

GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA DOCENTE

Izabel Cristina Francisco Souza ¹
Rafaela Francisco de Sousa ²

RESUMO

Este artigo tem por objetivo apresentar práticas possíveis para o não desperdício de alimentos por meio do seu aproveitamento total nas produções gastronômicas e culinárias. Traz, ainda, um relato acerca da experiência docente entre estudantes e professores na construção de conhecimentos que perpassam as disciplinas Fundamentos da Nutrição, Higiene e Segurança dos Alimentos e Seminário Integrador I, no que tange à multiplicação de conhecimentos construídos nas aulas e repassados à comunidade pelos estudantes, sob supervisão dos docentes.

Palavras-chave: Desperdício de alimentos. Gastronomia Sustentável. Alimentação. Nutrição.

Introdução

Desde que o homem passou a plantar para sobreviver, tem-se a preocupação com a produção de alimentos e os aspectos relacionados com suas perdas, seja essas perdas por variações climáticas, perdas na manipulação ou ainda, perdas de distribuição e armazenamento. Todavia, durante todo o processo em que os produtos como frutas e hortaliças passam até chegar ao consumidor final, gera-se desperdício, triste, mas verdadeira realidade (VASCONCELOS, 2008).³ Sabe-se que o desperdício de alimentos no Brasil e em outros países é resultado de falhas

¹ Mestre em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória/ES. Pós-graduada em Gestão de Recursos Humanos. Especialização em Psicologia. Coordenadora do Curso de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Novo Milênio.

² Graduação em Nutrição pela Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo - Vitória (2006). Especialista em Gestão de Negócios em Alimentos e Docência do Ensino Superior. Pós-graduação em Nutrição, Controle e Qualidade dos Alimentos, pela Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo. Mestranda - Mestrado em andamento em Ciências das Religiões, pela Faculdade Unida de Vitória. Atualmente é docente na área de gastronomia da Faculdade Novo Milênio.

³ VASCONCELOS, Elizabeth Gonçalves Martins de. (2008) Redução do desperdício de alimentos com a produção de refeições para pessoas carentes – estudo de caso. 68 f. Monografia (Especialização em Gastronomia e Saúde). Centro de Excelência em Turismo – UNB.

deixadas pelo processo de desenvolvimento. E ainda, podemos dizer que o problema do desperdício de alimentos é um fenômeno que faz parte de um quadro que compreende todas as consequências do complexo mundo contemporâneo em que vivemos (GOULART, 2008).⁴

O aproveitamento de alimentos como forma de não desperdício é uma ação de sustentabilidade, uma maneira de utilizar melhor o alimento, explorando suas qualidades nutritivas. O desperdício de alimentos é um sério problema, principalmente nos países em desenvolvimento. Dados relatam que no Brasil, desperdiçamos entre 30 e 40% de toda a comida produzida, ao passo que em países desenvolvidos, como os EUA, este percentual não chega aos 10%. Em um país em que mais de 14 milhões de pessoas estão em situação de insegurança alimentar e nutricional com quadros de desnutrição e fome, o desperdício de alimentos se torna imoral. Outro aspecto imoral do desperdício de alimentos está relacionado à geração de resíduos que poderiam ser reutilizados (SANTANA; OLIVEIRA, 2005).⁵

Neste contexto, a gastronomia passa por mais uma mudança: alimentar-se com consciência, inteligência, sabedoria, criatividade e sustentabilidade. Produzir alimentos saborosos, mas também gerar conhecimento e impacto social através das preparações, isto é, uma gastronomia consciente.

A Gastronomia consciente, uma bandeira defendida por Alice Waters, uma das fundadoras do movimento Slow Food e pioneira na defesa da cozinha sustentável, alerta sobre a necessidade de apresentar para as pessoas a diversidade nutricional dos alimentos locais para se criar uma identidade (SLOW-FOOD, 2008).⁶

Entre as várias formas de identidade sugeridas e comunicadas pelos hábitos alimentares, podemos citar a do território: “o comer geográfico”, conhecer ou exprimir uma cultura de território por meio de uma cozinha, dos produtos, das receitas (MONTANARI, 2008, p. 135).⁷ O território constitui um valor de referência absoluta nas escolhas alimentares.

⁴ GOULART, Rita Maria Monteiro. (2008). Desperdício de Alimentos: Um problema de saúde pública. Jul/Ago/Set. 2008. Ano XIV, n° 54, 285-288.

⁵ SANTANA, Adriana Figueiredo; OLIVEIRA, Lenice Freiman de. Aproveitamento da casca de melancia (*Curcubita citrullus*, Shrad) na produção artesanal de doces alternativos. Alim. Nutr., Araraquara v.16, n.4, p. 363-368, dez./jan. 2015.

⁶ MANUAL DO SLOW-FOOD. 2008.

⁷ MONTANARI, M.(2008). Comida como cultura, Editora Senac, São Paulo.

Nota-se então que a sustentabilidade não se resume somente na ligação do homem com a natureza e o meio ambiente, mas sim em todos os aspectos humanos(cultural, econômico, social e político) garantindo a manutenção da biodiversidade e dos ecossistemas e refletindo diretamente no cotidiano das pessoas e na sua qualidade de vida.

Destaca-se que a gastronomia sustentável além de ser um processo primordial e demonstração de conscientização da responsabilidade de cada um, ainda pode servir como ferramenta para o desenvolvimento local.⁸

Como multiplicadores do conhecimento e visando estendê-lo à comunidade, os estudantes do curso de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Novo Milênio juntamente com a docente responsável pelas disciplinas de “Fundamentos da Nutrição, Higiene e Segurança dos Alimentos e Seminário Integrador I” e a coordenação do curso, propuseram com ação para o “Evento Conectados” ministrar uma oficina para a comunidade convidada, tendo como temática principal a gastronomia criativa e sustentável como ferramenta de não desperdício de alimentos e promoção da alimentação saudável e segura.

Como objetivo geral, a oficina buscou levar aos participantes a possibilidade de acesso ao conhecimento referente preparações fáceis e nutritivas com utilização total dos ingredientes principais. Como objetivo específico buscou-se abordar sobre a importância do aproveitamento integral de alimentos para suprir os nutrientes necessários diariamente e diminuir a quantidade de resíduos liberados no meio ambiente.

Metodologia

O método definido pelos estudantes e professoras foi o de formato oficina de culinária de 40 (minutos) na sala expositiva, aonde os alunos executariam as preparações e os participantes acompanhavam através do espelho sobre a bancada e poderiam fazer perguntas sobre o que estaria acontecendo. E após as

⁸ MURTA,Ivana Benevides Dutra; SOUZA, Mariana Mayumi Pereira de and CARRIERI,Alexandre de Pádua. Práticas discursivas na construção de uma gastronomia polifônica. RAM, Rev. Adm. Mackenzie (Online) 2010, vol.11, n.1,pp.38---64.ISSN1678---6971.

preparações todos são convidados a degustar e opinar sobre sabores, texturas e apresentações das receitas desenvolvidas.

Para um primeiro momento foi definido que, enquanto processo avaliativo, os estudantes deveriam se basear no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL 2014), documento base para a formulação da disciplina de Fundamentos da Nutrição, Higiene e Segurança dos Alimentos. Dentro da documentação, deveriam buscar quais são as soluções propostas pelo Guia para uma alimentação efetiva da população, ora evocada como segurança alimentar e nutricional (SAN). Logo, deveriam ter como agente orientador a perspectiva de que

Segurança Alimentar e Nutricional institui o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional, por meio do qual o poder público, com a participação da sociedade civil organizada, formula e implementa políticas, planos, programas e ações com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e saudável, ou seja, o direito de cada pessoa ter acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada e saudável ou aos meios para obter essa alimentação, sem comprometer os recursos para assegurar outros direitos fundamentais, como saúde e educação (BRASIL, 2014, p. 10).

No que preze a garantia da segurança alimentar e nutricional essenciais (biológica, física, química, nutricional, social e cultural), os estudantes dividiram-se em dois grupos e buscaram, cada um, trabalhar um alimento em sua integralidade. Para, além disso, as receitas deveriam ter baixo custo e não poderiam trabalhar com alimentos processados⁹ ou ultraprocessados¹⁰.

Os alunos se dividiram em quatro grupos: um grupo ficou responsável pela elaboração das receitas apresentadas; outro por fazer o *mise en place*¹¹ para a hora

⁹ “Alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado. As técnicas de processamento desses produtos se assemelham a técnicas culinárias, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação.” BRASIL, 2014, p. 37.

¹⁰ “Alimentos ultraprocessados incluem vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para sucos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto) e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de salgadinhos “de pacote”, cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, entre muitos outros. Pães e produtos panificados tornam-se alimentos ultraprocessados quando, além da farinha de trigo, leveduras, água e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificante e outros aditivos.” BRASIL, 2014, p. 40.

¹¹ *Mise en place* é um termo francês que significa “pôr em ordem, fazer a disposição”. É também uma forma de dizer para arrumar e preparar a cozinha para começar a confeccionar os pratos.

da oficina; o terceiro estudar sobre as temáticas abordadas e o último por fazer a recepção dos participantes no dia da oficina.

Resultados e discussões

Focados em atingir os objetivos propostos, os estudantes apropriaram-se de discussões que falam sobre a produção de preparações nutritivas, sustentáveis e acessíveis a todos para construir o cenário proposto de gastronomia sustentável e consciente.

Tais mudanças de concepção dialogam com a noção de que há nas cascas, nas polpas, nas raízes, nos frutos e nas sementes, sempre, potenciais alimentares e nutritivos, que amenizam a fome, que suprem carências nutricionais e energéticas e que, ainda, se tratam de alimentos com características gastronômicas relevantes – sabor, textura, possibilidade de confecção técnica etc.

Por meio desta ação, os participantes da oficina, agradeceram os alunos pela disponibilidade em ensinar preparações fáceis, saborosas, nutritivas e sustentáveis, bem como responder de forma solista as perguntas que foram feitas durante a apresentação.

Desta forma, acreditando em uma educação que seja transformadora e significativa e num processo de construção da aprendizagem entre estudantes, professores, instituição e comunidade, esta atividade atingiu seu objetivo de ser veículo de intervenção transformadora no campo da alimentação, nutrição e gastronomia.

Considerações finais

Este relatório teve por objetivo apresentar o projeto desenvolvido pelos estudantes do curso de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Novo Milênio, desenvolvido junto às disciplinas de Fundamentos da Nutrição, Higiene e Segurança dos Alimentos e Seminário Integrador I, desde sua concepção até seus efeitos observados junto a comunidade.

Em concordância com o que se espera da circularidade dos aprendizados construídos das IES, a Extensão Universitária tem como sua meta principal a

proposição de ideias, a extensão do conhecimento universitário junto à sociedade e a propagação disso nos vários espaços de acesso possíveis.

Ao proporem o trabalho extensível, os estudantes buscaram abordar a temática concernente ao conceito de gastronomia sustentável e alimentação saudável e segura, um dos eixos das disciplinas estudadas, e estender os conhecimentos construídos para a comunidade.

Traçando caminhos objetivos, com a abordagem de conteúdos, a construção de habilidades e o desenvolvimento de competências, buscaram trazer para a realidade dos participantes da oficina contempladas discussões que abordaram sobre o consumo consciente do alimento e a confecção de preparações a partir da utilização total de alimentos

Atingindo os objetivos que se esperava para as disciplinas, os estudantes colocam em práticas as discussões levantadas, constroem e significam seu aprendizado, além de afetarem diretamente o cotidiano de pessoas que, à margem da condução de um país que ainda traz o não conhecimento em seu intuito, apresenta soluções possíveis e decisivas, buscando superar este cenário.

A união entre os conceitos de Nutrição e Gastronomia é, em síntese, condição essencial para a ampliação do olhar para a alimentação humana e sua relação com a saúde e o bem-estar, levando em conta os nutrientes, alimentos na sua totalidade, combinações alimentares, preparações culinárias e as dimensões históricas, culturais e sociais das práticas alimentares.

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. – 2. ed. – Brasília: 2014.

MANUAL DO SLOW-FOOD. 2008. Disponível em: Acesso em: 30 mai. 2022.

PRADO, Shirley Donizete et al. A pesquisa sobre Alimentação no Brasil: sustentando a autonomia do campo Alimentação e Nutrição. **Ciênc. Saúde coletiva[online]**.2011,vol.16,n.1,pp.107---119.ISSN1413---8123.

RAIMUNDO, Milene Gonçalves Massaro (org.). **Diga não ao desperdício e PANCs**. São Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2016.

SANTANA, Adriana Figueiredo; OLIVEIRA, Lenice Freiman de. Aproveitamento da casca de melancia (*Curcubita citrullus*, Shrad) na produção artesanal de doces alternativos. **Alim. Nutr.**, Araraquara v.16, n.4, p. 363-368, dez./jan. 2015.

SORCK, Cátia Regina; LORENZONI Nunes, Graciele; BORDIN DE OLIVEIRA, Bruna; BASSO, Cristiana. “Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações”. **Ciência Rural**, v. 43, n. 3, mar. 2013, pp. 537-543, Universidade Federal de Santa Maria Santa Maria.

VASCONCELOS, Elizabeth Gonçalves Martins de. (2008) **Redução do desperdício de alimentos com a produção de refeições para pessoas carentes – estudo de caso**. 68 f. Monografia (Especialização em Gastronomia e Saúde). Centro de Excelência em Turismo – UNB.