

MULHERES RURAIS NO SUDESTE DO PARÁ

Temos como ponto de partida da nossa missão: plantar árvores, plantar florestas, proteger animais e insetos, proteger a vida. Estamos juntas e juntos trabalhando para restaurar nosso mundo. Nos últimos 10 anos temos plantado cacauzeiros com várias famílias nos municípios de Tucumã e São Félix do Xingu. Mulheres e homens, jovens, idosos e crianças contribuíram inspirando este projeto das mais diferentes maneiras. Cada cacauzeiro que plantamos em uma propriedade fala muito sobre esse projeto coletivo de proteção e cuidado com o futuro. Com as famílias estamos construindo um outro jeito de produzir, de construir renda, de recuperar as florestas e ao mesmo tempo, proteger suas terras, alimentos, nascentes.

Aprendemos muito com as famílias das 473 propriedades envolvidas, já são mais de 2.379,84 hectares de sistemas agroflorestais plantados até hoje. Quando olhamos para tudo isso queremos fazer mais, e, para isso, queremos escutar mais as mulheres. Maria, Joana, Josefa, Edileuza, Flávia e tantas outras que vem trabalhando em suas propriedades, cuidando dos cacauzeiros, das frutíferas, das hortas, das flores do deserto e dos pequenos animais, estas mulheres também buscam dias melhores.

Nos últimos anos temos escutado das mulheres seus desejos por aprender e participar mais. Elas participaram dos cursos de gestão de propriedade, de organização dos sistemas agroflorestais, de produção de alimentos. Também disseram que gostariam de pensar na produção coletiva e associada, e assim, vamos imaginando um futuro, em que nossas terras são cuidadas e protegidas oferecendo condições reais para viver.





O CACAUEIRO E O CACAU: RECUPERANDO NOSSAS RAÍZES



O cacaueiro (*Theobroma cacao*) é uma planta originária da Amazônia. No Brasil, ele cresce naturalmente em grande parte da Floresta Amazônica.

O Brasil ocupa hoje a sétima posição na produção mundial de cacau, com cerca de 270 mil toneladas em 2020, o que corresponde a 4,7% da produção mundial. O país já foi o maior produtor e exportador de cacau.

Mesmo sendo uma árvore originária da Amazônia, por muito tempo o cacau foi associado à Bahia, que era o maior produtor no Brasil durante muitos anos. A Bahia perdeu essa posição para o Pará a partir de 2017. O estado amazônico assumiu a liderança, produzindo 134 mil toneladas de amêndoas em 2019, representando 52% da produção nacional.

CURIOSIDADES SOBRE O USO DO CACAU

No século 16, para facilitar o uso de certos medicamentos, os europeus utilizavam o chocolate (líquido) junto dos remédios. Além disso, o próprio cacau e o chocolate líquido eram considerados medicamentos – eles eram utilizados em tratamentos de dor de barriga, dor de cabeça, inflamações e insônias. Às vezes, eram usados sozinhos; outras vezes, junto de plantas ou ervas.



¹Fapespa. Nota técnica conjuntura da economia cacaueira paraense. 2022.



Mais recentemente, diversos estudos científicos vêm mostrando os benefícios do consumo do cacau para a saúde por causa de sua grande quantidade de antioxidantes.

Antioxidantes: São as vitaminas A, C e E, que dificultam o envelhecimento do nosso corpo. Eles têm função anti-inflamatória, antiviral, antibacteriana e estão associados ao combate de doenças cardiovasculares e do câncer.



Felizmente, podemos aproveitar os benefícios do cacau de várias maneiras, já que ele é um produto que pode ser consumido de diferentes formas: puro, em pó ou misturado com outros ingredientes.





O CACAU EM NOSSAS MESAS: RECEITAS

Chocolate Quente Cremoso

Receita de Dona Nena do Combu

Ingredientes

- Barra de cacau 100%
- 3 xícaras de leite ou água bem quentes
- 1 clara de ovo
- 5 gotas de limão

Modo de preparo

Em um recipiente, rale a barra de cacau para obter o cacau em pó e reserve.

Em outro recipiente, adicione as 3 xícaras de leite ou água bem aquecido.

Adicione 1 colher do cacau em pó e misture bem.

Em um novo recipiente, bata a clara do ovo até chegar no ponto de clara em neve; em seguida, coloque a gema. Depois disso, coloque as gotas de limão. Por fim, adicione a preparação de leite ou água com cacau e misture bem até encorpar.

O chocolate cremoso está pronto, é só servir!

Brigadeiro de Cacau 100%

Receita de Dona Nena do Combu

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 e ½ colheres de cacau 100% em pó
- 1 punhado de nibs de cacau

Modo de preparo

Em uma panela, misture o cacau em pó com leite condensado e leve ao fogo baixo. Em seguida, adicione o cacau em pó e misture até dissolver. Mexa bem até desgrudar do fundo da panela.

Quando ele desgrudar do fundo da panela, coloque a mistura em um prato para esfriar. Após esfriar, enrole a massa com as mãos para formar pequenas bolinhas. Em seguida, passe as bolinhas nos nibs de cacau (os nibs vão substituir o tradicional granulado).



O CACAU EM NOSSAS MESAS: RECEITAS

Brownie (Bolo tipo brownie de cacau em pó)

Receita de De Mendes, de Santa Bárbara-PA

Ingredientes

- 3 ovos
- 5 colheres de sopa açúcar (de preferência mascavo)
- 150 g de chocolate 100% cacau
- 115 g de óleo de coco ou outra gordura saudável
- 6 colheres de sopa (60 g) de farinha de carimã
- Castanha-do-pará (a gosto)
- Formas de *cupcake* (silicone) ou forma de bolo

Modo de preparo

Misture os 3 ovos com as 5 colheres de açúcar mascavo em um recipiente.

Em outro recipiente, derreta 150 g de chocolate em banho-maria, acrescente os 115 g de óleo de coco e misture bem.

Adicione, aos poucos, os ovos misturados com açúcar no chocolate.

Acrescente as 6 colheres de sopa de farinha de carimã e misture bem. (Opcional: adicione a castanha-do-pará em pedaços na massa.)

Coloque em forminhas de silicone para *cupcake* ou na forma de bolo.

Asse em forno pré-aquecido a 160 °C por 10 minutos.





OUTRAS FORMAS DE PRODUZIR, COOPERAR E ASSOCIAR

ENTREVISTA:

DE MENDES: O CACAU AMAZÔNICO. UMA PRODUÇÃO BIODIVERSA QUE FORTALECE COMUNIDADES E POVOS DIALOGANDO COM A COSMOGONIA INDÍGENA

Eu comecei a trabalhar com cacau profissionalmente em 2005. Eu fui contratado para fazer uma consultoria para a prefeitura de Medicilândia, que me convidou para ajudar a fazer o planejamento do desenvolvimento econômico do município. A produção de cacau sempre foi muito alta lá, então eu sugeri que fosse feita uma fábrica de chocolate. Eu comecei a pesquisar as cadeias de produção, organização, qualidade do cacau, tive contato com o cacau do ponto de vista econômico, social, histórias e outras variáveis que são culturais.

Lá eu conheci um produtor, um excelente produtor, um excelente fermentador de cacau, o senhor Ivan Dantas, e aprendi muito com ele. Quando terminei minha consultoria, eu vim a Belém, no final de 2005, e já tinha aberto meu primeiro CNPJ para trabalhar com cacau. Instalei uma indústria lá em Ananindeua, perto de Belém, e já em 2008 eu montei uma loja em Belém, lá na Batista Campos. Fiquei lá durante um período curto, depois me mudei para a Estação das Docas. Lá o negócio foi tomando mais força e reconhecimento público da marca.

Vinha muita gente de fora e perguntava do cacau, de onde ele vinha. Eu percebi que não tinha nada no chocolate, no produto, que lembrasse a Amazônia, nada que dizia que o produto era da Amazônia e que o cacau era nativo da Amazônia. Então resolvi mudar um pouco e comecei a trabalhar só com cacau nativo, tendo como parceiras e fornecedoras desse cacau as comunidades tradicionais da Amazônia, que são ribeirinhas, quilombolas, indígenas.



De Mendes

Eu gosto muito de duas coisas trabalhando com o cacau. Uma é o impacto social da cadeia do cacau, que democratiza mais o ganho. A renda é mais bem dividida na cadeia do que acontece com a maioria dos outros cultivos na Amazônia, e isso eu acho superlegal. Outra coisa é que o cacau é uma planta, a rigor, muito biodiversa: quanto mais biodiversidade tiver em torno do cacau, melhor a performance sensorial desse material, mais complexo vai ficando sensorialmente, e ele oferece mais complexidade de gosto, aroma, quando ele está em ambiente mais complexo. Acaba que ele é extremamente ecológico, ele é generoso com a natureza, ele gosta de parceria com outras plantas, até com animais, então eu acho muito legal essa lembrança.



ENTREVISTA:
DONA NENA DO COMBU. O CONHECIMENTO FAMILIAR DO CACAU
GERANDO EMPREGO E RENDA NAS COMUNIDADES

Nós trabalhamos com o cacau desde a adolescência. A gente trabalhava com o cacau junto dos nossos pais, ajudando na colheita, na quebra e na secagem do cacau, e fazemos somente o chocolate caseiro que aprendemos na família. Em 2006, comecei a trabalhar com chocolate jogando no mercado as receitas da família.

Hoje a gente expandiu um pouco esse trabalho de fazer só chocolate caseiro. Começamos a trabalhar comercializando não só o chocolate caseiro, mas vários derivados do cacau, e hoje também chocolate refinado. O meu empreendimento se chama Filha do Combu. Temos uma loja presencial na Ilha do Combu, Igarapé Combu. Hoje, além desse trabalho com o cacau e o chocolate, também trabalhamos com receptivos turísticos: temos vários pacotes de passeio para interagir com a floresta, com os saberes da floresta, e também continuamos beneficiando o cacau e fazendo nosso próprio chocolate.

Olha, gosto de tudo. O cacau a gente diz que ele é terapêutico. A gente faz tudo: faz a quebra, acompanha no campo, a seleção principalmente – é muito gostoso fazer a seleção sabendo que a gente vai fazer uma fermentação, um produto de qualidade. Então para mim é tudo gratificante, muito gratificante trabalhar com cacau e mais gratificante ainda é saber que a gente trabalha com um cacau de origem. A gente faz um trabalho de excelência e está gerando emprego e renda dentro da comunidade.



Dona Nena



O CACAU EM NOSSAS MESAS: RECEITAS

Quando entramos em uma propriedade rural é sempre importante entender que ela é complexa. Na propriedade vamos encontrar no mesmo lugar a casa e o trabalho, a família e a força de trabalho, só com estas pistas vamos percebendo o que é uma propriedade rural. Reúne gerações diferentes – jovens, crianças, adultos e pessoas mais velhas, mulheres e homens que vão nos mostrando como a vida se organiza cotidianamente na propriedade.

Uma propriedade em geral é marcada por áreas diferentes de produção: a roça, a horta, o jardim, o pomar. Temos os bichos diversos que também diferenciam os trabalhos, o gado, os suínos, as aves. E aqui temos trabalhos que geralmente são atribuídos a homens e mulheres nas propriedades: a casa mantém-se como responsabilidade das mulheres e tudo o que está mais próximo a ela, assim, os pequenos animais, o jardim, as hortas e pomares em geral são geralmente cuidados pelas mulheres nas propriedades.

A composição com animais nos sistemas produtivos cria pontos positivos no cultivo, como por exemplo, com a inserção de abelhas para polinização. Os produtos agroecológicos possuem um maior valor de venda, além de já existirem políticas públicas e benefícios de suporte voltadas para quem realiza esse tipo de prática.

Chamamos este arranjo de **quintal produtivo**, reconhecendo que o que se produz nestes espaços e geralmente é consumido pela família, ou trocado com vizinhanças é um importante componente da economia familiar. Esse processo precisa ser economicamente bom para a agricultora e para o agricultor! E isso é possível porque os princípios são simples:

- Quando você diminui a dependência do que vem de fora do seu sistema produtivo, você economiza tempo, dinheiro e gasto de energia, fortalecendo a autonomia sobre a sua produção.
- Quando você diversifica a produção, não só pode vender produtos mais diversos, como pode consumir uma maior variedade de alimentos, com uma maior riqueza nutricional!

Os alimentos produzidos nas hortas são muito importantes nas propriedades rurais, por isso é importante que sejam sãos e seguros para a garantia da segurança alimentar e nutricional das famílias.

Não depender de apenas uma produção garante que a família fortaleça a segurança alimentar, tenha uma maior diversificação nutricional, amplie suas fontes de renda, fortalecendo a segurança alimentar, nutricional e financeira da família.



O Brasil é o primeiro país com uma política de Estado para o incentivo à agroecologia e a produção orgânica: a Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica, Decreto 7794 de 20.10.2012.



ORGANIZANDO NOSSOS SISTEMAS AGROFLORESTAIS: O QUE É MAIS IMPORTANTE SABER?

Um dos jeitos de se fazer agricultura é buscar inspiração nas florestas, aprendendo com as lições que a própria natureza nos dá. Essas plantações são chamadas de **agroflorestas** ou **Sistemas Agroflorestais**, sendo por isso, representada pela sigla **SAF**. Os sistemas agroflorestais estão mais presentes nas propriedades de produtores e produtoras da agricultura familiar e têm sido importantes aliados na restauração das florestas, ao mesmo tempo que fortalecem a alimentação e a economia das famílias.

As mulheres têm desempenhado papel importante no desenvolvimento de sistemas de produções sustentáveis como os SAFs. Iniciam com os quintais agroflorestais, sistemas estes que correspondem ao cultivo de espécies florestais, agrícolas, medicinais, ornamentais e criação de pequenos animais, próximos às residências, e, posteriormente, conduzem diferentes cuidados com os sistemas agroflorestais, como a escolha das espécies, plantio, poda, colheita e até o beneficiamento dos produtos obtidos.

Tais quais uma floresta feita pela natureza, as agroflorestas podem ser formadas pelos mais diferentes tipos de plantas, nativas ou aquelas que não existem naturalmente no lugar, chamadas de exóticas. Geralmente, pelo menos uma das espécies cultivadas é usada pelas pessoas como alimento. Há também casos em que a planta gera flores para a produção de mel, ou ainda produz resina, fibras ou madeira, entre outros exemplos.

O mais importante em uma agrofloresta saudável é respeitarmos o jeito que cada espécie gosta de viver. Assim, se quisermos plantar milho ou feijão, que gostam de bastante sol, vamos escolher um lugar mais aberto. Já o gengibre e o inhame gostam de lugares úmidos e com alguma sombra. Para cada espécie que formos colocar no SAF, é preciso pensar com carinho nas suas necessidades, fazendo com que a sua produção seja também a melhor possível.





MULHERES NOS SAFS

Companheira me ajude
Que eu não quero andar só
Eu sozinha ando bem
Mas com você ando melhor

Esse encontro aqui hoje
É pra gente papear
Trocar umas com as outras
E também se alegrar

Tamo aqui em Tucumã
Com mulheres tão ativas
Tão bonita, inteligentes
Todas tão cheia de vida

Em Xingu a gente veio
Com as mulheres encontrar
Ouvir sobre suas vidas
E seus modos de pensar



Companheira me ajude que eu não posso andar só.
Eu sozinha ando bem Mas com você ando melhor.



CACAU FLORESTA

The Nature Conservancy



Brasil