



PLANTAR, COLHER E FAZER: A HORTA DA GASTRONOMIA E A OFICINA DE RISOTO

CAROLINE LOURENÇO DUQUE PORTO¹; VICTOR AUGUSTO OLIVEIRA CASTILLO²; GUSTAVO DE MOURA RAMOS³; PEDRO RENATO CARDOSO FAGUNDES⁴; JAMILE WAYNE FERREIRA⁵.

¹Universidade Federal de Pelotas – carolineldporto@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – rifociina@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – gu.m.ramos@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – pedroc.fagundes@outlook.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – milewayne.gastronomia@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A oficina de Risoto para a comunidade Cohab Tablada faz parte do projeto de Extensão “Plantar, Colher e Fazer: A Horta da Gastronomia” que visa a interação dos alunos do curso de Gastronomia com a comunidade de Pelotas através de ingredientes cultivados nas respectivas comunidades, juntamente com o projeto “Hortas Urbanas: um projeto de sustentabilidade urbana para a comunidade pelotense”, um projeto interdisciplinar idealizado por estudantes da geografia.

A proposta da oficina foi trocar com a comunidade conhecimentos a respeito de fazeres culinários a partir de insumos cultivados por eles ou que poderiam vir a ser cultivados. A oficina aconteceu em Junho de 2019 e levou a proposta de um risoto de abóbora, feito com caldo caseiro.

2. MÉTODO

Para a realização dessa oficina o grupo discutiu em reuniões receitas que dessem conta de levar à comunidade propostas de uso com os ingredientes que eles tinham disponíveis na horta. A escolha do risoto de abóbora se deu por se tratar de uma receita que faria uso de um ingrediente abundante na horta, a abóbora, e o uso de caldo que, além de usar inúmeros ingredientes da horta, propõe uma saída mais saudável e sustentável aos que fazem uso dos caldos prontos. O risoto seria feito em duas versões: a tradicional e a vegana. O tradicional finalizado com mantecato (manteiga e queijo) e o outro com leite de coco.

A oficina do risoto foi realizada na Associação Comunitária da COHAB Tablada, em que os próprios moradores da região, que auxiliam nos cuidados com a horta, participaram das atividades gastronômicas. A oficina dividiu-se em dois momentos: fazer o caldo e fazer o risoto. Esses dois preparos exigiam técnicas diferentes. Os oficinairos foram, à medida que preparavam os ingredientes, dialogando com as participantes.

O primeiro preparo realizado foi o do caldo, um componente altamente concentrado em sabor e aromas, feito a partir de um mirepoix (cebola, cenoura e salsão) e acrescido de água, sem aditivo de sal ou qualquer outro conservante. A água para fazer o caldo tem que ser fria, pois assim ela retém a maior parte do sabor concentrado nos legumes já dispostos na panela; essa mistura é aquecida em fogo lento, sempre retirando as impurezas ali presentes. Geralmente, um componente aromático é adicionado ao caldo quando já está fervendo, como um bouquet garni



ou um sachét d'épices. Apesar de tradicionalmente ser feito com o mirepoix, um caldo pode ser feito, também, com restos dos legumes que iriam para o lixo, como exemplo, a casca de cebola ou da abóbora utilizados no risoto, ou outros ingredientes que estiverem disponíveis na horta, assim como ervas aromáticas que estiverem à disposição.

O arroz tradicionalmente utilizado no risoto é o arbóreo, que possui alta capacidade de absorção e é rico em amido que, ao ser liberado no processo de cozimento, é responsável pela cremosidade do prato. Já a abóbora, ingrediente responsável pelo diferencial no sabor do prato, foi colhida direto da horta. Ela foi acrescida ao arroz antes de se adicionar o caldo para que pudesse ser cozida junto ao arroz. Além disso, suas sementes também foram utilizadas, de modo a dar uma textura crocante ao prato, já que elas foram tostadas no forno com açúcar e canela.

O risoto é feito com a cocção do arroz em fogo baixo e adicionando aos poucos o caldo caseiro preparado a base de legumes. Para que o amido seja liberado, é necessário mexer constantemente o risoto ao regá-lo com o caldo ainda quente e que é adicionado aos poucos, sempre que começar a secar, até que o arroz esteja al dente. Já com o fogo desligado, adiciona-se manteiga e queijo (mantecato), que são responsáveis por ajudar na textura cremosa do prato, que tem que ficar no ponto all'onda (o alimento tem que ficar fluído no prato).

O método pedagógico foi dialógico e contou com apoio dos conceitos de educação popular, pois procurou trabalhar com os saberes trazidos pelas participantes, que faziam conexões do que os oficineiros faziam com suas experiências de cozinhar. Segundo Paulo Freire (2003) esse método parte da realidade das práticas sociais, leva em conta o local, a região em que vive o educando e tem como objetivo primordial a participação ativa deste no processo educativo. Para Brandão a educação popular busca trabalhar pedagogicamente o homem e os grupos envolvidos no processo de participação popular, fomentando formas coletivas de aprendizado (BRANDÃO, 1982).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de extensão "Plantar, Colher e Fazer: a Horta da Gastronomia" executa as oficinas com o objetivo de interagir com a comunidade e compartilhar conhecimentos sobre a alimentação e todo o seu processo até chegar à mesa. Por meio destas atividades foi possível trocar ideias sobre saberes populares sobre a culinária e técnicas desenvolvidas através do curso. Entre os assuntos, o apreço pelo plantio e a utilização de alimentos frescos, sem o uso de substâncias químicas se destacam por conferirem qualidade ao produto e sustentabilidade. O sabor do risoto, realizada na COHAB Tablada, foi escolhido a partir daquilo que a comunidade tinha para colher na horta, no caso, a abóbora.

Por meio de diálogos e demonstrações, a oficina foi preparada para os moradores da COHAB Tablada com alguns insumos colhidos na horta, como a abóbora para o risoto, alguns aromáticos para acrescer ao caldo e hortelã para o preparo do suco. Na finalidade de iniciar os preparos do prato, é necessário que se tenha um caldo que, no caso dessa oficina, foi feito com legumes, como cenoura, alho poró e cebola, refogados e depois, acrescidos de água fria, responsável por absorver todo o sabor liberado pelos alimentos ali colocados; essa água com os legumes é fervida em fogo baixo e lento, sempre retirando as impurezas. É uma



alternativa de substituir caldos instantâneos por algo mais rentável e saudável, principalmente por ser uma receita que pode ser feita com ingredientes da horta. Os participantes puderam conhecer alternativas de vegetais, como o alho poró, e maneiras de utilizá-los.

O arroz arbóreo, tradicionalmente utilizado para o preparo de risotos por liberar uma grande quantidade de amido na cocção, foi uma novidade para os ouvintes. Além de ter um formato e textura diferenciados, o ponto de cozimento é al dente, ou seja, ele fica durinho ainda no meio e macio por fora, bastante diferente dos costumes do paladar brasileiro. Além disso, foi sugerido o uso de outros tipos de arroz, como o cateto, mais conhecido pelos moradores da região e que também possui alta quantidade de amido, conferindo maciez e cremosidade, fatores importantes para o ponto do risoto.

O grupo trabalhou com a perspectiva de Paulo Freire (2005) em que a oficina aconteceria fugindo do método de educação bancária, onde o saber não passa de uma doação dos que se julgam sábios, aos que nada sabem. Pois, o saber do grupo de moradores da Tablada foi interagindo com o saber construído na universidade, fazendo com que os que estivessem “aprendendo” se tornassem sujeito do processo e quem estivesse “ensinando”, sujeito da aprendizagem. Segundo Freire (1999) “nas condições de verdadeira aprendizagem os educandos vão se transformando em reais sujeitos da construção e reconstrução do saber ensinado” (FREIRE, 1999, p.29).

4. CONCLUSÕES

A oficina propiciou, tanto aos ministrantes quanto aos ouvintes, interação e partilhas sobre experiências e conhecimentos gastronômicos de pontos de vistas diferentes. Através dessa atividade foi possível perceber o quanto um insumo fresco faz diferença na composição de um prato, sendo assim, é notável a importância do conhecimento sobre a origem dos alimentos e os cuidados com os mesmos, para a construção de sabores.

A preferência por produtos frescos, orgânicos e sazonais finda sendo um diferencial na experiência gastronômica, na qualidade do produto e para a saúde do consumidor, pois além de consumir um alimento com menor uso de substâncias químicas, ainda é possível conhecer outros alimentos de época e da região, como foi o caso do alho-poró, o qual alguns dos ouvintes não conheciam e se interessaram mais pelo utilização do mesmo no preparo de comidas.



5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livro

BRANDÃO, C. R. **Lutar com a palavra: escritos sobre o trabalho do educador**. Rio de Janeiro: Graal, 1982.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

Documentos eletrônicos

<http://aao.org.br/aao/agricultura-organica.php>