

A ressignificação do cozinhar - Um caminho para a comida de verdade



A equipe RedeNutri esteve presente durante o XXIV CONBRAN 2016, ocorrido em Porto Alegre entre os dias 26 e 29 de outubro, e realizou diversas atividades. Entre elas, a oficina elaborada pelo Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – Universidade de Brasília (OPSAN/UnB) e aplicada em parceria com a Organização Panamericana da Saúde (OPAS/OMS).

A oficina tem como proposta gerar reflexões e incentivar a mobilização para promover o cozinhar como prática emancipatória baseado nos princípios do Marco de Referência de

Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas e nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira.

A seguir você pode conferir o passo a passo e os resultados dessa construção coletiva:



Primeiramente, uma dinâmica de quebra-gelo foi aplicada para propiciar um contato inicial entre os participantes e para que eles se dividessem em grupos conforme o perfil. Para esta atividade, foi realizada a dinâmica do colar, na qual os próprios participantes confeccionam crachás

utilizando materiais de papelaria com informações como a comida e hobby preferidos. Findada a dinâmica inicial, os facilitadores explicaram a oficina e apresentaram a metodologia proposta na qual cada grupo circula pelas 6 estações propostas permanecendo 20 minutos em cada uma delas.

Seguindo dinâmicas e gerando produtos próprios, as estações abordaram as seguintes discussões:

ESTAÇÃO 1 - A mulher e o cozinhar

Na primeira estação, foi elaborado um “varal de fotos” contendo uma seleção de imagens, cartazes e frases com retratos de chefes de cozinha do sexo masculino e fotos de merendeiras do sexo feminino. Também foram expostas propagandas de alimentos com discursos machistas além de alguns dados e reflexões. Os elementos serviram para subsidiar as discussões em grupo sobre o tema central da estação que é “A mulher e o cozinhar”, com questões como a exaltação do prestígio e predominância de Chefs de cozinha do sexo masculino enquanto as atividades ligadas a alimentação doméstica e com menos “glamour” recaem sobre a mulher.



ESTAÇÃO 2 - Tempo x Cozinhar

O objetivo dessa estação foi discutir a questão do tempo x cozinhar - um dos grandes desafios da atualidade, e a necessidade de encontrar um tempo para desenvolver habilidades culinárias e evitar os alimentos ultraprocessados, como o Guia Alimentar para a População Brasileira preconiza. Assim, não buscou-se resolver ou dar respostas a este complexo problema, mas refletir e pensar em estratégias.

O cenário dessa estação foi composto com um calendário mensal grande com diversas atividades e compromissos, sem nenhuma programação para compras ou para cozinhar. Além deste elemento, o facilitador também exibiu alguns vídeos, para a partir da análise de discursos, aprofundar as discussões sobre as estratégias de propaganda que a indústria alimentar utiliza. Assista um vídeo utilizado como exemplo, [aqui](#).

ESTAÇÃO 3- Tradição e Memória

Para compor essa parte da oficina, foram selecionados e dispostos em forma de varal, vários alimentos característicos de todas as regiões brasileiras, como por exemplo cuscuz, sagu de vinho, galinhada, bacalhau, tapioca, milho, peixe frito, além de frutas como pitanga, acerola, caju entre outras. Ademais, também foram colocadas no varal

frases inspiradoras sobre alimentação e imagens que representavam a comensalidade, comidas típicas de datas comemorativas entre outras.

Com o objetivo de trabalhar a temática “tradição e memória”, foi proposto que os participantes de cada grupo escolhessem uma imagem ou frase que os representassem ou que remetesse alguma história pessoal. Após a escolha, cada um deveria contar para todos motivo da sua escolha.

Na segunda parte, foi proposto que os participantes brincassem de “Qual é a música?” com o intuito de lembrar de letras de músicas que contenham alimento, como por exemplo café e frutas. A descontração tomou conta de todos os grupos, possibilitando também uma troca de boas lembranças em relação aos alimentos e as músicas.



ESTAÇÃO 4- Sistema alimentar sustentável através do cozinhar



A estação 4 teve como proposta discutir alternativas e caminhos sustentáveis a partir das escolhas alimentares e fazendo uma interface com o cozinhar. Para tanto, foram disponibilizados 6 “kits” para que os participantes escolhessem com qual trabalhar (um pra cada grupo) contendo um alimento in natura e um produto industrializado correspondente, foram eles: Tomate x molho de tomate enlatado; frango

caipira x nuggets; leite tipo A x achocolatado; laranja x suco industrializado de caixinha; limão x picolé de limão; milho x pipoca de microondas.

Para os alimentos in natura, os participantes eram convidados a criar um caminho, desde a produção até o consumo e destinação final de eventuais cascas e bagaços, que fosse inclusivo, saudável e sustentável. Já para os industrializados, a proposta foi de criar uma lógica oposta, identificando os impactos negativos para o meio ambiente, o agricultor e a saúde humana. O intuito foi propiciar uma reflexão sistêmica acerca dos impactos das nossas escolhas alimentares e contrapor diferentes modelos de produção.

ESTAÇÃO 5 - Comensalidade



Nesta estação, os participantes foram convidados a compartilharem de uma refeição juntos e construírem o conceito de comensalidade (ato de comer junto) com um jogo de palavras.

A cenografia contava com toalha de piquenique, flores, preparações regionais, frutas, sucos e livros de contos, crônicas e outros estilos literários que abordam a alimentação. Isso proporcionou um ambiente agradável e convidativo para a participação.

O facilitador era como um anfitrião que convidava todos a comerem juntos e conversarem sobre o tema. No jogo era possível formar diferentes frases, poesias, esquemas com palavras que iam desde tipos de refeições, pessoas, verbos, características, lugares e emoções.

ESTAÇÃO 6 - Conflito de interesses



Para trabalhar a temática “Conflito de Interesse” a equipe decidiu que traria à tona a discussão sobre um caso real, atual e polêmico, a recente associação do chefe de cozinha Jamie Oliver, que ganhou projeção internacional ao promover uma alimentação adequada e saudável (AAS), à empresa Sadia.

A dinâmica utilizada foi a simulação de um julgamento sobre a conduta do chefe e o questionamento do julgamento era: “Há conflito de interesses na associação de um chefe de cozinha, promotor mundial da alimentação adequada e saudável, com uma multinacional, produtora de alimentos ultraprocessados, responsável por 20% da produção mundial de frangos?”. O caso dizia respeito ao Chef Jamie Oliver, mas a ideia principal era julgar o conflito de interesses e discutir a conduta de um chefe, ou qualquer outro profissional que constrói a sua imagem promovendo AAS mas, que em um determinado momento, se entrega aos interesses da indústria de alimentos.

Encerramento

Depois que todos os grupos passaram pelas 6 estações, eles foram convidados a apresentar os cartazes e fazer um breve relato sobre as discussões que tiveram. Os facilitadores da oficina encerraram a atividade destacando a correlação de cada estação com o tema principal da atividade, e a importância da compreensão desses elementos para promoção da Alimentação Adequada e Saudável.

Resultados observados:

As inscrições na oficina foram feitas por e-mail, e após a atividade 11 dos 50 participantes responderam espontaneamente à pesquisa de opinião com impressões sobre a atividade. Em resposta a experiência de participação na oficina, 8 pessoas deram nota máxima para atividade em uma escala de 0-10, enquanto 3 pessoas deram

notas entre 8 e 9. Os mesmos números foram observados para aprovação da metodologia utilizada. A oficina atendeu às expectativas de 90% e parcialmente de 10% dos que responderam à pesquisa. E ainda, 100% dos que responderam ao questionário gostaram da escolha do tema principal da oficina e também julgaram os temas das estações como pertinentes.

Para além dos dados quantitativos, alguns comentários também foram observados como: "Continuem disseminando essa oficina. Eu gostei muito, aprendi muito, reforcei muitos entendimentos e levarei esse conhecimento para a vida e para a minha prática profissional".

