

Oficina culinária

Texto: Daniela Hidemi Oyafuso e Pamela di Christine F. de Oliveira, graduandas em Nutrição - FSP/USP

Revisão: Alisson Diego Machado, doutorando em Nefrologia - FMUSP

O 5º encontro do Ciclo de Palestras marcou um evento especial. Diferente dos outros quatro encontros, o último foi composto por uma oficina culinária cujo o tema foi “Comer Sustentável”, dando uma ótima oportunidade para que os participantes colocassem em prática alguns assuntos abordados durante as palestras anteriores e vivenciassem uma experiência gastronômica.

Nesse dia, o Laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição da FSP/USP serviu de cenário para a atividade culinária.

Cada oficina recebeu um tema dife-

rente, mas todos deveriam ter algo em comum: o trabalho pautado na promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis. Assim, as preparações abrangeram versões sem carne, como o nhoque e a moqueca de banana da terra, o uso integral dos alimentos, como a caponata de casca de banana e o risoto de casca de melão e o uso de frutas com baixa quantidade de açúcar para as sobremesas, como a “gostura de maçã”, feita com diferentes texturas (maçã assada e recheada com o purê de maçã e especiarias) e que utilizou apenas o açúcar da própria fruta. Além disso, a receita de “peixinho assado” utilizou uma ótima técnica culinária para evitar fritura de imersão: o forno. E a “salada completa vegana” se apresentou como ótima opção de uma refeição variada.

Veja o quadro com as ilhas de receitas, os oficinairos convidados e as preparações:

Ilha de Receitas	Preparações
 <p>Comidas típicas em versão sem carne com a Chef Myllena Salles, consultora da Sociedade Brasileira de Vegetarianismo</p>	<ul style="list-style-type: none">- Nhoque de banana da terra- Caponata com casca de banana- Mousse de chocolate (base de banana)
 <p>Sobremesas sustentáveis com o EcoChef e graduando em nutrição Gilberto Bassetto Jr.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Purê delicioso de maçã- Gostura de maçã
 <p>Ilha de PANC com a nutricionista e Profa. Dra. da FSP/USP Betzabeth Slater</p>	<ul style="list-style-type: none">- Moqueca de banana da terra- Peixinho assado (PANC)
 <p>Ilha de saladas no pote com a culinária vegana Juliana Palma</p>	<ul style="list-style-type: none">- Salada completa vegana
 <p>Ilha de aproveitamento integral com a nutricionista Cristiana Maymone</p>	<ul style="list-style-type: none">- Risoto de casca de melão

Outro recurso explorado na oficina foi o uso de vários temperos naturais, que proporcionaram aroma e sabor, evitando a necessidade do uso excessivo de sal e açúcar.



Foto: Acervo Sustentarea.

Participantes da Oficina Culinária.

Já a Equipe Sustentarea ficou responsável pela aquisição de insumos. Esse foi um ponto relevante, pois buscamos, por meio das compras, trazer elementos abordados ao longo do Ciclo de Palestras, conectando a fala dos palestrantes dos encontros anteriores com os alimentos utilizados. A maioria dos ingredientes foram adquiridos no Instituto Feira Livre (palestrante do 4º Encontro), possibilitando a presença de hortaliças frescas, orgânicas e mais diversas como cenoura roxa e rabanete rosa, PANC como azedinha e uso integral com as cascas e as folhas da cenoura. A PANC peixinho utilizada como acompanhamento da moqueca de banana-da-terra foi colhida na Horta da FMUSP, cuja responsável é a Profa. Dra. Thaís Mauad (palestrante do 2º Encontro). Outra PANC utilizada para decorar o risoto com casca de melão foi a capuchinha colhida na Horta da FSP/USP (palestrante do 4º Encontro). Frutas e hortaliças que não estavam disponíveis no Instituto Feira Livre foram adquiridas em uma feira livre municipal e nessa mesma feira ocorre coleta do Programa de Combate ao Desperdício, cujo destino é o Banco de Alimentos da Prefeitura de São Paulo (palestrante do 3º Encontro).

O resultado desse trabalho em conjunto foram receitas saborosas que utilizaram técnicas culinárias que se preocuparam com a praticidade, biodiversidade, criatividade, sazonalidade e o uso de alimentos de custo acessível.

A oficina culinária do Ciclo de Palestras foi especial não apenas pelos pratos coloridos, deliciosos, saudáveis, sustentáveis e livres de sofrimento animal, mas principalmente pela troca de conhecimento entre os participantes, bate-papos e momentos de integração que só a comida oferece. No início, cada participante contou um pouco sobre a sua história, seus interesses relacionados à alimentação e de como chegou até o Sustentarea. E, no final, as preparações foram reunidas na bancada para degustação, mas antes um membro de cada ilha explicou brevemente sobre as receitas, o modo de preparo e suas reflexões sobre a oficina. Foi uma conversa muito proveitosa e que nos lembrou de que unir forças é uma ótima ferramenta para aqueles que buscam agir a favor de um sistema alimentar mais saudável e sustentável para si e para o planeta.

As receitas indicadas e preparadas ao longo da oficina resultaram em um livro especial de receitas! Faça o download em nosso site:

(<http://www.fsp.usp.br/sustentarea/livros-de-receitas/>) ou escaneie o QR Code!

