foi demonstrada a diversidade de alimentos que podem compor a Cesta Verde do AlimentarES, bem como a criatividade no preparo das receitas, além de incentivar a população a consumir alimentos saudáveis produzidos e comercializados, principalmente, pela agricultura familiar.

A ação transcorreu sem ônus adicional para o Incaper, envolvendo os seguintes servidores:

Tabela 3: Setores/ servidores do Incaper envolvidos na ação:

Coordenação Executiva do Projeto AlimentarES	Vera Lucia Martins Santos
Coordenação da Campanha - AlimentarES	Ana Maria V. M. Penteado
Coordenação da ação Receitas da Minha Terra	Aline Chaves Pereira
Coordenação Técnica de Segurança Alimentar e Estruturação da Comercialização- CTESA (Articulação e execução da ação)	Economistas Domésticos / Extensionista Articulador, Tabela 1. Rachel Quandt Dias Rita de Cássia Zanúncio*
Coordenação de Comunicação e Marketing	Andreia Ferreira Santos Rosana Cardoso Scalco Fabris Tatiana Toniato Caus de Souza
Gerência de Transferência de Tecnologia e Conhecimento - GTTC	Almir Bressan Junior Rogério Cruz Guimarães Vanessa Alves Justino Borges

*apoio da servidora aposentada do Incaper.

6. Registro fotográfico e Depoimento:



“Foi muito gostoso participar e divulgar um pouco mais nossa comunidade. Muitas pessoas do nosso grupo mesmo, não sabiam como fazer a moqueca e a muma. O objetivo nosso é preservar nossa cultura. A comunidade se sente feliz porque ainda tem muito preconceito porque somos descendentes de indígenas.”

Depoimento de Shimerly de Oliveira Pereira, da Comunidade de Chapada do A, Anchieta-ES, durante aula de nutrição na UFES, em 30/09/21, para falar da experiência de participação na ação.

Matéria de lançamento da ação.



Exemplos de Webcards da ação

Referências Bibliográficas:

Dias, Rachel Quandt. **AlimentarES Relório 2020**. Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural – Incaper, 2020,18p.

Incaper. Cestas verdes do Programa AlimentarES serão entregues até quarta-feira (23) - Disponível em <<https://incaper.es.gov.br/Not%C3%ADcia/cestas-verdes-do-programa-alimentares-serao-entregues-ate-quarta-feira-23>> Acesso em 18/12/2020

Incaper. AlimentarES promove divulgação de receitas saudáveis da agricultura familiar Disponível em <<https://incaper.es.gov.br/Not%C3%ADcia/alimentares-promove-divulgacao-de-receitas-saudaveis-da-agricultura-familiar>> Acesso em 19/08/2021