



## Aula 2

# Cozinhar, comer e saber

**Carla Adriano Martins**

Professora Contratada III – Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP)

Pesquisadora – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS/USP)

[carlaadrianomartins@usp.br](mailto:carlaadrianomartins@usp.br)

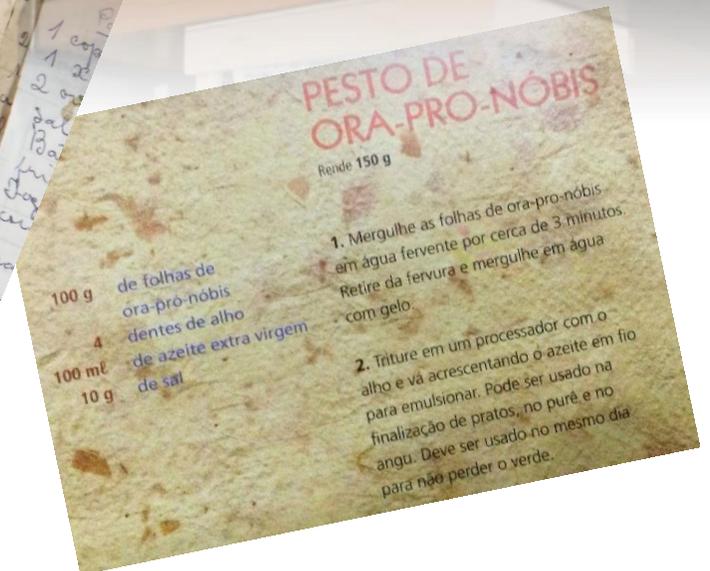
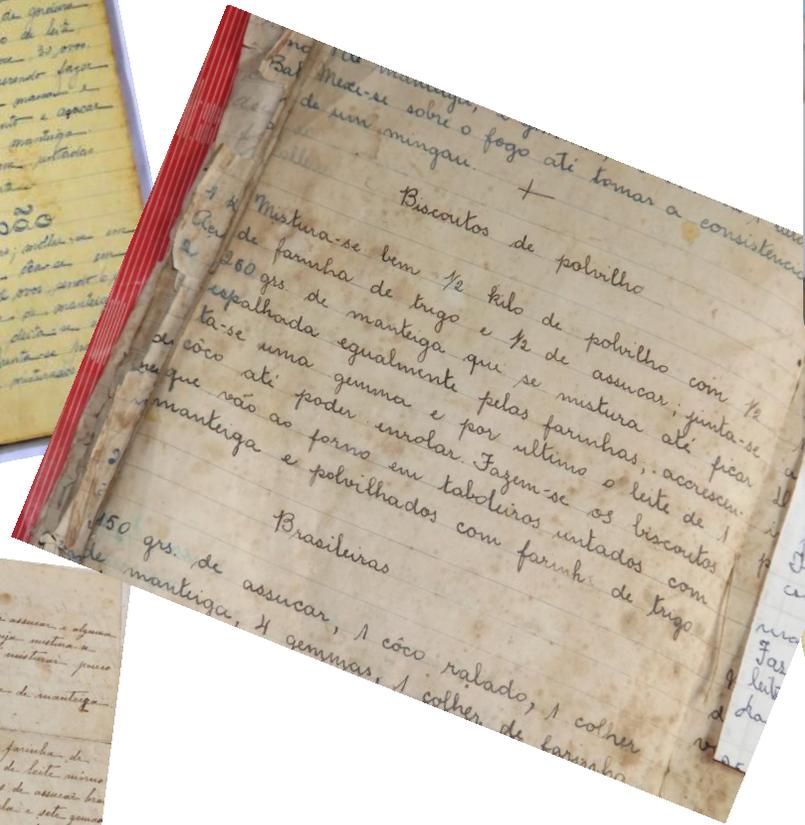
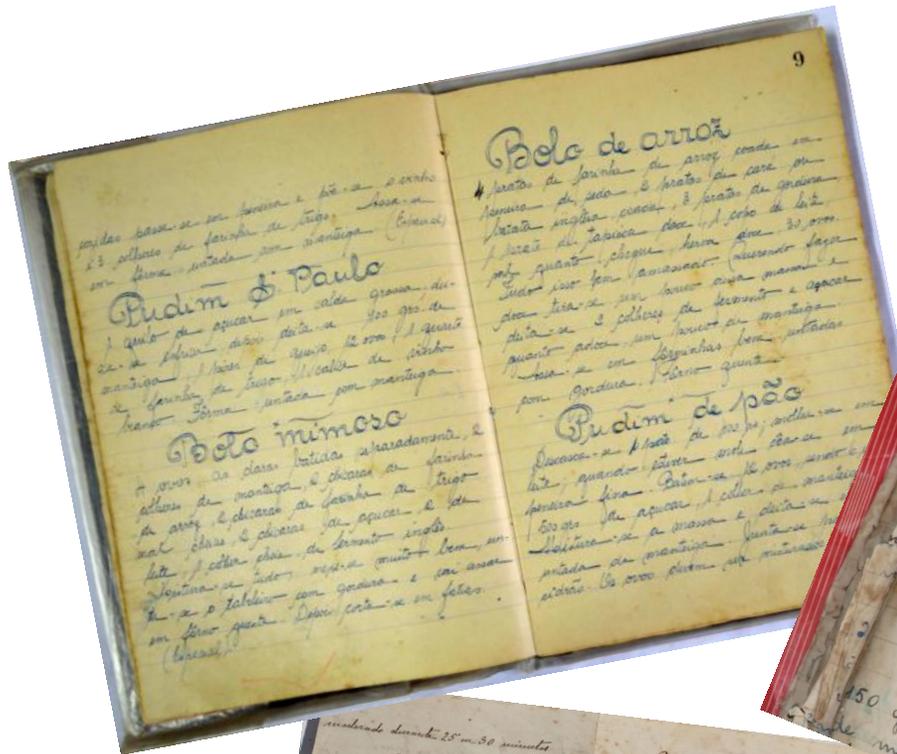
# Nesta aula...

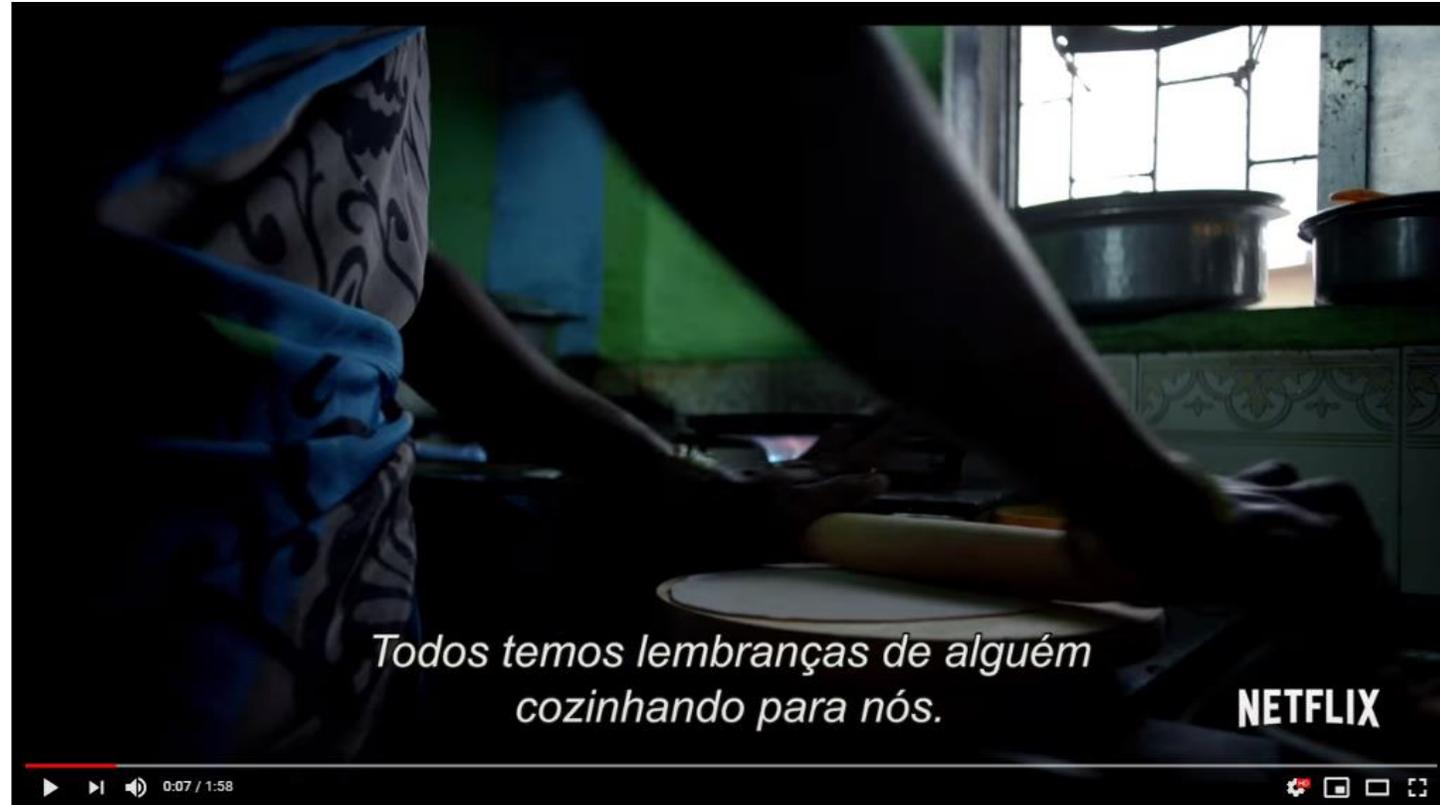
- Apresentação das receitas com justificativas das escolhas
- O ato de comer e cozinhar (cultura, identidade, aspectos emocionais, sociais, fisiológicos, nutricionais, econômicos)
- Habilidades culinárias: o que são?
- As habilidades culinárias no Guia Alimentar para a População Brasileira
- A importância do desenvolvimento de habilidades culinárias frente às Doenças Crônicas Não-Transmissíveis - DCNT
- O emprego de habilidades culinárias nas diferentes áreas de atuação em Nutrição
- Tarefa para a próxima aula

# O ato de comer e cozinhar

(cultura, identidade, aspectos emocionais, sociais, fisiológicos, nutricionais, econômicos)

# Apresentação das receitas e dos motivos de escolhas





Cooked – Trailer legendado – Netflix [HD]

14.822 visualizações

425 11 COMPARTILHAR SALVAR ...

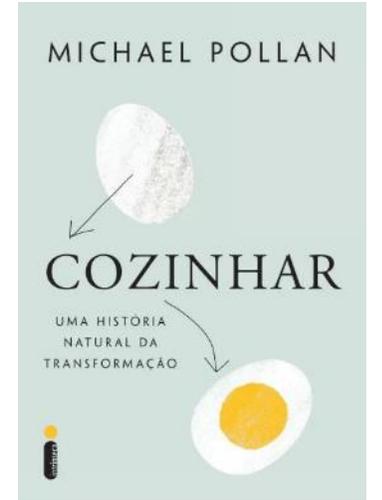


Netflix Brasil  
Publicado em 4 de fev de 2016

INSCREVER-SE 4,3 MI

Com base nos quatro elementos naturais – fogo, água, terra e ar – COOKED apresenta uma análise reveladora e fascinante da evolução do significado da comida para o ser humano através da história de sua preparação e sua habilidade universal de nos conectar. Com ênfase na necessidade fundamental humana de preparar os alimentos, a série sugere um retorno à cozinha para recuperarmos uma tradição perdida, desenvolvendo uma conexão mais profunda e significativa com os ingredientes e com as técnicas de alimentação que utilizamos.

<https://www.youtube.com/watch?v=1egakDysyFI>



Relembrando a aula anterior...

# Sistema alimentar hegemônico atual

GLOBALIZAÇÃO DE DIETAS



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS (AUP)  
Prontos e/ou pré-prontos

QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO CONSUMIDA  
DCNT - OBESIDADE

# CULINÁRIA E HABILIDADES CULINÁRIAS



BRASIL, 2012



BRASIL, 2014

**Práticas e competências emancipatórias** para promoção da alimentação adequada e saudável (indivíduos e populações)

## CULINÁRIA DOMÉSTICA



- Desafio para muitos
- **Torná-la prática e adequada à realidade dos indivíduos e populações** é uma forma de torná-la viável e de desencorajar a ingestão de alimentos prontos e/ou pré-prontos para o consumo, em todas as fases da vida

# COMO ESTÁ A CULINÁRIA DOMÉSTICA?

## {Pesquisas em países de alta renda}

**Estados Unidos da América** - Diminuição preparo das refeições em casa (1965 – 2008)

Diminuição do tempo dedicado ao preparo - 1990

**Irlanda** - Mudanças preparo das refeições em casa

Perda de interesse e/ou diminuição do tempo dedicado ao preparo a partir de alimentos e ingredientes

**Reino Unido** - Habilidades culinárias

NDNS 2008-2012 (n=509): 2/3 cozinhavam 5x/semana  
Alta confiança uso técnicas culinárias e preparo de refeições

**Austrália** - Mães de escolares

Diminuição da confiança no preparo foi mais determinante que tempo disponível

**Possível consequência:** Maior dependência de outras fontes alimentares



**Prontos**

Pouca ou nenhuma preparação

# Transição culinária / Reestruturação da culinária



## Entendimento, práticas e habilidades culinárias



Alta renda – alto % consumo de AUP – alto % preparo refeições em casa (5x ou +) <sup>1</sup>



Média renda – culinária tradicional forte – % similar preparo refeições em casa <sup>2</sup>

*A mensagem não é simplesmente 'cozinhe!'*

Mas por que não estamos falando  
apenas 'COZINHE'???



**Regina Tchelly:  
a gastronomia afetiva da  
favela**

Ex-doméstica organiza oficinas em que o consumo consciente e a cozinha alternativa são a base para uma vida mais saudável

Para saber mais, acesse: <http://favelaorganica.com.br/pt/>

GASTRONOMIA ALTERNATIVA E CONSUMO CONSCIENTE // Regina Tchelly da Favela Orgânica // PorQueNão?

232 visualizações

27 0 COMPARTILHAR SALVAR ...



PorQueNão?  
Publicado em 24 de ago de 2018

INSCREVER-SE 3,8 MIL

Provavelmente você já ouviu falar da Favela Orgânica, um projeto que compartilha e valoriza aquilo que a natureza nos dá, nas Comunidades da Babilônia e Chapéu Manguieira - Rio de Janeiro. A linda Regina Tchelly, idealizadora do projeto, contou um pouquinho da história dela pra gente.

<https://www.youtube.com/watch?v=NI-324KI4U&list=PLbzH1CjEBUGH4K49sf7laael-2-MsOyvE>

# CULINÁRIA QUE PROMOVE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Alimentos *in natura* ou minimamente processados**



**Ingredientes culinários**



**Alimentos processados**

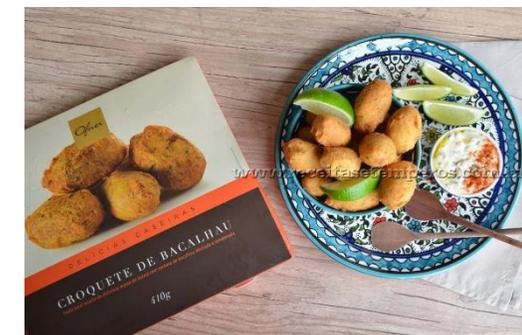


**Alimentos ultraprocessados**

## PREPARAÇÕES CULINÁRIAS



# REQUER HABILIDADES CULINÁRIAS PARA COZINHAR DE MODO SAUDÁVEL



O que são essas habilidades culinárias?



Para o Guia Alimentar Brasileiro,  
habilidades culinárias são...

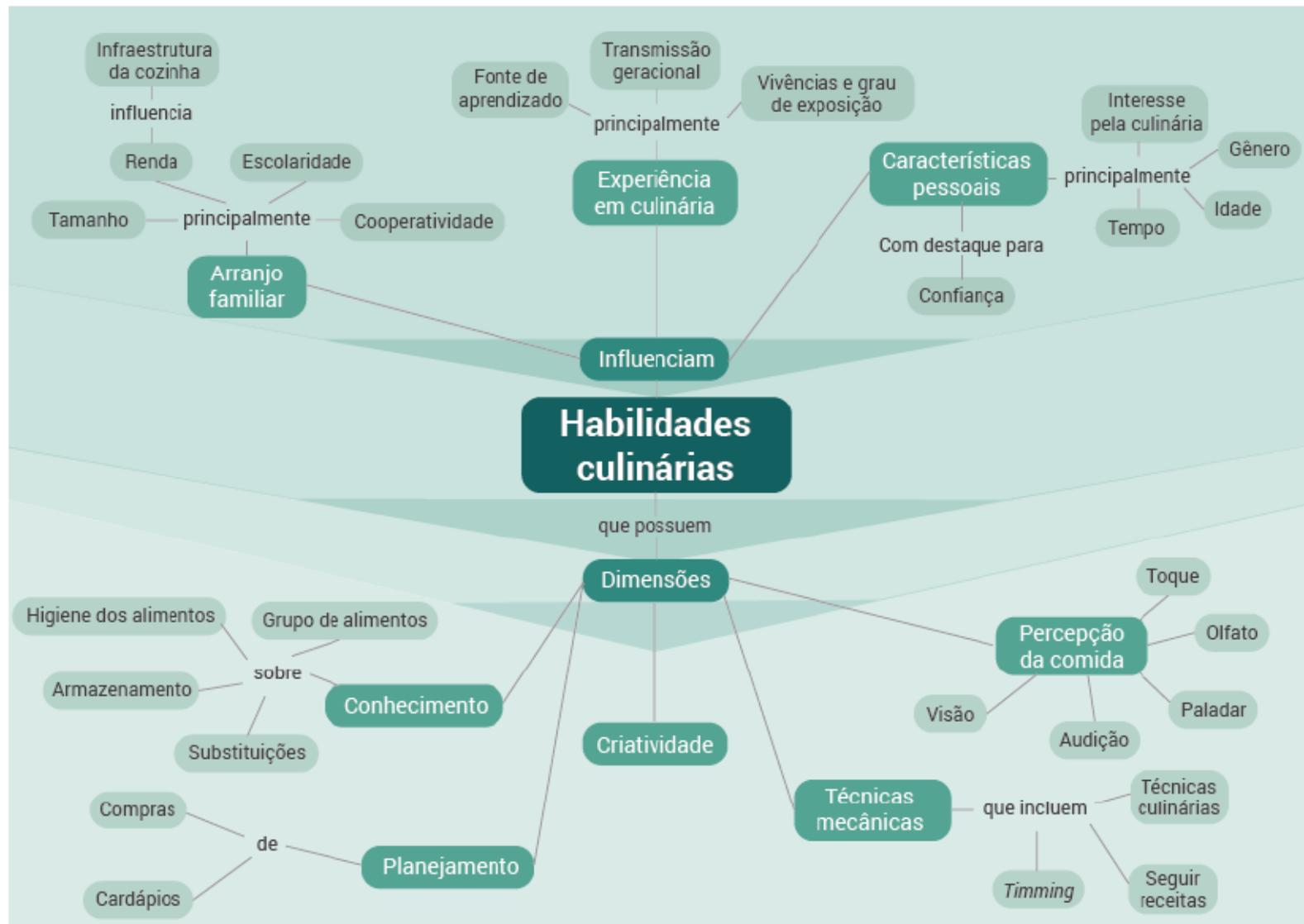


## DEFINIÇÃO

***...aquelas habilidades necessárias  
para selecionar, preparar,  
temperar, cozinhar, combinar e  
apresentar alimentos na forma de  
preparações culinárias***

Não existe consenso na literatura sobre a  
definição de habilidades culinárias

Figura 7 – Versão final do Mapa Conceitual de Habilidades Culinárias. Estudo sobre autonomia culinária, Rio de Janeiro, 2018.



# Guia Alimentar para a População Brasileira



## RECOMENDA

**Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, de todas as idades e gêneros.**

**Se você não sabe cozinhar, procure aprender.**

**Converse com as pessoas que já sabem, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e...  
**bote a mão na massa!****

# Por que cozinhar?



<http://www.comerpraque.com.br/>



Porque Cozinhar? (Entrevista - Legendado)

84 visualizações

👍 2 🗨️ 0 ➦ COMPARTILHAR 📌 SALVAR ...



Comer Pra Quê

Publicado em 26 de mai de 2017

INSCRITO 271



<https://www.youtube.com/watch?v=65MmWYTzn6w>

Como está o nosso envolvimento  
com a cozinha???

# Brasil



Habilidades culinárias entre pais brasileiros

# Pesquisa desenvolvida com pais da Grande São Paulo

Universidade de São Paulo

Faculdade de Saúde Pública

## A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar

Carla Adriano Martins

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública para obtenção do Título de Doutor em Ciências.

Área de Concentração: Nutrição em Saúde Pública

Orientador: Prof. Tit. Carlos Augusto Monteiro

São Paulo

2017



### Caracterização dos pais (n=657):

Sexo feminino (93%) | **Mães (91%)**

31-41 anos (61%)

Branco (62%)

Casados (88%)

Ensino Médio completo (54%)

Trabalhando (71%) | 8 horas/dia (79,5%)

Renda familiar *per capita*/mês: 1-3 SM (57%)

# Pesquisa desenvolvida com pais da Grande São Paulo

## Preparo das refeições em casa:

Preparava 5 ou + jantares/sem (77,5%), dedicando de 1-2h/dia (64%)

Ao cozinhar: adaptava receitas (92%), usava tempero natural (99,7%) e pronto industrializado (60,5%)

Menos da metade recebia ajuda (47%); destes, quem ajudava era o companheiro (67%)

Fazia lista de compras (66%), planejava compras (82%)

## Uso de técnicas culinárias:

Técnicas culinárias	N	%
<u>Refogar</u>	646	<u>98,3</u>
Fritar	445	67,7
Grelhar	537	81,7
Assar em forno	604	91,9
Ensopar	514	78,2
Ferver	593	90,3
<u>Cozinhar no vapor</u>	371	<u>56,5</u>
<u>Cozinhar na panela de pressão</u>	644	<u>98,0</u>
Aquecer em forno de micro-ondas	504	76,7
<u>Cozinhar no forno de micro-ondas</u>	35	<u>5,3</u>

Resultados da Tese de Doutorado de Carla Adriano Martins intitulada “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”.

Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-04092017-152620/publico/CarlaAdrianoMartinsRevisada.pdf>



# Pesquisa desenvolvida com pais da Grande São Paulo

## Confiança dos pais nas suas habilidades culinárias:

Quão confiante você se sente em:	Escore médio	IC 95%
1. Refogar um alimento	84,5	83,0; 85,9
2. Assar em forno	78,2	76,4; 79,8
3. Temperar uma carne só utilizando temperos naturais	82,4	80,6; 84,1
4. Seguir uma receita simples	82,3	80,8; 83,7
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais	62,5	59,9; 65,0
6. Preparar uma sopa caseira	80,6	78,9; 82,1
7. Cozinhar feijão na panela de pressão	82,4	81,0; 83,9
8. Grelhar uma carne	75,0	73,0; 77,0
9. Preparar um bolo simples caseiro	78,3	76,5; 80,0
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	81,9	80,3; 83,5
<b>Índice de Habilidades Culinárias (0-100 pontos)</b>	<b>78,8</b>	<b>77,7; 80,0</b>

Os pais dessa amostra apresentavam alta confiança nas suas habilidades culinárias (quase 80 dos 100 pontos possíveis no IHC)

Pais com maior confiança nas suas habilidades culinárias tinham filhos que consumiam menos alimentos ultraprocessados

Resultados da Tese de Doutorado de Carla Adriano Martins intitulada "A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar".

Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-04092017-152620/publico/CarlaAdrianoMartinsRevisada.pdf>



# Pesquisa desenvolvida com pais da Grande São Paulo

Foram encontrados três padrões de práticas culinárias entre os pais participantes da pesquisa:



- Usa técnicas culinárias consideradas mais saudáveis (grelhar e cozinhar no vapor)
- Tem confiança em cozinhar alimentos novos, fazer molho de tomate caseiro, temperar carnes só com temperos naturais, grelhar carne, preparar bolo simples caseiro e assar pão
- Não deixa de comprar alimentos por não saber cozinhá-los
  - Se considera um bom cozinheiro

- Usa várias técnicas culinárias (refogar, fritar, grelhar, ensopar, ferver e cozinhar na panela de pressão)
- Tem confiança em fazer bolo simples caseiro e cozinhar refeições completas caseiras só com os alimentos e ingredientes que tem em casa
  - Planeja as compras de alimentos
  - Se considera um bom cozinheiro

- Usa micro-ondas para aquecer alimentos
- Cozinha pouco durante a semana e dedica pouco tempo para cozinhar
- Substitui a comida do jantar por lanche
- Utiliza tempero pronto quando prepara refeições
- Deixa de cozinhar porque substituiu por produto similar pronto disponível para compra no mercado

# Pesquisa desenvolvida com pais da Grande São Paulo

Foram encontrados três padrões de práticas culinárias entre os pais participantes da pesquisa:



- Usa técnicas culinárias consideradas mais saudáveis (grelhar e cozinhar no vapor)
- Tem confiança em cozinhar alimentos novos, fazer molho de tomate caseiro, temperar carnes só com temperos naturais, grelhar carne, preparar bolo simples caseiro e assar pão
- Não deixa de comprar alimentos por não saber cozinhá-los
  - Se considera um bom cozinheiro

- Usa várias técnicas culinárias (refogar, fritar, grelhar, ensopar, ferver e cozinhar na panela de pressão)
- Tem confiança em fazer bolo simples caseiro e cozinhar refeições completas caseiras só com os alimentos e ingredientes que tem em casa
  - Planeja as compras de alimentos
  - Se considera um bom cozinheiro

- Usa micro-ondas para aquecer alimentos
- Cozinha pouco durante a semana e dedica pouco tempo para cozinhar
- Substitui a comida do jantar por lanche
- Utiliza tempero pronto quando prepara refeições
- Deixa de cozinhar porque substituiu por produto similar pronto disponível para compra no mercado

O primeiro padrão foi inversamente associado com o consumo de alimentos ultraprocessados, enquanto o último padrão foi positivamente associado

Como estão as habilidades culinárias da turma?

# CONFIANÇA NAS HABILIDADES CULINÁRIAS – MATUTINO

(Índice de Habilidades Culinárias)

Quão confiante você se sente em:	Nada Confiante (0)	Pouco confiante (1)	Confiante (2)	Muito confiante (3)
1. Refogar um alimento	0	3	11	<u>20</u>
2. Assar em forno	0	11	<u>14</u>	9
3. Temperar uma carne utilizando somente temperos naturais	3	6	<u>18</u>	6
<u>4. Seguir uma receita simples</u>	0	1	11	<u>22</u>
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e temperos naturais	5	4	<u>14</u>	10
6. Preparar uma sopa caseira	5	7	10	<u>12</u>
<u>7. Cozinhar feijão na panela de pressão</u>	<u>13</u>	9	5	6
8. Grelhar uma carne	2	7	<u>18</u>	7
9. Preparar um bolo simples caseiro	3	3	12	<u>18</u>
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e temperos existentes na casa e sem precisar de receita	4	6	<u>14</u>	10

# CONFIANÇA NAS HABILIDADES CULINÁRIAS – NOTURNO

(Índice de Habilidades Culinárias)

Quão confiante você se sente em:	Nada Confiante (0)	Pouco confiante (1)	Confiante (2)	Muito confiante (3)
1. Refogar um alimento	1	4	5	<u>8</u>
2. Assar em forno	2	2	<u>8</u>	6
3. Temperar uma carne utilizando somente temperos naturais	2	1	<u>11</u>	4
<b><u>4. Seguir uma receita simples</u></b>	0	3	4	<u>11</u>
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e temperos naturais	2	<u>8</u>	2	6
6. Preparar uma sopa caseira	2	4	<u>6</u>	<u>6</u>
<b><u>7. Cozinhar feijão na panela de pressão</u></b>	<u>5</u>	3	1	<u>9</u>
8. Grelhar uma carne	2	<u>7</u>	4	5
9. Preparar um bolo simples caseiro	0	3	5	<u>10</u>
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e temperos existentes na casa e sem precisar de receita	1	4	5	<u>8</u>

# A importância do desenvolvimento de habilidades culinárias frente às Doenças Crônicas Não-Transmissíveis - DCNT

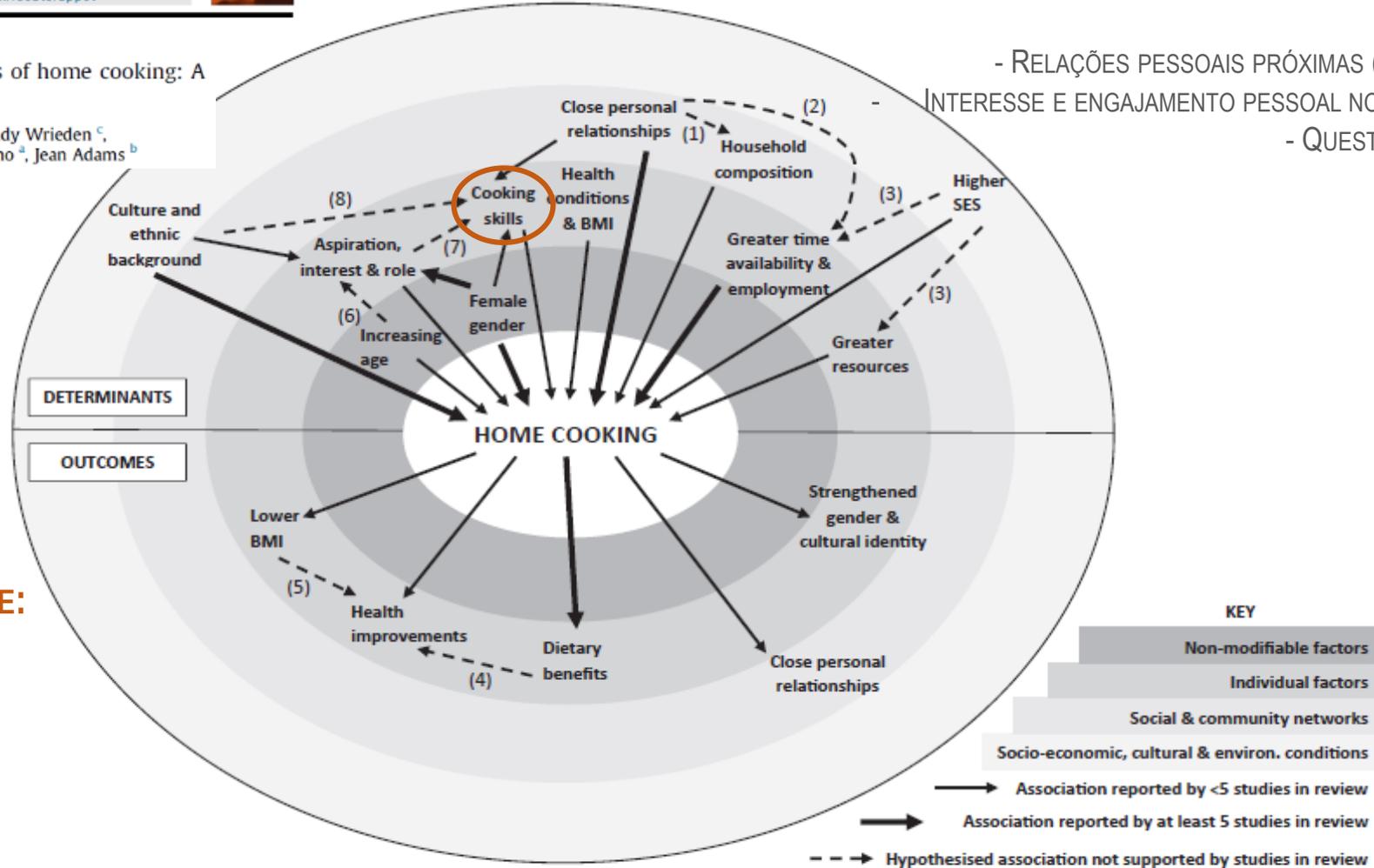
# Benefícios de cozinhar/ comer o que cozinha



Research review  
**Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies**  
 Susanna Mills <sup>a,\*</sup>, Martin White <sup>a,b</sup>, Heather Brown <sup>a</sup>, Wendy Wrieden <sup>c</sup>,  
 Dominika Kwasnicka <sup>a,d,e</sup>, Joel Halligan <sup>c</sup>, Shannon Robalino <sup>a</sup>, Jean Adams <sup>b</sup>

## PRINCIPAIS DETERMINANTES DA CULINÁRIA DOMÉSTICA:

- GÊNERO (SER MULHER)
- RELAÇÕES PESSOAIS PRÓXIMAS (SER CASADO, TER FILHOS)
- INTERESSE E ENGAJAMENTO PESSOAL NO PREPARO DAS REFEIÇÕES
- QUESTÕES CULTURAIS E ÉTNICAS



## PRINCIPAIS DESFECHOS DE SAÚDE:

- BENEFÍCIOS NA DIETA
- MELHORA NA SAÚDE
- PESO/IMC
- RELAÇÕES PESSOAIS PRÓXIMAS
- IDENTIDADE/CULTURA

Fig. 2. Conceptual model of the 38 studies included in this review of observational studies of the determinants and outcomes of home cooking. 1. Office for National Statistics, 2014, 2. Wepfer, Brauchli, Jenny, Hämmig, & Bauer, 2015, 3. Galobardes, Lynch, & Smith, 2007, 4. World Health Organization, 2003, 5. World Health Organization, 2015, 6. Macmillan & Eliason, 2003, 7. Caraher & Lang, 1999, 8. Jaffe & Gertler, 2006.

# As habilidades culinárias são comportamentos modificáveis

Posso aperfeiçoar/melhorar ou diminuir as minhas habilidades culinárias a depender ao que eu estiver exposta?!



## Cozinhando a mudança que queremos

16/01/2017 ~ GUI MATTOSO



### Caipirismo no Facebook



<https://caipirismo.com.br/2017/01/16/cozinhando-a-mudanca-que-queremos/>

**‘O QUÊ VOCÊ TRAZ  
PARA ENGROSSAR  
O CALDO?’**



O emprego de habilidades culinárias nas diferentes áreas de atuação em Nutrição

## **ATIVIDADE EM GRUPOS PARA ENTREGAR:**

*Onde podemos utilizar habilidades culinárias nas diferentes áreas de atuação em Nutrição?*

Entregar via Moodle

# PARA A ATIVIDADE EM GRUPOS:

Consultar a Resolução CFN N° 600/2018: [http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_600\\_2018.htm](http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm)



CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS

## **RESOLUÇÃO CFN N° 600, DE 25 DE FEVEREIRO DE 2018**

Texto retificado em [23 de maio de 2018](#)

- I. Nutrição em Alimentação Coletiva.
- II. Nutrição Clínica.
- III. Nutrição em Esportes e Exercício Físico.
- IV. Nutrição em Saúde Coletiva.
- V. Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos.
- VI. Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão.

### **IDENTIFICAR NA ÁREA DE ATUAÇÃO:**

- Nessa área, onde podemos utilizar habilidades culinárias?

### **ENTREGAR VIA MOODLE:**

- Descrição breve da área/ subáreas de atuação (um a dois parágrafos)
  - Descrição ou listagem das possibilidades de uso das habilidades culinárias nessa área/subáreas

Tarefa para a próxima aula

## ALIMENTAÇÃO E COMENSALIDADE: ASPECTOS HISTÓRICOS E ANTROPOLÓGICOS

Sueli Aparecida Moreira

A história do homem se confunde com a história da alimentação. A partilha de alimentos, também denominada comensalidade, é prática característica do *Homo sapiens sapiens*, desde os tempos de caça e coleta. Há bem mais de 300 mil anos o domínio do fogo permitiu a cocção dos alimentos, modificando-os do cru ao cozido e dando origem à cozinha, o primeiro laboratório do homem. A modificação do alimento do cru ao cozido foi interpretada por Lévi-Strauss como o processo de passagem do homem da condição biológica para a social (1).

O comportamento alimentar do homem não se diferenciou do biológico apenas pela invenção da cozinha, mas também pela comensalidade, ou seja, pela função social das refeições. A cocção do alimento adquiriu enorme importância nesse plano, por favorecer as interações sociais. Logo, a carne fresca, a bebida fermentada, o sal e o azeite tornaram-se características das festas e das relações de boa convivência e símbolos das relações de amizade. No início do terceiro milênio, o comer e beber juntos além de fortalecer a amizade entre os iguais, servia para reforçar as relações entre senhor e vassalos e mesmo os acordos comerciais entre mercadores eram selados na taberna, diante de uma "panela" (1; 2).

A ritualização das refeições com atribuição de regras dietéticas foi documentada desde as primeiras civilizações como expressão de religiosidade. Tal caráter religioso, em parte, explica os sentidos de apropriado, puro, sagrado assim como de impuro, profano que podem ter sido originados a partir das leis de contaminação judaica-cristã, elaboradas para permitir a travessia do deserto do Egito para a Terra Prometida durante 40 anos (3).

A primeira comunidade que se estabeleceu em torno do alimento pode ter sido a família. Para Mauss, a melhor etimologia da palavra família é, sem dúvida, aquela que a aproxima do sânscrito *dharma*, que significa casa. Além da possível origem indo-europeia, a palavra casa imediatamente remete ao sentido de lar. Lar deriva do latim *lare*, que por sua vez significa a parte da cozinha onde se acende o fogo. Ou seja, trata-se do espaço onde ocorre o preparo de alimentos, a culinária que, para Lévi-Strauss, constitui o espaço no sentido social que dá conta da divisão sexual do trabalho e das relações estruturais nas famílias, correspondendo também ao espaço de relações estruturais (1; 8).

Com a descoberta do fogo, há 300 mil anos, fez-se a revolução do cozimento. Antes, os alimentos eram consumidos crus. A cozinha foi o primeiro laboratório do homem. A partilha de alimentos no interior de uma casa responde também a uma necessidade primitiva de segurança. A reciprocidade dos relacionamentos em torno do alimento pode ter fundamento no que Lévi-Strauss identificou na construção arcaica: "Necessidade extrema de segurança, que faz não nos empenharmos nunca excessivamente com relação ao outro, e que estejamos prontos a dar tudo para ganhar a certeza de não perder tudo, e de receber, quando for a vez." Então, a capacidade de repartir, "de esperar sua vez", é função de um sentimento progressivo de reciprocidade que, por si mesmo, resulta de uma experiência vívida do fato coletivo e de um mecanismo mais profundo de identificação com o outro (1; 8).

Outro elemento importante na agregação familiar tratava-se da mesa, cujo registro ocorreu entre os pobres, a partir de 1674, geralmente talhada em bom material. A presença da mesa e o modo como as famílias lidavam com ela indicava a importância para com o ritual das refeições cotidianas e a estabilidade do grupo familiar que as tomava em comum. No século XIX, o comer representava um dos grandes momentos da vida familiar, e o ritual da refeição implicava na reunião de toda a família na sala de jantar à volta da mesa (2).

**ATO SOCIAL VERSUS SAÚDE** Atualmente vários estudos interdisciplinares têm identificado que a refeição em família contribui para o

## Leitura para a próxima aula:

MOREIRA, SA. Alimentação e Comensalidade: Aspectos Históricos e Antropológicos. Cienc. Cult. vol.62 no.4 São Paulo Oct. 2010.

<http://cienciaecultura.bvs.br/pdf/cic/v62n4/a09v62n4.pdf>

**PARA SABER MAIS...**



## COZINHEIRO NACIONAL (1870)

Primeiro livro de receitas que buscava uma valorização da cultura brasileira, com pratos baseados em ingredientes nacionais, como a banana, o palmito, a abóbora e a mandioca.

### Produções brasileiras correspondentes ás

Abobora d'agua, xuxú.....  
 Abobora, morangos, mogangos,  
 mangaritos, cará, cará do ar,  
 baratinga.....  
 Mandioca.....  
 Palmito, talos de inhame, talos  
 de tayoba.....  
 Umbigo de bananeira, gariroba.  
 Amendoim, sapucaias, castanhas  
 do Pará, mindubirana.....  
 Bananas.....  
 Brotos de samambaia, grelos de  
 abobora, palmito.....  
 Giló.....  
 Serralha.....  
 Beldroega.....  
 Salsa.....  
 Alho, alho porro.....  
 Pinhões.....

### Produções europeas.

Pepinos.....  
 Cenouras.....  
 Batatas.....  
 Alcachofra.....  
 Alcachofra.....  
 Amendoas, nozes, avelãs,  
 Maçãs.....  
 Espargos.....  
 Beringella.....  
 Escarola.....  
 Barba de bode.....  
 Cerefolio.....  
 Eschalotes.....  
 Castanhas.....

As panellas de vapor para cozinhar batatas etc. Estas panellas são de ferro, contendo, cada uma outra menor dentro, que não toca o fundo da primeira, e furada, ficando perfeitamente fechada por meio de uma tampa.



Panella de vapor.

— Deita-se então agua na panella maior até que toque o fundo da menor, que tem os furos; n'esta deitão-se as batatas, ou qualquer outra substancia, que se queira cozinhar a vapor tapa-se tudo e expõe-se ao calor do fogo.

— Caixas ou panellas de torrar café. — (As caixas de folha batida são preferiveis por se fecharem melhor.) Consistem em um cylindro atravessado por um eixo o qual serve para dar a rotação, e com uma portinhola para se pôr, e tirar o café.

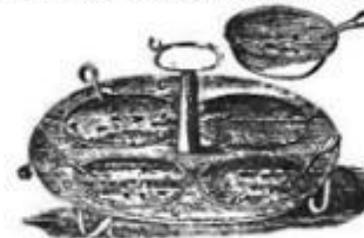


Panella de torrar café.



Torrador.

Taboleta para aquecer ovos. Consiste esta taboleta em um chapa de folha de fiandres





# Sumário

- 8 Apresentação *O discurso das coisas de comer*
- 16 Formação da culinária brasileira
- 112 Entre secos e molhados
- 138 A emergência dos sabores regionais
- 168 Feijão como país, região e lar
- 190 Legitimidade e legibilidade à mesa
- 202 O estilo feminino de cozinhar
- 222 Propostas para a renovação culinária brasileira



## Trecho do livro:

...a mão de obra escrava  
culinário-cultural de ori-  
... negro na formação da  
... De fato, se deixarmos  
... ária na Bahia, de Manuel  
... nos Gilberto Freyre, que

...cia mais salutar tem sido a  
... alimentos, principalmente  
... nos da África, quer através  
... rado do que o do branco-

...gá-la no essencial, Josué  
...ie,

Ora, como já referimos antes, um componente necessário para o desenvolvimento de uma culinária é a liberdade: a produção ampla de ingredientes, a escolha, a experimentação e a formação do gosto. A culinária está ligada à abundância, não à fome. Além disso, é incompatível com a condição de “coisa” em que foram mantidos os negros pela escravidão, sendo discutível a ideia de que a presença de negras escravas nas cozinhas das casas-grandes tenha sido condição suficiente para que elas dotassem o comer nacional de elementos tão idílicos como os que Gilberto Freyre lhes atribui.

Vatapá, abará, acarajé, bobó, xinxim, acaçá... eis a pluralidade de palavras, sabores, aromas e cores que julgamos ser a contribuição africana para a cozinha brasileira. Mas essa atribuição não é algo simples: esses pratos não foram transplantados da África e só se constituíram como comida geral depois da Abolição. Os escravos simplesmente não cozinhavam para si. Louis-François de Tollenaere, francês que foi senhor de engenho no Recôncavo baiano, atesta como era tosca a dieta dos negros: “Uma libra de farinha de mandioca e sete onças de carne; distribuem-na aqui já cozida. São poucas as propriedades em que se permite aos escravos cultivar alguma coisa por conta própria”. Os senhores é que determinavam o que comiam esses “animais de carga”.<sup>48</sup> Nos centros urbanos, alguma coisa das

# DICAS PARA COZINHAR BEM UM GUIA PARA APROVEITAR MELHOR ALIMENTOS E RECEITAS HAROLD McGEE

- CAPÍTULO 1 CONHECENDO OS ALIMENTOS
- CAPÍTULO 2 OS RECURSOS BÁSICOS DA COZINHA
- CAPÍTULO 3 UTENSÍLIOS DE COZINHA
- CAPÍTULO 4 O CALOR E EQUIPAMENTOS PARA AQUECER
- CAPÍTULO 5 TÉCNICAS CULINÁRIAS
- CAPÍTULO 6 SEGURANÇA NA COZINHA
- CAPÍTULO 7 FRUTAS
- CAPÍTULO 8 LEGUMES, VERDURAS E ERVAS FRESCAS
- CAPÍTULO 9 LEITE E SEUS DERIVADOS
- CAPÍTULO 10 OVOS
- CAPÍTULO 11 CARNES
- CAPÍTULO 12 PEIXES E FRUTOS DO MAR
- CAPÍTULO 13 MOLHOS, CALDOS E SOPAS
- CAPÍTULO 14 GRÃOS SECOS, MASSAS E PUDINS
- CAPÍTULO 15 FEIJÕES, ERVILHAS E DERIVADOS DE SOJA
- CAPÍTULO 16 NOZES E SEMENTES
- CAPÍTULO 17 PÃES
- CAPÍTULO 18 PÂTISSERIES E TORTAS
- CAPÍTULO 19 BOLOS, MUFFINS E BISCOITOS
- CAPÍTULO 20 PANQUECAS E CREPES
- CAPÍTULO 21 SORVETES, MUSSES E GELATINAS
- CAPÍTULO 22 CHOCOLATE E CACAU EM PÓ
- CAPÍTULO 23 AÇÚCARES, CALDAS E DOCES
- CAPÍTULO 24 CAFÉ E CHÁ

“Este livro é vital para todos que amam comer e cozinhar — para ser lido e depois usado na bancada da cozinha.” ALICE WATERS



## INTRODUÇÃO

Cozinhar pode ser uma das atividades mais prazerosas da nossa vida. É a oportunidade de preparar coisas com as nossas próprias mãos, de alimentar e dar prazer a pessoas de quem gostamos, e de escolher exatamente o que comemos e que fará parte de nós. É também uma maneira de explorar a surpreendente criatividade da natureza e milhares de anos de cultura humana, e de experimentar em nossa mesa alimentos e tradições de todas as partes do mundo. Essa espécie de recompensa sem fim foi o que me manteve debruçado sobre o ato de cozinhar por mais de trinta anos.

Cozinhar é mais prazeroso quando dá certo! É verdade que a única maneira de se tornar um bom cozinheiro é cozinhando, cozinhando e cozinhando ainda mais. Porém, muitos de nós não têm condições de fazê-lo com tanta frequência, e cozinhar sempre pode

<https://zahar.com.br/sites/default/files/arquivos//t1307.pdf>

<https://zahar.com.br/livro/dicas-para-cozinhar-bem>

# MATERIAIS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE SOBRE HABILIDADES CULINÁRIAS:



[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/folder\\_habilidades\\_culinarias.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/folder_habilidades_culinarias.pdf)



## Habilidades culinárias e o tempo

479 visualizações



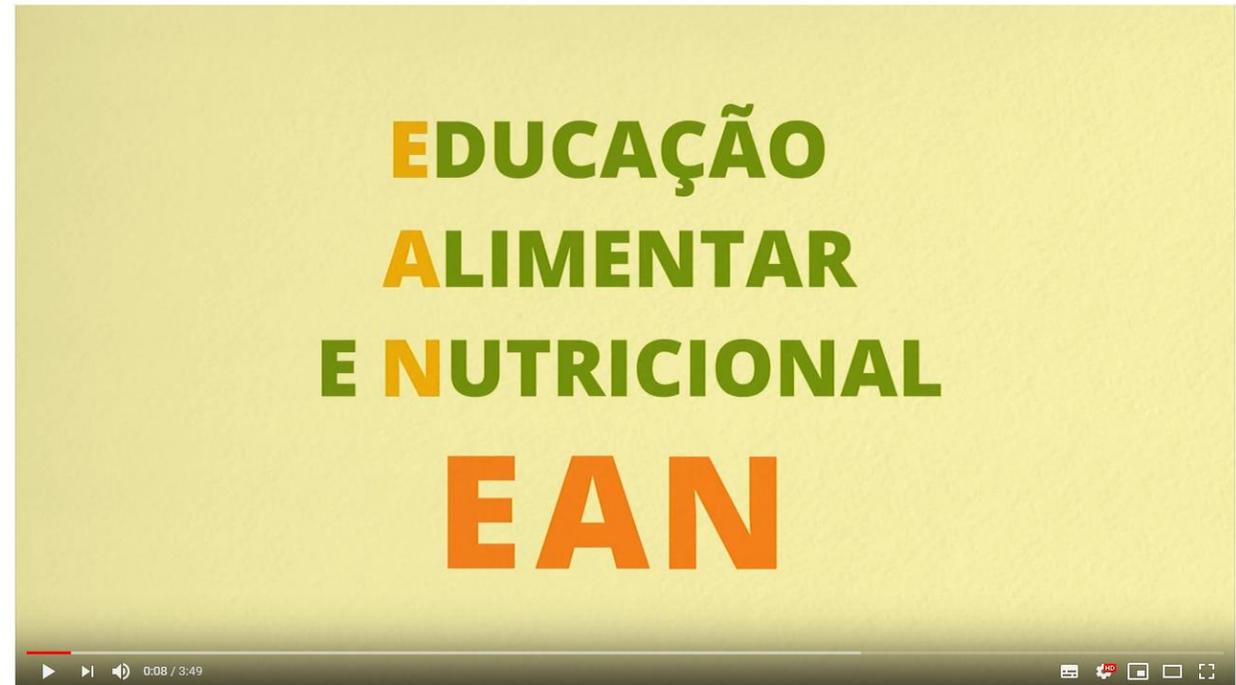
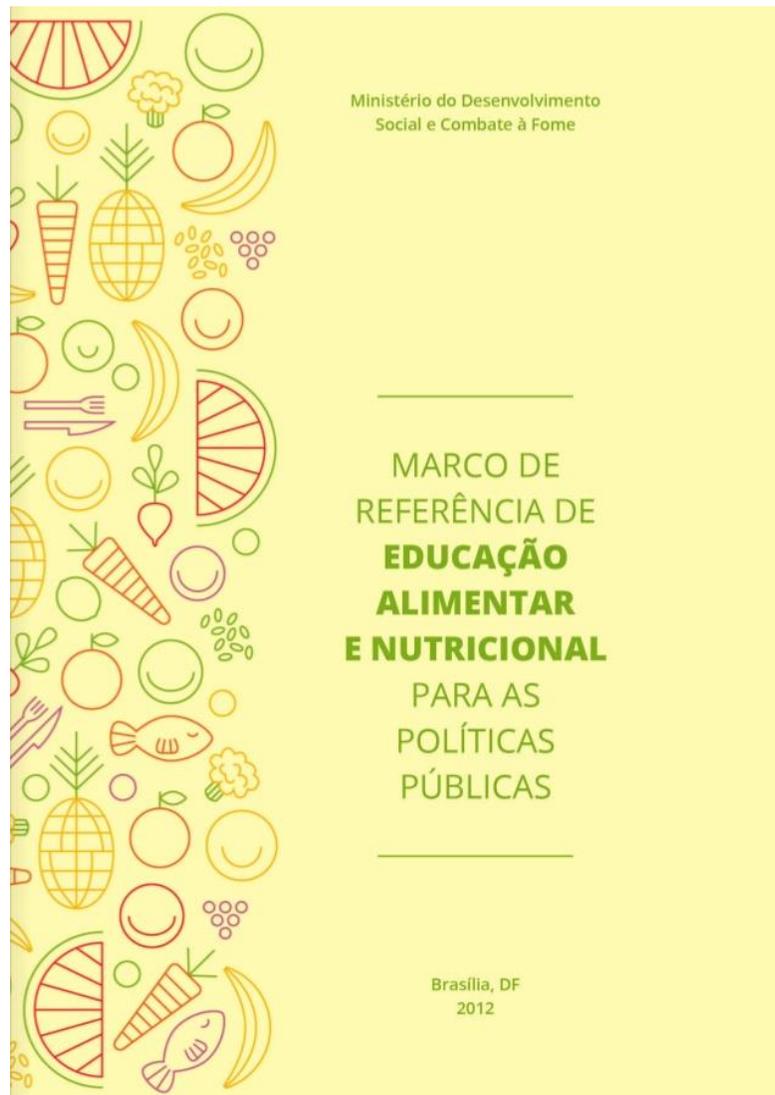
**Departamento de Atenção Básica**

Publicado em 20 de dez de 2018

**INSCREVER-SE 14 MIL**

Série de vídeos que tem o objetivo de estimular, apoiar e fortalecer o desenvolvimento de estratégias de disseminação do conteúdo do Guia Alimentar para População Brasileira. Este material busca incentivar a implementação das recomendações pelos profissionais de saúde, população e outros setores da sociedade.

<https://www.youtube.com/watch?v=idMaAdhjEQA&list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHlhc5B49a9Sw&index=3>



[3 anos de Ideias] Marco de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

[https://ideiasnamesa.unb.br/files/marco\\_EAN\\_visualizacao.pdf](https://ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=E899xC32MWk>

Para saber mais sobre  
autonomia culinária



Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Centro Biomédico

Instituto de Nutrição

Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde

Mariana Fernandes Brito de Oliveira

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
UERJ/REDE SIRIUS/BIBLIOTECA CEH/A,

O48 Oliveira, Mariana Fernandes Brito de  
Autonomia culinária: desenvolvimento de um novo conceito / Mariana  
Fernandes Brito de Oliveira. - 2018.  
155 f.

Orientadora: Inês Rugani Ribeiro de Castro.  
Dissertação (Mestrado) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro,  
Instituto de Nutrição.

1. Nutrição - Avaliação - Teses. 2. Creches - Teses. 3. Crianças -  
Nutrição - Teses. I. Castro, Inês Rugani Ribeiro de. II. Universidade do  
Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Nutrição. III. Título.

CDU 612.39

**Autonomia culinária:  
desenvolvimento de um novo conceito**

Rio de Janeiro

2018

## **Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional**

Maria Fátima G. Menezes,<sup>1</sup> Luciana A. Maldonado<sup>1,2\*</sup>

### **Resumo**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) hoje se consolida como uma atividade estratégica no atual cenário de transição nutricional e nas políticas e programas. De um modelo bio-médico prescritivo avança para um modelo que incorpora os determinantes sociais e reconhece a questão da cultura como elemento chave da relação do homem com o alimento. O objetivo deste artigo é desenvolver uma reflexão crítica sobre o uso da culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional, em especial, no enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Discute-se o atual cenário da EAN, o enfrentamento das DCNT e o consequente processo de medicalização da comida. Aponta-se como perspectiva o enfoque da comida e o uso da culinária nas atividades de EAN pelo potencial de articular ciência e cotidiano, formação teórica e prática, e alimentação e cultura. Por fim, considera-se que o uso da culinária é uma ferramenta potente para reforçar um canal de diálogo entre profissionais e usuários frente aos desafios da alimentação saudável na vida contemporânea.

A culinária no dia a dia das pessoas pode não ser fácil, demanda tempo, planejamento, investimento, mas existe e precisa ser ressignificada. Pode ser vista como resistência, uma possibilidade concreta de conter o avanço das tendências negativas de consumo alimentar. Como afirma Diez-Garcia, a intervenção nutricional tem mais chance de sucesso valorizando o vínculo com a comida do que com a doença, como veículo de identidade cultural, memória familiar, expressão da condição social e experiência prazerosa.<sup>31</sup>

---

## CULTURA E ALIMENTAÇÃO OU O QUE TÊM A VER OS MACAQUINHOS DE KOSHIMA COM BRILLAT-SAVARIN?

*Maria Eunice Maciel*

*Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Brasil*

**Resumo:** Este artigo apresenta uma revisão de vários aspectos envolvendo antropologia da alimentação. O foco se encontra na abordagem antropológica da alimentação humana, procurando a cultura, as relações sociais, os produtos identitários, as representações e valores socioculturais.

**Palavras-chave:** alimentação, Antropologia, cultura, natureza.

**Abstract:** This article presents a review of some aspects in anthropological research on food. The focus stems from the anthropology approach on human nutrition searching the culture, the social relations, the identifying products, the sociocultural representations and sociocultural values.

**Keywords:** Anthropology, culture, food, nature.

O tema da alimentação é capaz de gerar indagações que levam a refletir sobre questões fundamentais da antropologia tais como a relação da cultura com a natureza, o simbólico e o biológico. O alimentar-se é um ato vital, sem o qual não há vida possível, mas, ao se alimentar, o homem cria

<http://www.scielo.br/pdf/ha/v7n16/v7n16a08.pdf>

---

## *Uma cozinha à brasileira*

*Maria Eunice Maciel*

Muito mais que um ato biológico, a alimentação humana é um ato social e cultural. Mais que um elemento da chamada “cultura material”, a alimentação implica representações e imaginários, envolve escolhas, classificações, símbolos que organizam as diversas visões de mundo no tempo e no espaço. Vendo a alimentação humana como um ato cultural, é possível pensá-la como um “sistema simbólico” no qual estão presentes códigos sociais que operam no estabelecimento de relações dos homens entre si e com a natureza.

Embora a alimentação seja um tema de estudo consolidado nas ciências sociais,<sup>1</sup> tal tema foi durante algum tempo deixado de lado no Brasil. Porém, nos últimos anos, tem havido uma retomada da temática em um diálogo com outras áreas, de uma forma transdisciplinar, multiplicando-se os estudos que abordam o assunto dos mais variados ângulos, da fome à gastronomia.

---

*Nota:* Maria Eunice Maciel é professora do Departamento e do Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da UFRGS, representante da International Commission on the Anthropology of Food (ICAF) no Brasil e membro da coordenação do Grupo de Antropologia da Alimentação Brasileira (GAAB).

---

*Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n° 33, janeiro-junho de 2004, p. 25-39.

<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/2217/1356>



<https://rebrae.com.br/fnde-lanca-2a-edicao-do-livro-melhores-receitas-da-alimentacao-escolar-e-novo-concurso-de-merendeiras/>



# Sumário

## PNAE 63 anos 13

- 15 Biodiversidade brasileira: novas possibilidades e oportunidades
- 25 O papel dos nutricionistas no Programa Nacional de Alimentação Escolar
- 27 Nutricionista da Região Centro-Oeste
- 28 Nutricionista da Região Nordeste
- 29 Nutricionista da Região Norte
- 30 Nutricionista da Região Sudeste
- 31 Nutricionista da Região Sul
- 32 O papel das merendeiras no Programa Nacional de Alimentação Escolar

## Histórias 35

- 36 Vencedora Região Centro-Oeste
- 38 Vencedora Região Nordeste
- 40 Vencedora Região Norte
- 42 Vencedora Região Sudeste
- 45 Vencedora Região Sul



## Top 10 47

- 49 Finalistas Região Centro-Oeste
- 51 Finalistas Região Norte
- 53 Finalistas Região Nordeste
- 55 Finalistas Região Sul
- 57 Finalistas Região Sudeste

## Receitas 59

- 59 Semifinalistas região Centro-Oeste
- 79 Semifinalistas região Nordeste
- 123 Semifinalistas região Norte
- 153 Semifinalistas região Sudeste
- 173 Semifinalistas região Sul

# CURSO E AULAS ONLINE – CANAL PANELINHA (YOUTUBE)



Parceria NUPENS/USP e Panelinha

## O Que Tem na Geladeira? Por Rita Lobo REPRODUZIR TODOS

Na websérie O que tem na geladeira?, novo projeto da Editora Panelinha, você aprende a fórmula da Rita Lobo para criar receitas. Ela é baseada em três variáveis: corte, método de cozimento e



O Que Tem na Geladeira?  
Inhame! Por Rita Lobo

O Que Tem na Geladeira?  
Rabanete! Por Rita Lobo

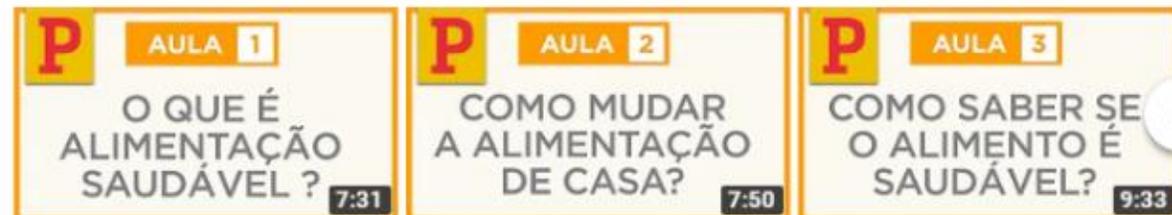
O Que Tem na Geladeira?  
Quiabo! Por Rita Lobo



Rita, Help! #3 - É comida de  
verdade ou de mentira? |...

## Curso: Comida de Verdade REPRODUZIR TODOS

Rita Lobo e o professor Carlos Monteiro, coordenador do 'Guia Alimentar para a População Brasileira', ensinam os princípios que garantem uma alimentação saudável de verdade.



Comida de verdade 1: O que  
é alimentação saudável?

Comida de Verdade 2: Como  
mudar a alimentação de...

Comida de Verdade 3: Como  
saber se o alimento é...

<https://www.youtube.com/channel/UCfSPnAIDUTiIOAvNOI-a4yQ>



Movimento por uma Alimentação Livre

SEMANA 01:  
**O QUE É  
#COMERLIVRE  
PARA VOCÊ?**  
**PARTICIPE**

SEMANA 02:  
**O QUE VOCÊ FAZ  
PARA #COMERLIVRE  
DOS APELOS  
DA PUBLICIDADE**  
**PARTICIPE**

SEMANA 03:  
**O QUE VOCÊ FAZ  
PARA #COMERLIVRE  
DOS PRODUTOS  
ULTRAPROCESSADOS?**  
**PARTICIPE**

SEMANA 04:  
**COMO VC FAZ PARA  
#COMERLIVRE SEM  
PESAR NO BOLSO?**  
**PARTICIPE**

SEMANA 05:  
**COMO COZINHAR  
TE AJUDA A  
#COMERLIVRE?**  
**PARTICIPE**

SEMANA 06:  
**COMO #COMERLIVRE  
VALORIZA A CULTURA  
ALIMENTAR?**  
**PARTICIPE**

<https://www.youtube.com/watch?v=awsotsa0csE&list=PLgA6nCVUro3hUX7Ow-6sKeVgzqDbsvmAD&index=2>



**COMER**  
**PRA QUÊ?**

<http://www.comerpraque.com.br/>



A comida é nossa

564 visualizações

👍 7 👎 0 ➔ COMPARTILHAR ⌵ SALVAR ⋮

**COMER** Comer Pra Quê

INSCRITO 27h

<https://www.youtube.com/watch?v=28Dkd22OJ7k>