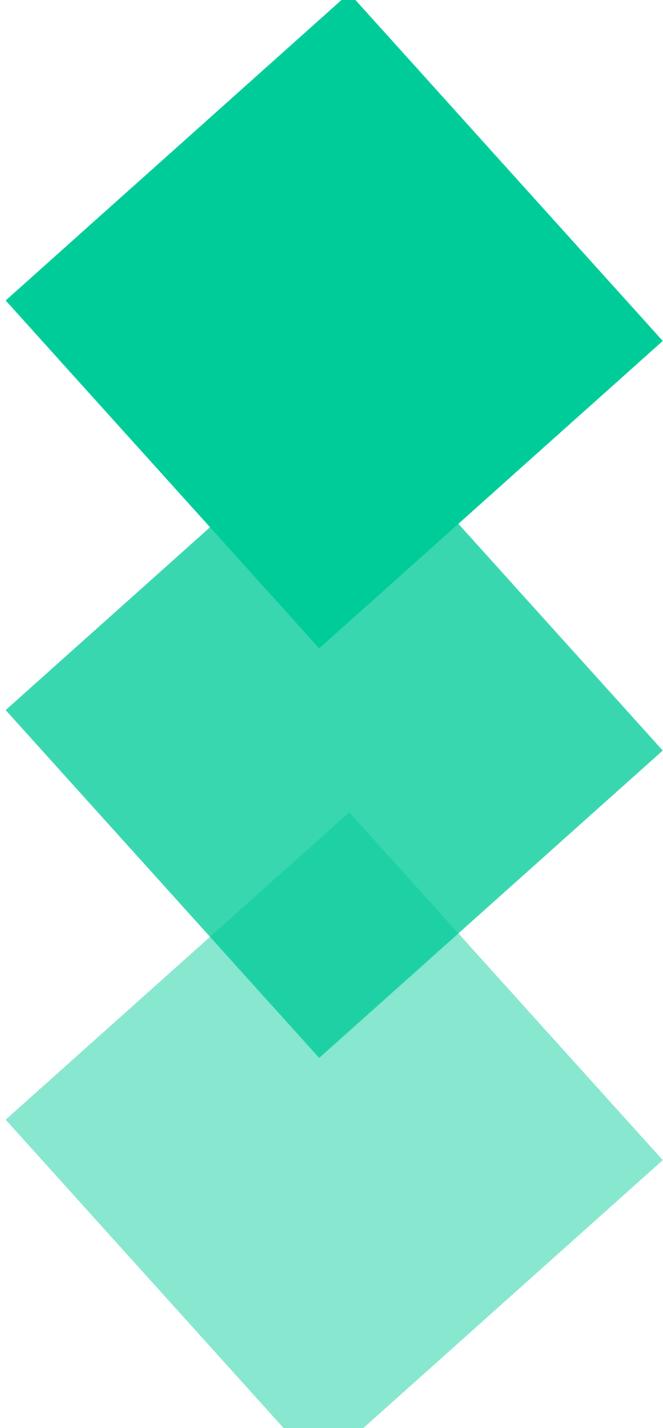




# HABILIDADES CULINÁRIAS

Aline Rissatto (CRN3 21623)  
Doutoranda PPGNSP – FSP USP



# 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*

## Resumo

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 VOCÊ, O QUE É COMER?**





"Dize-me o que comes e te direi qual deus adoras, sob qual latitude vives, de qual cultura nasceste 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**

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

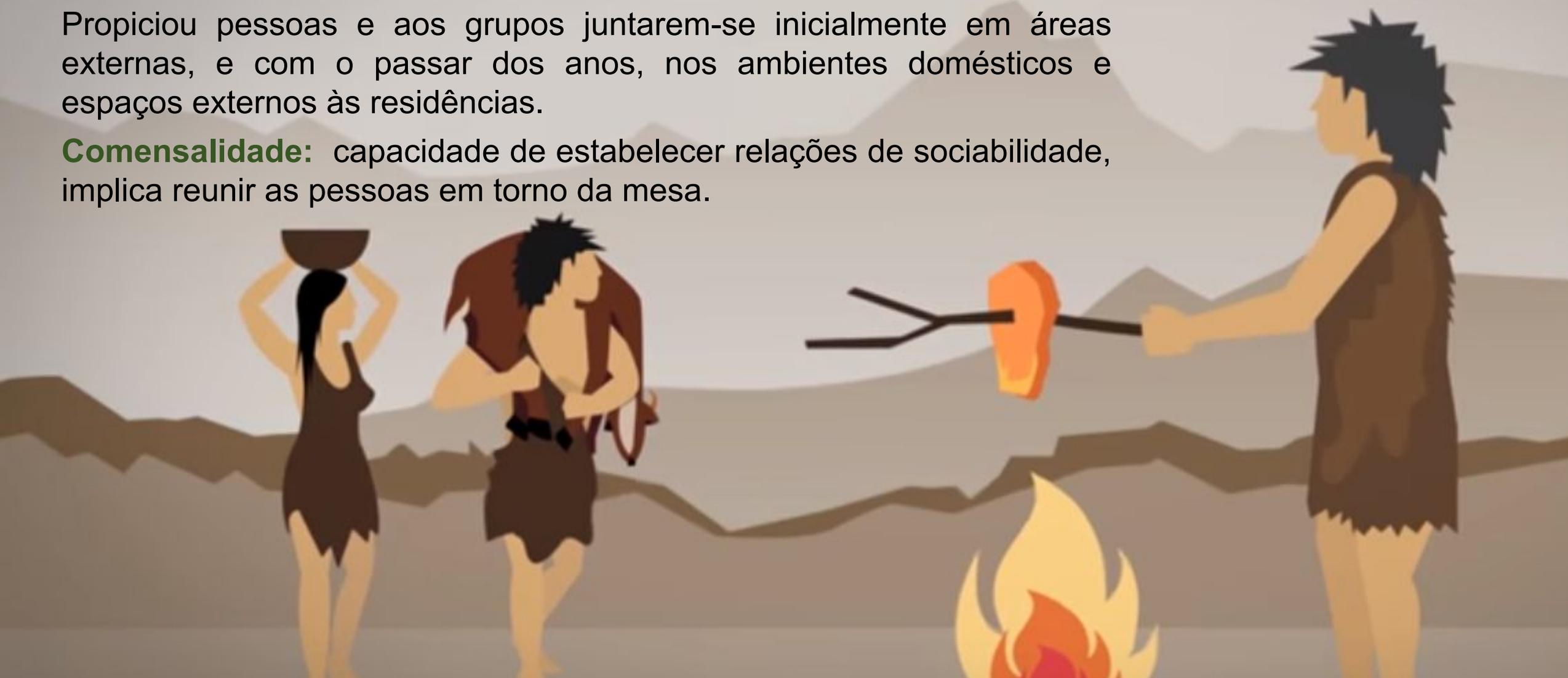
“O fogo nos transformou em humanos”.



**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.



# FOGO E A

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)



COMIDA E

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 o passar pela maquina de carne umas 3 veses, coando estiver pronto, fas os biscoitos, e vai ao forno.

**PATRIMÔNIO IMATERIAL**



# QUAL É O SEU PATRIMÔNIO?

Compartilhe sua história, sua identidade seu patrimônio cultural revelado por uma receita de família.



Aroz kon domat

arroz

1 colher de sobremesa de massa ou extrato de tomate

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.

Novos modos de vida tendem a propiciar modificações nos modos de comer, relações de comensalidade e identidade alimentar.

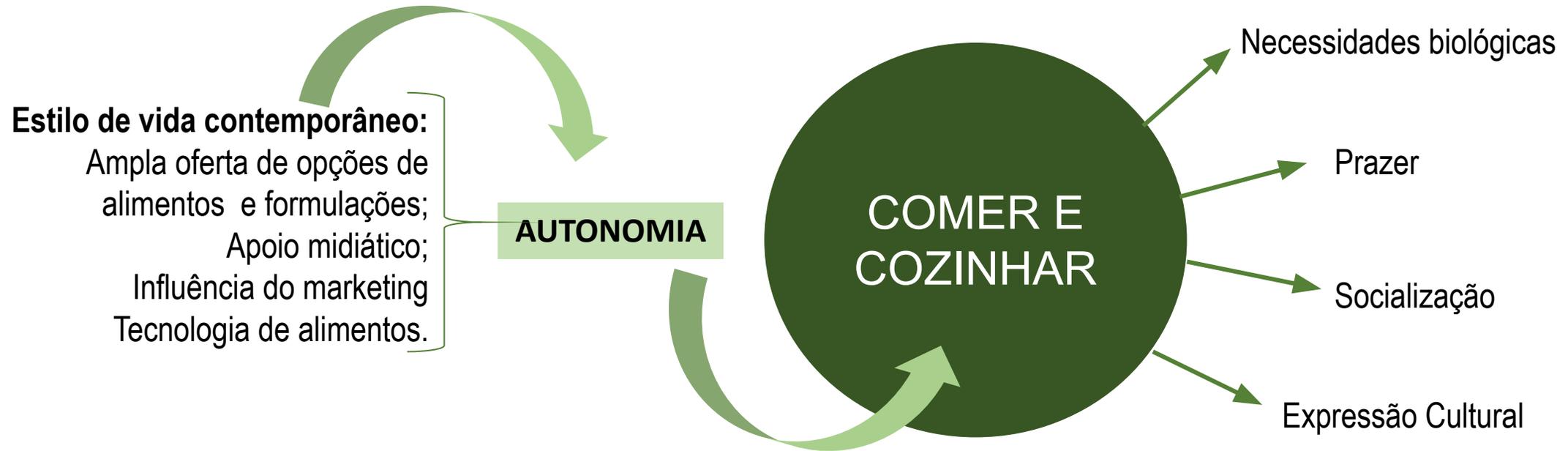
Receitas de família, antes nos cadernos atualmente são encontradas no verso das embalagens de alimentos, internet, em revistas e em programas de televisão; tampouco a mesa (e)no espaço doméstico ou é o único a ser usado para refeições.

A EVOLUÇÃO DA COMIDA E A IDENTIDADE



# COMER: IMPACTOS DA TRANSIÇÃO NUTRICIONAL E CULINÁRIA

# ESCOLHA DOS ALIMENTOS



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





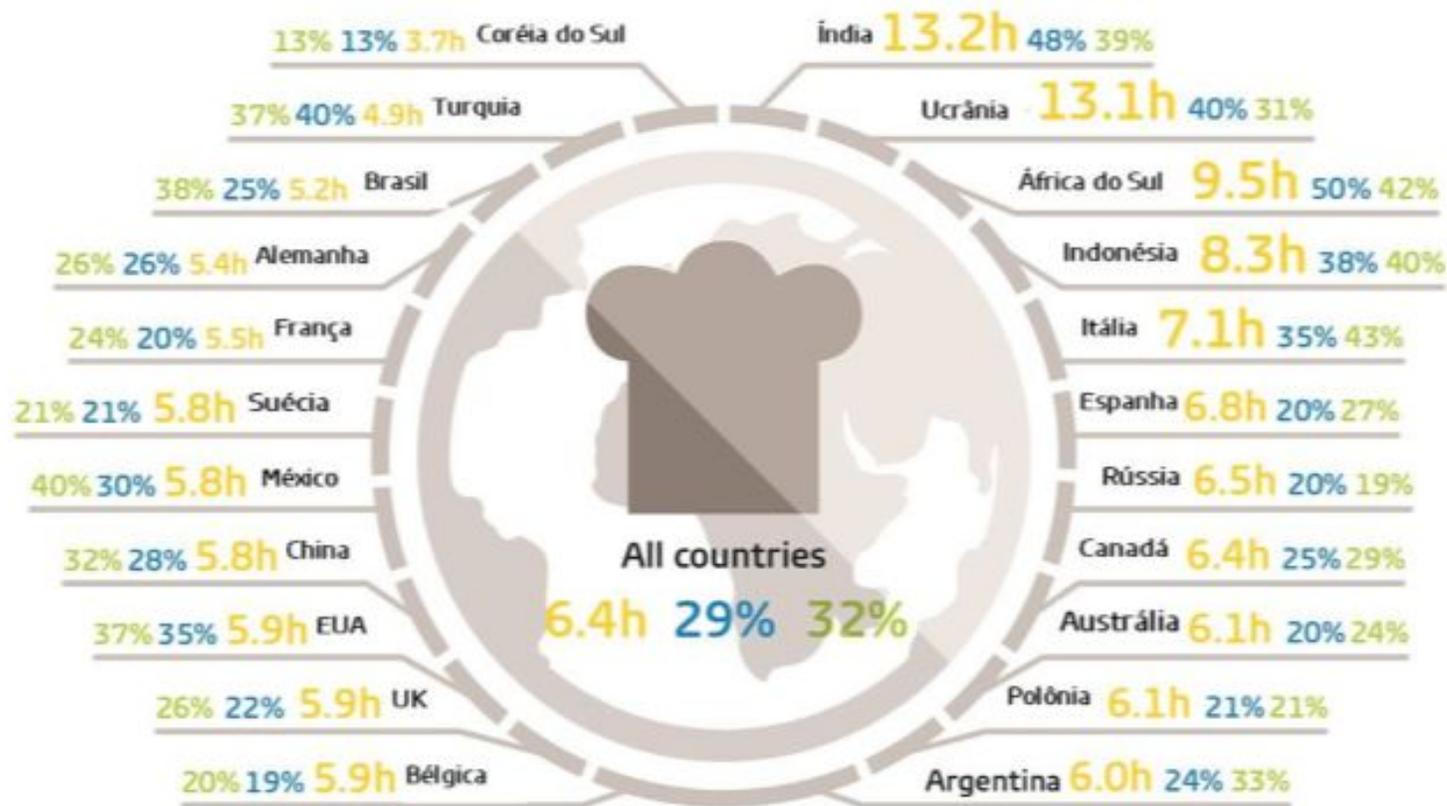
HABILIDADES CULINÁRIA

# 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



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'

# O QUE ACONTECEU COM O

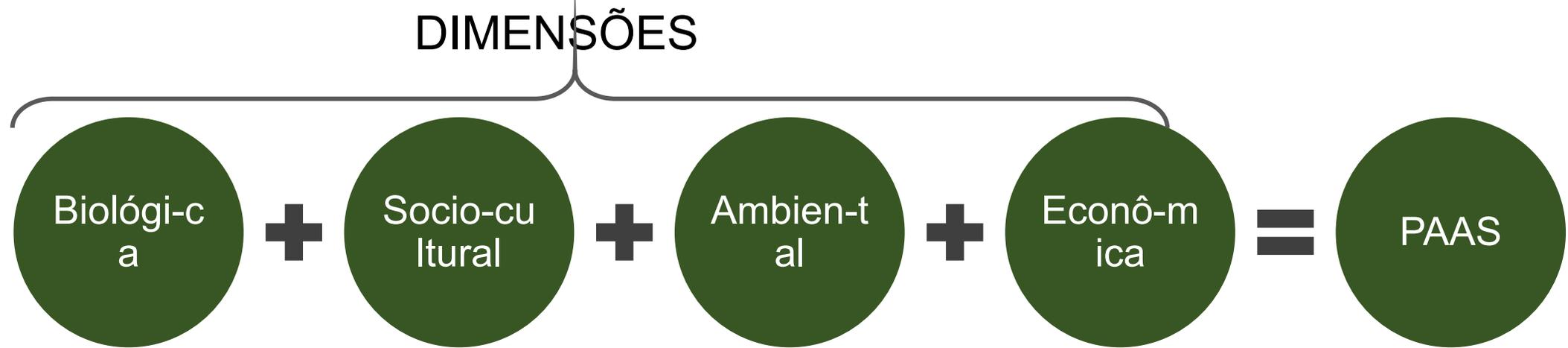
# Brasil: média de horas semanais dedicadas à tarefa de cozinhar



# BRASIL: ATITUDES E TEMPO



# O PAPEL DO PROFISSIONAL DE SAÚDE



**EAN:** + resultados se articulada a estratégias que abrangem desde a produção ao consumo dos alimentos >> contemplar dimensões do que o indivíduo pode definir e alterar com aquelas que o ambiente determina e possibilita (MARCO DE REFERÊNCIA DE EAN).

Vários profissionais podem e devem desenvolver ações de EAN

**EAN E  
PROFISSIONAIS DE**

## Atribuições do nutricionista para assistência nutricional e dietoterápica\*:

- Elaboração do plano alimentar individual/familiar;
- Promoção de ações de educação alimentar e nutricional individual/ familiar.
- Estabelecimento de receituário de preparações, conforme cardápios
- Orientar higiene BPF da compra ao preparo dos alimentos.

*Se você é um trabalhador cujo ofício envolve a promoção da saúde, procure incluir a culinária nos temas dos seus encontros ou conversas com a população.*

(GUIA ALIMENTAR, 2014)

**POUCO VALE PRESCREVER MODIFICAÇÕES NA DIETA E ROTINA FAMILIAR  
SE A ORIENTAÇÃO PRÁTICA NÃO ACONTECE!**

**RESOLUÇÃO  
CFN 600/2018**

A lógica da intervenção em nutrição precisa ultrapassar o caráter biológico/fisiológico das práticas alimentares e a “medicalização da comida” e considerar a rotina globalizada, praticidade culinária, cultura e prazer. (DEMÉTRIO *et. al.*, 2011; MENEZES & MALDONADO, 2015).



O alimento é a tradução das recomendações nutricionais: é o principal instrumento de trabalho do nutricionista

Como estimular a relação com o alimento pela prática culinária se não souber como fazê-lo?



VOCÊ SE SENTE CONFIANTE?  
TESTANDO AS HABILIDADES  
CULINÁRIAS

<https://www.menti.com/4b415dd1>

Estudo	Resumo
CANTER E COLS, (2007) - Kansas State Univ., EUA	Cursos de graduação em nutrição: redução da dedicação à promoção de habilidades culinárias e preparação de alimentos à medida que mais cursos científicos com base em nutrientes foram incorporados ao currículo dietético
WATSON & BARRET (2001) - Kansas State Univ.,EUA	Estudantes de nutrição entendem a importância das habilidades culinárias, embora não tenham intenção de usá-las em sua carreira futura.
COOPER E COLS. (2017) – Ontario, CAN	Habilidades culinárias e conhecimento de estudantes universitários de nutrição: habilidades e conhecimentos moderados sobre preparo de alimentos igualmente obtidos da universidade, mãe, livros de receitas, TV ou revistas.
DEMÉTRIO ET. AL., 2011 - UFBA, BR	Desejo da classe profissional de separar o "trabalho de dietética" da "relação com alimentos" associada à percepção de conhecimentos insuficientes sobre os princípios da preparação de alimentos;
ZWICK-HAMILTON E BRAVES-FULLER, (2001) - Ohio, EUA	94% dos nutricionistas pesquisados recebem solicitações de receitas, técnicas e métodos de como modificar as receitas existentes, enquanto que apenas 9% fornecem rotineiramente essa informação.

# ESTUDOS SOBRE O ASSUNTO

## CRÍTICAS:

Sobrecarregada pelas ciências biológicas, em detrimento de uma formação mais sólida em aspectos político-sociais.

Corre-se risco de termos um currículo inchado com discussões ideológicas que jamais se exaurem porque falta a elas a vinculação à realidade da vida e a uma prática profissional específica.

Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, jan./jun. 2008

**MENOS NUTRICIONISMO, MAIS  
NUTRIÇÃO, POR FAVOR!**



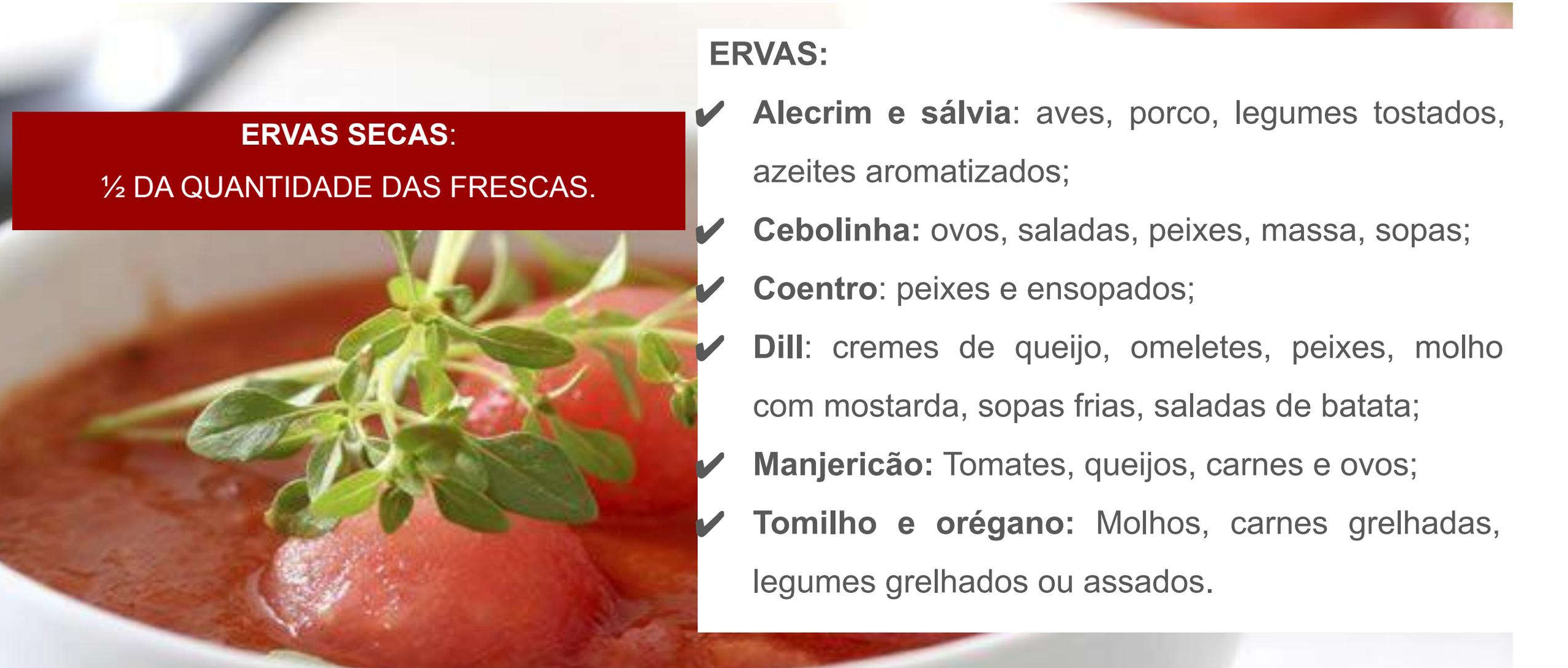


**COZINHAR COMO ESTRATÉGIA DE EAN -UM ATO DE  
SAÚDE, RESPEITO E AUTONOMIA:  
O CAMINHO PARA A PAAS E A GARANTIA DO DHHA**



**RECONHECER O ALIMENTO (E SUAS POTENCIALIDADES) COMO SEU INSTRUMENTO DE TRABALHO É FUNDAMENTAL!**





### ERVAS SECAS:

½ DA QUANTIDADE DAS FRESCAS.

### ERVAS:

- ✓ **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;
- ✓ **Manjeriço:** Tomates, queijos, carnes e ovos;
- ✓ **Tomilho e orégano:** Molhos, carnes grelhadas, legumes grelhados ou assados.

UTILIZE INGREDIENTES  
AROMÁTICOS

The background of the slide features a collage of images. On the left, there are several slices of watermelon with green rinds and red flesh, some with black seeds. Interspersed among the watermelon are small green and purple flowers, possibly basil and thyme. On the right side, there are more watermelon slices, some of which are topped with a variety of nuts and seeds, including almonds and walnuts. The overall aesthetic is fresh and summery.

## ESPECIARIAS

- ✓ 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

**UTILIZE INGREDIENTES  
AROMÁTICOS**



**TÉCNICAS PARA  
AROMATIZAR**



Bâtonnets

Brunoise

Mirepoix

Rondelle

Concassé

Macédoine

Julienne

Chiffonade

CORTES



**ESPESSAMENTO E AERAÇÃO**



**MÉTODOS DE COCÇÃO  
CALOR ÚMIDO**



**MÉTODOS DE COCÇÃO  
CALOR SECO**



**MÉTODOS DE COCÇÃO**  
**CALOR MISTO**

- 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

LIMITAÇÕES x NECESSIDADE DE PLANEJAMENTO: TEMPO

*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 POLLAN, 2014)*





**OBRIGADA!**

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