

DICAS GASTRONÔMICAS PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fabiana Gomes Sousa¹; Vitor Hugo Rocha de Vasconcelos²

Em meio à era da tecnologia, globalização e stress, a sociedade inverte seus hábitos alimentares saudáveis e passa a adotar outros modos de alimentação que não condizem com uma vida saudável. Isto resulta em sérios problemas de saúde, onde a comunidade já percebeu tal erro, buscando uma reeducação alimentar por meio da ingestão de alimentos naturais e menos industrializados nas refeições. Com isso, o presente trabalho objetiva através do Projeto Educando o paladar: Ações gastronômicas para a feira agroecológica da Ecovárzea na UFPB- João Pessoa- PB, confeccionar receitas a partir de alimentos agroecológicos da feirinha, utilizando técnicas culinárias simples e realçadoras do alimento; promover gratuitamente degustação das preparações confeccionadas com os ingredientes comercializados para os frequentadores da feira; incentivar o consumo de alimentos naturais e frescos na alimentação diária dos consumidores e agricultores. Faz-se de extrema importância a atuação deste projeto junto à feira, uma vez que além de contribuir com ações educativas de incentivo aos hábitos de alimentação saudável, estimula os agricultores na produção e comercialização dos produtos orgânicos, primordiais para uma alimentação de qualidade. Foi utilizado como método para desenvolvimento deste trabalho, o apoio dos agricultores na realização prática deste projeto a doação de ingredientes para montagem das degustações; visitas técnicas à feira Ecovárzea; coleta de dados por meio de entrevistas e preenchimento de formulários; participação da equipe na assembleia da associação dos agricultores da ecovárzea; reuniões do projeto em busca de estratégias para confecção de novas preparações culinárias; auxílio da copa/cozinha do DCE (Diretório Central dos Estudantes), para montagem e finalização das preparações ofertadas. Obteve-se como resultados uma demonstração prática na feira, sobre como higienizar e armazenar corretamente os vegetais, atendendo as dúvidas do público; produção gastronômica a cada sexta-feira e impressa uma receita contendo dicas nutricionais sobre o alimento trabalhado. As receitas e degustações já trabalhadas até o momento foram: antepasto de berinjela com chips de batata doce ou pão de alho, homus de feijão verde com chips de macaxeira, creme de jerimum com agrião e pão integral de grãos, salada de feijão verde com fruta pão, servida com água saborizada, torta de legumes e vegetais, farofa de banana da terra com feijão verde, pão de cará com creme de queijo de cabra, bolo de macaxeira e coco sem glúten e sem lactose, bolo de banana e ameixa sem glúten e sem lactose. Até o fim deste projeto ainda serão confeccionadas novas preparações. Percebeu-se a necessidade de elaboração de pratos especiais, para atender ao público com algum tipo de restrição alimentar. Conclui-se que a diversidade de ingredientes trabalhados nas receitas tem gerado satisfação e curiosidade no público degustador, uma aproximação maior da equipe aos agricultores, maior fluxo de venda do ingrediente demonstrado na receita e conseqüentemente mais consumo.

Palavras-chave: alimentos orgânicos, receitas, degustação, consumo

1. aluna do curso de gastronomia, bolsista, fabiana.tur@hotmail.com; 2. Orientador, ctdr, vitorgastronomia@yahoo.com.br