



GASTRONOMIA SOCIAL E SUSTENTABILIDADE: O USO INTEGRAL DOS ALIMENTOS COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO

Autores/as: Eveline Vasconcelos Sales de Castro Braga (UNINASSAU, Fortaleza; eveline.vscb@alu.ufc.br); Eveline de Alencar Costa (Universidade Federal do Ceará, evelinedealencarcosta@gmail.com)

RESUMO EXPANDIDO: Relato de Experiência

Introdução

A fome é um dos maiores paradoxos da sociedade contemporânea: enquanto milhões de pessoas não têm acesso a uma alimentação adequada, bilhões de toneladas de alimentos são desperdiçadas ao longo da cadeia produtiva. Segundo a FAO (2013), cerca de 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são descartados por ano em todo o mundo, o que representa aproximadamente um terço de toda a produção global. Esse desperdício se reflete em um grave problema social e ambiental, pois constitui um mau uso dos recursos naturais e, por outro lado, agrava a insegurança alimentar e, diminuindo a disponibilidade e o acesso aos alimentos (Santos, *et. al.* 2020). Ou seja, quanto mais desperdício, mais oneroso se torna os alimentos e, conseqüentemente, influencia no acesso aos mesmos e no consumo mais consciente, por todos, independentemente da classe social.

No Brasil, a situação se torna ainda mais alarmante. Em 2021, o UNICEF registrou que 13,7 milhões de crianças e adolescentes viviam em famílias com renda abaixo da linha da pobreza, representando um aumento de quase 40% em relação a 2020. A pandemia de Covid-19 acentuou essas desigualdades, recolocando o país no Mapa da Fome e escancarando a vulnerabilidade de milhões de brasileiros. (UNICEF, 2023).

Diante desse cenário, a gastronomia social emerge como uma ferramenta estratégica capaz de atuar simultaneamente em diferentes dimensões da sustentabilidade: ambiental (reduzindo desperdício e incentivando práticas alimentares responsáveis), social (promovendo inclusão e resgate cultural) e econômica (gerando renda e fortalecendo cadeias produtivas locais). Este



trabalho apresenta um relato de experiência fundamentado no projeto Conversas de Cozinha, desenvolvido no IPREDE, em Fortaleza - CE, que tem como propósito trabalhar o aproveitamento integral dos alimentos, fortalecer a cultura alimentar local e promover práticas de sustentabilidade junto a mulheres em situação de vulnerabilidade social.

Objetivos

O presente relato tem como objetivo principal analisar como a gastronomia social, a partir do uso integral dos alimentos, pode se configurar como ferramenta de transformação social e sustentabilidade.

De forma específica, busca-se:

- Investigar como a prática do aproveitamento integral pode reduzir o desperdício de alimentos e contribuir para a segurança alimentar.
- Refletir sobre o papel da gastronomia social para a sustentabilidade econômica.
- Discutir a gastronomia como o campo pedagógico capaz de ressignificar a relação entre alimento, memória cultural e cidadania.

Metodologia

O presente estudo compreende um relato de experiência a partir do projeto Conversas de Cozinha, considerando o período de abril de 2022 a dezembro de 2023. Portanto, caracteriza-se por ser uma pesquisa qualitativa e descritiva.

O projeto Conversas de Cozinha nasceu em 2021, no IPREDE, em Fortaleza - CE, como resposta ao aumento da insegurança alimentar e à necessidade de desenvolver estratégias educativas que unissem cultura alimentar, sustentabilidade e protagonismo comunitário.

O público atendido pelo Conversa de Cozinha era composto majoritariamente por mulheres entre 26 e 42 anos, todas em situação de vulnerabilidade social, muitas sem escolarização completa e vivendo com menos de um salário-mínimo mensal. A experiência foi construída a partir das aulas práticas e teóricas sobre aproveitamento integral de alimentos, uso

de ingredientes regionais, resgate da memória alimentar e fortalecimento da cultura gastronômica local.

Os dados para a construção deste relato foram obtidos através da metodologia História de Vida e Observação Participante, com mais de 700 horas de convivência direta com as participantes. Essa abordagem permitiu ultrapassar o papel de pesquisadora para vivenciar de forma sensível o cotidiano das mulheres, suas dificuldades, estratégias de sobrevivência e formas de resistência.

Entre as práticas desenvolvidas destacam-se:

- Oficinas sobre aproveitamento integral de frutas e hortaliças (casca de banana, talos de couve, cascas de batata, sementes de abóbora).
- Preparações inovadoras com alimentos regionais, como lasanha de “carne de caju” (fibra de caju) e paçoca, também da fibra de caju.
- Atividades de memória gastronômica, como o autorretrato com alimentos, estimulando reflexões sobre identidade cultural e afetiva.
- Produção coletiva de refeições utilizando partes não convencionais, ressignificando o conceito de “desperdício”.

Essa experiência foi ainda potencializada por relatos das próprias participantes, que passaram a reproduzir em seus lares as técnicas aprendidas, influenciando familiares e fortalecendo práticas economicamente sustentáveis e consumo consciente.

O presente estudo foi submetido na Plataforma Brasil e aprovado pelo comitê de ética. As participantes também assinaram termo de autorização de uso de imagens.

Resultado e Discussão

A partir da experiência vivida foi possível constatar que a gastronomia social, quando articulada ao princípio da sustentabilidade, vai além do ensino de técnicas culinárias: ela promove educação cidadã, empoderamento feminino, valorização da cultura alimentar e transformação social (Freire, 1967; Damiani, 2011; Honório; Barbalho, 2022).

Verificou-se que através do Projeto de Conversas de Cozinha vários aspectos foram desenvolvidos junto as mulheres participantes das ações de gastronomia social, como:



sustentabilidade ambiental, social, econômico e de educação alimentar e cultural. A seguir descreve-se cada resultado da vivência relacionados a estes.

a) Sustentabilidade Ambiental

O aproveitamento integral dos alimentos mostrou-se uma prática efetiva de redução do desperdício. Cascas, talos e sementes, tradicionalmente descartados, foram transformados em preparações nutritivas, evitando o acúmulo de lixo orgânico e diminuindo o impacto ambiental. Além disso, essa prática fortalece a noção de saúde planetária, na medida em que conecta escolhas individuais com a preservação dos recursos naturais.

b) Sustentabilidade Social

As oficinas propiciaram um espaço de troca de saberes, onde as mulheres puderam compartilhar memórias alimentares e histórias de vida. Esse processo fortaleceu o senso de pertencimento e autonomia, criando redes de apoio comunitário. A gastronomia, nesse contexto, tornou-se mediadora de vínculos sociais e afetivos, contribuindo para a inclusão e a valorização das participantes.

c) Sustentabilidade Econômica

Muitas participantes relataram que passaram a economizar em suas despesas familiares ao aplicar técnicas de aproveitamento integral. Algumas também vislumbraram a possibilidade de gerar renda extra através da produção de alimentos regionais com baixo custo e alto valor agregado. Isso demonstra como a gastronomia social pode se integrar a modelos de economia solidária e empreendedorismo comunitário.

d) Educação Alimentar e Cultural

A proposta de trabalhar memória gastronômica e alimentos regionais proporcionou o resgate de identidades culturais, que muitas vezes são esquecidas. Preparações como a fibra ou “carne” de caju, como a paçoca de caju reforçaram o vínculo com o território e mostraram que a gastronomia pode ser também uma forma de preservação cultural.

Percepção das Participantes sobre Sustentabilidade e Gastronomia

Os depoimentos coletados, durante a vivência no Projeto Conversas de Cozinha, foram fundamentais para compreender a dimensão subjetiva sobre a sustentabilidade. Uma participante afirmou:

“Hoje eu vejo os alimentos de outra forma. Antes eu jogava fora casca de banana, talo de couve... hoje eu transformo em bolo, suco, doce. Isso mudou meus hábitos e até economizou na minha casa”.

Figura 1 – Participantes do Conversas de Cozinha durante a oficina de aproveitamento integral dos alimentos (2023)



Fonte: Registro da pesquisadora (2023).

Os relatos confirmam que o conhecimento proporcionado as participantes promoveram não apenas transformação técnica, mas também cultural e emocional, ficando evidenciado que a gastronomia, através de suas práticas sociais promovem mudanças, principalmente, atitudes do dia a dia.

É válido destacar que o consumo dos alimentos de forma integral, para além dos aspectos econômicos, também proporcionou um aumento do aporte nutricional, uma vez que as cascas, talos e aparas possuem teor nutricional.



Portanto, a sensibilidade despertada nas participantes do Conversas de Cozinha, favoreceu ainda a multiplicação dos conhecimentos, onde algumas mencionaram o repasse dos saberes adquiridos a outras pessoas, principalmente no estímulo ao consumo pelos filhos e companheiros.

Considerações Finais

O projeto “Conversas de Cozinha” demonstra que a gastronomia social é um laboratório vivo de sustentabilidade, onde práticas culinárias se tornam experiências de educação, inclusão e ressignificação. O aproveitamento integral dos alimentos, mais do que uma técnica, revelou-se um ato político e pedagógico, capaz de reduzir desperdícios, fortalecer a cultura alimentar, gerar economia doméstica e promover dignidade.

Embora ainda existam desafios, como a necessidade de políticas públicas permanentes, ampliação da rede de apoio e superação de preconceitos culturais, os resultados evidenciam que a gastronomia social tem um potencial transformador único.

Conclui-se que a sustentabilidade promovida pela gastronomia social não se restringe ao ambiente, mas abarca dimensões sociais e econômicas, reafirmando a comida como direito humano fundamental e instrumento de justiça social. Assim, a experiência relatada reafirma que cozinhar pode ser também um ato de resistência, solidariedade e construção de futuros mais sustentáveis.

Referências

BOFF, Leonardo. **Sustentabilidade: o que é - o que não é**. Petrópolis: Vozes, 2012.

DAMIANI, C.; PENSADO, N. F. da S.; ALVES, V. M.; BECKER, F. S.; MARTINS, G. A. de S. Coprodutos vegetais na alimentação humana: aspectos gerais. *In*: DAMIANI, C.; MARTINS, G. A.; BECKER, F. S. **Aproveitamento de resíduos vegetais: potenciais e limitações**. Palmas, TO: EDUFT, 2020. ISBN 978-65-89119-61-6, p. 10-19.

FAO – Food and Agriculture Organization. **Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources**. Rome: FAO, 2013.

FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1967.



HONÓRIO, R. S. BARBALHO, A. A. Política cultural e combate à pobreza: breve estudo sobre a experiência do Projeto Jardim de Gente, em Fortaleza, Ceará. **Conhecer: debate entre o público e o privado**, v. 5, n. 14, p. 182-200, 2015. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/revistaconhecer/article/view/1357/1207>. Acesso em: 13 set. 2022.

SANTOS, K. L. dos; PANIZZON, J.; CENCL, M. M.; GRABOWSKI, G.; JAHNO, V. D. Food losses and waste: reflections on the current brazilian scenario. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 23, e2019134, 2020.

UNICEF. **Relatório sobre pobreza monetária e insegurança alimentar no Brasil**. Brasília: UNICEF, 2023.

Palavras-chave: Gastronomia Social; Sustentabilidade; Aproveitamento Integral

Fonte(s) de financiamento/apoio: Trabalho sem financiamento/apoio.

Conflito de interesses: Trabalho teve o apoio do Instituto da Primeira Infância - IPREDE.