



OFICINA CULINÁRIA SABORES DO CAMPO: APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ABÓBORA NA SEMANA DO ALIMENTO ORGÂNICO

CHEILA MOREIRA FARIAS¹; MATHEUS PASSOS TISSOT RUIVO²; EDUARDO DE ANUNCIACÃO CURRAL³; ANA JÚLIA ROSA⁴; TATIANE KUKA VALENTE GANDRA⁵; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELI⁶

¹Universidade Federal de Pelotas - cheilamoreira69@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - matheus.ruivo93@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - dudiscorral@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - anajuliadiasrosa0@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas - tkvgandra@gmail.com

⁶Universidade Federal do Pampa - chirleraphaelli@unipampa.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Muito se discute sobre a importância do consumo de alimentos orgânicos com foco na promoção de saúde, segurança alimentar e sustentabilidade. Os alimentos orgânicos são cultivados sem agrotóxicos, sem qualquer fertilizante químicos ou organismos geneticamente modificados, preservando a sociobiodiversidade de sementes e de culturas, priorizando a conservação de solo e de água, minimizando o impacto ambiental no cultivo de alimentos (DIAS et al., 2015).

O Brasil lidera o uso de agrotóxicos na produção de alimentos. De acordo com a AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (2022), 25% dos alimentos de origem vegetal no país apresentam resíduos de agrotóxicos acima do permitido, incluindo substâncias proibidas. Esses resíduos representam um risco à saúde dos consumidores, já que alimentos *in natura* aparentemente saudáveis podem conter compostos tóxicos e maléficos para saúde. Outro ponto de preocupação é a contaminação das águas utilizadas para o abastecimento urbano também contém traços de agrotóxicos (BRASIL, 2023).

No Brasil, esforços contínuos de regulamentação da agricultura orgânica acontece após a promulgação da Lei no 10.831 em 2003 (BRASIL, 2003). Em 2021, uma rede de parceiros envolvidos com produção, assistência técnica, comercialização e consumo de alimentos orgânicos conseguem a promulgação da Política Municipal de Agroecologia e Produção Orgânica do Município de Pelotas (PELOTAS, 2021). Dentre os envolvidos, estão o Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, além de diversas associações, feiras e cooperativas que produzem e comercializam alimentos orgânicos, os quais conseguem, anualmente, realizar a Semana do Alimento Orgânico do Rio Grande do Sul. Dentre atividades anuais acontecem oficinas, palestras, rodas de conversas em diversos municípios da Zona Sul e em 2023, na XIX Semana do Alimento Orgânico foi realizada a oficina culinária sabores do campo com Abóbora orgânica.

No sul do Brasil, espécies do Gênero *Cucurbita spp.* tem são utilizadas para nomear abóboras, morangas ou mogangos e, ainda, algumas variedades crioulas são mantidas ao longo do tempo (PRIORI et al., 2018). Por terem importância socioeconômica e nutricional para os indivíduos na região da zona sul do estado, também por conter grande quantidade de casca, que na maioria das vezes não é aproveitada, foi o alimento selecionado para a realização da oficina culinária em questão. Com base no exposto, o objetivo do presente estudo é relatar o planejamento e o desenvolvimento da Oficina de Culinária Sabores do Campo com abóbora orgânica, via ação do Projeto "Gastronomia em Extensão".

2. METODOLOGIA

Alunos do segundo semestre do curso de Gastronomia da Universidade Federal de Pelotas (UFPEl) participaram de um concurso de culinária na VI Semana Acadêmica do Curso, que teve como tema "Brasilidade na Cozinha". A proposta era preparar um prato vegetariano utilizando insumos como banana, moranga cabotiá, laranja, abobrinha, berinjela, ovos, farinha, sal, açúcar e óleo. O prato vencedor foi um risoto de abóbora com abobrinha e berinjela empanadas, molho roti e banana à milanesa.

Com a visibilidade obtida, os acadêmicos foram convidados a ministrar a oficina "Sabores do Campo com Abóbora". O convite surgiu após o concurso, que consistia em elaborar um prato vegetariano em uma hora, utilizando uma "caixa surpresa" de ingredientes. O trio preparou um risoto de casca de abóbora com ratatouille, banana empanada com farinha panko e molho velouté feito com fundo de legumes. Entre os jurados estava a proprietária do restaurante TEIA, que elogiou a proposta de aproveitamento integral dos alimentos.

O prato foi inspirado em uma oficina de Cheila Farias com a chef Regina Tchelly, fundadora da Favela Orgânica, que promove o uso integral de alimentos em receitas criativas, como arroz de talos e cascas e pão de mel de casca de banana. O projeto de Regina visa transformar a relação das pessoas com a comida, incentivando o aproveitamento total dos ingredientes e fortalecendo a conexão comunitária por meio da culinária.

Nesse contexto, durante a XIX Semana do Alimento Orgânico, surgiu a ideia de realizar uma oficina culinária em parceria com o restaurante TEIA Agroecológica, referência em Pelotas por seu foco no consumo vegano, sustentabilidade e preservação ambiental. A oficina teve como objetivo ensinar o uso integral da abóbora cabotiá, aproveitando todas as partes do alimento, como forma de promover a alimentação orgânica e sustentável.

Para oficina, foram planejadas receitas sem uso de proteína animal, como risoto de abóbora, caldinho de abóbora, abóbora caramelizada, doce de abóbora, chimia e chips de abóbora. Foram elaboradas fichas técnicas, listados os insumos e utensílios necessários e o restaurante TEIA adaptou seu salão de refeições para a realização dos preparos ao vivo.

A oficina fez parte das atividades da Semana do Alimento Orgânico de 2023, com o intuito de incentivar o consumo e preparo de alimentos orgânicos na comunidade. Para divulgar o evento, foram confeccionados folders (Figura 1) e as inscrições foram feitas tanto online quanto presencialmente

Figura 1 - A: Abóbora orgânica foco da oficina. B: Folder de divulgação da oficina



3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A oficina "Sabores do Campo com Abóbora" foi realizada no dia 31 de maio de 2023, entre 15h e 17h, no restaurante Teia, que se localiza na Praça Coronel Pedro Osório, Pelotas, RS. A atividade foi gratuita e fez parte da programação da 19ª Semana do Alimento Orgânico. Cabe destacar que o preparo de alimentos provindos da agricultura orgânica ou agroecológica, como a abóbora foco da oficina, fortalece uma rede de famílias agricultoras que utilizam práticas ecológicas, além de incentivar a formação de circuitos curtos de alimentos. A comercialização desses alimentos promove o comércio justo e solidário, conectando famílias, associações de agricultura familiar e consumidores, incentivando uma alimentação saudável e promoção de saúde (WARMLING; MORETTI-PIRES, 2017).

Para execução dos preparos com abóbora na oficina, foram fundamentais os três discentes vencedores do concurso de culinária da UFPel, a cozinheira e Chef do restaurante, como equipe de apoio participaram outros dois discentes e dois docentes do Curso de Gastronomia. Foram disponibilizadas 20 vagas para oficina que contou com a presença de 18 participantes. A oficina aconteceu durante o dia com um público bem distinto: crianças, idosos, alunos da UFPel, clientes do restaurante e profissionais da área da gastronomia.

A oficina aconteceu em etapas com base em estudo de OLIVEIRA E OLIVEIRA (2022): ambientação e acolhimento; apresentação dos cozinheiros, apresentação de insumos e receitas; preparo culinário; experimentação do preparo por todos; reflexão/debate sobre cada preparos; e avaliação da atividade.

Os participantes da oficina mostraram grande interesse pelos preparos ensinados. E durante a atividade, muitos aproveitaram a oportunidade para esclarecer dúvidas sobre as técnicas utilizadas, especialmente sobre o aproveitamento integral dos alimentos. A proposta de utilizar todas as partes da abóbora — incluindo cascas e sementes — foi considerada inovadora e muito bem recebida por todos. Além do mais, os alimentos orgânicos comparados aos produzidos convencionalmente parecem conter uma quantidade mais elevada de nutrientes e de compostos do metabolismo secundários das plantas os famosos antioxidantes tais como antocianinas, compostos fenólicos carotenoides, flavonoides e outros (BREZA-BORUTA; LIGOCKA; BAUZA-KASZEWSKA, 2022).

Figura 2 - Preparos realizados com abóbora. A: Risoto de abóbora. B: Pão integral com abóbora. C: Caldinho de abóbora



Além disso, alguns participantes ficaram surpresos ao provar as receitas preparadas com abóbora orgânica. Eles notaram uma diferença significativa no sabor, ressaltando a superioridade do alimento orgânico em relação aos convencionais, tanto em frescor quanto em qualidade. A experiência ajudou a reforçar a percepção que alimentos orgânicos, além de serem mais sustentáveis, oferecem um sabor mais intenso e natural, elevando a qualidade das receitas.

Alguns consumidores ainda referem que o preço elevado dos orgânicos é a principal barreira para um maior consumo (ANDRADE; BERTOLDI, 2012) no entanto, foi discutido na oficina que a cidade de Pelotas dispõe de várias feiras orgânicas que comercializam alimentos da safra que são menos onerosos que nos supermercados. O crescimento desse mercado reflete a demanda crescente por produtos que promovam saúde e bem-estar. E ainda, levanta discussões sobre as dinâmicas entre produção e consumo, as diferenças entre agricultura convencional e orgânica, certificações e mudanças nas formas de produção e consumo de alimentos (DIAS et al, 2013).

4. CONSIDERAÇÕES

A oficina "Sabores do Campo com Abóbora" engajou discentes e docentes do curso de gastronomia da Universidade Federal de Pelotas com a comunidade externa dentre restaurantes agroecológicos e comunidade participante da oficina. Essa experiência demonstrou a importância da interface entre ensino e extensão, tanto para a comunidade externa, quanto para os acadêmicos envolvidos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, L. M. S.; BERTOLDI, M. C. Atitudes e motivações em relação ao consumo de alimentos orgânicos em Belo Horizonte - MG. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 15, p. 31–40. 2012.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos – PARA. **Relatório dos resultados das análises de amostras monitoradas nos ciclos 2018-2019 e 2022**. 2023.191 p.

BRASIL. **Lei no 10.831, de 23 de dezembro de 2003. Dispõe sobre agricultura orgânica e dá outras providências**. Brasília; 2003.

BREZA-BORUTA, B.; LIGOCKA, A.; BAUZA-KASZEWSKA, J. Natural Bioactive Compounds in Organic and Conventional Fermented Food. **Molecules**. v. 27; n. 13, p.4084, 2022.

DIAS, V.V. et al. O mercado de alimentos orgânicos: um panorama quantitativo e qualitativo das publicações internacionais. **Ambiente e sociedade**, v.18, n.1, p. 155-174. 2015.

OLIVEIRA, M. H. de; OLIVEIRA, A. L. de. Oficina culinária como troca de saberes, educação alimentar e nutricional, e inclusão produtiva: um relato de experiência. **Revista Em Extensão**, v. 20, n. 2, p. 196–212, 2022.

PELOTAS. **Lei nº 6.980, de 14 de outubro de 2021**. Institui a Política Municipal de Agroecologia e Produção Orgânica do Município de Pelotas.

PRIORI, D. et al. Caracterização morfológica de variedades crioulas de abóbora (*Cucurbita maxima*) do sul do Brasil. **Revista Ceres**, v. 65, n. 4, p. 337–345. 2018.
WARMLING, D.; MORETTI-PIRES, R. O. Sentidos sobre agroecologia na produção, distribuição e consumo de alimentos agroecológicos em Florianópolis, SC, Brasil. **Interface**, v. 21, n. 62, p. 687–698, 2017.