

A COZINHA ALTERNATIVA COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMENTO

THE ALTERNATIVE KITCHEN AS AN INSTRUMENT OF EMPOWERMENT

VELOSO, Rodrigo Rossetti

Instituto Federal de Pernambuco; rodrigo.rossetti@cabo.ifpe.edu.br

LIMA, Gisele Estevão de

Instituto Federal de Pernambuco; giselleestevao@gmail.com

SILVA, Gabriela Ana da

Instituto Federal de Pernambuco; gabriela_anas@outlook.com

MUNIZ, Maria Juliana

Instituto Federal de Pernambuco; juju.maria.21@hotmail.com

Resumo

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. O presente projeto buscou o empoderamento por meio da cozinha alternativa para pessoas em condições socioeconômicas desfavoráveis. Foram atendidas 2 ONG'S, com um total de mais de 100 pessoas beneficiadas diretamente pelo projeto, que contou com explicações teóricas e realização de oficinas.

Palavras-chave: Cozinha alternativa. Empoderamento. Gastronomia. PANCs.

Abstract

The lack of knowledge when it comes to the nutritional principles of food, as well as its non-utilization, causes the waste of tons of food resources. The promotion of integral nutrition appears in the face of the economic difficulties that the country is going through. The present project sought empowering people in unfavorable socioeconomic conditions through alternative cooking. Two NGOs have been assisted, with a total of more than 100 people directly benefited by the project, which brought theoretical explanation and workshops.

Keywords: Alternative cuisine. Empowerment. Gastronomy. PANCs.

1 Introdução

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da

tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Por isso, não podemos mais desperdiçar. No início do século passado, as pessoas tinham uma relação mais próxima com o meio ambiente. A maioria vivia no campo, conhecia as plantas venenosas, criava pequenos animais e plantava verduras, frutas, arroz, feijão, milho e mandioca. O contato com os alimentos permitia o seu melhor aproveitamento e as informações passavam de geração em geração (Mesa Brasil, 2003).

A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. Torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual a alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes (Mesa Brasil, 2003).

Por ser um meio econômico de se obter uma alimentação balanceada e saudável, a culinária alternativa é uma forma de favorecer as classes mais carentes quanto às questões dietéticas e nutricionais, utilizando alimentos e insumos de baixo custo transformando-os em alimentos de grande valor nutricional.

Qualquer pessoa que observar com atenção algum canteiro, jardim ou horta, seja no campo ou na cidade, perceberá a riqueza de plantas que nascem sozinhas, nativas ou espontâneas que habitam cada cantinho de terra. Algumas delas sofrem caracterização pejorativa e preconceituosa, sendo classificadas de “inços” ou “plantas daninhas”, pois muitas vezes aparecem em locais onde não foram cultivadas. Entretanto, muitas dessas plantas são comestíveis e apresentam índices nutricionais iguais ou superiores às hortaliças, raízes e frutos que estamos habituadas a comer. O termo PANCs foi criado em 2008 pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano (BRASIL, 2012)

2 Fundamentação Teórica

Culturalmente, nossa alimentação é baseada em uma pequeníssima parcela de alimentos. Mais de 50% das calorias que consumimos no mundo provêm de no máximo quatro espécies de plantas. 90% dos alimentos consumidos vêm de somente

20 tipos de plantas. Por outro lado, temos uma oferta potencial de alimentos de pelo menos 30 mil plantas diferentes. A FAO (Food and Agriculture Organization), órgão da ONU (Organização das Nações Unidas), envolvido com a questão da alimentação mundial, estima que 75% das variedades convencionais de plantas alimentícias já foram perdidas. No que toca às hortaliças (verduras, legumes, etc.), sabe-se que a oferta destes alimentos é também pobre. A maioria das hortaliças comercializadas provém de poucas empresas de sementes, e não corresponde a plantas nativas (FAO, 2019).

A seleção ou “melhoramento” que sofreram as deixou ainda mais suscetíveis às alterações ambientais, o que hoje é cada vez mais comum. Seu modo de cultivo, muitas vezes em gigante escala, desenhado para suprir enormes demandas induzidas pelo mercado, é feito por meio de monoculturas: um modelo simplificado e disfuncional de trato com os ecossistemas. Muitos dos chamados “alimentos”, por meio de grãos, vão ser transformados em ração para aves, suínos e bovinos, confinados e transformados em carnes e outros produtos industrializados.

No sentido, então, do resgate da funcionalidade sistêmica, as PANCs, adaptadas aos diferentes ambientes, nascendo sozinhas, buscam sua reinserção natural, no resgate dos processos dos sistemas vivos (bioprocessos) e que também estão associadas à busca de maior autonomia, no que hoje vem se fortalecendo o conceito de soberania alimentar (BRASIL, 2002). Assim, não precisam necessariamente ser cultivadas, e sim mantidas e manejadas de acordo com as condições de solo e interesse em sua manutenção e propagação. Por nascerem em ambientes diversificados em organismos, interagem com os demais, mantendo a diversidade que é a base da vida. Os ecossistemas complexos e com seus fluxos fechados de energia e matéria, que diminuem a entropia, ficam menos sujeitos a desequilíbrios. A estrutura intrincada da interação entre os organismos (diversos) de um ecossistema é fator elementar para manter o maior equilíbrio ecológico. Se algum elemento do sistema é retirado, ele fica mais frágil. Muitas plantas, denominadas de “daninhas” pela agricultura industrial (convencional), poderiam ter seu papel de reintegração como plantas companheiras no sistema.

As PANCs em forma de culturas permanentes (permaculturas) mantêm o ciclo da água, além de diminuir a compactação e aumentar a vida no solo, requerendo menor uso de energia no sistema. É importante destacar o papel das PANCs como

alimentos funcionais em nosso organismo (microsistema) por meio de vitaminas essenciais, antioxidantes, fibras, sais minerais, que nem sempre são encontradas em outros alimentos. As PANCs geram autonomia para o ser humano que deseja buscar - por suas próprias mãos - os nutrientes que necessita e os sabores que mais lhe agradam. Em conjunto, integradas com as comunidades humanas, culturas biodiversas, esta autonomia é também fator de autoafirmação e emancipação, no que se pode chamar de soberania alimentar e ecológica (BRASIL, 2002).

O valor nutricional das PANCs, de acordo com a espécie, está relacionado aos teores significativos de sais minerais, vitaminas, fibras, carboidratos e proteínas, além do reconhecido efeito de propriedades funcionais (BRASIL, 2010) e influencia na manutenção da homeostase do organismo humano. Também são classificadas como PANCs, as plantas com consumo restrito de apenas de uma parte (fruto maduro) e demais partes comestíveis descartadas (KINUPP, 2007). Algumas das hortaliças PANCs são importantes na expressão da cultura de determinadas populações, em muitos casos, estão relacionadas ao modo de vida, hábitos alimentares e à identidade cultural de populações tradicionais, com o preparo e consumo sendo feitos de modo característico nas mais preparações (BRASIL, 2010; KINUPP, 2007).

3 Metodologia

A seleção das instituições participantes do projeto foi realizada através de entrevistas com seus gestores e possibilidades de adequação e participação. As próprias instituições se encarregarão de selecionar e organizar os participantes do projeto.

Foi produzido material didático a partir da capacitação dos discentes participando do projeto de extensão em cozinha alternativa, em linguagem didática e de fácil compreensão, onde foram abordados temas como higiene pessoal, boas práticas de fabricação, armazenamento e conservação de matéria-prima, técnicas da cozinha alternativa, além de receituário próprio e dicas para a multiplicação do conteúdo oferecido para terceiros.

Os discentes foram capacitados em técnicas de cozinha alternativa para somar as habilidades adquiridas em sala de aula permitindo uma melhor atividade dentro do projeto.

As palestras e aulas teóricas foram ministradas pelos discentes do curso técnico de Cozinha do IFPE, *campus* Cabo de Santo Agostinho, nas instituições

participantes, utilizando multimídia e estudos de caso para integrar os participantes sobre os assuntos abordados, além das atividades práticas, em um encontro presencial onde foi exposto aos participantes o cronograma, os objetivos e a metodologia aplicada ao projeto.

As aulas práticas foram ministradas pelos discentes do curso técnico em Cozinha, em laboratórios de prática próprios para o desenvolvimento das atividades e equipado com equipamentos e utensílios necessários para o desenvolvimento das aulas práticas de forma adequada em estrutura oferecida pela instituição. As atividades práticas acontecerão em 5 encontros presenciais de 4 horas distribuídos em 5 dias de atividades seguindo o diagrama abaixo

Encontro	Atividades a serem desenvolvidas
Presencial	
01	Princípios da conservação dos alimentos
02	Cozinha alternativa I
03	Cozinha alternativa II
04	Cozinha alternativa III
05	Cozinha alternativa Doce

Fonte: Próprio autor

Ao fim de cada aula prática houve degustação de forma crítica e ordenada. No final do projeto, os participantes receberam certificado de participação com a carga horária total de 30h.

ANÁLISE DO AMBIENTE

A análise do local atendido foi devido às situações precárias existentes no local, observamos que a população ali presente é um grupo vulnerável e exposto a uma alimentação incorreta, devido principalmente às condições socioeconômicas em que se encontram. Houve um cuidado e um preparo grande para que a linguagem do projeto fosse acessível e adaptável a realidade local, o que exigiu uma análise qualitativa para adaptação do material didático.

TESTES PRELIMINARES NO CAMPUS

Os testes preliminares no campus ocorreram no período de abril a junho de 2017, onde buscamos testar receitas com o maior nível de aceitação do público alvo, procuramos por ingredientes de baixo custo para que se adaptasse a realidade da comunidade atendida, e que fossem de técnicas simples para que elas pudessem replicar em suas casas com o mesmo nível que foi passado nas oficinas. Além destes treinamentos foi realizado com os alunos participantes do projeto uma capacitação e um treinamento para que pudessem apresentar o material desenvolvido da forma adequada e acessível ao público alvo, o que resultou em um melhor aproveitamento deste material.

ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS

Começamos a elaboração procurando sempre a introduzir ingredientes baratos e de fácil acesso da população que tenha o maior índice de aceitação da comunidade. Foram elaboradas as seguintes receitas:

Figura 01: Nhoque de casca de vegetais com molho integral de tomate



Fonte: Autoria Própria

Figura 02: Geleia integral de maracujá



Fonte: Autoria Própria

Figura 03: Torta de pão dormido com vegetais integrais



Fonte: Autoria Própria

Figura 04: Arroz com palma e PANCs



Fonte: Autoria Própria

Figura 5: Bolo multi- farinha com PANCs



Fonte: Autoria Própria

4 Resultados e Discussão

O projeto foi apresentado a ONG através do material didático em forma de slide, explicando o que era cozinha alternativa e as vertentes do trabalho que foram: PANCs (plantas alimentícias não convencionais), multimistura, mproveitamento integral de alimentos e reaproveitamento de alimentos, como fase preliminar as oficinas, que

ocorreram no mês de outubro de 2017, onde levamos o conhecimento com o cunho educacional que busca melhorar a qualidade da alimentação da comunidade, demonstrando como se deve utilizar os alimentos de maneira proveitosa e salientando a importância de cada componente alimentar.

Figura 06: apresentação do projeto a comunidade



Fonte: Autoria Própria

Nas oficinas realizadas na ONG Mulher Maravilha tivemos a participação de 28 mulheres, que participaram do preparo das receitas, podendo colocar em práticas tudo aquilo que foi explicado na apresentação do projeto. Antes de começar as oficinas, higienizamos todos os ingredientes e utensílios que iríamos precisar, fizemos todo o mise-en-place e em seguida tivemos resultados positivos da comunidade onde todos puderam degustar o produto final.

A outra ONG atendida foi a da Fraternidade Santa Clara de Assis, que possui um projeto comunitário na cidade do Cabo de Santo Agostinho, servindo sopa para moradores de rua e pessoas em situação de vulnerabilidade econômica. Nessa instituição foram ensinadas técnicas de higienização e manejo de vegetais, além do uso de PANCs e aproveitamento integral de alimentos, como o uso de cascas e talos de vegetais.

Figura 07 – oficina nas ONGs



Fonte: Autoria Própria

Após as oficinas, o grupo do projeto de extensão foi fazer a entrega dos certificados as participantes do projeto. O interessante foi observar que para muitas mulheres foi uma oportunidade ímpar, muitas disseram que nunca participaram de oficinas com entrega de certificados, muito menos em projetos de instituições públicas. O mais gratificante foi a forma com que elas nos agradeceram, replicando mais de 90% das preparações feitas nas oficinas, além das palavras e lágrimas nos agradecimentos.

Portanto, o desenvolvimento de atividades pedagógicas práticas voltadas à formação humanista dos discentes é de suma importância do ponto de vista profissional e sociocultural, visto que se considera que uma das formas mais propícias para o desenvolvimento sejam as ações práticas, as quais proporcionam a fuga da rotina de sala de aula convencional. A informação e a transmissão desse conhecimento têm o cunho educacional que busca melhorar a qualidade da alimentação da comunidade, demonstrando como utilizar os alimentos de maneira proveitosa e salientando a importância de cada componente alimentar.

5 Considerações Finais

O presente trabalho obteve resultados acima dos esperados, tanto pela comunidade acadêmica quanto pelas comunidades atendidas com o projeto, resultando em uma efetiva transformação naqueles que puderam participar do projeto.

Referências

ARAÚJO, W. M. C., MONTEBELLO, N. D. P. **Alquimia dos Alimentos**. Brasília: Senac, 2008.

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não convencionais** / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. – Brasília: Mapa/ACS, 2010. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: MS, 2002.140p.

CASCUDO, L. C. História da Alimentação no Brasil. São Paulo: Global, 2004.

CENCI, S.A. (coord.). **Processamento mínimo de frutas e hortaliças: tecnologia, qualidade, sistemas de embalagem**. Rio de Janeiro: EMBRAPA Agroindústria de Hortaliças, 2011. 144p.

FAO. **The state of the world's biodiversity the state of the world's biodiversity for food and agriculture**. ISSN 2412-5474. 2019. 576p.

GONÇALVES, P. E. **Livro dos alimentos**. São Paulo: Summus, 2001.

KINNUPP, V. F.. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) na região metropolitana de Porto Alegre – RS**. Tese (Doutor em Fitotecnia – horticultura). Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRS, 2010. 590p.

KINNUPP, V. F.; LORENZI, H.. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) no Brasil**. São Paulo: IPEF, 2014. 768p

LEAL, M. L. M. S. A História da Gastronomia. Rio de Janeiro: Senac, 1998.

LOVATEL, J. L.; COSTANZI, A. R.; CAPELLI, R.. **Processamento de frutas e hortaliças**. Caxias do Sul: Educz, 2004 189p.

NETO NASCIMENTO, F. Manual de Boas Práticas de Fabricação. São Paulo: Senac, 2005.

ORNELAS, L. H. Técnica Dietética. São Paulo: Atheneu, 2007.

SÁ, N. G. **Nutrição e Dietética**. São Paulo. Estrutura, 1980.

SGARBIERI, V. C. **Alimentação e Nutrição: fator de saúde e desenvolvimento**. São Paulo. Campinas: Editora da UNICAMP, 1987.

SIZER, F., WHITNEY, E. **Nutrição: Conceitos e Controvérsias**. São Paulo: Manole, 2003.

TRUCOM, C. **Soja: Nutrição e saúde**. São Paulo: Alaúde, 2005.

WAITZBER, D. L. **Nutrição Enteral e Parenteral na Prática Clínica**. São Paulo: Atheneu, 2004.

Recebido em 08/12/2018.

Aprovado em 11/10/2019.

Publicado em 30/12/2019.