

# Estudo de alimentos regionais por meio de preparações culinárias

**Ma. Solange Aparecia Esteves**

# Introdução

**Brasil:** 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.

Uso de ingredientes regionais é um importante aspecto na busca por práticas alimentares mais sustentáveis.

# Objetivos

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. Ainda podemos nesta atividade:

- Explorar a Diversidade Culinária
- Promover a Cultura Local
- Desenvolver Habilidades Culinárias
- Valorizar Ingredientes Locais
- Fomentar a Criatividade:

## Metodologia:

O trabalho foi realizado em grupos de até 5 alunos. Cada grupo ficou responsável por uma região brasileira (feijoada, cuscuz, peixe frito, moqueca, cuca, arroz carreteiro, empadão, cocada, etc.).

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.

Para o preparo das receitas, os estudantes aplicaram conteúdos da disciplina de Técnica Dietética relacionados e diferentes grupos de alimentos, como pescados, cereais, aves, hortaliças e frutas, de forma que a atividade funcionou também como revisão e conclusão para a disciplina.

## Resultados

A atividade resultou na elaboração de cinco 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.











Os alunos puderam:

- **Explorar a Diversidade Culinária**, das regiões do Brasil, como exemplo 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 erva 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.
- **Integrar Sustentabilidade**, aplicando práticas sustentáveis na cozinha, como o uso consciente de recursos, redução de desperdício de alimentos e aproveitamento integral dos ingredientes.

## Considerações finais

Esta atividade apresentou grande potencial de envolvimento entre os estudantes, além de promover o estudo e aplicação de diferentes conteúdos de forma transdisciplinar.