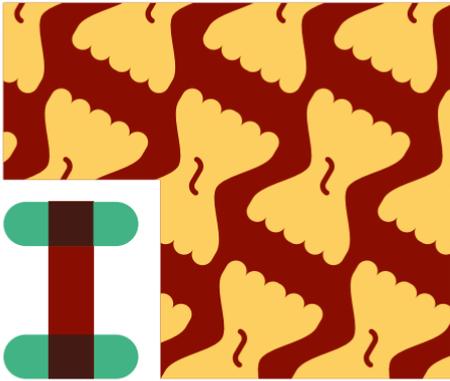




**EX**

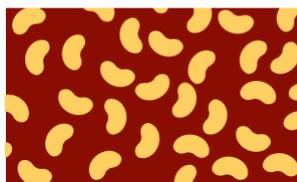


**PERI**

**MEN**

**COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA**

**TA!**



OCTUBRO DE 2017

**Sesc**



**EX  
PERI  
MEN  
TA!**  
COMIDA,  
SAÚDE E  
CULTURA



OUTUBRO DE 2017





As práticas alimentares possuem uma dimensão estruturante dos valores e hábitos culturais que formam uma determinada visão de sociedade. Existem nelas, além da satisfação imediata das necessidades naturais e fisiológicas, complexas teias de significações que convocam ao terreno do sensível. Devoramos a terra não somente para aplacarmos a fome com os seus frutos, mas para conhecê-la em seus cheiros, gostos e cores. No trajeto entre o corpo e a consciência, o alimento nos possibilita comungar com o outro, reconhecendo-nos nas diferenças.

Nessa medida, o Direito Humano à Alimentação Adequada vincula-se ao respeito pela identidade cultural, tecida na ritualidade dos sabores e fazeres criados dia a dia por uma dada comunidade, por uma região ou por grupo de pessoas. Uma outra dimensão dessa prerrogativa estabelece-se na garantia ao acesso a alimentos seguros e em quantidades suficientes à manutenção da saúde e à longevidade. Conjunturas de vulnerabilidade social, em âmbito mundial, afetam diretamente a segurança alimentar, trazendo a recorrência da problemática da fome e da desnutrição, como também o aumento da prevalência do sobrepeso e da obesidade.

Com o projeto *Experimental! Comida, saúde e cultura* – alinhado aos princípios da *Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO)*, em celebração ao *Dia Mundial da Alimentação*, o *Sesc SP* busca expandir as ações voltadas à prevenção e ao controle dos problemas alimentares e nutricionais, à ampliação da autonomia em torno das escolhas presentes no ato de comer e ao estímulo das práticas culinárias regionais, na perspectiva da promoção integral da saúde.

**Danilo Santos de Miranda**

Diretor Regional do Sesc São Paulo

## Sumário

Comer bem é mais simples do que parece **6**

1. Comer é cultura **12**

2. A saúde está na mesa **16**

3. Aqui se planta, aqui se come diversidade **20**

4. Se está na época, tem na feira **24**

5. Cozinhar é preciso **28**

6. Conexão comida **32**

■ Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor da escola pública com comprovante.

● Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciados no Sesc e seus dependentes [Credencial Plena].

Programação sujeita à alteração. Consulte as unidades para informações de vagas e inscrições.

## **Capital e Grande São Paulo**

24 de Maio **38**  
Belenzinho **38**  
Bom Retiro **38**  
Campo Limpo **40**  
Carmo **40**  
Centro de Pesquisa  
e Formação **43**  
Cinesesc **43**  
Consolação **44**  
Florêncio de Abreu **45**  
Interlagos **45**  
Ipiranga **47**  
Itaquera **48**  
Osasco **50**  
Parque Dom Pedro II **50**  
Pinheiros **52**  
Pompeia **53**  
Santana **55**  
Santo Amaro **57**  
Santo André **58**  
São Caetano do Sul **59**  
Vila Mariana **60**

## **Interior e litoral**

Araraquara **64**  
Bauru **64**  
Bertioga **65**  
Campinas **65**  
Catanduva **67**  
Jundiaí **67**  
Piracicaba **68**  
Registro **71**  
Ribeirão Preto **71**  
Rio Preto **73**  
Santos **74**  
São Carlos **77**  
São José dos Campos **77**  
Sorocaba **78**  
Taubaté **79**  
Thermas de Presidente  
Prudente **81**

## **Programação dia a dia 82**



# COMER BEM É MAIS SIMPLES DO QUE PARECE

---

A maneira como nos alimentamos é um reflexo do tempo em que vivemos. As transformações – sociais, econômicas, ambientais – têm grande influência no que vai à mesa e no que consumimos, seja por costume, conveniência, pressa ou falta de outras opções.

Algumas dessas transformações merecem ser exaltadas. Uma delas é a saída do Brasil do Mapa da Fome da ONU, que monitora os países com graves problemas de insegurança alimentar. Outras não foram tão positivas: entre elas está o aumento no consumo de produtos ultraprocessados (repletos de aditivos artificiais como realçadores de cor, textura e sabor), em detrimento de uma alimentação tradicional. Alterações como essa – e suas consequências para a saúde das pessoas – motivaram a construção da segunda edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde. O *Guia* é leitura firmemente recomendada, por tratar a comida como patrimônio cultural e reconhecer que uma alimentação adequada e saudável deriva de um sistema alimentar sustentável, tanto do ponto de vista social quanto ambiental.

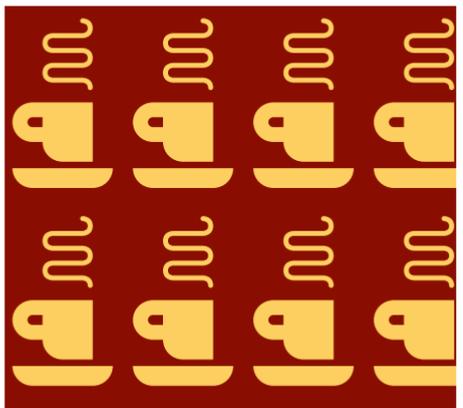
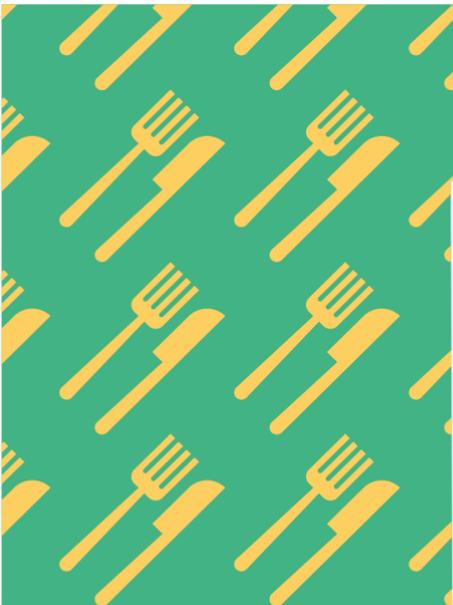
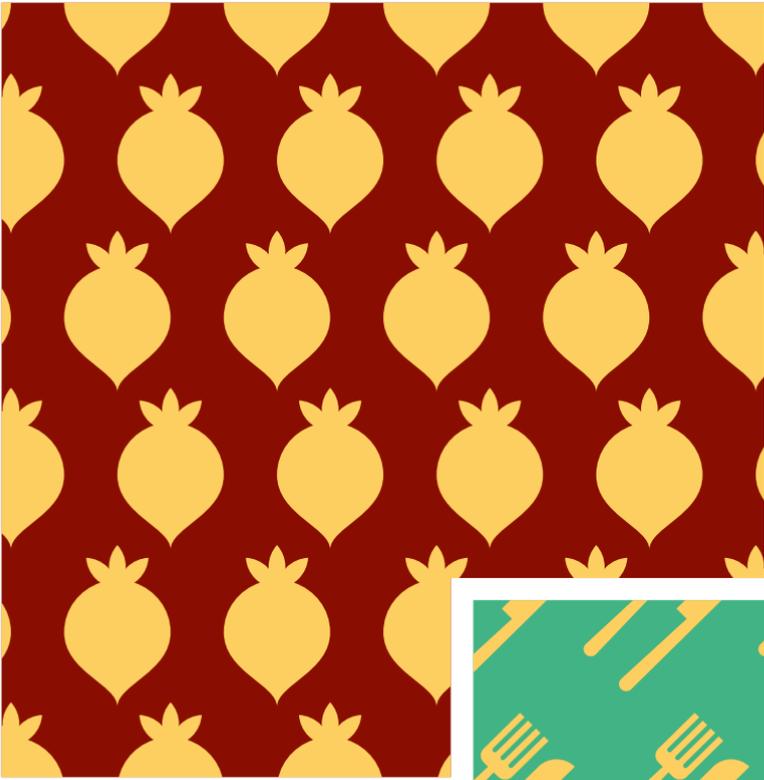


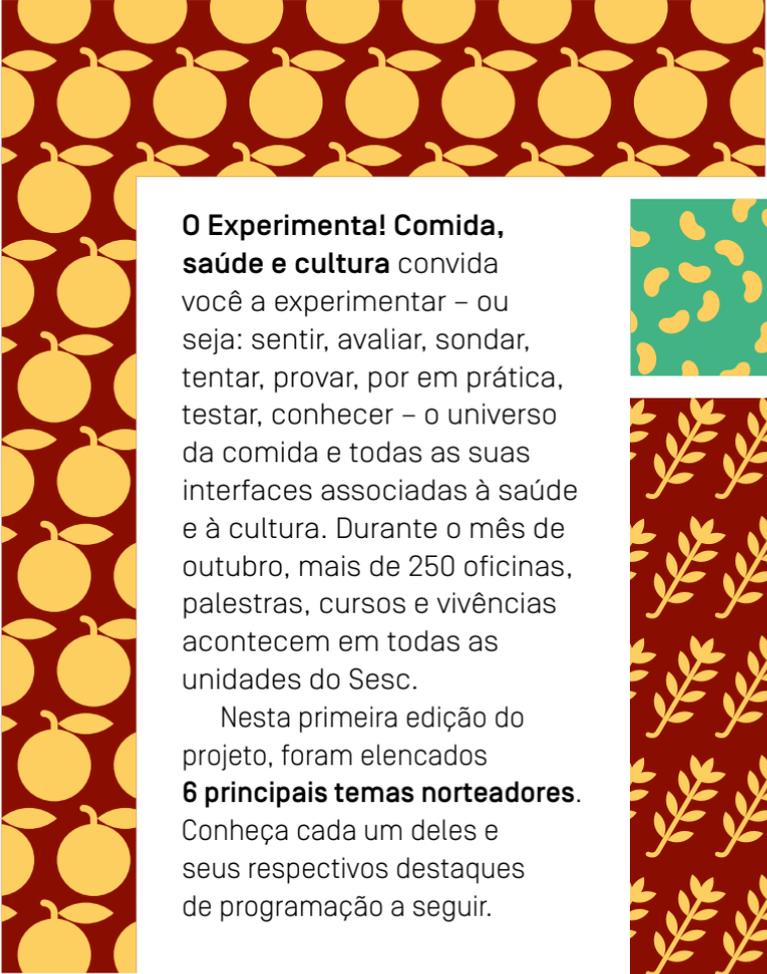
Existe hoje um grande interesse das pessoas em saber o que é uma alimentação saudável. A resposta contida no *Guia* é simples: basta olhar para nossa própria cultura alimentar, o receituário tradicional brasileiro (composto por arroz, feijão, mandioca, hortaliças, carnes, queijos...) com suas deliciosas variações de região para a região, repleto de história e memória afetiva. Os alimentos, afinal, têm uma função que ultrapassa a necessidade vital de nos nutrir. São também a identidade, parte mais íntima e poderosa da cultura de um povo.

Não à toa, a alimentação é cercada de mitos, antigos e novos. Assim como outras áreas do conhecimento, a nutrição passa por modismos, com ingredientes exaltados por supostos benefícios enquanto outros são execrados. Além disso, alguns programas que se proliferam na TV podem passar a ideia que cozinhar é para especialistas, inalcançável para quem tem pouca ou nenhuma experiência em preparar uma receita.

Nada mais equivocado. Cozinhar é bem mais fácil do que parece. Sobretudo quando falamos da comida caseira, do trivial, que intuitivamente acabamos aprendendo ao ver nossa própria família entre panelas e fogão – daí a importância de incentivar as crianças a ajudar na cozinha. A comida caseira, preparada na hora, com bons ingredientes, ainda é o melhor exemplo de alimentação saudável que existe.

Bem ou mal (melhor que seja bem, não é?), precisamos nos alimentar todos os dias. É verdade que preparar uma refeição demanda mais tempo e planejamento do que aquecer um congelado, passar em *drive-thru* ou pedir algo no *delivery*. Mas ainda que, de tempos em tempos, surja uma fórmula especial para emular a comida dos astronautas, nada substitui o prazer e a alegria de preparar e dividir uma refeição com a família e as pessoas que nos são queridas.





**O Experimenta! Comida, saúde e cultura** convida você a experimentar – ou seja: sentir, avaliar, sondar, tentar, provar, por em prática, testar, conhecer – o universo da comida e todas as suas interfaces associadas à saúde e à cultura. Durante o mês de outubro, mais de 250 oficinas, palestras, cursos e vivências acontecem em todas as unidades do Sesc.

Nesta primeira edição do projeto, foram elencados **6 principais temas norteadores**. Conheça cada um deles e seus respectivos destaques de programação a seguir.



# COMER É CULTURA

---

“Inútil pensar que o alimento contenha apenas os elementos indispensáveis à nutrição. Contém substâncias imponderáveis e decisivas para o espírito, alegria, disposição criadora, bom humor”, escreveu Câmara Cascudo em *A História da Alimentação no Brasil*. A centralidade do alimento e suas “substâncias imponderáveis” estão intimamente ligadas à cultura, história e tradição de cada um. Formada por diferentes saberes, a cultura alimentar de um povo é um traço importante de pertencimento [não à toa, é um elo na vida do imigrante, algo que o liga à terra natal], capaz de transmitir valores e significados variados: econômico, social, religioso, étnico e tantos outros. Tradições culinárias são patrimônios culturais valorosos; aportam saberes atemporais e memórias afetivas que são passadas de geração em geração. A própria definição do gosto é influenciada pela sociedade em que vivemos. Uma comida não é boa ou ruim por si só; nossos hábitos e vivências nos ajudam a reconhecê-la como agradável, ou não, ao paladar.

## **SAIBA MAIS**

**No livro *Comida como Cultura*, o historiador italiano Massimo Montanari [Ed. Senac] fala do papel da alimentação na evolução humana.**

**Assim como a língua falada, o sistema alimentar contém e transporta a cultura de quem a pratica, é depositário das tradições e da identidade de um grupo”**

Massimo Montanari,  
historiador

**A MANDIOCA** é um dos alimentos mais representativos da culinária brasileira; um presente divino, segundo a lenda tupi. Dela se aproveita da folha à raiz, com a qual se faz farinha, polvilho, goma, tucupi...



## **Destaques**

### **O GOSTO COMO EXPERIÊNCIA**

Qual a influência da arte, literatura e filosofia na formação de nosso paladar? O italiano Nicola Perullo, especialista em filosofia do alimento, e outros profissionais irão propor uma reflexão sobre o papel da cultura na forma como nos alimentamos.

Sesc Pinheiros

Veja a programação completa na [pág. 52](#)

### **COZINHA INZONEIRA**

As origens da cozinha caipira, difundida pelos bandeirantes e tropeiros, com forte influência das culturas indígenas e, posteriormente, de outras tradições gastronômicas, serão o tema desse ciclo de debates, com a participação de profissionais de várias áreas, como o sociólogo Carlos Alberto Dória.

Sesc Ipiranga

Veja a programação completa na [pág. 47](#)

### **ARROZ DO “A AO Z”**

O arroz, em toda sua versatilidade, é uma das bases da alimentação Brasileira. De origem asiática, a planta *Oryza sativa* chegou ao Vale do Paraíba, onde se estabeleceu e hoje tem papel de destaque na cultura local.

Sesc Taubaté

Veja a programação completa na [pág. 79](#)

### **COMENDO COMIDA, COMENDO CULTURA**

Muito além dos nutrientes, a forma como nos alimentamos pode ser analisada a partir de uma perspectiva interdisciplinar que remete à antropologia, sociologia, filosofia e tantas outras disciplinas.

Sesc Jundiá e Thermas de Presidente Prudente

Veja a programação completa nas [págs. 67 e 81](#)



# A SAÚDE ESTÁ NA MESA

---

Glúten: pode ou não pode? E a chia, a gojiberry, o óleo de coco? O ovo, afinal, faz bem ou faz mal? - São tantos os mitos e teses em torno da comida que muitas vezes desconsideramos o conhecimento intuitivo, que todos temos, sobre o que é alimentação saudável. Em vez de testar a dieta da moda ou o suplemento milagroso da vez, que tal olhar para a nossa cultura alimentar? As tradições culinárias são carregadas de saberes ancestrais e trazem combinações ideais de nutrientes acessíveis à maior parte da população, como o nosso arroz e feijão. Estudos, citados no *Guia Alimentar para a População Brasileira*, demonstram que a alimentação variada, a partir de grãos, hortaliças, carnes, leites e queijos, protege contra problemas cardíacos e outros tipos de doença. Apesar de convenientes, ultraprocessados estão carregados de aditivos artificiais além de trazerem sal, açúcar e gorduras em excesso. Em caso de dúvidas se um produto é ultraprocessado, consulte a lista de ingredientes e tenha em vista que comida de verdade, aquela que não tem rótulo, é o melhor alimento que há.

## **SAIBA MAIS**

**Conheça os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, segundo *O Guia Alimentar para a População Brasileira*, em [sescsp.org.br/guiaalimentar](http://sescsp.org.br/guiaalimentar)**

“Alimentação saudável envolve tudo o que tem a ver com a comida: o quê, com quem, onde a gente come. Compartilhar o alimento é celebrar a vida, algo tão importante quanto os nutrientes”

Inês Rugani Ribeiro de Castro, professora do Instituto de Nutrição da UERJ

Mais da metade dos brasileiros está **ACIMA DO PESO**. Nos últimos dez anos, o número de pessoas obesas aumentou em 60%. Mudanças nas práticas alimentares respondem pelo aumento da obesidade e doenças crônicas como a hipertensão e diabetes.



## **Destaques**

### **QUEM ESCOLHE O QUE VOCÊ COME?**

Qual o impacto da mídia e como a “gourmetização” influencia a maneira como nos alimentamos? A chef e apresentadora Bela Gil conversa com a jornalista Helena Jacob sobre os entraves à alimentação saudável.

Sesc Bauru

Veja a programação completa na [pág. 64](#)

### **ALIMENTAÇÃO E PUBLICIDADE: INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE O HÁBITO ALIMENTAR**

O quanto a publicidade afasta as pessoas de uma alimentação saudável ao promover produtos ultraprocessados? Uma roda de conversa, com a jornalista Francine Lima e a nutricionista Rosa Garcia, debaterá essas questões.

Sesc Ribeirão Preto

Veja a programação completa na [pág. 71](#)

### **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VOCÊ SABE O QUE COMER?**

O que é uma alimentação adequada? A nutricionista Camila Borges apresentará *O Guia Alimentar para a População Brasileira*, que reúne diretrizes e recomendações para uma alimentação saudável respeitando nossa tradição culinária.

Sesc 24 de Maio

Veja a programação completa na [pág. 38](#)

### **NUTRIÇÃO ESPORTIVA E MARKETING DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS**

O imediatismo e a busca pelo corpo “perfeito” financiam um milionário mercado de suplementos esportivos. Mas eles são necessários em uma alimentação saudável? A especialista em Nutrição no Esporte, Tânia Rodrigues, responderá essa questão.

Sesc Interlagos

Veja a programação completa na [pág. 45](#)



# AQUI SE PLANTA, AQUI SE COME DIVERSIDADE

---

Nos últimos anos, o verde tem se embrenhado pelo cinza e conquistado espaço nas grandes cidades. São pessoas que decidem começar um pequeno cultivo, seja em vasinhos de ervas na sacada do apartamento, seja reunindo grupos para criar hortas em espaços públicos. O cultivo de plantas comestíveis em áreas urbanas aponta para a realidade de muitas pessoas sem acesso adequado a alimentos frescos. No mundo todo, a população periférica de grandes metrópoles sofre com os chamados “desertos alimentares”, áreas caracterizadas por limitado acesso à alimentos *in natura* e grande oferta de ultraprocessados. As hortas urbanas contribuem para mudar esse cenário, ao sensibilizar a população para questões ligadas à alimentação, possibilitar a reconexão com a natureza e ampliar o acesso a hortaliças frescas e o cultivo de uma variedade maior de espécies, para além do que geralmente se encontra em supermercados.

## **SAIBA MAIS**

**A cartilha *Hortas Urbanas – Moradia Urbana com Tecnologia Social* ensina os primeiros passos para criar uma horta. Baixe em [polis.org.br](http://polis.org.br)**

“O cultivo é um ato sagrado, a terra é um ser vivo e precisa ser tratada com atenção e carinho. Hoje o maior revolucionário é aquele que planta a própria comida”

Dercílio Pupin, agricultor e sócio fundador da Família Orgânica

---

Existem

**30.000**

espécies vegetais que possuem **PARTES COMESTÍVEIS**, mas apenas

**20**

delas respondem por

**90%**

dos alimentos consumidos mundialmente, de acordo com o livro *Plantas alimentícias não convencionais no Brasil*, de Valdely Kinupp e Harri Lorenzi.

## **Destaques**

### **COMER É PANC**

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) fazem parte de um universo de vegetais praticamente desconhecido. As atividades desse projeto, com curadoria da nutricionista Neide Rigo, vão apresentar, ensinar como cultivar e preparar variedades diferentes de plantas.

Sesc Pompeia

Veja a programação completa na [pág. 53](#)

### **CHEIRO DE MATO, GOSTO DE FATO**

A arte pode ser um veículo para apresentar nosso sistema alimentar e falar da importância de consumir alimentos locais. Conduzido pelo artista Jorge Menna Barreto, esse projeto interliga bate-papos, oficinas, feira e exposição.

Sesc Interlagos

Veja a programação completa na [pág. 45](#)

### **MINI HORTA AGROECOLÓGICA**

Pequenos espaços não são empecilho para o cultivo de plantas. Agricultores irão ensinar a montar uma horta em miniatura com respeito ao cultivo em biodiversidade, cobertura vegetal (serapilheira) e controle biológico de pragas.

Sesc Bom Retiro

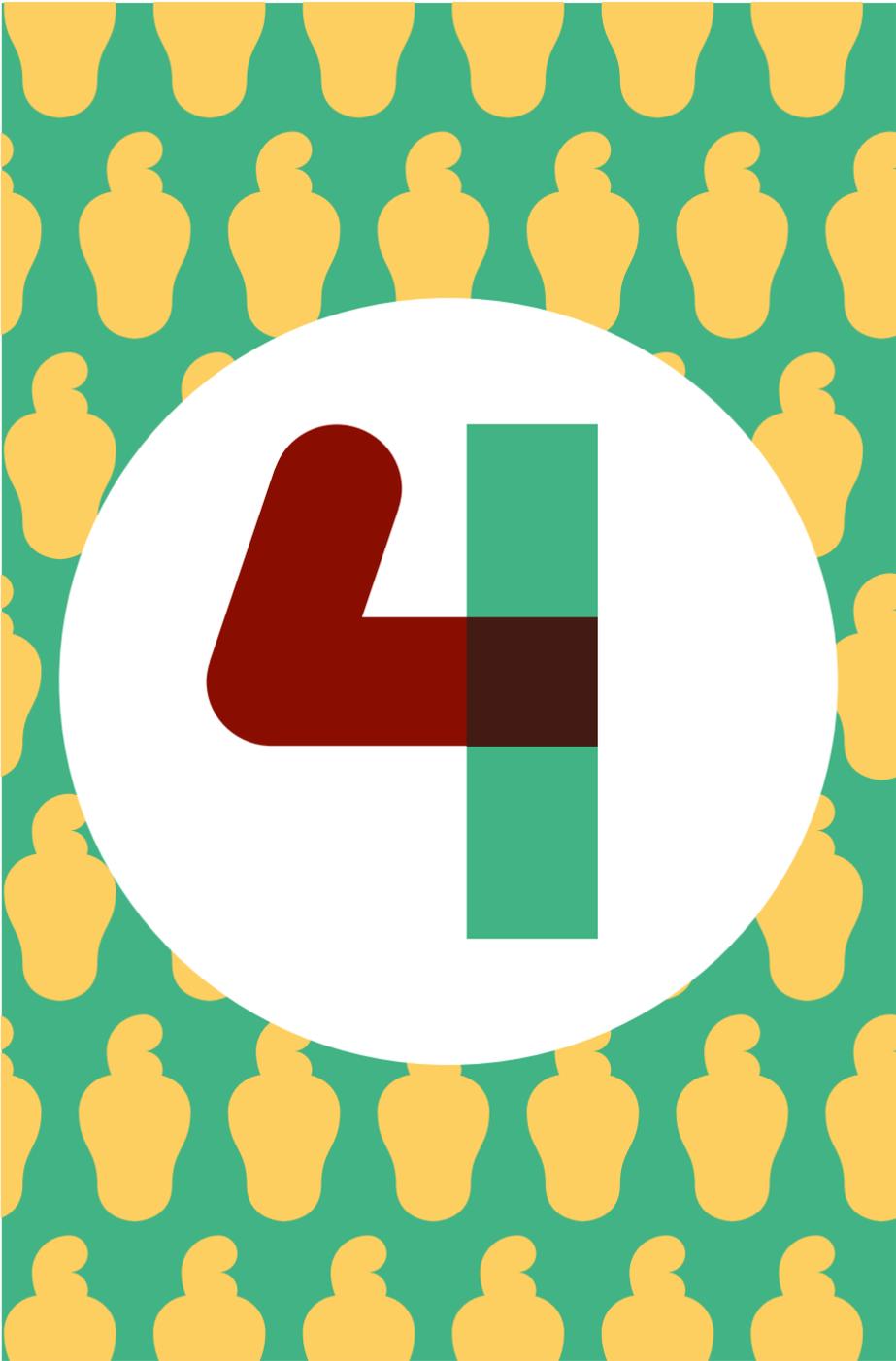
Veja a programação completa na [pág. 38](#)

### **BATE-PAPOS – VILA AMBIENTAL**

Agricultores irão vender alimentos e participar de discussões com a jornalista Guta Chaves, o historiador Ricardo Maranhão e a chef Tanea Romão sobre o cultivo sustentável e a importância de fortalecer a relação produtor-consumidor. Os biomas brasileiros e as frutas da Mata Atlântica serão temas de mesas-redondas.

Sesc Vila Mariana

Veja a programação completa na [pág. 60](#)



# SE ESTÁ NA ÉPOCA, TEM NA FEIRA

---

Semanalmente, a cena se repete em diversas ruas: carros e trânsito abrem espaço para uma explosão de cores, cheiros e sabores em formas de frutas, legumes, verduras, carnes e grãos nas feiras livres, orgânicas e agroecológicas. Ao ocuparem o espaço urbano em diversas regiões da cidade, ampliam o acesso a alimentos frescos, saudáveis, sazonais, cultivados sem o acréscimo de defensivos agrícolas e em harmonia com a diversidade local de plantas e animais. Comprar diretamente do agricultor ou em feiras livres contribui para o desenvolvimento socioeconômico de comunidades de agricultura familiar, responsáveis por 70% dos alimentos que consumimos.

No início da década de 1990, o poeta e agricultor americano Wendell Berry cunhou a expressão: “Comer é um ato agrícola”, chamando a atenção para a necessidade de apoiarmos modelos de agricultura responsável. O trabalho dos pequenos agricultores é imprescindível para a nossa saúde, ao garantir a qualidade e diversidade dos alimentos que chegam à mesa, no campo e na cidade.

## **SAIBA MAIS**

**O IDEC – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor organizou um mapa com mais de 500 pontos de venda de alimentos orgânicos, sendo 90% feiras, em todo o país: [feirasorganicas.org.br](http://feirasorganicas.org.br)**

**“As feiras diminuem a distância entre o produtor e o consumidor, com mais variedade e melhor qualidade dos produtos. São também lugar de encontro; aprofundam os vínculos das pessoas com o alimento e com o espaço urbano”**

Elisabetta Recine,  
nutricionista,  
presidente do Consea

## A AGRICULTURA FAMILIAR

é responsável por

**87%**

da mandioca,

**70%**

do feijão,

**59%**

da carne suína,

**58%**

do leite,

**50%**

da carne de aves e

**46%**

do milho que chegam a nossa mesa.

## **Destaques**

### **15 FEIRAS ORGÂNICAS E AGROECOLÓGICAS**

A feira é local de encontro, de variedade e dos produtos da estação. Comprar diretamente do produtor é fundamental para fortalecer a agricultura familiar, além de ser mais saudável e econômico para quem consome.

Nesta edição do *Experimenta!* teremos 15 feiras orgânicas e agroecológicas em diversas unidades do Sesc.

### **FEIRINHA DE ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS**

A agricultura agroecológica é uma aliada importante na preservação ambiental e produz alimentos livres de pesticidas e outros agrotóxicos. Participantes poderão comprar alimentos diretamente de quem produz.

Sesc Rio Preto

Veja a programação completa na pág. 73

### **V FEIRA AGROECOLÓGICA E CULTURAL – RASGADA DE SABORES**

Além de aproximar produtor do consumidor, a feira promove o contato com a natureza através do alimento. É também uma oportunidade de levar para casa produtos saudáveis, de cultivo agroecológico.

Sesc Sorocaba

Veja a programação completa na pág. 78

### **FEIRA DE PRODUTORES DE ALIMENTOS ORGÂNICOS**

A feira de produtores encurta o percurso do alimento que vai do campo à mesa, sem intermediários, além da chance de conhecer quem produz nossa comida. Durante a feira haverá um bate-papo com o Grupo Quintal Orgânico e agricultores da região.

Sesc Santo André

Veja a programação completa na pág. 58



# COZINHAR É PRECISO

---

Os incontáveis programas de culinária na TV e a abundância de fotos de comida nas redes sociais são indícios do crescente interesse pela alimentação. Há uma curiosidade genuína, misturada à admiração por quem sabe manejar facas e panelas, além da necessidade que todos temos de nos conectar com o alimento. Porém, cozinhar é uma atividade importante demais, parte indissociável da identidade humana, para que sejamos meros espectadores. Basta lembrar que muito da nossa memória afetiva tem a ver com essa prática – lembra aquele prato reconfortante da avó, o cheiro de bolo assando na cozinha de casa? Cozinhar é uma forma de transmitir tradições, histórias e habilidades para futuras gerações: crianças aprendem quando observam e ajudam os adultos na cozinha. É também um passo importante para conquistar autonomia e saúde. Afinal, quando cozinhamos, sabemos exatamente o que está no nosso prato e não dependemos da indústria ou do *delivery*. Para isso não é preciso nenhuma parafernália televisiva; com poucas habilidades e ingredientes simples e frescos, é possível preparar uma refeição saborosa e saudável.

## SAIBA MAIS

A série *Cooked*, disponível via streaming, adapta o livro *Cozinhar*, de *Michael Pollan* e fala da importância de restabelecer um contato mais próximo com os alimentos.

“Minha mãe não assistia *reality* de comida e cozinhava para oito filhos. Aprendeu com a mãe dela, que aprendeu com a mãe dela. Cozinhar é um exercício diário, muito diferente da **gourmetização da TV**”

Mara Salles, chef de cozinha do restaurante Tordesilhas

Pesquisa global, de 2014, aponta **HORAS SEMANAIS** que as pessoas passam cozinhando:

1. Índia – 13h20



2. Ucrânia – 13h10



3. África do Sul – 9h50



4. Indonésia – 8h30



5. Itália – 7h10



20. Brasil – 5h20



## **Destaques**

### **COMPARTILHANDO O PÃO**

O pão é sinônimo de comida, um alimento repleto de simbologias. Nesta série de oficinas, com a curadoria do consultor gastronômico Luiz Américo Camargo, alguns dos melhores padeiros da cidade irão compartilhar receitas e conhecimento com o público.

Sesc Santana

veja a programação completa na pág. 55

### **SABERES TRADICIONAIS, SABORES DO DIA A DIA**

Palestras, oficinas e intervenções valorizam o diálogo entre o comer, o cozinhar e o resgate da importância dos alimentos frescos, nativos e tradicionais em nossa alimentação. Com profissionais como a nutricionista Fernanda Timerman, Hans Temp, da ONG Cidade Sem Fome, e o chef Marcelo Corrêa Bastos.

Sesc Carmo

Veja a programação completa na pág. 40

### **PRATO FIRMEZA: COMIDA, TERRITÓRIO E AFETO**

Tem comida boa na quebrada e quem mostra o caminho são os estudantes da Escola de Jornalismo Énois, idealizadores do guia *Prato Firmeza: O guia Gastronômico das Quebradas*.

Sesc Campo Limpo

Veja a programação completa na pág. 40

### **EXPERIMENTA – SABORES DE PIRACICABA**

A culinária piracicabana, com seus sabores e aromas, será tema de um jantar sensorial que irá aguçar a percepção e os sentidos dos participantes.

Sesc Piracicaba

Veja a programação completa na pág. 68



# CONEXÃO COMIDA

---

Comer envolve cultura, economia, biologia, psicologia, meio ambiente, geografia, política, religião. Considerar todas essas dimensões é importante para construirmos uma consciência crítica sobre nossas práticas alimentares. Afinal, para além do âmbito individual, nossas escolhas trazem consequências para a sociedade e para o planeta: ajudam a definir o que se planta e onde, podem gerar desperdício e inúmeras contradições. Por exemplo, cerca de 1/3 de toda a produção mundial de comida, o equivalente a 1 bilhão de toneladas, é perdida ou acaba no lixo. No Brasil, mais de 40% da perda de alimentos produzidos acontece pós-colheita, durante o processamento, transporte e distribuição. Alimentos perfeitamente próprios para comer sofrem com a 'ditadura da beleza'. Quilos e mais quilos são desprezados por terem tamanho fora do padrão ou pequenas assimetrias. Ao mesmo tempo, a fome atinge quase 800 milhões de pessoas no mundo, de acordo com a FAO, enquanto a obesidade cresce a cada ano.

## **SAIBA MAIS**

**Presente em todo o Brasil e em 16 unidades do Sesc no estado de São Paulo, o programa Mesa Brasil combate o desperdício de alimentos e a insegurança alimentar e nutricional, conectando empresas, instituições sociais e voluntários. Saiba mais em: [mesabrasil.sescsp.org.br](http://mesabrasil.sescsp.org.br)**

“Com a mudança nos hábitos alimentares, muda também a forma de desperdício. Se antes se desperdiçava produtos *in natura*, hoje isso acontece com os industrializados, que já sofreram perda no próprio processo de transformação”

Walter Belik, professor de Economia Agrícola do Instituto de Economia da Unicamp

Os números do **DESPERDÍCIO** no mundo.

Todos os anos vão para o lixo:

**45%**

da produção de frutas, verduras e legumes

**30%**

dos cereais

**35%**

de pescados e frutos do mar

**20%**

de leite e derivados

**20%**

de carne

## **Destaques**

### **SEMINÁRIO – DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS E DESAFIOS NUTRICIONAIS: CONFLITOS DA MODERNIDADE**

A perda e o desperdício ao longo da cadeia produtiva de alimentos ameaçam nossa segurança alimentar e nutricional, com reflexos graves na economia e no ambiente. O seminário também discutirá saídas para a combater a desnutrição e a obesidade.

Sesc Santos

Veja a programação completa na [pág. 74](#)

### **TEMOS FOME DE QUÊ?**

Na abertura da exposição Planeta Faminto, um bate-papo com a nutricionista Ana Carolina Feldenheimer, discutirá a diversidade alimentar, o acesso à uma alimentação adequada e como nossas escolhas impactam em nossa saúde e na saúde do planeta.

Sesc Itaquera

Veja a programação completa na [pág. 48](#)

### **SABORES QUE NASCEM**

Biomass brasileiros, agricultura agroflorestal, a cozinha caipira, além da responsabilidade que todos temos como consumidores, serão temas debatidos em uma série de encontros os agricultores Patrick Assumpção e David Ralitera, a jornalista Alilin Aleixo e os e os chefs Bel Coelho, Angelita Gonzaga e Paulo Machado.

Sesc Consolação

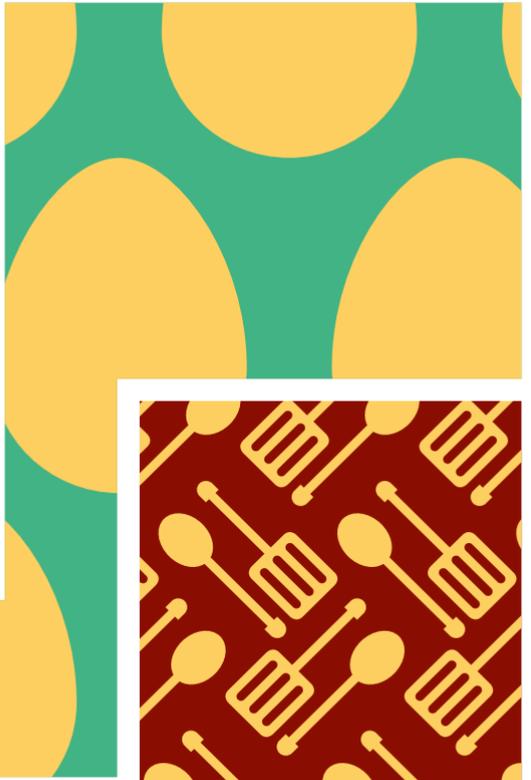
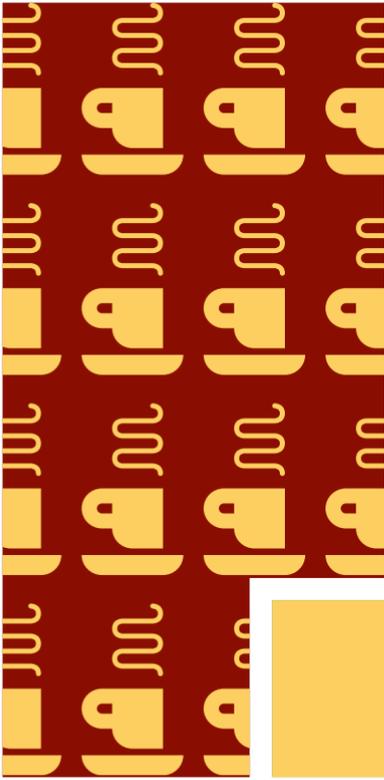
Veja a programação completa na [pág. 44](#)

### **COMER PRA QUÊ?**

Por falta de tempo ou questões socioeconômicas, muitos jovens se alimentam mal. Para mudar essa realidade, foi criado o movimento *Comer pra Quê?*, projeto que discute o alimento e suas inúmeras implicações culturais.

Sesc Santos, Santo André e Centro de Pesquisa e Formação

Veja a programação completa nas [págs. 74, 57 e 43](#)



CAPITALE  
GRANDE

A green rectangular background featuring a repeating pattern of yellow, stylized leafy branches.

SAO PAULO

SAO PAULO

A red rectangular background featuring a repeating pattern of yellow, stylized bean shapes.

## 24 DE MAIO

### *Intervenção*

#### **DE OLHO NA COMIDA**

Uma dupla de atores irá conduzir essa intervenção que analisa ingredientes de alimentos industrializados e as qualidades dos alimentos *in natura*. O público poderá ler as letras miudinhas dos rótulos dos produtos ultraprocessados com uma lupa de aumento.

17 a 21/10. Terça a sábado, 12h às 14h  
Corredor da Comedoría. Livre. Grátis

### *Palestra*

#### **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VOCÊ SABE O QUE COMER?**

A nutricionista Camila Borges irá falar da importância do *Guia Alimentar para a População Brasileira* que apresenta um conjunto de recomendações para uma alimentação saudável e em sintonia com nossas tradições culinárias.

19/10. Quinta, 19h às 20h30  
Sala de Odontologia. 16 anos. Grátis  
Retirada de senhas 30 minutos antes

## BELENZINHO

### *Vivência*

#### **1, 2 FEIJÃO COM ARROZ**

Será que precisamos de tantos produtos para preparar uma boa refeição? Nessa vivência, guiada por Rodrigo Levino, do restaurante Jesuíno Brilhante, especializado na culinária do Rio Grande do Norte, o arroz e feijão, suas histórias, preparações e variedades, são os protagonistas.

19/10. Quarta, às 19h30  
Comedoría. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

## BOM RETIRO

### *Feira*

#### **FEIRA AGROECOLÓGICA**

Produtores agroecológicos do cinturão verde de São Paulo trazem à feira alimentos orgânicos da estação para a venda direta ao consumidor.

21/10. Sábado, 10h às 19h  
Praça de Convivência. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS ORGÂNICOS**

Talos, folhas, cascas de legumes e de frutas serão usados como ingredientes de receitas práticas e nutritivas ensinadas nesta oficina.

20, 21 e 27/10. Sextas, 14h30 às 16h30.  
Sábado, 10h30 às 13h30  
Sala de Oficinas. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **PRATO FEITO**

Partindo da elaboração de um prato, com os custos dos ingredientes e do preparo, a artista Kadija de Paula propõe uma reflexão aos participantes: quem come, define o preço a ser pago.

21/10. Sábado, 12h às 14h  
Foyer do Teatro. Livre. O preço segue a regra da atividade  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Show*

#### **POESIA DE MESA**

A Companhia de Teatro Dolores Boca Aberta apresentará repertório inspirado na alimentação.

21/10. Sábado, 14h às 15h  
Praça de Convivência. Livre. Grátis

### Oficina

#### **VENHA COZINHAR CONOSCO**

Nesta oficina, agricultores orgânicos irão ensinar o preparo de pestos, patês, sucos e bolos.

21/10. Sábado, 14h30 às 17h30

Sala de Oficinas. Livre. Grátis

### Bate-papo

#### **COZINHAR COMO UM ATO DE RESISTÊNCIA**

Com o aumento no consumo de produtos ultraprocessados, menos pessoas se aventuram no fogão. Neste bate-papo, a artista e chef Kadja de Paula e o produtor cultural Marcos Farinha discutirão o cozinhar como um ato necessário à vida.

21/10. Sábado, 15h às 16h30

Foyer do Teatro. Livre. Grátis

### Show

#### **ENCONTROS E CANTORIAS**

A urbanização acabou afastando as pessoas da natureza, a ponto de desconhecermos como são produzidos os alimentos que consumimos. Esta apresentação musical com Cícero de Crato e Fábio Bello tem como tema a conexão da cidade com o campo.

21/10. Sábado, 18h às 19h

Praça de Convivência. Livre. Grátis

### Oficina

#### **MINI HORTA AGROECOLÓGICA**

Agricultores irão demonstrar como montar uma horta em miniatura, ensinar o cultivo em biodiversidade, cobertura vegetal (serapilheira) e o controle biológico das pragas, técnicas que podem ser aplicadas em pequenos espaços e plantas cultivadas em apartamento.

22/10. Domingo, 10h30 às 13h30

Sala de Oficinas. Livre. Grátis

### Oficina

#### **PANCS – PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS**

Incentivar o cultivo e o consumo das PANCs, plantas comestíveis praticamente desconhecidas, é o objetivo desta oficina conduzida por agricultores que irão apresentar variedades diferentes.

22/10. Domingo, 14h30 às 17h30

Sala de Oficinas. Livre. Grátis

### Passeio

#### **VISITA AO ASSENTAMENTO DOM TOMÁS BALDUÍNO**

Visita guiada ao assentamento Dom Tomás Balduino, em Franco da Rocha, com uma equipe de cozinheiros.

Durante a visita, o alimento será o tema da vivência para aproximar os moradores da cidade e do campo.

28/10. Sábado, 8h às 17h

Atividade externa. Livre.

R\$ 60; ■ R\$ 30; ● R\$ 18

Inscrições na Central de Atendimento

## CAMPO LIMPO

### Oficina

#### **HERÓI EM CINCO PASSOS**

Através de jogos e brincadeiras, crianças e seus acompanhantes percorrem juntos o caminho para uma alimentação saudável, repleta de grãos, frutas, legumes e verduras. Conduzido pelo grupo Lancheira Saudável, esta atividade aponta para a necessidade na diminuição do consumo de ultraprocessados.

14 e 15/10. Sábado e domingo,

14h às 15h30

Contêiner Azul. 05 anos. Grátis

### Oficina

#### **PIZZA DIVERTIDA**

Nesta oficina, comandada pelo grupo Lancheira Saudável, as crianças dos Programas Curumim e Esporte Criança colocam a mão na massa para aprender a fazer pizza.

17/10. Terça, 15h às 16h30 (exclusivo para os Programas Curumim e Esporte Criança)

Contêiner Vermelho. Grátis

### Oficina

#### **PRATO FIRMEZA: COMIDA, TERRITÓRIO E AFETO**

Os estudantes da Escola de Jornalismo Énois e idealizadores do *Prato Firmeza: o Guia Gastronômico das Quebradas*, vão compartilhar com o público o processo de produção do guia e a relação da comida e da identidade na *quebrada*. Um empreendedor gastronômico de Campo Limpo compartilha sua história enquanto prepara uma de suas especialidades para degustação.

19 e 20/10. Quinta e sexta, 14h30 às 18h30  
Contêiner Vermelho. 14 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

## CARMO

#### **SABERES TRADICIONAIS, SABORES DO DIA A DIA**

O preparo dos alimentos carrega consigo histórias, memórias e tradições. As atividades desenvolvidas neste projeto valorizam o diálogo entre o comer, o cozinhar e o resgate da importância dos alimentos frescos, nativos e tradicionais em nossa alimentação.

### Exposição

#### **GUARANÁ DA AMAZÔNIA**

O fotógrafo Michel Dantas e o jornalista Bruno Kelly apresentam uma das joias amazônicas: o guaraná. Nesta exposição, as imagens retratam história, lendas, a origem e a relação do homem com o fruto reconhecido internacionalmente por seu alto valor energético.

02/10/2017 - 12/01/2018. 10h às 20h  
Restaurante 1 e 2. Livre. Grátis

### Palestra

#### **ESCOLHAS PARA O PRATO**

Para muitas pessoas, comer é uma atividade cada vez mais complexa. Neste bate-papo com a nutricionista Fernanda Timerman, serão apresentadas sugestões para descomplicar a escolha dos alimentos e as preparações culinárias em casa.

03 e 10/10. Terças, 10h às 11h30.

Oficina Experimental. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Aula expositiva*

#### **A BANANA**

A partir de ingredientes comuns em nosso dia a dia, a chef Bel Coelho, do restaurante Clandestino, apresentará a versão de uma tradicional receita brasileira, que os participantes poderão provar, além de compartilhar suas pesquisas com foco na culinária nacional.

04/10. Quarta, às 18h

Restaurante 1. Livre.

R\$ 17; ■R\$ 8,50; ●R\$ 5

### *Intervenção*

#### **FUJA DO PADRÃO!**

#### **BELEZA NÃO SE PÕE NA MESA**

Integrantes da Cia. Eureka irão conversar com o público sobre alimentos com aparência fora do padrão. Amostras de frutas, verduras e legumes "diferentes", mas em perfeitas condições de consumo, serão usadas como alerta contra o desperdício de alimentos.

05/10. Quinta, 12h às 14h,

com três entradas

Em vários espaços da Unidade.

Livre. Grátis

### *Aula expositiva*

#### **AS FRUTAS DO BRASIL**

Cambuci, uvaia, jaracatiá, grumixama são algumas das frutas nativas cultivadas pelo agricultor Douglas Bello, no Sítio do Bello. Nesta aula, com degustação, Douglas e a chef Cláudia Mattos, do Espaço Zym irão preparar receitas com frutas nativas.

11/10. Quarta, às 18h

Restaurante 1. Livre.

R\$ 17; ■R\$ 8,50; ●R\$ 5

### *Contação de história*

#### **COMER É COLOCAR O MUNDO PARA DENTRO DE SI – HISTÓRIAS DELICIOSAS**

Baseada na obra de Luís da Câmara Cascudo, a atriz Kiara Terra transforma nossas frutas, vegetais e pratos típicos em um universo mágico para as crianças. Haverá degustação dos pratos citados com orientação das nutricionistas do Sesc.

16/10. Segunda, às 14h30h

Área de Convivência. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **FAÇA EM CASA!**

Fazer iogurte, granola, geleias, barrinhas de cereais e até requeijão em casa é mais fácil do que parece. Nesta oficina, com degustação, a chef Ana Maria D'Angelo irá ensinar o preparo desses produtos.

17/10. Terça, 10h às 11h30.

Oficina Experimental. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Aula expositiva*

#### **A COSTELINHA**

A chef Kátia Lyra, à frente da cozinha da casa de shows Casa de Francisca, demonstrará que é possível preparar pratos delicados e vibrantes a partir de ingredientes presentes em nosso cotidiano. No final, os participantes poderão provar o prato.

18/10. Quarta, às 18h

Restaurante 1. Livre.

R\$ 17; ■R\$ 8,50; ●R\$ 5

### *Bate-papo*

#### **INICIATIVAS INSPIRADORAS NO CAMPO DA ALIMENTAÇÃO**

Uma roda de conversa sobre ações inspiradoras com Hans Temp, criador da ONG Cidades sem Fome, Talita Campoi, co-fundadora da Urban Farmers no Brasil, Instituto Chão, ONG que fornece produtos orgânicos a preço de custo, Antonio Pinto, chef do restaurante Goa, e Roberta Silvestre, professora que utiliza hortas no processo de ensino. 19/10. Quinta, às 18h  
Auditório. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Intervenção*

#### **SABOREANDO PALAVRAS**

Conduzida pelas contadoras de histórias Lidiane Rosa e Lívia Sales, da Cia. Eu + 1, esta intervenção resgatará textos literários, poemas, causos do interior e histórias divertidas que giram em torno da comida e seus ingredientes. 20/10. Sexta, 12h às 14, com três entradas  
Em vários espaços da Unidade.  
Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **HABILIDADES CULINÁRIAS: COMPRA, ORGANIZAÇÃO E CONSUMO**

As nutricionistas Mirela Papassoni e Vivian Salvador, do Consciente Nutri, ensinarão a planejar a compra dos alimentos e técnicas simples de pré-preparo como branqueamento, congelamento e combinações de sabores. 24/10. Terça, 10h às 11h30  
Oficina Experimental. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **NUMA PANELA SÓ**

Nesta oficina, guiada pela nutricionista Daniela Lisboa e pela gastrônoma Fabiana Sanches, da Escola Brasileira de Ecogastronomia, serão apresentadas técnicas e preparos simples, utilizando apenas uma panela. 25/10. Quarta, 10h às 11h30  
Oficina Experimental. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Aula expositiva*

#### **O QUIABO**

O chef Marcelo Corrêa Bastos, do Jiquitaia, restaurante de culinária brasileira, conta um pouco dos origens e características do quiabo. Durante a aula, será apresentada uma receita que os participantes poderão provar. 25/10. Quarta, às 18h  
Restaurante 1. Livre.  
R\$ 17; ■R\$ 8,50; ●R\$ 5

### Oficina

#### **NARRATIVAS CULINÁRIAS**

Comer e beber ao lado da família e amigos ajuda a construir memórias ao longo de nossa vida. Guiado pela jornalista Ana Holanda, o fio condutor desta oficina de escrita são os cadernos de receitas, utensílios e as histórias que acumulamos ao redor da mesa.

26/10. Quarta, 18h às 20h

Auditório. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

## **CENTRO DE PESQUISA E FORMAÇÃO**

### Debate

#### **A GOURMETIZAÇÃO EM UMA SOCIEDADE DESIGUAL: O CONSUMO DE ALIMENTOS NO BRASIL**

A comida pode agir como uma linguagem específica, um signo de diferenciação social. Neste bate-papo, o ator e economista Valter Palmieri discute o alimento como símbolo de hierarquia social.

16/10. Segunda, 19h30 às 21h30

Sala 7. 16 anos.

R\$ 15; ■R\$ 7,50; ●R\$ 4,50

Inscrições no site [sescsp.org.br/cpf](http://sescsp.org.br/cpf) ou nas unidades do Sesc

### Palestra

#### **COMER PRA QUÊ?**

Por falta de tempo, dificuldade de acesso à comida de qualidade e desigualdades socioeconômicas, a juventude brasileira carece de uma alimentação adequada e saudável. Neste encontro, a nutricionista Elliz Celestrini Mangabeira fala do *Comer pra Quê?*, movimento para mobilizar os jovens sobre a importância da alimentação.

19/10. Quinta, 14h às 18h

Sala 7. 16 anos. R\$ 50; ■R\$ 25; ●R\$ 15

Inscrições no site [sescsp.org.br/cpf](http://sescsp.org.br/cpf) ou nas unidades do Sesc

## **CINESESC**

### Videodebate

#### **APART HORTA**

Ao visitar o irmão workaholic em São Paulo, a baiana Nazaré leva um pouco de sua relação próxima da natureza para a metrópole. Ela começa a cultivar alimentos no apartamento e dá início a uma transformação na vida de todos a seu redor. [Dir.: Cecília Engels. Brasil, 2015, 55 min.]

16/10. Segunda, às 15h, seguido de

bate-papo com os realizadores

Cinesesc. Livre. Grátis

Retirada de ingressos 1 hora antes

## CONSOLAÇÃO

### SABORES QUE NASCEM

Os sabores nascem da terra, no fogão do cozinheiro, na banca da feira, na boca de quem saboreia. Esta série de encontros discute a alimentação como cultura, saúde, responsabilidade, além das implicações ambientais e socioeconômicas.

#### *Encontro*

### BIOMAS BRASILEIROS E AGROFLORESTA

A chef Bel Coelho e o agricultor especializado em agrofloresta Patrick Assumpção, da fazenda Nova Coruputuba, conversam sobre os biomas, a cultura alimentar brasileira e nossa responsabilidade ambiental no cultivo e consumo dos alimentos. A conversa tem mediação da jornalista Ailin Aleixo.

18/10. Quarta, 19h às 21h  
Sala de Leitura. Livre. Grátis  
Retirada de ingresso 1 hora antes na Central de Atendimento

#### *Vivência*

### PEDAL E GASTRONOMIA

O passeio, guiado por instrutores do Sesc Consolação, vai passar por locais de tradicionais festas com comida de rua como a San Vito, San Gennaro, Achirópita e feira da Liberdade, além de restaurantes nos Jardins. Antes do passeio, o chef Paulo Machado fará uma breve introdução sobre o roteiro e servirá tererê, erva-mate e água fria, bebida típica do Centro-Oeste. No final, o grupo faz uma parada para comer em uma tradicional padaria no centro da cidade. Participantes devem vir com a bicicleta revisada com luz, squeeze e capacete [obrigatório durante o percurso].

21/10. Sábado, às 9h

Entrada da unidade. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

#### *Encontro*

### TRADIÇÃO E REINVENÇÃO – O SABOR DA ROÇA E A PERSPECTIVA DE UMA NOVA CADEIA DE ABASTECIMENTO

A chef Angelita Gonzaga, do restaurante Arimbá, especializado na culinária caipira, campeira e tropeira, conversa com o produtor orgânico David Ralitera, da fazenda Santa Adelaide sobre sabores afetivos e a importância de aproximar as pessoas da cadeia alimentar. Com mediação da jornalista Ailin Aleixo.

25/10. Quarta, 19h às 21h  
Sala de Leitura. Livre. Grátis  
Retirada de ingresso 1 hora antes na Central de Atendimento

---

## FLORÊNCIO DE ABREU

### *Vivência*

#### **MATO NO PRATO**

Em uma tenda montada no Centro Aberto, o grupo Mato no Prato apresenta ao público as plantas alimentícias não convencionais (PANCs), além de técnicas de cultivo como a agricultura orgânica e a permacultura. Os participantes receberão uma muda de PANC.

19/10. Quinta, 11h às 14h

Projeto Centro Aberto [cruzamento das ruas São Bento e Boa Vista].

Livre. Grátis

---

## INTERLAGOS

### *Bate-papo*

#### **NUTRIÇÃO ESPORTIVA E MARKETING DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES**

A nutricionista especializada em Nutrição no Esporte, Tânia Rodrigues, falará dos desafios de uma alimentação natural, acessível e simples em contraponto ao marketing dos suplementos esportivos.

07/10. Sábado, às 11h

Ludoteca. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **PROFISSÃO COZINHEIRO**

Integrantes da equipe do Sesc apresentam aos jovens participantes o dia a dia de uma cozinha profissional. Também haverá um bate-papo sobre o *Guia Alimentar para População Brasileira*.

13/10. Sexta, 10 e 15h

[destinado aos participantes do Programa Juventudes]  
Cozinha Central. Grátis

### *Vivência*

#### **COLHEITA URBANA: UM DIA DE MESA BRASIL**

Os participantes desta vivência terão a chance de conhecer de perto a logística de coleta e doação de alimentos dos caminhões do programa Mesa Brasil, do Sesc, cujo objetivo é diminuir o desperdício de alimentos e a insegurança alimentar e nutricional.

27/10. Sexta, saída às 8h

Atividade externa. Livre. R\$ 8; ● R\$ 5  
Inscrições na Central de Atendimento

---

#### **CHEIRO DE MATO, GOSTO DE FATO**

O trabalho do artista Jorge Menna Barreto chama a atenção para o locavorismo [o consumo de produtos locais], os sistemas de cultivo agroflorestais e as PANCs [plantas alimentícias não convencionais], além da necessidade de aproximar o consumidor do produtor.

---

### *Oficina*

#### **JORNADA PELO SESC INTERLAGOS: AFINANDO O OLHAR**

Conduzida pelo artista e chef Jorge Menna Barreto, os participantes farão um mapeamento de PANCs (plantas alimentícias não convencionais), na área externa do Sesc, seguido de oficina com desenhos botânicos com o ilustrador Leandro Lopes. A principal hortaliça trabalhada será o almeirão roxo.  
28/10. Sábado, 11h às 14h  
Itinerante. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Feira*

#### **ZONA SUL ME ALIMENTA**

Além de encurtar o caminho percorrido pelo alimento, do campo à mesa, as feiras contam com produtos variados, mais saudáveis e baratos. Estarão presentes agricultores da Cooperativa Agroecológica dos Produtores Rurais de Água Limpa da Região Sul de São Paulo – Cooperapas.  
29/10. Domingo, 10 às 15h  
Praça Pau Brasil. Livre. Grátis  
Acesso livre

### *Oficina*

#### **SUCOS NATURAIS PARA ALÉM DA FRUTA**

Frutas e hortaliças (muitas delas encontradas no Sesc) serão transformadas em sucos naturais, saborosos e nutritivos, pelo artista e chef Jorge Menna Barreto. Durante o evento haverá distribuição gratuita das bebidas.  
29/10. Domingo, às 12h  
Praça Pau Brasil. Livre. Grátis

### *Bate-papo*

#### **O FORNECEDOR E O CONSUMIDOR**

Durante a feira de produtos agroecológicos, o artista Jorge Menna Barreto e Valéria Macoratti, presidente da Cooperativa Agroecológica dos Produtores Rurais de Água Limpa da Região Sul de São Paulo – Cooperapas, discutirão a importância de aproximar o consumidor do produtor.  
29/10. Domingo, às 14h  
Praça Pau Brasil. Livre. Grátis

### *Bate-papo e apresentação musical*

#### **SHOW GÊ DE LIMA**

O cantor Gê de Lima intercala canções com contação de histórias. Fiel ao contexto do projeto Zona Sul me Alimenta, o cantor compartilhará com o público sua experiência como artista e morador do bairro do Grajaú.  
29/10. Domingo, 16h às 17h30  
Palco da Praça Pau Brasil. Livre. Grátis

### *Exposição*

#### **CHEIRO DE MATO, GOSTO DE FATO**

Plantas, como o almeirão roxo, que passam despercebidas no espaço verde do Sesc, serão usadas em ilustrações e outras intervenções artísticas nesta exposição pensada para refletir as atividades realizadas.  
01/11 a 03/12.  
Comedoria. Livre. Grátis.

## IPIRANGA

### **CULINÁRIA INZONEIRA, COZINHA DE RAIZ**

A cozinha inzoneira, ou caipira, difundida durante as missões pelos bandeirantes e tropeiros, combina influências e apropriações das culturas indígenas. É uma cultura baseada na roça, na produção artesanal, no milho, feijão, abóbora e carnes secas.

#### *Bate-papo*

### **O QUE É COZINHA BRASILEIRA?**

O sociólogo Carlos Alberto Dória e a chef Lisandra Amaral, do restaurante Maria Farinha Cozinha, conversam sobre as origens e características da cozinha caipira.

04/10. Quarta, 14h às 16h

Área de Convivência. Livre. Grátis

#### *Bate-papo*

### **A FORMAÇÃO DA SOCIEDADE BRASILEIRA SOB O OLHAR DA ALIMENTAÇÃO**

A especialista em comunicação e gastronomia Joana Pellerano e a historiadora Maria Hneriqueta Gimenes Minasse traçam um paralelo entre nossa alimentação e a história do Brasil.

11/10. Quarta, 14h às 16h

Área de Convivência. Livre. Grátis

#### *Bate-papo*

### **A URBANIZAÇÃO DE SÃO PAULO E A MODIFICAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DA POPULAÇÃO LOCAL**

Como os paulistas se alimentavam no período colonial? E qual a influência da presença e cultura indígena? Esses são temas do bate-papo da historiadora Rafaela Basso, especialista em prática alimentares da população paulista.

18/10. Quarta, 14h às 16h

Área de Convivência. Livre. Grátis

#### *Bate-papo*

### **A RETOMADA DA CULINÁRIA CAIPIRA**

O historiador e professor de gastronomia João Luiz Máximo discute o espaço da culinária caipira diante da influência de outras tradições gastronômicas na alimentação Brasileira.

25/10. Quarta, 14h às 16h

Área de Convivência. Livre. Grátis

#### *Oficina*

### **COMIDA E MEMÓRIA AFETIVA**

Conduzida pelo grupo Mato no Prato, a oficina discutirá a valorização de ingredientes e preparos para manter viva nossa tradição culinária. Os participantes poderão compartilhar preferências alimentares.

20/10. Sexta, 14h às 17h

Área de Convivência. Livre. Grátis

## ITAQUERA

### Exposição

#### PLANETA FAMINTO

O fotógrafo Peter Menzel e a escritora Faith D'Aluisio percorreram 24 países para registrar o consumo e a diversidade alimentar de famílias de diferentes culturas. O resultado desse estudo pode ser visto nesta exposição.

04/10 a 03/12. 9h às 17h

Área de Convivência. Livre. Grátis

### Bate-papo

#### TEMOS FOME DE QUÊ?

Como nossas escolhas alimentares e suas dimensões simbólicas, culturais e econômicas impactam nossa saúde e o Planeta? A nutricionista Ana Carolina Feldenheimer da Silva e a equipe Sesc discutirão esses temas na abertura da exposição Planeta Faminto.

04/10. Quarta, 14h às 16h

Sala de Convenções. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### Curso

#### HORTAS EM PEQUENOS ESPAÇOS

Um vaso de plantas pode se transformar em um pequeno cultivo doméstico de ervas frescas e alimentos orgânicos. Neste curso, Pedro Almeida, agricultor, especialista em cultivo urbano e agroecológico, ensina técnicas de plantio em pequenas áreas.

06, 20 e 27/10. Sextas, 14h às 17h

[atividades para instituições cadastradas no Programa Mesa Brasil] Horta. Livre. Grátis.

### Exposição

#### MOSTRA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

As alunas da Oficina Escola de Culinária Jardim Lapenna compartilham a elaboração de cardápios regionais, além de experiências com empreendedorismo, autonomia e cidadania. A Oficina Escola, uma iniciativa da Fundação Tide Setúbal em parceria técnica com o Sesi, ajuda a capacitar moradoras do Jardim Lapenna para um novo ofício e assim contribuir com a geração de renda de famílias vulneráveis.

07 a 28/10. Sábados, 14h às 17h

Jardim de Inverno. Livre. Grátis

### Exposição

#### MOSTRA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Em um stand, integrantes do Coletivo de Consumo Rural Urbano – Solidariedade Orgânica [Cru e Solo] e Ideia Natural apresentam opções para compras coletivas de alimentos orgânicos produzidos por pequenos agricultores no entorno da Zona Leste e Região Metropolitana.

07 a 28/10. Sábados, 14h às 17h

Jardim de Inverno. Livre. Grátis

### Oficina

#### DICAS PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Quais as características de um produto industrializado? E o que é comida de verdade? Nesta roda de conversa seguida de oficina com a chef e pesquisadora Bia Goll, o público é convidado a refletir sobre essas questões e conhece dicas para adotar uma alimentação prática e saudável.

08/10. Domingo, 14h às 17h

Quiosque Bichos da Mata. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Vivência*

#### **O SUPERPODER DAS PLANTAS: O BRINCAR QUE ALIMENTA**

No dia das crianças, a chef e pesquisadora Bia Goll convida as famílias a descobrir, brincando, o superpoder das plantas. Um estande lúdico com flores, ervas, frutas e comidinhas convida crianças a experimentar vegetais e seus poderes “mágicos”.

12/10. Quinta, 11h às 12h30 e 13h30 às 15h  
Figueira. Crianças e Adultos. Grátis

### *Bate-papo*

#### **COMPOTAS, CONSERVAS E GELEIAS**

Neste bate-papo, Minadabe Parre, da iniciativa Ideia Natural, irá compartilhar receitas artesanais de conservas, curiosidades e boas práticas de manipulação, com degustação no final.

15/10. Domingo, 14h às 15h30  
Quiosque Bichos da Mata. Adultos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Intervenção*

#### **DOCES VERSOS**

Neste bate-papo, as compotas, rocamboles e docinhos se confundem e se misturam aos versos, poesias e declamação de cantigas. Guiado por Suzana Diniz e Cia. Clara Rosa, a atividade trata a alimentação com poesia e convida os participantes a refletir sobre o ato de comer.

15/10. Domingo, 13h às 15h  
Cozinha São Mateus. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **RECEITAS COM HISTÓRIA**

A chef e designer gráfica Eleonora Soledade prepara receitas tradicionais da culinária brasileira enquanto conversa com os participantes “ao pé” do fogão, e os convida a lembrar e compartilhar receitas que lhes são importantes.

18/10. Quarta, 14h às 17h [para instituições cadastradas no Programa Mesa Brasil Viveiro. Adultos. Grátis

### *Intervenção*

#### **QUAL RECEITA TE VEM NA MEMÓRIA E TE LEMBRA UMA HISTÓRIA?**

Inspirada na vida e obra da doceira goiana Cora Coralina, uma simpática vovó recebe os participantes em sua cozinha entre tachos, rimas, histórias, canções e receitas. Conduzido por Suzana Diniz e Cia. Clara Rosa, o público pode compartilhar receitas de memória afetiva. Esta atividade acontece junto com Receitas com História.

18/10. Quarta, 14h às 17h [para instituições cadastradas no Programa Mesa Brasil] Viveiro. Adultos. Grátis

### *Oficina*

#### **MATOS NO PRATO: PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS NO CARDÁPIO**

Há quem confunda plantas alimentícias não convencionais, as PANCs, com mato, erva daninha e até praga. Nesta oficina, conduzida pelo grupo Quintal Orgânico Itinerante, serão apresentadas receitas com quatro destas plantas: capuchinha, peixinho ou orelha de coelho, taioba e ora-pro-nóbis.

22/10. Domingo, 14h às 17h  
Quiosque Bichos da Mata. Livre. Grátis  
Inscrição na Central de Atendimento

### *Vivência*

#### **AGUÇANDO SENTIDOS E SENSIBILIDADES**

Comer envolve outras dimensões de nossa percepção. Nesta vivência, com representantes da Oficina Escola de Culinária do Jardim Lapenna e a psicóloga Maria Alice Lima Garcia, os participantes farão uma sensibilização com aromas, sabores, sons e texturas relacionados aos alimentos.

29/10. Domingo, 14h às 16h  
Quiosque Bichos da Mata. Crianças e Adultos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### **OSASCO**

#### *Aula Expositiva*

#### **BOTECO D'OZ**

A chef Ana Maria D'Angelo demonstra nessa aula show, com bate-papo e boa música, que comida de boteco também pode ser saudável.

05 e 19/10. Quintas, às 19h  
Tenda 2 e Deck da Cafeteria.

Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Palestra*

#### **DA HORTA PARA A MESA**

Para aproveitar melhor os alimentos é preciso planejar a compra e armazená-los adequadamente. Nesta palestra, a chef Maria D'Angelo ensina técnicas simples para conservar e utilizar os alimentos *in natura* em sua totalidade sem desperdiçar folhas, talos e cascas.

14/10. Sábado, 14h às 18h

Deck da Cafeteria. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Palestra*

#### **GASTE MENOS E COMA MELHOR**

Além de ser mais saudável, preparar a própria comida também é mais econômico. Nesta roda de conversa, a nutricionista Daniela Cierro demonstra como é possível aproveitar os alimentos em sua totalidade, economizar e comer melhor.

18/10. Quarta, às 15h

Tenda 1. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **NÃO GOSTO PORQUE NUNCA PROVEI OU NUNCA PROVEI POR ISSO NÃO GOSTO?**

Nossas escolhas alimentares estão ligadas à nossa cultura e sentimentos. Nesta oficina conduzida pelo Núcleo de Hábitos e Arte Culinária Infantil, as crianças serão encorajadas a experimentar alimentos novos de uma maneira lúdica e divertida.

21/10. Sábado, às 14h

Tenda 1. 04 a 12 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### **PARQUE DOM PEDRO II**

#### *Contação de História*

#### **COMER É COLOCAR O MUNDO PARA DENTRO DE SI – HISTÓRIAS DELICIOSAS**

Inspirada na obra do escritor Luís da Câmara Cascudo, a atriz Kiara Terra conduzirá crianças e adultos pelo universo mágico das frutas e vegetais brasileiros. Durante a atividade, haverá degustação dos alimentos citados.

01/10. Domingo, 14h às 15h

Local. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **NARRATIVAS CULINÁRIAS**

Ao longo de nossa vida, construímos memórias compartilhadas ao redor da mesa. A comida e o ato de cozinhar serão o fio condutor nesta oficina guiada pela jornalista Ana Holanda.

21/10. Sábado, 14h às 16h

Local. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **SABOREANDO PALAVRAS**

A atriz Lidiane Rosa apresentará textos literários, poemas, “causos” do interior e histórias divertidas do cotidiano que giram em torno da comida.

22/10. Domingo, 14h às 15h

Local. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **PLANTAR E COMER: CULTIVO DE HORTAS EM PEQUENOS ESPAÇOS**

Um pedacinho de terra é suficiente para começar uma horta. Nesta oficina, os participantes irão aprender técnicas de plantio e poderão levar para casa os vasos cultivados. Com Pé de Feijão Negócio Social.

27/10. Sexta, 10h às 11h30

Local. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **NUMA PAINELA SÓ**

Quem cozinha em casa economiza e come melhor. Nesta oficina, com a nutricionista Daniela Lisboa e a gastrônoma Fabiana Sanches, da Escola Brasileira de Ecogastronomia, serão ensinadas receitas práticas e saborosas que usam apenas uma panela.

27 e 28/10. Sexta e sábado, 10h30 às 12h

Local. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **DA HORTA AO PRATO**

O consumo de produtos industrializados tem tido um grande impacto em nossa saúde e qualidade de vida. Nesta oficina, serão ensinadas receitas saudáveis, com ingredientes da horta. Com Pé de Feijão Negócio Social.

27/10. Sexta, 14h às 16h

Local. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **ECONOMIA DOMÉSTICA: COMO ESCOLHER, ARMAZENAR E APROVEITAR AO MÁXIMO OS ALIMENTOS**

Com algumas dicas, é possível ter uma alimentação mais saudável. Nesta oficina, serão apresentadas sugestões de como higienizar, armazenar e aproveitar ao máximo os alimentos. Com Pé de Feijão Negócio Social.

29/10. Domingo, 14h às 16h

Local. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

## PINHEIROS

### O GOSTO COMO EXPERIÊNCIA

A formação do gosto e do paladar, além de nossas raízes culinárias e agrícolas, serão pensadas com ajuda da gastronomia, arte, literatura e filosofia. Um olhar holístico e reflexões sobre o alimento e a forma como nos alimentamos.

#### *Palestra*

### A EDUCAÇÃO ALIMENTAR: O GOSTO COMO TAREFA E SABEDORIA

O italiano Nicola Perullo, especialista em estética e filosofia do alimento, reinterpreta o conceito do gosto e o examina como um caminho de cultivo da sabedoria. Durante a palestra acontecerá um Intermezzo Sensorial, com degustação de chá às cegas, conduzido pela sommelière Nathalia Leter.

20/10. Sexta, 19h30 às 21h30  
Sala de Oficinas, 2º andar. 16 anos.  
R\$ 25; ■R\$ 12,50; ●R\$ 7,50  
Vendas na rede Sesc

#### *Bate-papo*

### RAÍZES BRASILEIRAS

Hábitos e padrões estrangeiros têm ocupado o lugar de ingredientes e preparos brasileiros. Nesta conversa, a chef e sommelière Lis Cereja, do restaurante Enoteca Saint Vinsaint, irá propor um olhar para nossas raízes alimentares com farinhas, óleos, frutos e tantos outros produtos brasileiros que andam distantes de nossa mesa.

21/10. Sábado, 11h30 às 13h  
Sala de Oficinas, 2º andar. 16 anos.  
R\$ 25; ■R\$ 12,50; ●R\$ 7,50  
Vendas na rede Sesc

#### *Palestra*

### A ARTE DE DEGUSTAR A VIDA: O GOSTO COMO EXPERIÊNCIA

Nesta palestra o filósofo italiano Nicola Perullo usará a educação alimentar para falar da construção do gosto de maneira holística, através da arte, culinária, escrita e filosofia. Durante a palestra, haverá um Intermezzo Sensorial com degustação de chá às cegas, conduzido pela sommelière Nathalia Leter.

21/10. Sábado, 16h às 18h30  
Sala de Oficinas, 2º andar. 16 anos.  
R\$ 25; ■R\$ 12,50; ●R\$ 7,50  
Vendas na rede Sesc

#### *Bate-papo*

### ORIGENS DO ALIMENTO: NOVOS PARADIGMAS DA AGRICULTURA

O alimento é nosso elo mais próximo à natureza. A agrônoma Keila Malvezzi refaz o caminho do alimento para falar de sistemas agrícolas sustentáveis, como o agroflorestal, para repensar a reconexão do homem com a natureza.

22/10. Domingo, 11h30 às 13h  
Sala de Oficinas, 2º andar. 16 anos.  
R\$ 25; ■R\$ 12,50; ●R\$ 7,50

### Oficina

#### **PÃO: SAL, FARINHA, ÁGUA E FERMENTO**

Nesta oficina, a padeira Iza Tavares irá ensinar o preparo do pão de fermentação natural e falará da importância de escolher ingredientes de qualidade para o processo de produção.

22/10. Domingo, 16h às 17h30

Sala de Oficinas, 2º andar. 16 anos.

R\$ 25; ■ R\$ 12,50; ● R\$ 7,50

Vendas na rede Sesc

## POMPEIA

### **COMER É PANC**

As plantas alimentícias não convencionais fazem parte de um grande universo de hortaliças, com imenso potencial para a alimentação – apesar de serem praticamente desconhecidas. Neste ciclo dedicado às PANCs iremos aprender o que são elas, como identificá-las, cultivá-las e prepará-las.

### Palestra

#### **HORTALIÇAS TRADICIONAIS: ANTIGOS SABERES E SABORES, NOVAS OPORTUNIDADES**

O agrônomo Nuno Madeira, pesquisador da Embrapa Hortaliças, falará sobre a importância de cultivar plantas alimentícias não convencionais, que além de saborosas são de fácil manejo e dará dicas práticas de plantio.

05/10. Quinta, 19h às 21h30

Comedor. Livre. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### Palestra

#### **COZINHAR PARA EDUCAR: DESCOBRINDO SABORES E ALIMENTANDO VALORES**

Para a nutricionista Aline Rissato, a educação alimentar começa na infância, quando hábitos e gostos começam a se formar. Nesta palestra, ela irá ensinar técnicas simples para usar plantas em sua totalidade no preparo de refeições saborosas e nutritivas.

10/10. Terça, 19h às 21h30

Comedor. Livre. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### Palestra

#### **A PANC DO PASSADO, UM GOSTO DO FUTURO**

Alimentos da infância conduzem o relato da chef Mara Salles, do Tordesilhas, sobre ingredientes que foram sumindo da nossa mesa e voltaram a ser incluídos no cardápio de seu restaurante, especializado em comida brasileira. A palestra também tratará do futuro desses ingredientes.

11/10. Quarta, 19h às 21h30

Comedor. Livre. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### Palestra

#### **O USO DE PANC NO DIA A DIA E EM RESTAURANTES**

O chef Cesar Costa falará de sua experiência colhendo, em escala comercial, ervas espontâneas em bosques, montanhas, vales e à beira de riachos no interior da Inglaterra.

17/10. Terça, 19h às 21h30

Comedor. Livre. Grátis.

Retirada de ingresso 1 hora antes

### *Palestra*

#### **YES, TEMOS TANTOS FEIJÕES!**

Quando viaja pelo Brasil, a chef e pesquisadora Ana Luiza Trajano traz na bagagem diversos tipos de feijões pouco conhecidos e negligenciados. Nesta palestra, ela compartilha suas pesquisas com variedades grandes, pequenas, coloridas...

19/10. Quinta, 19h às 21h30

Comedoria. Livre. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### *Palestra*

#### **PANC E AGRICULTURA URBANA: A ABUNDÂNCIA AO ALCANCE DAS MÃOS**

Comparada à variedade das PANCs, a dieta alimentar baseada apenas nas espécies convencionais é bastante limitada. Nesta palestra, o zootecnista e agricultor urbano Claudio Oliver falará da importância de alimentos não convencionais.

24/10. Terça, 19h às 21h30

Comedoria. Livre. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### *Palestra*

#### **PANC – UM MUNDO DE ALIMENTOS DESCONHECIDOS**

O biólogo Valdely Kinupp, coautor, com o pesquisador Harri Lorenzi, do livro *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil* fala do imenso universo, praticamente desconhecido para a maioria da população, de plantas para a alimentação.

26/10. Quinta, 19h às 21h30

Comedoria. Livre. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### *Palestra*

#### **TAIOBA, PLANTA DE SUSTENTO**

A taioba é parte importante da vida do chef Eudes Assis. Além de dar nome a seu restaurante em Boiçucanga, a planta alimentou sua família em tempos difíceis. O chef ensinará técnicas seguras de identificação, preparo e receitas caiçaras elaboradas com as grandes folhas.

31/10. Terça, 19h às 21h30

Comedoria. Livre. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### *Palestra*

#### **FRUTOS VERDES COMO LEGUMES**

Frutas como mamão, manga, jaca, jenipapo e banana podem ser consumidas verdes, em pratos salgados. A nutricionista Neide Rigo, autora do blog *Comer-se*, ensinará técnicas de preparo para incentivar o consumo ao longo de toda a safra e evitar o desperdício.

01/11. Quarta, 19h às 21h30

Comedoria. Livre. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### *Feira*

#### **FEIRA AGROECOLÓGICA**

Alimentos cultivados por agricultores familiares serão expostos para venda direta, do produtor ao consumidor, durante a feira agroecológica.

21 e 22/10. Sábado e domingo, 11h às 17h

Deck. Livre. Grátis

### *Bate-papo*

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSCIENTE COM COMIDA DE VERDADE**

Nesta roda de conversa, a nutricionista Lígia Cardoso dos Reis parte das orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira* para incentivar o consumo de comida de verdade, fala da importância de interpretar o rótulo dos produtos, entre outros temas.

21 e 22/10. Sábado e domingo,  
14h às 15h15

Deck. Livre. Grátis

### *Vivência*

## **VIVA O CICLO VIVO: COMPOSTAR, CULTIVAR, COMER NA CIDADE**

A especialista em horticultura urbana Roberta Mourão, conduz os participantes por três estações: *Comer*, onde cada pessoa escolhe um alimento, *Compostar* com explicações sobre o lixo na cidade e, por fim, *Cultivar* com o plantio didático de hortaliças.

21 e 22/10. Sábado e domingo,  
15h30 às 17h

Deck. Livre. Grátis

## **SANTANA**

### **COMPARTILHANDO O PÃO**

O pão é um dos alimentos mais simbólicos da civilização. Neste ciclo de atividades, os melhores padeiros de São Paulo irão compartilhar técnicas e dicas para melhorar o pão caseiro e receitas práticas (com fermento natural e biológico) para quem quer começar a pôr a mão na massa.

### *Aula Expositiva*

## **TUDO SOBRE FARINHAS**

O padeiro Rogério Shimura, da Levain Escola de Panificação e Confeitaria, irá explicar as principais características da farinha de trigo e ensinará uma receita de pão de campanha com fermento natural.

04/10. Quarta, 19h30 às 21h30

Deck do Jardim. 16 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

## **PÃO DOCE**

O padeiro Marco Antonio Correa, da padaria Rei da Broa, ensinará a receita, com fermento biológico, de um favorito das padarias brasileiras: broa.

05/10. Quinta, 19h30 às 21h30

Quiosque. 16 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Aula Expositiva*

#### **PÃO, TUBÉRCULOS, GRÃOS!**

Farinhas diferentes, grãos e tubérculos deixam pães mais nutritivos e saborosos. A padeira Papoula Ribeiro, da Padoca do Maní, ensina a trabalhar o pão com ingredientes diferentes.

06/10. Sexta, 19h30 às 21h30

Deck do Jardim. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Aula Expositiva*

#### **O SABOR DO BRIOCHE**

A padeira Flávia Maculan, da T0AST, ensina o preparo do brioche, um pão de origem francesa com massa delicada e macia. Serão utilizados dois métodos: com fermento natural e fermento biológico.

18/10. Quarta, 19h30 às 21h30

Deck do Jardim. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **PÃO NOSSO: RÁPIDO E FÁCIL**

Fazer pão não é assim tão complicado. Nesta oficina, Luiz Américo Camargo, especialista em panificação e consultor gastronômico, ensina o preparo de um pão com fermento biológico e massa que dispensa sova.

19/10. Quinta, 19h30 às 21h30

Quiosque. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Aula Expositiva*

#### **PÃO-CABEÇA: REFLETINDO SOBRE AS RECEITAS**

O padeiro italiano Raffaele Mostaccioli fará um exercício de construção e de desconstrução de uma receita de pão e ensinará uma receita surpresa.

20/10. Sexta, 19h30 às 21h30

Deck do Jardim. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Aula Expositiva*

#### **QUEM QUER FOCACCIA?**

A padeira Iza Tavares, da IZA Padaria Artesanal, ensinará o preparo da focaccia com fermento natural.

De origem italiana, a focaccia tem massa saborosa e pode ser coberta por recheios diversos.

25/10. Terça, 19h30 às 21h30

Deck do Jardim. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **INTEGRAL 100%**

O padeiro Marcos Carnero ensinará uma receita clássica da padaria Miolo: um pão integral, nutritivo e aromático.

26/10. Quinta, 19h30 às 21h30

Quiosque. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Aula Expositiva*

#### **PÃO CASEIRO, QUALIDADE PROFISSIONAL**

Luiz Américo Camargo, especialista em panificação e consultor gastronômico, irá explicar o passo a passo de um pão de fermentação natural feito em casa, assado na panela.

27/10. Sexta, 19h30 às 21h30

Deck do Jardim. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

## SANTO AMARO

### MENOS EMBALAGENS E MAIS CASCAS

Para combater o aumento no consumo de produtos ultraprocessados, repletos de açúcar e sódio, é preciso valorizar a comida de verdade e todo o potencial dos alimentos naturais, da casca à raiz.

#### *Bate-papo*

### O AÇÚCAR OCULTO NOS ULTRAPROCESSADOS

Neste bate-papo a nutricionista Jane Glebia usará painéis expositivos para identificar grandes quantidades de açúcar nos ultraprocessados. Uma mesa terá à disposição frutas desidratadas, de forma caseira, para degustação.

04/10. Quarta, 13h às 14h

Área de Convivência. 10 anos. Grátis

#### *Bate-papo*

### SÓDIO: ENCONTRE O EQUILÍBRIO

Produtos ultraprocessados, em geral, contêm grande quantidade de sódio. A nutricionista Jane Glebia falará sobre como diminuir o sal da alimentação. Participantes irão conhecer diferentes tipos de sais e poderão provar queijo de mandioca com pesto de manjericão.

11/10. Quarta, 13h às 14h

Área de Convivência. 10 anos. Grátis

#### *Bate-papo*

### APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

A nutricionista Jane Glebia apresentará uma mesa com cascas de alimentos e seus produtos, como a farinha da casca de maracujá, geleia de casca de jabuticaba, além de outras cascas que podem ser utilizadas.

25/10. Quarta, 13h às 14h

Área de Convivência. 10 anos. Grátis

#### *Feira*

### FEIRA DE PRODUTOS ORGÂNICOS

Na feira com agricultores da Cooperativa Agroecológica dos Produtores Rurais e de Água Lima da Região Sul de São Paulo – Cooperapas, os visitantes poderão conhecer mais sobre a produção agroecológica e terão acesso a hortaliças sem agrotóxicos.

05 e 26/10. Quintas, 11h às 16h

Área de Convivência. 15 anos. Grátis

#### *Oficina*

### MÃO NA MASSA – PAIS E FILHOS

A chef Ana Maria D'Angelo ensinará como selecionar e preparar alimentos em sua totalidade. Pais e filhos irão aprender receitas que aproveitam cascas e folhas de legumes e verduras.

12 e 28/10. Quinta e domingo,

15h às 16h30

Foyer do Teatro. 5 anos. Grátis

Ordem de chegada

### *Contação de histórias*

#### **COZINHANDO O BRASIL**

Um palhaço recebe a difícil tarefa de preparar a refeição do imperador. Mas como saber qual o prato favorito da nação? O cozinheiro então irá procurar a resposta na culinária indígena, europeia e africana. Com Tony Dagostinho, do Teatro de Espelho.  
14/10. Sábado, 14h às 15h  
Espaço de Brincar. 1 ano. Grátis

### *Contação de histórias*

#### **CANTOS DO TRABALHO**

Duas atrizes e uma musicista da Na Cía das Meninas, quebram, descascam, ralam e fazem doce de coco ao som do pandeiro e de canções da cultura popular, à moda das lavadeiras.  
28/10. Sábado, 14h às 15h  
Espaço de Brincar. 1 ano. Grátis

## **SANTO ANDRÉ**

### *Vivência*

#### **UMA EXPERIÊNCIA ÀS ESCURAS – MEMÓRIAS DO GOSTO**

No escuro, sentidos como o olfato, a audição e o tato ficam mais aguçados. Nesta vivência, a chef Eleonora Soledade convidará os participantes a experimentar alimentos e a compartilhar impressões.  
03/10. Terça, 14h30 às 16h  
[destinado às instituições cadastradas no Mesa Brasil] e das 19h às 20h30  
Sala Múltiplo Uso. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Passeio*

#### **GASTRONOMIA E ECOLOGIA NO ESPAÇO ZYM**

O Espaço Zym, reúne restaurante e espaço para cursos em uma área tranquila e arborizada em meio à vida agitada da metrópole. A visita contará ainda com uma oficina de culinária com a chef Cláudia Mattos e almoço.  
04/10. Quarta, 10 às 13h  
Espaço Zym. 18 anos.  
R\$ 65; ■R\$ 48; ●R\$ 44  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **COMER PRA QUÊ?**

Nesta oficina, voltada aos educadores, profissionais do movimento *Comer pra Quê?* irão compartilhar reflexões e apontar caminhos para despertar o interesse dos jovens sobre a importância da alimentação.  
17/10. Terça, 14h às 17h. 17 e 18/10  
[horários variados destinados aos jovens do Projeto Se Liga]  
Espaço Ateliê. 18 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Vivência*

#### **VENHA CONHECER O MESA BRASIL**

As crianças do Programa Curumim irão acompanhar um pouco do trabalho do Mesa Brasil, programa contra a fome e o desperdício, que promove a segurança alimentar e nutricional ao buscar alimentos onde sobra e entregar onde falta.  
19 e 20/10. Quinta e sexta, 8h30 e 14h  
[atividades destinadas às crianças do Programa Curumim]

## Feira

### **SAÚDE À MESA: FEIRA DE PRODUTORES DE ALIMENTOS ORGÂNICOS**

Com a participação de agricultores de alimentos orgânicos da região, os visitantes poderão comprar diretamente dos produtores e saber mais sobre o cultivo. Durante a feira, o Grupo Quintal Orgânico, conduzirá um bate-papo descontraído.

21/10. Sábado, 12h às 15h

Área de Convivência. Livre. Grátis  
Inscrições 30 minutos antes

## Intervenção

### **CATAVERSOS:**

#### **ALIMENTAÇÃO EM POEMAS**

Atividade itinerante, composta por poesias, pequenas histórias e poemas que remetem à alimentação. Conduzida pela companhia A Hora da História, será realizada durante a feira e contará com a participação do público.

22/10. Domingo, 11h30 às 12h30

Feira livre da Rua Ubatuba [nas proximidades do Sesc]. Livre. Grátis

## Contação de Histórias

### **ARROZ, FEIJÃO, HISTÓRIA E MACARRÃO**

Nesta apresentação da companhia A Hora da História a comida é a inspiração. Vai ter muito verso rimado, história, brincadeira e curiosidades sobre os alimentos.

22/10. Domingo, às 16h

Área de Convivência. Livre. Grátis

## SÃO CAETANO DO SUL

### **NOSSA BIODIVERSIDADE**

A preservação da nossa diversidade tem inúmeras vantagens, não apenas para a segurança alimentar e nutricional, mas também para a conservação ambiental. O cultivo e preservação de árvores frutíferas da Mata Atlântica, como o cambuci, a uvaia, o araçá, ajudam a resgatar sabores nativos e diversidade à mesa.

## Oficina

### **CAMBUCI E ARAÇÁ**

O Cambuci e o araçá, frutos da Mata Atlântica, desempenham papel importante na preservação da mata nativa. Nesta oficina com degustação, a chef Gláucia Ferreira do Instituto Auá irá preparar receitas com os frutos.

16/10. Segunda, às 15h30

Área de Convivência. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

## Oficina

### **UVAIA, JERIVÁ E JUÇARA**

Pouco conhecidos, a uvaia, jerivá e juçara são frutos da Mata Atlântica que podem ser usados em diversas preparações culinárias. A chef Gláucia Ferreira, do Instituto Auá, irá falar das características de cada fruto e ensinar o que fazer eles.

30/10. Segunda, às 19h30

Área de Convivência. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### Oficina

#### **BRIGADEIRÃO DE PINHÃO – RECEITAS DA CASA**

Normalmente consumido salgado, o pinhão, uma semente rica em proteínas e minerais, será transformada em brigadeiro pela Equipe Sesc e os participantes poderão provar a novidade.

18/10. Quarta, às 15h30

Área de Convivência. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### Feira

#### **É DIA DE FEIRA!**

O Jardim do Sesc irá se transformar em uma feira de produtos orgânicos, livres de pesticidas e outros agrotóxicos.

Além da oportunidade de comprar alimentos saudáveis, haverá uma conversa sobre consumo consciente.

21/10. Sábado, 10h às 14h

Jardim. Livre. Grátis

### Oficina

#### **FRUTAS E LEGUMES FEIOS: COMO EVITAR O DESPERDÍCIO COM MUITO SABOR**

Frutas e legumes também sofrem com o padrão de beleza. Nesta oficina, os chefs Priscilla Moretto e Paulo Moretto, irão preparar receitas com “alimentos feios” e demonstrar que eles preservam todos os nutrientes e sabores.

21/10. Sábado, 10h às 14h

Jardim. Livre. Grátis

Inscrições no local

### Oficina

#### **CHÁS DA NOSSA HORTA**

Nesta oficina, conduzida pelo Quintal Itinerante, haverá uma visita à horta do Sesc para conhecer ervas e plantas e uma aula sobre técnicas de infusão e decocção para o preparo de chás.

28/10. Sábado, 10h às 12h

Jardim. 16 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

## VILA MARIANA

### **VILA AMBIENTAL: FEIRA DE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS**

As práticas sustentáveis de cultivo, o consumo consciente e a relação produtor-consumidor estarão no centro do debate para ampliar e promover a aproximação do público com as pessoas que plantam nossos alimentos. Além da feira, um ciclo de bate-papos contará com a presença de 10 produtores de diversos municípios do Estado de São Paulo.

### **FEIRA DE ALIMENTOS ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS**

A feira é uma oportunidade de acesso à alimentos saudáveis, frescos, variados e da época, além promover o contato entre consumidor e produtor.

28 e 29/10. Sábado e Domingo.

11h às 18h

Praça de Eventos. Livre. Grátis

### **BATE-PAPO COM ARBORECER**

O coletivo irá falar da importância das plantas alimentícias não convencionais na alimentação e irá ensinar o preparo de um pão de ora-pro-nóbis com pasta de pequi.  
28/10. Sábado. 11h às 11h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis

### **BATE-PAPO COM O TERRA VIVA**

O coletivo irá conduzir uma roda de conversa sobre o tema *Saúde do Campo ao Prato: Agroecologia, Segurança Alimentar e Nutricional e o Consumo Responsável*.  
28/10. Sábado. 12h às 12h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis

### **BATE-PAPO COM MUDA SP E ROÇA URBANA ORGÂNICA**

O cultivo de hortaliças e os benefícios da alimentação orgânicas serão os assuntos debatidos neste bate-papo.  
28/10. Sábado. 14h às 14h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis

### **MESA-REDONDA COM GUTA CHAVES E A CHEF TANEIA ROMÃO**

A jornalista Guta Chaves e a chef Tanea Romão falarão sobre os diferentes biomas brasileiros e seus ingredientes, como cambuci e juçara. Também haverá o preparo de um iogurte natural com frutas das Mata Atlântica pelo produtor do Recanto Magni.  
28/10. Sábado. 15h às 15h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis

### **BATE-PAPO SÍTIO FLORADA DA SERRA E DO SÍTIO BOA NOVA**

Os produtores irão falar sobre a alimentação saudável e sobre a alimentação destinada às crianças nas escolas.  
28/10. Sábado. 17h às 17h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis

### **BATE PAPO COM O SÍTIO OLHO D'ÁGUA**

Produtores do Sítio Olho d'Água irão ensinar o preparo de queijos vegetais.  
29/10. Domingo, 11h às 11h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis

### **BATE-PAPO COM O PROGRAMA MESA BRASIL**

Apresentação do programa Mesa Brasil, do Sesc, que combate a fome e o desperdício de comida ao retirar alimentos onde sobra para doar a diversas instituições sociais.  
29/10. Domingo, 12h às 12h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis

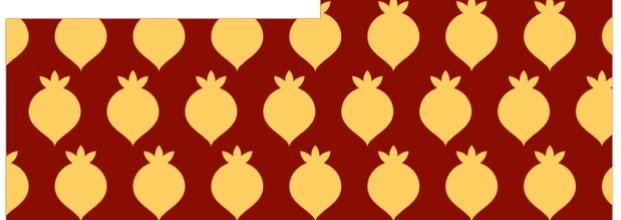
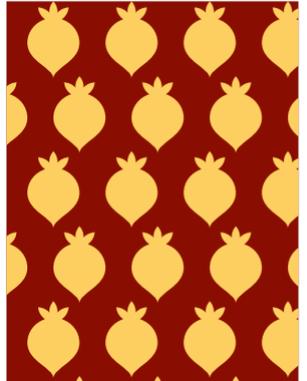
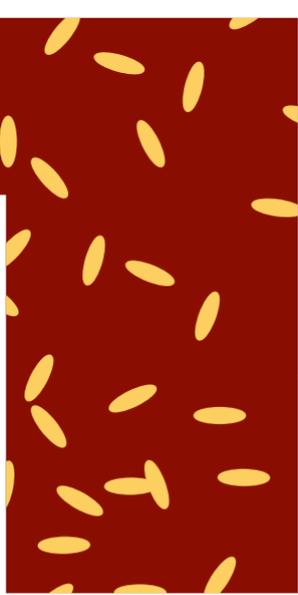
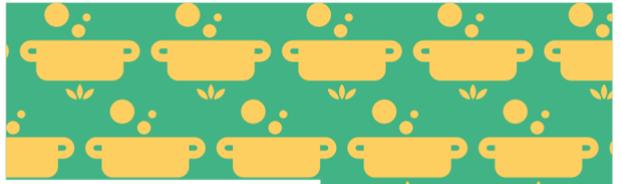
### **MESA-REDONDA COM GUTA CHAVES E O HISTORIADOR RICARDO MARANHÃO**

Frutas nativas de vários biomas brasileiros, como a Mata Atlântica, serão o tema dessa mesa-redonda com a jornalista Guta Chaves, o historiador Ricardo Maranhão e o produtor Douglas Bello, do Sítio do Bello.  
29/10. Domingo, 14h às 14h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis

### *Apresentação*

### **VIOLA CAIPIRA**

Para encerrar a feira e o ciclo de debates, haverá moda de viola com os artistas Juliana Andrade e Cleiton Torres.  
29/10. Domingo, 16h30 às 17h45  
Praça de Eventos. Livre. Grátis



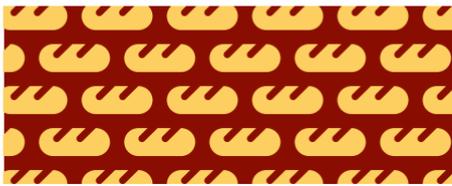
INTERI

OR

E

LITTO

RAL



## ARARAQUARA

### *Vivência*

#### **CONHECENDO AS PANCS**

O grupo Mato no Prato apresenta aos participantes diversos tipos de PANCS (plantas alimentícias não convencionais), que poderão ser provadas. A atividade também terá distribuição de mudas e uma oficina culinária com o preparo, e degustação, de duas receitas.  
**08/10. Domingo, 9h às 12h e 14h às 17h**  
Horta Comunitária Zona Norte, Vale Verde. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **QUE GOSTO TEM? SALGADOS**

Nesta oficina, a gastrônoma Larissa Lázari fala sobre a importância de diversificar a alimentação e propõe uma experiência sensorial para apresentar novos produtos e ingredientes aos participantes.  
**21/10. Sábado, 10h30 às 12h30**  
Área de Convivência. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **QUE GOSTO TEM? DOCES**

A gastrônoma Larissa Lázari apresenta três receitas com ingredientes da culinária regional brasileira: geleia de umbu, fruto comum no sertão nordestino, doce de tablete de guariroba e pudim de tapioca com baru, típicos do Cerrado.  
**21/10. Sábado, 15h às 17h**  
Área de Convivência. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

## BAURU

### *Feira*

#### **FEIRA DE ORGÂNICOS**

A agricultura familiar é responsável por mais de 70% do alimento que consumimos. Nesta feira, os visitantes terão a oportunidade de compartilhar experiências e comprar alimentos orgânicos diretamente dos produtores certificados da região.  
**07/10. Sábado, 10h às 14h**  
Praça de Convivência. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **COMPOSTEIRA DOMÉSTICA**

A compostagem caseira transforma o lixo orgânico em húmus e biofertilizante que podem ser usados em hortas e vasos de plantas. Nesta oficina, a agrônoma Aline Retz ensina a construir uma composteira em casa.  
**10 e 14/10. Terça, 14h às 15h30**  
(destinadas às crianças do Programa Curumim) e **16h às 17h30. Sábado, 14h às 16h**  
Bosque. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **BATATA-DOCE DE 4 JEITOS**

A região de Bauru, no Centro-Oeste Paulista, é privilegiada com clima propício para o cultivo da batata-doce, raiz rica em vitaminas, minerais e antioxidantes. Nesta oficina, as nutricionistas do Consciente Nutri ensinam 4 maneiras de prepará-la.  
**10/10. Terça, 15h às 16h30** (destinado às instituições cadastradas no Mesa Brasil) e **17h30 às 19h**  
Sala de uso múltiplo 4. 14 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Bate-papo*

#### **QUEM ESCOLHE O QUE VOCÊ COME?**

A chef e apresentadora Bela Gil e a jornalista Helena Jacob conversam sobre a influência da mídia nas escolhas alimentares da população, nas dietas da moda e como a "gourmetização" afeta o conceito de alimentação saudável.

20/10. Sexta, 19h às 21h

Praça de Convivência. Livre. Grátis  
Retirada de ingressos 1 hora antes

### *Oficina*

#### **FAÇA SUA HORTA**

Um pequeno espaço de terra pode virar uma horta. Um vaso pode abrigar um pé de tomate e ervas frescas. Nesta oficina, a agrônoma Aline Retz ensina várias técnicas de cultivo para quem busca se reconectar com a terra, por meio da alimentação.

21/10. Sábado, 14h às 16h

Bosque. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

## **BERTIOGA**

### *Instalação*

#### **COMO LER O RÓTULO**

Esta instalação mostra a importância da leitura crítica do rótulo dos alimentos. Além da lista de ingredientes, o rótulo deve conter informações como o valor energético, teor de proteínas, gorduras, fibras e sódio.

02/10 a 16/11. Segundas, 07h às 10h e das 14h30 às 22h30

Hall do restaurante. Livre. Grátis.

### *Oficina*

#### **COZINHADO COM TEMPERO E POESIA**

O escritor, cozinheiro e contador de histórias César Obeid convida as crianças a entrar no universo lúdico da alimentação, onde nossos hábitos alimentares e receitas são tratados com poemas, improvisos e muitas curiosidades sobre os que comemos.

24 e 25/10. Terça e quarta, 9h15 às 16h15 [atividades dirigidas aos participantes do Programa Esporte Criança]

Recanto dos Jerivás. Livre. Grátis

## **CAMPINAS**

### *Consulta de livros*

#### **PRATO DO DIA: LETRAS!**

A partir deste mês, a biblioteca do Sesc Campinas contará com livros relacionados à saúde e alimentação, além de temas como agroecologia, alimentos orgânicos e a importância das feiras-livres.

14/10. Sábado, no horário de funcionamento da biblioteca  
Biblioteca. Livre. Grátis

---

## PAREDE VIVA: FEIRA EM CASA!

Uma das paredes do Galpão irá se transformar em uma horta vertical com ervas aromáticas, flores comestíveis e plantas alimentícias não convencionais (PANCs).

---

### OFICINAS

Os participantes irão aprender técnicas de compostagem e cultivo de alimentos em pequenos espaços com especialistas em agroecologia.

18/10. Quarta, 10h às 11h30

19/10. Quinta, 19h às 20h30

24/10. Terça, 13h30 às 15h

e 15h30 às 17h

[nos dias 17, 18, 19, 20, 24 e 27, em outros horários, as atividades são destinadas para participantes do Programa Curumim, TSI, Esporte Criança e Papo Geral]. Jardim do Galpão. Grátis. Livre. Inscrições na Loja Sesc do Galpão com 2 horas de antecedência.

### EXPOSIÇÃO E MANUTENÇÃO DA HORTA VERTICAL

De 17 a 29/10

Terça a sexta, 7h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Exceto dia 22.

Jardim do Galpão. Grátis. Livre.

---

## DA FEIRA? VEM PRA FEIRA!

A feira é local de encontro, oportunidade para compra de alimentos saudáveis e para conhecer quem produz nossos alimentos, além de ser um incentivo ao trabalho da agricultura familiar. Quer encontrar variedade e os sabores da temporada? Vem pra feira!

---

### FEIRA DE ALIMENTOS ORGÂNICOS OU DE BASE AGROECOLÓGICA

Paralelamente à feira acontecem degustação de alimentos *in natura* e preparações orgânicas, troca de mudas e sementes orgânicas, troca de receitas e de utensílios de cozinha [aquele que achou que ia usar e não usou], com o agricultor Dercílio Pupin, da Família Orgânica. 21/10. Sábado, 11h às 17h30 Jardim do Galpão. Livre. Grátis. Adesão espontânea

### OFICINA CRIATIVA – MEU CADERNO DE RECEITAS

Aprenda a técnica do *scrapbook* com a encadernadora Marisa Toledo Naciff e monte seu caderno de receitas.

21/10. Sábado, 11h às 12h e das 15h30 às 16h30

Jardim do Galpão. Livre. Grátis

## **VISITA GUIADA AO JARDIM SENSORIAL DO SESC**

Um passeio pelo jardim cultivado pela educadora Anne Binder, instrutora do Espaço de Brincar do Sesc.

21/10. Sábado, 13h30 às 14h30  
Jardim do Galpão. Livre. Grátis  
Adesão espontânea

## **PIQUENIQUE DE AFETO**

Um piquenique recheado de história e comida com a Cia. A Hora da História.

21/10. Sábado, 15h30 às 16h30  
Jardim do Galpão. Livre. Grátis

## **XEPA NA COZINHA**

A maior parte do que sobra na feira é comida boa e não merece ir para o lixo. A nutricionista Julicristie Machado de Oliveira ensina receitas com a xepa, alimentos considerados “feios” e de “fim de feira”.

21/10. Sábado, 16h15 às 17h30  
Jardim do Galpão. Livre. Grátis  
Adesão espontânea

### *Oficina*

## **RECEITAS DAQUI**

É difícil encontrar uma família que não tenha uma receita especial, com história. Nesta oficina, os funcionários do Sesc Campinas aceitaram o desafio de compartilhar e ensinar o preparo de 3 receitas de família para o público.

25/10. Quarta, 19h às 20h30  
Galpão Sesc. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento, 2 horas antes

## **CATANDUVA**

### *Oficina*

## **CULTIVANDO AROMAS E SABORES**

Pequenos espaços podem virar canteiros de ervas aromáticas. Nesta oficina, conduzida pela bióloga Fabiane Emilio dos Santos, os participantes aprenderão técnicas de plantio e cultivo, além do preparo de sal e manteiga de ervas.

19 e 20/10. Quinta e sexta, 19h às 21h  
Quiosque A. 12 anos. Grátis.

Inscrições na Central de Atendimento

## **JUNDIAÍ**

### *Palestra*

## **COMENDO COMIDA, COMENDO CULTURA!**

A chef Gabriela Brucoli e o pesquisador Helio Hintze convidam o público a pensar na alimentação a partir de uma perspectiva interdisciplinar, que passa pela antropologia, sociologia, filosofia e pelas questões ambientais.

13/10. Sexta, 19h às 21h  
Sala Múltiplo Uso 1. 14 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Intervenção*

## **CATAVERSOS**

Nesta atividade itinerante, integrantes da Cia a Hora da História passeiam com uma cesta com frutas, cereais, utensílios e outros objetos que remetem à alimentação. O público é incentivado a escolher um dos itens para “ganhar” um poema, uma canção ou uma pequena encenação, relacionadas ao que foi selecionado.

14 e 15/10. Sábado e domingo, às 14h  
Área de Convivência. Livre. Grátis

### Oficina

#### **LEITES VEGETAIS E VITAMINAS VERDES**

Os participantes vão aprender a germinar sementes, castanhas e a preparar leites vegetais. Acompanha apostila com informações sobre métodos de germinação, receitas e um kit básico para germinar (saco de voal e pacote com duas variedades de sementes).

14/10. Sábado, 15h30 às 18h30

Sala Múltiplo Uso 1. 14 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### Oficina

#### **QUEIJOS E IOGURTE DE SEMENTES**

Os participantes vão aprender a preparar queijo de amêndoas, iogurte de girassol, cream-cheese de castanha de caju e rejuvelac. Recebem também apostila sobre fermentação e as receitas preparadas, além de um kit básico para produção de queijos e iogurtes com vidro Berlim 600 ml, voal e duas variedades de sementes.

15/10. Domingo, 15h30 às 18h30

Sala Múltiplo Uso 1. 14 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### Oficina

#### **SOBREMESAS: A DOÇURA QUE VEM DA NATUREZA**

O que tem de sobremesa? Receitas com frutas! Nesta oficina, será ensinado o preparo de bolo de manga com coco, sorbet de morango, creme de coco, abacaxi e hortelã e brownie.

21/10. Sábado, 15h30 às 18h30

Sala Múltiplo Uso 1. 14 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### Oficina

#### **DOCINHOS DE FESTA**

Participantes aprendem a fazer doces mais saudáveis, como trufa de cacau e de alfarroba, docinho de damasco e erva-doce, docinho de figo com coco, mousse de banana com mamão e espetinho de frutas com creme de chocolate e avelã.

22/10. Domingo, 15h30 às 18h30

Sala Múltiplo Uso 1. 14 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

\*Crianças acompanhadas de adultos são bem-vindas em todas as oficinas.

### PIRACICABA

#### Feira

#### **FEIRA DE AGROECOLOGIA E CONSUMO RESPONSÁVEL**

Além da oportunidade de comprar alimentos mais saudáveis e baratos, visitantes poderão conhecer produtores agroecológicos de Piracicaba e região, empenhados na preservação do ambiente e na promoção do consumo responsável.

01/10. Domingo, 10h às 14h

Praça. Livre. Grátis

### Oficina

#### **EDUCAÇÃO PARA O GOSTO – DOCE, SALGADO, AMARGO, AZEDO E UMAMI: O QUINTO SABOR!**

A chef Gabriela Brucoli e o pesquisador Helio Hintze falam sobre as muitas possibilidades na combinação de sabores para uma alimentação mais saudável e criativa.

04/10. Quarta, 19h30 às 21h30

Comedor. Livre. Grátis

Inscrições no local 30 minutos antes

### *Oficina*

#### **BIODIVERSIDADE ALIMENTAR**

A importância de uma alimentação variada em compasso com nossa biodiversidade de produtos é o tema desta oficina conduzida pela gastrônoma Lali Lázari, que irá ensinar o preparo do cozido de feijão guandu com banana-da-terra e a paçoca de castanha de baru.

08/10. Domingo, 14h às 17h

Teatro. Livre. Grátis

Retirada de ingressos 1 hora antes

### *Oficina*

#### **CULTIVO E CONSUMO DE PANCS (PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS)**

Plantas alimentícias não convencionais é o nome que se dá a diversos tipos de hortaliças, legumes e frutos que foram sumindo das feiras e hortas. Nesta oficina, especialistas do Instituto Terra Mater, Kairós e Rede Guandu mostram como cultivar e consumir essas plantas em nosso dia a dia.

11/10. Quarta, 19h30 às 21h30

Comedoria. Livre. Grátis

Inscrições no local 30 minutos antes

### *Vivência*

#### **LANCHEIRA SAUDÁVEL**

O cuidado com a alimentação começa cedo. Nesta vivência, a culinária Laiz Haddad e a nutricionista Taís Melzani apresentam opções saudáveis e ensinam preparações simples para serem levadas na lancheira.

14/10. Sábado, 13h30 às 16h

Comedoria. 5 a 8 anos,

acompanhadas de adultos. Grátis

Inscrições no local 30 minutos antes

### *Oficina*

#### **TROCAS SAUDÁVEIS**

Nesta oficina, as nutricionistas Andresa Nunez Garcia Mendes, Márcia Juliana Cardoso e Catarina Couto da Coordenadoria Municipal de Programas de Alimentação e Nutrição dão dicas de como substituir os industrializados por comida de verdade.

17/10 e 21/10. Terça, às 14h e sábado, 10 às 12h [atividade destinada às crianças do Programa Curumim]

Teatro. Livre. Grátis

Retirada de ingressos 1 hora antes

### *Videodebate*

#### **DEGUSTACINE – 18 COMIDAS**

Dirigido por Jorge Coira Nieto, o filme narra seis histórias, a partir dos dramas e alegrias que acontecem ao redor da mesa. Durante a exibição do filme, será servido um menu-degustação preparado pela gastrônoma Lali Lázari e pela produtora Danielle Aquino.

17/10. Terça, às 20h

Teatro. 14 anos. R\$ 10; ■ R\$ 5 e ● R\$ 3  
Ingressos na bilheteria

### *Oficina*

#### **MEMÓRIA AFETIVA – OFICINA DE CULINÁRIA ÁRABE**

Tudo fica mais saboroso ao redor da mesa. Nesta oficina, Valéria Arbex, da Cia Teatral Damasco ensina preparos da culinária árabe como babaganush (pasta de berinjela), água aromatizada e torradas de pão sírio com zaatar (mistura de especiarias) enquanto compartilha memórias de família.

19/10. Quinta, às 20h

Sala Curumim 2. 16 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **LANCHEIRA TÉRMICA**

Preparar seu próprio lanche ou marmitta pode ser uma opção saudável. Nesta oficina, a artesã Elizabeth Dellamatrice ensina a fazer uma lancheira térmica.

20/10. Sexta, às 14h

ETA – Espaço de Tecnologias e Artes.

16 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Apresentação teatral*

#### **SALAMALEQUE**

A história de uma família pode ser contada a partir das cenas vividas na cozinha. Neste espetáculo, Elizete, neta de imigrantes árabes conta histórias enquanto cozinha. O público poderá degustar os pratos preparados durante a encenação. Com a Cia Teatral Damasco.

20/10. Sexta, às 14h e às 19h30 [a

sessão das 14h é destinada aos parceiros do Mesa Brasil e das atividades de TSI]

Em frente às Salas Curumim.

14 anos. R\$ 10; ■ R\$ 5; ● R\$ 3

### *Vivência*

#### **EXPERIMENTA – SABORES DE PIRACICABA**

A culinária piracicabana inspira um jantar sensorial, com imersão em seus sabores e aromas. A atividade aguçará a percepção e os sentidos dos participantes por meio da degustação de pratos típicos locais.

24/10. Terça, às 20h

ETA – Espaço de Tecnologia e Arte.

16 anos. R\$ 10; ■ R\$ 5 e ● R\$ 3

Venda de ingressos 1 hora antes

### *Passeio*

#### **CONHECENDO A FÁBRICA DI PAMONHA**

De tão famosa, a pamonha se confunde com a cidade de Piracicaba. Neste passeio, os participantes vão conhecer a fábrica de pamonha e outros preparos à base de milho, da família Assarisse. No final da visita, haverá degustação e bata-papo com nutricionista.

28/10. Sábado, às 8h com retorno previsto para o início da tarde Cidade de Charqueada. Livre.

R\$ 45 e ● R\$ 30 (com degustação de produtos, transporte, seguro, ingresso à fábrica, guia, oficina de artesanato e bate-papo com nutricionista)

Inscrições na Central de atendimento

### *Bate-papo*

#### **EXPERIMENTA AÇAÍ – COMIDA, SAÚDE E CULTURA**

Pesquisadores e representantes de comunidades quilombolas falam da importância do açaí para a alimentação, sustentabilidade e para os povos que vivem próximos da floresta. Com Associação Comunidades Tradicionais Bailique, Oficina Escola de Luteria da Amazônia (OELA), Cooperativa dos Produtores Agroextrativista do Bailique (AmazonBai) e mediação de Daniele Rua, coordenadora do Programa Conectando Saberes do Imaflora.

31/10. Terça, 19h às 22h

Comedoria. Livre. Grátis

Inscrições no local 30 minutos antes

## REGISTRO

### *Videodebate*

#### **MUITO ALÉM DO PESO**

No Brasil, 33% das crianças convivem com excesso de peso e apresentam maior risco para doenças crônicas relacionadas à obesidade. Após a exibição do filme haverá discussão com a nutricionista Daniela Cierro.

20/10. Sexta, 19h às 21h30

Área de Convivência. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **O VALOR E O SABOR DOS ALIMENTOS REGIONAIS**

Ingredientes e técnicas de preparo, típicos da região, serão o tema desta oficina conduzida pela nutricionista Daniela Cierro.

21 e 22/10. Sábado e Domingo, às 14h

Área de Convivência. 16 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Bate-papo*

#### **O PAPEL DA MEMÓRIA AFETIVA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

A bióloga Marina Vianna Ferreira conduz uma conversa sobre o papel da memória afetiva na alimentação.

28/10. Sábado, às 14h

Área de Convivência. 16 anos. Grátis

### *Vivência*

#### **VIVENCIANDO OS SABORES**

Guiadas pela bióloga Marina Vianna Ferreira, crianças serão incentivadas a procurar "sabores escondidos" em atividades para conhecer os gostos e aromas da biodiversidade local.

29/10. Domingo, às 14h

Gramado. 6 a 12 anos. Grátis

## RIBEIRÃO PRETO

### *Oficina*

#### **MÃOZINHAS NA MASSA: AGRICULTURA FAMILIAR E A BIODIVERSIDADE DOS ALIMENTOS**

Nesta oficina destinada a pais e filhos, a chef Lari Lázari ensina de forma lúdica e prática o preparo de salada de feijão guandu com capuchinha e paçoca de castanha de baru.

07/10. Sábado, às 17h

Oficina 1. Livros. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### *Oficina*

#### **ARROZ E FEIJÃO NAS REGIÕES DO BRASIL**

De norte ao sul do país, arroz e feijão são ingredientes fundamentais na mesa dos brasileiros. Nesta oficina, a chef Lali Lázari ensinará preparos regionais como o arroz de pato com tucupi, do Amazonas, e o feijão à moda do Pantanal, do Mato Grosso do Sul.

14/10. Sábado, 10h às 12h.

24 e 25/10 das 14 às 16h (destinados às instituições cadastradas no Mesa Brasil)

Oficina 1. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Feira*

#### **FEIRA ORGÂNICA**

Produtores do Assentamento Mario Lago e o agricultor familiar agroecológico Isaías Reis participam da feira com hortaliças e grãos da época, além de plantas alimentícias não convencionais (PANCs), ampliando a oferta de alimentos saudáveis e variados para o público.

15/10. Domingo, 10h às 17h

Área de Convivência. Livre. Grátis

### *Mesa-Redonda*

#### **ALIMENTAÇÃO E PUBLICIDADE: A INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE O HÁBITO ALIMENTAR**

A publicidade de ultraprocessados é um entrave à prática de uma alimentação saudável? Nesta roda de conversa, a jornalista especializada em nutrição e saúde pública, Francine Lima e a nutricionista Rosa Wanda Diez Garcia discutem a forma como os alimentos são retratos na mídia.

17/10. Terça, às 14h

Auditório. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **RÓTULOS CRIATIVOS**

Nesta oficina conduzida por Francine Lima, jornalista especializada em nutrição e saúde pública, os participantes farão uma avaliação crítica de rótulos de alimentos e serão convidados a apontar as informações que deveriam estar na embalagem.

17/10. Terça, às 19h

Oficina 1. Livre. Grátis

Retirada de ingressos 1 hora antes

### *Oficina*

#### **SABOR E AFETO: HISTÓRIA, AMOR E CULTURA DOS CADERNOS DE RECEITAS**

Cadernos de receitas abrigam mais que sabores, guardam histórias, culturas e lembranças diversas. Conduzido pela técnica em nutrição Thaís Vitoriano, essa oficina proporcionará aos participantes uma viagem às lembranças despertadas pela comida.

19/10. Quinta, às 14h

Oficina 3. 60 anos. Grátis

Inscrições no Ponto de Encontro

### *Vivência*

#### **JANTAR NO ESCURO**

Com os olhos vendados, os participantes provarão os pratos com as mãos, em um ambiente com música ao vivo. No final da degustação, ocorre um bate-papo, conduzido pelo Ateliê no Escuro, com apresentação dos pratos e as impressões dos comensais.

20 e 21/10. Sexta e Sábado, às 20h

Galpão. 18 anos. R\$ 30; ■ R\$ 15; ● R\$ 9

### *Oficina*

#### **MEMÓRIAS AFETIVAS**

A chef Lari Lázari prepara receitas de um livro criado por participantes do projeto TSI, a partir de memórias afetivas relacionadas aos pratos descritos.

22/10. Domingo, às 10h30

Oficina 1. 14 anos. Grátis

Retirada de ingressos 1 hora antes

## CONHECENDO AS PANCS

Apesar de nossa imensa diversidade alimentar, 90% do que consumimos vem de apenas 20 espécies de plantas. Muito dessa diversidade de plantas alimentícias não convencionais é desconhecida.

### *Vivência*

#### **CONHECENDO AS PANCS**

O grupo Mato no Prato apresenta aos participantes um pouco de um universo desconhecido das PANCs, plantas alimentícias não convencionais.

07/10. Sábado, às 10 às 13h

Área de Convivência. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **CULTIVANDO E APROVEITANDO AS PANCS**

As PANCs são nutritivas, costumam ser plantas mais resilientes e de fácil manejo. Nesta oficina, com o grupo Mato no Prato, os participantes irão aprender técnicas de cultivo e aproveitamento.

14/10. Sábado, 13h às 18h

Oficina 3. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **OFICINA CULINÁRIA MATO NO PRATO**

Com algumas dicas de preparo e receitas é possível fazer uma refeição nutritiva e muito saborosa, mesmo com ingredientes pouco convencionais, como as PANCs. Oficina com o grupo Mato no Prato.

15/10. Domingo, 10 às 13h

Oficina 1. Livre. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

## RIO PRETO

### *Feira*

#### **FEIRINHA DE ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS**

A feira reúne agricultores orgânicos da região e amplia o acesso à alimentos saudáveis. Estarão à venda produtos sazonais diversos cultivados sem defensivos e pesticidas.

08, 15, 22 e 29/10. Domingos, 10h às 13h  
Gramado. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **CULINÁRIA PARA PAIS E FILHOS**

Nesta oficina, conduzida pela nutricionista Nathalia Mattos, pais e filhos irão pôr as mãos na massa para aprender a fazer pãezinhos de cenoura, uma opção fácil e saudável para o lanche das crianças.

08/10. Domingo, 10h às 12h

Oficina 1. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **HORTAS CASEIRAS**

Hortas caseiras melhoram a qualidade da alimentação e transformam a relação das pessoas com a comida. E não é preciso muito espaço. Nesta oficina, o agrônomo Vitor Franco dará dicas para quem quer cultivar uma horta em casa.

15/10. Domingo, 10h às 12h

Oficina 1. Livre. Grátis

### *Bate-papo*

#### **ALIMENTO PROCESSADO × COMIDA DE VERDADE**

O produtor agroecológico Vitor Franco e nutricionista do Sesc irão apontar alternativas saudáveis para substituir o consumo de produtos ultraprocessados por alimentos *in natura*.

15/10. Domingo, às 12h

Oficina 1. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **MARMITINHAS SAUDÁVEIS PARA O SEU DIA A DIA**

Quem leva marmita para o trabalho e para a escola, economiza e come melhor. Nesta oficina, a nutricionista Roberta Alves, ensinará combinação de alimentos saudáveis e dará dicas práticas para uma marmita nutritiva.

22/10. Domingo, 10h às 12h

Oficina 1. Livre. Grátis

### *Contação de História*

#### **ARROZ, FEIJÃO, HISTÓRIA E MACARRÃO**

Poesia e comida, quer mistura melhor? Na receita desta apresentação da Cia. A Hora da História, muita brincadeira, interação e curiosidades sobre música e os alimentos.

29/10. Domingo, 10h30 às 11h30

Oficina 1. Livre. Grátis

### *Bate-papo*

#### **ALIMENTO ORGÂNICO × CESTA BÁSICA**

Com planejamento, é possível organizar as compras para comer melhor sem estourar o orçamento. Com o produtor agroecológico Vitor Franco e nutricionista do Sesc.

29/10. Domingo, às 12h

Oficina 1. Livre. Grátis

## SANTOS

### *Oficina*

#### **PROJETO PANELINHA: PAIS E FILHOS**

Crianças que ajudam adultos na cozinha, costumam ter uma alimentação mais saudável. Nesta oficina, conduzida pela Escola ComoComo de Gastronomia, pais e filhos irão aprender receitas práticas e compartilhar habilidades.

07/10. Sábado, às 15h

Auditório. 7 a 12 anos, com acompanhante adulto. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Palestra*

#### **MESA DO SABER: AÇÚCAR E SAL – TEMPERANDO COM SAÚDE**

A nutricionista Camila Borges irá ensinar a utilizar açúcar e sal na medida certa, de acordo com as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

11/10. Quarta, às 15h

Auditório. 18 anos. Grátis

Inscrições na Central de Atendimento

### *Vivência*

#### **CORES DENTRO DOS SABORES**

Cores, texturas, aromas e, principalmente, os sabores de alimentos naturais serão os elementos da brincadeira com os bebês nesta vivência. Com Bruna Paiva, educadora do Espaço de Brincar.

14 e 28/10 e 11 e 25/11. Sábados, 11h às 12h

Sala 32. Bebês e crianças até 3 anos

acompanhadas de responsáveis. Grátis

### Oficina

#### RECEITAS CONSCIENTES

Participantes do Programa Juventudes irão pesquisar, selecionar e elaborar receitas de acordo com temas propostos tais como: receita de família, alimento integral e trocando as bolas. A oficina será conduzida por nutricionistas do Sesc. 15/09 a 30/11. Terça e quinta das 17h às 18h e quarta e sexta das 16h às 17h (atividade para integrantes do Programa Juventudes) Comedoria e Café do Teatro. Grátis

### Orientação

#### A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Nutricionista do Sesc orientará as crianças do Programa Curumim sobre os três principais grupos de alimentos, de acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 18 e 19/10. Quarta e quinta, às 08h30 e 15h (atividade destinada às crianças do Programa Curumim) Comedoria. Grátis

### Palestra

#### MESA DO SABER: CONSUMO RESPONSÁVEL DE PESCADOS

A pesca predatória e a poluição dos oceanos são questões graves que ameaçam a diversidade da vida marinha. Nesta palestra, a bióloga Cintia Miyaji falará da importância do consumidor fazer escolhas alimentares saudáveis e responsáveis. 18/10. Quarta, às 15h Sala 1. 18 anos. Grátis Central de Atendimento

### Oficina

#### COMER PRA QUÊ?

As nutricionistas Thais Salema e Thais Medeiros do movimento *Comer pra Quê?*, conduzirão uma oficina direcionada aos jovens para discutir vários aspectos (cultural, econômico, psicossocial, ambiental, político...), da forma como nos alimentamos. 19/10. Quinta, 09h às 12h e das 14h às 17h Sala 3. 15 a 29 anos. Grátis Inscrições na Central de Atendimento

### Show de música

#### A COMIDA NA MÚSICA BRASILEIRA

A cantora Thereza Dalme e os músicos Sergio Bello, Jonas Dantas e Humberto Zigler irão interpretar canções da MPB com a alimentação como tema central. Entre uma canção e outra, o público irá conhecer a história das composições. 22/10. Domingo, às 18h Comedoria. Livre. Grátis

### Feira

#### FEIRA ORGÂNICA

Na feira de orgânicos, os alimentos, frutas, verduras, legumes e grãos são cultivado sem o uso de defensivos e pesticidas. A feira também é uma oportunidade para os visitantes conhecerem mais sobre o trabalho de produtores que praticam a agricultura sustentável. 22/10. Domingo, 14h às 18h Toca. Livre. Grátis

### *Vivência*

#### **PEDACINHOS DE CORAGEM**

Os instrutores do Programa Curumim irão escolher alguns dos alimentos de menor aceitação e as crianças serão incentivadas, de maneira lúdica, a experimentar-los.

Setembro e outubro. Às 9h30 e 16h30  
(atividade destinada às crianças do Programa Curumim)  
Comedor. Livre. Grátis

---

#### **DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS E DESAFIOS NUTRICIONAIS: CONFLITOS DA MODERNIDADE**

Combater o desperdício de alimentos é fundamental para garantir a segurança alimentar e nutricional e diminuir os impactos ambientais e econômicos. Segundo a FAO – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação, cerca de 30% de tudo que é produzido no mundo é desperdiçado.

25 e 26/10. Quarta e quinta, 14h às 18h30

18 anos. R\$ 40; ■R\$ 20 e ●R\$ 12  
Inscrições na Central de Atendimento

---

### *Conferência*

#### **O SISTEMA ALIMENTAR E SUA INFLUÊNCIA NO CICLO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS**

O desperdício tem um grande impacto social, ambiental, político e econômico. Nesta conferência, Walter Belik, professor de Economia Agrícola da UNCAMP, traçará um panorama mundial do desperdício ao longo da cadeia produtiva de alimentos.

25/10. Quarta, 14h às 16h

### *Mesa-redonda*

#### **FOME E OBESIDADE: OS DESAFIOS NUTRICIONAIS DA MODERNIDADE**

O consumo de ultraprocessados tem aumentado índices de obesidade, enquanto a falta de alimentos condena à desnutrição milhões de pessoas no mundo todo. Nesta mesa-redonda, a nutricionista Daniela Frozi e a socióloga Lis Furlani Blanco discutem os desafios da alimentação.

25/10. Quarta, 16h30 às 18h30

### *Conferência*

#### **COMER É UM ATO POLÍTICO**

A educação alimentar e nutricional é realmente importante? Como formar consumidores críticos? Nesta conferência, a nutricionista Juliana Casemiro discutirá essas questões além dos aspectos nutricionais, ambientais, culturais e econômicos da alimentação.

26/10. Quinta, 14h às 15h30

### *Mesa-redonda*

#### **O ENFRENTAMENTO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS – POLÍTICAS PÚBLICAS E INICIATIVAS PRIVADAS**

Nesta mesa-redonda, o analista técnico do Ministério do Desenvolvimento Social (MDS), Marcelo Henrique Bezerra, o agricultor orgânico Dercílio Pupin e a chef Bel Coelho discutem maneiras de envolver a sociedade para prevenir e reduzir o desperdício de alimentos.

26/10. Quinta, 16h às 18h30

## SÃO CARLOS

### FEIRA DE ALIMENTOS ORGÂNICOS

Além da oportunidade de comprar alimentos orgânicos, livre de pesticidas e outros agrotóxicos, os visitantes da feira poderão saber mais sobre o processo de produção dos alimentos em um bate-papo com os agricultores.

28/10. Sábado, 10 às 17h

Área de Convivência Externa.

Livre. Grátis

#### *Bate-papo*

### ALIMENTOS ORGÂNICOS, DO PRODUTOR AO CONSUMIDOR

Com a agricultora e bióloga Fernanda Prado, da Chácara Quinta da Boa Vista

28/10. Sábado, às 11h30

Área de Convivência Externa.

Livre. Grátis

#### *Bate-papo*

### PRODUÇÃO ORGÂNICA E CONVENCIONAL: UM DILEMA?

Com representantes dos produtores orgânicos do Assentamento Santa Helena e da Ecovila Tibá de São Carlos

28/10. Sábado, às 13h

Área de Convivência Externa.

Livre. Grátis

#### *Bate-papo*

### COPRODUÇÃO E ECONOMIA ASSOCIATIVA

Com a antropóloga Rafita Soldan, gestora da Comunidade que Sustenta a Agricultura – CSA São Carlos

28/10. Sábado, às 14h30

Área de Convivência Externa.

Livre. Grátis

#### *Bate-papo*

### PRODUÇÃO URBANA DE ALIMENTOS

Com o cientista social Djalma Nery, coordenador de projetos do Veracidade, estação de permacultura em São Carlos

28/10. Sábado, às 16h

Área de Convivência Externa.

Livre. Grátis

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

#### *Palestra*

### GOSTO E SABORES

A chef de cozinha Fernanda Quatrocchi irá conduzir um bate-papo sobre o paladar e a percepção dos sabores dos alimentos.

06/10. Sexta, às 14h

Solário. 16 anos. Grátis [atividade destinada às instituições atendidas pelo Mesa Brasil]

#### *Videodebate*

### O TEMPERO DA VIDA

Fanis é um garoto grego que vive em Istambul, na Turquia. Ele aprende com seu avô, Vassilis, um filósofo culinário, que tanto a comida quando a vida, precisam de um pouco de sal para ganhar sabor. Após a exibição, haverá o bate-papo **Os Sentidos da Comida** com a chef Fernanda Quatrocchi e experiências sensoriais para a formação do gosto.

[Dir. Tasso Boulmetis.

Grécia, 2003, 108 min.]

06/10. Sexta, às 19h

Auditório. 14 anos. Grátis

Retirada de ingresso 1 hora antes

### *Oficina*

#### **ALIMENTO COM SENTIDO**

Nesta oficina, os educadores Alessandra Dotto e Marcelo Anselmo irão destacar a importância da educação sensorial para estimular e incentivar a curiosidade das crianças sobre a alimentação.

07/10. Sábado, às 15h

Oficina. 05 a 12 anos. Grátis (credencial plena) e R\$ 7,50

Retirada de ingressos 30 minutos antes

## **SOROCABA**

### *Bate-papo*

#### **GÊNERO E JUVENTUDE NA PRODUÇÃO ALIMENTAR**

Bate-papo com agricultoras e a agrônoma Ondalva Serrano discutirá o papel das mulheres e dos jovens de assentamentos de reforma agrária, de base familiar e agroecológica, sobre o pensar e fazer agroecológico.

27/10, sexta-feira, às 19h

Área de convivência. 14 anos. Grátis

Retirada de ingressos 1 hora antes

### *Oficina*

#### **QUANDO E COMO INICIAR A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DO BEBÊ**

A nutricionista Viviane Laudelino Vieira, especialista em nutrição infantil irá esclarecer dúvidas sobre a alimentação complementar de bebês: o que deve ser evitado/restringindo, o início ideal, como preparar e armazenar os alimentos.

28/10. Sábado, 10h30 às 12h

Espaço de Brincar. Livre. Grátis

Inscrições no dia e local da atividade

### *Roda de conversa*

#### **AGRICULTORXS E CHEFXS DE COZINHA EM AÇÃO!**

Nesta roda de conversa, será discutido a necessidade de aproximar o campo da cidade, os agricultores dos chefs e os consumidores da cadeia produtiva de alimentos.

Durante o evento, um chef irá preparar e compartilhar uma receita.

28/10. Sábado, 13h às 15h

Área de Convivência. Livre. Grátis

Inscrições no dia e local da atividade

### *Oficina*

#### **RECEITAS ILUSTRADAS**

Neste encontro, Aline França promoverá a gastronomia vegetariana, vegana e inclusiva, respeitando a sazonalidade dos alimentos orgânicos produzidos por famílias de agricultores da Rede Agroecológica Sorocabana.

28/10. Sábado, 15h às 17h

Área de convivência. Livre. Grátis

Inscrições no local no dia da atividade

### *Roda de conversa*

#### **TERRITÓRIOS DA CADEIA ORGÂNICA A PARTIR DA GASTRONOMIA**

Entender a cadeia produtiva dos alimentos orgânicos do ponto de vista da gastronomia, será o tema desta roda de conversa com chef de cozinha Leila D, do Festival de Gastronomia Orgânica, Da Terra ao Prato.

28/10. Sábado, 15h às 17h

Sala de Oficinas. 16 anos. Grátis

Retirada de ingressos 1 hora antes

### Feira

## V FEIRA AGROECOLÓGICA E CULTURAL – RASGADA DE SABORES

A feira aproxima o produtor do consumidor. É também uma oportunidade para os visitantes levarem para casa alimentos frescos da estação, de base agroecológica e conhecer mais sobre o trabalho dos produtores.

29/10. Domingo, 10h às 17h  
Área de Convivência. Livre. Grátis

## TAUBATÉ

### ARROZ DO A AO Z

O arroz tem papel de destaque na cultura e na economia do Vale do Paraíba. Temas como o cultivo irrigado, diferentes variedades e o futuro desse grão fundamental para a cultura alimentar brasileira serão discutidos em uma série de atividades.

### Exposição

#### A HISTÓRIA DO ARROZ NO VALE DO PARAÍBA

A história do cultivo de arroz no Vale do Paraíba será o tema desta exposição. Os visitantes poderão conhecer variedades menos comuns como arroz negro, o arroz vermelho, o mini arroz, o arroz selvagem e o arroz basmati.

17 a 31/10. Terça a sexta, 9h às 22h;  
sábado e domingo das 9h15 às 18h15  
Comedor. Livre. Grátis

### Vivência

#### MALA DE LEMBRANÇAS

Arroz doce, arroz salgado, arroz de forno, bolinho... Neste bate-papo, a educadora Alessandra Dotto vai falar sobre as memórias afetivas em torno do arroz e perguntar ao público quais receitas gostariam de compartilhar com as futuras gerações.

18/10. Quarta, às 15h  
Espaço Vida. Adultos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### Passeio

#### VISITA AO CIPAR – CENTRO DE PESQUISA E INTERCÂMBIO ARROZ RUZENE

A fazenda Ruzene, em Guaratinguetá, produz variedades de arrozes especiais, como o mini. Nesta visita, será possível conhecer variedades diferentes, o canteiro de mudas, o trabalho de pesquisa e os sistemas de plantio e secagem dos grãos.

21/10. Sábado, às 9h  
Passeio externo. 18 anos. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### Oficina

#### MESTRE CUCA: DE ONDE VEM O ARROZ?

Nesta oficina, conduzida pela nutricionista Carolina Albuquerque, as crianças irão descobrir as origens do arroz e outras curiosidades. No final, será a hora de pôr a mão na massa e preparar uma receita saudável.

21/10. Sábado, às 15h  
Sala dos Figureiros. 7 a 12 anos,  
com acompanhante. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Orientação*

#### **FOOD BIKE: CONTEMPORÂNEO x TRADICIONAL**

Nesta orientação conduzida por integrantes da empresa Sementes e Grãos Food Bike, os participantes irão conhecer mais sobre o arroz integral, negro e vermelho e as melhores maneiras de prepará-los.

22/10. Domingo, às 15h  
Nave Cultural. Livre. Grátis

### *Oficina*

#### **ARROZ DE FESTA**

Como transformar o “arroz de ontem” em um prato saboroso? Nesta capacitação, a nutricionista Daniela Cierro irá ensinar receitas práticas e dicas seguras de manipulação dos alimentos.

24/10. Terça, às 14h30 [atividade destinada às instituições cadastradas no Mesa Brasil]  
Sala dos Figureiros. Adultos. Grátis.

### *Palestra*

#### **DA TERRA AO PRATO: DESMISTIFICANDO O ARROZ**

Nutricionista Daniela Cierro irá tirar dúvidas de preparo, ensinar receitas e dicas de conservação de arroz. O arroz agulhinha será o protagonista dos pratos apresentados na palestra.

25/10. Quarta, às 15h  
Sala dos Figureiros. Adulto. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Bate-papo*

#### **SABERES E SABORES DO ARROZ**

O agrônomo Ricardo Manfredini e a historiadora Lucia Maria Manfredini Santos irão lembrar a chegada do arroz ao Vale do Paraíba e os desafios do cultivo, enquanto a chef Nicole Vilas Boas Tolomelli prepara receitas com o grão.

26/10. Quinta, às 19h30  
Sala dos Figureiros. Adulto. Grátis.  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **ARROZ DO A AO Z: EXPLORANDO A VERSATILIDADE DO ARROZ**

Além de acompanhar o feijão, o arroz é versátil: pode virar leite e farinha. Nesta oficina, a nutricionista Juliana Ebram irá ensinar o preparo do leite, da farinha e uma receita com esses dois ingredientes.

28/10. Sábado, às 15h  
Sala dos Figureiros. Adulto. Grátis

### *Orientação*

#### **FOOD BIKE: ONDE O ARROZ SE ENQUADRA NO GUIA ALIMENTAR?**

As propriedades nutricionais do arroz, e sua importância destacada no *Guia Alimentar para a População Brasileira*, serão temas desta orientação seguida de uma degustação de sanduíches feitos com farinha de arroz.

29/10. Domingo, 15h às 17h  
Nave Cultural. Livre. Grátis

## THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

### *Passeio*

#### **DA HORTA PARA A MESA**

Nesta visita guiada com biólogo e nutricionista, a horta é o local para começar a entender o ciclo dos alimentos. Uma oficina ensinará o cultivo de tomate em garrafa pet e receitas com o fruto.

08/10. Domingo, 07h às 15h

Hotel Fazenda Clav Sol. A partir de 6 anos, com acompanhante. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Bate-papo*

#### **NUTRIÇÃO E DIABETES: COMO FUNCIONAM?**

A nutricionista Maria Grace Garcia fala sobre os mitos, cuidados e a importância da alimentação para quem sofre de diabetes do tipo 1 e do tipo 2.

11/10. Quarta, 19h às 20h30

Área de Convivência. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

### *Oficina*

#### **BOM, BONITO E GOSTOSO**

A comida é um dos elos mais fortes da identidade de um povo. Nesta oficina, o chef peruano Carlos Ernesto Lhanes compartilha memórias por meio de pratos típicos de sua terra natal.

14 e 15/10. Sábado e domingo, 10h às 12h  
Quiosque. 16 anos. Grátis

### *Palestra*

#### **COMENDO COMIDA, COMENDO CULTURA E EXERCENDO A COMENSALIDADE**

O pesquisador Helio Hintze convida os participantes a pensar as relações entre comida e cultura e a influência da ecologia, sociologia, antropologia, filosofia e da religião na forma como nos alimentamos.

28/10. Sábado, 10h às 12h

Quiosque. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

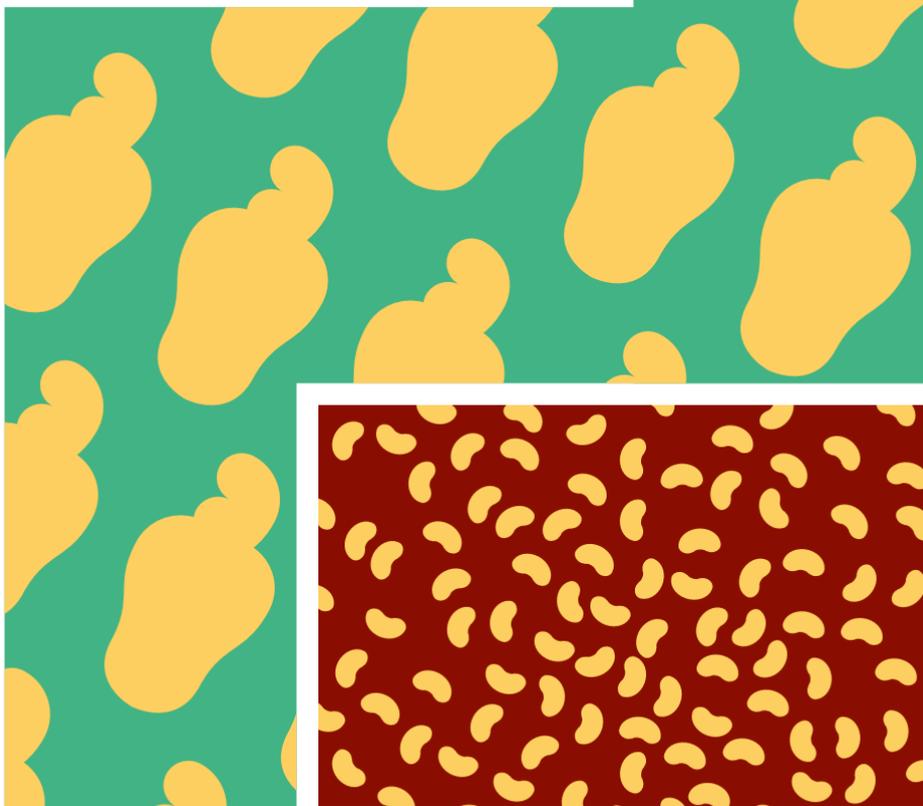
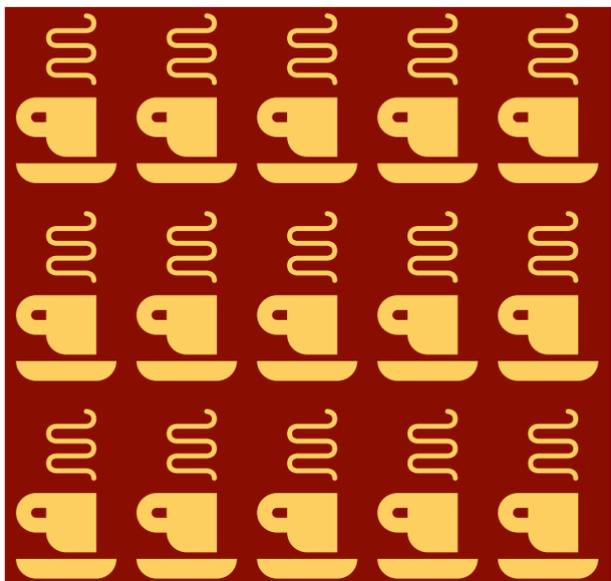
### *Oficina*

#### **PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS**

De nossa grande diversidade de plantas comestíveis, consumimos uma pequena porcentagem. A chef Gabriela Brucoli ensinará receitas e técnicas de preparo com plantas pouco conhecidas.

29/10. Domingo, 10h às 12h

Quiosque. Livre. Grátis  
Inscrições na Central de Atendimento

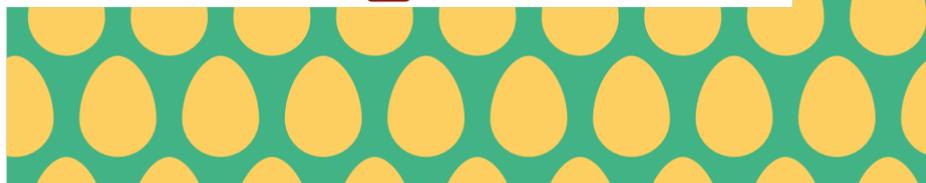


PRO



GRA

MAÇÃO



DIA



ADIA



	Unidade	Atividade	Tipo	Página
<b>01/10 DOM</b>	Parque Dom Pedro II	Comer é colocar o mundo para dentro de si – histórias deliciosas	Contação de história	50
	Piracicaba	Feira de agroecologia e consumo responsável	Feira	68
<b>02/10 SEG</b>	Bertioga	Como ler o rótulo	Instalação <i>até 16/11</i>	65
	Carmo	Guaraná da Amazônia	Exposição <i>até 12/01/2018</i>	40
<b>03/10 TER</b>	Carmo	Escolhas para o prato	Palestra	40
	Santo André	Uma experiência às escuras – memórias do gosto	Vivência	58
<b>04/10 QUAR</b>	Carmo	A banana	Aula expositiva	41
	Ipiranga	O que é cozinha brasileira?	Bate-papo	47
	Itaquera	Temos fome de quê?	Bate-papo	48
	Itaquera	Planeta faminto	Exposição <i>até 03/12</i>	48
	Piracicaba	Educação para o gosto – doce, salgado, amargo, azedo e umami: o quinto sabor!	Oficina	68
	Santana	Tudo sobre farinhas	Aula expositiva	55
	Santo Amaro	O açúcar oculto nos ultraprocessados	Bate-papo	57
	Santo André	Gastronomia e ecologia no Espaço Zym	Passeio	58
<b>05/10 QUI</b>	Carmo	Fuja do padrão! Beleza não se põe na mesa	Intervenção	41
	Osasco	Boteco d’Oz	Aula expositiva	50
	Pompeia	Hortaliças tradicionais: antigos saberes e sabores, novas oportunidades	Palestra	53
	Santana	Pão doce	Oficina	55
	Santo Amaro	Feira de produtos orgânicos	Feira	57
<b>06/10 SEX</b>	Itaquera	Hortas em pequenos espaços	Curso	48
	Santana	Pão, tubérculos, grãos!	Aula expositiva	56
	São José dos Campos	Gosto e sabores	Palestra	77
	São José dos Campos	O tempero da vida	Videodebate	77
<b>07/10 SÁB</b>	Bauru	Feira de orgânicos	Feira	64
	Interlagos	Nutrição esportiva e marketing de suplementos alimentares	Bate-papo	45
	Itaquera	Mostra de alimentação saudável e sustentável	Exposição	48
	Ribeirão Preto	Mãozinhas na massa: agricultura familiar e a biodiversidade dos alimentos	Oficina	72
	Ribeirão Preto	Conhecendo as PANCs	Vivência	73
	Santos	Projeto panelinha: pais e filhos	Oficina	74
	São José dos Campos	Alimento com sentido	Oficina	78

	Unidade	Atividade	Tipo	Página
<b>08/10 DOM</b>	Araraquara	Conhecendo as PANCS	Vivência	64
	Itaquera	Dicas práticas de alimentação saudável	Oficina	48
	Piracicaba	Biodiversidade alimentar	Oficina	69
	Presidente Prudente	Da horta para a mesa	Passaio	81
	Rio Preto	Culinária para pais e filhos	Oficina	73
	Rio Preto	Feirinha de alimentos agroecológicos	Feira	73
<b>10/10 TER</b>	Bauru	Batata-doce de 4 jeitos	Oficina	64
	Bauru	Composteira doméstica	Oficina	64
	Carmo	Escolhas para o prato	Palestra	40
	Pompeia	Cozinhar para educar: descobrindo sabores e alimentando valores	Palestra	53
<b>11/10 QUA</b>	Carmo	As frutas do Brasil	Aula expositiva	41
	Ipiranga	A formação da sociedade brasileira sob o olhar da alimentação	Bate-papo	47
	Piracicaba	Cultivo e consumo de PANCS (plantas alimentícias não convencionais)	Oficina	69
	Pompeia	A PANC do passado, um gosto do futuro	Palestra	53
	Presidente Prudente	Nutrição e diabetes: como funcionam?	Bate-papo	81
	Santo Amaro	Sódio: encontre o equilíbrio	Bate-papo	57
	Santos	Mesa do saber: açúcar e sal – temperando com saúde	Palestra	74
<b>12/10 QUI</b>	Itaquera	O superpoder das plantas: o brincar que alimenta	Vivência	49
	Santo Amaro	Mão na massa – pais e filhos	Oficina	57
<b>13/10 SEX</b>	Interlagos	Profissão cozinheiro	Oficina	45
	Jundiá	Comendo comida, comendo cultura!	Palestra	67
<b>14/10 SÁB</b>	Bauru	Composteira doméstica	Oficina	64
	Campinas	Prato do dia: letras!	Consulta de livros	65
	Campo Limpo	Herói em cinco passos	Oficina	40
	Itaquera	Mostra de alimentação saudável e sustentável	Exposição	48
	Jundiá	Cataversos	Intervenção	67
	Jundiá	Leites vegetais e vitaminas verdes	Oficina	68
	Osasco	Da horta para a mesa	Palestra	50
	Piracicaba	Lancheira saudável	Vivência	69
	Presidente Prudente	Bom, bonito e gostoso	Oficina	81
	Ribeirão Preto	Arroz e feijão nas regiões do Brasil	Oficina	71
	Ribeirão Preto	Cultivando e aproveitando as PANCS	Oficina	73
	Santo Amaro	Cozinhando o Brasil	Contação de história	58
	Santos	Cores dentro dos sabores	Vivência	74

	Unidade	Atividade	Tipo	Página
<b>15/10 DOM</b>	Campo Limpo	Herói em cinco passos	Oficina	40
	Itaquera	Compotas, conservas e geleias	Bate-papo	49
	Itaquera	Doces versos	Intervenção	49
	Jundiá	Queijos e iogurte de sementes	Oficina	68
	Jundiá	Cataversos	Intervenção	68
	Presidente Prudente	Bom, bonito e gostoso	Oficina	81
	Ribeirão Preto	Feira orgânica	Feira	71
	Ribeirão Preto	Oficina culinária mato no prato	Oficina	73
	Rio Preto	Alimento processado × comida de verdade	Bate-papo	74
	Rio Preto	Hortas caseiras	Oficina	73
	Rio Preto	Feirinha de alimentos agroecológicos	Vivência	73
	Santos	Receitas conscientes	Oficina <i>até 30/10</i>	75
	<b>16/10 SEG</b>	Carmo	Comer é colocar o mundo para dentro de si – histórias deliciosas	Contaçãõ de história
Centro de Pesquisa e Formação		A gourmetização em uma sociedade desigual: o consumo de alimentos no Brasil	Debate	43
Cinesesc		Apart horta	Videodebate	43
São Caetano do Sul		Cambuci e araçá	Oficina	59
<b>17/10 TER</b>	24 de Maio	De olho na comida	Intervenção <i>até 21/10</i>	30
	Campinas	Exposição e manutenção da horta vertical	Exposição <i>até 29/10</i>	66
	Campo Limpo	Pizza divertida	Oficina	40
	Carmo	Faça em casa!	Oficina	41
	Piracicaba	Degustacine – 18 comidas	Videodebate	69
	Piracicaba	Trocas saudáveis	Oficina	69
	Pompeia	O uso de PANC no dia a dia e em restaurantes	Palestra	53
	Ribeirão Preto	Rótulos criativos	Oficina	72
	Ribeirão Preto	Alimentação e publicidade: a influência da mídia sobre o hábito alimentar	Mesa-redonda	72
	Santo André	Comer pra quê?	Oficina	58
Taubaté	A história do arroz no vale do Paraíba	Exposição <i>até 31/10</i>	79	

	Unidade	Atividade	Tipo	Página	
<b>18/10 QUA</b>	Campinas	Parede viva: feira em casa!	Oficina	66	
	Carmo	A costelinha	Aula expositiva	41	
	Consolação	Biomass brasileiros e agroflorestais	Encontro	44	
	Ipiranga	A urbanização de são paulo e a modificação dos hábitos alimentares da população local	Bate-papo	47	
	Itaquera	Receitas com história	Oficina	49	
	Itaquera	Qual receita te vem na memória e te lembra uma história?	Intervenção	49	
	Osasco	Gaste menos e coma melhor	Palestra	50	
	São Caetano do Sul	Brigadeirão de pinhão – receitas da casa	Oficina	60	
	Santana	O sabor do brioche	Palestra	56	
	Santos	A escolha dos alimentos	Orientação	75	
	Santos	Mesa do saber: consumo responsável de pescados	Aula expositiva	75	
	Taubaté	Mala de lembranças	Vivência	79	
	<b>19/10 QUI</b>	24 de Maio	Alimentação saudável: você sabe o que comer?	Palestra	38
		Belenzinho	1, 2 Feijão com arroz	Vivência	38
Campinas		Parede viva: feira em casa!	Oficina	66	
Campo Limpo		Prato firmeza: comida, território e afeto	Oficina	40	
Catanduva		Cultivando aromas e sabores	Oficina	67	
Carmo		Iniciativas inspiradoras no campo da alimentação	Bate-papo	41	
Centro de Pesquisa e Formação		Comer pra quê?	Palestra	43	
Florêncio de Abreu		Mato no prato	Vivência	45	
Osasco		Boteco d'oz	Aula expositiva	50	
Piracicaba		Memória afetiva – oficina de culinária árabe	Oficina	70	
Pompeia		Yes, temos tantos feijões!	Palestra	54	
Ribeirão Preto		Sabor e afeto: história, amor e cultura dos cadernos de receitas	Oficina	72	
Santana		Pão nosso: rápido e fácil	Aula expositiva	56	
Santo André		Venha conhecer o Mesa Brasil	Vivência	58	
Santos		A escolha dos alimentos	Orientação	75	
Santos	Comer pra quê?	Oficina	75		

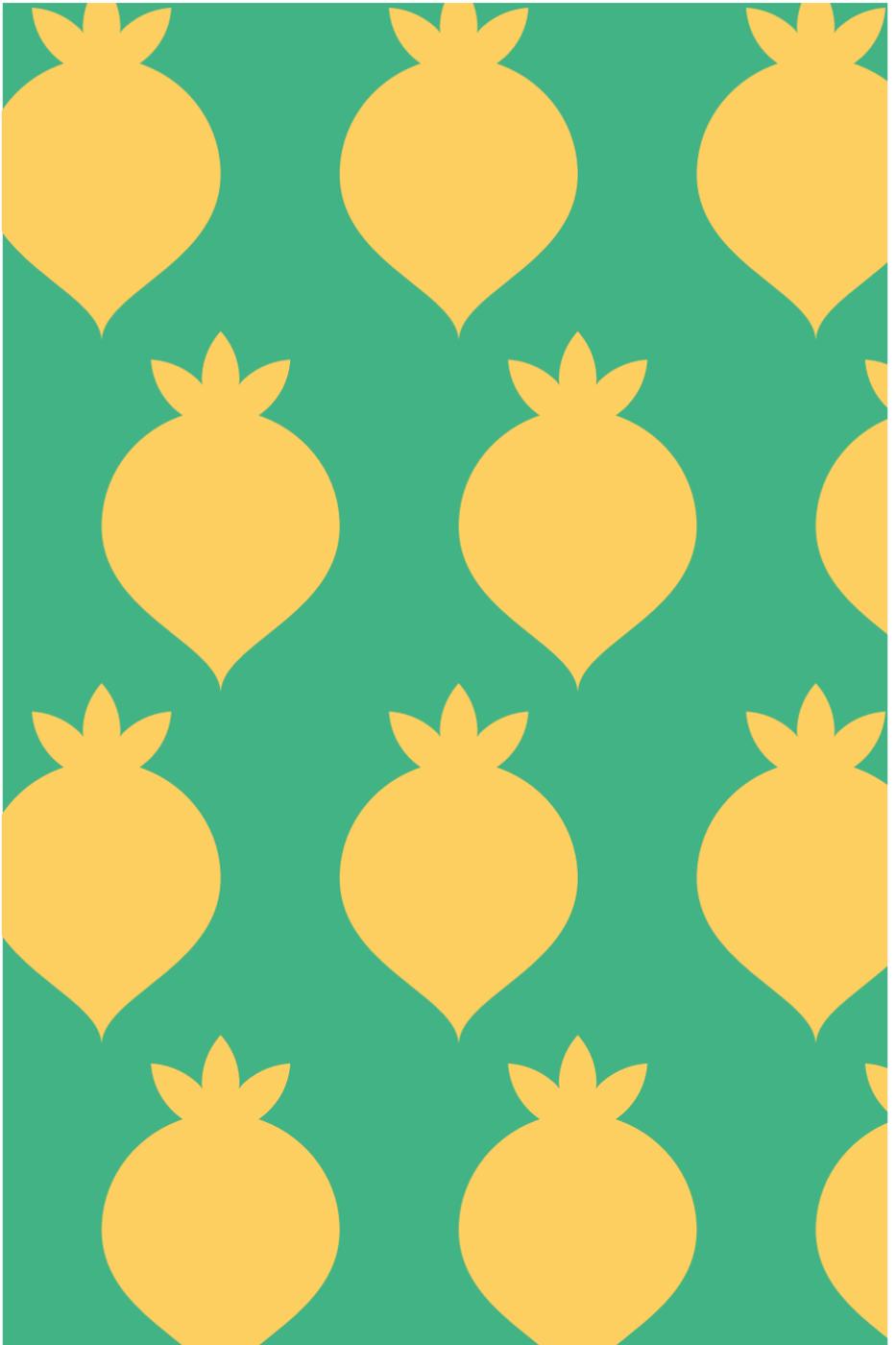
	Unidade	Atividade	Tipo	Página
<b>20/10 SEX</b>	Bauru	Quem escolhe o que você come?	Bate-papo	65
	Bom Retiro	Aproveitamento integral de alimentos orgânicos	Oficina	38
	Campo Limpo	Prato firmeza: comida, território e afeto	Oficina	40
	Carmo	Saboreando palavras	Intervenção	42
	Catanduva	Cultivando aromas e sabores	Oficina	67
	Ipiranga	Comida e memória afetiva	Oficina	47
	Itaquera	Hortas em pequenos espaços	Curso	48
	Pinheiros	A educação alimentar: o gosto como tarefa e sabedoria	Palestra	52
	Piracicaba	Lancheira térmica	Oficina	69
	Piracicaba	Salamaleque	Apresentação teatral	70
	Registro	Muito além do peso	Videodebate	71
	Ribeirão Preto	Jantar no escuro	Vivência	72
	Santana	Pão-cabeça: refletindo sobre as receitas	Aula Expositiva	56
	Santo André	Venha conhecer o Mesa Brasil	Vivência	58
<b>21/10 SÁB</b>	Araraquara	Que gosto tem? Salgados	Oficina	64
	Araraquara	Que gosto tem? Doces	Oficina	64
	Bauru	Faça sua horta	Oficina	65
	Bom Retiro	Feira agroecológica	Feira	38
	Bom Retiro	Aproveitamento integral de alimentos orgânicos	Oficina	38
	Bom Retiro	Prato feito	Oficina	38
	Bom Retiro	Poesia de mesa	Show	38
	Bom Retiro	Venha cozinhar conosco	Oficina	39
	Bom Retiro	Cozinhar como um ato de resistência	Bate-papo	39
	Bom Retiro	Encontros e cantorias	Show	39
	Campinas	Feira de alimentos orgânicos ou de base agroecológica	Feira	66
	Campinas	Oficina criativa - meu caderno de receitas	Oficina	66
	Campinas	Visita guiada ao jardim sensorial do Sesc	Vivência	67
	Campinas	Piquenique de afeto	Vivência	67
	Campinas	Xepa na cozinha	Oficina	67
	Consolação	Pedal e gastronomia	Vivência	44
	Itaquera	Mostra de alimentação saudável e sustentável	Exposição	48
	Jundiá	Sobremesas: a doçura que vem da natureza	Oficina	68
	Osasco	Não gosto porque nunca provei ou nunca provei por isso não gosto?	Oficina	50
	Parque Dom Pedro II	Narrativas culinárias	Oficina	51
	Pinheiros	Raízes brasileiras	Bate-papo	52
	Pinheiros	A arte de degustar a vida: o gosto como experiência	Palestra	52

Unidade	Atividade	Tipo	Página	
Piracicaba	Trocas saudáveis	Oficina	69	
Pompeia	Feira agroecológica	Feira	54	
Pompeia	Alimentação saudável e consciente com comida de verdade	Bate-papo	55	
Pompeia	Viva o ciclo vivo: compostar, cultivar, comer na cidade	Vivência	55	
Registro	O valor e o sabor dos alimentos regionais	Oficina	71	
Ribeirão Preto	Jantar no escuro	Vivência	72	
São Caetano do Sul	É dia de feira!	Feira	60	
São Caetano do Sul	Frutas e legumes feios: como evitar o desperdício com muito sabor	Oficina	60	
Santo André	Saúde à mesa: feira de produtores de alimentos orgânicos	Feira	59	
Taubaté	Visita ao cipar – centro de pesquisa e intercâmbio arroz ruzene	Passeio	79	
Taubaté	Mestre cuca: de onde vem o arroz?	Oficina	79	
<b>22/10 DOM</b>	Bom Retiro	Mini horta agroecológica	Oficina	39
	Bom Retiro	PANCs – plantas alimentícias não convencionais	Oficina	40
	Itaquera	Matos no prato: plantas alimentícias não convencionais no cardápio	Oficina	49
	Jundiá	Docinhos de festa	Oficina	68
	Parque Dom Pedro II	Saboreando palavras	Oficina	51
	Pinheiros	Origens do alimento: novos paradigmas da agricultura	Bate-papo	52
	Pinheiros	Pão: sal, farinha, água e fermento	Oficina	53
	Pompeia	Viva o ciclo vivo: compostar, cultivar, comer na cidade	Vivência	55
	Pompeia	Alimentação saudável e consciente com comida de verdade	Bate-papo	55
	Pompeia	Feira agroecológica	Feira	54
	Registro	O valor e o sabor dos alimentos regionais	Oficina	71
	Ribeirão Preto	Memórias afetivas	Oficina	72
	Rio Preto	Feirinha de alimentos agroecológicos	Vivência	73
	Rio Preto	Marmitinhas saudáveis para o seu dia a dia	Oficina	74
	Santo André	Catavessos: alimentação em poemas	Intervenção	59
	Santo André	Arroz, feijão, história e macarrão	Contação de história	59
	Santos	A comida na música brasileira	Show	75
	Santos	Feira orgânica	Feira	75
	Taubaté	Food bike: contemporâneo x tradicional	Orientação	80

	Unidade	Atividade	Tipo	Página
<b>24/10 TER</b>	Bertioga	Cozinhado com tempero e poesia	Oficina	65
	Campinas	Parede viva: feira em casa!	Oficina	66
	Carmo	Habilidades culinárias: compra, organização e consumo	Oficina	42
	Piracicaba	Experimenta – sabores de Piracicaba	Vivência	70
	Pompeia	PANC e agricultura urbana: a abundância ao alcance das mãos	Palestra	54
	Taubaté	Arroz de festa	Oficina	80
<b>25/10 QUA</b>	Bertioga	Cozinhado com tempero e poesia	Oficina	65
	Campinas	Receitas daqui	Oficina	67
	Carmo	Numa panela só	Oficina	42
	Carmo	O quiabo	Aula expositiva	42
	Consolação	Tradição e reinvenção – o sabor da roça e a perspectiva de uma nova cadeia de abastecimento	Encontro	44
	Ipiranga	A retomada da culinária caipira	Bate-papo	47
	Santana	Quem quer focaccia?	Aula expositiva	56
	Santo Amaro	Aproveitamento integral de alimentos	Bate-papo	57
	Santos	Desperdício dos alimentos e desafios nutricionais: conflitos da modernidade	Seminário	76
	Taubaté	Da terra ao prato: desmistificando o arroz	Palestra	80
<b>26/10 QUI</b>	Carmo	Narrativas culinárias	Oficina	43
	Pompeia	PANC – um mundo de alimentos desconhecidos	Palestra	54
	Santana	Integral 100%	Oficina	56
	Santo Amaro	Feira de produtos orgânicos	Feira	57
	Santos	Desperdício dos alimentos e desafios nutricionais: conflitos da modernidade	Seminário	76
	Taubaté	Saberes e sabores do arroz	Bate-papo	80
<b>27/10 SEX</b>	Bom Retiro	Aproveitamento integral de alimentos orgânicos	Oficina	38
	Interlagos	Colheita urbana: um dia de Mesa Brasil	Vivência	45
	Itaquera	Hortas em pequenos espaços	Curso	48
	Parque Dom Pedro II	Plantar e comer: cultivo de hortas em pequenos espaços	Oficina	51
	Parque Dom Pedro II	Da horta ao prato	Oficina	51
	Parque Dom Pedro II	Numa panela só	Oficina	51
	Santana	Pão caseiro, qualidade profissional	Aula expositiva	56
	Sorocaba	Gênero e juventude na produção alimentar	Bate-papo	78

	Unidade	Atividade	Tipo	Página
<b>28/10</b> <b>SÁB</b>	Bom Retiro	Visita ao assentamento Dom Tomás Balduino	Passeio	40
	Interlagos	Jornada pelo Sesc Interlagos: afinando o olhar	Oficina	46
	Itaquera	Mostra de alimentação saudável e sustentável	Exposição	48
	Parque Dom Pedro II	Numa panela só	Oficina	51
	Piracicaba	Conhecendo a Fábrica Di Pamonha	Passeio	70
	Presidente Prudente	Comendo comida, comendo cultura e exercendo a comensalidade	Palestra	81
	Registro	O papel da memória afetiva no comportamento alimentar	Bate-papo	71
	Santo Amaro	Mão na massa – pais e filhos	Oficina	57
	Santo Amaro	Cantos do trabalho	Contação de história	58
	Santos	Cores dentro dos sabores	Vivência	76
	São Caetano do Sul	Chás da nossa horta	Oficina	60
	São Carlos	Feira de alimentos orgânicos	Encontro	77
	São Carlos	Alimentos orgânicos, do produtor ao consumidor	Bate-papo	77
	São Carlos	Produção orgânica e convencional: um dilema?	Bate-papo	77
	São Carlos	Coprodução e economia associativa	Bate-papo	77
	São Carlos	Produção urbana de alimentos	Bate-papo	77
	Sorocaba	Quando e como iniciar a alimentação complementar do bebê	Oficina	78
	Sorocaba	Agricultorxs e chefs de cozinha em ação!	Roda de conversa	78
	Sorocaba	Receitas ilustradas	Oficina	78
	Sorocaba	Territórios da cadeia orgânica a partir da gastronomia	Roda de conversa	78
	Taubaté	Arroz do A ao Z: explorando a versatilidade do arroz	Oficina	80
	Vila Mariana	Feira de alimentos orgânicos e agroecológicos	Feira	60
	Vila Mariana	Bate-papo com Arborecer	Bate-papo	61
	Vila Mariana	Bate-papo com o Terra Viva	Bate-papo	61
	Vila Mariana	Bate-papo com Muda SP e Roça Urbana Orgânica	Bate-papo	61
	Vila Mariana	Mesa-redonda com Guta Chaves e a chef Tanea Romão	Mesa-redonda	61
	Vila Mariana	Bate-papo sitio Florada da Serra e do Sítio Boa Nova	Bate-papo	61

	Unidade	Atividade	Tipo	Página	
<b>29/10 DOM</b>	Interlagos	Zona sul me alimenta	Feira	46	
	Interlagos	Sucos naturais para além da fruta	Oficina	46	
	Interlagos	O fornecedor e o consumidor	Bate-papo	46	
	Interlagos	Show Gê de Lima	Bate-papo e show	46	
	Itaquera	Aguçando sentidos e sensibilidades	Vivência	50	
	Parque Dom Pedro II	Economia doméstica: como escolher, armazenar e aproveitar ao máximo os alimentos	Oficina	51	
	Presidente Prudente	Plantas alimentícias não convencionais	Oficina	81	
	Registro	Vivenciando os sabores	Vivência	71	
	Rio Preto	Feirinha de alimentos agroecológicos	Vivência	73	
	Rio Preto	Arroz, feijão, história e macarrão	Contaçao de história	74	
	Rio Preto	Alimento orgânico x cesta básica	Bate-papo	74	
	Sorocaba	V Feira agroecológica e cultural - rasgada de sabores	Feira	79	
	Vila Mariana	Feira de alimentos orgânicos e agroecológicos	Feira	60	
	Vila Mariana	Bate papo com o Sítio Olho d'Água	Bate-papo	61	
	Vila Mariana	Bate-papo com o programa Mesa Brasil	Bate-papo	61	
	Vila Mariana	Mesa-redonda com Guta Chaves e o historiador Ricardo Maranhão	Mesa-redonda	61	
	Vila Mariana	Viola caipira	Apresentação	61	
	<b>30/10 SEG</b>	São Caetano do Sul	Uvaia, jerivá e juçara	Oficina	59
	<b>31/10 TER</b>	Piracicaba	Experimenta açai - comida, saúde e cultura	Bate-papo	70
Pompeia		Taioba, planta de sustento	Palestra	54	
<b>1/11 QUAR</b>	Interlagos	Cheiro de mato, gosto de fato	Exposição <i>até 03/12</i>	46	
	Pompeia	Frutos verdes como legumes	Palestra	54	



## CAPITAL E GRANDE SÃO PAULO

### **Sesc 24 de Maio**

Rua 24 de Maio, 109  
Tel.: (11) 3350-6300

### **Sesc Belenzinho**

Rua Padre Adelino, 1.000  
Tel.: (11) 2076-9700

### **Sesc Bom Retiro**

Al. Nothmann, 185  
Tel.: (11) 3332-3600

### **Sesc Campo Limpo**

Rua Nossa Senhora  
do Bom Conselho, 120  
Tel.: (11) 5510-2700

### **Sesc Carmo**

Rua do Carmo, 147  
Tel.: (11) 3111-7000

### **Centro de Pesquisa e Formação**

Rua Dr. Plínio Barreto, 285,  
4º andar  
Tel.: (11) 3254-5600

### **CineSesc**

Rua Augusta, 2.075  
Tel.: (11) 3087-0500

### **Sesc Consolação**

Rua Dr. Vila Nova, 245  
Tel.: (11) 3234-3000

### **Sesc Florêncio de Abreu**

Rua Florêncio de Abreu, 305, 6º andar  
Tel.: (11) 3329-2800

### **Sesc Interlagos**

Av. Manuel Alves Soares, 1.100  
Tel.: (11) 5662-9500

### **Sesc Ipiranga**

Rua Bom Pastor, 822  
Tel.: (11) 3340-2000

### **Sesc Itaquera**

Av. Fernando do Espírito Santo Alves de  
Mattos, 1.000  
Tel.: (11) 2523-9200

### **Sesc Osasco**

Av. Sport Club Corinthians Paulista, 1.300  
Tel.: (11) 3184-0900

### **Sesc Parque Dom Pedro II**

Pça. São Vito, s/n, Brás

### **Sesc Pinheiros**

Rua Paes Leme, 195  
Tel.: (11) 3095-9400

### **Sesc Pompeia**

Rua Clélia, 93  
Tel.: (11) 3871-7700

### **Sesc Santana**

Av. Luiz Dumont Villares, 579  
Tel.: (11) 2971-8700

### **Sesc Santo Amaro**

Rua Amador Bueno, 505  
Tel.: (11) 5541-4000

### **Sesc Santo André**

Rua Tamarutaca, 302  
Tel.: (11) 4469-1200

### **Sesc São Caetano**

Rua Piauí, 554  
Tel.: (11) 4223-8800

### **Sesc Vila Mariana**

Rua Pelotas, 141  
Tel.: (11) 5080-3000

## INTERIOR E LITORAL

### **Sesc Araraquara**

Rua Castro Alves, 1.315  
Tel.: (16) 3301-7500

### **Sesc Bauru**

Av. Aureliano Cardia, 6-71  
Tel.: (14) 3235-1750

### **Sesc Bertiooga**

Rua Pastor Djalma da  
Silva Coimbra, 20  
Tel.: (13) 3319-7700

### **Sesc Birigui**

Rua Egídio Navarro, 644-700  
Tel.: (18) 3642-7040

### **Sesc Campinas**

Rua Dom José I, 270/333  
Tel.: (19) 3737-1515

### **Sesc Catanduva**

Praça Felício Tonello, 228  
Tel.: (17) 3524-9200

### **Sesc Jundiá**

Av. Antônio Frederico Ozanan, 6.600  
Tel.: (11) 4583-4900

### **Sesc Piracicaba**

Rua Ipiranga, 155  
Tel.: (19) 3437-9292

### **Sesc Registro**

Complexo KKKK  
Rua Prefeito Jonas Banks Leite, 57  
Tel.: (13) 3821-5292

### **Sesc Ribeirão Preto**

Rua Tibiriçá, 50  
Tel.: (16) 3977-4477

### **Sesc Rio Preto**

Av. Francisco das  
Chagas Oliveira, 1.333  
Tel.: (17) 3216-9300

### **Sesc Santos**

Rua Conselheiro Ribas, 136  
Tel.: (13) 3278-9800

### **Sesc São Carlos**

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700  
Tel.: (16) 3373-2333

### **Sesc São José dos Campos**

Av. Dr. Adhemar de Barros, 999  
Tel.: (12) 3904-2000

### **Sesc Sorocaba**

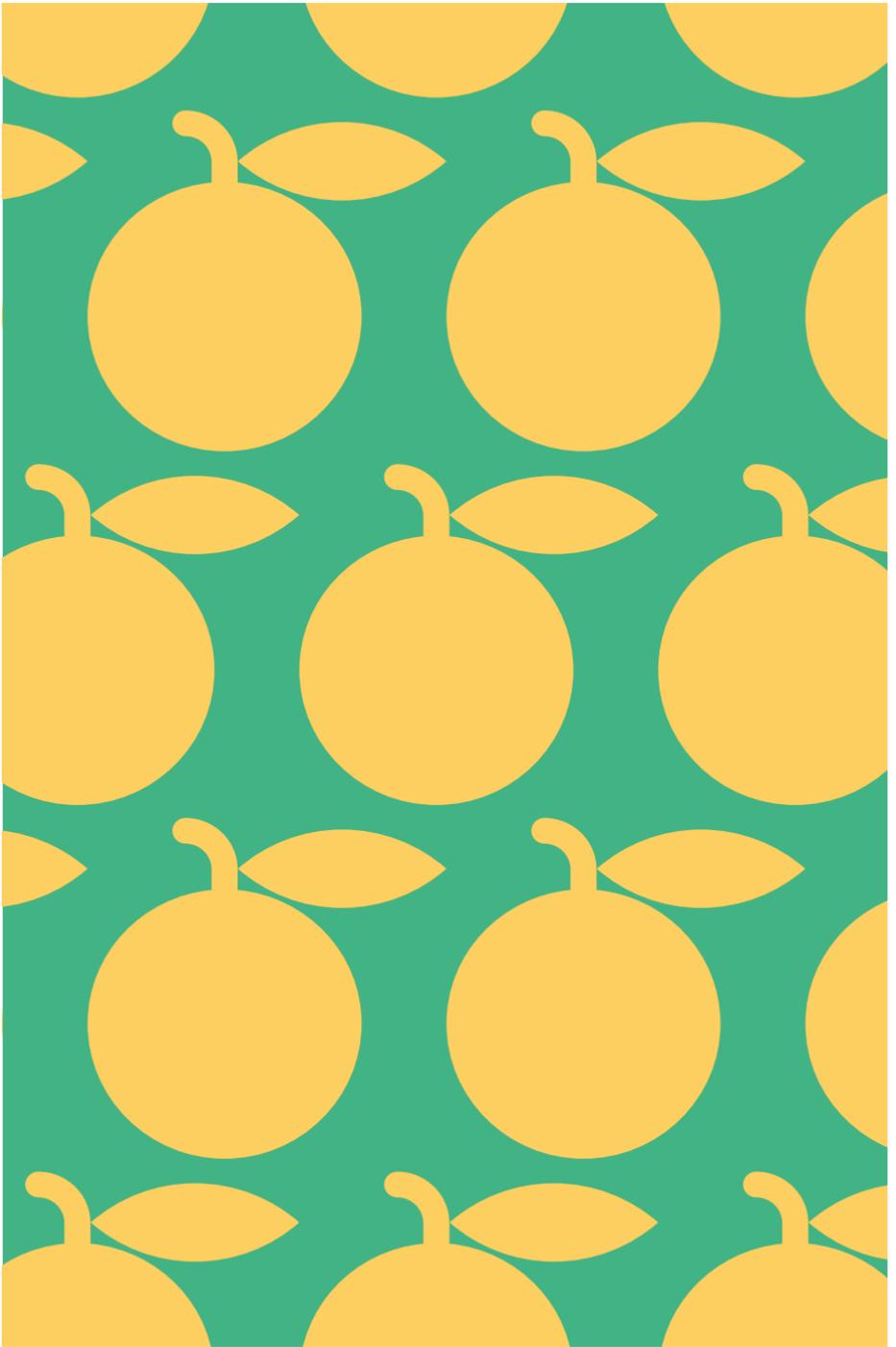
Rua Barão de Piratininga, 555  
Tel.: (15) 3332-9933

### **Sesc Taubaté**

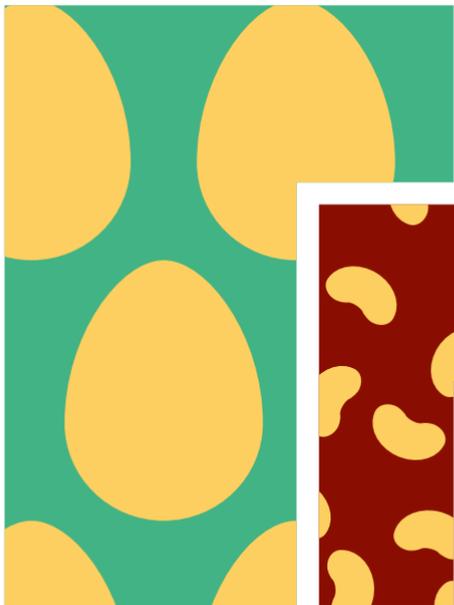
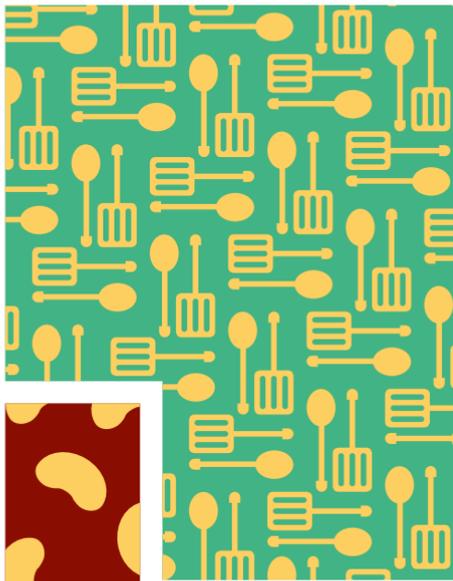
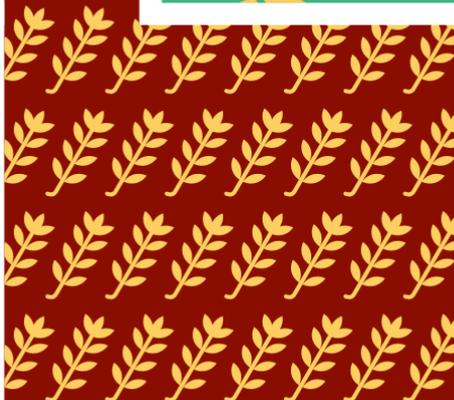
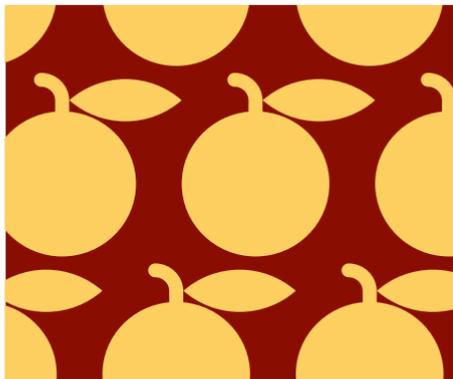
Av. Eng. Milton de  
Alvarenga Peixoto, 1.264  
Tel.: (12) 3634-4000

### **Sesc Thermas**

**de Presidente Prudente**  
Rua Alberto Peters, 111  
Tel.: (18) 3226-0400







[sescsp.org.br/experimenta](http://sescsp.org.br/experimenta)