



# HABILIDADES CULINÁRIA 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 pertencimentos, 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 têm  
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.



PATRIMONIO IMATERIAL CULTURAL

# Qual é o seu patrimônio?

Compartilhe sua história, sua identidade seu patrimonio cultural revelado por uma receita de familia



### 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.*



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).*

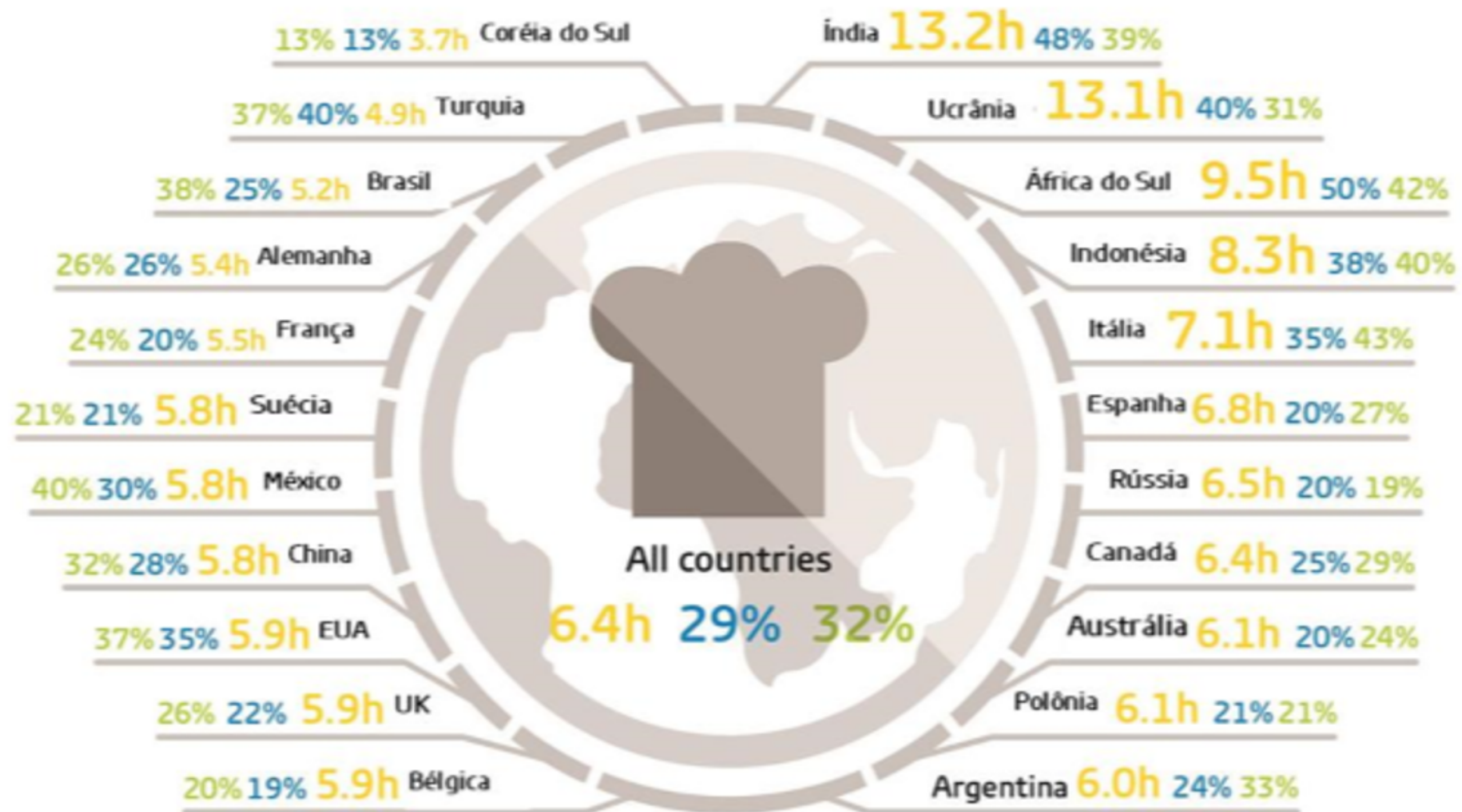
# Habilidades Culinárias Domésticas

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?



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)

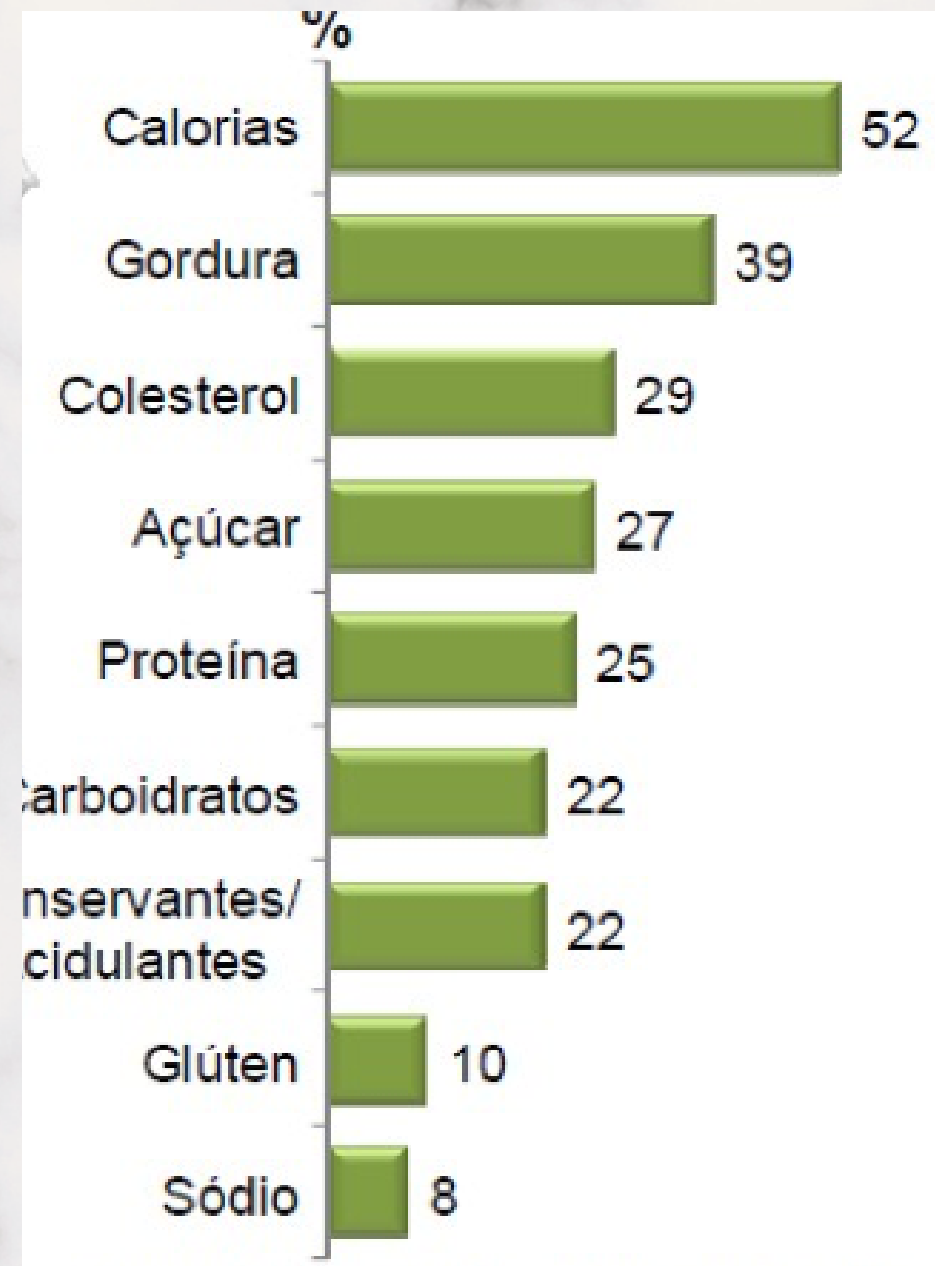
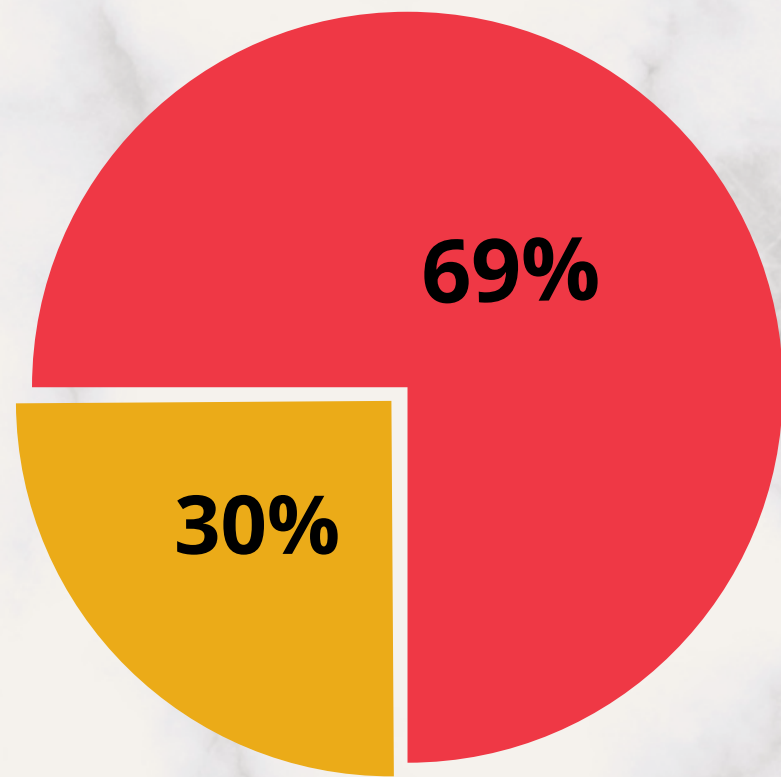
\*\*excluindo aqueles que responderam 'nenhum'

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

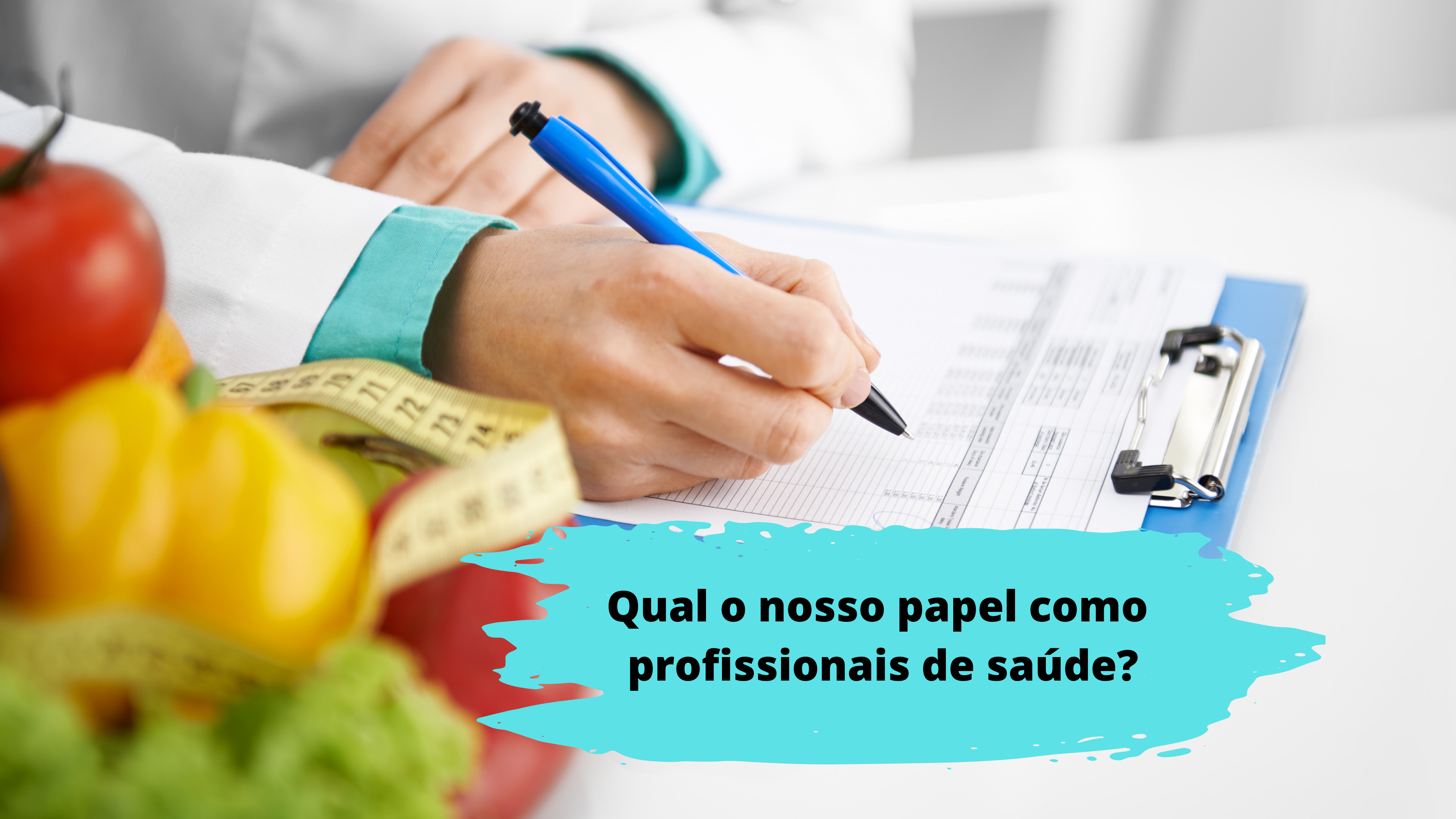


■ Lê

■ Nunca Lê







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



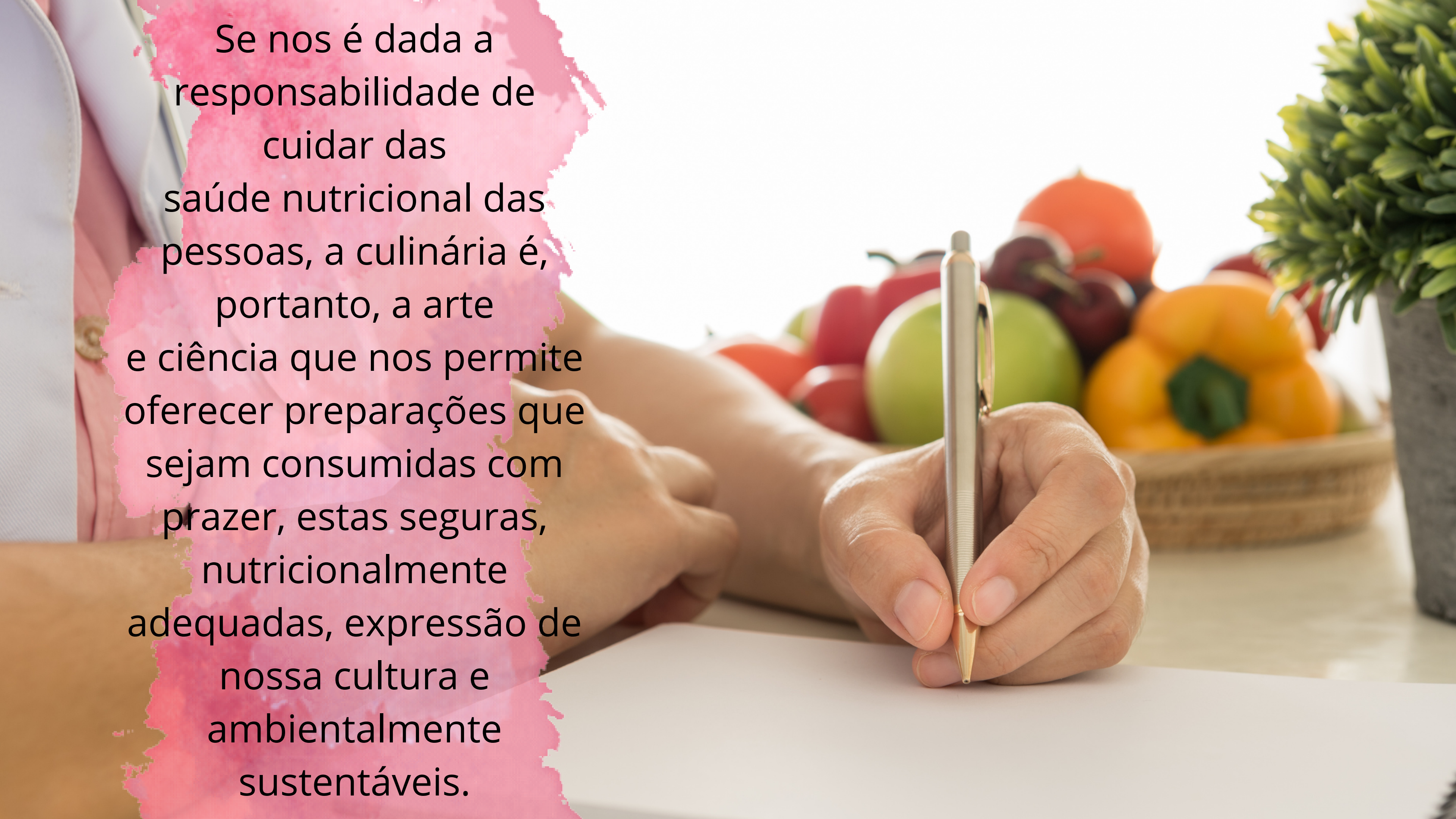
O alimento é nosso principal objeto e elemento de trabalho

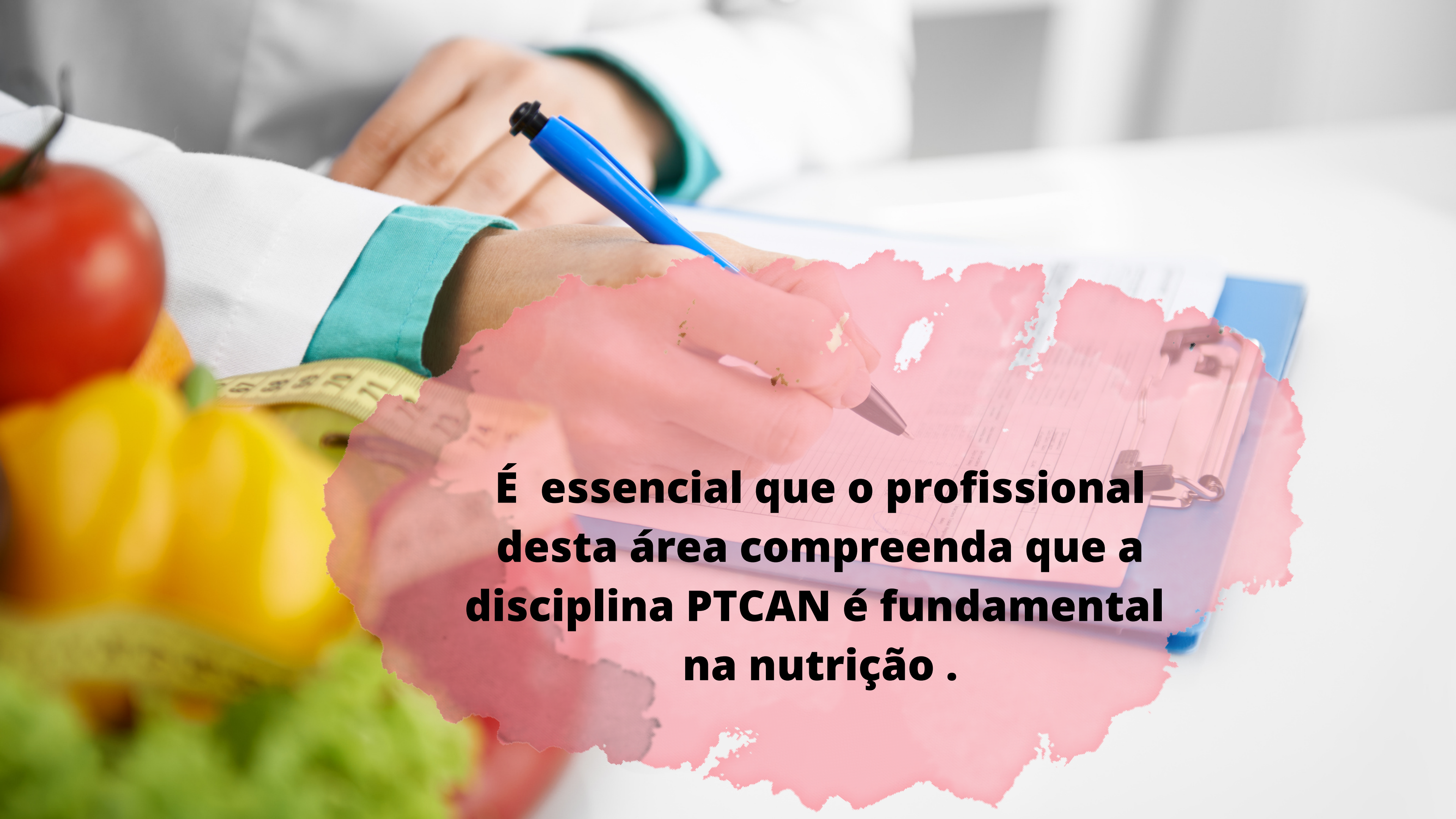
Ações preventivas, melhoria da qualidade de vida e de recuperação da saúde das  
pessoas



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 .**

# 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.



## **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**

A globe is held by several hands of different skin tones. The globe shows parts of Africa, South America, and the Atlantic Ocean. The text is overlaid on the globe.

# 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*

