

Frugivorismo Agroecológico

Uma Alternativa Simbiótica na Alimentação e na Produção de Alimentos.

ANDRADE, Wagner.¹ KEIM, Ernesto Jacob².

Resumo:

Essa proposta de pesquisa teve sua motivação inicial em um encontro sobre alimentação viva, na UFPR – Litoral, o qual despertou o interesse de investigar de forma criteriosa com rigor acadêmico a dinâmica de alimentação conhecida como frugivorismo (alimentação crua baseada em frutas). Assim essa investigação tem como propósito debater aspectos que viabilizem a compreensão referente aos benefícios do Frugivorismo como um todo, e relacioná-lo com a agroecologia. Essa relação tem o foco de buscar uma forma de produzir alimentos de forma mais sustentável, promovendo qualidade de vida a todas os seres.

Palavras-Chave:

Saúde; Alimentação Natural; Frugivorismo; Agroecologia.

Contexto

Este projeto surgiu com o propósito debater benefícios oriundos de um estilo de vida frugívoro agroecológico, de forma a colaborar com o debate que aponta para a emancipação da vida humana, caracterizada como processo autossuficiente.

A descoberta da alimentação frugívora me sensibilizou de tal forma que assumi essa abordagem como referencial de minha vida e com essa motivação desenvolvo a presente pesquisa. Inicialmente meu propósito era investigar como as comunidades quilombolas desenvolviam ações próprias da Agroecologia, porém, era algo que estava muito distante e a alimentação frugívora já começava a fazer parte do meu dia a dia. Isso fez com que eu mudasse de tema.

Até o presente momento o estudo acompanha meu cotidiano diário como processo de experimentação e aprimoramento, e durante as atividades curriculares de Projeto de Aprendizagem (PA) busco referenciais teóricos e depoimentos que possam fundamentar esse tema, que até o presente momento, tem encontrado poucas referências bibliográficas e mesmo de outros meios de comunicação, apesar

¹ Estudante no terceiro semestre do curso de Agroecologia da UFPR litoral.

² Docente lotado no CEM e atuante no setor Litoral da UFPR

**RESUMOS DO IV SEMINÁRIO INTERNO DE APRESENTAÇÃO DE PROJETOS DE APRENDIZAGEM DO
CURSO DE TECNOLOGIA EM AGROECOLOGIA**

de encontrar teses e dissertações no banco de dados de dissertações e teses da USP, que tratam do tema o que lhe confere foro científico e acadêmico. O segundo passo é levar até a comunidade, informações a respeito do tema e a partir disso iniciar diferentes ações que a investigação apontará, talvez com um plantio de frutíferas pela cidade.

Descrição da experiência

O estudo começou a partir de uma palestra sobre alimentação crua, isso fez com que despertasse cada vez mais a vontade de aprender e vivenciar o tema. Passei pesquisar e buscar informações a respeito, e aos poucos fui botando em prática.

Em conjunto de algumas pessoas, começamos a organizar refeições cruas, com o decorrer do tempo foi fácil perceber os benefícios da dieta. Com a ideia de levar isso as outras pessoas, surgiu a Dádiva Vital, uma grande parceria entre mim e o irmão Guilherme Ezequiel (Mogli), juntos iniciamos o trabalho de preparar e vender os alimentos vivos na Feira da Lua – Matinhos – PR, onde foi possível o contato com diversas pessoas e o trabalho foi bem recebido pela grande maioria.

Em continuidade pude perceber a aceitação dessa prática em diferentes eventos nos quais ofereci alimentos preparados com essa perspectiva.

OBS:

Até o presente momento a investigação caminha com a construção até aqui relatada, devendo destacar o tempo que foi necessário para clarear a opção e descobrir sua viabilidade acadêmica e científica.

Referências:

CORASSA, E. Saúde Frugal: O guia do crudivorismo frugívoro, A dieta original. 2012.

GRAHAM, D. A dieta 80/10/10.

**RESUMOS DO IV SEMINÁRIO INTERNO DE APRESENTAÇÃO DE PROJETOS DE APRENDIZAGEM DO
CURSO DE TECNOLOGIA EM AGROECOLOGIA**

WEBER, L. Os frutos do Paraíso – O frugivorismo e a Idade de ouro da Humanidade.2008.