

# Oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável: uma experiência na Amazônia Ocidental Brasileira

Neide Rigo

Fernanda Cobayashi

## Introdução

O conceito de alimentação saudável e adequada no âmbito da segurança alimentar e nutricional engloba importantes aspectos desde o respeito aos hábitos alimentares da população, a acessibilidade e a variedade dos alimentos, até a segurança sanitária e ambiental e o prazer de comer<sup>1</sup>. Diversos estudos têm mostrado os benefícios de uma dieta equilibrada e variada em nutrientes obtidos dos alimentos *in natura*, na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis<sup>2,3</sup>. Atualmente, o padrão alimentar do brasileiro vem sofrendo mudanças de acordo com os últimos inquéritos nacionais, sendo caracterizado pelo aumento do consumo de industrializados e pela diminuição do consumo de alimentos básicos, como arroz e feijão<sup>4</sup>. Diante desse cenário descrito nos capítulos anteriores deste livro, a educação nutricional vem ocupando posição de destaque nas políticas e nos programas de educação em saúde<sup>5</sup>. Entretanto, muito se discute sobre as propostas educativas na área de alimentação e nutrição, cujo objetivo muitas vezes é somente o de auxiliar os indivíduos com informações acerca dos significados dos nutrientes em vez de auxiliá-los na reflexão sobre os seus próprios comportamentos alimentares<sup>6</sup>.

Uma das estratégias para a promoção da alimentação saudável é o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais que valorizem a produção e o consumo de alimentos locais de baixo custo e elevado valor nutritivo, levando-se em consideração os significados culturais e comportamentais que o alimento representa para os indivíduos<sup>7</sup>.

Nesse contexto, as oficinas culinárias constituem-se em atividades importantes para o estímulo ao consumo de alimentos nutritivos e, sobretudo, para a valorização do uso de alimentos locais e do prazer em preparar e comer esses alimentos. A oficina culinária é uma prática social, que agrega conhecimento e trocas de experiências sobre alimentação e nutrição entre os participantes<sup>8</sup>, ao contrário das práticas educativas tradicionais que destacam os malefícios e benefícios de alimentos e nutrientes, que na maioria das vezes têm caráter impositivo, impessoal, técnico e objetivo<sup>9</sup>. Além disso, a atividade coletiva das preparações seguidas de degustação favorece o contato com novos alimentos e trocas de receitas, contribuindo para a desmistificação de crenças e tabus<sup>10</sup>.

A seguir, relatamos nossa experiência com as oficinas culinárias na cidade de Acrelândia. As oficinas integraram as atividades do projeto “Ações educativas para promoção da alimentação saudável em comunidades de baixa renda: Estudo piloto em Acrelândia” (Edital Segurança Alimentar CNPq). O objetivo desse projeto foi promover ações educativas para adoção de práticas alimentares saudáveis e estímulo ao consumo de frutas, legumes e verduras em comunidades de baixa renda. Acrelândia está situada a 112 km da capital Rio Branco, estado do Acre, na Amazônia ocidental brasileira. De acordo com o censo demográfico de 2010, a cidade contava com 12.538 habitantes, sendo que 47% viviam na zona urbana e 53% na zona rural<sup>11</sup>, constituída predominantemente de migrantes das regiões Sul e Sudeste do Brasil, onde trabalhavam na agricultura ou na pecuária.

## Planejamento das oficinas culinárias

### *1. Objetivo das oficinas culinárias, público-alvo, local, tempo para realização e recursos humanos*

O objetivo principal das oficinas era o de incentivar o consumo de frutas e hortaliças e especialmente valorizar os alimentos locais disponíveis nas casas, mercados e hortas do município, diante de um cenário atual de aumento do consumo de produtos industrializados pela população.

O público-alvo eram as mulheres frequentadoras das aulas de ginástica gratuita no centro poliesportivo da cidade e as gestantes atendidas no ambulatório do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). Com o apoio da nutricionista do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), definiram-se os locais para a realização das atividades e esperava-se a participação de 15 a 20 pessoas por oficina. Nos espaços físicos havia disponibilidade de fogão e mesas de apoio. Duas semanas era o tempo estipulado para as oficinas culinárias e um piquenique com as crianças da zona rural. Duas nutricionistas foram responsáveis pelo planejamento das atividades.

### *2. Avaliação da disponibilidade de alimentos de época nas ruas e nas hortas caseiras*

Uma vez definidos os grupos e os locais das oficinas, era necessário verificar a disponibilidade de alimentos na cidade. Abril é a época de cupuaçu, por isso foi fácil encontrar pela cidade cupuaçuzeiros em terrenos baldios e nos quintais das casas, com frutos maduros desperdiçados pelo chão. **O cupuaçu** (*Theobroma grandiflorum*) é uma árvore originária da Amazônia brasileira, de porte pequeno a médio, que pertence à mesma família do cacau e pode alcançar até 20 metros de altura<sup>12</sup>, mas nos quintais são árvores de porte médio, com galhos e frutos encostando ao chão. De polpa cremosa e com sabor ácido e pronunciado, os cupuaçus podem ser empregados em diversas preparações, como geleias, sucos, sorvetes e tortas. Além do cupuaçu, outras plantações identificadas nesta etapa foram de acerola (*Malpighia glabra* L.), belas árvores de jambo vermelho (*Eugenia malaccensis*), mamão caipira, diversos tipos de abóboras e banana-da-terra (*Musa sapientum*). Uma hortaliça que anda esquecida no prato dos brasileiros e estava bastante presente na cidade era a taioba (*Xanthosoma sagittifolium* L.). *As folhas da taioba têm gosto suave e constituem-se em boas fontes de carotenoides, vitamina C,*

ferro, potássio e manganês. E por ser adaptável em climas quentes, é possível encontrá-la em Acrelândia durante o ano todo<sup>13</sup>.

Outros alimentos disponíveis nas praças, nas calçadas, nos quintais e em terrenos baldios foram uma variedade de temperos *in natura*: alfavaca (*Ocimum basilicum* L.); o açafão da terra (*Curcuma longa*); o coentro de folha larga (*Eryngium foetidum*), que os nortistas também chamam de chicória; gengibre (*Zingiber officinale*); e cebolinha (*Allium schoenoprasum*). Esses temperos podem ser utilizados não somente com o objetivo de realçar o gosto das preparações, mas também pela importância nutricional que proporciona, restringindo dessa forma o uso indiscriminado de sal ou de caldos industrializados. Ressalta-se que a maioria desses alimentos crescia de forma desordenada pelos quintais e pelas ruas da cidade. A castanha amazônica (*Bertholletia excelsa*) ainda chamada de castanha-do-Pará, oleaginosa típica da região Norte, embora estivesse em fim de safra, ainda podia ser encontrada nos mercados e quitandas.

Conversar com os moradores da cidade foi muito pertinente para compreender o pensamento deles sobre a importância dos alimentos disponíveis em casa e nas hortas caseiras. Verificou-se que a maioria das pessoas desconhecia a ampla variedade do uso desses alimentos em diversas outras preparações. Muitos moradores da cidade de Acrelândia possuem pequeno espaço de terra na zona rural, onde é possível cultivar ampla variedade de frutas e hortaliças, sem a necessidade de comprá-los nos mercados.

### 3. Planejamento das receitas de baixo custo utilizando os alimentos locais e escolha dos temas das oficinas

Uma vez colhida as informações sobre a disponibilidade dos alimentos locais nas hortas e nos mercados da cidade, os temas para as oficinas ficaram assim definidos: “Comidas de fundo de quintal”, “Valorização das frutas e temperos *in natura*” e “Incentivo ao consumo de frutas e hortaliças”.

As receitas escolhidas foram: pão de abóbora madura com castanha amazônica, pão de cupuaçu com cúrcuma e castanha, bolo sem trigo de mandioca e abóbora com cobertura de *marshmallow* de cupuaçu, panquecas sem trigo feitas com fécula de mandioca, taioba e abóbora, *spatzle* com abóbora, taioba e beterraba, caril de banana-da-terra com leite de castanha, salada de mamão verde e quiabo no vapor com especiarias. Todas as receitas foram previamente testadas para verificar o tempo de cozimento, a textura e o sabor. Os pratos prontos e algumas etapas importantes da preparação foram levados no dia das oficinas para demonstração e degustação das receitas. Todos os participantes receberam ao final das práticas culinárias as receitas impressas.

### Oficina culinária: “Comidas de fundo de quintal”

A oficina com as mulheres foi realizada em dois encontros no Centro de Florestania de Acrelândia – uma sala com janelas grandes, cadeiras e mesas de apoio de madeira e um fogão industrial com duas bocas. Não havia utensílios de cozinha, que foram então levados de casa. A falta de utensílios adequados, porém, não impediu o sucesso das oficinas. Os pratos de apoio para a demonstração dos ingredientes eram folhas verdes de bananeira e de cupuaçu, além de bainha de folha de coqueiro, previamente higienizados e secos. Os ingredientes (frutas, hortaliças, legumes e temperos) utilizados nas preparações foram colocados nas folhas verdes, deixando a mesa colorida e bastante atrativa.

Inicialmente, ressaltou-se para as participantes a importância dos alimentos *in natura* pelo seu alto valor nutritivo, economia, sustentabilidade, e o privilégio de se poder cultivá-los em casa. Em seguida, de que forma as hortaliças e os legumes poderiam incrementar os pratos normalmente feitos com farinha de trigo branca. Para esse propósito foram demonstradas as preparações de pão com abóbora e castanha, bolo sem trigo de mandioca e abóbora e cobertura de *marshmallow* de cupuaçu, panquecas sem trigo, feitas com fécula de mandioca, taioba e abóbora e ainda *spatzle* (parecido com nhoque) enriquecido de abóbora, taioba e beterraba. As participantes puderam auxiliar no preparo das receitas e, por fim, degustá-las.

## Oficina culinária: “Valorização das frutas e temperos in natura”

Assim como na primeira oficina, os ingredientes que foram utilizados nas preparações ficaram dispostos em folhas de bananeira e cupuaçu. Diversos temperos foram abordados nesta oficina, como: coentro de folha larga, limão, pimenta ardida, pimenta de cheiro, sementes de gergelim, grãos de coentro e de cominho e gengibre. Os participantes ficaram bastante empolgados ao conhecer as possibilidades de uso desses temperos em várias preparações culinárias rápidas e econômicas, podendo substituir parte do sal e totalmente os caldos industrializados, de uso arraigado. Com relação às preparações, foram apresentadas uma salada de mamão verde ralada, temperada com coentro de folha larga, limão, pimenta e semente de gergelim; caril de banana-da-terra temperada com cúrcuma fresca, miolo de capim-santo, grãos de coentro e cominho, pimenta, leite de castanha e suco de cupuaçu. Outras preparações como pão doce com polpa de cupuaçu, castanhas, uva-passa e temperos como cúrcuma fresca, canela e raspas de limão e chá de hibisco aromatizado com capim-santo, casca de laranja, cravo e canela e raspas de limão para acompanhar, também fizeram parte da oficina. Os participantes ajudaram em todas as etapas das preparações, bem dispostos e interessados.

Com o objetivo de incentivar o cultivo de frutas em casa ou simplesmente valorizar o que já disponibilizavam no quintal, mudas de manga, jambo e cupuaçu foram plantadas em cascas de coco e de cupuaçu como se estes fossem vasos e apresentados aos participantes, que puderam levar para casa.

## Oficina culinária com gestantes: “Incentivo ao consumo de frutas e hortaliças”

A oficina com as gestantes ocorreu no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). A maioria das gestantes era composta de adolescentes que não sabiam cozinhar. Mesmo assim, elas estavam bem interessadas na oficina. O objetivo do encontro era discutir sobre alimentação saudável *versus* produtos industrializados, a importância da redução do consumo de sal e de gorduras nas preparações, assim como também o valor nutricional dos alimentos importantes durante a gestação.

Alternativas nutritivas para enriquecer o pão caseiro, como a adição de legumes cozidos (abóbora madura, batata-doce, banana-da-terra ou ainda inhame) foram apresentados. Estas sugestões foram bem aceitas pelas gestantes, que sugeriram que esses pães nutritivos pudessem ser vendidos para melhorar a renda familiar. Outro tópico da oficina era mostrar a técnica do cozimento a vapor das hortaliças e legumes, no lugar da

fritura, seja na cuscuzeira ou utilizando-se uma tampa de panela e pano limpo no caso de inexistência de uma panela especial para cozimento a vapor. Além dos pães enriquecidos com legumes cozidos, foram feitos quiabos no vapor com especiarias (temperos *in natura*); banana-da-terra grelhada sem gordura e chá de capim-santo aromatizado com maçã, casca de laranja, cravo e canela.

Durante a oficina, as gestantes puderam participar ajudando no preparo dos pães e degustando os pratos logo em seguida.

## Piquenique com as crianças

Outra atividade muito divertida e prazerosa ocorreu com as crianças da escola rural de Acrelândia, cuja ideia era incentivar o compartilhamento dos alimentos com os amigos durante uma conversa informal sobre a importância nutricional desses alimentos. Além disso, o cenário quase lúdico, que remete aos piqueniques de desenho animado, cujos protagonistas são alimentos coloridos que fazem da toalha uma paleta de cores, torna o clima muito mais propício para conversas e curiosidades a respeito de comida. Todas sabiam o que era um piquenique, mas nunca tinham feito. No dia combinado, as crianças poderiam levar quaisquer alimentos que tivessem disponíveis em casa e que julgassem ser interessante dividir com os colegas. A escolha dos alimentos pelas crianças foi livre. É importante ressaltar que o piquenique pode ser um pretexto bom para se ensinar matemática (a fração dos bolos e tortas, por exemplo), biologia, geografia, artes, história e outras obviedades que os ingredientes da mesa despertam. O piquenique foi realizado com 40 alunos de terceira, quarta e quinta séries juntamente com os professores e merendeiras. As preparações definidas e levadas para o piquenique foram pão de cupuaçu, torta de pão doce amanhecido com recheio de cupuaçu e cobertura de chocolate com castanhas, chá de capim-santo, pão de abóbora com castanhas, mamão caipira picado e salada de pepino temperada com rúcula, tomate, salsinha e limão.

Surpreendentemente, as crianças levaram muitas frutas, como cupuaçus, mexericas, laranjas e maçãs; sucos de cupuaçu e de polpa de graviola. Outras levaram bolos de fubá e bolinho do tipo cueca-virada, no lugar de produtos industrializados, como biscoitos recheados, sucos de pó ou refrigerantes, por exemplo. As crianças estavam muito felizes em volta da toalha xadrez colorida com todas as preparações arrumadas sobre ela. A experiência foi satisfatória e gratificante para todos e esperávamos encorajar outros alunos e professores a dar continuidade a esta intervenção simples e barata que não necessita de profissionais da saúde e que certamente pode estimular as crianças a se alimentarem bem, dar valor aos alimentos locais e a tirar proveito deles e assim, sem dúvida, melhorar a autoestima dessas crianças.

## Conclusão

Com relação à fase de avaliação das oficinas, esta foi constatada pela observação direta com base no interesse dos participantes pelas atividades e aceitação de alguns ingredientes nas preparações que inicialmente eram desvalorizados ou desconhecidos. A viabilização das oficinas culinárias e de piqueniques é possível mesmo quando não se dispõem de muitos recursos e/ou instalações adequadas. E, embora os resultados positivos das oficinas só possam ser alcançados em longo prazo, acredita-se que qualquer mudança, seja no hábito alimentar seja na quebra de preconceito com determinados

alimentos, só será possível quando se conseguem mostrar caminhos factíveis, que estejam em sintonia com os hábitos culturais da comunidade e com respeito à diversidade alimentar. Por isto, é fundamental uma imersão prévia junto à população para que o planejamento da oficina seja adaptado a cada realidade, considerando-se o estímulo ao consumo de alimentos *in natura* locais e de safra, mais nutritivos e saborosos.

**Nota:** os relatos das experiências em Acrelândia e as receitas das oficinas podem ser conferidos nos *blogs*: [www.frutosnorte.blogspot.com](http://www.frutosnorte.blogspot.com) e [www.come-se.blogspot.com](http://www.come-se.blogspot.com).

## Referências Bibliográficas

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2006. 210p.
2. WHO. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: WHO Technical Report Series 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
3. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willet WC, Hu FB. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med*. 2011;364(25):2392-404.
4. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística: Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009. Aquisição alimentar domiciliar per capita. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.
5. Valadão MM. Alimentação e nutrição no contexto das políticas de educação em saúde. In: Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan; 2011. p. 99-105.
6. Santos LAS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev Nutr*. 2005;18(5):681-692.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2012. 84p.
8. Garcia RWD, Castro IRR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. *Ciênc saúde Colet*. 2011;16(1):91-98.
9. Castro IRR, Souza TSN, Maldonado LA, Caniné ES, Rotenberg S, Gugelmin AS. 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. *Rev Nutr*. 2007;20(6):571-588.
10. Rotenberg S, Marcolan S, Tavares EL, Castro IRR. Oficinas culinárias na promoção da saúde. In: Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011. p. 327-334.
11. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Cupuaçu o sabor da Amazônia, 2004. Disponível em: <http://www.embrapa.br/imprensa/noticias/1997/abril/bn.2004-11-25.8393562724/> Acessado em: 15 mai. 2012.
12. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2000-2010. Disponível em: [http://www.censo2010.ibge.gov.br/primeiros\\_dados\\_divulgados/index.php?uf=12](http://www.censo2010.ibge.gov.br/primeiros_dados_divulgados/index.php?uf=12) Acessado em: 14 mai. 2012.
13. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Horta para resgatar tradições, 2009. Disponível em: <http://www.embrapa.br/imprensa/noticias/2009/setembro/2a-semana/horta-para-resgatar-tradicoes/?searchterm=taioba> Acessado em: 15 mai. 2012.