

# O QUE VAI TER PARA COMER?

O que você coloca no seu prato  
pode transformar o planeta

Texto © Ariela Doctors e Maísa Zakzuk  
Ilustração © Bruna Barros

Direção editorial <i>Marcelo Duarte</i> <i>Path Pachas</i> <i>Tatiana Fulas</i>	Projeto gráfico e diagramação <i>Três Design Studio</i>
Coordenação editorial <i>Vanessa Sayuri Sawada</i>	Preparação <i>Tássia Carvalho</i>
Assistentes editoriais <i>Henrique Torres</i> <i>Laís Cerullo</i> <i>Guilherme Vasconcelos</i>	Revisão <i>Cristian Clemente</i> <i>Vanessa Oliveira Benassi</i> <i>Cristiane Fogaça</i>

Fotos  
P. 74, acima: © paulaphoto/Shutterstock; abaixo:  
© marikun/Shutterstock. P. 75, acima: © Monkey  
Business Images/Shutterstock; ao centro:  
© gpointstudio/FreePik. P. 78: Ariela Doctors  
© Ana Paula Paiva; Maísa Zakzuk © acervo  
pessoal. P. 79: Bruna Barros © acervo pessoal.

Impressão  
*PifferPrint*

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

D666q

Doctors, Ariela

O que vai ter para comer?: o que você coloca no seu prato pode  
transformar o planeta / Ariela Doctors, Maísa Zakzuk; ilustração Bruna  
Barros. – 1. ed. – São Paulo: Panda Books, 2023. 80 p.: il.; 25 cm.

ISBN 978-65-5697-241-1

1. Crianças – Nutrição – Literatura infantojuvenil. 2. Alimentos naturais – Literatura infantojuvenil. 3. Agricultura orgânica – Literatura infantojuvenil. 4. Literatura infantojuvenil brasileira. I. Zakzuk, Maísa. II. Barros, Bruna. III. Título.

22-81225

CDD: 808.899282  
CDU: 82-93(81)

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária – CRB-7/6439



2023

Todos os direitos reservados à Panda Books.

Um selo da Editora Original Ltda.

Rua Henrique Schaumann, 286, cj. 41

05413-010 – São Paulo – SP

Tel./Fax: (11) 3088-8444

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br

Visite nosso Facebook, Instagram e Twitter.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Original Ltda. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

Apoio:



Secretaria de  
Cultura e Economia Criativa

Ariela Doctors • Máisa Zakzuk

# O QUE VAI TER PARA COMER?

O que você coloca no seu prato  
pode transformar o planeta

Ilustrações: Bruna Barros



Aos meus filhos, Felipe e Gael,  
e a todas as crianças do Brasil.

A. D.

Para minha mãe, Mercia, a primeira que me  
alimentou; a meu filho, Antonio, aquele que  
primeiro alimentei; e a todos que fazem da  
alimentação um ato de amor.

M. Z.



# Sumário

Introdução ~~~~~	9
Como tudo começou... ~~~~~	11
De onde vêm os alimentos? ~~~~~	17
Quantos tipos de alimentos existem? ~~~~~	25
As fábricas de alimentos ~~~~~	37
Alimentação e meio ambiente ~~~~~	47
Como estamos nos preparando para o futuro ~~~~~	63
Saiba mais ~~~~~	74
Referências ~~~~~	76
As autoras ~~~~~	78





# Introdução



Comer é uma questão de sobrevivência. O que comemos, quanto comemos e como comemos também são questões importantes, porque nossa alimentação afeta todo o planeta. A comida está conectada ao meio ambiente, e é disso que vamos tratar neste livro.

Assim como você, também queremos saber o que vamos comer na próxima refeição e se vai ter comida. Só que pensamos nisso considerando alguns anos para frente. Então, em vez de “era uma vez”, imaginemos um futuro não tão distante, por exemplo daqui a trinta anos. O que teremos para comer?

A cada ano, a população do planeta aumenta em 74 milhões de pessoas, número que tem crescido muito rápido. Assim, a previsão é que seremos 9 ou 10 bilhões de bocas para alimentar em 2050, que está logo aí. No ritmo em que a natureza está sendo destruída para a produção de mais alimentos, corre-se o risco de que não tenhamos comida para todo mundo.

No Brasil das desigualdades, metade da população de 212 milhões de pessoas ou come de menos (e passa fome) ou come demais. Isso atende pelo nome de

“falta de planejamento alimentar”, que envolve a falta de acesso aos alimentos, aos utensílios necessários para cozinhar e ao conhecimento. Cerca de 30% da população brasileira não come adequadamente, e o número de crianças e jovens com diabetes e doenças do coração aumenta cada vez mais.

Será que a natureza não dá conta de tantas bocas para alimentar, ou será que não estamos sabendo aproveitar a quantidade e a variedade que ela nos oferece? Para produzir alimentos que proporcionem qualidade para nossas refeições e não prejudiquem o planeta, é preciso informação e organização.

O que está acontecendo com o clima, depois de tanta exploração inadequada de nossas florestas, pastos, rios e oceanos, é uma amostra do que teremos de enfrentar. Como alimentar tanta gente com comida de verdade e de maneira sustentável? Pois bem, nossas atitudes individuais e coletivas poderão transformar nossos sistemas alimentares, desde o plantio até a chegada dos alimentos às nossas bocas.

Então, pode vir que o livro já está servido!







COMO  
TUDO  
COMEÇOU





**A** natureza é a grande fonte de alimentos. É dela que vêm as verduras, os legumes, as frutas, as carnes, os ovos e os minerais. Ou você já viu uma plantação de pacotes de salgadinhos ou um pé de latas de refrigerante?

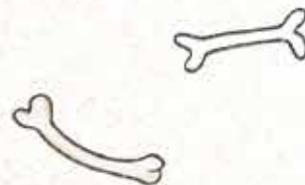
Quando chegam às fábricas, os alimentos são transformados em diversos produtos. Como exemplo, vamos considerar o caso da mandioca, um dos alimentos mais antigos cultivados no Brasil. Com ela podemos fazer farinha, polvilho (usado em biscoitos e no pão de queijo), tapioca, goma, tucupi e muitos outros produtos. Além disso, pode ser aproveitada in natura – quer dizer, fresca – cozida com outros alimentos, ou para fazer biscoitos, bolos e pães. Veja como um só ingrediente pode ser consumido de diversas maneiras!

Outro bom exemplo é o açúcar, que vem de uma planta, a cana-de-açúcar! Para produzi-lo, precisamos espremer a cana em uma máquina e retirar seu suco, a garapa. Depois disso, o suco passa por um processo de aquecimento até se transformar em rapadura. A rapadura, por sua vez, passa por outro processo para se transformar em açúcar mascavo, aquele marronzinho, considerado integral. Por fim, o açúcar mascavo, dentro da indústria, passa por um processo de refinamento e branqueamento com produtos químicos até se tornar o branco, que é o mais vendido nos mercados e o mais consumido pela população.

Mas como era a vida na época em que não existiam mercados, sacolões, feiras, fábricas, restaurantes ou *deliveries*? Com certeza, aqueles desenhos nas paredes das cavernas, as pinturas rupestres, não eram “listas de compras do supermercado”. Como as pessoas se alimentavam? De onde retiravam os alimentos? Como eles eram preparados?



# Caça e caçador



Milhares de anos atrás, no meio de florestas magníficas, com árvores frondosas e rios caudalosos cheios de peixes e outros pequenos bichos, os humanos se alimentavam exclusivamente da grande quantidade de espécies de plantas disponíveis e de animais – alguns eram enormes; outros, pequeninos; uns andavam sobre quatro patas; outros rastejavam.

Demoraria ainda muito tempo para surgirem casas, ruas, prédios e cidades. Os humanos se escondiam em caver-

nas para se proteger do calor, do sol, do frio, das tempestades. Por causa de seu estilo de alimentação, foram denominados **caçadores-coletores**. No entanto, pouco a pouco, a caça e a coleta de alimentos se tornaram mais difíceis. Para sobreviver, os homens tiveram de explorar outras regiões, caminhando em busca de alimentos. Assim era a vida dos nômades, como eram chamados os povos que não tinham moradia fixa. Eles se abrigavam em cabanas que construíam com galhos ao longo do caminho.

Naqueles tempos ainda **não existia luz elétrica, muito menos geladeira**. Então, quando um grupo caçava um grande animal, era obrigado a comê-lo inteirinho e bem rápido, ou deixá-lo para os urubus e as tartarugas. Afinal, **não tinham como guardar alimentos sem que estragassem**.

