



How quinoa can help combat hunger and malnutrition

English Transcript	Tradução
Like so many of you, when I'm hungry, I open the fridge and get myself something to eat any time I want.	Como muitos de vocês, quando estou com fome, abro a geladeira e pego algo para comer a qualquer hora.
This is something most of us who live in a developed country don't think much about.	Isso é algo em que a maioria de nós que vive em um país desenvolvido não pensa muito.
However, it is a luxury that I didn't think I would ever have in my life when I lived in a refugee camp in Tanzania 23 years ago, or even seven years ago, when I was living in my home country of Rwanda before I moved to the USA.	No entanto, é um luxo que nunca pensei que teria na vida quando morava em um campo de refugiados na Tanzânia 23 anos atrás, ou mesmo 7 anos atrás, quando eu morava em minha terra natal, Ruanda, antes de me mudar para os EUA.
I was only seven years old when my home country of Rwanda went through the tragedy of the genocide that took so many lives, and they made us flee the country, and we became refugees.	Eu tinha apenas sete anos quando minha terra natal, Ruanda, passou pela tragédia do genocídio que tirou muitas vidas e nos fez fugir do país e nos tornar refugiados.
Life in a refugee camp -- it wasn't life.	Vida em um campo de refugiados não era vida.
It was survival.	Era sobrevivência.
I saw a lot of people dying from disease, poor sanitation, hunger.	Vi muitas pessoas morrendo de doenças, falta de saneamento, fome.
Food became a rare commodity.	O alimento se tornou uma mercadoria rara.
There were bad days.	Havia dias ruins.
My family and I would survive on the leaves and grasses from the forest.	Minha família e eu sobrevivíamos com as folhas e gramas da floresta.
There were also worse times, when we would go two or three days without anything to eat at all, only drinking water from the swamp.	Também havia momentos piores, quando passávamos dois ou três dias sem nada para comer, apenas bebendo água do pântano.
After three years in a refugee camp, we decided to return back to Rwanda.	Após três anos em um campo de refugiados, decidimos voltar para Ruanda.
And our struggle with food continued.	E nossa dificuldade com a alimentação continuou.
However, farming proved to be the only reliable source of food.	No entanto, a agricultura se revelou a única fonte confiável de alimentos.
But our food lacked the nutritional diversity, and we continued to depend on food assistance from the United Nations World Food Program to balance our diet.	Mas nossa alimentação carecia de diversidade nutricional, e continuamos a depender da assistência alimentar do Programa Alimentar Mundial da ONU para equilibrar nossa dieta.
Still today, more than 70 percent of Rwandans, they work in the agriculture sector.	Ainda hoje, mais de 70% dos ruandeses trabalham no setor agrícola.
But malnutrition and stunting remain rampant.	Mas a desnutrição e a baixa estatura permanecem implacáveis.
I came to realize that food insecurity and malnutrition were not happening because people were not farming enough; it was because people were not farming the right crops.	Percebi que a desnutrição e a insegurança alimentar não ocorriam porque as pessoas não cultivavam o suficiente, mas porque elas não cultivavam as culturas certas.
I eventually left Rwanda and moved to the USA for	Acabei deixando Ruanda e me mudei para os EUA



English Transcript	Tradução
graduate school and discovered the possible solution to that problem.	para fazer pós-graduação e descobri a possível solução para esse problema.
And that solution is quinoa.	Essa solução é a quinoa.
Quinoa is indigenous to the Indian regions of South America, in countries like Bolivia, Peru ...	A quinoa é nativa das regiões indígenas da América do Sul, em países como Bolívia, Peru...
And it's very well-known for its powerhouse nutrient, and the crop has all the nine essential amino acids, making it a complete protein.	É muito conhecida por seu potencial nutritivo, e a planta tem todos os nove aminoácidos essenciais, o que a torna uma proteína completa.
But unfortunately, quinoa is not cultivated as much in different parts of the world.	Mas, infelizmente, a quinoa não é tão cultivada em diferentes partes do mundo.
In Rwanda, for example, beans are the only thing that kept so many of us alive during those times of hunger and starvation.	Em Ruanda, por exemplo, o feijão era a única coisa que mantinha muitos de nós vivos durante aqueles tempos de fome e inanição.
As a matter of fact, Rwanda is the number one beans-consuming country in the world per capita.	Na verdade, Ruanda é o país que mais consome feijão no mundo, per capita.
In this part of Africa, beans are one of the only crops that provide immediate food source, because you can eat beans at every stage of growth.	Nessa região da África, o feijão é uma das únicas culturas que fornece uma fonte alimentar imediata, porque podemos comer feijão em todas as fases de cultivo.
We eat beans, leaves and green beans before harvest.	Comemos folhas de feijão e feijão verde antes da colheita.
Unfortunately, you cannot cultivate beans in the same field season after season.	Infelizmente, não podemos cultivar feijão no mesmo campo, safra após safra.
You need to ensure there is regular rotation to avoid disease and pests.	É preciso garantir rotação regular para evitar doenças e pragas.
Like beans, farmers can enjoy the nutritious quinoa leaves.	Como o feijão, os agricultores podem desfrutar das folhas nutritivas da quinoa.
While beans are considered nutritious, quinoa has far more micronutrients, and with quinoa, you can make many [more] different food products and drinks than beans.	Embora o feijão seja considerado nutritivo, a quinoa tem muito mais micronutrientes e, com ela, podemos fazer muito mais alimentos e bebidas diferentes do que com o feijão.
In 2015, alongside my research team at Washington State University, we introduced quinoa in Rwanda for the first time.	Em 2015, com minha equipe de pesquisa da Universidade Estadual de Washington, introduzimos a quinoa em Ruanda pela primeira vez.
We tested 20 varieties of quinoa to see the adaptability in three ecological zones of Rwanda.	Testamos 20 variedades de quinoa para ver a adaptabilidade em três zonas ecológicas de Ruanda.
And the results were astonishing.	Os resultados foram surpreendentes.
Among the 20 varieties we tested, 15 of them showed the potential to grow well in Rwanda's climate.	Entre as 20 variedades que testamos, 15 delas mostraram bom potencial para cultivo no clima de Ruanda.
And later, we started Quinoa Model Farmers Program.	Mais tarde, começamos o Programa de Agricultores Modelo de Quinoa.
We gave those potential varieties to farmers to grow in their farm and community.	Oferecemos essas variedades potenciais para agricultores cultivarem em suas propriedades e



English Transcript	Tradução
	comunidades.
We started with 12 farmers, and three years later, we are now working with around 500 farmers, including my mother, who is locally known as "the queen of quinoa" because of her work in helping other farmers adopt this crop.	Começamos com 12 agricultores e, três anos depois, estamos trabalhando agora com cerca de 500 agricultores, inclusive minha mãe, que é conhecida localmente como "a rainha da quinoa" por causa do trabalho dela para ajudar outros agricultores a adotarem essa cultura.
We give them seeds, train them how to grow it and how to cook it.	Damos sementes a eles, os treinamos a cultivar e a cozinhar.
And farmers are pretty creative, coming up with recipes of their own.	Os agricultores são muito criativos e criam suas próprias receitas.
And we've started seeing remarkable changes in their lives, including success stories that many of them can now have access to nutritious food three times a day.	Começamos a ver mudanças extraordinárias na vida deles, inclusive histórias de sucesso de que muitos deles podem agora ter acesso a alimentos nutritivos três vezes ao dia.
I'd like to note that quinoa is not meant to entirely push out other crops.	Gostaria de observar que a quinoa não se destina a acabar totalmente com outras culturas.
We introduced quinoa as a supplement to create overall health and nutrition, rounding out diet to combat chronic malnutrition.	Introduzimos a quinoa como um suplemento para criar nutrição e saúde geral, complementando a dieta para combater a desnutrição crônica.
We have started this model with quinoa in Rwanda, but it can be replicated in different countries experiencing hunger and malnutrition.	Iniciamos esse modelo com quinoa em Ruanda, mas pode ser reproduzido em diferentes países que passam fome e desnutrição.
About one in nine people in the world suffer from chronic malnutrition.	Cerca de uma em cada nove pessoas no mundo sofre de desnutrição crônica.
We have started research collaboration with institutions in countries like Kenya, Malawi, Uganda and other countries experiencing hunger and malnutrition.	Iniciamos pesquisas em colaboração com instituições em países como Quênia, Malaui, Uganda e outros países que passam fome e desnutrição.
And quinoa isn't the only magic crop.	A quinoa não é a única cultura mágica.
There are several crops with high adaptability and nutritional value, crops like millet, sorghum, fonio, barley, oat, to name a few.	Existem várias culturas com grande adaptabilidade e alto valor nutricional, culturas como milhete, sorgo, fonio, cevada, aveia, para citar alguns.
These crops have high adaptability and respond well to climate change.	Essas culturas têm grande adaptabilidade e respondem bem a mudanças climáticas.
You can grow these magic crops in different parts of the world, bridging the gap, so that there is accessible nutritious food for everyone.	Podemos cultivar essas culturas mágicas em diferentes partes do mundo, preenchendo a lacuna, para que haja alimentos nutritivos acessíveis a todos.
I know how it feels to be hungry.	Eu sei como é sentir fome.
I've been there.	Já passei por isso.
And I know how it feels to be malnourished, because I've been there, too.	E sei como é ficar desnutrido, porque também já passei por isso.
Introducing crops with high biodiversity, adaptability and nutritional value will play an important role in creating food security, seed	A introdução de culturas com alta biodiversidade, grande adaptabilidade e alto valor nutricional irá desempenhar um papel importante na criação de



English Transcript	Tradução
sovereignty and sustainable production in communities and countries that are experiencing hunger and malnutrition.	segurança alimentar, soberania em sementes e produção sustentável em comunidades e países que passam fome e desnutrição.
Having nutritious food should not be a luxury.	Ter alimentos nutritivos não deveria ser um luxo.
There is a need to ensure that there is accessible and affordable nutritious food for everyone.	É necessário garantir que haja alimentos nutritivos acessíveis e baratos para todos.
And this is a step towards making it a reality.	E este é um passo para torná-lo realidade.
Thank you.	Obrigado.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas nesta música/vídeo/texto bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
40	and	35	the	30	to
29	in	24	of	16	we
16	a	14	quinoa	14	I
14	food	13	is	12	that
11	it	10	beans	9	with
9	there	9	rwanda	8	crops
7	you	7	malnutrition	7	farmers
7	are	6	were	6	only
6	nutritious	6	not	6	my
6	like	6	for	6	can
5	years	5	world	5	when
5	three	5	this	5	started
5	many	5	hunger	5	have
5	from	5	country	5	countries
5	because	5	be	4	was
4	them	4	so	4	people
4	how	4	grow	4	eat
4	different	4	but	4	as
4	adaptability	3	would	3	well
3	varieties	3	us	3	times
3	their	3	refugee	3	our
3	other	3	one	3	nutritional
3	more	3	life	3	leaves
3	high	3	farming	3	experiencing
3	crop	3	camp	3	at
2	work	2	who	2	value
2	usa	2	unfortunately	2	time
2	those	2	think	2	they
2	these	2	than	2	tested
2	source	2	something	2	solution
2	seven	2	season	2	research
2	program	2	potential	2	parts
2	out	2	or	2	on
2	now	2	nine	2	need



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	much	2	moved	2	model
2	making	2	magic	2	luxury
2	lives	2	later	2	known
2	know	2	I've	2	introduced
2	including	2	hungry	2	however
2	home	2	has	2	feels
2	everyone	2	ensure	2	disease
2	diet	2	days	2	continued
2	climate	2	chronic	2	before
2	been	2	became	2	all
2	ago	2	after	2	accessible
2	about	1	zones	1	worse
1	working	1	without	1	will
1	while	1	we've	1	went
1	water	1	wasn't	1	washington
1	want	1	very	1	up
1	university	1	united	1	uganda
1	two	1	train	1	tragedy
1	towards	1	took	1	too
1	today	1	through	1	thing
1	thank	1	team	1	tanzania
1	swamp	1	sustainable	1	survive
1	survival	1	supplement	1	suffer
1	success	1	stunting	1	struggle
1	stories	1	still	1	step
1	state	1	starvation	1	stage
1	sovereignty	1	south	1	sorghum
1	showed	1	should	1	several
1	seeing	1	seeds	1	seed
1	see	1	security	1	sector
1	school	1	saw	1	sanitation
1	same	1	rwanda's	1	rwandans
1	rounding	1	rotation	1	role
1	right	1	return	1	results
1	respond	1	replicated	1	remarkable
1	remain	1	reliable	1	regular
1	regions	1	refugees	1	recipes
1	realize	1	reality	1	rare
1	rampant	1	queen	1	push
1	provide	1	proved	1	protein



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	products	1	production	1	problem
1	pretty	1	powerhouse	1	possible
1	poor	1	play	1	pests
1	peru	1	percent	1	per
1	part	1	own	1	overall
1	open	1	old	1	oat
1	nutrition	1	nutrient	1	number
1	note	1	nations	1	name
1	myself	1	mother	1	most
1	millet	1	micronutrients	1	meant
1	matter	1	malnourished	1	malawi
1	make	1	made	1	lot
1	locally	1	living	1	lived
1	live	1	left	1	lacked
1	kept	1	kenya	1	it's
1	its	1	isn't	1	introducing
1	institutions	1	insecurity	1	indigenous
1	indian	1	important	1	immediate
1	I'm	1	I'd	1	her
1	helping	1	health	1	having
1	harvest	1	happening	1	growth
1	green	1	grasses	1	graduate
1	go	1	give	1	get
1	genocide	1	gave	1	gap
1	fridge	1	forest	1	fonio
1	flee	1	first	1	field
1	few	1	farm	1	far
1	family	1	fact	1	example
1	every	1	ever	1	eventually
1	even	1	essential	1	entirely
1	enough	1	enjoy	1	ecological
1	dying	1	during	1	drinks
1	drinking	1	don't	1	diversity
1	discovered	1	didn't	1	developed
1	depend	1	decided	1	day
1	cultivated	1	cultivate	1	creative
1	creating	1	create	1	cook
1	consuming	1	considered	1	complete
1	community	1	communities	1	commodity
1	coming	1	combat	1	collaboration



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	changes	1	change	1	capita
1	cannot	1	came	1	bridging
1	bolivia	1	biodiversity	1	barley
1	balance	1	bad	1	back
1	avoid	1	astonishing	1	assistance
1	around	1	anything	1	any
1	an	1	among	1	amino
1	america	1	also	1	alongside
1	alive	1	agriculture	1	africa
1	affordable	1	adopt	1	acids
1	access				