

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E FILOSOFIA
CIÊNCIAS SOCIAIS

JULIA VIEIRA ALMEIDA

DE VOLTA À COZINHA: por um resgate do caráter
socializador da alimentação – oficinas de culinária na
Creche UFF.

NITERÓI

2018

JULIA VIEIRA ALMEIDA

DE VOLTA À COZINHA: por um resgate do caráter
socializador da alimentação – oficinas de culinária na
Creche UFF.

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade
Federal Fluminense como
requisito parcial para a obtenção
do grau de Licenciatura plena em
Ciências Sociais.

Orientadora:

Prof^a. Dr^a. Marisol Barenco de Mello

NITERÓI

2018

JULIA VIEIRA ALMEIDA

DE VOLTA À COZINHA: por um resgate do caráter socializador da
alimentação – oficinas de culinária na Creche UFF.

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade
Federal Fluminense como
requisito parcial para a obtenção
do grau de Licenciatura plena em
Ciências Sociais.

Aprovado em de julho de 2018.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a. Dr^a. Marisol Barenco de Mello (orientadora)

Prof^a. Dr^a. Rosana da Câmara Teixeira

Prof^a. Dr^a. Renata de Sá Gonçalves

NITERÓI

2018

Ficha catalográfica automática - SDC/BCG

A447v Almeida, Julia Vieira
DE VOLTA À COZINHA: por um resgate do caráter socializador
da alimentação ? oficinas de culinária na Creche UFF. /
Julia Vieira Almeida ; Marisol Barenco de Mello, orientadora.
Niterói, 2018.
80 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências
Sociais (Bacharelado/Licenciatura))-Universidade Federal
Fluminense, Instituto de Ciências Humanas e Filosofia,
Niterói, 2018.

1. Hábito alimentar. 2. Indústria alimentícia. 3.
Culinária. 4. Infância; aspecto social. 5. Produção
intelectual. I. Título II. Mello, Marisol Barenco de,
orientadora. III. Universidade Federal Fluminense. Instituto
de Ciências Humanas e Filosofia. Departamento de Sociologia e
Metodologia das Ciências Sociais.

CDD -

ao meu bisavô Maurílio

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Olinda e Gilberto Luís, por todo o imenso apoio que me deram desde que vim morar em Niterói, por todo amor e compreensão. Sem vocês absolutamente nada disso teria sido possível. Gratidão.

Aos meus avós Vilma e José Carlos por serem meu primeiro referencial de amor incondicional e irrestrito, e também aos meus avós Thaís Maria e Luís Cândido por estarem sempre lá.

Aos meus tios Verônica, Carlos Vinícius, Conceição de Maria, Maria da Conceição, aos meus primos Nínive, Laura, Letícia, Davi, Lis e Guilherme, e ao meu irmão Pedro por serem a melhor família que eu poderia ter tido, vocês são incríveis.

A Niterói, cidade em que adoro morar, pela acolhida e por ter sido o cenário maravilhoso de tantas coisas boas vividas. A Universidade Federal Fluminense, que apesar de ter tirado tantas vezes as minhas noites de sono e minha sanidade, mas sem a qual não seria a pessoa que sou hoje. Prometo continuar sempre lutando para que se mantenha como uma excelente instituição de ensino pública e de qualidade.

À professora Marisol Barenco por ter aceitado a orientação deste trabalho em cima da hora, me ajudando imensamente, além das aulas incríveis, e também à professora Renata de Sá pelos três anos de orientação no PIBID. Meus agradecimentos também aos professores Gisálio Cerqueira, Rosana Câmara, Elisabeth Curvello, Helene Petry, José Antônio Sepúlveda, Maurício Vieira, Tathianna Dawes, Flávia Martins e Carlos Walter Gonçalves por terem feito esta graduação mais agradável, por meio de sua generosidade enquanto educadores.

À toda equipe da Creche UFF, principalmente à Renata Malafaia, Roberta Flores, Flávia Castilho e Ana Cristina Fernandes, por fazerem da Creche UFF este lugar incrível, onde a educação libertado dos nossos sonhos de educadores se materializa. Meus parabéns pelo trabalho maravilhoso que vocês realizam,

podem contar sempre comigo pra que esta instituição mantenha sua excelência.

Aos professores Livia Benkendorf, Carlos Douglas Martins, Patrícia Bismara e Maycon Bezerra por me inspirarem com sua dedicação e luta por uma educação pública de excelência. À Capes pela oportunidade de participar do PIBID, um programa essencial para a formação docente de qualidade.

Aos meus amigos Lane Lopes, Lucas Calvet, Bárbara Magalhães, Mirna Machado, Tatiane Pascueto, Brenda Spinosa, Julia Alves, Tainara Lourenço, Juliana Abreu, Camila Lyrio, Liz Almiron, Clara Motta, Lari Campos, Luana Rodrigues, Carolina de Paula, Rafael Limeira, Gustavo Fialho, Yan Venturin, Monique Torres, Jéssica Hein, Lia Garcia, Hannah Valério, Lucas Plaisant, Mariana Calixto e Bianca Suzy por serem as melhores pessoas que eu poderia ter conhecido em Niterói, obrigada por terem me acompanhado e me ensinado todos esses anos, amo vocês. Aproveito para agradecer também aos meus amigos e colegas do ICHF, do Gragoatá, do Ensino Médio e do curso de Chef Executivo de Cozinha do SENAC- Copacabana.

Ao meu companheiro Júlio Albuquerque pelo doce companheirismo por todos esses anos de graduação, obrigada por crescer junto comigo, você é muito especial para mim.

À minha psicóloga Luciana Pitombo por ter me ajudado tanto a passar por este sofrido processo que é a Universidade, por ter me ajudado a entender tantas coisas do que há em mim, enfim, por ter me ajudado mais do que a sobreviver, mas a viver melhor.

À todas as entidades da Cantareira como a tia Ivany, Maravilhosa, Zé Crispim, Tia Sara que para mim personificam o quanto aprendi nesta praça, ensinamento para a vida, muito mais do que a academia jamais poderia ter me proporcionado.

Ao movimento feminista que me fez enxergar toda a dor e a beleza do que de fato é ser mulher, por me enxergar enquanto ser político e por me reapresentar ao sagrado feminino. Antes de tudo sou mulher, e isso diz muito.

Cozinha: ali se aprende a vida. É como uma escola em que o corpo, obrigado a comer para sobreviver, acaba por descobrir que o prazer vem de contrabando. A pura utilidade alimentar, coisa boa para a saúde, pela magia da culinária, se torna arte, brinquedo, fruição, alegria. Cozinha, lugar dos risos...

Rubem Alves

RESUMO

Este trabalho se estrutura da seguinte forma: primeiramente, desenvolve-se uma discussão teórica a respeito do valor sociocultural da alimentação na constituição da Humanidade como tal, discutindo também a mudança do paradigma da alimentação recentemente imposto pelo capitalismo e como isto afeta os hábitos alimentares das pessoas, principalmente das crianças, propondo ao final um resgate do ato de cozinhar como um importante vínculo social. Já num segundo momento, desenvolve-se a descrição do projeto de oficinas de culinária realizado na Creche UFF, descrevendo também seu funcionamento e de que forma chegamos a este projeto.

Palavras-chaves: sociologia da alimentação, alimentação, hábitos alimentares, indústria da alimentação, culinária, antropologia da infância.

ABSTRACT

This paper is structured as follows: firstly, a theoretical discussion about the socio-cultural value of food in the constitution of Humanity as such it is developed, also discussing the change in the paradigm of food recently imposed by capitalism and how this affects the eating habits of people, especially children, proposing at the end a rescue of the act of cooking as an important social bond. In a second moment, the description of the design of cookery workshops carried out in the Creche UFF is described, also describing its operation and how we arrived at this project.

Key-words: sociology of food, alimentation, eating habits, food industry, culinary, childhood anthropology.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 a 6 – Fotos de atividades realizadas pelas crianças e expostas no corredor da Creche UFF.....	38
FIGURA 7 e 8 – Oficina de Sorvete de Banana.....	43
FIGURA 9 a 12 – Oficina de Pizza de Couve-Flor.....	57
FIGURA 13 a 16 – Oficina de Hambúrguer de Feijão.....	62
FIGURA 17 a 20 – Oficina de Bolo de Abobrinha.....	66
FIGURA 21 e 22 – Oficina de Pão de Beijo.....	71
FIGURA 23 a 29 – Páginas do Livro de Receitas do Grupo Vermelho, ilustradas pelas crianças.....	73

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. O VALOR SOCIAL (E EDUCACIONAL) DA COMIDA	16
2.1. Comida e cultura	16
2.2. “Diz-me o que comes e te direi quem és”	19
2.3. Industrialização e Mudanças de Hábitos Alimentares	21
2.4. Novos Hábitos Alimentares e as Crianças	26
2.5. De volta à cozinha	30
3. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO	33
3.1. A Creche UFF	33
3.2. As Oficinas	36
• 1ª Oficina: 19/04, Sorvete de Banana	39
• 2ª Oficina: 26/04, Cupcake de Omelete	44
• 3ª Oficina: 03/05, Bolo de Cenoura	49
• 4ª Oficina: 10/05, Pizza de Couve Flor	53
• 5ª Oficina: 17/05, Hambúrguer de Feijão	58
• 6ª Oficina: 24/05, Bolo de Chocolate com Abobrinha	63
• 7ª Oficina: 07/06, Pão de Beijo (Pão de queijo vegano)	68
• Considerações Gerais sobre as Oficinas	72
3.3. O Livro de Receitas do Grupo Vermelho	72
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	75
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
REFERÊNCIAS FILMOGRÁFICAS	80

1. INTRODUÇÃO

Minha introdução à cozinha aconteceu ainda criança, com minha avó materna, ajudando ela no preparo do almoço, cortando tomates, lavando alface, folha a folha, mas gostava principalmente de fazer bolos e confeitados com glacê, amava fazer bolos bem coloridos, brincando com a caixa de anilinas da minha avó. Estas são lembranças muito caras para mim, que fazem parte essencial da adulta que sou hoje. Segui crescendo e fazendo experimentações na cozinha, e este hábito de cozinhar passou a ser minha atividade doméstica e passatempo preferidos, mas até então nunca havia pensado em trabalhar de nenhuma forma com a alimentação e a culinária.

Já na graduação em Ciências Sociais, escolhi a habilitação licenciatura pela possibilidade de ser professora, pois, além de acreditar integralmente na potência revolucionária da educação, já havia tido uma experiência maravilhosa como professora no meu primeiro emprego, quando ainda estava no terceiro ano do Ensino Médio, como professora de inglês de uma bilíngue de Educação Infantil e Fundamental I na minha cidade natal. Desta experiência trouxe para as Ciências Sociais o desejo de voltar a trabalhar com crianças, mais do que com adolescentes e jovens, e este desejo me levou a, paralelamente a Universidade, fazer um curso Normal, de formação de professores, nível médio, para poder voltar às salas de aula da Educação Infantil. Este curso acabou por me levar a fazer 600 horas de estágio na Creche UFF (Educação Infantil do Colégio Universitário Geraldo Reis – UFF).

Quando no segundo semestre de 2017, tive a oportunidade de começar a estudar gastronomia no curso de Chef Executivo de Cozinha no SENAC. Entrei neste curso sem ter muita clareza dos meus objetivos com eles, pensava em aprimorar meu (até então) hobby, mas também ter uma opção de formação para além da acadêmica. Acabei me apaixonando pela

gastronomia, de modo como nunca havia pensado antes. Resolvi então juntar a minha nova (redescoberta) paixão pela gastronomia com meu trabalho até então desenvolvido com as crianças da Creche UFF, além é claro da minha formação enquanto professora: oferecendo aulas de culinária para as crianças da Creche UFF.

Desde que fiz estágio na Creche UFF, entre junho de 2016 e maio de 2017, fiquei encantada com os métodos de trabalho utilizados na instituição, cujo projeto de educação libertária foi o mais verdadeiramente concreto que já conheci até hoje. Como mantive ainda uma relação com os profissionais da instituição, conversei com a direção a respeito da minha ideia de cozinhar junto com as crianças, a fim de resgatar um importante vínculo com a comida que eu via sendo perdido por estas crianças, a ideia foi prontamente aceita e apoiada pela coordenação e comecei então a planejá-la.

Tendo como ponto de partida esta vontade de cozinhar junto, comecei a refletir a respeito da alimentação destas crianças que vivem numa grande metrópole e, portanto estão tão inseridas na dinâmica capitalista, cuja indústria alimentícia cresce e afeta cada dia mais. Na minha experiência de estágio pude observar que as crianças tinham muita dificuldade de comer no almoço, principalmente coisas que eles não conheciam ou coisas verdes, às vezes alguns legumes e guarnições bem comuns e até as proteínas animais eram deixadas de lado no prato das crianças, que majoritariamente era composto por arroz e feijão. Eles costumavam comer melhor no lanche, quando eram oferecidos biscoitos e pães, mas na hora das frutas a rejeição era ainda pior. Nas brincadeiras de faz de conta na cozinha da casinha de bonecas sempre incluíam bolos, doces, entre outros alimentos de alto valor calórico e baixo valor nutricional.

Este trabalho, portanto, se estrutura da seguinte forma: no segundo capítulo, O Valor social (e educacional) da comida, desenvolve-se uma discussão teórica a respeito do valor sociocultural da alimentação na constituição da Humanidade como tal, discutindo também a mudança do paradigma da alimentação recentemente imposto pelo capitalismo e como isto afeta os hábitos alimentares das pessoas, principalmente das crianças, propondo ao

final um resgate do ato de cozinhar como um importante vínculo social. Já no terceiro capítulo, Proposta de Intervenção, desenvolve-se a descrição do projeto de oficinas de culinária realizado na Creche UFF, descrevendo também seu funcionamento e de que forma chegamos a este projeto.

Na primeira seção do segundo capítulo (Comida e Cultura) discorro sobre o valor sociocultural da comida, demonstrando os diversos fatores que o ilustram e também sobre como estes são fundamentais para a constituição dos homens enquanto Humanidade. Na segunda (“Diz-me o que comes e te direi quem és”), ressalto o aspecto classista da alimentação, o quanto esta pode classificar e ao mesmo tempo identificar a classe dos indivíduos. Na terceira (Industrialização e Mudanças de Hábitos Alimentares) abre-se a discussão de como o avanço do capitalismo que, além de acentuar as diferenças sociais, também provocou mudanças radicais na forma como as pessoas se alimentam, causadas principalmente pelo crescimento da indústria alimentícia. Na quarta seção (Novos Hábitos Alimentares e as Crianças) passo a tratar então do impacto destas recentes, porém radicais, mudanças de hábitos alimentares, principalmente na alimentação das crianças. E finalmente na quinta seção (De volta à cozinha) faço uma chamada pelo retorno à cozinha e ao ato de preparar a própria comida, mostrando o aspecto socializador e também o lado educador da comida.

O terceiro capítulo, Proposta de Intervenção, começa com uma descrição do funcionamento da Creche UFF, explicitando seus direcionamentos pedagógicos, sua rotina, suas atividades extras, seus horários, em seguida é contada um pouco da história que fez com que chegássemos a um projeto sobre Alimentação Saudável. Passo então a relatar o passo a passo de cada uma das sete oficinas realizadas, incluindo o plano de aula, a ficha técnica da receita executado no dia, o relato do desenrolar da oficina e considerações sobre esta. Na terceira e última seção deste capítulo falo sobre a atividade final deste projeto, que foi o Livro de Receitas do Grupo Vermelho desenvolvido para apresentação na Mostra Pedagógica da Creche UFF.

2. O VALOR SOCIAL (E EDUCACIONAL) DA COMIDA

2.1 Comida e cultura

Comer é uma necessidade humana básica. Comemos porque somos animais, comemos também porque somos produtores e sujeitos da cultura. Não comemos apenas para satisfazer as nossas necessidades fisiológicas de energia e nutrientes para manter nosso funcionamento biológico, comer também é um ato cultural que envolve simbolismos, influências, escolhas, socialização, rituais. A escolha de um alimento nunca é apenas individual, mas sim um condicionamento social, influenciado pelas normas e regras do meio em que se vive.

A Humanidade passou por muitos estágios e mudanças de sistemas alimentares até chegarmos ao modelo alimentar que conhecemos hoje. Segundo Montanari, em seu livro “Comida como Cultura”, as primeiras sociedades de coletores e caçadores sobreviviam aproveitando os recursos naturais disponíveis, porém com o crescimento populacional aumentou-se a necessidade de obter uma quantidade maior de alimentos, surgindo então sociedades diversas que se dedicavam à agricultura e ao pastoreio e produziam sua própria comida, selecionando os recursos disponíveis e intervindo de forma mais ativa no equilíbrio ambiental, mudando decisivamente a relação entre o homem e o território. Ao contrário do que se convencionou acreditar hoje na sociedade industrial, não há uma “naturalidade” na agricultura, na realidade esta representou um importante avanço tecnológico para as antigas sociedades, marcando assim a separação do homem e da natureza, pois este agora sabia manipulá-la, fazendo-a produzir de acordo com suas demandas, fundando assim o homem “civil”. Para isso, foram selecionadas plantas mais produtivas e nutritivas, principalmente cereais, para a domesticação e produção, o que ocasionou mudanças e desequilíbrio ambiental.

Ainda segundo Montanari, o advento do fogo também contribuiu de maneira muito importante para constituição do homem como ser civil,

Então, o principal elemento de diversidade consiste no fato de que o homem, somente ele, é capaz de acender e usar o fogo, e essa tecnologia lhe permite, juntamente com outras, *fazer cozinha*. Cozinhar é atividade humana por excelência, é o gesto que transforma o produto “da natureza” em algo profundamente diverso: as modificações químicas provocadas pelo cozimento e pela combinação de ingredientes permitem levar à boca um alimento, se não totalmente “artificial”, seguramente “fabricado”. (...) Daquele momento em diante, não é mais possível dizer-se homem sem cozinhar a própria comida. (MONTANARI, 2013, p. 56-57).

Sendo assim, a comida passa a ser componente essencial para a constituição da identidade humana (não apenas enquanto ser humano, mas também enquanto ser pertencente a uma comunidade, a uma determinada cultura). Segundo DaMatta, no livro “O que faz o Brasil, Brasil?”,

Alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva; comida é tudo que se come com prazer, de acordo com as regras mais sagradas de comunhão e comensalidade. (...) comida se refere a algo costumeiro e sadio, alguma coisa que ajuda a estabelecer uma identidade, definindo, por isso mesmo, um grupo, classe ou pessoa. (...) Comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se. (DAMATTA, 1986, p. 36-37).

Ainda sobre a comida/alimentação como uma forma de identidade humana, Elaine Souza afirma em “Alimentação como cerimônia indispensável do convívio humano” que a cultura molda a seleção de alimentos ao impor normas que permitem ou proíbem a escolha de determinados alimentos ou combinações de alimentos. Para ela, a forma com que se come também caracteriza e diferencia as sociedades, já que tudo o que comemos está ligados aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações do meio social em que estamos inseridos. A cultura alimentar, portanto, compreende e transmite a cultura de quem a exerce. Sendo então um ato preñado de significados, a comida é essencial para a formação do senso de identidade de um grupo.

Um exemplo disto é a identidade religiosa expressa na alimentação, prevendo também permissões e proibições, além do jejum (considerado purificador por diversas religiões). Como um dos exemplos citados no texto de Jungla Daniel e Veraluz Cravo, temos o catolicismo com o ritual da eucaristia, que seria o alimento fundamental do cristianismo, que consiste “no corpo e no sangue de Cristo”, representados pelo pão (hóstia) e pelo vinho. Além disto, nesta religião a gula é considerada um pecado, mostrando assim a tentativa da Igreja de controlar os hábitos alimentares de seus fiéis. A relação com a comida também expressa fatores importantes para outras religiões como a umbanda, o judaísmo, o budismo, o hinduísmo, o islamismo e até o espiritismo.

Podemos também ver que a relação entre comida e cultura se expressa na forma de “sabedoria popular”, pois em todas as culturas há um senso comum sobre a forma correta e incorreta de se alimentar, o que faz bem e o que faz mal (não necessariamente ligada ao conhecimento científico da nutrição, por exemplo). Ainda no texto de Jungla Daniel e Veraluz Cravo, as autoras exemplificam:

No senso comum, encontramos as informações necessárias para um regime alimentar que pode resolver os problemas de alteração de saúde, bem como evitar que eles ocorram. Assim, a cólica abdominal do recém-nascido é tratada com chás de funcho, camomila, erva-doce, que são recomendados tanto para prevenir como para resolver as crises. (DANIEL; CRAVO, 2005, p. 65).

Tendo em vista todos estes fatores acima citados, que compõem a relação entre comida e cultura, podemos então concluir que o gosto também é uma construção sociocultural. “A comida não é ‘boa’ ou ‘ruim’ por si só: alguém nos ensinou a reconhecê-la como tal. (...) A definição de gosto faz parte do patrimônio cultural das sociedades humanas.” (MONTANARI, 2013, pág. 95). Este mesmo autor nos diz ainda que, por serem construídos por fatores culturais, os gostos mudam de acordo com o tempo e com o espaço, variando ainda de acordo com a disponibilidade de determinados insumos.

Outra expressão da importância sociocultural da alimentação humana é o que chamamos de comensalidade, que nada mais é do que o ato de comer junto, apesar de não sermos a única espécie animal que tem este hábito.

Segundo Carneiro, em “Comida e Sociedade – uma história da alimentação”, a comensalidade contribui para a definição de regras da identidade cultural e para a imposição da hierarquia social, além de construir redes de relações interpessoais dentro de uma sociedade e de ajudar a delimitar fronteiras e limites sociais. Para ele, ao longo do tempo, as mais diversas culturas passaram a considerar a alimentação como uma ação revestida de simbolismos, o que acaba por gerar uma cultura alimentar e consequentemente uma identidade cultural dentro de determinada sociedade.

Dividir a comida é um modo quase técnico de dizer que se faz parte da mesma família. (...) Em todos os níveis sociais, a participação na mesa comum é o primeiro sinal de pertencimento ao grupo. Esse pode ser a família, mas também uma comunidade mais ampla: toda confraria, corporação, associação reafirma à mesa a própria identidade coletiva. (MONTANARI, 2013, p. 159).

2.2 “Diz-me o que comes e te direi quem és”

Esta é uma frase do professor Brillat-Savarin e nela se expressa à ideia de que a maneira com que se come revela não só a traços da personalidade de um indivíduo, mas também mostra a que grupo social este pertence, pois a forma de se alimentar provém deste pertencimento coletivo ao mesmo tempo em que o denota.

Le Goff escreveu em “A Civilização do Ocidente Medieval” que na Idade Média uma forma de demonstrar a superioridade hierárquica da nobreza era a extravagância e a ostentação alimentar, demonstrando assim um “comportamento de classe” que os diferenciava dos despossuídos, que ao contrário, muitas vezes passavam fome (apesar de serem eles os verdadeiros produtores destes alimentos).

“O conceito de pobreza e riqueza, do ponto de vista do pobre, passa pela 'despensa cheia'. Rico é aquele que tem alimento em abundância, pobre o tem em escassez e dele faz uso de forma diferente.” (DANIEL; CRAVO, 2005, p. 64). Além da questão da abundância e da escassez, estas duas classes sociais também se diferenciam pelos hábitos alimentares, como nas palavras de uma

boia fria, entrevistada para a pesquisa da antropóloga Verena Alier, "comer à uma hora da tarde, ao invés das dez da manhã, como eles fazem, é horário de rico". Além desta diferença de horários, há ainda divergências na utilização de utensílios, no lugar em que se come e até na maneira de se sentar para comer, mas principalmente esta diferença se dá através dos alimentos que são consumidos por cada uma destas classes.

Para as classes populares, no caso do Brasil, por exemplo, "resulta uma dieta monótona, restrita ao arroz e feijão, a 'comida' propriamente dita e a algumas 'misturas' (ovos, batata, macarrão e verduras) e raramente a carne. Trata-se da 'comida que pobre come todos os dias'." (CANESQUI, 1986, p. 213). Já para Daniel e Cravo, a necessidade do pobre é sentir-se de barriga cheia, por isso costuma consumir alimentos com sustância, ou seja, arroz, feijão, macarrão, alimentos gordurosos (alimentos ricos em carboidratos), ficando em segundo plano os alimentos considerados leves como peixes, galinha, legumes e frutas, as chamadas "misturas", que são complementares à alimentação dos mais pobres, mas preferidos dos mais abastados. Esta segunda categoria de alimentos, no entanto, pode ocorrer eventualmente na mesa dos pobres em reuniões familiares, por exemplo, marcando assim os momentos de lazer, de não-trabalho, assim como outras comidas variadas que não costumam estar presentes no cotidiano alimentar desta classe.

A hierarquia alimentar se dá não só entre classes sociais opostas (pobres e ricos), mas também dentro da mesma classe social. Um exemplo é a forma como se davam os banquetes da nobreza medieval, em que, segundo Montanari (2013), o lugar em que cada um se sentava à mesa não era atribuído ao acaso, mas sim respeitando a hierarquia e marcando a importância e o prestígio dos comensais. O mesmo se dava em relação à partilha da comida, em que aos integrantes mais elevados na hierarquia eram servidos mais comida do que aos demais. Para algumas outras sociedades, por exemplo, a melhor parte da comida deveria ser dada aos visitantes.

Já a hierarquia alimentar dentre as classes mais pobre se dá dentro da própria família. De acordo com as pesquisas realizadas por Gross e Underwood (1971) com trabalhadores da cultura do sisal no Nordeste

brasileiro, os salários dos trabalhadores agrícolas eram insuficientes para promover uma dieta que suprisse os gastos energéticos com o trabalho braçal. Esta insuficiência de recursos impactava sobre a distribuição de alimentos dentro da unidade familiar, restando aos filhos destes trabalhadores uma dieta de qualidade e quantidades menores que a dos adultos provedores da casa, resultando em uma deficiência nutricional destas crianças, com baixos níveis de crescimento e desenvolvimento físico.

Para concluir, queremos lembrar que numa sociedade como a nossa [brasileira], na qual a maioria da população é considerada de baixa renda, em que o poder aquisitivo é constantemente reduzido pelas crises socioeconômicas, o acesso ao alimento se torna cada vez mais difícil, fazendo crescer os problemas da subnutrição. (DANIEL; CRAVO, 2005, p. 67).

Concluimos então que os fatores socioeconômicos que dividem a sociedade em classes sociais opostas (os que possuem os meios de produção e os que precisam vender sua força de trabalho para sobreviver) se expressão principalmente na maneira com que cada um desses grupos se relaciona com a comida e se alimenta, restando aos mais pobres uma dieta deficiente em valor nutricional e energético, o que gera consequências muito negativas para suas saúdes.

2.3 Industrialização e Mudanças de Hábitos Alimentares

Alimento é um dos requerimentos básicos para a existência de um povo, e a aquisição desta comida desempenha um papel importante na formação de qualquer cultura. Os métodos de procurar e processar estes alimentos estão intimamente ligados à expressão cultural e social de um povo (LEONARDO, 2009, p. 2).

Com o cercamento das terras comuns e com a proibição do usufruto dos bosques e florestas, além dos altos impostos (cobrado em insumos alimentares) e do controle das relações de trocas pelos senhores, os camponeses medievais se viram alijados de sua forma de subsistência, o que acabou por gerar diversos conflitos e protestos para reaver os direitos que

outrora haviam adquirido, como a liberdade de acesso aos recursos naturais. Este processo aconteceu também em lugares com uma maior urbanização, como a Itália, por exemplo, onde havia territórios circundantes à cidade para produção de alimentos que a abastecesse, porém esta produção também passou a ser subordinada ao controle dos nobres, que visavam apenas seu próprio provimento alimentar, em detrimento dos camponeses. A situação se agravava ainda mais quando havia uma subordinação de uma cidade à outra, cobrando impostos tão altos que a população era obrigada a comprar comida em outro lugar, muitas vezes ainda utilizando dinheiro emprestado pelo próprio senhor feudal que os dominava. (MONTANARI, 2013).

Com isso, teve-se como resultado a migração de populações inteiras para as cidades ao longo dos séculos, principalmente no início do século XXI em que se inverteu o número da relação de pessoas que moravam no campo e na cidade, fazendo com que estas crescessem e aumentassem de número. Esta mudança alterou fundamentalmente a relação entre os homens e os alimentos, pois agora os homens não os produziam mais, mas sim os compravam em feiras e mercados.

A urbanização, ao desconectar o alimento de seu universo de produção, coloca-o num estado de mercadoria e destrói parcialmente seu enraizamento natural e suas funções sociais. O alimento torna-se pouco a pouco uma simples mercadoria, a grande distribuição dá nascimento ao comedor-consumidor. (POULAIN, 2013, p. 48).

A população então se vê alienada (alheia) do processo produtivo de seu próprio alimento. Segundo Poulain em “Sociologias da Alimentação – os comedores e o espaço social alimentar”, o alimento na modernidade está deslocado do seu enraizamento geográfico (devido ao processo de globalização), além de estar também desconectado da própria natureza, transformando-se num simples objeto de consumo que ninguém sabe de onde veio. “Não sabemos mais o que comemos, e se não sabemos mais o que comemos, não sabemos o que vai acontecer.” (FISCHLER, 1990).

Esta situação tornou propício, entre outros fatores, a industrialização da alimentação. Para Fischler,

A alimentação comum homogeneizou-se, progressivamente, como consequência da passagem de ecossistemas muito diversificados para outros hiperespecializados e integrados em amplos sistemas de produção agroalimentar, em escala internacional. Desse modo, aumentou, consideravelmente, a produção mundial de alimentos, ao mesmo tempo em que desapareceram numerosas variedades vegetais e animais, que constituíram a base da dieta, em âmbito mais localizado. (FISCHLER, 1990).

Juntando a este fator, podemos também considerar uma variável importante para a industrialização alimentar a mudança da valorização social do trabalho doméstico, o que fez com que muitas tarefas (inclusive e principalmente o ato de cozinhar) domésticas fossem agora transferidas para a indústria, tirando-as do âmbito familiar. A indústria então passa a propor produtos cada vez mais próximos de seu estado de consumo, fazendo assim com que cresça o consumo de alimentos industrialmente processados, além de atacar a função socializadora da cozinha, porém sem assumi-la para si. (POULAIN, 2013).

Ainda segundo Poulain (2013), a industrialização da alimentação teve como importante aliada a globalização. Este processo causou dois efeitos que, a princípio, parecem incongruentes: a internacionalização de alimentos e pratos típicos regionais e a massificação do consumo alimentar. Num mundo globalizado, onde os alimentos estão deslocados de sua origem geográfica, é cada vez mais comum encontrar nas prateleiras de mercados e hipermercados produtos que outrora eram raros, exóticos. Populariza-se também, cada vez mais, a culinária de diversos povos ao redor do mundo como a cozinha japonesa, chinesa, indiana, mexicana e peruana, porém estas culinárias sofrem algumas descaracterizações a fim de se adaptar ao paladar da sociedade em que estas penetram, não sendo portando consideradas comidas típicas regionais de outros países, mas sim uma releitura inspirada nestes pratos.

Outro aspecto ainda mais importante do impacto da globalização na industrialização alimentar é a massificação da alimentação. Torna-se cada vez mais comum a padronização da alimentação, não só dos gostos por determinados tipos de alimentos, mas também dos próprios alimentos em si que passam a ser selecionados segundo um padrão de qualidade, além de

também serem selecionadas espécies de acordo com sua capacidade de adaptação, rendimento e conservação. (POULAIN, 2013).

O McDonald's é o melhor exemplo desta massificação e padronização da alimentação. Esta rede de lanchonetes foi a primeira a possuir um restaurante mundial e hoje está presente em 119 países do mundo, com 37 mil lojas e servindo cerca de 68 milhões de pessoas diariamente, quase 1% da população mundial (dados do filme "Fome de poder", de John Lee Hancock, 2016). Baseada no princípio da rapidez, a rede McDonald's tem seu sistema de produção inspirado nas linhas de montagem do taylorismo, produzindo então sanduiches padronizados, de forma rápida e eficiente, fundando assim o que chamamos hoje de alimentação rápida (fast-food) (CARNEIRO, 2003). Esta rede efetua algumas pequenas mudanças localizadas de acordo com os gostos e preceitos alimentares de determinadas sociedades, mas mantém principalmente um cardápio unificado para todo o mundo. (POULAIN, 2013)

Uma importante ferramenta para a massificação da alimentação nas sociedades modernas é o marketing. Para Poulain, o marketing faz com que se acentue a "manipulação dos gostos e dos desejos" dos consumidores por uma indústria capitalista que visa apenas o lucro, sendo um instrumento utilizado por esta junto com as mídias.

O mercado agrícola, cada vez mais controlado pelos principais produtores e formadores de preços, e as disputas comerciais que fazem do mercado de alimentos, assim como de outros, um foco de obtenção de superlucros por meio de superproduções, é o pano de fundo econômico da situação global atual no que se refere à alimentação da humanidade. É o paradoxo da condição contemporânea: nunca se produziu tantos alimentos e nunca houve tantos famintos no mundo como hoje em dia. (CARNEIRO, 2003, p. 83).

Nunca antes na história da humanidade houve tamanha disponibilidade de uma enorme variedade de alimentos, sendo isto um reflexo da mecanização agrícola e da globalização. Isto faz com que haja uma banalização da alimentação e principalmente uma dessacralização desta, pois os homens estão agora alheios aos seus processos de produção, fazendo com que a ritualização do ato de se alimentar perca pouco a pouco seu sentido. Um

reflexo disto é a individualização das escolhas de alimentos e também do ato de comer, uma influência do movimento “fast-food”, fazendo com que a comensalidade acabe por ser desconsiderada na hora das refeições, que ficam cada vez mais rápidas e mecanizadas. (POULAIN, 2013).

Tendo em vista esta subversão da lógica do ato histórico de cozinhar (ato que funda a civilização humana, nos diferenciando dos outros animais) e de comer, imposta pelo capitalismo e pela indústria alimentícia, além das recentes oportunidades de escolhas também advindas destes, Fischler (1979) cria o neologismo “gastroanomia” para dar conta das novas regras (ou no caso a ausência destas) relativas à alimentação moderna. Para ele os comedores teriam perdido a segurança trazida por um sistema alimentar que outrora fora bem definido, mas que não o é mais.

É na brecha da anomia que proliferam as pressões múltiplas e contraditórias que se exercem sobre o comedor moderno: publicidade, sugestões e prescrições diversas e, sobretudo, cada vez mais, advertências médicas. A liberdade anômica é também um conflito ansioso, e essa ansiedade sobredetermina, por sua vez, as condições alimentares aberrantes. (FISCHLER, 1979, p. 206).

Todas estas mudanças na forma como se organiza a sociedade e a produção alimentar, ocasionaram diversas mudanças também nos hábitos alimentares das sociedades modernas. Uma delas, segundo Poulain (2013), foi a mudança nas estruturas das refeições, que antes costumavam ser compostas por entrada, prato principal e sobremesa, mas devido principalmente ao ritmo cotidiano cada vez mais rápido imposto pelo capitalismo, estas refeições tomaram uma forma simplificada, sendo agora compostas apenas pela combinação de dois destes três elementos, quando não apenas um deles. Outra particularidade foi o surgimento do hábito de beliscar e de comer fora dos horários habituais das refeições que, segundo pesquisa realizada pelo autor, é maior que maior entre os trabalhadores que passam mais tempo fora de casa para trabalhar.

Ainda para Poulain (2013), outra mudança na forma como as sociedades modernas se alimentam se dá pelo hábito cada vez mais crescente de comer fora de casa. Isto acontece pelo aumento do número de restaurantes e pela

facilidade que este serviço oferece em vista ao ritmo acelerado do cotidiano, mas principalmente pela perda do ato de cozinhar diariamente. Isto faz com que as escolhas alimentares se tornem de fato cada vez mais individualizadas, pois cada indivíduo escolhe o que vai comer naquela refeição, ao contrário do que acontecia até então em que a escolha da alimentação cotidiana era feita pela pessoa que a cozinhou e as refeições eram feitas em família, o que não acontece nos restaurantes, que apesar de cheios de pessoas, as refeições são feitas individualmente ou em pequenos grupos (geralmente de amigos, e não familiares).

2.4 Novos Hábitos Alimentares e as Crianças

O ato de cozinhar sempre foi ligado às mulheres, sendo estas desde sempre as responsáveis pelo trabalho de cozinha, possuidoras de suas técnicas e suas transmissoras de geração em geração, por repetição e imitação. (MONTANARI, 2013). Ana Maria Canesqui (1988) também aponta a importância feminina no preparo alimentar, área que segundo ela eram socializadas as mulheres desde a infância, sendo estimuladas a isso.

Em sua obra, Poulain (2013) afirma que com o relativamente recente ingresso das mulheres no mercado de trabalho, modificaram-se as práticas domésticas, reduzindo as funções produtivas familiares. As mulheres agora passam menos tempo na cozinha do que há 50 anos (em 1950 as mulheres costumavam passar 4 horas diárias na cozinha, enquanto nos anos de 1990 este tempo foi reduzido para menos de uma hora). "Paralelamente, as tarefas da cozinha doméstica foram transferidas, em grande medida, para a indústria. Como consequência de todo esse processo, cada vez mais é consumida maior quantidade de alimentos processados industrialmente" (CONTRETRAS, 2005, p. 132). Signaut (1993) acrescenta ainda à discussão que a alimentação como tarefa doméstica vem sendo bombardeada por todos os lados por empreendimentos externos ao lar, como por exemplo, os supermercados, restaurantes, entregas à domicílio, alimentação rápida, etc..

De volta à obra de Poulain (2013), ele relata que o ato de cozinhar para as mulheres de uma família se inverteu: agora cozinhar para a família se torna esporádico, algo feito em ocasiões especiais, em reuniões familiares mais amplas e finais de semana, enquanto exercer esta atividade todos os dias é considerado cansativo, monótono, repetitivo e incômodo. Em suas pesquisas, o autor identifica ainda uma crescente rejeição pelo modelo da culinária materna, principalmente pelas mulheres mais jovens, que ao responderem às pesquisas aplicadas pelo autor, 65% das entrevistadas de até 30 anos responderam que não para a pergunta “Você faz a mesma comida que sua mãe fazia?”. Ele afirma ainda que esta era uma forma de as mulheres demonstrarem que são mulheres modernas, rejeitando assim a imagem da mulher que fica apenas dentro de casa, doméstica.

Tendo em vista que a o ato de cozinhar exerce uma função socializadora (CARNEIRO, 2003) o fato de se perder a habitualidade desta prática influencia diretamente na forma com que nossas crianças encaram a alimentação, fazendo assim que eles percam as referências de um processo, além é claro de influenciar nas suas qualidades de saúde pelo alto índice de ingestão de alimento industrializados e processados, calóricos e pouco nutritivos, o que pode ocasionar doenças e distúrbios alimentares diversos.

Segundo Jungla Daniel e Veraluz Cravo, os adultos já foram socializados de acordo com determinadas regras e códigos alimentares, mas por já terem atingido certa maturidade, estes já sabem que é preciso encontrar um caminho no meio termo entre consumir o que se está acostumado (no Brasil, por exemplo, temos a feijoada, a costela, as linguiças, as cervejas, as massas e os doces) e consumir o que pode ser considerado saudável, como legumes, verduras, frutas, peixes e frango. Já aos jovens e crianças recomenda-se que se consumam alimentos de qualidade, ricos em proteínas e vitaminas, para que estes possam repor o valor energético necessário para compensar seu gasto de energia e para contribuir para seu desenvolvimento físico, porém esses costumam ter outra preferência alimentar e costumam eleger alimentos de baixa qualidade nutricional como balas, sanduíches, sorvetes, chocolates, refrigerantes, ou seja, alimentos ricos em carboidratos de baixa qualidade e em açúcares, como os mais agradáveis ao paladar (este já condicionado pela

indústria alimentícia). Há aqui também um processo de socialização que visa educar estes jovens e crianças quanto aos alimentos que eles gostam, porém não são nutritivos e podem ainda prejudicar a saúde de quem os consome em excesso podendo causar a perda de apetite, estragos nos dentes e o ganho de peso.

“Num mundo de processados, a criança não aprendem o que é processo”. Este é o título de um texto publicado no blog “Ninguém cresce sozinho”, escrito por Patrícia Grinfeld, em que defende que as crianças (assim como os adultos também de certa forma) estão cada vez mais alienadas dos processos que fazem as coisas serem como elas são. No mundo moderno e acelerado que vivemos hoje, as crianças estão cada vez mais acostumadas com as coisas na velocidade da tecnologia (inclusive porque já nasceram na era da tecnologia, pegando o momento da pós-transição, já a tendo naturalizado, coisa que as pessoas das gerações anteriores sabem que não), fazendo com que se tornem cada vez mais ansiosas e impacientes. As crianças não sabem, por exemplo, como se faz um pão ou como se constrói uma casa. Segundo a autora isso se dá porque as crianças hoje em dia são menos cobradas em relação a tarefas domésticas e a outros processos de construção coletiva, além é claro da industrialização da vida em que quase tudo está já praticamente pronto ao alcance da mão (ou do dinheiro), desde alimentos até casas e animais de estimação (que podem ser comprados por uma vitrine).

Como já foi dito na seção anterior, o marketing ajuda e muito a influenciar as escolhas alimentares feitas pelos indivíduos dentro da sociedade moderna. As propagandas veiculadas por este influenciam os adultos, mas principalmente as crianças, pois estas são mais suscetíveis às suas propagandas. Segundo dados do documentário “Criança, a alma do negócio” dirigido por Estela Renner (2008), bastam apenas 30 segundos para que uma marca influencie uma criança (Associação Dietética Norte Americana Borzekowski Robinson). Neste documentário esta influência das grandes marcas sobre o mundo infantil, moldando os desejos, os valores e as subjetividades destas crianças, está ilustrada de diversas formas. Ao longo do filme algumas crianças vão relatando a sua relação com o consumo e mostrando o quanto a publicidade voltada para o público infantil mexe com suas vidas e com a relação que estas crianças têm

com as outras crianças e com seus pais, além de explicitar as novas preferências infantis como ir ao shopping ao invés de ir à praia e gostar mais de comprar do que de brincar, o que denota o latente consumismo já desde a infância. Este direcionamento de marketing para o público infantil não é aleatório, mas tem como finalidade transformar as crianças em novos consumidores, cada vez mais cedo, além de ser um público fácil de convencer ao consumo, por serem mais imaturos e inocentes, estes não possuem recursos ainda pra diferenciar os sentimentos de desejos.

Um dado que mostra o quanto nossas crianças estão expostas a este tipo de publicidade é o tempo de televisão gasto diariamente pelas crianças brasileiras: em média, 4 horas 51 minutos e 19 segundos por dia (IBGE), ou seja, a publicidade para o público infantil fala com nossas crianças todos os dias, muitas horas por dia, enquanto os pais se mostram cada vez mais ausentes e acabam por tentar compensar esta ausência por meio do consumo. No que tange a alimentação, esta publicidade voltada ao público infantil é ainda mais nociva, pois 80% da publicidade de alimentos dirigida às crianças são de alimentos calóricos, com alto teor de gordura e açúcar e pobre em nutrientes.

É perguntado a algumas crianças, por exemplo, se elas conheciam determinados legumes e frutas como berinjela, beterraba, mamão, manga, batata doce e chuchu. Para a nossa surpresa nenhum deles acertou nem ao menos um nome de um destes alimentos, mas quando foram mostradas a eles algumas embalagens de biscoitos e salgadinhos sem o nome no rótulo, eles acertaram todos. Há ainda no documentário, relatos de mães que contam que ao irem com seus filhos ao supermercado eles sempre pedem para que elas comprem determinados biscoitos, bolinhos, sucos de caixinha e bebidas lácteas cuja embalagem vem estampada uma imagem de alguma personagem de desenho animado (Shrek, Sítio do Pica Pau Amarelo, Barbie, etc.), mesmo que estes não sejam os mais saborosos, muito menos os mais nutritivos, mostrando novamente como a propaganda voltada para o público infantil influencia nas decisões de compras das famílias.

O filme traz ainda dados preocupantes quanto à obesidade infantil: 30% da população infantil já apresentam sobrepeso, enquanto 15% já tem obesidade

no Brasil (dados da Avisa, 2006). Mostra ainda que mesmo quando é necessário e indicado pelos médicos, as crianças não gostam de fazer dietas que restrinjam seus hábitos por comer doces e acabam colocando os pais numa posição de negadores do prazer, o que torna o relacionamento pais e filhos ainda mais tenso.

2.5 De volta à cozinha

Temos em vista então que há uma crescente alienação dos seres humanos quanto aos processos que compõem a produção da comida que é consumida por eles, que é dada tanto pelo afastamento dos homens da natureza e do plantio e crescimento dos alimentos, quanto pelo acelerado ritmo de trabalho imposto pelo capitalismo que faz com que as pessoas (principalmente as mulheres) passem a se ocupar menos com as tarefas domésticas, principalmente com cozinhar, muito influenciado também pela também crescente indústria alimentícia, que passa então a ditar os novos hábitos alimentares e as refeições realizadas pelos indivíduos.

Esta alienação do processo produtivo aliada à dependência cada vez maior dos indivíduos em relação à indústria de alimentos trouxe uma adaptação dos hábitos alimentares ao ritmo cotidiano do capitalismo, porém esta é nociva tanto para o meio ambiente, que sofre com os efeitos do desmatamento, da monocultura, do excesso de lixo, agrotóxicos, etc. promovidos pelo agronegócio, quanto para o nossos organismos que se veem expostos a alimentos padronizados, de baixo valor nutricional, com excesso de açúcar, gordura e sódio, regados a agrotóxicos e industrializadas com corante.

Quando se passa a abdicar do fazer cozinha, passa-se também a criar uma relação de grande dependência entre as pessoas que não cozinham sua própria comida e a indústria de alimentos, pois diariamente come-se pelo menos três vezes (ou pelo menos deveria teoricamente ser assim para todos) e se o indivíduo não toma as rédeas de sua própria alimentação, a indústria o fará por ele, e isto pode representar um risco a sua saúde, principalmente das crianças, pois estas ainda estão em fase de desenvolvimento.

Com a perda do hábito de se preparar a própria comida, perdem-se também valores importantes que são constituintes da nossa identidade humana, como a comensalidade e a ritualização do ato de comer, por exemplo, causando assim uma anomia no sistema de identificação social dado pela comida, fazendo com que a alimentação perca o seu valor sociocultural, banalizando-se.

Cozinhar é um ato de socialização, de transmissão de conhecimentos, de nutrição de cuidados. Portanto voltar a se incentivar o retorno à cozinha é um passo para o resgate de tantas tradições, além de ser uma forma de cuidado com o próprio corpo, com o meio ambiente e com o próximo e também uma forma de resgatar a relação do homem com a natureza e com a terra.

Ao incentivarmos as crianças a cozinhar sua própria comida (nem que seja apenas ajudando a lavar os alimentos, picar, misturar, etc.) incentivamos também que ela entenda e observe os processos compreendidos e exerça sua criatividade e imaginação, além de mostrar que ela também é um sujeito produtor dentro da sociedade, também é parte integrante desta, e não apenas um apêndice.

Com a culinária as crianças podem ainda aprender uma série de conhecimentos de diversas áreas e também de valores.

No campo da matemática podem aprender com as medidas, proporções, soma, divisão, multiplicação. Na língua portuguesa podem ter contado com a linguagem e o estilo textual das receitas e rótulos, além de ter contato com novos vocabulários. Na área das ciências aprende-se sobre os alimentos e a forma como eles crescem, sobre a natureza, sobre a importância da higiene na hora de cozinhar, sobre importância de uma alimentação balanceada para a manutenção da saúde e sobre respeito ao meio ambiente. No que tange à história, geografia e ciências sociais aprendem sobre a forma e as relações de produção e de venda dos alimentos que consumimos cotidianamente, sobre a cultura alimentar de outras sociedades e suas variedades de alimentos e também a valorizar a própria cozinha nacional enquanto identidade social. Nas artes exercita-se a criatividade na hora da montagem da apresentação de um prato, na técnica de modelagem e também a própria arte culinária, com as mais

variadas combinações de alimentos formando infinitas possibilidades de sabores.

Eles também exercitam valores como o da comensalidade, compartilhando a comida produzida com os demais colegas, fazendo a divisão do alimento de modo que todos possam comer. Fazem também um exercício de paciência, tão caro nos dias de hoje, principalmente com a velocidade com que as informações e novidades chegam a estas crianças, pois quando um bolo entra no forno não tem jeito: vamos ter que esperar de trinta a quarenta minutos para que ele fique pronto, caso contrário comeremos bolo cru. A culinária também é uma oportunidade para que as crianças aprendam a lidar com os erros e as frustrações, pois nem sempre as receitas desenvolvidas darão certo. Além disso, aprender a cozinhar também incentiva a autonomia de escolha sobre sua própria alimentação, evitando a dependência, além de promover uma conscientização sobre a própria saúde.

Em suma, aulas de culinária na escola podem ser uma excelente forma de incentivar outras formas de aprendizado, além de ser divertido e delicioso!

3. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Pensando nas recentes mudanças de hábitos alimentares na sociedade brasileira, principalmente das populações dos centros urbanos, e na consequente perda de qualidade nutricional que afeta cada vez mais jovens e crianças, causando disfunções que vão desde a obesidade e a diabetes até distúrbios alimentares como a anorexia e a bulimia, além de outros problemas de saúde causados pela má alimentação, e pensando também na importância cultural do preparo de sua própria comida e o quanto esta ação tem o potencial de criar outra relação entre a pessoa que prepara e se alimenta e o alimento que por ela é consumido, baseado no conceito de ¹pesquisa-ação, resolvi criar uma proposta de intervenção de oficinas de culinária que foram realizadas na Creche UFF entre 19 de abril e 12 de junho de 2018 com crianças de 3 a 5 anos do Grupo Vermelho, cuja metodologia e o desenvolvimento estarão explicitados na segunda seção deste capítulo.

3.1 A Creche UFF

A Creche UFF é a parte de Educação Infantil do Colégio Universitário Geraldo Reis (COLUNI), colégio universitário da UFF, porém suas instalações são separadas do restante do colégio, estando localizada num prédio dentro do Campus do Gragoatá. Apesar de oficialmente comporem a mesma instituição, a Creche UFF tem autonomia perante o COLUNI, possuindo diretrizes político-pedagógicas distintas. O ingresso na Instituição é aberto ao público e a seleção é realizada através de um sorteio que acontece ao final dos anos letivos para o ano seguinte. Os alunos que atingem 6 anos passam automaticamente para o 1º ano do Ensino Fundamental do COLUNI, tendo vaga garantida até o final do

¹ "Pesquisa-ação é uma forma de investigação baseada em uma autorreflexão coletiva empreendida pelos participantes de um grupo social de maneira a melhorar a racionalidade e a justiça de suas próprias práticas sociais e educacionais, como também o seu entendimento dessas práticas e de situações onde essas práticas acontecem. A abordagem é de uma pesquisa-ação apenas quando ela é colaborativa..." (KEMMIS e MC TAGGART, 1988, apud ELIA E SAMPAIO, 2001, p.248).

Ensino Médio, por isso a cada ano cresce exponencialmente o número de inscritos para a seleção de vagas, porém este número não cresce, sendo oferecida apenas quinze novas vagas por ano.

Na Creche UFF os alunos tem idades entre 2 anos e 5 anos e 11 meses e são divididos em quatro Grupos: Vermelho, Verde, Amarelo e Azul, cada um contendo 15 alunos, um total de 60 alunos na Instituição. No Grupo Azul todas as crianças tem 2 anos de idade, porém nos demais Grupos adota-se o sistema de agrupamentos multi-idade, ou seja, as crianças não são separadas por faixa etária entre as turmas, portanto cada grupo tem 5 crianças com 3 anos de idade, 5 crianças com 4 anos de idade e 5 crianças com 5 anos de idade. Acredita-se que a mistura de crianças de diferentes idades na mesma turma pode se configurar como fator potencial para ampliar as oportunidades de desenvolvimento e de aprendizagem significativa das crianças, tendo em vista que a idade, biológica ou cronológica, é uma construção, uma invenção, cujo significado se dá em cada contexto, e que a formação de turmas nas escolas brasileiras de educação infantil pelo critério da idade é uma das práticas da escola tradicional que visa a padronização, normalização e suposta homogeneização das classes (MATA, Adriana da, 2015). Ao final do ano letivo os alunos do Grupo Azul são divididos entre os demais Grupos. Cada grupo tem duas professoras que se revezam nos dias da semana, além de três bolsistas (alunos do curso de pedagogia que passam por uma seleção com entrevista) que cumprem três turnos por semana cada. No Grupo Vermelho as professoras são Renata Malafaia e Tainara Navas.

Nesta Instituição um dos princípios básicos de educação é a autonomia e a liberdade das crianças de escolherem o que desejam fazer e poder optar em não fazer o que a maioria do grupo está fazendo e fazer outra coisa (dentro do que seja seguro para elas, é claro). Um bom exemplo disso é a forma como as salas dos Grupos multi-idade estão dispostas, a começar que elas não têm portas que as fechem para o corredor, somente nas passagens para a área externa (o Parque da Casinha), todas as salas têm dois grandes ambientes, com um banheiro infantil no meio que abre para ambos os lados e outro pequeno ambiente que conecta os dois ambientes maiores. A forma como os espaços da sala são utilizados e como os cantinhos estão dispostos varia entre

os Grupos, pois são as crianças que ajudam a eleger esta disposição do espaço de acordo com suas demandas (cantinho da leitura, cantinho de artes, casinha, mercadinho, escritório, cantinho da rodinha, cantinho dos jogos, cantinho musical, cantinho de ciências, etc.). Assim, prezando a liberdade e autonomia, estas crianças passam boa parte do dia nestes espaços criados na sala exercendo seu poder de criatividade criando assim fantásticos mundos imaginários, fantasias, histórias e resposta e explicações das mais inusitadas (para os adultos) para questões do cotidiano e da vida em sociedade.

O horário de permanência das crianças na Instituição é integral, de 8h às 16h (de segunda a quinta, pois sexta o horário de saída é às 12h, pois na parte da tarde acontece reuniões de equipe e pedagógicas), fazendo nesse período uma série de atividades, entre elas visitas diárias à Biblioteca Flor de Papel que tem um excelente acervo de livros infantis, e duas aulas semanais de Artes, Teatro, Capoeira e Educação Física com os respectivos professores. Junto às professoras da turma as crianças ainda têm a possibilidade de brincar nos quatro parquinhos da Creche (chamados pelas crianças de Parque do Balanço, Parque da Casinha, Parque da Pedrinha e Pátio Interno) ou assistir a algum filme ou desenho no espaço do Cineminha ou ainda fazer um passeio pelo Campus do Gragoatá. Neste período é também oferecida a alimentação das crianças pela Instituição, começando às 9h/9:15 com a colação (fruta), 11h/11:30 o almoço, 14h/14:30 o lanche e 15:30 a fruta da tarde. (Grupos Vermelho e Azul nos primeiros horários e Grupos Verde e Amarelo nos segundos horário). Para além dessas atividades e do tempo de brincadeira livre em sala, as professoras responsáveis pelo grupo trabalham ainda por meio de projetos de trabalho com as crianças, quando diversas atividades sobre um (ou mais de um simultaneamente) determinado tema são desenvolvidas pelas e com as crianças.

Diariamente as crianças se organizam em roda junto com a professora do dia e as bolsistas e os eventuais estagiários para que seja decidido democraticamente entre todos quais serão as atividades a serem realizadas naquele dia – obedecendo é claro aos horários pré-estabelecidos das atividades extras e das refeições – este momento é conhecido com rodinha de combinados. As professoras então fazem o movimento de equilibrar a

demanda das crianças e suas novidades e curiosidades com as atividades planejadas por elas dentro do tema do(s) projeto(s) que está(ão) sendo desenvolvido com as crianças. Os temas dos projetos de trabalho são definidos pelas professoras baseados prioritariamente nas demandas das crianças, como no caso do projeto sobre Alimentação que está sendo desenvolvido no Grupo Vermelho, que terá seu princípio e seu desenvolvimento mais bem explicitado na próxima seção. Além deste projeto, estão sendo desenvolvidos também neste primeiro semestre pelo Grupo Vermelho o projeto Caixas da Natureza (proposta levada às crianças pela professora do Grupo, Renata Malafaia) e outro sobre o Universo (demanda da curiosidade das crianças explicitada durante conversa na rodinha de combinados). Devido a proximidade com a Faculdade de Educação UFF, muitos alunos da graduação em pedagogia cumprem sua carga horário de estágio obrigatório na Creche, e eventualmente também desenvolvem atividades com as crianças.

A sala de aula do Grupo Azul é um pouco diferente das demais salas. pois possui apenas um ambiente e tem porta. A Creche conta ainda com um auditório, ateliê de artes, sala dos professores com computadores, sala da direção, sala dos estagiários, sala multiuso, sala da assistência social, sala da nutrição, enfermaria, refeitório das crianças e dos adultos, cozinha, lavanderia, quatro almoxarifados, seis banheiros para adultos, sucatório e recepção.

3.2 As Oficinas

A ideia de fazer oficinas de culinária com as crianças da Creche UFF surgiu do desejo de unir a área com a qual vinha trabalhando, a educação infantil, com a área na qual estava ingressando, a gastronomia, além, é claro, do desejo de me tornar professora.

Escolhi este modelo de oficina por ser um modelo colaborativo, em que o professor não tem a palavra final e é o único portador do conhecimento, mas que considera o conhecimento dos alunos e demais envolvidos na construção e no desenvolvimento da atividade, o que corrobora com os princípios do conceito de pesquisa-ação. “Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar

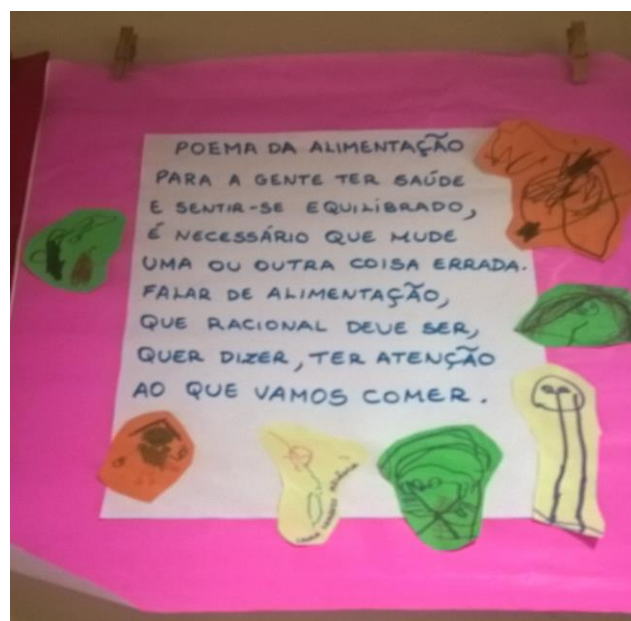
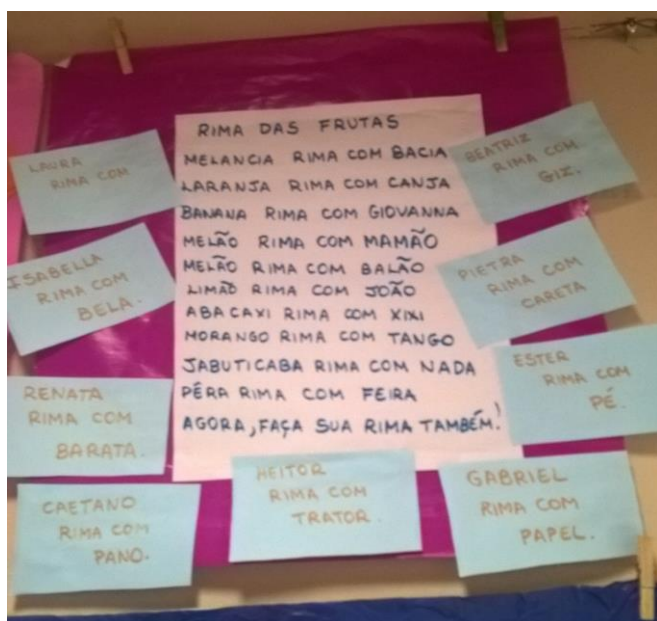
as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção.” (FREIRE, 1997).

Aproveitando minha proximidade com a Creche UFF, devido ao período de um ano em que estagiei lá, entrei em contato no início de abril de 2018 com a coordenação a fim de pedir permissão para que pudesse desenvolver este projeto lá. A coordenadora, Flávia, me deu passe livre para que as oficinas fossem realizadas e então me articulei com a professora Renata Malafaia, com quem eu havia estagiado no Grupo Verde, mas que agora estava trabalhando com o Grupo Vermelho, para que pudssemos então promover as oficinas.

Ela me contou então que o projeto com o qual estavam trabalhando neste primeiro semestre no Grupo Vermelho era justamente a “Alimentação Saudável”. O tema surgiu na pauta quando, no início do ano letivo as professoras e os alunos, se reuniram para pensar na organização espacial da sala de aula de acordo com suas demandas (espaço da rodinha, cantinho da leitura, de artes, casinha, etc.) e a primeira que surgiu foi “um mercado de faz de conta” onde eles pudessem “fazer as compras pra casinha”. Foi então criado um espaço para o mercadinho: uma estante com uma “tenda” de papelão e algumas caixas e caixotes para os “produtos” de faz de conta, além de uma caixa registradora de brinquedo. Chegada a hora de escolher quais produtos estariam disponíveis no “Mercado Flash UFF” (nome escolhido por eles para o mercadinho), infelizmente não foi uma surpresa quando eles começaram a citar produtos industrializados, gordurosos e repletos de açúcar, nenhum produto saudável, nenhuma fruta ou legume. Uma atividade de recorte e colagem cujo objetivo era que eles selecionassem os alimentos que eles costumavam consumir em casa, utilizando encartes de supermercado, comprovou que de fato os hábitos alimentares deles não eram dos melhores, e principalmente não incluía produtos naturais.

Foi quando a professora Renata começou a abordar com eles uma forma de alimentação mais saudável, que incluísse frutas, legumes, verduras e mostrar também que alimentos menos saudáveis podem ser consumidos, mas de forma moderada e balanceada. Começou também a apresentar a eles variedades de frutas que eles não conheciam como a banana prata/ouro/da

terra ou a laranja lima/pera e além de frutas como mais incomuns como a pitaya, por exemplo. A partir disso foram desenvolvidas algumas atividades com as crianças como fazer frutinhas de papel crepom, cola, papelão e fita adesiva para o mercadinho – que agora passou a se chamar “Nosso Sacolão Frutástico”, e a releitura em fotos e depois em pintura da tela “O vendedor de frutas”, de Tarsila do Amaral, com a resposta para as perguntas “Qual fruta você gosta? E qual fruta você não gosta?”. Outras atividades que também foram desenvolvidas foram a “Rima das Frutas” e o “Poema da Alimentação”, com ilustrações feitas por eles.





Figuras 1 a 6 – Fotos de atividades realizadas pelas crianças e expostas no corredor da Creche UFF. Acervo Pessoal.

Tendo tudo isso em vista, desenvolvi este projeto de oficinas de culinária semanais com receitas fáceis de serem desenvolvidas por eles e que fossem comidas que eles gostassem de comer, porém numa versão mais saudável que a original, além de apresentar produtos que eles geralmente não comem de uma maneira diferente e gostosa, mas principalmente com o objetivo de estimular o interesse das crianças pela culinária e por uma alimentação mais balanceada, mostrando a eles que cozinhar pode ser divertido e que eles também podem ser parte ativa na cozinha e ter escolha ativa sobre sua própria alimentação.

- **1ª Oficina: 19/04, Sorvete de Banana:**

Pensei nessa receita para ser a primeira oficina por ela ser extremamente simples e prática, além de saudável e que dá para ser feita com apenas um ingrediente. Queria justamente uma receita assim para poder analisar o comportamento e a aceitação do Grupo para com a oficina e também para ter tempo de conversar um pouco com eles sobre o meu projeto e perguntar o que eles achavam disso, se queriam ou não essa oficina.

❖ Plano de Aula:

Plano de Aula – Oficina: Sorvete de Banana			
Data: 19/04/2018 - terça		Duração: 30 minutos	
Objetivos	Mise en place	Desenvolvimento	Utensílios
- Apresentar o projeto da oficina às crianças. - Despertar a percepção de que comidas saudáveis podem ser gostosas. - Mostrar que podemos fazer receitas gostosas de maneira fácil, prática e rápida e com poucos ingredientes.	- Cortar as bananas e congelar em um pote plástico. - Levar um cacho de bananas para que as crianças possam cortar. - Separar os utensílios e ingredientes necessários.	- “Sorvete é saudável? Dá pra fazer um sorvete saudável?” - “Com quantos ingredientes dá pra fazer um sorvete? Um só!” - Auxiliar na vestimenta da touca. - Pedir para que cada um deles descasque uma banana, cortem em rodela e guardem no pote para serem congeladas e usadas posteriormente. - Pedir o auxílio deles para transferir as bananas já congeladas para o liquidificador junto com o mel e bater. Transferir também o sorvete já pronto para o pote. - Incentivar que cada um se sirva sozinho	- Touca - Avental - Toucas das crianças - Liquidificador - 15 facas sem ponta - Pote com tampa para as bananas que serão cortadas na hora - Espátula de silicone - Tesoura - Pote de 1,5 litros de sorvete - Colher de sorvete - Copinhos descartáveis de 50ml - Colherinha de sobremesa

		com a colher de sorvete.	descartável - Um saco plástico para as cascas das bananas
--	--	--------------------------	--

❖ Ficha Técnica:

❖ Ingredientes:

- 12 bananas pratas
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 caixa de creme de leite (opcional)

❖ Modo de Preparo:

- Descascar e cortar as bananas em fatias de cerca de 1cm de espessura. Transferir para um saco ou pote plástico e levar ao congelador. Deixar por, no mínimo, 4 horas antes de usar.
- Retirar a banana do congelador e deixar em temperatura ambiente por 5 minutos antes de bater. Transferir para um processador de alimentos (ou liquidificador) e bater com o mel e o creme de leite até adquirir consistência de sorvete (quanto mais bater, mais cremoso fica).

❖ Relato da Oficina:

Apesar de não ter estagiado no Grupo Vermelho no período em que estagiei na Creche UFF, alguns alunos mais velhos me reconheceram daquela época, o que facilitou um pouco a aproximação com o grupo.

Para esta primeira oficina, escolhi uma receita muito fácil e prática para executar com as crianças, com o objetivo de mostrar a eles que é possível fazermos uma receita gostosa e saudável com pouquíssimos ingredientes e de forma rápida, até porque queria ter

tempo para conversar um pouco e explicar a eles o projeto das oficinas.

Comecei a conversa explicando que eu queria fazer oficinas de culinária com receitas gostosas e saudáveis e para que pudéssemos, principalmente, cozinhar e nos divertir juntos. Perguntei se eles tinham costume de cozinhar em casa com suas famílias, ao que boa parte me respondeu que não, mas houveram respostas como “Eu faço bolo com a minha mãe” (A., 5 anos) e “Eu já fiz biscoito” (L., 3 anos), sempre comidas doces.

Expliquei a eles que era muito importante que nós fizéssemos a higiene das mãos antes de cozinhar, pois se elas estiverem sujas (mesmo que nós não víssemos a sujeira) podem contaminar nossa comida e até causar doenças, assim como também era importante que usássemos as toucas nos cabelos para que nenhum fio caísse no meio da comida. Como era final de tarde e eles estavam muito agitados, alguns ainda acordando do sono da tarde, então resolvi que o melhor seria fazermos a oficina na própria sala de aula.

Levei o liquidificador da escola para a sala e juntei algumas mesinhas, todos já haviam lavado suas mãos e vestido suas toucas, então comecei distribuindo as bananas que havia levado e as facas (da escola, sem ponta) e pedindo para que eles descascassem, cortassem e distribuíssem no pote. Expliquei que aquelas bananas ainda precisariam ser congeladas para que pudessem virar um sorvete, mas que eu já havia trazido algumas cortadas e congeladas para que pudéssemos comer o sorvete na hora, e que aquelas que eles tinham cortado poderiam ser usadas para fazer um outro sorvete num outro dia. Eles então me ajudaram a jogar as bananas já congeladas no liquidificador e batê-las. Junto com elas acrescentamos também o mel, para que pudesse adocicar nosso sorvete de uma forma mais saudável que o açúcar branco refinado.

No teste que realizei em casa, coloquei um pouco de creme de leite junto das bananas para ajudar no processo de batê-las, já que meu liquidificador é um simples e doméstico, batendo coisas muito duras com dificuldade. Mas como na cozinha da Creche tem um

liquidificador industrial, não houve necessidade de acrescentar o creme de leite, até porque descobri nesse dia que havia um aluno nesse Grupo, o D., que é intolerante a lactose, então sem o creme de leite ele poderia comer junto conosco, além de poder comer uma comida que ele geralmente não poderia comer.

Depois de o sorvete pronto, distribuí os copinhos plásticos e incentivei que eles se servissem sozinhos utilizando a colher de sorvete. Essa proposta não funcionou muito com os mais novos, alguns nem tentaram direito, mas foi um momento divertido.

Ao final todos provaram o sorvete e a maioria quis repetir, alguns até mais de uma vez.



Figuras 7 e 8 – Oficina de Sorvete de Banana. Acervo Pessoal.

❖ Considerações:

Acredito que esta foi uma oficina bem sucedida, apesar de não ter tido muito tempo para conversar com eles como gostaria de ter tido. Mas eles gostaram da proposta de fazermos semanalmente as oficinas de culinária e demonstraram interesse nesta primeira e, principalmente, gostaram do resultado final da receita.

• **2ª Oficina: 26/04, Cupcake de Omelete:**

Escolhi essa receita por alguns motivos: primeiramente ser uma receita fácil e prática de fazer e que não precisa ir ao fogão, além de ser uma ótima forma de mostrar às crianças que na culinária nós podemos inovar receitas já conhecidas e apresenta-las de um outro modo. E segundo porque na semana anterior depois de terminada a oficina a P. (4 anos) veio me mostrar o livro que ela havia acabado de pegar emprestado na biblioteca da escola (quintas feiras são o dia de empréstimo de livros para levar para casa) e era justamente um livro de receitas de cupcakes e me disse que gostaria que fizéssemos. Decidi então adiantar essa receita (que seria na terceira oficina) atendendo ao pedido.

❖ Plano de Aula:

Plano de Aula – Oficina: Cupcake de Omelete			
Data: 26/04/2018 - quinta		Duração: 1 hora	
Objetivos	Mise en place	Desenvolvimento	Utensílios
- Apresentar uma variedade de ingredientes e legumes que podem ser usados como recheios. - Mostrar a eles que podemos fazer variações inusitadas em receitas já conhecidas. - Desafiá-los a criar	- Ralar a cenoura. - Abrir e escorrer as latas de milho e ervilha. - Cortar o tomate, a cebola roxa, o queijo minas e o queijo mussarela em cubinhos. - Cortar o champignon em fatias. - Picar a salsinha. - Separar os utensílios	- “Dá pra fazer um cupcake salgado?” - Auxiliar na vestimenta da touca. - Apresentar os vários ingredientes que levei para eles comporem suas omeletes. Incentivar que experimentem. - Proposta 1: cada um deverá escolher 3 dos 9 ingredientes	- Touca - Avental - Toucas das crianças - Forno - Assadeira de cupcake com 12 espaços - Pincel de silicone - Pote para bater os ovos

diferentes combinações de sabores. - Desafiá-los a experimentar sabores como surpresa.	e ingredientes necessários.	apresentados para compor sua omelete. - Uma dupla unta a assadeira. Individualmente os alunos vão selecionando seus 3 ingredientes e colocando em um dos espaços da assadeira, em quebrando e batendo um ovo com o garfo e sal, completando a omelete. - Proposta 2: comer o cupcake feito pelo colega. Cada um escolhe um aleatoriamente.	- 1 Garfo - 9 colheres para os recheios - Palito para testar o ponto - Saco plástico para jogar as cascas dos ovos fora - Guardanapo para servir - Bandeja para servir
--	--------------------------------	---	--

❖ Ficha Técnica:

❖ Ingredientes:

- 12 ovos
- ½ cebola roxa picada
- 1 cenoura grande ralada
- 1 lata de milho cozido e escorrido
- 1 lata de ervilha cozida e escorrida
- 1 tomate grande picado
- 100g de champignon fatiado
- 100g de queijo mussarela picado

- 100g de queijo minas picado
- 1/3 de maço de salsinha picada
- Sal a gosto
- Manteiga para untar a assadeira

❖ Modo de preparo:

- Pré-aquecer o forno à 180°C. Untar uma assadeira para 12 cupcakes/murffins.
- Escolher três ingredientes para compor o cupcake e distribuir em cada espaço da forma. Completar cada espaço da forma com um ovo batido e temperado com sal.
- Assar por cerca de 20 minutos ou até as omeletes firmarem (ao espetar um palito este deve sair limpo).

❖ Relato da Oficina:

Nesta segunda oficina começamos tendo um problema: quis fazer a oficina de manhã para que eles pudessem comer as omeletes no almoço, porém para esta receita precisaríamos do forno da escola e este já estava sendo utilizado para assar almondegas para o almoço de todos. Propus então que voltasse a tarde para realizar a oficina, mas como já haviam muitas outras atividades programadas para este dia decidimos que a oficina seria realizada logo naquele horário, porém só assaríamos a tarde e serviríamos no lanche. Como só tinha uma assadeira de cupcakes, a ideia inicial era que pudéssemos fazer duas remessas, mas com sorte naquele momento só haviam treze crianças (um deles tem intolerância à ovos e leite, portanto não iria participar ativamente da oficina nem comer) no grupo, então faríamos apenas essa fornada mesmo já que não haveria tempo para mais uma posteriormente. Resolvemos então que faríamos a oficina no refeitório, juntando quatro mesinhas e as crianças sentadas em volta nas cadeiras.

Comecei a oficina lembrando o procedimento de colocar a touca e lavar as mãos antes de começar a cozinhar. Mostrei a assadeira

para cupcakes e perguntei se eles sabiam para que servia aquilo e de pronto já recebi respostas: “É pra fazer cupcake!” disse a P. (4 anos) que na semana anterior já havia me mostrado um livro de receitas de cupcakes que tinha pegado emprestado na biblioteca da escola. Perguntei então se eles gostavam de cupcakes e quais eram seus preferidos, a maioria respondeu que era o de chocolate. Fiz então uma nova pergunta: “Será que dá pra fazer um cupcake salgado?”. Eles não arriscaram muitas respostas, mas toparam tentar experimentar.

Começamos então a por a mão na massa. Expliquei a eles como iria ser a dinâmica: eles deveriam escolher três dos nove recheios que eu tinha levado e iram colocar em um dos espaços da assadeira, completando com um ovo que eles iriam quebrar e bater com sal, uma criança de cada vez. Depois apresentei os ingredientes que eu havia levado: dois tipos de queijo, tomate (o queridinho nos pratos no almoço das crianças), cenoura ralada, cebola roxa, salsinha picada, milho, ervilha e champignon (cogumelo - muitos disseram que nunca haviam provado e eu os incentivei a experimentar, mas apenas três crianças quiseram, sendo que uma experimentou, mas cuspiu). Pedi também para que dois alunos ajudassem a untar a assadeira pra que pudéssemos começar.

Começaram então um a um a virem até o centro confeccionar suas omeletes. Quanto ao movimento de quebrar os ovos num pote e bater com um garfo podemos considerar que não houveram grandes dificuldades por parte das crianças, eles inclusive se divertiram muito, sempre querendo serem os próximos. Sobre a escolha dos ingredientes para compor o recheio dos cupcakes pudemos fazer algumas observações: o tomate, como era o esperado, foi um dos preferidos na hora da escolha; e eu esperava que a cebola roxa fosse a mais rejeitada, porém houveram três corajoso que a escolheram como uma das suas opções. O champignon foi usado também apenas três vezes. A mais rejeitada mesmo foi a ervilha, que foi escolhida apenas uma vez, seguida da salsinha ousada apenas por dois. Houveram quatro alunos que ficaram encontraram de uma forma

mais segura de compor seu cupcake: escolher os dois tipos de queijo dentre suas três opções. Porém foi interessante também observar que apesar desses terem ficado na zona de conforto, nem todas as omeletes levaram queijos, apenas legumes. O milho e a cenoura ficaram numa posição intermediária. Tendo todos os espaços da assadeira tendo sido completados passei um plástico filme sobre a forma e guardei na geladeira para serem assados posteriormente.

Mais tarde no mesmo dia pela tarde voltei a escola para assar os cupcakes e servir às crianças. Na hora de servir fiz uma nova proposta: como depois de assado os recheio ficam difíceis de distinguir um dos outros sugeri que cada um escolhesse aleatoriamente um cupcake do prato e experimentasse o recheio escolhido por outro amigo. A proposta não foi completamente aceita, eles ficavam tentando observar o cupcake para tentar identificar qual o recheio. No final das contas foi uma receita que fez sucesso com eles, mais pela brincadeira do fazer do que pelo resultado final em si. Apenas dois não quiseram experimentar de jeito nenhum, nem um pedacinho, outros tantos comeram pelo menos metade, três comeram seus cupcakes inteiros, mas não quiseram repetir, e outras duas comeram tudo e ainda quiseram comer as metades dos colegas que quiseram apenas experimentar.

❖ Considerações:

Considero que esta foi uma das oficinas mais lúdicas e bem sucedidas em termos de envolvimento e interesse das crianças, todos eles se queriam ser os próximos a serem escolhidos e ficavam comentando com os colegas quais seriam suas escolher e comentando as escolhas dos colegas, “Eca! Essa cebola fedida!” disse o G. (5 anos), “Eu adoro milho, sabia?” disse a B. (3 anos). Eles puderam também entrar em contato com uma boa variedade de leguminosas ao mesmo tempo, e foi interessante poderem escolher dentre as diversas opções, além de ver que dá para inovar receitas como uma omelete em forma de cupcake ou um cupcake salgado.

• **3ª Oficina: 03/05, Bolo de Cenoura:**

Escolhi essa receita porque queria fazer um bolo com eles já que é algo que relatam comer com frequência, além de sempre aparecer nas brincadeiras das crianças como nas festas de aniversário de faz de conta com bolos de massinha ou os bolinhos de areia decorados com folhas e flores do Parquinho. Além de mostrar que com a cenoura que a maioria deles nem come dá pra fazer um bolo muito gostoso, e que bolos não são somente de chocolate.

❖ Plano de Aula:

Plano de Aula – Oficina: Bolo de Cenoura			
Data: 03/05/2018 - quinta		Duração: 1 hora e 30 minutos	
Objetivos	Mise en place	Desenvolvimento	Utensílios
- Mostrar a possibilidade de utilização de legumes em preparações doces. - Mostrar a possibilidade de fazermos bolo no liquidificador.	- Ralar as cenouras - Fazer o preparo completo da cobertura - Separar os utensílios e ingredientes necessários.	- Auxiliar na vestimenta da touca. - Convidar uma criança de cada vez para me auxiliar em cada etapa do processo (quebrar os ovos, encher as xícaras de cada ingrediente, transferir as cenouras, untar e enfarinhar as assadeiras, despejar a massa nas assadeiras, derramar a calda sobre o bolo grande). - Proposta: “vamos cortar o bolo em	- Touca - Avental - Toucas - Liquidificador - Forno - Assadeira grande e pequena - Pincel de silicone - Espátula de silicone - Xícara de chá para medida - Colher de sopa

		pedaços pequenos para podermos dividir com todos os grupos da escola?” - Servir.	para medida - Sacola plástica para jogar fora as casacas dos ovos - Palito para testar o ponto - Guardanapo para servir - Bandeja para servir
--	--	--	--

❖ Ficha Técnica:

❖ Ingredientes:

- Massa de bolo:

- 6 cenouras médias raladas
- 6 ovos
- 2 xícara (chá) de óleo
- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- Óleo para untar a assadeira
- Farinha para enfarinhar a assadeira

- Cobertura:

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100g de chocolate meio amargo picado
- ½ caixa de creme de leite

❖ Modo de Preparo:

- Massa de bolo:

- Pré-aquecer o forno à 180°C.
- Bater no liquidificador primeiro os ingredientes líquidos e depois os ingredientes secos, acrescentando a farinha aos poucos e o fermento por último.
- Untar e enfarinhar a assadeira e despejar a massa sobre ela. Assar em forno médio por cerca de 40 minutos (ou ao espetar um palito este deve sair limpo).
- Tirar do forno e esperar esfriar antes desenformar. Despejar a cobertura.

- Cobertura:

- Juntar em uma panela a manteiga, o leite condensado e o chocolate. Mexer até obter ponto de brigadeiro ou desgrudar do fundo da panela. Acrescentar o creme de leite e desligar.

❖ Relato da Oficina:

Esta oficina começou com uma grande surpresa. Como tínhamos tido problemas com o forno estar ocupado na semana anterior, resolvi deixar combinado com a professora Renata, a nutricionista e com o pessoal da cozinha que iria então fazer a oficina sempre às quintas feiras na parte da tarde, e deixariam então o forno sempre disponível nesse período. Neste mesmo dia de manhã a professora Renata me enviou uma mensagem perguntando se poderíamos fazer a oficina com dois Grupos juntos: o Vermelho e o Verde. Concordei e dobrei a receita (que antes dava para uma assadeira média, mas agora faríamos em uma assadeira grande e uma pequena). Como até o momento o número médio de crianças que eu tinha tido nas oficinas era onze, eu não contava que a outra turma estivesse completa (quinze alunos), ainda bem que haviam muito adultos para ajudar, mas no fim das contas a oficina foi muito confusa e as crianças (principalmente os menores – 3 anos) ficaram muito dispersas e sem entender o que estava sendo feito e seus objetivos. Além disso, tive

que fazer uma alteração na receita, pois no outro Grupo haviam duas crianças intolerantes a lactose, por isso precisei substituir a manteiga na hora por óleo (o aluno do Grupo Vermelho que é intolerante a lactose é também alérgico à ovos, por isso já não iria poder comer mesmo) tanto na massa como ao untar as assadeiras . Com a confusão que se deu acabei não conseguindo lembrá-los da importância do uso da touca (mas todos usaram) e de lavar as mãos (nem todos lavaram) antes de começar a oficina. Resolvi juntar todos no refeitório, afastando as mesas, deixando apenas uma perto de mim com os ingredientes e utensílios, e organizando todos sentados nas cadeiras postas uma ao lado das outras, observando. Achei melhor também colocar o liquidificador (o liquidificador da escola é industrial, portanto é grande e alto) no chão pra que eles pudessem acessá-lo melhor e ver o bolo acontecendo.

Fui chamando cada criança que se dispunha a ajudar (e a maioria queria ajudar, principalmente os do outro Grupo) para fazer uma parte do processo: quebrar os ovos e colocar no liquidificador, assim como as cenouras, ligar e desligar o liquidificador, encher as xícaras com os ingredientes e vertê-las no copo do liquidificador, untar e enfarinhar as assadeiras, despejar a massa sobre as assadeiras. Foi confuso e tumultuado, mas como dobrei a receita todos puderam participar pelo menos um pouquinho.

Mal tinha levado o bolo para o forno e o B. (3 anos - Grupo Vermelho) já veio me perguntar “Vai demorar pra ficar pronto?”, respondi que ele devia ter calma e paciência, pois quando um bolo entra no forno não tem jeito, tem que esperar 40 minutos. “Mas isso é muito ou é pouco?”, ele me perguntou. Respondi que depende do que se está fazendo, se for ficar parado esperando é muito, mas se for brincando com os amigos esse tempo passa que a gente nem vê.

Depois que ficaram prontos os bolos, esquentei levemente a cobertura no micro-ondas e despejei apenas em cima do bolo da assadeira maior (deixando o pequeno sem vestígios de lactose para que os intolerantes a ela pudessem comê-lo). Como os dois Grupos tinham ido brincar no Parque do Balanço e lá também brincava o

Grupo Amarelo pensei que poderíamos cortar o bolo em pedaços menores para que eles pudessem compartilhar com todos os Grupos da escola. Consegui juntar algumas crianças do Grupo Vermelho no Parquinho e expliquei a situação a eles, que prontamente concordaram em comer um pedaço menor, mas podendo dividir com todo mundo. Servi então os pedaços de bolo no Parquinho para os três Grupos que lá estavam e algumas alunas quiseram me acompanhar para terminar de servir aos Grupos dos pequenos que estava na sala de aula e para os adultos. Algumas crianças vieram atrás de mim me pedindo um segundo pedaço, tive então que explicar que não tinha pois dividimos com a escola toda, mas que ainda havia um pouco do bolo sem a cobertura de chocolate, mas poucos foram os que quiseram o bolo sem cobertura.

❖ Considerações:

Foi uma oficina muito confusa e infelizmente acredito que não conseguimos atingir o objetivo mínimo de fazê-los entender o processo de cocção e o que eles estavam comendo, principalmente os menores (3 anos) que acabaram ficando mais alheios ao processo pela desatenção. Mas o resultado final ficou bom e a grande maioria quis fazer parte do processo pelo menos pela brincadeira. E apesar de a iniciativa de dividir o bolo com toda a escola não ter sido deles, foi uma ideia amplamente aceita e ninguém ficou chateado demais por não ter podido comer um segundo pedaço.

- **4ª Oficina: 10/05, Pizza de Couve Flor:**

Para esta oficina pensei em levar uma receita de algo não muito saudável que eles gostassem bastante de comer e comessem com frequência com suas famílias, mas numa versão mais saudável. Esta receita pode ser feita tanto com couve flor quanto com brócolis, mas escolhi a couve flor por ter um gosto mais suave, menos característico,

além da aparência, pois sei que eles têm muita dificuldade em comer alimentos verdes, e a couve flor tem a cor bem parecida com a massa de pizza original. E como a oficina anterior não tinha sido tranquila pelo tumulto e pela desatenção, resolvi dividir o Grupo em dois para participar das duas etapas da confecção da receita.

❖ Plano de Aula:

Plano de Aula – Oficina: Pizza de Couve Flor			
Data: 10/05/2018 - quinta		Duração: 1 hora	
Objetivos	Mise en place	Desenvolvimento	Utensílios
- Mostrar que podemos fazer substituições saudáveis em receitas tradicionais. - Chamar a atenção para o tempo da cozinha em seus processos e etapas.	- Cozinhar e processar as couves flores - Cortar o tomate e o queijo mussarela. - Levar uma couve flor crua para apresentar a eles. - Separar os utensílios e ingredientes necessários.	- “Vamos fazer uma pizza saudável?” - Apresentar a couve flor a eles. “Vocês sabem o que é isso? É legume ou é flor?” - Auxiliar na vestimenta da touca. - Dividir o grupo em dois, cada um com uma etapa da receita: - 1º: feitura da massa: despejar na tigela e misturar cada um dos ingredientes, untar a assadeira e dispor a massa nesta. - 2º: rechear a pizza: dispor sobre a massa	- Touca - Avental - Toucas das crianças - Forno - Assadeira grande - Papel manteiga - Espátula de silicone - Garfo - Colher - Pote para bater os ovos e debulhar o manjericão. - Cortador de pizza - Guardanapo para

		o molho de tomate, o queijo mussarela, os tomates, o manjeriço e o orégano. - Servir.	servir - Bandeja para servir
--	--	--	-------------------------------------

❖ Ficha Técnica:

❖ Ingredientes:

- Massa:

- 2 couves flores médias
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Papel manteiga (pode ser substituído pela assadeira untada com óleo ou manteiga)

- Recheio:

- 100g de molho de tomate
- 200g de queijo mussarela fatiado
- 2 tomates em rodela
- 1 ramo de manjeriço debulhado
- Azeitona verde fatiada a gosto
- Orégano desidratado a gosto

❖ Modo de Preparo:

- Cortar em floretes, cozinhar e triturar a couve flor em um processador.
- Pré-aquecer o forno à 220°C.
- Misturar bem em uma tigela a couve flor processada, os ovos, o queijo, a pimenta do reino e o sal.

- Forrar uma assadeira com o papel manteiga e modelar nela a massa. Levar a ao forno por aproximadamente 10 minutos ou até que as bordas comecem a dourar.
- Retirar do forno e rechear com o molho de tomate, o queijo mussarela, os tomates, azeitonas, manjerição e o orégano.
- Voltar ao forno por aproximadamente 10 minutos ou até o queijo derreter.

❖ Relato da Oficina:

Comecei a oficina explicando que desta vez nós nos dividiríamos em dois grupos, pois essa receita é feita em duas etapas: primeiro a massa, depois pôr o recheio na massa. Depois apresentei a couve-flor crua a eles para que eles pudessem conhecer e sentir a textura e o cheiro e me fazerem comentários. “Parece um brócolis sem cor!” disse a B. (3 anos). Mas a maioria disse que nunca haviam comido e não gostavam.

Na primeira etapa da receita, a feitura da massa, selecionei um grupo de alunos e fomos ocupar uma mesinha no refeitório. Quando mostrei a couve flor que eu havia trazido para fazermos a receita e expliquei a havia cozido e triturado começaram com comentários como “Eca! Não vou comer isso!”. Expliquei então que eles não conheciam o sabor para saber se era ruim ou não, que eles deveriam experimentar conhecer e que, além disso, não podemos falar que uma comida que não gostamos é nojenta, pois tem outras pessoas que gostam. Eles me ajudaram com o processo de feitura da massa e na hora de misturar com a colher e espalhar na assadeira vieram novamente mais comentários negativos sobre a massa da pizza. Levei ao forno e já previa o insucesso do resultado com as crianças.

Hora da segunda etapa da recita e desta vez o refeitório já estava todo ocupado pelos outros Grupos, pois era hora do lanche e então tivemos que usar uma mesa grande que fica no Pátio Interno da escola para nossa oficina. Aproveitei para explicar que como é uma mesa que fica exposta do lado de fora, nós teriam que limpá-la bem

com álcool para “matar todos os bichinhos” como disse o C. (3 anos). Tendo feito isso começamos a rechear a nossa pizza com molho de tomate, queijo mussarela, tomate em rodellas, manjericão (que foi debulhado por duas alunas num potinho) e orégano desidratado. Tinha levado também azeitonas verdes fatiadas, mas preferi não usar, pois imaginei que a maioria não iria gostar, mas a L. (3 anos) me perguntou se poderia comê-las pois segundo ela “eu sempre como na cozinha da minha casa”, e saiu enfiando a mão no pote e voltou para a sala de aula com as mãozinhas cheias. Esta era a parte mais fácil da receita e foi bem tranquila e divertida de ser feita.

Na hora de servir é que foi a prova dos nove: quatro alunos não quiseram experimentar de jeito nenhum, vários experimentaram com uma ou duas mordidas e deixaram de lado, alguns ainda comeram somente a parte do queijo, mas no final das contas infelizmente ninguém comeu a fatia toda, nem os costumam se aventurar mais no paladar.



Figura 9 a 12 – Oficina de Piza de Couve-Flor. Acervo Pessoal.

❖ Considerações:

Esta infelizmente foi a oficina cujo resultado foi mais decepcionante. Foi quase uma unanimidade entre as crianças elas não gostarem do resultado da pizza. Muitos nem tentaram experimentar. Eles têm o costume de já previamente se negarem a experimentar coisas que eles não conhecem ou que já viram, mas não simpatizaram. Acredito que não alcancei o objetivo de mostrar que podemos fazer versões mais saudáveis de receitas tradicionais, mantendo a mesma qualidade de sabor.

- **5ª Oficina: 17/05, Hambúrguer de Feijão:**

Assim como a oficina anterior, minha intenção ao escolher esta receita era apresentar uma versão mais leve e saudável de uma comida nem tão saudável que eles comessem com frequência com a família, mostrando que existem opções vegetarianas para pratos originalmente feitos a base de carne. Porém tendo em vista que as crianças não gostaram do resultado da receita da oficina anterior, senti necessidade de repensar esta receita. A princípio esta receita seria um hambúrguer de lentilhas, pois acho que o resultado final lembra mais o sabor, a aparência e a textura do hambúrguer original de carne bovina do que o hambúrguer de feijão, mas ao fazer o teste da receita em casa pude perceber que a lentilha depois de cozida (como seria apresentada a eles) fica com uma aparência não muito agradável, com uma cor verde acinzentada que certamente iria causar a repulsa da maior parte do Grupo, até porque acredito que dificilmente eles tivessem familiaridade com este alimento, além de terem o hábito de já apresentarem previamente uma repulsa por alimentos desconhecidos. Portanto pensei que uma boa solução poderia ser substituir a lentilha pelo feijão, pois este é um alimento que a grande maioria deles come diariamente (dois alunos do Grupo não comem feijão no almoço), o que acredito que causaria menos estranheza. E mais uma vez resolvi dividir o Grupo em

dois, para fazer partes diferentes da receita, já que desta forma o trabalho havia sido bem mais tranquilo e funcionado na semana anterior.

❖ Plano de Aula:

Plano de Aula – Oficina: Hambúrguer de Feijão			
Data: 17/05/2018 - quinta		Duração:1 hora	
Objetivos	Mise en place	Desenvolvimento	Utensílios
- Mostrar às crianças uma opção vegetariana à um alimento originalmente de carne. - Mostrar que podemos fazer substituições saudáveis em receitas tradicionais.	- Deixar de molho e cozinhar o feijão. - Cortar a cebola, o alho e o cheiro verde. - Fatiar o tomate. - Lavar, secar e picar a alface. - Separar os utensílios e ingredientes necessários.	- “Quem não come carne pode comer hambúrguer?” - Auxiliar na vestimenta da touca. - Dividir o grupo em dois, cada um com uma etapa da receita: - 1º: feitura dos hambúrgueres: amassar os feijões, encher as xícaras, adicionar cada um dos ingredientes, misturar e modelar as massa. - 2ª: confecção dos sanduíches: cortar o pão, colocar o hambúrguer no meio e perguntar individualmente a cada colega se quer	- Touca - Avental - Toucas das crianças - Forno - Tigela grande - Assadeira grande - Colher de silicone - Colheres para pegar a massa - Xícaras para medida - Faca de pão - Guardanapo para servir - Bandeja para servir

		queijo, tomate e alface e servir aos colegas num guardanapo.	
--	--	--	--

❖ Ficha Técnica:

❖ Ingredientes:

- Hambúrguer:

- 2 xícaras (chá) de feijão
- 8 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2/3 xícara (chá) de cheiro verde picado
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Cominho a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

- Montagem:

- 18 pães tipo brioches
- 200g de queijo mussarela fatiado
- 2 tomates fatiados
- ½ pé de alface picada

❖ Modo de Preparo:

- Deixar o feijão de molho por 12 horas. Escorrer e cozinhar o feijão com as 8 xícaras de água na panela de pressão por 20 minutos até que ele fique macio. Retirar os grãos da panela com uma escumadeira de modo a não deixa-los com água.
- Pré-aquecer o forno à 180°C.

- Colocar os grãos em uma tigela e amassar com um garfo. Juntar a cebola, o alho, o cheiro verde, o cominho, a pimenta do reino e o sal. Acrescentar a farinha e a aveia aos poucos até dar ponto de modelar.
- Modelar os hambúrgueres, dispor numa assadeira e levar ao forno até que fiquem dourados.
- Montar os sanduíches com um hambúrguer, uma fatia de queijo mussarela, uma rodela de tomate e um pouco de alface dentro de um brioche cortado ao meio.

❖ Relato da Oficina:

Assim como na semana anterior decidi dividir o Grupo em dois, até porque quando eu cheguei à escola eles estavam na biblioteca e alguns quiseram continuar por lá. Chamei os que quiseram ir comigo e fomos para o refeitório. Mãos lavadas e toucas vestidas é hora de começar a oficina.

Comecei explicado que nós iríamos fazer um hambúrguer diferente, que não era de carne, mas sim de algo que eles comiam todos os dias no almoço (a maioria deles pelo menos): feijão. Pedi então que duas crianças me ajudassem a amassar os grãos de feijão, que eu havia levado já cozido, com um garfo. Depois pedi que cada um deles me ajudassem com as etapas seguintes: transferir o feijão amassado pra a tigela, adicionar cada um dos outros ingredientes, misturar e amassar com as mãos. Neste momento de amassar a massa com as mãos começaram a surgir alguns “Eca!”, e algumas crianças não quiseram participar desse processo, o que contrariou minhas expectativas, já que pensava que eles posse gostar de literalmente colocar a mão na massa, mas não foi o caso (pelo menos não com uma massa a base de feijão). Também por isso, não foram todos que quiseram modelar os hambúrgueres.

Levei a assadeira com os hambúrgueres para o forno e depois de prontos, perguntei às crianças que não haviam participado da primeira etapa do preparo se elas gostariam de me ajudar a montar os

sandwiches para servirmos aos outros colegas, como numa brincadeira de faz de conta em uma lanchonete. A princípio eles se animaram com a ideia, mas na hora da montagem dos sandwiches de fato eles se atrapalharam um pouco e logo deixaram a brincadeira de lado.

Apenas três crianças não quiseram experimentar, mas nem todas gostaram, muitas comeram apenas algumas mordidas e deixaram, outras já comeram mais um pouco, vários tiraram a salada, principalmente a alface, e algumas ainda tiraram o hambúrguer e a salada do pão e comeram só o pão com queijo. As sobras foram menores do que a semana anterior.



Figura 13 a 16 – Oficina de Hambúrguer de Feijão. Acervo Pessoal.

❖ Considerações:

Em um comparativo com a oficina anterior, acredito que esta tenha sido mais bem sucedida, pois eles gostaram mais do resultado final,

apesar de ninguém ter pedido para repetir, muito mais crianças experimentaram, e algumas comeram tudo até o final, algo que não aconteceu na oficina da pizza. Porém continuo achando que ficamos ainda aquém de alcançar o objetivo de mostrar que podemos fazer substituições mais saudáveis, apesar do resultado ter sido efetivamente melhor.

- **6ª Oficina: 24/05, Bolo de Chocolate com Abobrinha:**

Escolhi essa receita pelos mesmos motivos que o bolo de cenoura que nós fizemos: o fato deles adorarem bolo e a possibilidade de mostrar que dá para consumir vegetais que eles geralmente não comem de uma forma diferente, além de deixar receitas comuns um pouco mais saudáveis. Como bolo de chocolate é a sempre o mais pedido e amado por eles, resolvi buscar essa receita para fazer com eles. Além disso, ela contém em si uma surpresa lúdica: a abobrinha “some” do bolo depois de assado.

❖ Plano de Aula:

Plano de Aula – Oficina: Bolo de Chocolate com Abobrinha			
Data: 24/05/2018 - quinta		Duração: 1 hora e 30 minutos	
Objetivos	Mise en place	Desenvolvimento	Utensílios

- Mostrar a possibilidade de utilização de legumes em preparações doces. - Mostrar uma outra maneira de fazer bolo, na mão.	- Ralar a abobrinha e deixar escorrer retirando o máximo de líquido possível. - Levar uma abobrinha inteira para apresentar a eles. - Separar os utensílios e ingredientes necessários.	- Apresentar a abobrinha a eles, e explicar que já trouxe uma ralada para o nosso bolo. - “Será que o bolo vai ficar verde ou marrom?” - O bolo mágico: a abobrinha vai desaparecer! - Convidar cada uma das crianças para me auxiliar quebrando e batendo os ovos, transferindo a abobrinha para a tigela, enchendo as xícaras com cada ingrediente e adicionando á tigela, batendo com o fouet, untando e polvilhando a assadeira, despejando a massa sobre esta. - Servir.	- Touca - Avental - Toucas das crianças - Forno - Tigela grande - Assadeira média - Pincel de silicone - Espátula de silicone - Fouet - Colher de sopa para medida - Xícara de chá para medida - Palito para testar o ponto - Guardanapo para servir - Bandeja para servir
--	---	---	---

❖ Ficha Técnica:

❖ Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias raladas finas
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- ¾ xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Óleo para untar a assadeira
- Chocolate em pó para polvilhar a assadeira

❖ Modo de Preparo:

- Colocar a abobrinha ralada em ralo fino junto com o sal em uma peneira para escorrer o excesso de líquido, deixe drenando.
- Pré-aquecer o forno em 180°C.
- Bater em uma tigela os ovos, o açúcar e o óleo.
- Espremer bem a abobrinha com as mãos contra a peneira de modo a retirar o máximo possível de líquido. Juntar a abobrinha na tigela.
- Adicionar a farinha, o chocolate e o fermento, misturando sempre.
- Untar a assadeira com óleo e polvilhar com chocolate em pó. Despejar a massa sobre a assadeira.
- Levar ao forno por aproximadamente 40 minutos (ou ao espetar um palito este deve sair limpo). Esperar esfriar para desenformar.

❖ Relato da Oficina:

A princípio fiquei um pouco receosa sobre o sucesso dessa receita com as crianças, tive medo de que eles não quisessem comer por causa da abobrinha, até porque é notória a repulsa dele por alimentos verdes. Resolvi então levar a abobrinha ralada no ralo fino (a receita original não especificava a espessura do ralo, mas no teste realizado em casa pude ver que a abobrinha ralada grossa não “sumia” dentro da massa como eu esperava) para que ela pudesse “sumir” depois de o bolo assado.

O refeitório estava já ocupado, então fomos para o mesão do Pátio Interno e pedi que me ajudassem com a higienização desta e depois de termos feito o procedimento de lavar as mãos e vestir as toucas pudemos começar a oficina. Comecei mostrando uma abobrinha inteira a eles e perguntando se eles sabiam que legume era aquele, “Chuchu! Pepino!”, ninguém disse abobrinha, até porque ninguém, segundo eles, havia experimentado este legume. Expliquei que assim como a cenoura, que geralmente comemos como um prato salgado, mas que também poderia ser utilizada para fazer uma receita doce, a abobrinha também poderia virar um bolo. Começamos o preparo e como nas outras oficinas eles me ajudaram um de cada vez a quebrar e bater os ovos, encher as xícaras com os ingredientes e adicioná-los à tigela, adicionar também a abobrinha e principalmente a tarefa mais disputada: mexer o bolo, além de untar e polvilhar a assadeira e verter a massa sobre ela. Como o chocolate em pó é um dos últimos ingredientes a serem adicionados à receita, a G. (4 anos) perguntou “Mas esse bolo vai ficar verde ou marrom?”.

A oficina como um todo ocorreu de forma muito tranquila e divertida, as crianças disputaram para ver quem conseguia tirar os pequenos pedaços de cascas que haviam caído sem querer junto com um ovo na tigela (não é uma tarefa tão fácil quanto pode parecer), além de tentarem “roubar” açúcar e chocolate em pó.

Quando o bolo saiu do forno levei às crianças que estavam no Parque do Balanço. Todas quiseram comer e repetir, mal sobrando para oferecer aos adultos.





Figuras 17 a 20 – Oficina de Bolo de Chocolate com Abobrinha. Acervo Pessoal.

❖ Considerações:

Considero que esta foi uma das mais bem sucedidas oficinas, pois eles gostaram muito do resultado e não houve quem não quisesse pelo menos experimentar um pedacinho. Este bolo feito com abobrinha fica bem mais molhadinho e com a textura mais macia do que a versão original feita com leite.

❖ Observação:

Como esta semana foi a semana em que houve a greve dos caminhoneiros por todo país, prejudicando a abastecimento de alimentos e principalmente de combustíveis, no início da tarde várias crianças já haviam ido embora, inclusive alguns funcionários da Creche foram liberados mais cedo pela dificuldade de utilizar o transporte público. A partir do dia seguinte as aulas foram suspensas por dez dias, sendo a próxima oficina adiada do dia 29 de maio para o dia 12 de junho.

• **7ª Oficina: 07/06, Pão de Beijo (Pão de queijo vegano):**

Pensando no D. (5 anos), o aluno do Grupo que é alérgico a leite e a ovos, escolhi essa receita para que contemplá-lo já que em algumas oficinas eles não pode participar/comer, além de mais uma vez mostrar às crianças que podemos adaptar receitas já conhecidas para uma versão mais saudável e, neste caso, inclusiva.

❖ Plano de Aula:

Plano de Aula – Oficina: Pão de Beijo (pão de queijo vegano)			
Data: 12/06/2018 - terça		Duração: 1 hora	
Objetivos	Mise en place	Desenvolvimento	Utensílios
- Levar uma opção sem ovos e sem lactose para as crianças. - Mostrar que podemos adaptar receitas para que todos possam participar.	- Descascar e cozinhar as batatas e colocar um pote com água para que não escureçam. - Separar os utensílios e ingredientes necessários.	- “Quem não pode comer leite pode comer pão de queijo?” - “Dá pra fazer um pão de queijo sem queijo?” - Pão de queijos sem queijo é pão de beijo - Convidar cada uma das crianças para me auxiliar amassando as batatas, adicionando os demais ingredientes, misturando, modelando os pãezinhos e untando	- Touca - Avental - Toucas das crianças - Forno - Tigela grande - Assadeira grande - Xícara para medida - Pote para esquentar a água - Garfo - Colheres para pegar a massa - Espátula de

		a assadeira. - Servir.	silicone - Pincel de silicone - Guardanapo para servir - Bandeja para servir
--	--	-------------------------------	---

❖ Ficha Técnica:

❖ Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 2 xícara (chá) de polvilho azedo
- 6 batatas médias
- 1 xícara (chá) de água quente
- 2/3 xícara (chá) de óleo
- 1 colher de fermento químico em pó
- Orégano a gosto
- Cúrcuma em pó a gosto
- Sal a gosto
- Óleo para untar a assadeira

❖ Modo de Preparo:

- Descascar e cozinhar as batatas. Amassá-las em seguida com um pouco da água quente.
- Pré-aquecer o forno em 180°C.
- Misturar em uma tigela as batatas amassadas, os polvilhos, o óleo, o orégano, a cúrcuma e o sal. Amassar até obter uma massa uniforme. Adicionar o fermento e misturar suavemente.
- Esperar a massa esfriar e modelar os pães de beijo com as mãos untadas e dispor em uma assadeira também untada.
- Levar ao forno por cerca de 30 minutos ou até dourar.

❖ Relato da Oficina:

Esta oficina começou com um problema: sempre levo os ingredientes cozidos já pré-preparados para a Creche, mas quando fui cozinhar as batatas na noite anterior a oficina o botijão de gás da minha casa acabou, e tive que comprar outro na manhã seguinte bem cedo, já que desta vez a oficina iria ocorrer de manhã. Por isso cheguei à Creche com um considerável atraso e as crianças estavam no horário da colação (a fruta da manhã), então tivemos que esperá-los terminar, e acabaram perdendo o horário da biblioteca.

Comecei então a oficina com o procedimento de higienização da mesa (fizemos a oficina no mesão do pátio interno) e pedindo para que eles lavassem as mãos e vestissem as toucas. Expliquei então que a receita de hoje seria um pão de queijo diferente: sem queijo! Para que todas as crianças pudessem comer, até quem não pudesse comer leite e ovos, mas que eu prometia que a textura ia ficar igualzinha ao pão de queijo original e que depois queria saber a opinião deles sobre o sabor.

Começamos então espremendo as batatas na tigela com o espremedor e a encher as xícaras com os polvilhos (azedo e doce), óleo, água (que foi aquecida por 30 segundos no micro-ondas) e verter sobre a tigela com as batatas, em seguida adicionamos o fermento, a cúrcuma, o orégano e o sal (cometi um erro nessa hora: dei o pote de sal na mão da G. [5 anos] e ela acabou virando o pote quase todo na tigela, mas felizmente conseguimos recuperar, apesar de ainda ter ficado um pouco salgado). Num determinado momento os meninos estavam muito dispersos e a professora Renata os levou então para a sala, ficando apenas as meninas na hora de misturar e de modelar a massa. Nesse momento pude comprovar que eles realmente não gostam de modelar as massas, pois sentem um pouco de nojo das mãos sujas, e muitas meninas foram desistindo neste momento, depois de alguns “Eca!” saíram correndo para lavar as mãos.

Com as meninas que restaram fomos terminando de modelar os pãezinhos e dispor nas assadeiras. Chegando ao final da tigela percebemos que o fundo não havia sido muito bem misturado e então fui adicionando um pouco mais de polvilhos e óleo para aproveitarmos as batatas que estavam no fundo, mas neste momento as meninas se empolgaram no óleo e colocaram uma quantidade um pouco superior ao necessário. Esta foi uma boa oportunidade para poder conversar com as crianças que na culinária nem sempre as receitas dão certo, dependendo da quantidade para mais ou para menos que é adicionada cada ingrediente à receita. Os nossos pãezinhos de beijo poderiam não dar tão certo, mas tudo bem também, faz parte.

Levei os pãezinhos ao forno e torci para que eles ficassem prontos pelo menos meia hora antes do almoço para que as crianças pudessem ainda ter fome nesta hora. O cálculo de tempo deu certo e pudemos comer os pãezinhos ainda antes do almoço, pois eles esfriam rápido depois de tirados do forno. Coloquei os pãezinhos na tigela e levei para as crianças que estavam metade na sala com as estagiárias e metade com a professora Renata na sala do professores mexendo no computador. Todos quiseram provar o pão de beijo e felizmente todo mundo gostou e quis repetir, alguns até mais de uma vez, inclusive os adultos, fazendo com que nossa receita acabasse em poucos minutos.



Figura 21 e 22 - Oficina de Pão de Beijo. Acervo Pessoal.

❖ Considerações:

Considero que esta foi uma bem sucedida oficina porque além do resultado final ter dado muito certo e ter sido amplamente aprovado pelas crianças, eles entenderam que, fazendo as adaptações corretas, todos podem comer alimentos tão gostosos quanto suas versões originais. Também puderam entender que dependendo da quantidade de cada ingrediente na receitas, esta pode ou não dar certo, o que felizmente não foi o nosso caso desta vez (exceto pelo fato de estar levemente salgada).

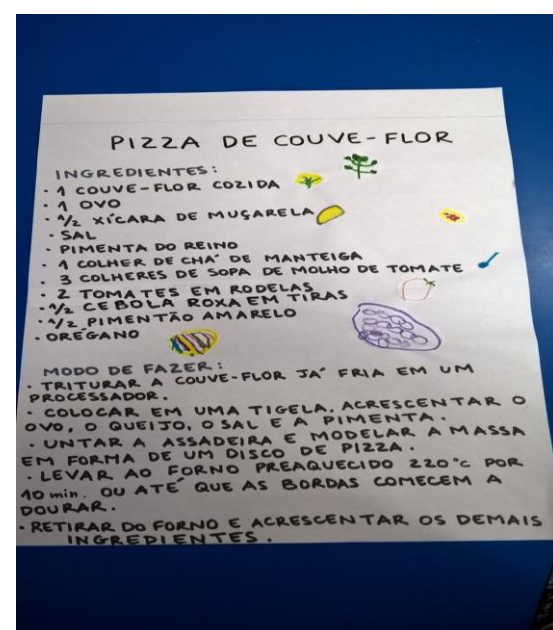
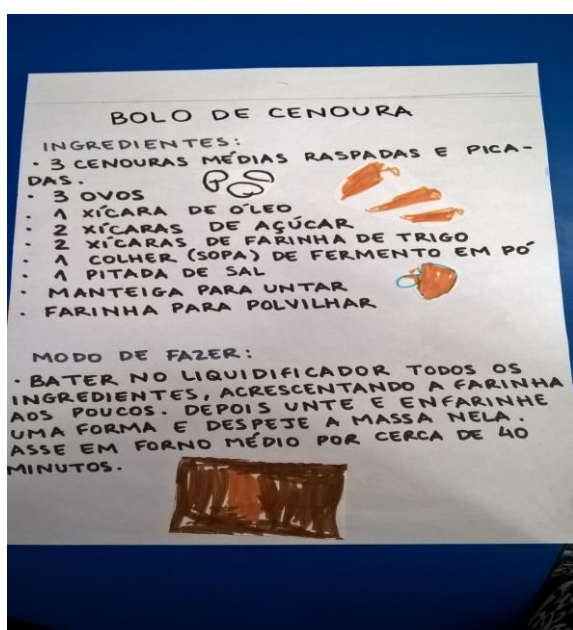
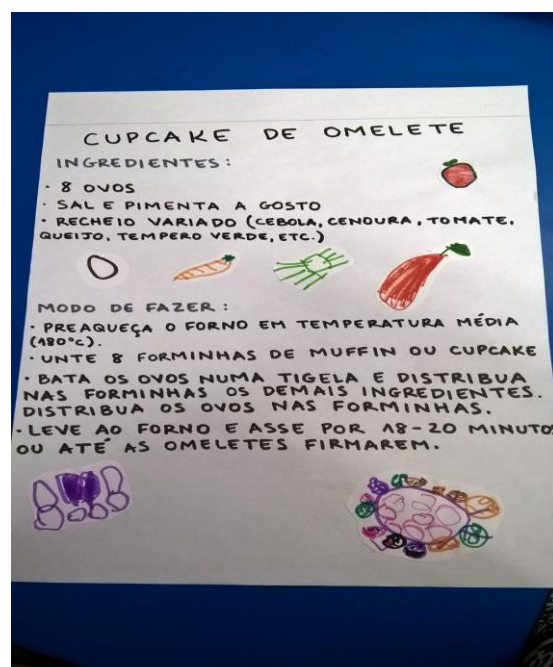
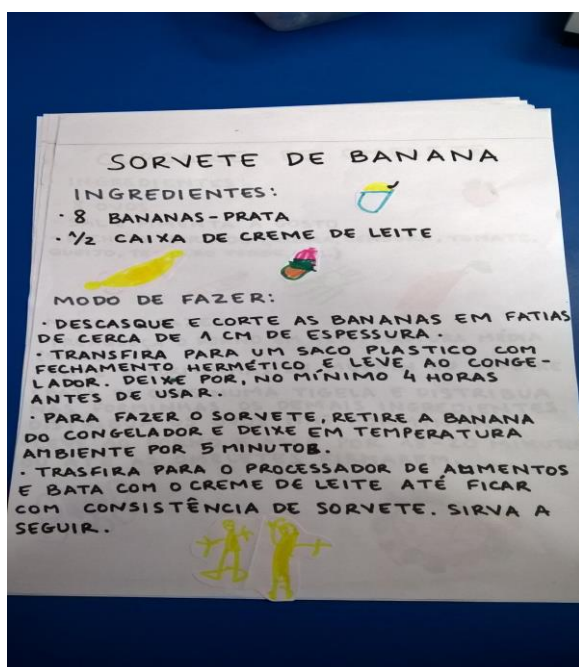
- **Considerações gerais sobre as oficinas:**

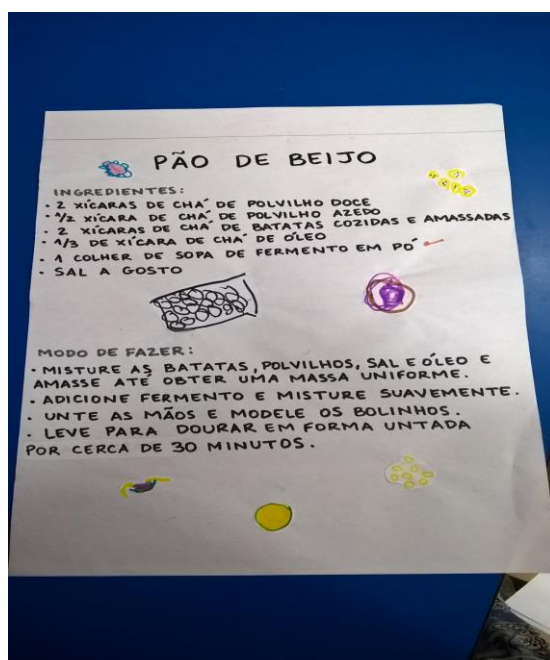
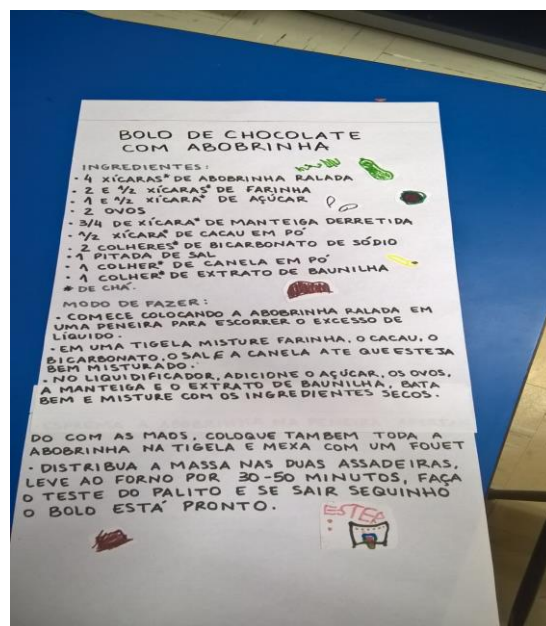
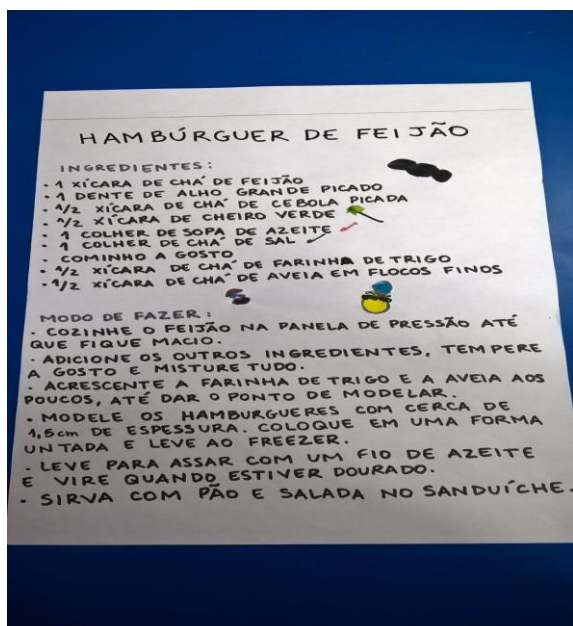
De uma maneira geral podemos considerar que as oficinas foram bem sucedidas no sentido da diversão das crianças e de descobrir e desenvolver a arte culinária, mostrando que esta pode ser uma atividade prazerosa e que pode nos ajudar a promover uma alimentação mais consciente e saudável. Infelizmente eles não gostaram de todos os resultados das receitas desenvolvidas nas oficinas, principalmente as receitas que adaptavam comidas tradicionais para uma versão mais saudável. Algumas oficinas também passaram de forma muito rápida e dispersa, fazendo com que eles não apreendessem todos os objetivos. Mas de todo modo eles puderam pelo menos refletir sobre suas próprias alimentações e ter contato e experimentar alimentos com um valor nutricional melhor do que o que eles estão acostumados a consumir. Agora eles pelo menos sabem que existe outra opção.

3.3 O Livro de Receitas do Grupo Vermelho

Este ano a Creche UFF resolveu promover uma semana de Mostra Pedagógica a fim de expor os projetos desenvolvidos pelos Grupos para toda a escola, as famílias e a comunidade acadêmica. O projeto das

Oficinas de Culinária será apresentado na Mostra como um livro de receitas com as receitas executadas por nós nas oficinas e ilustradas por eles (seguem imagens abaixo). Também para a Mostra Pedagógica o Grupo Vermelho decidiu que no seu dia da Mostra, além de apresentarmos o Livro de Receitas do Grupo Vermelho, iremos executar e apresentar uma das receitas das oficinas para a degustação de todos os convidados. Para escolher qual seria essa receita, as professoras decidiram fazer uma votação durante uma rodinha de combinados para eleger a preferida do grupo. E o escolhido foi: pão de beijo!





Figuras 23 a 29 – Páginas do Livro de Receitas do Grupo Vermelho, ilustradas pelas crianças. Acervo Pessoal.

Infelizmente a Mostra Pedagógica será realizada na segunda semana de julho, quando o prazo final para a entrega deste trabalho já terá sido esgotado, portanto não terei como relatar aqui seus resultados e tampouco trazer imagens desse evento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como vimos neste trabalho, a alimentação diz de um importante e fundamental fator para a constituição da identidade humana, sendo um rico e amplo elemento cultural, comum a toda humanidade, também (e justamente) por seu aspecto fisiológico, pois se somos homens é porque somos também animais. E a comida é justamente o elo que estas duas dimensões do humano.

Com os recentes processos de avanço do capitalismo, da urbanização, da globalização e da industrialização, os sistemas alimentares aos quais as mais diversas sociedades estavam estruturadas se viram abalados. O hábito diário de cozinhar foi se perdendo para o ritmo das sociedades modernas, sofrendo com as consequências desses avanços, principalmente da industrialização da alimentação. Os hábitos alimentares das pessoas então se modificam, pois agora é possível (e muito fácil) encontrar alimentos prontos, nos alienando do processo pelo qual um alimento passa até se transformar em comida.

A perda do hábito de cozinhar, aliada ao avanço da indústria do alimento, faz com que as pessoas se tornem cada vez mais dependentes desta, tendo sua alimentação totalmente guiada, alheia a própria escolha e a mercê unicamente dos objetivos comerciais desta indústria. Isto faz com que as pessoas percam a dimensão sociocultural da alimentação, porém sem tampouco se preocupar com dimensão nutricional, se alienando duplamente do ato de se alimentar, o que só alimenta ainda mais o ciclo de dependência criado por esta indústria.

Vimos também que os mais afetados com estas transformações nos hábitos alimentares e no modo como encaramos a alimentação nos dias de hoje são as crianças, pois estas sofrem com um bombardeio de marketing direto da indústria alimentar, além do fato de estarem expostas às suas substâncias de qualidade questionável em plena fase de desenvolvimento. Como exemplo disto, vimos o exemplo das crianças do Grupo Vermelho da Creche UFF, cujas preferências alimentares para construir o mercadinho do grupo eram alimentos majoritariamente calóricos, com alto teor de açúcar e sódio, além é claro de eles terem grande dificuldade de experimentar alimentos diferentes dos que eles já conhecem, ou do que estão acostumados a comer.

Tendo tudo isso em vista, as oficinas de culinária foram propostas com as finalidades de incentivar uma alimentação mais saudável, estimular o hábito de cozinhar, proporcionando momentos divertidos e marcantes, assim como proporcionar um entendimento dos processos que contém nossa comida e também resgatar uma identidade social da comida.

Como resultado desta proposta de intervenção podemos dizer que foram proporcionados momentos muito ricos de aprendizagem mútua, tanto minha quanto deles. Foram também oportunidades para experimentar novas possibilidades de sabores e de pensarmos sobre uma alimentação mais balanceada, além de exercitar valores como a paciência, a comensalidade e a cooperação.

Por fim, termino este trabalho ainda com muitos questionamentos e indagações a cerca das mudanças de hábitos alimentares em decorrência dos avanços do capitalismo e suas implicações na vida da população, principalmente das crianças, assim como ao que tange o valor pedagógico da culinária, pois quanto mais perto de me tornar uma educadora, maiores são as perguntas dentro de mim. Porém acredito que o caminho até aqui percorrido continuará me levando a me tornar uma professora, pesquisadora e cozinheira melhor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALIER, Verena. **As mulheres do caminhão da turma**. Debate e Crítica. 1975.

ALMEIDA, Theodora de. **Aulas de culinária pra crianças**. in Revista Comunicação & Educação, nº 13, São Paulo, 1998.

AMORIM, Suely. **Alimentação Infantil e o Marketing da Indústria de Alimentos. Brasil, 1960-1988**. In: História: Questões & Debates, Curitiba, n. 42, p. 95-111, Editora UFPR, 2005.

BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. **A fisiologia do gosto**. Companhia das Letras. 2017.

BRUZIUS, Vanize. **Culinária com autonomia, sucesso na aprendizagem**. 2012.

CANESQUI, Ana Maria. **Antropologia e Alimentação**. in Revista Saúde Pública, São Paulo, 1988.

CARNEIRO, Henrique. **Comida e Sociedade – uma história da alimentação**. Rio de Janeiro. Elsevier. 2003.

COHN, Clarice. **Antropologia da Criança**. Rio de Janeiro. 2005.

COLINVAUX, Dominique. **Cadernos Creche UFF – Textos de Formação e Prática**. Niterói. Editora UFF. 2011.

CONTRERAS, Jesús. **Patrimônio e Globalização: o caso das culturas alimentares**. In: CANESQUI, AM; GARCIA, RWD (orgs.) Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Editora Fiocruz. 2005.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. **Alimentação, Sociedade e Cultura**. Rio de Janeiro. Editora Fiocruz. 2011.

CRAVO, Veraluz; DANIEL, Jungla Maria. **Olhares Antropológicos sobre a alimentação: valor social e cultural da alimentação**. In: CANESQUI, AM;

GARCIA, RWD (orgs.) **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Editora Fiocruz. 2005.

DA MATTA, Roberto. **O que faz o brasil, Brasil?**. São Paulo. Rocco. 1986.

FISCHLER, Claude. **La nourriture, pour une anthropologie culturelle de l'alimentation**. Communications, nº 31, 1979.

FISCHLER, Claude. **L'Homnivore**. Paris. O. Jacob. 1990.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. São Paulo. Paz e Terra. 2015.

GRACIA, Mabel. **Em direção a uma Nova Ordem Alimentar?** In: CANESQUI, AM; GARCIA, RWD (orgs.) **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Editora Fiocruz. 2005.

GRINFELD, Patrícia. **Num mundo de processados, a criança não aprende o que é processo**. Ninguém nasce sozinho. 2016. Disponível em: <http://ninguemcrescesozinho.com.br/2016/06/06/num-mundo-de-processados-a-crianca-nao-aprende-o-que-e-processo/>. Acesso em: 25 de junho de 2018.

GROSS, D.R. & UNDERWOOD, B.A. **Technological change and caloric costs: sisal agriculture in Northeastern Brazil**. Amer. anthropol. 73: 725-40, 1971.

KEMMIS, S.; MCTAGGART, R. **Como planificar la investigación-acción**. Barcelona. Editorial Alertes. 1988.

LAFFITES, Andressa. **Utilizando a Culinária como um Método de Aprendizagem na Educação Infantil: Abordando a Faixa Etária de 3 a 5 Anos, na Cidade de Curitiba**. in Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição 07. Ano 02, Vol. 03, Curitiba, 2017.

LE GOFF, Jacques. **A civilização do Ocidente medieval**. Turim. Einaudi. 1981.

LEONARDO, Maria. **Antropologia da Alimentação** in Revista Antropos, Volume 3, ano 2, 2009.

MATA, Adriana da. **Multi-idade na Educação Infantil**. Niterói. Apriss. 2015.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. São Paulo, 2013.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da Alimentação – os comedores e o espaço social alimentar**. Florianópolis. Editora UFSC. 2013.

SIGAUT, François. **Alimentation et rythmes sociaux: nature, culture et économie**. In: AYMARD, M.; GRIGNON, C.; SABBAN, F. Le temps de manger, alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux. Paris. Éditions MSH-INRA. 1993.

SILVA, Cleliane da; BOCCALETTO, Estela Marina. **Educação para Alimentação Saudável na Escola**. In: BOCCALETTO, E.; MENDES, R.; VILARTA, R. (orgs.) Estratégias de Promoção da Saúde do Escolar: Atividade Física e Alimentação Saudável. Campinas. Ipes Editorial. 2010.

SOUZA, Elaine Cristina. **Alimentação como cerimônia indispensável do convívio humano**. São Paulo, 2012.

TOMAZONI, Ana Maria et al. **Educação alimentar e vivências nos espaços escolares e escola de arte culinária - em tempos contemporâneos**. in XI Encontro de Pesquisadores da Pós-Graduação em Educação: Currículo – tempo, espaço e contextos. São Paulo. 2013.

WOORTMANN, Klaas. **A Comida, a Família e a Construção do Gênero Feminino**. Brasília. Série Antropologia nº 50. 1985.

REFERÊNCIAS FILMOGRÁFICAS

HANCOCK, John Lee. Fome de Poder. 115 min. 2016.

RENNER, Estela. Criança, a alma do negócio. 50 min. 2008.