



HABILIDADES CULINÁRIAS COMO PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

**PROFA. ASSOC. BETZABETH SLATER V
DOUTORANDA ALINE RISSATTO.**



Comida como narrativa da memória social

DENISE AMON

Doutora em Psicologia
deniseamon@uol.com.br

RENATA MENASCHE

Doutora em Antropologia Social. Professora do PGDR/UFRGS
e pesquisadora da FEPAGRO
renata.menasche@pq.cnpq.br

As autoras partem da idéia de que o alimento é natural à sobrevivência da espécie humana, mas sua dimensão cultural é posta em relevo pela ação social. Construindo sua reflexão com base em experiências vividas por uma família judia sefardi radicada no Brasil e analisando duas receitas de comidas cotidianas dessa família, as autoras discutem como uma comunidade pode manifestar na comida emoções, sistemas de pertinências, significados, relações sociais e sua identidade coletiva. Desenvolvem o argumento de que se a comida é uma voz que comunica, assim como a fala, ela pode contar histórias. As autoras sugerem que a comida e as práticas da alimentação podem se constituir como narrativa da memória social de uma comunidade.

Palavras-chave: comida judaica; memória social; narrativa; comunidade; identidade

Para vocês, o que é comer?



Dize-me o que comes e te direi
qual Deus adoras, sob qual
latitude vives, de qual cultura
nascestes e em qual grupo social
te incluis. A leitura da cozinha é
uma fabulosa viagem na
consciência que as sociedades
têm delas mesmas, na visão que
elas tem de sua identidade."

Sophie Bessis



Alimentar-se:

- *Necessidade de natureza biológica insubstituível para a manutenção da vida.*
- *Relaciona-se diretamente à vitalidade do indivíduo, à necessidade fisiológica de ingerir nutrientes capazes de manter o corpo em funcionamento.*
- *O que ingerir e as quantidades a serem ingeridas para suprir as necessidades variam de uma pessoa para outra, de acordo com fatores como idade, altura, peso, tipo de atividade, quadro clínico, entre outros.*



Comer: Mais do que um ato de sobrevivência, ou mera ingestão de nutrientes:

“O JEITO DE COMER DEFINE NÃO SÓ AQUILO QUE É INGERIDO COMO TAMBÉM AQUELE QUE INGERE”.

O que isso significa?

**COMER É UM ATO
POLÍTICO E SOCIAL
CULTURAL**



O valor cultural do alimento se fortalece a partir da descoberta do fogo e do início do processo de cozimento dos alimentos

“O fogo nos transformou em humanos”.



O Fogo: Propiciou pessoas e aos grupos juntarem-se inicialmente em áreas externas, e com o passar dos anos, nos ambientes domésticos e espaços externos às residências.

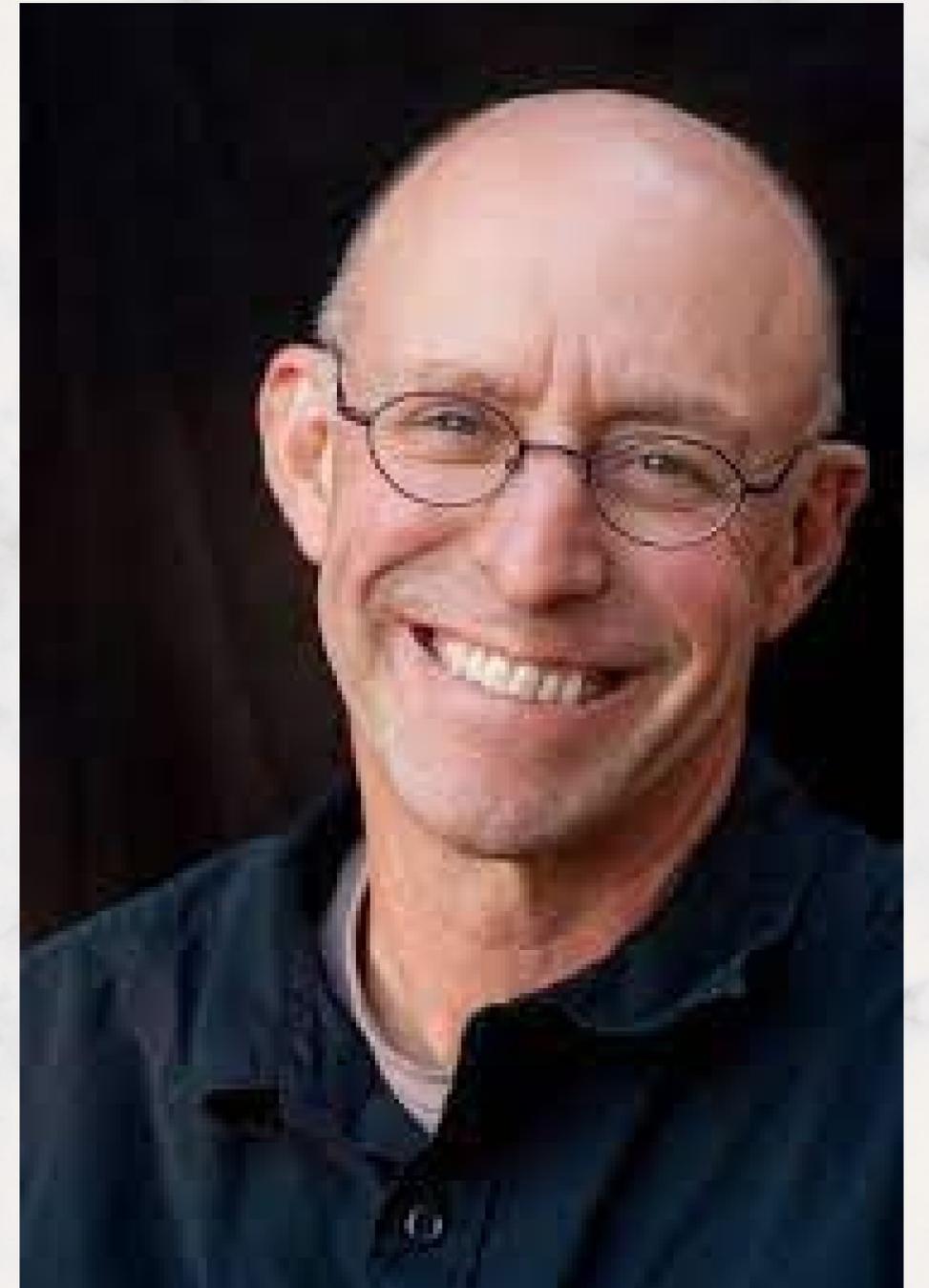
Comensalidade: capacidade de estabelecer relações de sociabilidade, implica reunir as pessoas em torno da mesa.



Do latim "comensale". Com: "junto", e Mensa: "mesa". Percebida como um elemento 'fundador' da civilização humana em seu processo de criação.

“É pela cozinha e pelas maneiras à mesa que se produzem as aprendizagens sociais mais fundamentais e que uma sociedade transmite e permite a interiorização de seus valores. A alimentação é uma das formas de se tecer e se manter os vínculos sociais”

(Michael Pollan)





São *práticas, representações, expressões, conhecimentos e técnicas transmitidos de geração em geração* e constantemente recriados pelas comunidades e grupos em função de seu ambiente, de sua interação com a natureza e de sua história, gerando um sentimento de identidade e continuidade.

Biscoitos de alcool
1 copo de aseite, 1 copo de alcool ractificado, 1 copo de agua, assucar ao paladar, amassar bem, farinha o que levar, amassar bem, fermento 1 colher, sovar ele estiver pronto, fas os biscoitos, e vai ao forno.

A photograph showing a traditional cooking setup. Several metal pots are placed on a large, open fire made of logs. The pots contain various dishes, including a yellow soup and a brown stew. The scene is set in a rustic, outdoor environment. The text "PATRIMÔNIO IMATERIAL CULTURAL" is overlaid on the image in a bold, black, italicized font.

PATRIMÔNIO IMATERIAL CULTURAL

Bolão Paulista (ou Bolão Evangelina)

Bate-se dois ovos como para pão de ló, em seguida uma pitada de sal, até que fique com gosto pronunciado e leite se leite, e a vontade até não se que dê para formar um que se quer fazer depois vai se juntando fuba mimosa até a

Qual é o seu patrimônio?

Compartilhe sua história, sua identidade e seu patrimônio cultural

através de uma receita familiar

Bolos de fuba mimosa.

Um prato de fuba mimosa, 1 litro de leite fervendo e já temperado com sal e uma colher bem cheia de manteiga, com esse leite assim temperado e fervendo, escalda-se o fuba que deve estar em um alveitar ou tacho bruto de

ferro, mas não, a massa deve ficar em consistência de se poder enrolar na chicara com farinha de trigo, como se faz os almôndegas, porém se em bolões e não ao forno quente.

conforme a quantidade que se quer fazer. Este litro de farinha, adiciona-se cerca de 1/2 litro de ovos e água até tomar o ponto de reduzir a um folhado de papel. Este litro de massa tem que ser dividido em 3 ou 4 pedaços, para fazer 3 ou 4 folhas. Cada folha que se aprontar, tem que se fazer logo a fazer o ravioli, senão, a massa secca e parte-se toda, não servindo mais para conter o recheio.

Aroz kon domat

arroz

1 colher de sobremesa de massa

Elefante

óleo

sal

água quente

Esquentar o óleo. Fritar bem o arroz em bastante óleo (até cobrir o fundo da panela) e sal. Quando estiver bem frito, colocar a massa de tomate e fritar junto, misturando bem. Fritar até ficar como pipoca não muito queimada. Quando estiver bem soltinho, abaixar o fogo, colocar água quente cobrindo o arroz e passando uns 2 dedos. Tampar, levantar o fogo no máximo. Quando começar a secar, provar. Se estiver cru, adicionar mais água. Se não estiver muito cru, misturar, abaixar o fogo e deixar cozinhar mais um pouquinho tampado.



A Evolução da Comida e a Identidade em mudanças

- *Novos modos de vida tendem a propiciar modificações nos modos de comer, relações de comensalidade e identidade alimentar.*
- *As receitas de família, que antes estavam nos cadernos, atualmente são encontradas no verso das embalagens de alimentos, internet, em revistas e em programas de televisão; tampouco a mesa (e) no espaço doméstico ou é o único a ser usado para refeições.*



COMER: IMPACTOS DA TRANSIÇÃO NUTRICIONAL E CULINÁRIA

Estilo de vida contemporâneo:

**Ampla oferta de opções
de alimentos e formulações;
Apoio midiático;
Influência do marketing
Tecnologia de alimentos.**

AUTONOMIA

**COMER E
COZINHAR**





Necessidades biológicas

Prazer

Socialização

Expressão Cultural

SISTEMAS ALIMENTARES INJUSTOS E INSUSTENTÁVEIS, DCNT, NUTRICIONISMO E REDUÇÃO DE HABILIDADES CULINÁRIAS = CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS:



As habilidades culinárias e o ato de cozinhar têm se mostrado como um importante determinante da saúde nutricional das pessoas, assim como objeto de estudo no campo da Saúde Pública brasileiro e mundial.

Conceito

- *Ações/atitudes/comportamentos necessários para o preparo de refeições frias ou quentes em casa ou fora dela, podendo incluir um conjunto de habilidades (seleção, compra, preparo até o descarte) para transformar os alimentos da forma como a natureza nos apresenta em outra forma mais aproveitável para nosso organismo e ao mesmo tempo apetitosa (Teixeira e Slater 2020).*

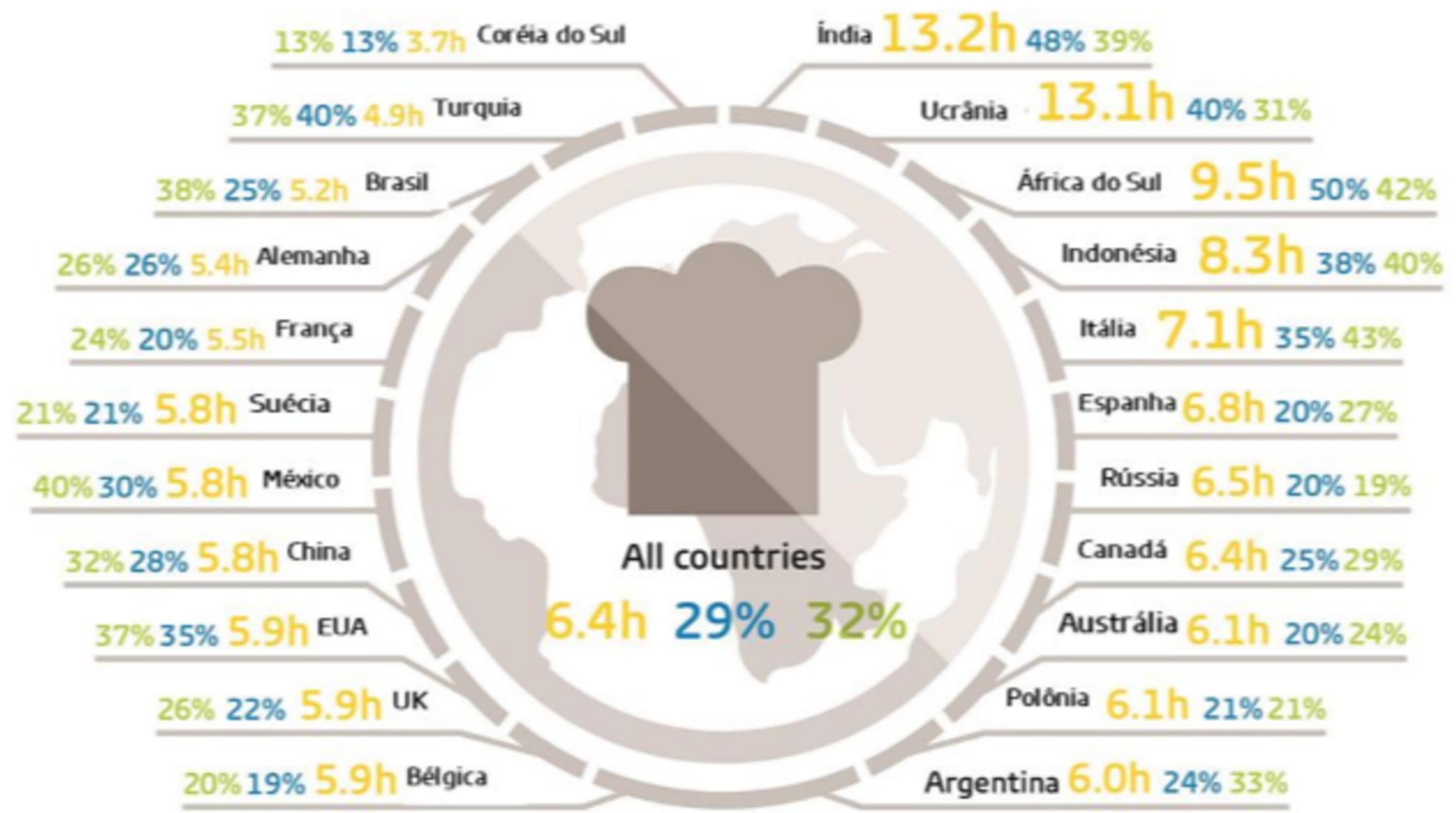
Habilidades Culinárias Domésticas

Conjunto de habilidades técnicas e práticas empregadas durante o processo de preparo de refeições caseiras, que compreendem os seguintes domínios:



CULINÁRIA: COMPARAÇÃO DOS PAÍSES

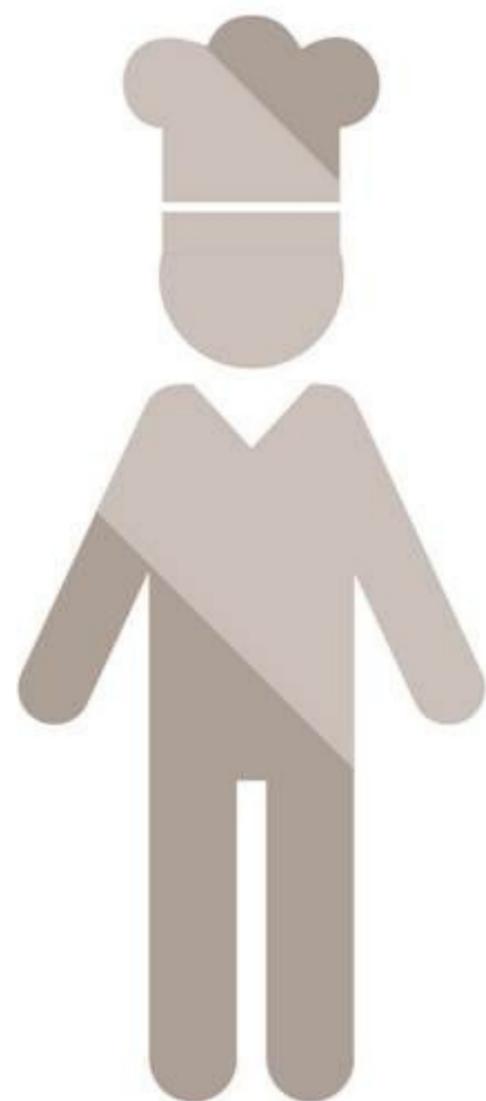
O que aconteceu com o ato de Cozinhar?



-  horas por semana**
-  conhecimento*
-  paixão*

Fonte: Pesquisa GfK com +27.000 consumidores (+15 anos) em 22 países – arredondado
 * Quanto você concorda ou discorda das seguintes frases? Top 2 boxes (concorda + concorda totalmente)
 ** excluindo aqueles que responderam 'nenhum'

CULINÁRIA: ATITUDES DOS CONSUMIDORES E TEMPO QUE PASSAM COZINHANDO



25%



34%

grande conhecimento sobre comida e culinária*

27%



37%

apaixonados por comida e culinária*

5.0



7.6

tempo que passam cozinhando por semana**



Fonte: Pesquisa GfK com +27.000 consumidores (+15 anos) em 22 países – média global – arredondado

*Quanto você concorda ou discorda das seguintes frases? Top 2 boxes (concorda+ concorda totalmente)

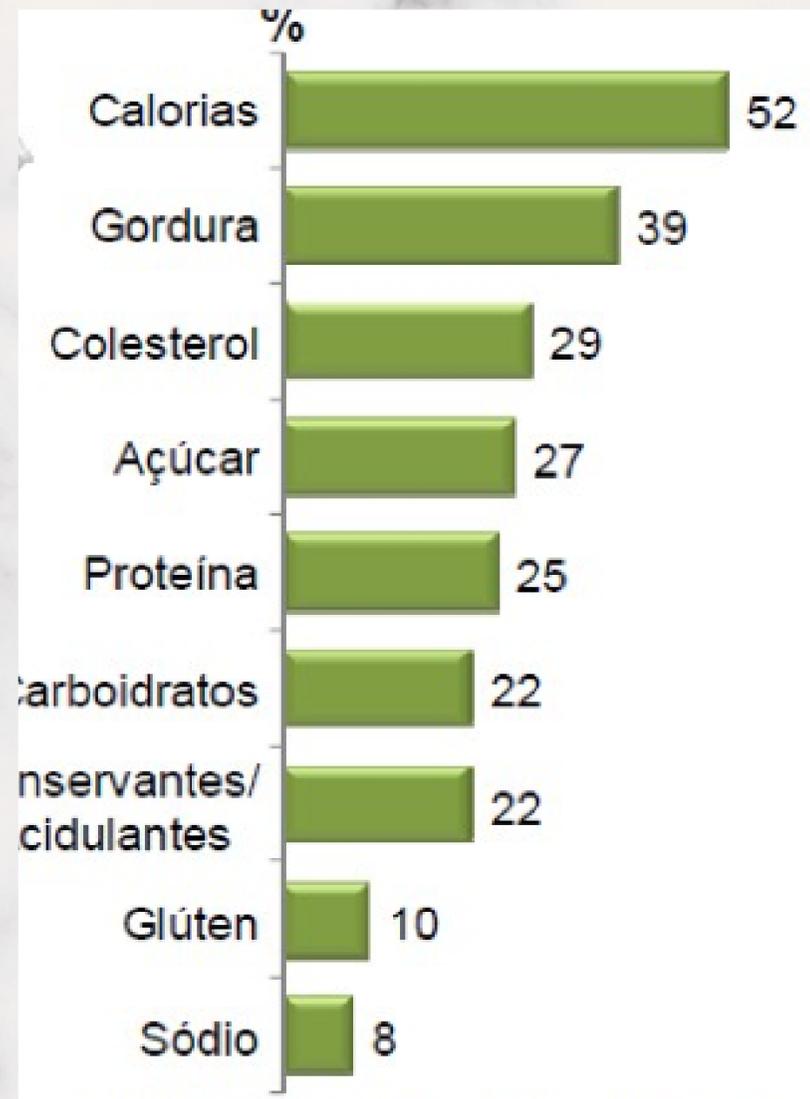
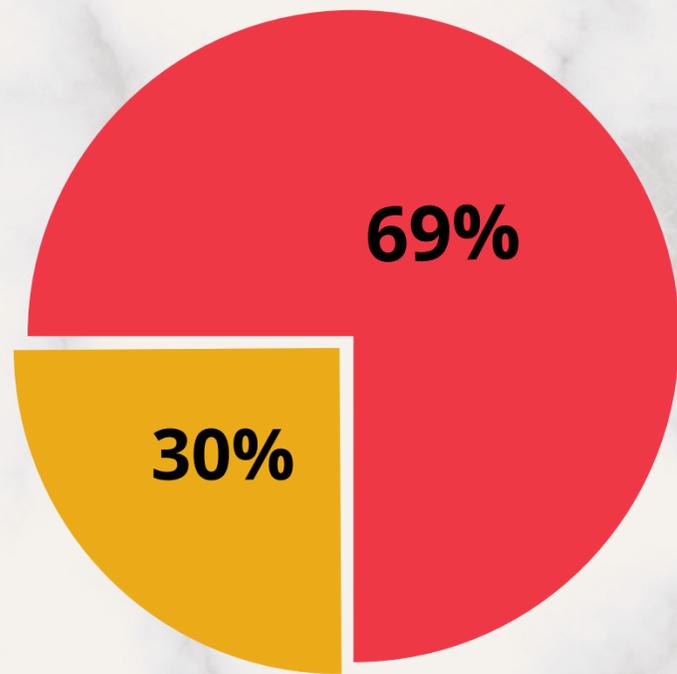
**excluindo aqueles que responderam 'nenhum'

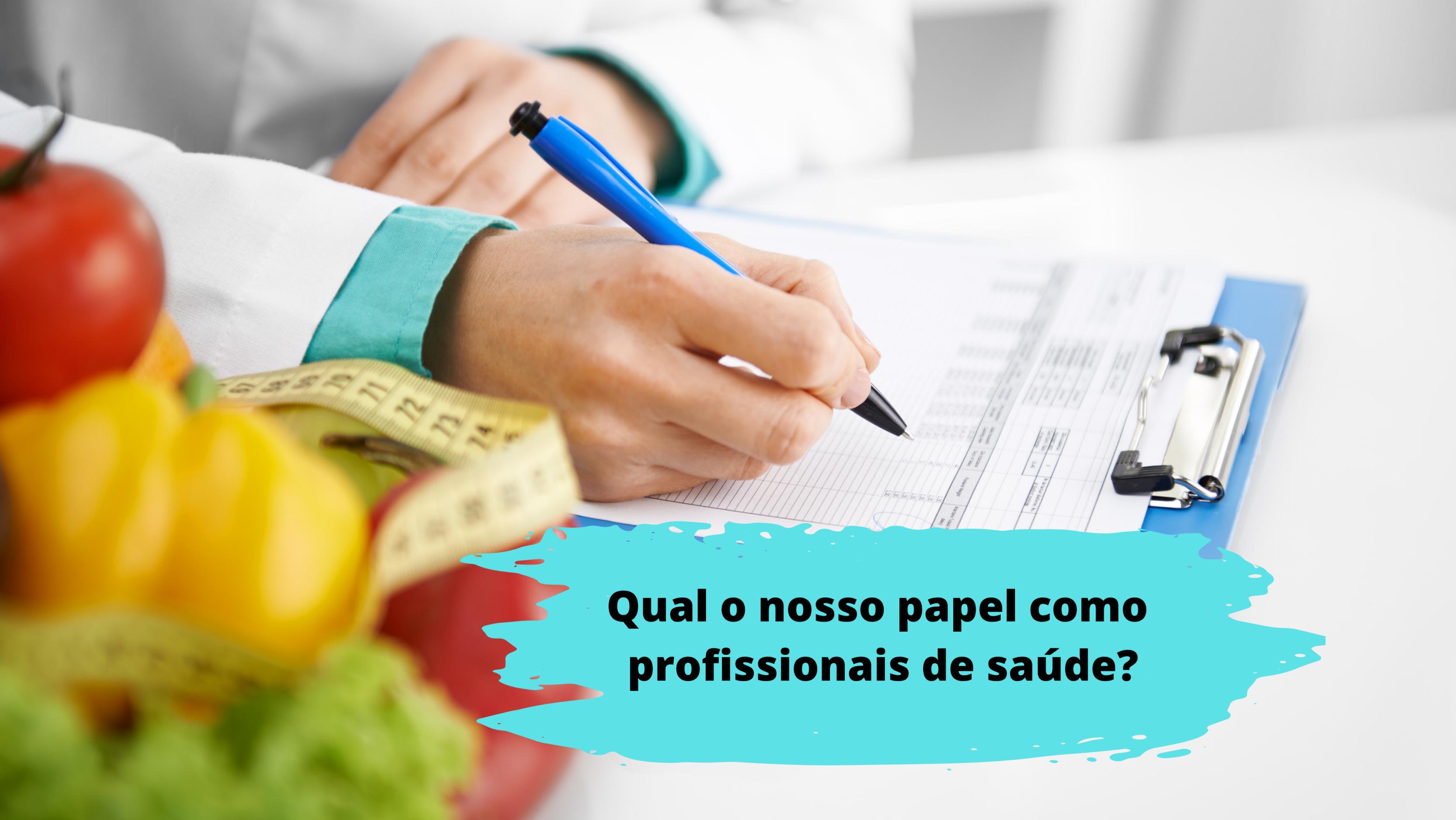
A FIESP encomendou para IBOP uma pesquisa, na qual seriam avaliados a aderência dos brasileiros a cozinhar e as tendências globais sobre o consumo de alimentos



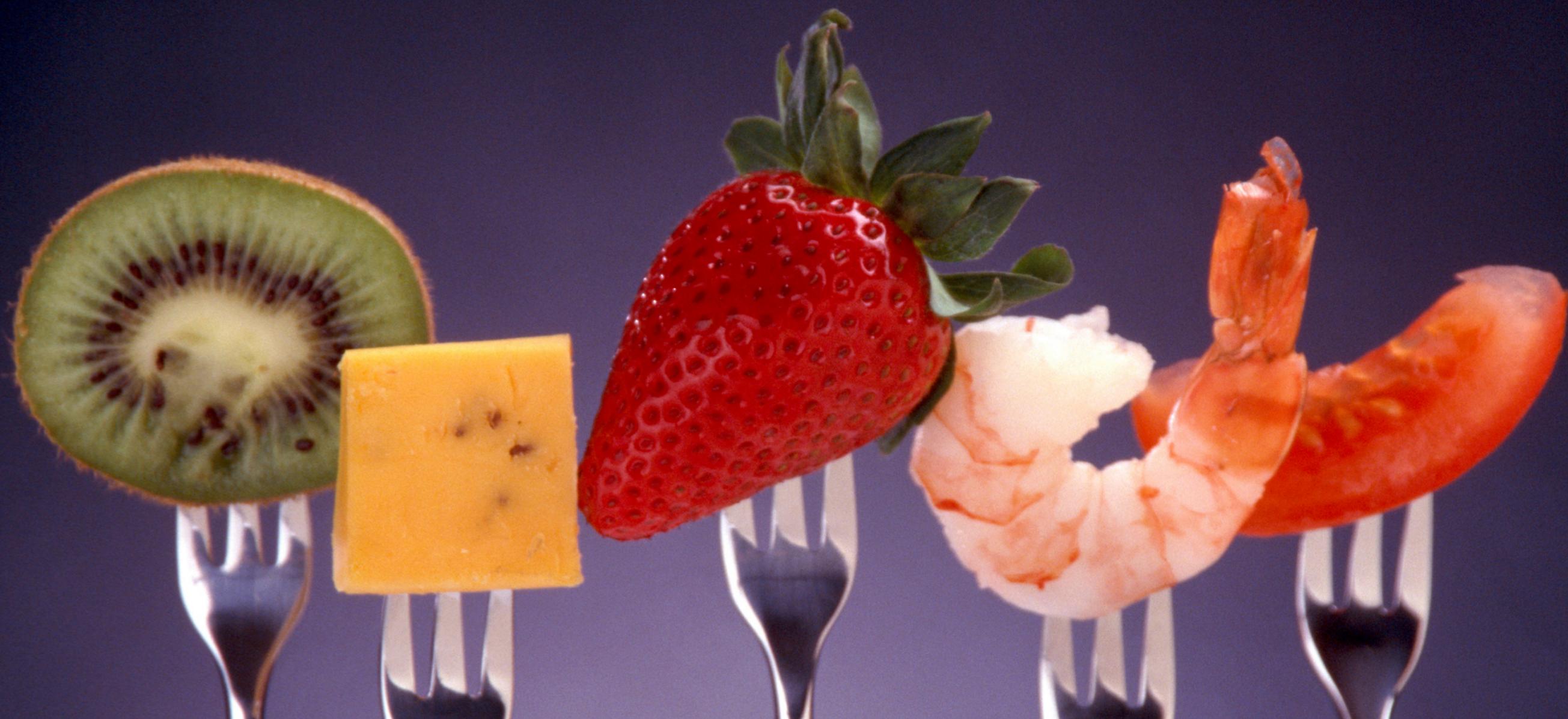
■ Lê

■ Nunca Lê





**Qual o nosso papel como
profissionais de saúde?**



O alimento é nosso principal objeto e elemento de trabalho

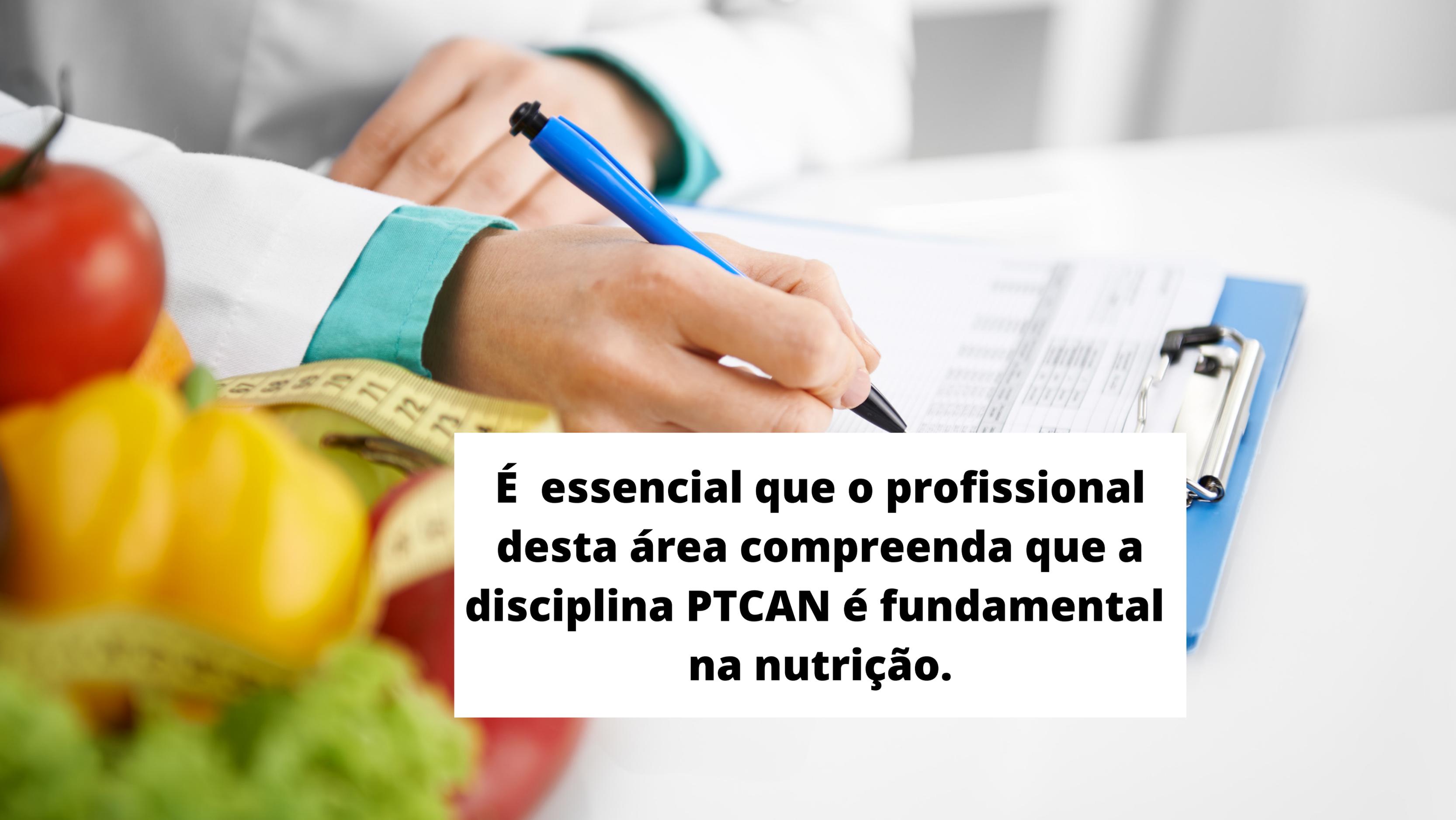
Ações preventivas, melhoria da qualidade de vida e de recuperação da saúde das
pessoas



De acordo com a resolução 600/17 do CFN , são atribuições do nutricionista para intervenção dietética que englobam o uso das técnicas dietéticas e habilidades culinárias: o planejamento, promoção de ações de educação alimentar, estabelecimento de receituários individualizados de prescrição dietética

Se nos é dada a
responsabilidade de
cuidar das
saúde nutricional das
pessoas, a culinária é,
portanto, a arte
e ciência que nos permite
oferecer preparações que
sejam consumidas com
prazer, estas seguras,
nutricionalmente
adequadas, expressão de
nossa cultura e
ambientalmente
sustentáveis.





É essencial que o profissional desta área compreenda que a disciplina PTCAN é fundamental na nutrição.



**VOCÊ SE SENTE CONFIANTE?
TESTANDO AS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES CULINÁRIAS.**

RECONHECER O ALIMENTO (E SUAS POTENCIALIDADES) COMO SEU INSTRUMENTO DE TRABALHO

ERVAS SECAS:

½ DA QUANTIDADE DAS FRESCAS



Alecrim e sálvia: aves, porco, legumes tostados, azeites aromatizados;

Cebolinha: ovos, saladas, peixes, massa, sopas;

Coentro: peixes e ensopados;

Dill: cremes de queijo, omeletes, peixes, molho com mostarda, sopas frias, saladas de batata;

Manjericão: Tomates, queijos, carnes e ovos;

Tomilho e orégano: Molhos, carnes grelhadas, legumes grelhados ou assados.



ESPECEARIAS

RECONHECER O ALIMENTO (E SUAS POTENCIALIDADES) COMO SEU INSTRUMENTO DE TRABALHO

- Canela (doces, carne moída, ensopados)
- Cravo (arroz, doces de compotas, massas de biscoito)
- Cominho (feijões, carnes e aves ou de verduras)
- Noz-moscada (molhos delicados, doces, purês com leite, sopas cremosas)
- Gengibre: Para pratos orientais, frango, legumes, bolos e biscoitos
- Páprica: Pastas de feijão, legumes, carnes e aves e ensopados



Técnicas para aromatizar



CORTES, MÉTODOS DE COCÇÃO E PROCESSAMENTO





CORTES, MÉTODOS DE COCÇÃO E PROCESSAMENTO

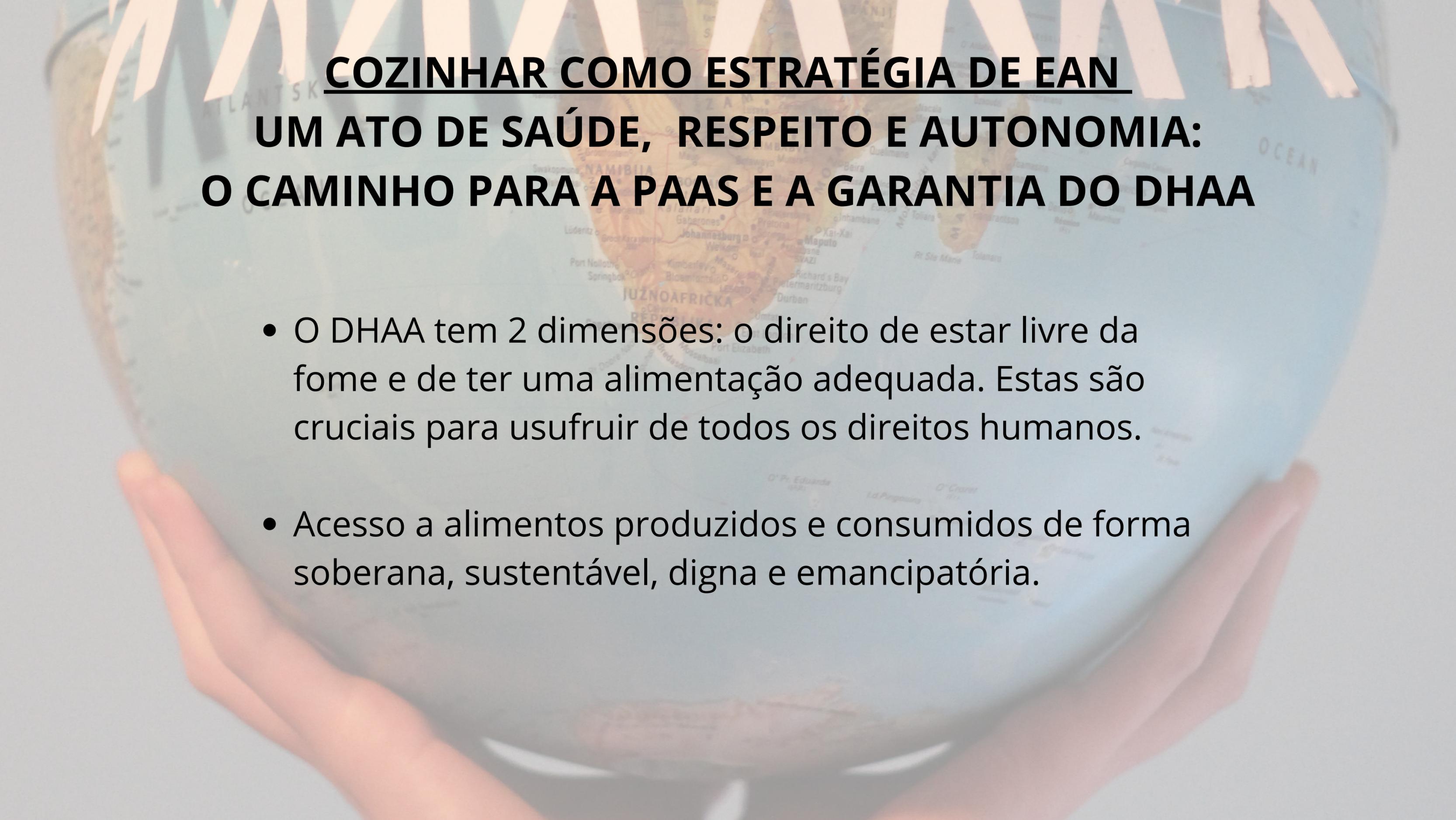


LIMITAÇÕES X NECESSIDADE DE PLANEJAMENTO E TEMPO

- Verduras higienizadas e secas com antecedência; alimentos de maior tempo de cocção: cozidos em maior quantidade, congelados e utilizados ao longo da semana.
- Técnicas de cozimento como grelhados e omeletes tomam pouco tempo e podem ser preferíveis em dias de menor disponibilidade de tempo.
- Quanto mais se pratica, menos tempo se leva!
- Partilhar a responsabilidades.



**RECONHECER E VALORIZAR O ATO DE ALIMENTAR-SE COMO
ESTRATÉGIA DE AUTOCUIDADO, ASSIM COMO OUTRAS
NECESSIDADES DO DIA QUE EXIGEM TEMPO**



COZINHAR COMO ESTRATÉGIA DE EAN
UM ATO DE SAÚDE, RESPEITO E AUTONOMIA:
O CAMINHO PARA A PAAS E A GARANTIA DO DHAA

- O DHAA tem 2 dimensões: o direito de estar livre da fome e de ter uma alimentação adequada. Estas são cruciais para usufruir de todos os direitos humanos.
- Acesso a alimentos produzidos e consumidos de forma soberana, sustentável, digna e emancipatória.

Cozinhar nos faz humanos [...] nos envolve em uma rede de relacionamentos sociais e ecológicos: com plantas, animais, solo, com fazendeiros, com micróbios dentro e fora de nossos corpos, e é claro, com pessoas que se nutrem e se deliciam com a nossa comida. Acima de tudo faz com que estabeleçamos conexões [...]

Comida não é mero combustível: está relacionada à nossa identidade, à relações familiares, à comunidade. Nós nutrimos todas estas questões quando nos alimentamos bem.

Michael Polan 2014

