

**EX
PERI
MEN
TA!**

COMIDA,
SAÚDE E
CULTURA

GUIA DE PROGRAMAÇÃO
OUTUBRO DE 2022

Sesc



EXPERIMENTA! COMIDA, SAÚDE E CULTURA

Criado em 2017, o Experimenta! Comida, Saúde e Cultura convida o público a refletir sobre os vários aspectos da alimentação em uma programação composta por diversos formatos de atividades em todas as Unidades do Sesc.

A 6ª edição será realizada entre os dias 15 e 23 de outubro, concomitantemente ao Dia Mundial da Alimentação (16/10), buscando promover a alimentação adequada e saudável bem como ampliar a autonomia em torno das escolhas alimentares.

Confira os sete eixos norteadores da programação, que propõem reflexões e práticas a partir de conexões transversais entre a alimentação e seus aspectos culturais, sociais, econômicos, ambientais e de saúde.



SUMÁRIO

Comer é cultura **7**

A saúde está na mesa **7**

Diversidade no prato: sabores da natureza **8**

Aqui se planta, aqui se come **8**

Se está na época, tem na feira **9**

Cozinhar é preciso **9**

Conexão comida **10**

Programação

Capital e Grande São Paulo **11**

Interior e litoral **35**

Minibiografias 49

Acesse o código e conheça
a programação completa



Programação sujeita à alteração

Todas as ações são gratuitas



COMER É CULTURA

Formada por diferentes saberes e sabores, a cultura alimentar de um povo é um traço importante de pertencimento, capaz de transmitir valores e significados sociais, religiosos, econômicos, étnicos, afetivos e tantos outros. A comida é um pilar da identidade cultural, um patrimônio humano.

A SAÚDE ESTÁ NA MESA

Alimentos *in natura* e minimamente processados, de origem predominantemente vegetal, são a base para uma alimentação saudável. Frutas, verduras, legumes, cereais, feijões, castanhas e raízes, são alguns exemplos desses alimentos.



DIVERSIDADE NO PRATO: SABORES DA NATUREZA

Enriquecer nossas refeições com a grande variedade de vegetais disponível em nosso território é uma forma de agregar sabores e nutrientes, além de contribuir para a promoção da biodiversidade e a preservação de culturas alimentares.

AQUI SE PLANTA, AQUI SE COME

Saber de onde vem e como é cultivada nossa comida é importante para escolhas conscientes. O consumo de alimentos produzidos localmente por pequenos agricultores contribui para a promoção de sistemas alimentares sustentáveis social e ambientalmente. Cultivar ervas em casa ou colher alimentos em uma horta urbana pode ampliar o contato com a natureza e o cultivo de alimentos.



SE ESTÁ NA ÉPOCA, TEM NA FEIRA

As feiras livres são pontes entre o campo e a cidade, e ampliam o acesso a alimentos saudáveis. Ao ocuparem o espaço urbano, aumentam a oferta de itens *in natura* da estação. Privilegiar os agroecológicos nas feiras ou grupos de compras coletivas, contribui para a expansão desse setor na economia e a redução dos impactos ambientais de produção.

COZINHAR É PRECISO

Cozinhar é uma prática capaz de transmitir tradições, histórias e habilidades entre as gerações. É uma tarefa de todos e um ato importante para a conquista de autonomia e saúde. Quando cozinhamos, podemos escolher cada ingrediente que irá compor o nosso prato, além dos cuidados com o seu preparo.

CONEXÃO COMIDA

A alimentação possui aspectos sociais, culturais, políticos, econômicos, de saúde e sustentabilidade. Considerar as dimensões do sistema alimentar na sua integralidade é importante para a construção de uma consciência crítica sobre as nossas práticas e sobre como elas influenciam a sociedade e o planeta.



PROGRAMAÇÃO

CAPITAL E GRANDE SÃO PAULO



24 DE MAIO

oficina

PEDALANDO MEU SUCO

O público poderá escolher algumas plantas alimentícias não convencionais (Pancs) e espécies alimentícias nativas ameaçadas de extinção para fazer um suco em bicicletas com liquidificadores acoplados. Ao pedalar, a pessoa prepara e experimenta o suco feito com frutas, folhas e raízes, elaborado a partir de suas preferências.

Com **Mato no Prato**.

15 e 16/10, sábado e domingo, das 14h às 17h.

Jardim da Piscina. Livre.

Sem retirada de ingressos.

palestra

DIVERSIDADE NA MESA - TEMOS COMIDA!

A atividade trará aspectos relacionados à diversidade alimentar nas diferentes regiões do Brasil, seus biomas e práticas. Abordará questões sobre a fome e as atitudes para um futuro em que todos tenham acesso a uma alimentação saudável.

Com **Adriana Salay**.

19/10, quarta, das 19h às 20h30.

Jardim da Piscina. Livre.

Sem retirada de ingressos.

palestra

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E LONGEVIDADE

Informações para ampliar a autonomia nas escolhas alimentares apontando quais grupos devem ser priorizados no dia a dia, com o objetivo de prevenir doenças e promover a saúde.

Com **Jane Glebia**.

22/10, sábado, das 11h às 12h30.

Jardim da Piscina. Livre.

Sem retirada de ingressos.

bate-papo

CHEF CONVIDA

Bate-papo sobre ingredientes e preparações de pratos típicos da culinária da Serra da Mantiqueira, com destaque para o trabalho dos produtores da região.

Com **Vitor Pompeu**.

23/10, domingo, das 16h às 17h.

Sem retirada de ingressos.

AVENIDA PAULISTA

bate-papo

COMIDA E LITERATURA

Bate-papo sobre a comida brasileira presente na nossa literatura e os diferentes sabores que fazem parte da obra de grandes autores nacionais como Mário de Andrade, Jorge Amado, Machado de Assis, Rachel de Queiroz e Carolina Maria de Jesus.

Com **Max Jaques, Denise Godinho e Bel Moherdaui.**

**19/10, quarta,
das 19h30 às 21h.**

Biblioteca. Livre.

Inscrições na Central de Relacionamento 1 hora antes.

vivência

DEGUSTAÇÃO GUIADA: A DIVERSIDADE BRASILEIRA

O chef fará uma degustação guiada de ingredientes nacionais e abordará a riqueza da nossa biodiversidade. Compartilhará detalhes de cada ingrediente, sua forma de produção e seus diferentes usos na culinária brasileira.

Com **Max Jaques.**

**20/10, quinta,
das 20h às 21h30.**

Café/Terraço. Livre.

Inscrições na Central de Relacionamento 1 hora antes.

BELENZINHO

vivência

PREPARAR, PLANTAR, COLHER E COMER

De onde vêm as frutas, ervas, legumes e verduras que compramos em feiras, mercados e quitandas? Nesta atividade, os participantes farão uma expedição guiada em uma das hortas do projeto Cidades sem Fome, na Zona Leste.

Serão apresentados os temas sobre a produção de alimentos, princípios da agroecologia, ciclos da natureza e a compostagem. A atividade propõe refletir sobre os hábitos de alimentação, questionar a nossa relação com a comida, estimular escolhas saudáveis e fomentar a agricultura familiar.

Com **Cidades sem Fome.**

15/10, sábado, das 9h às 16h.

Área de convivência (local de encontro). Livre.

Pré-inscrições a partir de 8/10 em inscricoes.sescsp.org.br



BOM RETIRO

vivência

CULTURA NO PRATO – A COZINHA BAIANA DE MANUEL QUERINO

A atividade convida o público a experimentar diferentes sabores e valorizar o papel da alimentação como elemento cultural e símbolo de identidade de um povo. Abordará a culinária baiana de rua descrita pelo autor em sua obra *A arte culinária da Bahia*. Manuel Querino foi um intelectual afrodescendente, pintor, escritor, abolicionista e pioneiro nos registros antropológicos e na valorização da cultura africana na Bahia.

Com **Carlos Alberto Dória e Jeanine Vieira**.

15/10, sábado, das 12h às 13h30 e das 14h às 15h30.

Foyer do teatro. Livre.

Inscrições a partir de 8/10 em inscricoes.sescsp.org.br

vivência

TEM INHAME NA MINHA SOBREMESA!

Inspirada na cultura culinária afro-indígena, a atividade vai reforçar laços de afetividade e conexões com a ancestralidade africana, ampliando os conhecimentos sobre a culinária afro-diaspórica em receitas contemporâneas.

Com **Aline Chermoula**.

16/10, domingo, das 13h às 15h.

Sala de Oficinas 1. Livre.

Inscrições na Central de Atendimento 30 minutos antes.

exibição seguida de bate-papo

BIG FOOD: O PODER DA INDÚSTRIA DE ULTRAPROCESSADOS

Anderson dos Santos e Chica Santos, 2021, Brasil, 22', documentário.

Exibição do documentário seguida de bate-papo para discutir como as grandes corporações têm influenciado nossas escolhas alimentares, impactando a alimentação mundial e, conseqüentemente, a saúde e o meio-ambiente.

Com **Bel Coelho, O Joio e o Trigo e Idec**.

Mediação **Mariana Thalacker**.

20/10, quinta, das 18h às 20h.

Teatro. 12 anos.

Inscrições na Central de Atendimento 1 hora antes.



oficina

MÃO NA MASSA!

Nesta oficina prática, o chef Ricardo Frugoli, criador e coordenador do projeto Pão do Povo da Rua, ensinará aos participantes a receita de um pão de fermentação rápida. Enquanto o pão fermenta e assa, o chef contará sobre as ações do projeto, sua criação, abrangência e importância na região central de São Paulo.

Com **Coletivo Pão do Povo da Rua.**

22/10, sábado, das 14h às 16h.

Sala de oficinas 1. 12 anos.

Inscrições na Central de Atendimento 30 minutos antes.

CAMPO LIMPO

vivência

COMER É MEDITAR COM OS SENTIDOS

Vivência sobre atenção plena ao comer. Reflexão e experiência prática com a valorização dos sentidos e do momento presente.

Com **João Motarelli.**

22 e 23/10, sábado e domingo, das 14h às 14h30, das 14h30 às 15h, das 15h às 15h30, das 15h30 às 16h.

Contêiner Exposição. Livre.

Inscrições no local e no horário da atividade.

CARMO

bate-papo – ação on-line

COMENDO IDENTIDADES: O QUE INGREDIENTES E RECEITAS FALAM SOBRE NOSSAS CULTURAS

A identidade é uma história que contamos a nosso respeito a nós e a outras pessoas. A comida é um ponto importante na formação e na manutenção dessa história. Vamos conversar sobre as diferentes maneiras como encaramos ingredientes e receitas e como essas relações ajudam a mostrar quem somos e quem não somos.

Com **Joana Pellerano.**

17/10, segunda, das 19h às 20h.

Plataforma Zoom. Livre.

Inscrições a partir de 8/10 em inscricoes.sescsp.org.br



vivência

MOSTRA DA AGROBIODIVERSIDADE

A atividade aborda a história e origem dos alimentos em uma saborosa volta ao mundo, a fim de apresentar as diversas espécies que consumimos hoje. A proposta é fazer reflexões sobre o que estamos comendo, como era no passado e como esses alimentos chegaram até as nossas mesas.

Com **Pé de Feijão**.

18/10, terça, das 10h às 15h.

Praça do Poupatempo Sé. Livre.

Sem retirada de ingressos.

oficina

A COZINHA CAIPIRA DO LOBOZÓ

Paulistânia é a denominação geográfica do povo caipira. Uma região cultural composta pelos estados de São Paulo, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, sul de Minas Gerais, Triângulo Mineiro e partes do Paraná. Os chefs falarão sobre a culinária desse povo, que tem como base a cultura dos indígenas guaranis, e demonstrarão o preparo de duas receitas típicas dessa região.

Com **Gustavo Rodrigues e
Marcelo Corrêa Bastos**.

19/10, quarta, das 19h às 20h30.

Salão I - Restaurante 1 – Térreo.

Livre.

Inscrições a partir de 8/10 em inscricoes.sescsp.org.br

CENTRO DE PESQUISA E FORMAÇÃO

palestra

COMIDA DE PRETO NO TERRITÓRIO DA GROTA DO BIXIGA

Bate-papo sobre a herança africana na culinária nacional com destaque para os pratos que foram incorporados à alimentação no dia a dia do povo preto do Bixiga e quais outras comidas podem ser características dessa população atualmente.

Com **Rogério Leite**.

15/10, sábado, das 14h às 16h.

Sala 7. Livre.

Inscrições a partir de 8/10 em inscricoes.sescsp.org.br

palestra

MANDIOCA, CASAS DE FARINHAS: SABERES E FAZERES DOS POVOS AMAZÔNICOS

Os saberes e fazeres ancestrais com os feitos da mandioca pelos povos tradicionais do Brasil na Amazônia, especialmente pelos quilombolas e pelos ribeirinhos da Comunidade de Mangabeira (PA). Serão abordadas as casas de farinha, seus instrumentos e os processos para a produção das farinhas d'água, tapioca, carimã e crueira, bem como a importância desses produtos na alimentação dessas comunidades.

Com **Jane Glebia**.

22/10, sábado, das 14h às 16h.

Sala 5. Livre.

Inscrições a partir de 14/10 em inscricoes.sescsp.org.br

CINESEC

exibição – ação on-line

COMER O QUÊ?

Dir.: Leonardo Brant, Brasil, 2016, 60 minutos, livre

O filme apresenta o cotidiano de uma série de personagens ligados ao mundo da alimentação, de chefs consagrados a produtores rurais, passando por especialistas em nutrição, economia e gastronomia. Alex Atala, Bela Gil, Helena Rizzo, Marcos Palmeira, Marcio Atalla, entre outros, apresentam à atriz e nutricionista Graziela Mantoanelli as diversas dimensões e possibilidades da boa alimentação.

De 15 a 23/10, de sábado a domingo.

Cinema em Casa, na plataforma Sesc Digital. Livre.



exibição – ação on-line

HONEYLAND

Dir.: Tamara Kotevska, Ljubomir Stefanov, Macedônia do Norte, 2020, 86 minutos, 12 anos

Existe uma regra na apicultura: deve-se pegar só metade do mel e deixar o resto para as abelhas. *Hatidze*, a última caçadora de abelhas da Europa, respeita religiosamente essa condição. No entanto, quando novos apicultores chegam para trabalhar em sua região e não seguem a regra, o equilíbrio do ecossistema desses animais é ameaçado. *Hatidze* precisa se esforçar para persuadi-los a seguir os pilares elementares para a sobrevivência das abelhas. Vencedor do Grande Prêmio do Júri da seção *World Cinema* de documentários no Festival de Sundance.

**De 15 a 23/10,
de sábado a domingo.**

Cinema em Casa, na plataforma Sesc Digital. Livre.

CONSOLAÇÃO

intervenção

COMER E BRINCAR! HISTÓRIAS PARA CONTAR E ALIMENTO PARA PARTILHAR

Performance narrativa das histórias que têm a comida como tema principal, tecendo relações com a memória, o afeto e a noção de privilégio que se intensificou na pandemia diante do agravamento da insegurança alimentar. Um cortejo se iniciará no Espaço de Brincar até a Praça Rotary.

Com **Kiara Terra, Bia Andrade e Angela Coltri.**

**8, 15 e 22/10,
sábados, das 10h30 às 12h.**

Espaço de Brincar. Livre.

Agendamento pelo app Credencial Sesc SP para o Espaço de Brincar do Sesc Consolação.

oficina

DE OLHO NO RÓTULO! TÃ SABENDO DA NOVA ROTULAGEM DE ALIMENTOS?

Você sabia que os rótulos de alimentos embalados irão mudar neste mês de outubro? E será que essa mudança pode influenciar as nossas escolhas quando vamos às compras? Encontros prático-informativos para apresentar as novidades do sistema de rotulagem por meio de visitas a estabelecimentos comerciais da região como o Madrid Supermercados e o Instituto Feira Livre, que permitirão identificar a importância das atualizações do sistema de rotulagem diretamente das prateleiras.

Com **Ana Paula Bortoletto Martins**.

19/10, quarta, das 9h às 11h.

**20/10, quinta,
das 14h30 às 16h30.**

Foyer do Teatro (ponto de encontro). Livre. Gratuito.

Inscrições na Central de Atendimento 30 minutos antes.

FLORÊNCIO DE ABREU

encontro

SABORES E SABERES À MESA

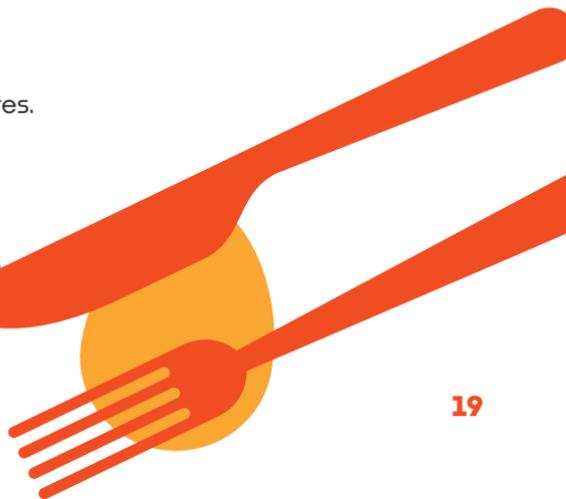
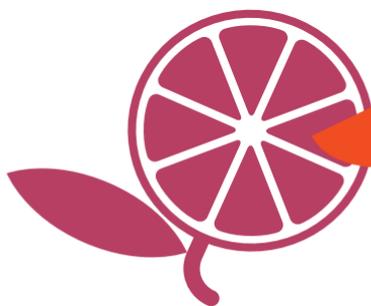
Os participantes poderão conhecer a trajetória das chefs, aprender, compartilhar e degustar receitas fáceis e nutritivas, preparadas com produtos orgânicos e agroecológicos. Venha degustar sabores e saberes, inspirando-se na história de pessoas e conhecer projetos de impacto social por meio da promoção de acesso à alimentação adequada e saudável.

Com **Tia Nice, Ieda de Matos, Bel Coelho e Thiago Vinícius**.

15/10, sábado, das 11h às 14h.

Casa Preta Hub (Av. Nove de Julho, 50 - Bela Vista). 14 anos.

Inscrições a partir de 8/10 em inscricoes.sescsp.org.br



GUARULHOS

feira

ALIMENTOS ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS

Encontro entre produtores de alimentos orgânicos e agroecológicos locais e consumidores com o objetivo de ampliar o acesso a produtos frescos de qualidade e com preço justo. Tragam suas sacolas retornáveis!

Com **produtores de orgânicos e agroecológicos de Guarulhos e região.**

16/10, domingo, das 10h às 15h.

Praça de Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.

vivência

CONHECE A NOVA ROTULAGEM DE ALIMENTOS?

Apresentação das novas regras para rotulagem dos alimentos, destacando os pontos que merecem maior atenção no momento de fazer as escolhas. Vídeos educativos e exemplos de embalagens ajudarão o público a entender o novo sistema e garantir uma alimentação mais saudável.

Com **Daniele Parra.**

**16/10, domingo,
das 12h30 às 15h.**

Praça de Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.

oficina

UTILIZANDO OS ALIMENTOS POR INTEIRO

Oficina sobre o uso de partes não convencionais de alimentos, como talos, folhas e sementes, com o objetivo de incentivar a redução do desperdício e a economia com gastos em alimentação. Haverá demonstração do preparo de receitas, práticas, saborosas, saudáveis e com ingredientes acessíveis.

Com **Malu Lobo.**

22/10, sábado, das 14h às 16h.

Sala 3. Livre.

Sem retirada de ingressos.

oficina

CULTURA, HISTÓRIAS E MEMÓRIAS ATRAVÉS DO PRATO

Oficina sobre a cultura alimentar que se constrói através dos tempos. Haverá apresentação de alimentos vegetais da nossa biodiversidade e a sua utilização no preparo de receitas simples e cheias de memórias que enchem os pratos pelo país.

Com **Isís Appes.**

**23/10, domingo,
das 14h às 15h.**

Sala 3. Livre.

Sem retirada de ingressos.

INTERLAGOS

oficina

ALIMENTANDO PONTES

Em três encontros, convidados irão abordar temas sobre a alimentação que valorizam modelos de gestões horizontais e participativas, o consumo responsável e que sustentam a economia criativa e solidária para o desenvolvimento local de territórios e pessoas. Venha se alimentar de comida e boas ideias, se inspirando na trajetória de cidadãos e iniciativas que impactam a sociedade por meio da promoção do acesso à alimentação saudável.

ENCONTRO 1 - CULTIVO, COLHEITA E PREPARO DE SHIMEJI E PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

Além de conversas e trocas de experiências, haverá o preparo e a degustação de um delicioso bobó de *shimeji* e uma caldeirada de frutos do mato.

Com **Reginaldo Oliveira, Ligiane Oliveira e Luciana Santos**. Mediação **Jaison Lara**.

**15/10, sábado,
das 11h às 12h30.**

Recanto do Lago. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

ENCONTRO 2 - SABORES DA MATA ATLÂNTICA, O CAMBUCI

Atividade sobre o contexto cultural do cambuci, sua produção, colheita e armazenamento. Haverá demonstração do preparo de receitas como o suco, iogurte e mousse, feitos com este fruto. Será abordada também a compra de alimentos pelas escolas e outros locais diretamente de pequenos produtores e o como essa cadeia produtiva pode impactar positivamente nos territórios.

Com **Jaqueline Ribeiro e Vania Amara**.

**20/10, quinta,
das 11h às 12h30.**

Recanto do Lago. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

ENCONTRO 3 - O NORDESTE TAMBÉM É AQUI

Reflexões sobre o papel do povo nordestino na construção da cidade de São Paulo e como isso atravessa a cultura e a gastronomia, com um recorte para o território do Grajaú. Haverá a demonstração do preparo de baião de dois e pudim de cajá. A programação seguirá com discotecagem 100% vinil com Forró na Margem um coletivo de música popular brasileira do Grajaú.

Com **Tia Nice e Marlene Pereira.**

**23/10, domingo,
das 11h às 12h30.**

Recanto do Lago. Livre.
Inscrições no local
30 minutos antes.

oficina

QUE TAL UM CAFÊ?

A história e cultura do café de forma a valorizar a comida caseira, inspirada na preparação de receitas com ingredientes regionais brasileiros. Haverá a degustação de bebidas de café a partir de grãos de pequenos agricultores do interior de São Paulo.

Com **Lali Lázari.**

19/10, quarta, das 10h às 11h30

Café Campestre. Livre.
Inscrições no local 30 minutos
antes.

IPIRANGA

bate-papo

COMIDA E COLONIALIDADE

Bate-papo sobre as tensões e conflitos envolvidos nos processos de controle e de exploração da soberania alimentar e, portanto, das diversas formas de violências praticadas na tentativa de subjugar o outro, tendo como pano de fundo a história da alimentação no Brasil.

Com **Carlos Alberto Dória e Elaine de Azevedo.**

19/10, quarta, das 19h às 21h.

Convivência. Livre.
Sem retirada de ingressos.

oficina

DESCOLONIZANDO O QUE BEBEMOS

Oficina de drinques não-alcóolicos feitos a partir de ingredientes dos biomas brasileiros.

Com **Néli Pereira.**

20/10, quinta, das 19h às 21h.

Sala 2. Livre.
Inscrições no local 1 hora antes.

feira

VIZINHAS DO IPIRANGA

Exposição e venda de alimentos diversos, produzidos por mulheres que atuam na região do Ipiranga. Tragam suas sacolas retornáveis!

23/10, domingo, das 14h às 18h.

Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.

ITAQUERA

feira

MOSTRA AGROECOLÓGICA

Será possível conhecer os trabalhos, produtos e ideias de diferentes grupos voltados para a alimentação, a agroecologia e à sustentabilidade. Haverá comercialização de alimentos frescos e sazonais. Tragam suas sacolas retornáveis!

Com **Associação de Agricultores da Zona Leste, Mulheres do GAU e Frente Alimenta.**

15 e 16/10, sábado e domingo, das 11h às 16h.

Jardim de Inverno. Livre.

Sem retirada de ingresso.

bate-papo

OLHEMOS PARA A FOME - UMA CONVERSA SOBRE A CIDADE DE SÃO PAULO

Considerando os resultados do II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia de Covid-19 no Brasil, com um recorte da cidade de São Paulo e a partir das suas experiências com o tema, participantes compartilharão vivências e saberes, além de nos contarem ações e redes construídas para o combate à fome.

Com **Adriana Salay, Adolfo Mendonça e Daniele Custódio.**
Mediação: **Aline Silva de Oliveira.**

15/10, sábado, das 14h às 16h.

Sala de convenções. Livre.

Inscrições na Central de Atendimento 30 minutos antes.



vivência

DA TERRA À MESA: CONHECENDO HORTAS E COZINHAS COMUNITÁRIAS DA ZI

O que é uma cozinha comunitária? E uma horta comunitária? Essas perguntas nos guiarão para a visita mediada na Cozinha Comunitária Academia Carolinas, na Cidade Tiradentes e na Horta Comunitária da Vila Nancy em Guaianases. A atividade vai dialogar como esses espaços atuam no combate à fome em territórios de vulnerabilidade social.

Com **Simone Rego e Guaraciaba Elena de Araújo.**
23/10, domingo,
das 09h30 às 16h30.

Atividade externa. Cozinha Comunitária Academia Carolinas e Horta Comunitária da Vila Nancy
10 anos.

Inscrições a partir de 14/10 em:
inscricoes.sescsp.org.br

MOGI DAS CRUZES

oficina

SABORES E CONTOS ÁRABES

Encontro ao redor da mesa, unindo a contação de histórias e as comidas vindas do Oriente, jogando luz à cultura, tolerância e coletividade. As crianças participarão do preparo de receitas árabes regadas por uma deliciosa narração do conto Mil e Uma Noites.

Com **Valéria Arbex.**

16/10, domingo,
das 11h às 13h.

Centro de Educação Ambiental.
Livre.

Inscrições na portaria 30 minutos de antes.

vivência

O COMER CONSCIENTE

Experiências de aspectos sensoriais do paladar, baseando-se em conceitos do comer com atenção plena. Após a vivência, haverá uma roda de conversa entre os participantes.

Com **Marcelo Anselmo e Ale Dotto.**

19/10, quarta, das 18h30 às 19h30 e das 20h às 21h.

Galpão. Livre.

Inscrições na portaria 30 minutos antes.

oficina

DEIXA BROTAR - PRODUÇÃO E CONSUMO DE GERMINADOS E BROTOS

A oficina abordará os processos envolvidos na germinação de brotos, práticas de baixo custo e escolha de sementes. Serão dois encontros, divididos em duas etapas complementares, em que serão disponibilizadas sementes para que os participantes iniciem o cultivo de brotos e germinados em casa.

Com **Andreia Botelho.**

22 e 23/10, sábado e domingo, das 14h às 16h.

Centro de Educação Ambiental. Livre.

Inscrições na portaria 30 minutos antes.



OSASCO

oficina

ALIMENTOS CRUS, GERMINADOS E FERMENTADOS

Oficina sobre o consumo de alimentos crus, germinados e fermentados. Elaboração de receitas com o uso de ingredientes vegetais que podem fazer parte do dia a dia. Com **Leila D'Barsoles.**

15/10, sábado, das 10h às 13h.

Horta Modelo de Osasco (Av. João Del Papa, 580). Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

palestra – ação on-line

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E CONSUMO CONSCIENTE

A compreensão do conceito de Segurança Alimentar e Nutricional nos permite não apenas melhorar nossas práticas alimentares individuais, mas também ampliar o olhar para o coletivo e para outros aspectos envolvidos na alimentação, um direito constitucional de todos.

Com **Susana Inês Basualdo e Bruna Criola.**

18/10, terça, das 19h às 20h30.

Youtube do Sesc Osasco. Livre.

oficina

ERVAS, TEMPEROS E TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO

Oficina para resgatar e valorizar o uso de temperos e ervas aromáticas frescas na alimentação e a práticas de conservação de alimentos crus, visando à praticidade no dia a dia e uma alimentação mais saudável.

Com **Leila D'Barsoles**.

20/10, quinta, das 14h às 17h.

Horta Modelo de Osasco
(Av. João Del Papa, 580). Livre.
Inscrições no local 30 minutos antes.

oficina

MINHA HORTA TAMBÉM É "PANC"!

Você sabe o que são as Pancs e como utilizá-las na alimentação? A oficina apresentará algumas plantas alimentícias não convencionais, seguida por uma demonstração do preparo de sucos saborosos e nutritivos.

Com **Paula Popó**.

22/10, sábado, das 10h às 13h.

Horta Modelo de Osasco
(Av. João Del Papa, 580). Livre.
Inscrições no local 30 minutos antes.

PINHEIROS

intervenção

COMER E APRENDER

Por meio de interações sutis, personalizadas e usando os princípios da palhaçaria, as palhaças-nutricionistas criam relações lúdicas e divertidas com o público, usando temas relacionados aos alimentos, nutrientes, digestão, comer intuitivo, receitas etc., aliando a diversão ao aprendizado.

Com **Cia. Narizes de Plantão**.

**15 e 16/10, sábado e domingo,
das 12h às 15h.**

Térreo. Livre.

Sem retirada de ingresso.

oficina

PIQUENIQUE

As crianças circularão em um espaço ambientado como piquenique e conversarão sobre alimentação saudável, cidadania, desperdício de alimentos e a importância de aprender a cozinhar. Ao final, montarão seu próprio prato, experimentando os sabores e texturas conforme suas escolhas.

Com **Carolina Tarrío, Thais Mauad e Bia Goll – Movimento Boa Praça**.

**15 e 16/10, sábado e domingo,
às 11h30.**

Sala de Atividades – 3º andar.
6 a 12 anos.

Inscrições no local 1 hora antes.

POMPEIA

vivência

DOCES AFRICANOS E AFRODIASPÓRICOS

A atividade resgatará as memórias ancestrais, por meio de pesquisas sobre a comida africana e suas representações. Muitas heranças são refletidas nos pratos típicos de cada país da África, e o doce é uma das referências menos conhecidas mundialmente. O uso do açúcar ganhou destaque e surgiram doces repletos de cultura, saberes e com sabores irresistíveis.

Com **Aline Chermoula.**

18 e 20/10, terça e quinta, das 19h às 21h.

Sala 1 das oficinas. Livre.

Inscrições nas oficinas 30 minutos antes.

bate-papo

COMIDA DE SANTO

É possível ler um povo através de seus pratos. Em religiões de matriz africana, a comida ocupa um lugar de protagonismo e abre a comunicação entre o mundo que vivemos e as divindades e, para cada uma delas, há um jeito de rezar e preparar os seus ingredientes prediletos.

Com **Ana Rita Dias da Encarnação.**

Mediação: **Adélia Rodrigues.**

21/10, sexta, das 19h às 21h.

Espaço Cênico. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.



SANTANA

roda de conversa

ULTRAPROCESSADOS: UMA AMEAÇA À NOSSA CULTURA ALIMENTAR?

Os ultraprocessados estão cada vez mais presentes nas refeições dos brasileiros, que, por vários motivos, vêm diminuindo o hábito de consumir uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, como arroz, feijão, frutas, verduras e legumes. E na periferia, como se dá esse consumo? A roda de conversa irá trazer reflexões sobre esse e outros assuntos.

Com **José Carlos Elias Júnior**.

**15/10, sábado,
das 15h às 16h30.**

Convivência 1. Livre.

Retirada de ingressos no local.

passeio

VISITA À AGROFLORESTA

Neste passeio, será apresentada a atuação do coletivo Do Estradão e a história da comunidade. Durante a caminhada, haverá o reconhecimento de Pancs (plantas alimentícias não convencionais), ervas medicinais e árvores nativas,

bem como a apresentação de técnicas de permacultura implementadas e sua adaptação para o meio urbano-periférico. O alimento produzido pelo coletivo contará com ingredientes da rede de economia solidária.

Com **Do Estradão**.

16/10, domingo, das 10h às 18h.

Externo. Livre.

Inscrições a partir de 08/10, em: inscricoes.sescsp.org.br

oficina

CIRCUITO DO ALIMENTO: DA HORTA AO PRATO

Com o objetivo de incentivar a alimentação saudável e a conexão com a natureza, a oficina mostrará que é possível fazer pratos deliciosos que agradam as crianças, utilizando ingredientes naturais e variando o cardápio de forma prazerosa. Os participantes irão degustar receitas com ingrediente secreto da natureza.

Com **Prato Verde Sustentável**.

22/10, sábado, das 14h às 17h

(para crianças acompanhadas por responsáveis)

Solarium. Livre.

Inscrições no local.

passeio

VISITA À AGROFLORESTA

Na visita à agrofloresta Do Estradão, as crianças vão conversar sobre o que é comida saudável, comida de verdade, e sobre o ciclo do alimento - da produção à compostagem. Farão uma caminhada pelo terreno, com o reconhecimento das Pancs, das ervas medicinais e das árvores nativas, além de ver as técnicas de permacultura implementadas.

Com **Do Estradão**.

23/10, domingo, das 10h às 15

(para crianças acompanhadas por responsáveis)

Externo. Livre.

Inscrições a partir de 14/10 em inscricoes.sescsp.org.br

SANTO AMARO

oficina

USANDO OS ALIMENTOS POR INTEIRO

O uso de todas as partes comestíveis dos alimentos deve ser estimulado por questões nutricionais, de sustentabilidade e para promover uma alimentação saudável e acessível a todos. Esta oficina será realizada no Instituto Ação Geral, na Zona Sul de São Paulo.

Com **Jane Glebia**.

15/10, sábado, das 11h às 12h30.

Instituto Ação Geral
(R. Cabeceiras de Basto, 90 - Jardim Mitsutani, São Paulo).
16 anos.

Inscrições no Instituto Ação Geral 1 hora antes.



oficina

COMER E PINTAR É SÓ COMEÇAR

A partir de um envolvimento lúdico de crianças no preparo de um alimento, vamos preparar diversas tintas comestíveis utilizando como base legumes, frutas, especiarias e flores comestíveis. Os artistas mirins vão preparar suas próprias tintas com as cores de seus gostos, pintar seu alimento e, ao final, todos se divertem comendo as obras de arte.

Com **Gabriela Brucoli e Helio Hintze.**

16/10, domingo, das 12h às 13h30.

Foyer. Livre.

Inscrições no local 1 hora antes.

oficina

ALIMENTOS FERMENTADOS - KEFIR DE ÁGUA

A oficina ensinará o preparo de kefir de água, uma opção de bebida probiótica fermentada que pode beneficiar a saúde da flora intestinal, facilitar a digestão e evitar problemas como a constipação.

Com a **Cia. dos Fermentados.**
19/10, quarta, das 12h às 13h30 e das 15h às 16h30.

Foyer. 16 anos.

Inscrições no local 30 minutos antes.

feira

ALIMENTOS ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS

Encontro entre os produtores de alimentos orgânicos e agroecológicos da Zona Sul com os consumidores, objetivando ampliar o acesso a produtos de qualidade a preço justo e acessível. Tragam suas sacolas retornáveis!

Com a **Cooperapas e Associação de Produtores Orgânicos.**

20/10, quinta, das 11h às 16h.

Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.

oficina

COZINHANDO JUNTOS

Atividade para valorizar o ato de cozinhar e a divisão das tarefas na cozinha. A ideia é mostrar que, mesmo sem saber cozinhar, o preparo de alimentos pode ser feito em conjunto.

Com a **equipe do Sesc.**

22/10, sábado, das 12h às 13h30.

Foyer. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

oficina

ALIMENTOS FERMENTADOS - KOMBUCHA

Kombucha é um chá fermentado, probiótico, gaseificado naturalmente, que pode ser saborizado com frutas, infusões e especiarias. A oficina ensinará o processo de preparo da bebida, desde a seleção, a primeira e a segunda fermentação, saborização, gaseificação e outros processos.

Com a **Cia dos Fermentados.**

**23/10, domingo,
das 12h às 13h30.**

Foyer. 16 anos.

Inscrições no local 30 minutos antes

SANTO ANDRÉ

oficina

O UNIVERSO DOS QUEIJOS

A fermentação do leite é o processo básico para a produção de queijos. Contudo, pequenas alterações durante esse processo e particularidades de cada local podem originar diferentes tipos de queijos e sabores. Nessa oficina, os participantes aprenderão sobre o universo da produção de queijos.

Com **Carolina Vilhena Bittencourt.**

15/10, sábado, das 15h às 17h.

Espaços de eventos. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

bate-papo

MANDIOCA - DA TERRA AO PRATO

Bate-papo sobre introdução à fermentação da mandioca, tipos de fermentação e suas vantagens na conservação desse produto nacional. Haverá demonstração e degustação de receitas como pudim, pão de queijo e puba.

Com a **Cia dos Fermentados.**

22/10, sábado, das 15h às 17h.

Espaços de eventos. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

bate-papo

DA AMÊNDOA AO CHOCOLATE

Reflexões sobre os cacauicultores e suas tradições. Serão compartilhados saberes sobre a produção artesanal do cacau, a massa de cacau no pilão, as geleias e a obtenção do produto com maior valor agregado, o chocolate.

Com a **Jane Glebia.**

**23/10, domingo,
das 15h às 17h.**

Espaços de eventos. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

SÃO CAETANO

intervenção

DEIXE-ME DESENHAR A SUA HISTÓRIA

Histórias nos conectam, nos fazem perceber a passagem do tempo, a coesão da vida. Nesse projeto, dois artistas perguntam, sentados em uma mesa de cozinha, histórias dos transeuntes. Enquanto conversam, um dos artistas realiza uma interpretação visual da história que está sendo narrada, criando uma ilustração. Por fim, a ilustração é apresentada a quem contou a história. E você, deixaria-nos desenhar sua história?

Com a **Cia Badaiá.**

15/10, sábado, das 11h às 13h.

Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.

biblioteca

CIRCUITOS SUSTENTÁVEIS - ESTANTE TEMÁTICA

Projeto de fomento das cadeias produtivas na agricultura orgânica e agroecológica. Estarão disponíveis livros que percorrem o circuito da produção agrícola familiar e sustentável, passando pelas formas de comércio justo, responsável e solidário, chegando aos pratos de restaurantes, cozinhas comunitárias e às casas das pessoas.

**15 e 22/10, sábados,
das 9h às 17h30.**

**17 a 21/10, segunda a sexta,
das 7h às 21h.**

Espaço de Leitura. Livre.

Sem retirada de ingressos.



vivência

MAIS QUE PROSA

Chefs, agricultores e outras pessoas ligadas à alimentação proseiam com o público em um café da tarde coletivo. Entre os alimentos que compõem o café da tarde, haverá opções que remetem à memória afetiva dos convidados, cujo preparo é ensinado pela equipe do Sesc.

Com **Ana Tomazoni e Vanderlea Rochumback Dias.**
20/10, quinta, das 16h às 17h.

Convivência. Livre.

Inscrições na Central de Atendimento 30 minutos antes.

feira

CIRCUITOS SUSTENTÁVEIS – MOSTRA AGROECOLÓGICA

Projeto de fomento às cadeias produtivas na agricultura orgânica e agroecológica. A mostra agroecológica convida agricultores locais e de outras regiões do estado para apresentarem os seus produtos oriundos de técnicas de preservação do solo e da biodiversidade. Tragam suas sacolas retornáveis!

Com **Coopafasb, Ideia Natural e Terra Viva Brasil de Agroecologia.**

22/10, sábado, das 9h às 13h.

Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.

oficina

COMIDINHAS DA MATA ATLÂNTICA

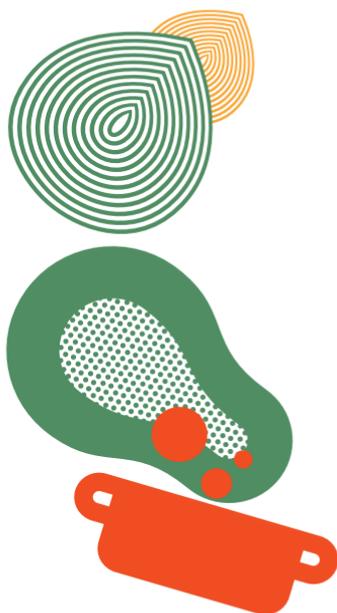
Crianças acompanhadas de seus responsáveis são convidadas a uma experiência culinária: colocar a mão na massa e experimentar preparos e ingredientes de sabores da Mata Atlântica.

Com **Ana Tomazoni.**

22/10, sábado, das 14h às 16h.

Espaço de Tecnologias e Arte. Livre.

Inscrições na Central de Atendimento com 30 minutos antes.



VILA MARIANA

vivência

PANCs E SEUS ASPECTOS SENSORIAIS

Vivência na qual os participantes em contato com algumas Pancs (plantas alimentícias não convencionais) serão guiados por narrativas que abordarão seus aspectos sensoriais e sua importância para a construção de cardápios variados e que valorizam nossa biodiversidade.

Com **Elizabeth Costa e Marcelo Anselmo.**

16/10, domingo, das 13h às 17h

Formação de grupos a cada 15 minutos.

Comedor. Livre.

Sem retirada de ingressos

oficina

SABORES E SABERES ERUDITOS E POPULARES NA FARTA MESA DO SÍTIO DO PICA-PAU AMARELO

O que a clássica obra de Monteiro Lobato pode nos ensinar sobre a valorização e a vivência de manifestações tradicionais da nossa cultura? Nesta atividade, faremos um passeio pela obra de Lobato e seus personagens com foco nas duas estrelas da alimentação, Nastácia e Benta, e suas invenções culinárias.

Com **Gabriela Brucoli e Helio Hintze.**

19/10, quarta, das 19h às 21h.

Praça de eventos. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.



PROGRAMAÇÃO

INTERIOR E LITORAL



ARARAQUARA

oficina

HERANÇA PORTUGUESA NA CONFEITARIA BRASILEIRA

Oficina sobre a influência portuguesa na culinária brasileira e o preparo das delícias como o arroz doce com marmelada e o conhecido sonho com recheio de creme de confeitiro.

Com **Christine Gibim Tampellini**.

**Dia 18/10, terça,
das 18h30 às 20h30.**

Convivência Externa (Espaço Oficinas). Livre.

Inscrições na Central de Atendimento.

oficina

COZINHA AFETIVA E INCLUSIVA

A oficina trará reflexões sobre a importância do ato de cozinhar para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Serão abordados o conceito de Comida Afetiva e o resgate das memórias associadas às preparações culinárias. Venha preparar com a gente receitas saudáveis, afetivas e inclusivas.

Com **Carla Pires**.

**22/10, sábado,
das 10h às 11h30.**

Convivência Externa (Espaço Oficinas). Livre.

Inscrições na Central de Atendimento.

BAURU

feira

ENRAIZAR - O QUE É COMER BEM?

Feira de alimentos frescos, sazonais e de base agroecológica, produzidos de maneira artesanal e sustentável por agricultores familiares e pequenos produtores. Tragam suas sacolas retornáveis!

Com **iniciativas agroecológicas e pequenos produtores de alimentos de Bauru e região.**

**23/10, domingo,
das 10h30 às 18h.**

Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos



BERTIOGA

vivência

GUARANI E COMIDA TÍPICA

Vivência com imersão na cultura da comunidade indígena do Rio Silveiras para conhecer seus costumes e hábitos alimentares. Após bate-papo com o nhanderú (líder religioso Guarani), os participantes seguirão por uma trilha na mata onde os indígenas apresentarão ervas de uso medicinal, plantas alimentícias e outros elementos da natureza utilizados para subsistência, com visita ao cultivo de uma roça familiar Guarani. A comunidade vai preparar os alimentos de uso cotidiano para degustação. No passeio, será possível tomar banho de cachoeira.

Com **Cadu de Castro**.

15/10, sábado, das 8h30 às 13h.

Externo. Não recomendado para menores de 14 anos. Inscrições na Central de Atendimento a partir de 8/10, 15h.

instalação

RECEITA NO PONTO: LAMBE LAMBE DE COMIDA

O pôster lambe-lambe é um trabalho artístico de criação de cartazes que são colados em espaços públicos. O artista visual Maurício Cardoso apresentará receitas de baixo custo e fácil

execução com destaque para o aproveitamento total dos alimentos e orientações importantes para uma alimentação saudável com base no Guia Alimentar para a População Brasileira.

Com **Maurício Cardoso**.

15/10 a 15/11, segunda a domingo, das 10h às 17h.

Pontos de ônibus de Bertiooga. Livre.

bate-papo

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRODUÇÃO ARTESANAL DE ALIMENTOS

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento que indica diretrizes para as escolhas alimentares saudáveis sem conflito de interesses e baseadas em evidências científicas. Neste bate-papo, voltado para pessoas que trabalham com a produção artesanal de alimentos, apresentaremos as orientações do Guia, as quais poderão auxiliar na elaboração de produtos feitos artesanalmente, com a valorização de ingredientes *in natura* e minimamente processados.

Com **Ariane Feltrin Pasuld**.

22/10, sábado, das 14h30 às 16h30.

Sala de Convenções. Livre. Inscrições no local 30 minutos antes.

BIRIGUI

vivência

JANTAR SENSORIAL

Durante a atividade, os participantes serão convidados a explorar os seus sentidos (olfato, tato, paladar, audição) durante uma degustação com os olhos vendados. O jantar irá estimular, de maneira inusitada, a (re)descoberta das relações com os sabores e os saberes de alimentos regionais.

Com **Gabriela Brucoli e Helio Hintze.**

21/10, sexta, das 18h30 às 20h.

Salas Múltiplo Uso 1 e 2. Livre
Inscrições na Central de Atendimento 30 minutos antes.

CAMPINAS

bate-papo

TEM COMIDA NO QUINTAL

Relatos de experiências dos impactos e desafios na construção de hortas urbanas como uma alternativa para combater a fome e a insegurança alimentar e fortalecer a comunidade.

Com **Ceprosig, Comunidade Feminista Menino Chorão, Coletivo Pertim, Daniela Frozi e Valéria Freixedas.**

20/10, quinta, das 19h às 21h30.

Espaço Arena. Livre.
Inscrições no local 30 minutos antes.

oficina

RECEITAS DA TERRA COM ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS

A partir de alimentos produzidos nas hortas comunitárias agroecológicas de Campinas, será preparado um prato recheado de criatividade. Um convite para os participantes experimentarem alimentos regados de histórias.

Com **Saulo Sperancini.**

21/10, sexta, das 19h às 21h.

Jardim do Galpão. Livre.
Inscrições no local 30 minutos antes.



CATANDUVA

palestra – ação on-line

DESIDRATAÇÃO E USO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

A convidada abordará técnicas relativas ao uso dos alimentos por inteiro, valorizando receitas que utilizam cascas, talos, folhas e outras partes comestíveis e associadas à conservação dos alimentos por meio da técnica de desidratação.

Com **Juliana Buchsbaum.**

15/10, sábado, das 16h às 17h.

Youtube do Sesc Catanduva.
Livre.

oficina

DESIDRATAÇÃO DE FRUTAS

A oficina ampliará as possibilidades de consumo de frutas, apresentando o processo de desidratação, por meio do qual quase toda a água é removida. Após esse processo, as frutas são conservadas por mais tempo e não precisam ser refrigeradas. Uma preparação prática, saudável e saborosa.

Com **Juliana Buchsbaum.**

18/10, terça, das 19h às 20h.

Sala de Uso Múltiplo. Livre.

Inscrições no local 30 minutos de antes.

oficina

DESIDRATAÇÃO DE LEGUMES

A atividade apresentará as possibilidades para ampliar as opções alimentares saudáveis com a demonstração do processo de desidratação de legumes e hortaliças. Além de criatividade das preparações, o resultado são alimentos saudáveis, com maior durabilidade e praticidade para consumo em diversas ocasiões.

Com **Juliana Buchsbaum.**

19/10, quarta, das 19h às 20h.

Sala de Uso Múltiplo. Livre.

Inscrições no local 30 minutos de antes.



JUNDIAÍ

bate-papo

ALERGIAS ALIMENTARES

Estima-se que 6% das crianças e 3% dos adultos possuam alergia a algum tipo de alimento. A atividade trará informações sobre as alergias alimentares, buscando conscientizar sobre o que são e formas de tratamento.

Com **Raquel Bicudo**.

18/10, terça, das 15h às 17h.

Sala Múltiplo Uso 1. Livre.

Inscrições a partir de 8/10 em inscricoes.sescsp.org.br

oficina

APROVEITANDO OS ALIMENTOS POR INTEIRO

Você descarta talos, cascas, folhas e sementes dos alimentos? Sabe a importância de aproveitar integralmente os alimentos? Nessa oficina de culinária, aprenda a aproveitar o alimento por inteiro, reduzindo o desperdício e se beneficiando de toda a riqueza nutricional que ele pode oferecer.

Com **Jane Glebia**.

**20/10, quinta,
das 14h às 16h30**

Sala Múltiplo Uso 1. Livre.

Inscrições a partir de 14/10 em inscricoes.sescsp.org.br

demonstração

REVELANDO OS SEGREDOS DOS RÓTULOS

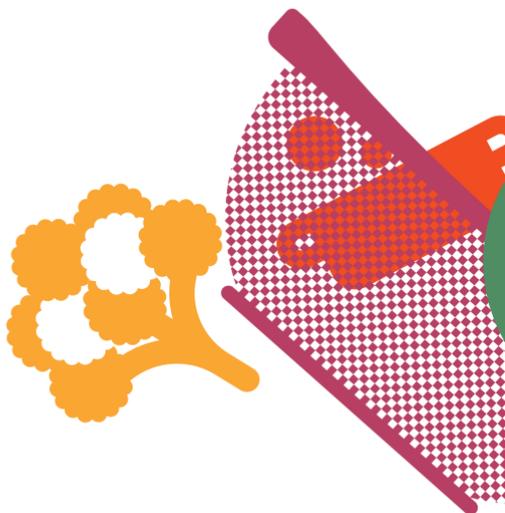
Você sabe interpretar os rótulos dos alimentos? Saberá dizer o que são as substâncias artificiais usadas para conservar, dar sabor, cor e textura? Nessa mesa, desvendaremos os segredos por trás dessas informações e mostraremos as novidades da rotulagem, que passam a vigorar em outubro, auxiliando em escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes.

Com **Qualinut**.

21/10, sexta, das 10h às 17h.

Área de Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.



PIRACICABA

bate-papo

MEMÓRIAS CULINÁRIAS: PIRACICABA NO PRATO

Bate-papo e exibição de vídeos sobre a gastronomia e a cultura culinária de Piracicaba. Haverá apresentação de receitas de família, de cozinheiros e de chefs que há anos comercializam comidas tradicionais da cidade.

Com **Michele Coelho**
Novembre.

**18 e 25/10, terças,
das 19h30 às 21h.**

Sala do curumim 2. Livre.
Inscrições na Central de
Atendimento 30 minutos antes.

PRESIDENTE PRUDENTE

oficina

DEIXA BROTAR - PRODUÇÃO E CONSUMO DE GERMINADOS E BROTOS

Apresentará os processos envolvidos na germinação de brotos, práticas de baixo custo e escolha de sementes. Serão dois encontros divididos em duas etapas complementares, em que serão disponibilizadas as sementes para que os participantes iniciem o cultivo de brotos e germinados em casa.

Com **Andreia Botelho.**

**15/10, sábado,
das 11h às 13h30.**

Quiosque. Livre.
Inscrições no local 30 minutos
antes.

oficina

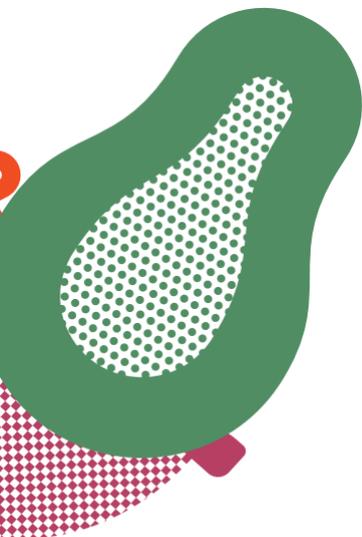
PRODUÇÃO ARTESANAL DE SHIMEJI

Apresentação das etapas e condições técnicas para o cultivo artesanal, o crescimento rápido e os substratos naturais reutilizados que podem ser considerados na produção desse cogumelo *shimeji* de alto valor nutricional.

Com **Andreia Botelho.**

**16/10, domingo,
das 11h às 13h30.**

Quiosque. Livre.
Inscrições no local 30 minutos
antes.



oficina

AFETO, FLORES E MANTEIGA: BISCOITOS ARTESANAIS

Com uma mistura de farinha, manteiga e flores comestíveis, as crianças e seus acompanhantes produzirão biscoitinhos artesanais deliciosos e coloridos.

Com **Fernanda Almeida**.

**22/10, sábado,
das 14h às 15h30.**

Quiosque. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

oficina

PÃES DE FERMENTAÇÃO NATURAL

Os participantes colocarão a mão na massa e aprenderão a fazer um pão tipicamente italiano, a *focaccia*, e o seu próprio fermento.

Com **Fernanda Almeida**.

**23/10, domingo,
das 11h às 13h.**

Quiosque. Livre. Grátis.

Inscrições no local 30 minutos antes.

REGISTRO

oficina

MANEJO SUSTENTÁVEL DE INGREDIENTES DA CULTURA CULINÁRIA DO VALE DO RIBEIRA

A convidada irá preparar receitas com ingredientes produzidos de forma sustentável, os quais fazem parte da cultura alimentar das comunidades tradicionais de pescadores e quilombolas e são importantes para o desenvolvimento do turismo gastronômico na região.

Com **Maristela Ferreira**.

**16/10, domingo,
das 15h às 16h30.**

Externa. Livre.

Inscrições no local 30 minutos antes.

feira

MOSAICO DE SABERES

Os convidados irão compartilhar saberes, experiências e boas práticas socioambientais da região do Vale do Ribeira. Serão comercializados alimentos agroecológicos, artesanatos indígenas e mudas nativas, e você poderá colaborar com iniciativas locais. Tragam suas sacolas retornáveis!

Com **Sítio Bela Vista, Aldeia Guarani Peguao-Ty, Viveiristas do grupo Esperança e Rio Vermelho e Cooperapas**.

**22 e 23/10, sábado e domingo,
das 11h às 17h.**

Marquise. Livre.

RIBEIRÃO PRETO

feira

ALIMENTOS ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS

Nada melhor do que alimentos frescos para compor nossas refeições. Além de uma alimentação saudável e sustentável, você estará fortalecendo a agricultura familiar e a economia local. Tragam suas sacolas retornáveis!

**15 e 16/10, sábado e domingo,
das 9h30 às 15h.**

Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.

bate-papo

PANCs: AS PLANTAS NA ALIMENTAÇÃO

Bate-papo sobre cultivo, regeneração de solo e agricultura agroecológica. O convidado irá contar sobre a criação do Terreno Fértil, e suas pesquisas em Pancs (plantas alimentícias não convencionais).

Com **Neto Donegá**.

**16/10, domingo,
das 11h às 12h.**

Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos.

passaio

DE ONDE VEM O ALIMENTO QUE ESTÁ NO SEU PRATO? VISITA A PRODUTORES DE ALIMENTOS

Você sabe a origem do alimento que você consome? Nessa visita a agricultores familiares do assentamento Mário Lago, iremos conhecer o modo de produção e distribuição de alimentos agroecológicos, além de prostrar sobre as conquistas e desafios da vida no campo.

Com **Joaquim Lauro Sando**.

**19, 20 e 22/10, quarta, quinta e
sábado, das 7h30 às 12h.**

Externo. Livre.

Inscrições a partir de 1/10 em
inscricoes.sescsp.org.br



RIO PRETO

oficina

OS DIVERSOS SABORES DA MATA ATLÂNTICA

Oficina ambientada com sons e imagens da grande diversidade de alimentos da floresta amazônica. Haverá experiência sensorial e apresentação do preparo de pratos com uso de frutas nativas dessa região.

Com **Leonardo de Carvalho**.

19/10, quarta, das 20h às 21h30.

20/10, quinta, das 15h às 16h30

Sala Expressão Artística.

14 anos.

Inscrições no local 30 minutos antes.

SANTOS

oficina

CONHECENDO O GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO

Conhecer os grupos alimentares do Guia Alimentar para a População Brasileira permite o exercício da autonomia para escolhas mais saudáveis. Após a apresentação do conteúdo do Guia, os participantes irão praticar o conhecimento e se divertir com o jogo de tabuleiro "Tá na Mesa!".

Com **Ariane Feltrin Pasuld**.

18/10, terça, das 15h às 18h.

Auditório. Livre.

Inscrições na entrada da unidade 30 minutos antes.



SÃO CARLOS

bate-papo

FLORES E FRUTAS – VARIANDO O CARDÁPIO

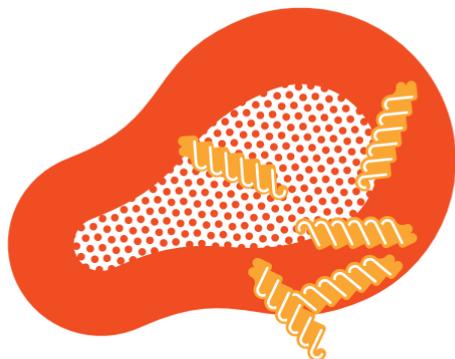
Os participantes são convidados a (re)conhecerem e explorarem o uso de diversos tipos de flores e frutas da época na alimentação, apresentando os benefícios do seu consumo, trocando receitas e degustando a preparação.

Com **Gabriela Brucoli e Helio Hintze.**

**20/10, quinta,
das 15h às 16h30.**

Galpão. 14 anos.

Inscrições a partir de 14/10 em inscricoes.sescsp.org.br



SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

instalação

COMIDA DE VERDADE NO MEU PEDAÇO

A Instalação fará referência ao ciclo da cadeia dos alimentos traduzindo de maneira lúdica e interativa, perguntas e orientações práticas que estimulam a reflexão sobre a soberania alimentar nos territórios onde vivemos.

Concepção e criação: **Valéria Freixêdas.** Cenografia: **Mariana Maurer, Karine Faleiros e Isabel Peres.**

**18 a 23/10, terça a domingo,
das 10h às 22h.**

Área de exposição. Livre.

oficina

O QUE TEM NA FEIRA?

Consumir alimentos em comércios populares e atentar para os fatores de acesso, como localidade, sazonalidade e preço, pode tornar a alimentação mais diversa e nutritiva. Que tal observar o que a feira tem a oferecer? Uma boa xepa pode também proporcionar achados como as Pancs (plantas alimentícias não convencionais), pouco conhecidas pela população.

Com **Beatriz Carvalho.**

20/10, quinta, das 19h às 21h.

Solário. 16 anos.

Inscrições no local 30 minutos antes.

oficina

SUCOS PANCS

Muitas folhas, raízes, flores, frutos, sementes e outras partes de Pancs (plantas alimentícias não convencionais) podem ser consumidos *in natura*, sendo ótimos ingredientes na elaboração de sucos. A proposta da oficina é demonstrar o preparo de bebidas com utilização dessas plantas, incluindo infusões e xaropes.

Com **Beatriz Carvalho**.

**22/10, sábado,
das 15h às 16h30.**

Solário. 16 anos.

Inscrições no local 30 minutos antes.

contação de história

ALIMENTE-SE DE HISTÓRIAS

Contação inspirada no livro *O Grande Rabanete*, de Tatiana Belinky, convida toda a família a participar da história repleta de memórias afetivas em torno da alimentação e o apreço pela partilha, de maneira divertida e brincante.

Com a **Cia. Clara Rosa**.

**23/10, domingo,
das 14h às 15h.**

Sala de leitura. Livre.

Sem retirada de ingressos.

SOROCABA

oficinas

EXPLORANDO O REINO FUNGI

A popularidade dos cogumelos comestíveis vem crescendo ao longo dos anos. Entre momentos de teoria e prática, serão apresentadas técnicas de cultivo do *Shimeji* (*Pleurotus* sp.).

Com **Guilherme Aranha**.

**15/10, sábado,
das 10h30 às 12h30.**

Oficinas. Livre.

Inscrições na Central de Atendimento 1 hora antes.

oficinas

COGUMELOS NA ALIMENTAÇÃO DO DIA A DIA

Serão apresentadas as variedades mais comuns de cogumelos comestíveis, os tipos mais fáceis de encontrar na nossa região, os aspectos nutricionais e sugestões de uso na culinária do dia a dia.

Com **Vanessa Menck**.

20/10, quinta, das 19h às 21h.

Oficinas. Livre.

Inscrições na Central de Atendimento 1 hora antes.

feira

MOSTRA DE ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS

Local de encontro entre produtores de alimentos agroecológicos locais e público consumidor com o objetivo de ampliar o acesso a produtos de qualidade, sazonais, a preço justo e acessível. Tragam suas sacolas retornáveis!

Com **produtores de alimentos agroecológicos de Sorocaba e região**

Dia 21/10, sexta, das 17h às 21h.

Convivência. Livre.

Sem retirada de ingressos

oficina

ENTRE CASCAS E TALOS

A atividade irá apresentar formas de utilizar o alimento de forma integral para ensinar receitas com partes não convencionais como cascas, talos, folhas e sementes que normalmente são descartadas. Além de nutritivas, compõem receitas muito saborosas.

Com **Ediely Cabral.**

20/10, quinta, das 19h30 às 21h

21/10, sexta, das 10h às 11h30

Espaço Vida. Livre.

Inscrições na Central de Atendimento 30 minutos antes.

TAUBATÉ

palestra

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL: DESAFIOS ATUAIS

A palestra terá como tema central os dados atuais sobre a Segurança Alimentar e Nutricional do país. Serão discutidos os desafios da desigualdade no acesso à alimentação adequada e as medidas efetivas que garantam o direito básico à alimentação.

Com **Daniela Frozi.**

19/10, quarta, das 20h às 21h30.

Ginásio. Livre.

Inscrições no local 1 hora antes.





MINIBIOGRAFIAS



Adélia Rodrigues,

candomblecista e psicóloga, é pesquisadora de culturas alimentares, é cocriadora e gestora da área pedagógica e de comunicação do negócio social Gastronomia Periférica. Professora do curso de Cultura Alimentar da Escola Itaú Cultural. Cocriadora do serviço de *catering* Rango, focado no aproveitamento total de alimentos.

Adolfo Mendonça, nutricionista e técnico em nutrição com especialização em Saúde Pública e ênfase na Estratégia de Saúde da Família. Nutricionista do Centro de Recuperação e Educação Nutricional – Cren, Facilitador na “Ensinaça” da Gastronomia na Uni-Diversidade da Quebrada. Mestrando em Nutrição no Centro Universitário São Camilo.

Adriana Salay, mestre e doutoranda em História Social pela USP. Estuda história do Brasil contemporâneo e temas relacionados à fome, identidade, hábitos alimentares e história intelectual. Criadora do projeto Quebrada Alimentada em conjunto com o restaurante Mocotó, o qual promoveu a assistência alimentar na pandemia.

Ale Dotto, terapeuta integrativa, professora de *Hatha Yoga* e *Mindfulness*, educadora em Saúde, especializada em Metodologias Ativas de Ensino Aprendizagem e Jogos Cooperativos.

Aline Chermoula, formada em Gastronomia, é professora e pesquisadora da cozinha da diáspora africana pelas Américas e em cultura afro-americana, chef proprietária da Chermoula Cultura Culinária, professora no Gastromotiva, colunista da Vogue Brasil e no Site Mundo Negro.

Aline Silva de Oliveira, nutricionista, mestre em Nutrição e Saúde Pública pela USP. Coordenadora do Programa Mesa Brasil do Sesc Itaquera.

Ana Paula Bortoletto Martins, nutricionista, professora e pesquisadora do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, da USP. Consultora técnica do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. Membro da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável e da *Comunidad de Práctica Latinoamérica y Caribe Nutrición y Salud*.

Ana Rita Dias da Encarnação, nascida em Salvador na Bahia, é candomblecista, enfermeira e chef, com foco na culinária africana. Empreendedora na gastronomia, já participou de diversos festivais e feiras gastronômicas.

Ana Tomazoni, doutora em Educação e chef de cozinha. É líder do Convivium Grande ABC SP, faz parte do grupo de trabalho do *Slow Food* Brasil Educação e *Slow Fish*, com pesquisas e estudos sobre o conhecimento e gosto do brasileiro com relação ao peixe.

Andreia Botelho, permacultora, educadora socioambiental e estudante de Nutrição. Atua no projeto Casa Matricaria - espaço de experimentação de técnicas de permacultura.

Angela Coltri, flautista formada pelos conservatórios de Tatuí, EMESP e USP.

Ariane Feltrin Pasuld, nutricionista do Sesc Santos. Mestranda pela Unifesp e especialista em Gastronomia. Coordena o curso de Gastronomia da Etec Guarujá.

Associação de Agricultores da Zona Leste agrega agricultores da região e atua como um instrumento de apoio mútuo entre agricultores de Itaquera, Guaianases, São Miguel Paulista e São Mateus. Presta assistência técnica agroecológica por meio de projetos e promove parcerias para a comercialização.

Beatriz Carvalho, geógrafa, educadora ambiental e mestre em Planejamento Urbano e Regional pela Univap. É fundadora do Mato no Prato, um negócio social com foco na valorização dos recursos naturais vegetais, especialmente os alimentícios e fitoterápicos.

Bel Coelho, chef e ativista, suas criações privilegiam ingredientes nativos e valorizam as culturas alimentares do Brasil. Formada no *Culinary Institute of America*, em Nova York, é responsável pela cozinha do Cuia Café e apresenta o *Food Connection*, no canal Sabor e Arte.

Bel Moherdau, jornalista com experiência em publicações como *Veja*, *Claudia* e *Vogue*. Criadora da plataforma digital do Instituto Brasil a Gosto, na qual é responsável pela produção de conteúdo das redes sociais, vídeos, livros e projetos especiais.

Bia Andrade, formada em Gastronomia, é ativista pela segurança alimentar e atua no combate à fome em São Paulo.

Bruna Criola, nutricionista, mestranda em Ciências Sociais, fundadora da Crioula | Curadoria Alimentar, empresa social que se propõe a criar soluções ecológicas nos sistemas alimentares.

Cadu de Castro, historiador, guia de turismo, fotógrafo e mestrando em Sociedade, Cultura e Fronteiras, na linha da antropologia visual e da fotoetnografia.

Carla Pires, nutricionista, mestre em Saúde, colunista da rádio CBN Araraquara, idealizadora e chef do *Quem Ama Cozinha*. Atua no Programa *Conexão Saúde da TV Cultura Paulista* no quadro *Cozinha Saudável*.

Carlos Alberto Dória, doutor em Sociologia pela Unicamp, sócio da Escola do Gosto e do Restaurante Lobozó. Pesquisador-colaborador do Departamento de Sociologia da Unicamp. Vencedor do prêmio *Best Food Literature Book* no Brasil, pelo livro *Estrelas no céu da boca: escritos sobre culinária e gastronomia*. É um dos autores da obra *Manuel Querino – criador da culinária popular baiana*.

Carolina Vilhena Bittencourt, médica veterinária com especialização em produção de ruminantes. Iniciou seus estudos como queijeira em 2016 e fez cursos no Brasil, França, Estados Unidos e Itália. Participou como juíza no Concurso Mundial de Queijos do Brasil. Em 2019, um dos seus queijos ganhou medalha de prata no Concurso Mundial de Queijos em Tours, na França.

Ceprosig (Centro de promoção resgate a cidadania Grajaú Paulo VI), organização que trabalha para o desenvolvimento integral da criança e do adolescente, na implementação de hortas comunitárias na região.

Christine Gibim Tampellini, formada em Gastronomia pelo Senac Águas de São Pedro e proprietária da escola de gastronomia Studio Chef em Araraquara.

Cia Badaiá, outrora Cia Arte Negus, é um grupo que realiza ações se debruçando sobre duas principais linhas de pesquisa: a comicidade e o riso como instrumento de interação e transformação social, e o potencial da comunicação e poesia, por meio do uso da narração de histórias.

Cia. Clara Rosa, companhia de trabalhos e afetos que tem por missão, resgatar, difundir e valorizar a arte da narração.

Cia. dos Fermentados, iniciativa fundada por Fernando Goldenstein Carvalhaes e Leonardo Andrade, a qual resgata técnicas antigas de conservação e transformação dos alimentos por meio da fermentação.

Cia Narizes de Plantão, projeto de extensão do Centro Universitário São Camilo, que busca usar a pesquisa sobre a arte do palhaço para modificar os ambientes, como os hospitalares, e as percepções dos estudantes da área da saúde sobre as relações humanas.

Cidades sem Fome, ONG criada em 2004 por Hans Dieter Temp, desenvolve projetos de agricultura sustentável em áreas urbanas e rurais, inspirados nos princípios da produção orgânica. Cria oportunidades de trabalho para pessoas em vulnerabilidade social e combate à fome e à insegurança alimentar nas comunidades.

Coletivo Pão do Povo da Rua, ação do Instituto de Pesquisa da Cozinha Brasileira, produz pães e bolos que são distribuídos gratuitamente à população em situação de rua. É também uma escola social, com cursos de capacitação e profissionalização em Panificação e Confeitaria destinados a pessoas em vulnerabilidade social.

Coletivo Pertim, grupo de agricultores da região de Morungaba/SP. Busca autonomia alimentar por meio do cultivo agroflorestal. Também desenvolve e fortalece projetos e redes locais de temas correlatos.

Comunidade Feminista Menino Chorão, com aproximadamente 350 famílias, está localizada na periferia de Campinas, onde desenvolve um trabalho de arte, cultura e alimentação com foco nas mulheres e crianças.

Coopafasb (Cooperativa da agricultura familiar de Sete Barras) integra a Cooperativa Central do Vale do Ribeira. Tem como proposta a promoção da viabilidade econômica solidária dos agricultores familiares do município de Sete Barras, como opção de comercialização e busca de mercado por meio da união dos agricultores.

Cooperapas (Cooperativa agroecológica dos produtores rurais e de água limpa da região sul de SP) e Associação de Produtores Orgânicos, uma ação dos produtores de alimentos do extremo sul de São Paulo. Realiza o cultivo e escoamento da produção por meio da entrega de cestas de alimentos orgânicos no sistema ciclo curto.

Daniela Frozi, nutricionista, mestre e doutora em Nutrição. Membro da coordenação executiva da Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Penssan) e professora colaboradora do programa de pós-graduação de Políticas Públicas de Saúde da Fiocruz.

Daniele Custódio, doutoranda em Alimentos e Nutrição pela Unicamp, mestre em Práticas em Desenvolvimento Sustentável, economista doméstica, ativista e coordenadora da Frente Alimenta. Atua nas articulações de promoção da segurança alimentar e nutricional e da agricultura sustentável.

Daniele Parra, engenheira de alimentos, pós-graduada em Microbiologia de Alimentos pela Sociedade Brasileira de Microbiologia e em Controle Higiénico Sanitário de Alimentos. Colunista do *Blog Food Safety Brazil* e idealizadora do canal no Youtube, *Higiene na Cozinha*.

Denise Godinho, jornalista, autora do livro *Capitu vem para o jantar* e criadora do projeto com o mesmo título, no qual pesquisa a simbiose entre a história da alimentação e da literatura.

Do Estradão, coletivo que atua com permacultura no Jardim Filhos da Terra, na Zona Norte de São Paulo. O terreno, que hoje abriga uma agrofloresta, era um terreno baldio, que a comunidade utilizava como depósito de lixo e de entulho.

Ediely Cabral, nutricionista com experiência em técnicas culinárias que utilizam os alimentos por inteiro.

Elaine de Azevedo, nutricionista, mestre em Agroecossistemas e doutora em Sociologia Política pela UFSC, com pós-doutorado em Saúde Pública pela USP. Atualmente, é professora na Universidade Federal do Espírito Santo e na Escola Livre ComidaETC, autora do livro *Alimentos Orgânicos* e do podcast *Panela de Impressão*.

Elizabete Costa, nutricionista, mestre em Ciência e Tecnologia dos Alimentos, doutora em Alimentos e Nutrição pela Unicamp. Docente do curso de Nutrição e Gastronomia na Universidade Anhembi Morumbi.

Fernanda Almeida, padeira prudentina, comercializa pães artesanais com fermentação natural.

Frente Alimenta, iniciativa que conecta agricultores agroecológicos e cozinhas comunitárias que fornecem refeições à população em insegurança alimentar. Distribui alimentos e realiza formação para as cozinheiras a fim de, enriquecer as refeições servidas com alimentos saudáveis.

Gabriela Brucoli, educadora gastronômica no Projeto Sabores & Saberes, nutricionista em formação, cozinheira chef internacional, graduada em turismo e professora Universitária nos cursos de graduação em Gastronomia.

Guaraciaba Elena de Araújo, agricultora e se descreve como "apaixonada pela terra". Desde 1986, em conjunto com outros agricultores da cidade, cultiva no terreno da Vila Nancy, a mais antiga horta comunitária da cidade.

Guilherme Aranha, graduando em Biologia pela USP, possui experiência no cultivo de fungos para fins de pesquisa. Fungicultor da Cogumelos Terra Roxa, cultiva diversas espécies de cogumelos em laboratório próprio.

Gustavo Rodrigues, chef de cozinha, com graduação em Gastronomia e pós-graduação em História da Cozinha, sócio e chef titular do Lobozó Restaurante.

Helio Hintze, psicanalista e filósofo no Ateliê do Sujeito. Pós-doutorando em Formação de Educadores (USP). Pós-doutorado em Economia, Administração e Sociologia e Doutor em Ciências e Mestre em Ecologia Aplicada (USP).

Idec (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor), associação de consumidores sem fins lucrativos, independente de empresas, partidos ou governos. Orienta, conscientiza e defende a ética na relação de consumo e os direitos dos consumidores-cidadãos.

Ideia Natural, coletivo da região do ABCDMRR e São Paulo, atua nas questões sobre a conscientização e educação ambiental, preservação da natureza, produção e processamento de alimentos orgânicos e artesanais, turismo ecológico e comércio justo e solidário.

Ieda de Matos, chef de cozinha com estágios na Bélgica. Serve pratos com sabores de sua terra natal, a Chapada Diamantina no restaurante Casa da Ieda. Vencedora do reality *Fora da Rota*, participa da primeira edição do *Iron Chef Brasil*.

Isabela Peres, gestora e educadora ambiental. Bacharel em Gestão Ambiental e mestre em Ciências pela USP.

Isís Appes, culinária, bióloga e ativista gastronômica. Trabalha com alimentação vegana e sustentável. Criadora do projeto Menina Brasileira de Ecogastronomia.

Jaison Lara, integrante da Casa Ecoativa. Articulador dos projetos *Adrião Escola Aberta* e do Memorial da Ilha do Bororé, de valorização do patrimônio cultural da comunidade.

Jane Glebia, nutricionista com especializações em Fitoterapia Clínica e Plantas Medicinais, Cozinha Brasileira e Internacional. Professora de Nutrição e Gastronomia da Uninove. Fundadora do Instituto Laurinda Amazônia na comunidade quilombola de Mangabeira-PA.

Jaqueline Ribeiro, agricultora familiar da Ilha do Bororé. Proprietária do empreendimento social de produtos artesanais Frutilha, que alia a geração de renda com preservação da biodiversidade local.

Jeanine Vieira, confeitaria por formação, filha de uma longa linhagem de cozinheiras, com passagem pelos restaurantes La Frontera e Jesuíno Brillhante.

Joana Pellerano, bacharel em Comunicação Social - Jornalismo; com pós-graduação em Gastronomia: vivências culturais, mestrado em Comunicação e Gastronomia e em Ciências Sociais, doutorado em Comunicação e Práticas de Consumo na Escola Superior de Propaganda e Marketing. É professora do Centro Universitário Senac.

João Motarelli, nutricionista, professor de Atenção Plena ao Comer, fundador do Instituto Consciência Alimentar.

Joaquim Lauro Sando, engenheiro agrônomo, extensionista rural, integrante do Comsea e Condema de Ribeirão Preto, com atuação em agroecológica, especialmente em Sistemas Agroflorestais e atuação em assentamentos rurais e agricultura urbana.

José Carlos Elias Júnior, nutricionista, pós-graduando em nutrição vegetariana e vegana. Secretário no Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional - Comsea, representando a Casa do Hip Hop de Piracicaba. É idealizador do perfil no Instagram @onutrifavelado, no qual reflete sobre questões que envolvem alimentação e política.

Juliana Buchsbaum, culinária especialista em desidratação de alimentos e elaboração de preparações criativas com o uso dessa técnica. Idealizadora do Rolinho de Fruta no Brasil.

Karine Faleiros, engenheira florestal, trabalha com Educação Popular e arte de anfitriar conversas significativas.

Kiara Terra, formada em Teatro e em Comunicação das Artes do Corpo, pesquisadora do método Narrativas Colaborativas e doutoranda em Sociologia da Infância.

Lali Lázari, nutricionista e gastrônoma. Pós-graduada em Controle de Qualidade dos Alimentos e em Fitoterapia. É pós-graduada em Nutrição Vegetariana pela escola *Natural Gourmet Institute* em Nova Iorque. Participou de cursos na *Le Cordon Bleu* em Paris.

Leila D'Barsoles, chef e nutricionista, criou e chefiou o restaurante Galeria Orgânica e o Festival de Gastronomia Orgânica da Terra ao Prato. Foi conselheira da merenda escolar orgânica de São Paulo.

Leonardo de Carvalho, gastrônomo e barista ribeirão pretense, chefiou diversos restaurantes e bistrôs. Busca popularizar e promover estudos sobre a culinária brasileira.

Ligiane Oliveira e Reginaldo Oliveira, agricultores que produzem *shimeji* em uma produção agroecológica familiar na Ilha do Bororé, com a marca Cogu.li.

Luciana Santos, culinária atua na ReciclaAlimentos, com amplo conhecimento das plantas alimentícias não convencionais (Pancs).

Malu Lobo, nutricionista com graduação em Gastronomia, pós-graduação em Gastronomia Funcional e Pesquisa e Desenvolvimento de Novos Produtos Alimentícios pelo Senai.

Marcelo Anselmo, fisioterapeuta, professor de Educação Física, mestre em Educação, pós-graduado em Gerontologia e Saúde do Idoso, especialista em gerenciamento do estresse em meditação e comer com atenção plena.

Marcelo Corrêa Bastos, chef de cozinha, titular do restaurante Jiquitaia e sócio dos restaurantes Vista e Lobozó.

Mariana Maurer, cientista social com especialização em Processos de Criação e Produção em Cinema e TV pela FGV.

Mariana Thalacker, nutricionista especialista em Gastronomia e Cozinha Brasileira.

Maristela Ferreira, culinária, pesquisa formas de transformar as plantas disponíveis na região em pratos diversos.

Marlene Pereira, chef de cozinha do Restaurante da Marlene em Parelheiros, conhecido por difundir a agricultura familiar local, além da comida tipicamente caseira.

Mato no Prato, empresa focada na valorização dos recursos vegetais alimentícios e fitoterápicos, em defesa da agro biodiversidade. Fundada por Beatriz Carvalho, geógrafa, especialista e mestre em ciências ambientais e diversidade.

Maurício Cardoso, formado em Artes Visuais, atua como artista plástico, produtor cultural e educador. Desenvolve pesquisas em diversas mídias com enfoque em arte conceitual. Especialista em tecnologia e desenvolvedor de mídia impressa, digital e *websites*.

Max Jaques, chef de cozinha, pesquisador no Instituto Brasil a Gosto e, em nome da entidade, escreveu o livro *Comida no Cotidiano*. Atua como membro do Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional (Comusan/SP) e do Comitê Assessor Externo da Embrapa Alimentos e Territórios.

Michele Coelho Novembre, graduada em curso superior de Tecnologia em Hotelaria e é mestre em Hospitalidade. Possui curso de Cozinha e de Extensão Universitária em Cozinha Chef Internacional pelo Senac.

Movimento Boa Praça, iniciativa que busca uma cidade mais humana, saudável e com melhor aproveitamento dos espaços públicos, valorizando os encontros entre as pessoas.

Mulheres do GAU, grupo de imigrantes nordestinas que trabalham com agricultura agroflorestal e culinária no Viveiro Escola União de Vila Nova, em São Miguel Paulista.

Néli Pereira, bartender e jornalista com mestrado em Estudos Culturais Latino-americanos pela *University of London*. Desenvolveu pesquisa sobre a identidade cultural brasileira e decidiu se dedicar exclusivamente à pesquisa sobre ingredientes brasileiros.

Neto Donegá criou o Terreno Fértil, um centro de pesquisas em plantas alimentícias não convencionais, com diversas parcerias com a comunidade.

O Joio e o Trigo, projeto digital que trata de temas relacionados à indústria de alimentos e seus conflitos de interesse com a saúde pública.

Paula Popó, pesquisadora sobre meio ambiente e ecologia. Integra movimentos das hortas urbanas e desenvolve trabalhos de compostagem, hortas pedagógicas e agroecológicas.

Pé de Feijão, grupo com o propósito de transformar a relação das pessoas com a comida, promovendo a reconexão com os alimentos por meio de hortas urbanas.

Prato Verde Sustentável, projeto de impacto socioambiental que visa conscientizar a população de baixa renda para o consumo de alimentos saudáveis. Atua na manutenção de uma plantação agroecológica em área antes subutilizada, no Jardim Filhos da Terra, zona norte, proporcionando alimentos orgânicos para a comunidade, treinamentos e vivências agroecológicas.

Qualinut, empresa de assessoria e consultoria nas áreas de controle de qualidade dos alimentos e assuntos regulatórios.

Raquel Bicudo, nutricionista, doutora em Ciências Aplicadas à Pediatria pela Unifesp, docente e pesquisadora sobre alergia alimentar.

Reginaldo Oliveira e Ligiane Oliveira, agricultores que produzem *shimeji* em uma produção agroecológica familiar na Ilha do Bororé, com a marca Cogui.li.

Rogério Leite, chef estrelado pelo Guia 4 Rodas e Guia Danúbia Barbara por seu trabalho no Restaurante Spazio Dell' Arte. É proprietário do Jantar na Rocha, no bairro da Bela Vista/SP. Foi secretário-executivo da Comissão da Memória e da Verdade da Prefeitura do Município de São Paulo e coordenador de Memória e Verdade na Secretaria de Direitos Humanos de São Paulo.

Saulo Sperancini, chef de cozinha da Moqueado Comidas. Formado em Gastronomia, atua em diferentes áreas da culinária e na Rede Livres - Economia Solidária.

Simone Rego, professora na rede pública, ativista em direitos humanos, criou a rede de solidariedade Academia Carolinas, projeto sociocultural que leva alimento e escuta a mulheres na favela Souza Ramos.

Susana Inês Basualdo, bacharel em Ciências Sociais, compõe a equipe do Integrar - Núcleo de Capacitação e Desenvolvimento Humano e Social, e desenvolve atividades educativas e orientação técnica junto a Serviços de Acolhimento Institucional de Crianças e Adolescentes.

Terra Viva Brasil de Agroecologia, associação civil sediada em Sorocaba que, por meio de uma equipe multidisciplinar, atua com projetos técnicos na produção e na comercialização, auxiliando agricultores familiares a garantirem a produção e a venda dos alimentos orgânicos.

Thiago Vinicius, líder comunitário na Zona Sul de São Paulo. Foi incluído na lista *World's 50 Best Restaurants*, que elege jovens que estão promovendo e transformando a gastronomia pelo mundo. Está à frente da agência cultural Solano Trindade, que trabalha com a democratização do acesso a alimentos orgânicos.

Tia Nice, chef do restaurante Organicamente Rango, da Agência Solano Trindade, um coletivo referência na democratização do acesso a alimentos orgânicos. Seu restaurante também é *delivery* de marmitas solidárias e possui um armazém de orgânicos que atende as "quebradas" da zona sul de São Paulo.

Valéria Arbex, formada pela Escola Profissionalizante de Atores Indac e Escola de Atores Pirandello. Fundadora da Cia. Teatral Damasco.

Valéria Freixêdas, engenheira florestal, mestre em Ecologia Aplicada. Consultora em Educação para Sustentabilidade e produtora de eventos e materiais socioambientais, através do negócio social Conectividades.

Vanderlea Rochumback Dias, pescadora profissional, marinha, monitora de ecoturismo e diretora presidente da Colônia dos Pescadores Z-17 "Orlando Feliciano".

Vanessa Menck, nutricionista especialista em Bioquímica e Fisiologia e mestra pelo programa Interdisciplinar em Ciências Humanas e Sociais Aplicadas na Unicamp. Atuou no Programa Alimentação Consciente Brasil, criando cardápios ecológicos e sustentáveis para merenda escolar.

Vania Amara, agricultora e chef de cozinha. Atua nos projetos Cozinha Amara, Turma do Nino e Nossa Fazenda, com cultivo orgânico e o preparo de receitas com uso integral dos alimentos. Atua na formação de equipes de cozinhas e fomenta a alimentação saudável e agroecológica na merenda escolar.

Vitor Pompeu, chef de cozinha e sócio dos restaurantes Sauá e da Pousada Bicho do Mato (Gonçalves/MG) e Moringa Mantiqueira (Campos do Jordão/SP). Foi um dos responsáveis pelo projeto Saberes da Mantiqueira, com o apoio do Senac Campos do Jordão, no qual foi o docente no curso de Gastronomia. Produziu a *webserie* "O queijo e a Mantiqueira", focada na história de vida dos produtores da região.



CAPITAL E GRANDE SÃO PAULO

Sesc 24 de Maio
Rua 24 de Maio, 109

Sesc Avenida Paulista
Av. Paulista, 119

Sesc Belenzinho
Rua Padre Adelino,
1.000

Sesc Bom Retiro
Al. Nothmann, 185

Sesc Campo Limpo
Rua Nossa Senhora
do Bom Conselho,
120

Sesc Carmo
Rua do Carmo, 147

Centro de Pesquisa e Formação
Rua Dr. Plínio Barreto,
285, 4º andar

CineSesc
Rua Augusta, 2.075

Sesc Consolação
Rua Dr. Vila Nova,
245

Sesc Florêncio de Abreu
Rua Florêncio de
Abreu, 305, 6º andar

Sesc Guarulhos
Rua Guilherme Lino
dos Santos, 1.200

Sesc Interlagos
Av. Manuel Alves
Soares, 1.100

Sesc Ipiranga
Rua Bom Pastor,
822

Sesc Itaquera
Av. Fernando do
Espírito Santo Alves
de Mattos, 1.000

Sesc Mogi das Cruzes
R. Rogerio Tacola,
118, Socorro

Sesc Osasco
Travessa Gilmar de
Franca Crispim, 9

Sesc Pinheiros
Rua Paes Leme, 195

Sesc Pompeia
Rua Clélia, 93

Sesc Santana
Av. Luiz Dumont
Villares, 579

Sesc Santo Amaro
Rua Amador Bueno,
505

Sesc Santo André
Rua Tamarutaca,
302

Sesc São Caetano
Rua Piauí, 554

Sesc Vila Mariana
Rua Pelotas, 141



INTERIOR E LITORAL

Sesc Araraquara

Rua Castro Alves,
1.315

Sesc Bauru

Av. Aureliano Cardia,
6-71

Sesc Bertioga

Rua Pastor Djalma
da
Silva Coimbra, 20

Sesc Birigui

Rua Manoel
Domingos Ventura,
121

*Polo Avançado do
Sesc em Araçatuba*
Rua José Bonifácio,
39

Sesc Campinas

Rua Dom José I,
270/333

Sesc Catanduva

Pça. Felício Tonello,
228

Sesc Jundiá

Av. Antônio
Frederico
Ozanan, 6.600

Sesc Piracicaba

Rua Ipiranga, 155

Sesc Registro

Complexo KKKK
Rua Prefeito Jonas
Banks Leite, 57

Sesc Ribeirão Preto

Rua Tibiriçá, 50
Tel.: (16) 3977-4477

Sesc Rio Preto

Av. Francisco das
Chagas Oliveira,
1.333

Sesc Santos

Rua Conselheiro
Ribas, 136

Sesc São Carlos

Av. Comendador
Alfredo Maffei, 700

Sesc São José dos Campos

Av. Dr. Adhemar
de Barros, 999

Sesc Sorocaba

Rua Barão de
Piratininga, 555

Sesc Taubaté

Av. Eng. Milton de
Alvarenga Peixoto,
1.264

Sesc Thermas de Presidente Prudente

Rua Alberto Peters,
111

PARA SABER MAIS:
sescsp.org.br/experimenta
#experimentasesc

ACESSE O CÓDIGO E CONHEÇA
A PROGRAMAÇÃO COMPLETA





The image features a vibrant, abstract composition. It includes several overlapping organic shapes in shades of maroon, green, and orange. A prominent orange fork is positioned in the lower right, with its handle extending towards the center. A yellow rectangular area with a halftone dot pattern is overlaid on the central part of the image. The background is white, and the overall style is modern and graphic.

sescsp.org.br/experimenta
#experimentasesc