

GUIA ALIMENTAR - TÁ NA MESA



ENVIO SEMANAL

CONTEÚDO DE UTILIDADE E ATUALIDADES

CADA SEMANA UM TEMA EM DEFESA DO GUIA (25 entre fev a jul de 2022)



Cada edição, um tema. Leia tudo em 15 minutos, mas se quiser, aprofunde-se rapidinho só naquilo que te interessa. Quer dar uma espiada no Tá Na Mesa?

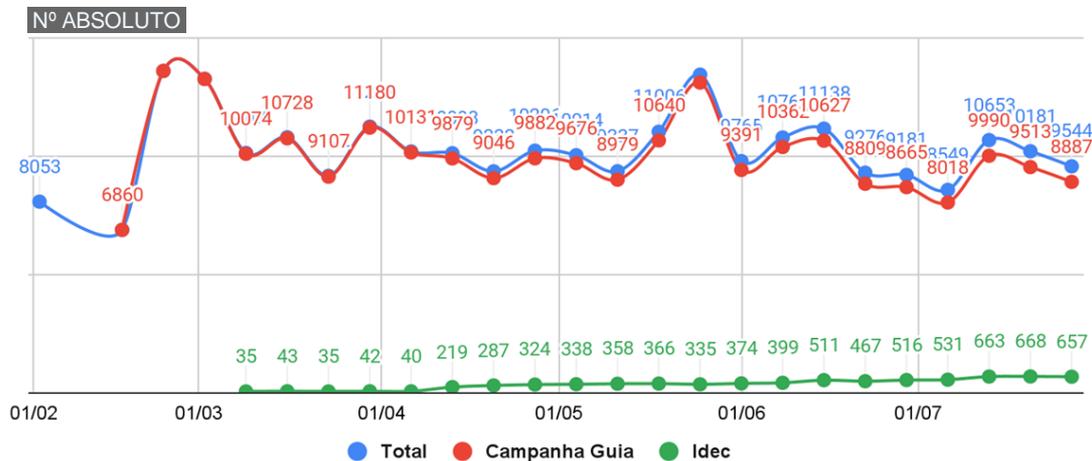
> **VEJA UMA EDIÇÃO**

Comer saudável e econômico
Aproveitamento integral dos alimentos
Transmissão de saberes
Interferência da indústria
Aleitamento materno e alimentação infantil
Comida regional 1/7 - Paulistânia
Agroecologia
Faça você mesmo
Publicidade
Direito Humano
Comida regional 2/7 - Cultura Sertaneja
Link com a exposição amazônia no RJ
Rotulagem
Reduflação
Dia do produtor familiar(25/07)
Agosto Dourado e a Intro. Alimentação Infantil
Comida regional 3/7 - Culinária pantaneira

GUIA ALIMENTAR - TÁ NA MESA

Taxa de visualização

10,4%



11 mil

(média)

peças
visualizam cada
edição

TÁ NA MESA - Estratégia para aumentar audiência

idec.org.br/ta-na-mesa



levar público para a página de assinatura da newsletter

redes sociais
influenciadores
Google Ads
Dicas e Direitos
E-books

...



Assine nossa newsletter e alimente-se com boa informação

Se você acredita que dá para se alimentar respeitando o meio ambiente, valorizando a nossa cultura e a sociedade e ainda cuidando da sua saúde, essa newsletter é para você!

Toda quarta-feira no seu e-mail conteúdos, notícias, dicas e receitas para uma alimentação saudável e sustentável.

Nome completo *

E-MAIL *
 Sempre receber informações via email e/ou telefone
 Ao se inscrever, você estará de acordo com o uso das suas informações pelo Idec, bem como com a privacidade e a segurança dos seus dados e de se comprometemos vendê-los ou compartilhá-los com terceiros. Para saber mais, confira nossa [Política de Privacidade](#)

ASSINAR





tá na mesa

SUA PORÇÃO SEMANAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Ara! Cê achou que a série de comidas regionais tinha acabado? Todo mês percorremos esse Brasilão para resgatarmos a história e evidenciarmos o sabor e cultura culinária que formam nosso país. Desembarcamos nas margens do Rio Negro para contar a construção da comida pantaneira.



Uma região de alagado, **repleta de biodiversidade**, afastada dos grandes centros mas com muito para nos oferecer e ensinar.

O Pantanal possui cerca de 175 rios divididos em diversos pantanais. É também a **maior planície de inundação do mundo**, com cerca de 250 mil km² de extensão, equivalente a 35 milhões de campos de futebol.

As características do ecossistema local **influenciam a alimentação e o estilo de vida** das pessoas.

Quer ver só? Na época de enchente, a "peonada" **trabalha para mover os animais** para as áreas mais altas.

// cultura alimentar



LIANA RANGEL

publicitária criadora de conteúdo - [@aguanofeijao](#)

Tenho como principal preocupação com a minha alimentação comer bem sem desperdício de alimentos. Quando vou às compras, compro quantidades necessárias para me alime!



O que está achando dessa newsletter?

Adoraríamos saber sua opinião e assuntos que gostaria de ver por aqui. É rapidinho!

CONTA PRA GENTE →

// saindo do forno

OPINIÃO

Uma viagem pelos sabores do Pantanal

Quem viaja para o Pantanal não se encanta apenas pela paisagem, a culinária encanta viajantes e turistas que desembarcam na região. [Globo.com](#)

PODCAST

Preparo em uma panela só

O episódio fala de preservação, história e, claro, sobre as comidas das comitivas de peões, o quanto precisam ser simples e fáceis de carregar. E você também aprende como surgiu a sopa paraguaia e outros tantos pratos típicos que marcam essa cozinha. [Vai se Food](#)

RECEITA

O que a peonada come

O famoso macarrão de comitiva pode ser replicado aí na sua casa e vai trazer um jeito novo de preparar a massa. Ela é "frita" no meio dos outros ingredientes e só depois entra o suco de laranja para cozinhar o macarrão. [Estadão](#)

RELATOS

As histórias do Pantanal

Sob a ótica de quem vive na região, entenda a importância da preservação desse bioma para quem mora lá e para o restante do país. [Midia Ninja](#)



Caderno de receitas



[Bombom de banana](#)

Essa receita traz uma outra proposta de bombom que vai encantar toda a família. Aproveite as ofertas de ameixa ou uva passa para a base do preparo e crie várias possibilidades.



[Lasanha com creme de brócolis](#)

O brócolis entra como um molho muito interessante para essa receita, mas pode ser curinga para outros preparos, como um macarrão por exemplo.



[Purê de abóbora](#)

A versão com batata, a maioria já conhece e experimentou. Mas e com a abóbora? Fica tão lisinho e cremoso quanto. Vale a pena preparar!