

OFICINA CULINÁRIA: FERRAMENTA EDUCATIVA PARA FEIRANTES

GALLINA, Luciara S.¹; MEDEIROS, Jorye Lurdes Mendes²

Resumo

O curso de Nutrição da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (SC) desenvolve o projeto de extensão “Apoio Técnico em Alimentação e Nutrição” desde 2007. Tem suas atividades voltadas ao espaço de duas feiras livres no município de Chapecó. Uma delas localizada no centro da cidade com 13 feirantes, a outra feira localizada na Unochapecó com 6 feirantes. O público alvo é composto pelos feirantes, familiares e consumidores. Este trabalho descreve uma das ações realizadas pelo referido projeto que utilizou a estratégia da oficina culinária como ferramenta educativa aos feirantes, na perspectiva de minimizar o desperdício dos alimentos produzidos por eles, assim como agregar qualidade aos produtos comercializados, por meio do aproveitamento integral dos alimentos. Foram realizadas duas oficinas com a duração de 4 horas cada, no mês de junho de 2010, tendo o laboratório dietético do curso de Nutrição como espaço de aprendizagem. Os participantes (n=6) pertencentes as duas feiras, receberam informações sobre manipulação, higiene, cocção e conservação dos alimentos, com posterior elaboração de fórmulas culinárias. Os resultados obtidos através da avaliação dos participantes permitem afirmar que a atividade alcançou seus objetivos, uma vez que novos conhecimentos foram adquiridos e a troca de saberes foi uma experiência positiva para todos. A estratégia da oficina culinária sobre o aproveitamento integral dos alimentos colabora para a difusão da cultura do respeito ao meio ambiente e à saúde nas esferas individual e coletiva da sociedade.

Palavras-chave: educação nutricional; aproveitamento de alimentos; desperdício.

Abstract

The Nutrition course at Universidade Comunitária da Região de Chapecó (SC) has developed an extension-program project called “Technical Support in Food and Nutrition (Apoio Técnico em Alimentação e Nutrição) since 2007. The activities are focused on the space of two street markets in Chapecó city. One of the street markets is located downtown Chapecó with 13 stall holders, and the other one is located at Unochapecó, and it has 6 stall holders. The target public is composed by the stall holders, families, and customers. This study reports one of the actions carried out by the referred project that made use of a food

¹ Nutricionista, docente do curso de Nutrição da Unochapecó (luciara@unochapeco.edu.br).

² Acadêmica do curso de Nutrição da Unochapecó (jorye@unochapeco.edu.br).

workshop as an educational tool to the stall holders, and it also had the perspective to minimize the waste of food produced by them, as well as aggregate quality to the products commercialized, by means of food full use. Two workshops were carried out lasting four hours each in June 2010, and having the Nutrition's Course dietetic lab as a learning space. The participants (n=6) belonging to the two fairs received information about food handling, hygiene, cooking, and food preservation, and further preparation of a culinary formula. The results obtained through the participants' evaluation enable us to affirm that the activity reached its objectives, since new knowledge was acquired, and the exchange of experiences was a positive aspect to everyone. The food workshop strategy about food full use cooperates to the spreading of environmental respect culture, and health culture individually and group wise in the society.

Keywords: nutritional education, food full use, waste.

Introdução

A alimentação tem se tornado um tema de interesse da maioria das pessoas, principalmente em tempos recentes, em que se observa um aumento na ocorrência de distúrbios associados à nutrição. Os excessos na alimentação respondem pelos casos de colesterol elevado, hipertensão e obesidade, até mesmo em crianças, o que acaba por causar maiores problemas à saúde com o avançar da idade. Um estudo avaliativo acerca dos fatores de risco para doenças crônicas revelou diferença significativa entre homens e mulheres: entre eles, é mais frequente o consumo insuficiente de frutas e hortaliças, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e o excesso de peso; entre elas, o sedentarismo e a hipertensão (MONTEIRO, 2005). A falta de nutrientes também é prejudicial, podendo ser causadora, por exemplo, da osteoporose e da desnutrição proteico-calórica (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005). As políticas públicas atuais de promoção da saúde reconhecem a importância da alimentação saudável nos diversos estágios da vida.

Nesse contexto, busca-se a garantia da qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos, também o seu aproveitamento e a redução do seu desperdício. A perda de alimentos ocorre, na maioria das vezes, por despreparo dos produtores, dos comerciantes e dos consumidores e compromete a boa alimentação de grande parcela da população.

O desperdício

O ser humano é considerado o principal responsável pelos impactos causados ao ambiente (SOARES; SALGUEIRO; GAZINEU, 2007). Identificar comportamentos que se quer manter ou mudar é fundamental na escolha da estratégia a ser utilizada para alcançar o objetivo proposto. Daí a importância de trabalhos que aumentem a “percepção ambiental”, definida por Corral-Verdugo (2003) como a tomada de consciência do homem acerca do ambiente, o ato de perceber que se está inserido nele, aprendendo a protegê-lo e a cuidá-lo.

O desperdício é um sério problema a ser resolvido, tanto na produção quanto na distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável (SESC, 2003).

Apesar de a fome ser um problema social no país, a cultura brasileira ainda desconhece técnicas para o aproveitamento integral dos alimentos e a importância delas. Especialmente no Brasil, onde a terra é rica em variedades de frutas, verduras e legumes, o clima favorável e os cuidados com a conservação do solo são fatores que permitem às plantas crescerem saudáveis e nutritivas em todas as suas partes: folhas, caules, frutas, sementes e raízes (MONTEIRO, 2010).

As fontes alimentares de vitaminas, minerais e fibras habitualmente consumidas podem ser exemplificadas pelas polpas das frutas e por algumas partes de certos vegetais e legumes. Além desses itens alimentares, tais nutrientes também são encontrados amplamente nos talos e nas cascas de alimentos, os quais se tem por hábito descartar. Muitas vezes, o teor de alguns nutrientes na casca e nos talos é ainda maior do que na polpa do mesmo alimento, conforme foi possível observar em alguns estudos com frutas que evidenciaram maiores concentrações de alguns nutrientes nas cascas do que nas respectivas polpas, principalmente fibras, potássio, cálcio e magnésio (GONDIM et al., 2005).

Também é preciso lembrar o grave problema do desperdício de alimentos, que faz do lixo brasileiro um dos mais “ricos” do mundo. Vale destacar que o

desperdício se caracteriza pelo desvio de qualquer alimento em boas condições fisiológicas do consumo para o lixo: as sobras de refeições nos pratos em domicílios e restaurantes; o aproveitamento parcial de frutos, raízes e folhas; o descarte de produtos *in natura* com boas condições físicas; o caso de vencimento do prazo de validade estipulado (AAO, 2010); e até mesmo a falta de formas alternativas de aproveitamento. Especificamente no caso das hortaliças, estudos constataram que as perdas pós-colheita são em média de 35%, chegando a atingir até 40% no Brasil, enquanto nos Estados Unidos não passam de 10% (VILELA; LANA; NASCIMENTO, 2003).

Nesse contexto, este trabalho apresenta os resultados de um projeto de extensão realizado pelo curso de Nutrição da Unochapecó, o qual se valeu da estratégia educativa da oficina culinária para o aproveitamento máximo de alimentos, que é uma ação importante do ponto de vista gastronômico, econômico e, principalmente, ambiental (WALDMAN, 2000).

O projeto

A Universidade, segundo Ribeiro (1996), tem conseguido ser menos solitária e mais solidária por meio da extensão, contribuindo na formação de consciências e atitudes políticas mais afinadas com a harmonia cultural democrática.

As atividades de extensão universitária são oportunidades para acadêmicos, professores e comunidade criarem um espaço comum para a troca de saberes, informações. Dessa forma, eles beneficiam-se de forma mútua quanto aos aspectos relacionados aos processos de ensino-aprendizagem.

As atividades extensionistas fazem parte de um projeto integrado na organicidade de ensinar e de produzir conhecimento; pode-se dizer que fazem parte de um processo educativo, cultural e científico que articula o ensino e a pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre universidade e sociedade (ANDRADE; BERETTA, 2000). Nessa lógica, foi desenvolvido o projeto de extensão “Apoio Técnico em Alimentação e Nutrição”, que tem como proposta o desenvolvimento de ações voltadas para a prática da educação nutricional junto aos produtores que participam de duas feiras livres. O número de feirantes atendidos pelo projeto é de 13 produtores na feira localizada no centro da cidade e 6 na feira localizada na Unochapecó, além dos familiares desses produtores (em torno de 50 pessoas) e dos consumidores, cujo contingente assistido é bem variável. As ações

propostas estão baseadas em uma consciência ecológica, voltada para a segurança alimentar e nutricional nos níveis individual, familiar e coletivo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos envolvidos. A Nutrição, vista sob um olhar ampliado, enfoca todo o sistema nutricional, principalmente seus efeitos sobre a saúde, o ambiente, a sociedade e a economia; os componentes da cadeia alimentar: produção, colheita, preservação, armazenamento, transporte, processamento, embalagem, comércio, distribuição, preparação, composição e consumo dos alimentos; e o manejo dos resíduos. Nesse sentido, o projeto desenvolve as seguintes atividades que contemplam esse processo: noções básicas de alimentação e nutrição; higiene dos alimentos e dos manipuladores; aproveitamento dos alimentos regionais; ecologia e nutrição; segurança alimentar e nutricional; oficinas de alternativas alimentares e aproveitamento de alimentos regionais; elaboração de tabelas de rotulagem e divulgação do valor nutricional dos alimentos comercializados.

As atividades são desenvolvidas por duas acadêmicas do curso de Nutrição da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó) sob orientação docente desde março de 2007 até a presente data.

Metodologia de ação

A atividade aqui descrita traz um recorte desse projeto: refere-se à estratégia da oficina culinária como ferramenta educativa aos feirantes, na perspectiva de minimizar o desperdício dos alimentos produzidos por eles e agregar qualidade aos produtos comercializados, através do aproveitamento integral dos alimentos. A escolha do tema “aproveitamento integral de alimentos” foi opção dos feirantes, uma vez que os produtos hortifrutigranjeiros são os mais comercializados. No momento da venda desses produtos, os feirantes recebiam a solicitação, por parte dos consumidores, para a retirada de folhas e talos, o que demonstra o desconhecimento destes sobre a utilização integral de tais alimentos. Os feirantes também não possuíam esse conhecimento, gerando a demanda: instrumentalizá-los para uma comercialização mais qualificada.

Foram realizadas duas oficinas, com a duração de quatro horas cada, no mês de junho de 2010; participaram seis (n=6) feirantes representando as duas feiras. O laboratório dietético do curso de Nutrição foi o espaço de aprendizagem utilizado

para a atividade. A opção por essa metodologia de ação se deu pelo fato de ela valorizar o trabalho em grupo e o saber coletivo. As atividades obedeceram a uma sequência lógica, iniciando com noções de manipulação, higiene, cocção e conservação dos alimentos, com posterior elaboração de fórmulas culinárias. As preparações eram degustadas ao final da atividade, momento em que os participantes trocavam experiências e saberes; finalizava-se com a avaliação verbal da experiência vivenciada.

Resultados e discussão

A instrumentalização dos feirantes acerca do aproveitamento integral dos alimentos irá qualificar a comercialização dos hortifrutigranjeiros, uma vez que, ao comprar uma fruta ou hortaliça, o consumidor receberá, por parte do feirante, a informação sobre o preparo do alimento, de modo a não haver desperdício.

Os resultados da atividade podem ser identificados nos depoimentos dos feirantes durante as oficinas e no momento da avaliação das oficinas.

Quando questionados sobre a importância da oficina, os feirantes foram unânimes quanto ao aprendizado que tiveram em relação à higiene e à manipulação adequada dos alimentos, além das possibilidades de diversificar a alimentação e ampliar a oferta dos produtos comercializados na feira. A satisfação com as oficinas fica evidente nas falas transcritas a seguir:

“Este trabalho é muito legal, porque nós não sabemos muito das propriedades dos alimentos e com a ajuda de vocês a gente aprende receitas novas e também o benefício dos alimentos para a gente.” (Feirante 3).

“Durante as oficinas vocês cobram nossa higiene, uso de tocas, lavar as mãos etc. E a gente vai percebendo o quanto é importante essas práticas corretas, isso com o tempo vai se tornando um hábito e a gente fica mais cuidadosa com nossos produtos, e claro que isso vai se refletir na qualidade depois.” (Feirante 4).

De acordo com Badawi (2008), a forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso do alimento. Talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte dos alimentos que estamos habituados a comer. Um quarto de toda a produção nacional de frutas, verduras e legumes não é aproveitado. As razões pelas quais algumas partes dos alimentos não são consumidas perpassam

por crenças, culturas, experiências individuais e fatores biológicos, que guiam de diferentes formas o comportamento alimentar (MONTEIRO, 2010). As falas dos feirantes transcritas a seguir revelam de forma evidente essa realidade:

“A gente acha que as cascas não se pode usar né, porque a gente aprendeu a cozinhar assim, e não tem a ideia de mudar.” (Feirante 1).

“Tem tanta coisa que eu joga fora, mas agora vou começar a criar novas receitas com essas cascas.” (Feirante 2).

“Eu já tinha assistido na televisão que dava pra usar essas partes que a gente sempre joga fora, mas eu tinha medo [...]” (Feirante 6).

Apesar do conhecimento que se tem sobre a importância do aproveitamento dos alimentos ao máximo, essa prática ainda não é um hábito muito frequente quando se preparam as refeições diárias. Isso pode ser explicado pela influência de fatores sociais, psicológicos, antropológicos e fisiológicos nas práticas alimentares de cada indivíduo (CONTRERAS, 1993).

O desenvolvimento dessa prática educativa possibilitou às participantes um maior aprendizado, ratificado pela declaração a seguir:

“Essas oficinas que vocês fazem são bem legais, a gente sempre vem e aprende um monte, reforça o que já sabe, e isso é muito bom, além de ser uma atividade divertida, porque a gente sempre conversa, troca experiências, é muito válido mesmo.” (Feirante 3).

De acordo com Castro e colaboradores (2007), a dinâmica da oficina culinária possibilita a superação das abordagens tradicionais empregadas em educação nutricional, focadas no valor nutricional e na qualidade higiênica dos alimentos. Além disso, a oficina culinária permite a valorização das dimensões social e cultural da alimentação, instigando os envolvidos a reflexões sobre o comer, incluindo suas concepções sobre os alimentos e o preparo deles (BALDISSERA et al., 2009).

Dias e Carreta (2010) afirmam que, com a realização de oficinas culinárias, pode-se verificar a importância da atividade prática na conscientização das pessoas sobre o valor de se utilizar cada parte de um alimento, contribuindo, assim, para a diminuição de resíduos sólidos no ambiente, além de promover o desenvolvimento de uma educação ecologicamente responsável, promotora de uma melhor qualidade

de vida e de um desenvolvimento mais humano e sustentável (REPINALDO; TONINI, 2007).

Muitos comentários surgiram durante a realização da oficina, os quais proporcionaram discussões muito produtivas a respeito dos temas abordados. Dentre os pontos que emergiram nessas discussões, destacam-se a preocupação dos participantes com o destino das partes não aproveitadas, ou seja, com o desperdício, e a possibilidade de variação no cardápio de modo sustentável. Essas discussões demonstram que a consciência ecológica está presente no cotidiano das pessoas envolvidas neste trabalho.

Esse tipo de comunicação promove, portanto, a extensão da produção universitária à sociedade, por meio dos diversos suportes, favorecendo o intercâmbio entre atores acadêmicos e comunidade (VOISIN, 2001).

Considerações finais

A atividade de educação nutricional foi capaz de levar aos participantes informações relacionadas não só ao aproveitamento integral dos alimentos, mas também ao valor nutricional deles e aos aspectos de higiene; também aumentou as possibilidades de agregar valor aos produtos comercializados. Os próprios feirantes estão capacitados a prestarem informações aos consumidores sobre a melhor forma de utilização e preparo dos hortifrutigranjeiros.

A oficina culinária proporciona momentos de integração e troca de experiências entre os participantes, permitindo a reflexão sobre as relações entre alimentação, saúde e cultura (CASTRO et al., 2007). Como ferramenta de educação nutricional, essa atividade tem se mostrado uma boa escolha, pois instrumentaliza os envolvidos a influenciarem seu ambiente familiar.

O tema envolvendo aproveitamento máximo de alimentos inclui frentes na educação tanto ambiental (BRASÍLIA, 2005) quanto nutricional (LIESELLOTE, 2005). Abordar esse assunto contribuiu para a conscientização e a sensibilização da comunidade universitária acerca da diminuição da utilização dos recursos ambientais, ampliou a percepção de que saúde pessoal se relaciona com

alimentação e meio ambiente e estimulou o interesse pela adoção de práticas alimentares mais saudáveis.

Sendo assim, a participação em projetos que ofereçam educação através de oficinas culinárias colabora para a difusão da cultura, pela da troca de conhecimentos e pela maior aceitação de novas práticas no âmbito da alimentação em si, impactando de forma positiva na qualidade dos produtos comercializados. Também, colabora para a difusão da cultura do respeito ao meio ambiente e à saúde nas esferas individual e coletiva da sociedade.

REFERÊNCIAS

AAO – Associação de Agricultura Orgânica. Disponível em: <<http://www.aao.org.br>>. Acesso em: 12 jul. 2010.

ANDRADE, Antônio dos Santos; BERETTA, Maria Isabel Ruiz. Avaliação de um Curso de Extensão Universitária. **Acta Paul Enf.**, v. 13, n. 3, set./dez. 2000.

BADAWI, Camila. **Aproveitamento integral dos alimentos**: melhor sobrar do que faltar? 2008. Disponível em: <www.nutrociencia.com.br>. Acesso em: 12 jul. 2010.

BALDISSERA, LUANA et al. Uma experiência de educação nutricional no enquadre terapêutico da dependência química. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão.**, Florianópolis, ano 6, n. 7, jul. 2009.

BRASÍLIA. Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis. **Encontros e Caminhos**: formação de educador(es) ambientais e coletivos educadores. In: FERRARRO JR., Luiz Antonio (Org.). Brasília: MMA, Diretoria de Educação Ambiental, 2005.

CASTRO, I. R. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, nov./dez. 2007.

CORRAL-VERDUGO, V. Determinantes psicológicos e situacionais do comportamento de conservação de água: um modelo estrutural. **Estud. Psicol. Natal**, v. 8, n. 2, 2003.

CONTRERAS, J. Los alimentos también tienen significados. Comportamientos alimentarios y tradiciones culinarias. In: **Contreras, J. Antropología de la alimentación**. Madrid: Eudema, 1993. p. 6-15; 71-86.

DIAS, Marília Braz Urbano; CARRETTA, Regina Yoneko Dakuzaku. **Aproveitamento máximo de alimentos**: conscientização através da realização de oficinas culinárias. 2010.

GONDIM, Jussara A. Melo et al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 25, n. 4, dec. 2005.

LIESELLOTE, Ornellas. **Técnica dietética, seleção e preparo dos alimentos**. 5. ed. São Paulo: Atheneu, 1988.

MAHAN, K. L. ; ESCOTT-STUMP, S. **Krause**: alimentos, nutrição e dietoterapia. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas por entrevistas telefônicas. **Rev. Saúde Pública**, v. 39, n. 1, p. 47-57, jan. 2005.

MONTEIRO, Thaís Helena. **Oficinas de aproveitamento máximo de alimentos**: contribuições para a re-educação alimentar da comunidade Universitária. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo – FMRP USP: 2010.

REPINALDO, F. ; TONINI, J. Aproveitamento integral do pescado em comunidades pesqueiras de Jacaraípe, Serra, ES: abordagens sobre educação para um desenvolvimento sustentável. **Anais do VIII Congresso de Ecologia do Brasil**, 23 a 28 de Setembro de 2007, Caxambu – MG.

RIBEIRO, M. A. A. A responsabilidade da universidade na área cultural. **Utopia e Ação**, Porto Alegre: UFRGS, ano 1, n. 1, p. 23-31, 1996.

SESC. **Banco de Alimentos e colheita urbana**: aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 p. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros.

SOARES, Liliane Gadelha da Costa; SALGUEIRO, Alexandra Amorim; GAZINEU, Maria Helena Paranhos. Educação ambiental aplicada aos resíduos sólidos na cidade de Olinda, Pernambuco – um estudo de caso. **Revista Ciências & Tecnologia**, Recife, v. 1, ano 1, n. 1, jul./dez. 2007. Disponível em: <http://www.unicap.br/revistas/revista_e/artigo5.pdf>. Acesso em: 10 jul 2010.

VILELA, Nirlene J.; LANA, Milza M.; NASCIMENTO, Edson F. et al. O peso da perda de alimentos para a sociedade: o caso das hortaliças. **Hortic. Bras.**, v. 21, n. 2, p. 142-144, abr./jun. 2003.

VOISIN, Jane. Extensão e comunicação: anotações para um debate. **VI Congresso Ibero-americano de Extensão para subsidiar a formulação do Termo de Referência da área temática Comunicação, a ser adotado pelo Fórum de Pró-Reitores das Universidades Públicas Brasileiras**. Embu-SP, 16 nov. 2001.

WALDMAN, Maurício. **Guia ecológico doméstico**. São Paulo: Contexto, 2000. 172 p.