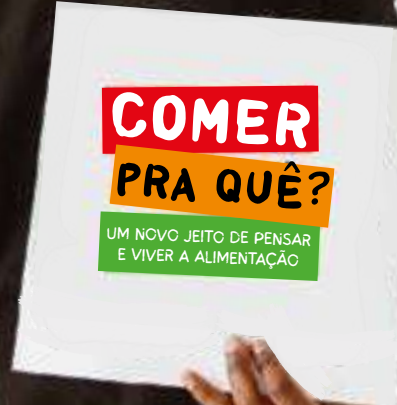


Revista

nº 1. volume 1. 2023

# COMER PRA QUÊ?

Pra quem tem fome de  
Política, Relação e Bem-viver



## Edição PlantAção

o rolê de brotar pra mudar

ISSN 2966-1358



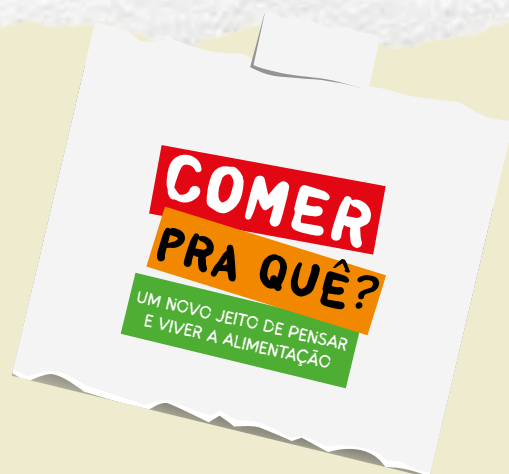
# Revista Comer pra quê?

Pra quem tem fome de política, relação e bem viver

PlantAção – O rolê de brotar pra mudar

nº 1 • volume 1 • 2023

ISSN 2966-1358



## Editores

Amábela de Avelar Cordeiro

Carolina Martins dos Santos Chagas

Claudio Barría Mancilla

Thais Salema Nogueira de Souza

**Periodicidade da publicação: Semestral**

[comerpraque.org](http://comerpraque.org)



Perfil no  
Instagram



Perfil na  
Pluriverso



Grupo de  
debates



Canal no  
YouTube



## Edições Pluriverso Coletivo

Pluriverso Coletivo de SEC Ltda;

42.089.622/0001-88

Rua Santo Alfredo, 40, Sta Teresa, Rio de Janeiro, RJ.

20.240-070



(CC BY-NC-SA 4.0)

Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional



Revista  
**COMER PRA QUÊ?**

Pra quem tem fome de  
Política, Relação e Bem-viver



**Edição PlantAção**  
o rolê de brotar pra mudar  
2023



## Edição 1 – Plantação

o rolê de brotar pra mudar

nº 1. volume 1. 2023 ISSN 2966-1358

## Ficha técnica

### Coordenação

#### Comer pra Quê? (CPQ)

Amábela de Avelar Cordeiro

Carolina Martins dos Santos Chagas

Thais Salema Nogueira de Souza

**Departamento de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (DESAU)/ Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SESAN)/ Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome**

Gisele Ane Bortolini

Patrícia Chaves Gentil

Lilian Rahal

### Produção do conteúdo

#### Comer pra Quê?

Caroline Furtado Bilro

Thais Salema Nogueira de Souza

[comerpraque.org](http://comerpraque.org)

#### BEM+ Laboratório Informal:

Clara Sabino Reis

Felipe Rodrigues Siston

Julia Guerra Miranda

[www.laboratorioinformal.org](http://www.laboratorioinformal.org)

### Revisão Técnica

Amábela de Avelar Cordeiro

Carolina Martins dos Santos Chagas

Caroline Furtado Bilro

Paula Bernardes Machado

Thais Salema Nogueira de Souza

Bruna Pitasi Arguelhes

Gabriela Bioni e Silva

Gisele Ane Bortolini

## Revista COMER PRA QUÊ?

Pra quem tem fome de  
Política. Relação e Bem-viver

### Colaboração

Danielle Genunço de Freitas

Heloisa da Silveira Fonseca

Larissa Paiva Theodoro

Pedro Paulo Magno Menezes

### Projeto gráfico e diagramação

Kangen Comunidade Criativa

Pluriverso Coletivo

*Direção de Arte*

Claudio Barría Mancilla

*Design e arte finalização*

Natália Rossi Bonfiglioli

[kangen.cc](http://kangen.cc)

### Ilustrações

Claudio Barría

Natália Rossi Bonfiglioli

Acervo projeto CPQ

Free pick



O movimento Comer Pra Quê faz uma agradecimento especial a todas as juventudes que participaram das oficinas e que inspiraram a elaboração desta publicação.







# Sumário

**6** APRESENTAÇÃO  
Somos o movimento Comer Pra Quê?  
No preparo da PlantAção

**9** CULTIVO DE CIDADANIA  
Comer é um ato político  
A comida é nossa!  
BrotAção  
Engajamento

**16** NO RASTRO DAS ORIGENS  
De onde vem a nossa comida?  
Já comeu água hoje?  
Cozinhar pra quê?  
BrotAção  
Engajamento

**24** DEGUSTE A COMPANHIA  
Tempos Modernos  
Juntin ou rapidin?  
Todos juntos e misturados  
BrotAção  
Engajamento

**32** EXPECTATIVAS VERSUS REALIDADE  
Você come propaganda?  
MeraMENTE ilustrativa  
BrotAção  
Engajamento

**38** E O QUE VOCÊ PODE FAZER?



# COMER PRA QUÊ?

UM NOVO JEITO DE PENSAR  
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

## Apresentação

### Somos o movimento Comer Pra Quê?

**Tai uma necessidade diária: comer. Mas será que é só para sentir prazer ou matar a fome? Dá pra incluir outras motivações?** Valorizar o trabalho dos pequenos agricultores; garantir acesso de todas as pessoas à alimentação adequada e saudável. Já pensou nisso?

**Juntamos jovens envolvidos com a produção de alimentos ou práticas de alimentação consciente de todo canto do Brasil, do campo e da cidade, para dialogar sobre essas questões em encontros digitais.** Da combinação de quem planta (Plant) e age (Ação) se formou a PlantAção, tema desta edição da revista.

Com base na prática e experiência desse pessoal, a cada encontro cocriamos uma nova realidade para o planeta Terra. São 10 temas e cartas manifesto para você se engajar semeando novas ações pela alimentação consciente.





## Alimentação como direito humano

Para desbloquear as terras da PlantAção precisamos reconhecer a alimentação como um direito humano e buscar a garantia da SAN. SAN? Ops! Segurança Alimentar e Nutricional. **Sabe o que significa?**

7

“A Segurança Alimentar e Nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis” (Lei 11.346/2006).

Com isso desbloqueado, facilita refletir e praticar uma alimentação consciente. Nas próximas páginas, você e qualquer pessoa interessada terão acesso a dez cartas manifesto produzidas com jovens agricultores ou praticantes dessa forma de alimentação.

**Espalhe feito semente essas ideias nas suas redes.**





# Cartas Manifesto

**COMER  
PRA QUÊ?**

UM NOVO JEITO DE PENSAR  
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

**Revolução criativa para  
pensar a comida**

Alimento é tudo

Alimento é poder

Alimento é pop

Não é aquele que está na Globo

Mas que precisa estar no globo



8

**Clique aqui**

para acessar a carta completa,  
feita na oficina do CPQ em 19 de  
setembro de 2022.



**A comida é nossa!**

Comer é um ato político e também é desafio  
Pra quem consome e quem produz

Mas lutamos contra as forças buscando a  
solução

Por meio do estudo e da comunicação

Queremos relações mais justas e seguras

Para a nossa produção



Material construído a partir do diálogo entre  
jovens que produzem ou têm uma alimentação  
consciente no campo e na cidade.

**Clique aqui**

para acessar a carta completa, feita na oficina do CPQ no  
V Encontro Nacional de Pesquisa em SAN, em 06 de junho  
de 2022, com a participação de jovens do Movimento  
dos Trabalhadores Sem Terra (MST), do Verdejar e da  
Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA).



# Cultivo de Cidadania





## Comer é um ato político

**Conte quatro segundos e uma pessoa terá morrido de fome.** Somos quase 8 bilhões e não há quem escape da necessidade diária por comida e água. Mas qual o poder que a sua fome tem no mundo?

“O meu excesso que vira desperdício poderia ter ido para alguém”.

diz uma pessoa jovem ouvida pela PlantAção. Outra complementa:

“A gente não fala de um dos grandes problemas, que é a alimentação industrializada, o consumo de carne, o consumo de transgênicos...”



**Comer é política de meio ambiente, cultura, economia e autocuidado.** A civilização muda. O historiador Yuval Harari diz que o trigo "domesticou" o ser humano. Em poucos milênios, caçadores-coletores viviam para *"cuidar de plantas do amanhecer ao entardecer."*

E hoje, você é domesticado pelo quê?





# A comida é nossa!

**Comida é patrimônio material e imaterial.** É um elo indissociável entre cultura, história e memória

Várias comidas são consideradas patrimônios. Nem dá pra saber se foi você que a escolheu ou o contrário, tamanho o poder cultural que carregam!

Tipo assim, um garçom normalmente se curva para atender os clientes. Já na venda do acarajé é o contrário, o cliente pede a benção. Alguns beijam a mão da baiana, outros agradecem o alimento sagrado.

O simbolismo do acarajé mistura o que é de casa, da rua e da cultura e mescla muitos saberes e sabores. Quer ver?

Experimente relacionar as preparações abaixo com a tradição ou conexão territorial dos alimentos\*:

1 Cuscuz do Magrebe

2 Tacacá

3 Cerveja belga

4 Pizza Napolitana

- a) Monges católicos do século IX produziam
- b) Da arte do pizzaiolo ao forno à lenha
- c) Tradicional do noroeste da África
- d) Feito com goma, tucupi, camarão e jambu
- e) Tradicional da Amazônia
- f) Se faz com trigo parcialmente triturado

Fontes (clique):



# BrotAção

Por dentro do que pensam e fazem jovens que plantam e praticam a alimentação consciente na cidade e no campo

## O que pensam:

“As forças contra a boa alimentação são grandes, mas a solução é se comunicar, mostrar a realidade, os efeitos negativos da má alimentação em nós e no meio ambiente”

“Quando eu vi o agronegócio de perto eu chorei muito, porque é muito cruel, não tem vida, sabe? E é visível a destruição de tudo, né?”

“Eu acho muito cruel essa forma de produção com veneno, com semente transgênica, esses desertos verdes (...) a agrofloresta e a agroecologia são uma das melhores formas, com certeza.”







## O que fazem:

"A alimentação para mim é uma manifestação, um ato essencial da nossa cultura, que está carregada de simbologias, significados"



"Promover discussão de pautas como: acesso à terra, proteção de territórios, questões climáticas"







# Engajamento

1.

Relembrar em diferentes espaços a **memória afetiva** que a comida pode resgatar: **que tal reviver um prato que te trouxe alegria na infância?**

2.

Interagir com a galera nas feiras: bora incentivar os jovens a fazerem agricultura urbana com os alimentos locais – **a comida é nosso patrimônio!**

3.

Fazer **batalha de rima ou poesia em locais públicos** abordando as políticas por trás dos produtos alimentícios e o uso dos agrotóxicos.

4.

**Participar de organizações que apoiam a luta pelo direito humano à alimentação adequada** ou criar associações de bairro para fortalecer um espaço de resistência.

5.

**Promover o encontro entre quem produz e quem consome.** Que tipo de práticas a produção e o consumo de alimentos pode incentivar ou deixar de incentivar?

**COMER**

**PRA QUÊ?**

UM NOVO JEITO DE PENSAR  
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

## Cartas Manifesto

### De onde vem a nossa comida?

Jovens com a alma cheia de garra  
A gente não quer qualquer comida  
No meu prato, vindo do campo ou da cidade  
Só se for sem pesticida  
Ampliar o repertório de conhecimento  
Seguindo nesse movimento  
Rumo a sustentabilidade  
Vivendo os processos em sua integralidade



**Clique aqui**

para acessar a carta completa,  
feita na Oficina do CPQ, em 21  
de fevereiro de 2022.



### Já comeu água hoje

Água pra refrescar, lavar e beber  
Mas você já comeu água hoje?  
Ela está em tudo e em todo lugar!  
É importante saber de onde vem  
E combater o desperdício pro nosso bem

**Clique aqui**

para acessar a carta completa,  
feita na Oficina do CPQ em 8  
de fevereiro de 2023.

### Cozinhar pra quê?

Como vai ser a minha vida daqui  
a 40 anos?  
O que eu escolho agora reflete  
lá na frente  
Na minha saúde e na do meio  
ambiente

**Clique aqui**

para acessar a carta completa,  
feita na Oficina do CPQ, em 12  
de dezembro de 2022.

Material construído a partir do diálogo entre jovens que produzem  
ou têm uma alimentação consciente no campo e na cidade.



No rastro  
das origens







## De onde vem a nossa comida?

Perguntas para refletir sobre o caminho da comida até chegar ao nosso prato e para combater o impacto do que comemos sobre um monte de gente e no planeta:

17

**Quem tem acesso à terra e à água para a produção?**

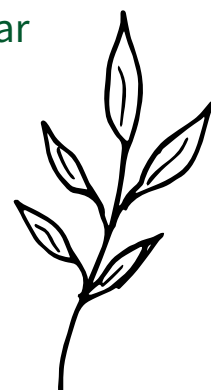
Que modelos de produção e comercialização de alimentos são mais sustentáveis e justos – agronegócio, agricultura familiar ou produção agroecológica?

**Por que mais de 50% da população brasileira está em situação de Insegurança Alimentar se o Brasil é um dos maiores produtores de alimentos do mundo?**

É possível produzir alimentos suficientes para o consumo humano sem o uso de agrotóxicos?

**Quer respostas? Nós também.** Essas perguntas nos ajudam a entender a complexidade do sistema alimentar atual e a buscar meios para sua transformação.

**Acesse aqui a nossa multiteca.**





# Já comeu água hoje?

A expressão **comer água** pode soar engraçada. Mas você sabe quanta água se usa para produzir **1 kg** de alimento? **Tomate, repolho e alface gastam próximo a 300 litros. Milho, 1200 litros. Já a carne de vaca consome mais de 15 mil litros.** Você demoraria em média **3 meses** para gastar toda essa água no seu dia a dia.

18

E a água gasta pela indústria de bebidas e alimentos ultraprocessados? Lá se vão milhares de litros para a limpeza do local e maquinário, o resfriamento de equipamentos, a produção das embalagens plásticas... É o uso da água com fins puramente lucrativos.

**A água é um bem comum necessário a todos os seres vivos do planeta. Nossa contribuição para o meio ambiente pode ir bem além do que gastamos direto na torneira de casa. não é mesmo?**

Fontes (clique):







# Cozinhar pra quê?

Já se fez essa pergunta? Cozinhar pode ser cansativo, rotineiro e, até mesmo, chato. Mas também pode ser recheado com temperos que deixam a vida melhor. Aí vai uma listinha de motivos para incentivar você a cozinhar:

- **Saciar as necessidades do corpo e da alma**
- Lembrar de uma pessoa querida que preparava aquela comidinha que adora
- Se aventurar a fazer um prato novo
- **Reunir pessoas queridas**
- Desenvolver autonomia de preparar a própria comida
- Depender menos de ultraprocessados e ter uma alimentação mais saudável
- Economizar, comprando menos em lanchonetes ou delivery
- **Cuidar de si e do outro**

19

Cozinha não é espaço só para alimentar o corpo biológico. Nela alimentamos as relações, a criatividade, novas experiências, sabores e histórias. **E você, o que vai cozinhar hoje?**



# BrotAção

Por dentro do que pensam e fazem jovens que plantam e praticam a alimentação consciente na cidade e no campo

## O que pensam:

“Eu aprendi que a alimentação consciente não estava só no comer certo, como a gente fala, saudável, mas também em toda a logística do alimento”

“É difícil ser sustentável quando a gente começa a comprar comida de mercado, onde a gente começa a desembalar tanto, tanto, tanto.”

" Quando eu olho para esses alimentos industrializados, eu vejo algo muito adoecedor (...) acredito que uma alimentação colhida direto da terra, mais natural, sem envolver crueldade animal ou destruição ambiental permite um processo de cura para o planeta e para o ser humano também."







## O que fazem:

"A gente começou a produzir hortaliças em casa e consumir alimentos direto do produtor, a se importar com a origem"



"A gente faz num princípio mais da agrofloresta: bota as hortaliças em comunhão com as plantas medicinais, dá uma variedade grande e reduz o risco de praga sem usar veneno"





# Engajamento

1.

Buscar feiras agroecológicas ou que tenham a presença do agricultor para fortalecer a alimentação adequada

2.

Trocar uma ideia com a galera sobre a origem dos alimentos (em rodas de rima, espaços culturais, praças, pontos de ônibus, fila do mercado) – onde os jovens estão, temos que estar!

3.

Colar lambe lambe (pôster artístico) pelas ruas para chamar atenção sobre o gasto de água na produção de alimentos

4.

Falar nas redes sociais sobre o quanto o gasto de água envolvido na produção de alimentos tem relação com as mudanças climáticas

5.

Argumentar que “vai ter comida” para juntar o pessoal e dialogar sobre cozinhar ser uma das formas do jovem conquistar autonomia

6.

Combinar com os amigos de cozinhar no rolê para diminuir os impactos ambientais gerados pelas embalagens de delivery



COMER

PRA QUÊ?

UM NOVO JEITO DE PENSAR  
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

## Tempos modernos

Mas como ter tempo para praticar  
o consumo consciente?

Diminuindo o tempo de tela..

Bora direcionar o olhar para janela!

Qual o caminho que o alimento leva  
até a sua panela?



23

## Clique aqui

para acessar a carta completa,  
feita na oficina do CPQ em 24  
de outubro de 2022.

## É juntin ou rapidin?

Comer depressa não me interessa  
pois me preocupo com o que  
consumo

Quero é estar junto e atento ao  
que como

e fazer escolhas sem culpa

## Clique aqui

para acessar a carta completa,  
feita na Oficina do CPQ em 21  
de novembro de 2022. Este  
encontro teve a participação  
especial de representantes do  
coletivo Slow Food Brasil.

## Todxs juntxs e misturadx, mas todxs visíveis?

"A cozinha é um espaço de mulher?"

A cozinha é um lugar pra quem quiser!

Filho, marido, amigos e tios

Importante é ser justo

E não manter o fardo a um só gênero

## Clique aqui

para acessar a carta completa,  
feita na oficina do CPQ, em 15  
de fevereiro de 2023.

# Deguste a Companhia







# Tempos Modernos

## Uma escola de inventar tempo junto

O círculo de cadeiras está formado. Alunos e alunas vão contar como foi o dever de casa: inventar tempo pra comensalidade.

25

Você achava que não sabia o que era isso, mas depois entendeu: desfrutar o momento de comer junto. Coisa difícil quando ninguém tem tempo e manter a atenção em uma tarefa é raridade.

Eis os inventos:

“Conversamos sobre comidas típicas que nunca comemos lá em casa”, disse um aluno, “e já marcamos a data para provar novas comidas”.

Outra pessoa desabafou:

“não tá fácil”.

Ela criou um desafio culinário com o irmão e ninguém sabe cozinhar! Como sobreviver a um mês sem a comida dos pais?

“Não vale quentinha!”

Inventaram um jogo para tornar tudo mais interessante.

As invenções se multiplicavam na escola.



# Juntin ou rapidin?

*Convivência e conveniência são decisões importantes que fazem parte das escolhas diárias, inclusive as alimentares.*



Correria, mil coisas pra fazer, pega um lanchinho pronto e coloca pra dentro em pé mesmo, no ônibus ou na frente do computador. Falta tempo para preparar, sentar à mesa e curtir a refeição na companhia de quem amamos. **Mas olha o quanto deixamos de aproveitar:**

26

**Memórias afetivas:** durante as refeições temos conversas que ficam com a gente pra sempre

**Conexão com tradições alimentares:** seja pra conhecer a culinária do nosso território ou uma receita de família.

**Redução do estresse:** o ato de partilhar uma refeição com quem gostamos gera tranquilidade

**Fortalecimento dos laços sociais:** nada melhor do que boa comida com uma conversa descontraída pra fortalecer a amizade e a família

**Que tal sentir o prazer de comer com quem você gosta?**





## Todos juntos e misturados

Com uma pilha de louças para lavar na república universitária, a fã de séries de vampiro teve uma ideia: criar um jogo, “A Louçapira”.

– “Suga nossa vida toda!”

27

Que tortura era a cozinha daquela república. Com estudos, provas e altas cobranças, preparar a comida consumia quase todo tempo prazeroso e tempo prazeroso e de participação em um movimento de ativismo alimentar.

Mas e se ficar divertido?

“O jogo é cooperativo”, explica. “Defendemos territórios contra ataques da Louçapira”. Um mapa foi colado nos armários com vários territórios sagrados para a casa: igualdade de raça, gênero e cuidados com o clima.

Nasceu uma história que rendeu muitas conversas:

- O que precisavam aprender?
- Quais as estratégias?
- Qual o tempo disponível?

[Clique aqui](#)

você encontra um jogo de RPG para a alimentação

# BrotAção

Por dentro do que pensam e fazem jovens que plantam e praticam a alimentação consciente na cidade e no campo

## O que pensam:

“A comensalidade ajuda no papel que a comida tem de compartilhamento, afeto. Nos dias atuais acredito que seja um desafio.”

“Às vezes você precisa [comer correndo] porque não dá tempo. Mas quando você consegue é extremamente prazeroso. Um momento de curtir o que, onde, e com quem, você está comendo.”

" A situação atual é que a alimentação move a sociedade, mas a sociedade é movida pelo capital e muitas vezes a alimentação acessível e de qualidade não acompanha a corrida"







## O que fazem:

" Desde pequena tive esse contato com a terra, plantar, colher, preparar, valorizar cada alimento que temos. Melhorou após vir morar com meus avós, pretendo manter esse hábito."



"A gente acaba se sentindo isolado se não entrar nessa onda [de comer com pressa]. Mas tento comer o que dá, um café que meu pai faz, um bolo de macaxeira"

# Engajamento

1.

**Fazer oficinas culinárias** com calouros universitários – para sair da casa dos pais preparando os próprios alimentos.

2.

**Divulgar informações verdadeiras** entre a galera sobre a **produção e a alimentação consciente** no campo e na cidade – tem muita desinformação!

3.

**Estimular a cooperação em casa:** criança, homem, mulher e mais quem quiser **dividir a responsabilidade** na realização das tarefas.

4.

**Desmistificar nas redes sociais** que tarefas relacionadas à alimentação têm **gênero** – por que falamos do pequeno agricultor e não da pequena agricultora?

5.

Criar **pontos de encontros** para a produção de alimentos – que tal montar uma **horta comunitária** no seu bairro?

6.

Montar um **desafio com os amigos:** geral precisa trazer uma **receita que fica pronta em até 10 minutos** – não vale usar ultraprocessados <sup>1</sup>





## Imagem meramente ilustrativa

O rótulo é uma ferramenta pra identificar  
o que estamos ingerindo

Mas será o suficiente?

O que a gente come não é só ingrediente  
E a água que o produto gastou quando até  
nós estava vindo?

**COMER  
PRA QUÊ?**

UM NOVO JEITO DE PENSAR  
E VIVER A ALIMENTAÇÃO



**Clique aqui**

para acessar a carta completa,  
feita na Oficina do CPQ em 13  
de fevereiro de 2023.



**Clique aqui**

para acessar a carta completa,  
feita na Oficina do CPQ no  
COEAN, em 05 de agosto de  
2022.

## Você come propaganda?

Falou de publicidade

tem que ter criticidade!

Pensar, pesquisar, questionar

ler o rótulo, não comprar

Pensar de onde vem

e o que o alimento tem

vai ser bom pra quem?

Pra adulto ou pra neném

a publicidade não perdoa ninguém

# Expectativas versus Realidade



# Você come propaganda?

Somos seres influenciáveis. Será que você se identifica com um desses perfis?

- a) **Tradicional:** tem hábitos de consumo baseados nas propagandas de televisão, revistas, rádio e outdoor.
- b) **Merchan:** é influenciado pelo merchandise\* das suas séries e programas favoritos e dos canais e perfis de famosos e influenciadores digitais nas redes sociais.
- c) **Territorial:** o que está à sua volta tem influência, seja na cantina da escola, no comércio do bairro ou na academia. A propaganda te chama atenção e se tiver uma promoção então, não resiste.
- d) **Só sei que foi assim:** a propaganda que você come é tipo um OVNI das propagandas - um objeto não identificado que chega e você nem percebe.
- e) **Em jejum comercial:** você está ligado que a propaganda e o marketing de alimentos nem sempre entregam o que prometem. Então, você está no caminho de uma alimentação consciente.

O movimento Comer Pra Quê? adverte: produtos ultraprocessados têm teor elevado de publicidade.

\* **Merchandise** é uma estratégia sutil (ou não) de marketing que pode acontecer com a inserção de marcas de produtos alimentares no interior de filmes e séries, por exemplo.







## Meramente ilustrativa

A comunicação abusa da fotografia publicitária com imagens lindas e de mensagens apelativas para vender seus produtos, que nem sempre representam a realidade. Enganam o consumidor nas embalagens dos produtos, no cardápio da lanchonete, no encarte do mercado, no outdoor... **Querem que você coma com os olhos, mas sem usar a mente?**

### “sem corantes artificiais”

Essa frase custou uma multa de R\$1 milhão para uma marca de refrescos que deixou de informar a utilização de outros corantes no alimento.

### Hambúrguer de picanha sem picanha

A lanchonete já tem má fama de vender sanduíches de minhoca no Brasil (sabe qual é?) e lança um novo sabor de carne nobre, mas admite: é “molho sabor picanha”.

### “sabor costela”

A concorrente também esqueceu que faltava o ingrediente principal no anúncio do sanduíche - caríssimo. Mas tinha “aroma natural de costela”.

### “tratamento de problemas de intestino”

O produto ajuda a equilibrar a flora intestinal, mas se vendia como um tratamento. Nos EUA a empresa foi multada em 21 milhões de dólares.

# BrotAção

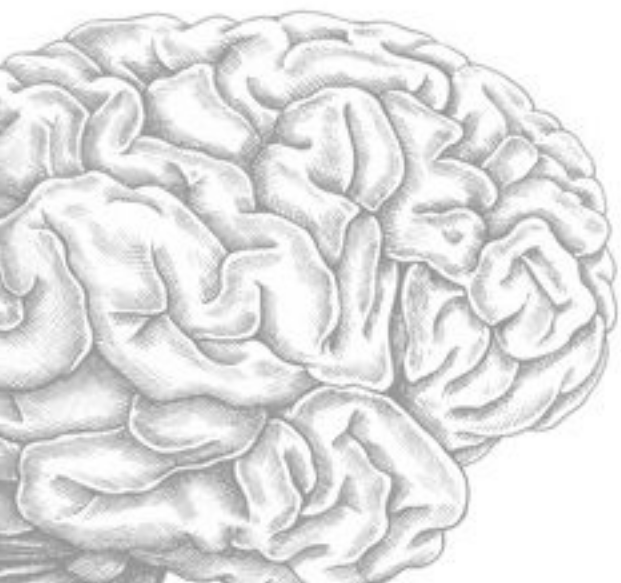
Por dentro do que pensam e fazem jovens que plantam e praticam a alimentação consciente na cidade e no campo

## O que pensam:

“Eu acredito que falte para a gente a política pública, porque o que tem hoje é a política da propaganda apenas”

“ Para mim temos que perguntar, perguntar e perguntar. Pesquisar e no fim do dia se juntar a outras pessoas”

“Você vai no supermercado, tem muito mais opção de besteira do que realmente alimentação. Tem somente uma sessão de produtos naturais, né? E praticamente o supermercado inteiro é só industrial”





## O que fazem:

" Acho que não adianta nós, pobres mortais, quereremos bater de frente com a Coca-Cola e com a Nestlé... acho que não dá. Temos que usar os truques que possuímos. Quando mostramos que a Coca-Cola sem açúcar tem substitutos para adoçar e explicamos isso para as pessoas, estamos passando um conhecimento que será espalhado e que pode impactar na diminuição do consumo".







# Engajamento

1.

Pergunte aos seus amigos e a si mesmo **como a publicidade afetou suas ações** conscientes ou inconscientes na hora de comer

2.

Instigue seus amigos com questões curiosas sobre a lista de ingredientes, como por exemplo: “Olha, maltodextrina é o mesmo que açúcar.”

3.

**Pergunte-se todo dia: descasquei ou desempacotei mais?** Comi algo que foi plantado? Ou só me iludi com uma embalagem que tinha cara de comida de verdade, só que não.

4.


**Refleta antes de comprar um alimento:** “Há alguma promessa apelativa na embalagem?”. Se sim, é um alerta de possível manipulação da indústria

5.

Confira produtos que já passaram pelo **Raio-X dos rótulos** no site do Instituto de Defesa do Consumidor **CLIQUE AQUI**

6.

Fique por dentro das **novas informações dos rótulos** para utilizar os dados a seu favor **CLIQUE AQUI**

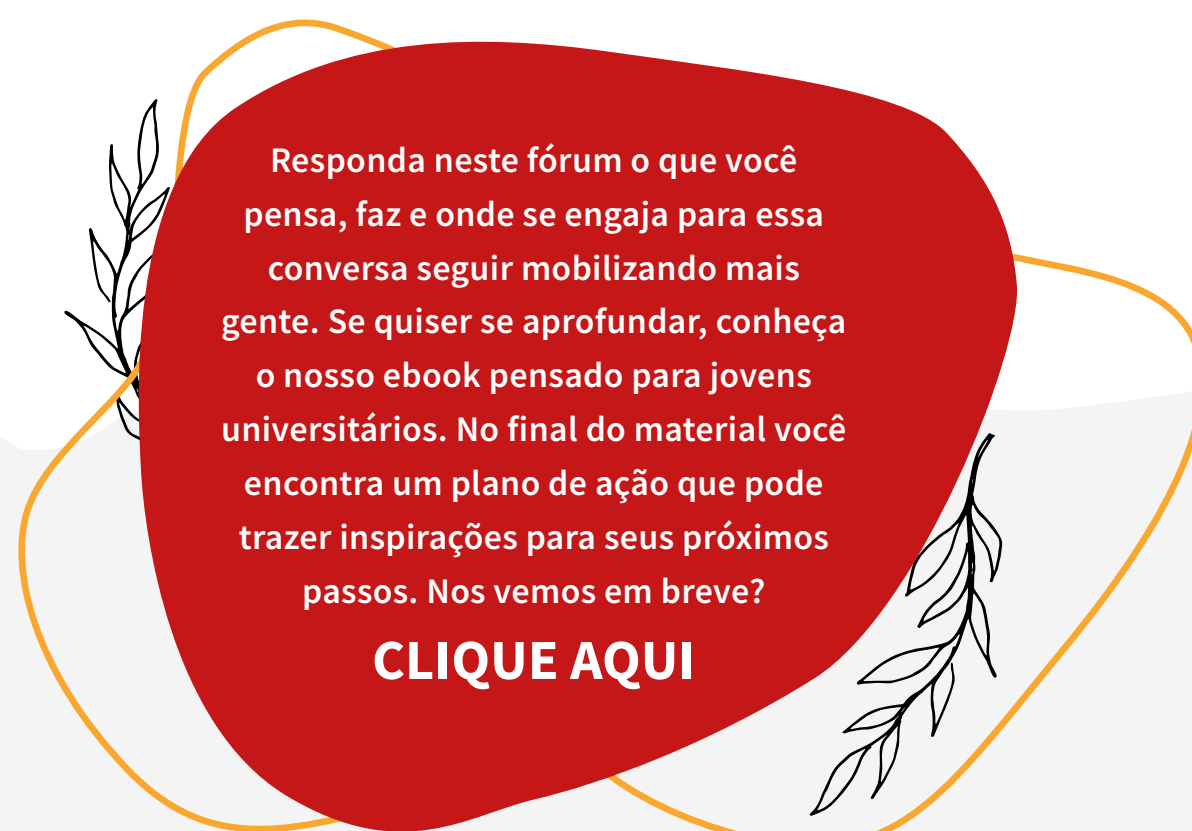


E o que  
você pode  
fazer?



Agora a **PlantAção** continua e contamos contigo. A partir das inspirações do que pensam e fazem e das propostas de engajamento com as juventudes, **reúna suas sementes e espalhe mundo à fora... provoque mudanças!** As forças são muito desiguais, mas isso não deve nos paralisar... a Terra está em constante movimentação e devemos seguir no mesmo fluxo; precisamos envolver mais juventudes nesse movimento.

38



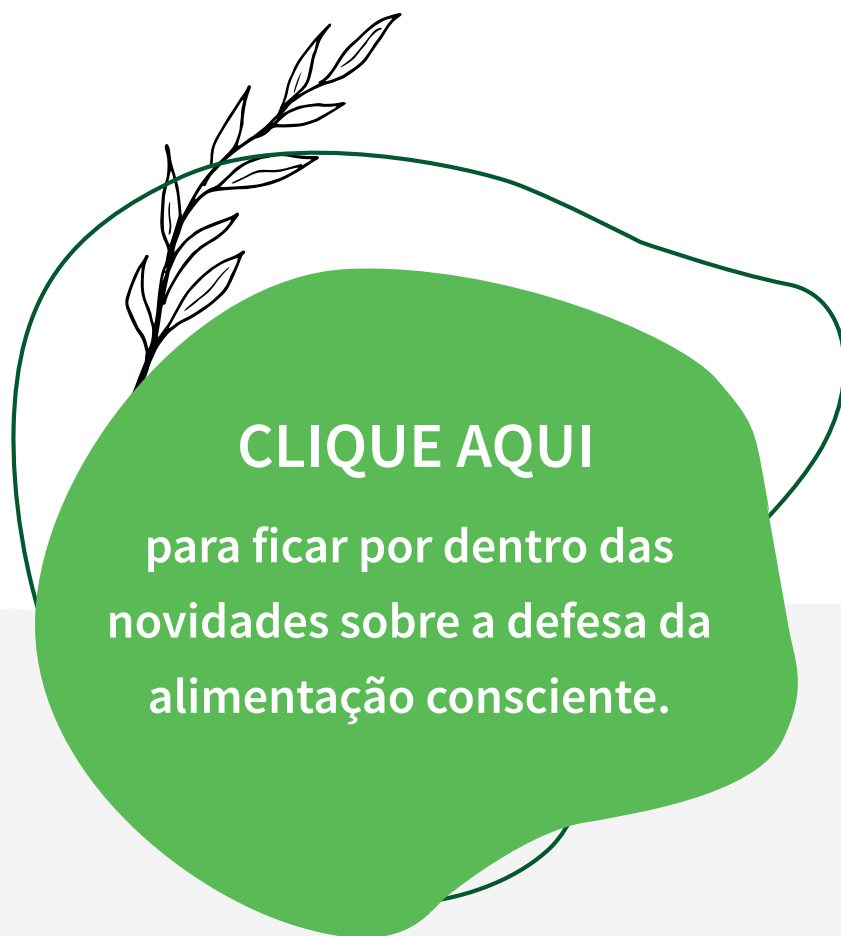
Responda neste fórum o que você pensa, faz e onde se engaja para essa conversa seguir mobilizando mais gente. Se quiser se aprofundar, conheça o nosso ebook pensado para jovens universitários. No final do material você encontra um plano de ação que pode trazer inspirações para seus próximos passos. Nos vemos em breve?

**CLIQUE AQUI**



Você exerce o seu direito de ter  
certeza sobre o que come?  
É tudo muito confuso, mas não deveria ser.

39



**CLIQUE AQUI**

para ficar por dentro das  
novidades sobre a defesa da  
alimentação consciente.



Perfil no  
Instagram



Perfil na  
Pluriverso



Grupo de  
debates



Canal no  
Youtube



# Revista COMER PRA QUÊ?

Pra quem tem fome de  
Política, Relação e Bem-viver

nº 1 . volume 1 . 2023  
ISSN 2966-1358

Livro concebido em formato e  
suporte digital, diagramado com  
fontes Sigher e Source Sans Pro.



[comerpraque.org](http://comerpraque.org)



Perfil no  
Instagram



Perfil na  
Pluriverso



Grupo de  
debates



Canal no  
YouTube



# COMER PRA QUÊ?

UM NOVO JEITO DE PENSAR  
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

