

O QUE É O PROJETO:

A Fraternidade - Missões Humanitárias Internacionais (FMHI), desde a sua fundação, busca uma alimentação baseada na simplicidade, na adaptabilidade ao que se produz em cada local e na saúde integral, com iniciativas permeadas por práticas sustentáveis e de interação com a natureza.

Desta experiência, nasce o Projeto Alimentação e Segurança Alimentar da Fraternidade - Missões Humanitárias Internacionais (FMHI), que tem o objetivo de funcionar como um laboratório de iniciativas no âmbito da alimentação e das soluções baseadas na natureza, que podem ser replicadas e adaptadas aos diversos contextos de crises sociais e humanitárias.

Emails:

secretaria.europa@fraterinternacional.org

nutricao.humanitaria@fraterinternacional.org

Web

<https://www.missoeshumanitarias.org/>



SCAN
PARA
MAIS



Esta iniciativa, no contexto de Brasil, Portugal e Angola, atua na colaboração da diminuição do desperdício alimentar, por meio de estratégias de beneficiamento e distribuição de excedentes de produção, bem como promove capacitações na confecção destes itens alimentares, fortalecendo redes e soluções com os saberes e possibilidades locais.



PROJETO DE ALIMENTAÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



ALGUMAS INICIATIVAS:

FARINHA MULTIMISTURA

A farinha multimistura é um auxílio para a complementação alimentar de crianças, jovens e idosos em situação de vulnerabilidade, através do aproveitamento integral de alimentos disponíveis regionalmente.



Este composto nutricional nasceu no Brasil na década de 80 por meio de pesquisas da Dr. Clara Brandão, e foi amplamente utilizada como complemento alimentar em programas de combate à desnutrição infantil.

Um dos principais objetivos da Fraternidade – Missões Humanitárias (FMHI) neste âmbito, é a capacitação da população local, para que tenham autonomia na sua produção, através dos recursos disponíveis nas suas regiões.



A farinha multimistura enriquece a dieta habitual com minerais (zinco, magnésio, cálcio e ferro), vitaminas (A, B1, B2, B6, E, niacina, ácido fólico) e fibras.

Ela é composta por farelos torrados (arroz, trigo e milho), pó de folhas verde escuras (mandioca, abóbora, batata doce e moringa) e sementes trituradas (gergelim, abóbora, melancia, girassol, amendoim), nas seguintes proporções:

- 70% de farelos
- 15% de folhas verde escuras
- 15% de sementes

Vale ressaltar que a utilização destes ingredientes pode variar de acordo com a disponibilidade local.

DESIDRATAÇÃO DE ALIMENTOS

A desidratação de alimentos é uma valiosa forma de conservar frutas e legumes, aproveitando os recursos sazonais da natureza e fazendo-os perdurar por prazos mais amplos.



Consiste em retirar boa parte da sua água dos vegetais, concentrando suas calorias nutritivas, benefícios e propriedades físicas, como a cor e o sabor.

Por se tratar de um processo lento, feito a temperaturas bem inferiores aos processos de conservação mais usuais, a desidratação garante uma maior preservação de seus nutrientes, minerais e vitaminas.

A perda da água deixa-os concentrados, por isso podem ser usados em menor quantidade do que os alimentos in natura, tornando-os versáteis e extremamente úteis para os tempos em que vivemos.

Segundo o Dr. José Maria Campos (Fr. Ameino), o processo de desidratação feito através do sol recebe uma energização adicional muito útil para indivíduos que necessitam se restabelecer fisicamente.

