

ESTUDO DE ALIMENTOS REGIONAIS POR MEIO DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Solange Aparecida Esteves ¹

solangeap@baraodemaua.br

Centro Universitário Barão de Mauá

O Brasil é um país de dimensões continentais, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história brasileira, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar. Conhecer as preparações típicas das diferentes regiões brasileiras é uma forma de se aproximar da nossa história, cultura e fortalecer a noção de pertencimento a um povo, favorecendo uma atuação profissional mais conectada a valores e referências alimentares características de diferentes grupos populacionais. Além disso, o uso de ingredientes regionais é um importante aspecto na busca por práticas alimentares mais sustentáveis. O objetivo desta atividade foi pesquisar sobre alimentos e preparações culinárias regionais e executar uma preparação típica proporcionando aos alunos uma compreensão profunda e experiência prática das diversas tradições culinárias que compõem a rica gastronomia do Brasil. O trabalho foi realizado em grupos de até cinco alunos. Cada grupo ficou responsável por uma região brasileira. Os estudantes pesquisaram sobre o cultivo, aplicação culinária, composição nutricional e importância cultural de diferentes ingredientes típicos da região brasileira atribuída ao seu grupo. Em seguida, o grupo selecionou uma preparação para ser executada em aula prática. As preparações foram avaliadas sensorialmente pelos colegas da sala. A partir da ficha técnica elaborada foi possível verificar o valor nutricional e custo de cada uma das preparações. Os estudantes aplicaram conteúdos da disciplina de Técnica Dietética de forma que a atividade funcionou

¹ Mestra em Alimentos e Nutrição pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

também como revisão e conclusão para a disciplina. A atividade resultou na elaboração de preparações culinárias características de cada uma das cinco regiões brasileiras. Os estudantes puderam perceber o potencial da culinária enquanto atividade cultural característica de identidade de um povo, favorecendo uma atuação profissional mais conectada ao papel cultural e social da alimentação. Além disso os alunos puderam: Explorar a Diversidade Culinária, das regiões do Brasil, como a feijoada carioca, promover a cultura, pesquisando a história e a cultura por trás de cada prato, incluindo influências indígenas, africanas, portuguesas e de outras comunidades que contribuíram para a formação da culinária brasileira, valorizar Ingredientes locais, enfatizando a importância e a utilização de ingredientes locais e sazonais, como mandioca, milho ervas e especiarias regionais, fomentar a criatividade, experimentando e criando variações dos pratos tradicionais, respeitando suas características originais mas também inovando com novas técnicas e apresentações mantendo o valor nutricional do alimento, e integrar sustentabilidade, aplicando práticas sustentáveis na cozinha, como o uso consciente de recursos, redução de desperdício de alimentos e aproveitamento integral dos ingredientes. Esta atividade apresentou grande potencial de envolvimento entre os estudantes, além de promover o estudo e aplicação de diferentes conteúdos de forma transdisciplinar.

Palavras-chaves: Cultura alimentar. Culinária. Dietética.