

ROTEIRO DE VISITA

NOTURNO: Mercado Eataly

Data: 22 março de 2019

Endereço: Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 1489, Itaim Bibi, São Paulo - SP, 04543-011

Horário previsto de saída: **18h30min**

MATUTINO: Mercado Municipal (São Paulo)

Data: 27 março de 2019

Endereço: : R. Cantareira, 306 - Centro, São Paulo - SP, 01103-200

Horário previsto de saída: **8h**

Tarefa

Cada grupo deverá simular a compra de um dos alimentos listados a abaixo, seguindo as instruções dadas neste roteiro:

1. Caqui
2. Ervilha torta
3. Goiaba vermelha
4. Quiabo
5. Manga tommy
6. Vagem
7. Pitaya
8. Pêssego nacional
9. Tomate italiano
10. Seriguela
11. Cebola Nacional
12. Uva Thompson (sem semente)
13. Couve manteiga
14. Beterraba com folhas

Após a visita, cada grupo deverá redigir um relatório (segundo as normas no relatório geral), descrevendo desde o local até o processo de seleção e compra dos alimentos.

Orientações para as compras

Para realizarmos as compras existem alguns pontos que precisam ser observados e avaliados no local, desse modo é possível aproveitar os melhores alimentos e preparar ótimas refeições.

1. Ambiente

A primeira impressão do ambiente é muito importante para escolher os locais de compra dos produtos. Os principais fatores que precisam ser considerados são:

- a) Qual o tamanho do local de compra ? É um local que abastece estabelecimentos em grande escala? (Isso faz com que os alunos interajam com os produtores e não fiquem apenas só observando).
- b) Como é feita a distribuição e organização dos alimentos nas prateleiras ou bancadas? Quais critérios o local usou para expor esses produtos? Eles estão expostos de maneira aleatória ou existe algum tipo de organização?
Se possível registre com fotos, para discussão posterior no relatório.
- c) Como é a higienização do local e dos funcionários ?

2. Custo Benefício

2.1 Custo

Saber uma média de preços para comparar os valores oferecidos nos produtos é de extrema importância para economizar dinheiro. Faça uma cotação de preço em pelo menos 5 locais, dentro do local da visita, para discussão de concorrência dentro do mesmo espaço. Caso não haja demais locais que vendam o alimento, faça uma reflexão sobre o impacto desta característica no custo.

2.2 Tamanho

Os tamanhos dos produtos são diversos. A influência do clima, região, agricultor e qualidade do solo pode variar a safra. Por isso é importante saber as características do alimento que se deseja comprar. Quais características é preciso ter atenção ao comprar o alimento selecionado? Descreva.

2.3 Rendimento

Durante a compra, saber qual será o rendimento de um produto é muito difícil, no entanto existem alguns elementos que podem auxiliar:

- Tamanho do produto;
- Conhecimento prévio das características do produto;
- Saber a preparação na qual este produto será utilizado e qual corte será submetido;
- Planejamento de quantas pessoas serão servidas;
- Utilizar o máximo possível do alimento, diminuindo o desperdício;
- Quais partes do alimento selecionado pelo grupo, que a maioria da população despreza que poderiam ser utilizados para o consumo? Essas partes descartadas possuem valor nutricional? Cite exemplos de preparações incluindo as receitas que poderiam ser feitas com esta parte que normalmente é desprezada.

3. Sazonalidade

Os produtos possuem um período do ano que melhor se desenvolvem, dependendo das temperaturas, umidades e mercado produtor. Quando o alimento está no seu mês de safra, geralmente, é mais barato e de melhor qualidade. Por isso é importante considerar a sazonalidade do alimento visando economia e melhores características sensoriais e nutricionais do produto.

O site do CEAGESP <http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf> disponibiliza uma tabela com a sazonalidade de diversos alimentos.

De acordo com a tabela de sazonalidade do CEAGESP, verifique se o alimento selecionado está no período de safra; se não, qual o melhor período para compra deste alimento?

4. Variedade/Substituição

A escolha do local da compra deve ser feita considerando a disponibilidade e acessibilidade dos alimentos. Possuir uma boa variedade de alimentos é importante para, caso haja necessidade, fazer uma substituição do produto que combine com a receita original.

Para avaliar se a substituição é viável e adequada alguns questionamentos devem ser feitos:

- a) Esse alimento pode ser substituído na receita ?

- b) Há um outro produto parecido, ou que combine com a receita, ou que represente a mesma função desse alimento na receita?
- c) O custo desse alimento substituto é acessível?
- d) Haverá muita modificação na receita caso substitua o determinado alimento?
- e) Os alimentos pertencem a uma mesma categoria/classificação?

5. Palatabilidade

Os aspectos sensoriais (aroma, sabor e textura) dos alimentos estão diretamente relacionados com o prazer e aceitação da comida. Por isso, fazer combinações de ingredientes que ativam a sensibilidade no paladar são essenciais para proporcionar boas sensações ao comer uma refeição.

Cite sugestões de receitas que este alimento seria o destaque no prato.

6. Validade

Os alimentos, desde os *in natura* até os ultraprocessados, apresentam data de validade, ou seja, é o prazo que o alimento suporta mantendo suas características originais. Vale ressaltar, que ter um armazenamento adequado pode auxiliar na conservação. Na hora da compra sempre procure um fornecedor de confiança para obter uma mercadoria de qualidade.

Frutas, Verduras e Legumes

- Foram colhidos recentemente ou não?
- Estão com aparência adequada ou estão sujos e danificados?
- Estão armazenados sob refrigeração ou não?

Carnes, Peixes e Aves

- Possuem alguma característica sensorial (cor, cheiro e textura) inadequada?
- Estão refrigerados ou não?
- Estão embalados corretamente?

Alimentos Processados e ultraprocessados

- Estão dentro do prazo de validade descrito na embalagem?
- A embalagem do produto está danificada?
- Consta na embalagem uma rotulagem adequada?
- Está armazenado corretamente?

Para conclusão do relatório, comente os seguintes tópicos:

- O alimento selecionado pelo grupo é nacional?
- Qual a frequência que ele está inserido na alimentação da população brasileira? (Caso não haja dados de frequência de consumo, reflita sobre a necessidade de existir tais informações para o alimento selecionado).
- Qual o impacto do consumo dele em nossa saúde? (Caso não haja dados de frequência de consumo, reflita sobre a necessidade de existir tais informações para o alimento selecionado). Comente sobre seu valor nutricional.

ÓTIMAS COMPRAS !