

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DE MINAS GERAIS - CAMPUS OURO PRETO
SUPERIOR TECNOLÓGICO EM GASTRONOMIA

Priscilla Alves Barbosa Corrêa

**Gastronomia Social e o Aproveitamento de
Alimento: Uma Proposta de Política Pública a
ser Inserida nas Escolas**

Ouro Preto - MG

2025

PRISCILLA ALVES BARBOSA CORRÊA

**GASTRONOMIA SOCIAL E O APROVEITAMENTO DE
ALIMENTO: UMA PROPOSTA DE POLÍTICA PÚBLICA A SER
INSERIDA NAS ESCOLAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal Minas Gerais - Campus Ouro Preto, como requisito parcial para a obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Cristiana S. Andreoli

Ouro Preto - MG

2025

C824g

Corrêa, Priscilla Alves Barbosa.

Gastronomia social e o aproveitamento de alimento[manuscrito]: uma proposta de política pública a ser inserida nas escolas / Priscilla Alves Barbosa Corrêa. – 2025.

26 f. : il.

Orientadora: Cristiana Santos Andreoli.

Trabalho de Conclusão de Curso (tecnologia) – Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto, 2025.

1. Gastronomia. 2. Escola – Políticas públicas. 3. Sustentabilidade. I. Andreoli, Cristiana Santos. II. Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto. III. Título.

CDU: 641

Catálogo: Andresa Aredes Ferreira CRB-6/MG-003262/0

PRISCILLA ALVES BARBOSA CORRÊA


GASTRONOMIA SOCIAL E O APROVEITAMENTO DE ALIMENTO: UMA
PROPOSTA DE POLÍTICA PÚBLICA A SER INSERIDA NA ESCOLAS.

Trabalho de conclusão de curso submetido à banca examinadora designada pela Diretoria de Ensino do Instituto Federal de Minas Gerais – Campus Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia.


Aprovado em 27 de março de 2025 por:

Documento assinado digitalmente
 **CRISTIANA SANTOS ANDREOLI**
Data: 02/04/2025 13:23:23-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Cristiana Santos Andreoli (Orientadora)
IFMG – Campus Ouro Preto

Documento assinado digitalmente
 **FREDERICO DIVINO DIAS**
Data: 30/03/2025 20:07:49-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.. Dr. Frederico Divino Dias
IFMG – Campus Ouro Preto

Documento assinado digitalmente
 **ADELINE CONCEICAO RODRIGUES**
Data: 02/04/2025 13:49:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Adeline Conceição Rodrigues
IFMG – Campus Ouro Preto

OURO PRETO

2025

*Dedico este trabalho aos meus pais
que sempre acreditaram em mim e
ao Noah Skyller, meu pequeno sopro
de vida.*

Agradecimentos

Agradeço, primeiramente, a minha família por todo apoio e, de forma incomensurável, aos meus pais, por serem meu esteio. À Luana que transcendeu a amizade e se tornou minha irmã, sendo essencial a essa conquista. À minha orientadora Cristiana agradeço por todos os ensinamentos, escuta e amparo. E, por fim, ao meu filho Noah, que mal chegou a esse mundo e tem me ensinado resiliência me fazendo chegar até aqui.

“A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.”

(Guia Alimentar da População Brasileira - Promovendo a Alimentação Saudável, Ministério da Saúde)

Resumo

O desígnio deste trabalho de conclusão de curso é servir de sustentáculo para o desenvolvimento de oficinas de culinária, que utilizem a gastronomia como ferramenta, ensinando receitas que aumentem a variabilidade da alimentação e reduzam desperdícios. A proposta é a implementação desses cursos práticos em escolas públicas, como componente curricular complementar, incentivando uma alimentação mais diversificada, saudável e consciente, desde a infância, etapa do desenvolvimento humano preponderante para formação dos hábitos alimentares. Ao atingir esse nicho os conhecimentos e condutas podem ser replicados através de material didático complementar possibilitando essas crianças levarem essas práticas para dentro de suas casas difundindo o propósito do projeto. Essas ações visam fomentar o desenvolvimento sustentável e a diminuição de desperdícios no âmbito alimentar em todas suas esferas, desde a produção, distribuição e principalmente consumo. Assegurando o direito social de ter acesso a uma alimentação saudável, intrínseco a todos os seres humanos, através de método educativo.

Palavras-chave: Gastronomia; Sustentabilidade; Variabilidade Alimentar; Responsabilidade Socioambiental.

Abstract

The purpose of this final project is to serve as a support for the development of culinary workshops, which use gastronomy as a tool, teaching recipes that increase food variability and reduce waste. The proposal is the implementation of these practical courses in public schools, as a complementary curricular component, encouraging a more diverse, healthy and conscious diet, from childhood, a predominant stage of human development for the formation of eating habits. By reaching this niche, knowledge and conduct can be replicated through complementary teaching material, enabling these children to take these practices into their homes, disseminating the purpose of the project. These actions aim to promote sustainable development and reduce waste in the food sector in all its spheres, from production, distribution and mainly consumption. Ensuring the social right to access healthy food, intrinsic to all human beings, through an educational method.

Keywords: *Gastronomy; Sustainability; Food Variability; Socio-environmental Responsibility.*

Lista de ilustrações

Figura 1 – Coxinha de Cenoura. Fonte: Pensando Dentro & Fora da Casca, 2019, p.14.	20
Figura 2 – Receita de Bolo de Casca e Semente de Abóbora. Fonte: Universidade Católica de Santos.	21
Figura 3 – Bombom Doce Mel. Fonte: Pensando Dentro & Fora da Casca, 2021, p.45.	21
Figura 4 – Brigadeiro de Casca de Melancia. Fonte: Pensando Dentro & Fora da Casca, 2024, p.67.	22
Figura 5 – Arroz Integral com Talos de Espinafre. Fonte: Rita, Help! Me ensina a cozinhar e Panelinha.	22
Figura 6 – Limonada Brasileira. Fonte: Pensando Dentro & Fora da Casca, 2021, p.101.	23

Lista de abreviaturas e siglas

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
CFN	Conselho Federal de Nutrição
DF	Distrito Federal
Embrapa	Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
FAO	<i>Food and Agriculture Organization</i> (Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação)
IFMG	Instituto Federal de Minas Gerais
ONU	Organização das Nações Unidas
ODS	Objetivos do Desenvolvimento Sustentável
SEBRAE	Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas
SESC	Serviço Social do Comércio
SISAN	Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
SOFA	<i>The State of Food and Agriculture</i> (O Estado Mundial da Alimentação e Agricultura)
RJ	Rio de Janeiro
SP	São Paulo
UCs	Unidades de Conservação

Sumário

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	Objetivos	13
1.1.1	Objetivo Geral	13
1.1.2	Objetivos Específicos	13
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
3	METODOLOGIA	16
4	DESENVOLVIMENTO	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS	25

1 Introdução

O desperdício de alimentos é um problema que há muito tempo é identificado, todavia não foi solucionado. Podem-se identificar perspectivas de hábitos do ser humano nesse quesito, o que torna a situação inadmissível: quase um quinto de todos os alimentos disponíveis – 1,05 bilhões de toneladas por ano (2022)– é perdido ou desperdiçado, segundo o [Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente \(2024\)](#) em seu Relatório do sobre Índice de Desperdícios de Alimentos - Food Waste Index Report, perfazendo 132 quilos per capita. Essa atitude acarreta prejuízos de ordem financeira, ambiental e social, onde 783 milhões de pessoas são afetadas pela fome e um terço da população mundial vive situação de insegurança alimentar. Esse desperdício, em seu viés ambiental, pode ser comprovado ao analisarmos que há perda significativa da biodiversidade, ocupando mais de 30% das terras agrícolas mundiais, de acordo com dados divulgados pelo Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente - PNUMA, de acordo com a [Organização das Nações Unidas \(2024\)](#). E, também, mais de 8% da emissão dos gases de efeito estufa produzida por seres humanos, se origina na produção de alimentos e que é desperdiçada, de acordo com o Cúpula sobre a Redução de Perdas e Desperdícios de Alimentos na América Latina e no Caribe, de 2021. O que também é impactado pelos recursos energéticos que são consumidos pela cadeia produtiva, e que, conseqüentemente, também são desperdiçados.

Os dados também demonstram que embora essa situação seja de ordem mundial, é ainda mais representativo em países da América Latina e Caribe, onde a região é responsável por 20% da quantidade total de alimentos perdidos da pós-colheita até o varejo, segundo o relatório: “O estado mundial da alimentação e da agricultura 2019”, que em inglês é identificado pela sigla SOFA, da FAO.

As perdas e os desperdícios de alimentos representam um importante retrato da ineficiência dos nossos sistemas alimentares, segundo [Silva \(2016\)](#). Completa sobre a contribuição da falta de planejamento e manejo com os alimentos desde as cadeias de produção e abastecimento, incluindo perdas pós-colheita e também desperdício global, tanto no varejo quanto no consumo, definindo, então, como meta dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável - ODS a redução desse desperdício até 2030. [Silva \(2016\)](#) descreve ainda que além das perdas em estágio de produção, altas quantidades são perdidas durante o processamento, manipulação nos supermercados e também pelas famílias, representando 16% dos alimentos produzidos no âmbito global.

Nesse contexto podemos introduzir a importância do desenvolvimento sustentável, que em sua essência entende que os recursos são finitos e exigem um crescimento e desenvolvimento consciente, conforme o investigado pela Comissão Mundial das Nações

Unidas sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento, em relatório intitulado “Nosso futuro comum” publicado em 1987. Segundo [Leitão, Aurélio et al. \(2012\)](#), essa comissão foi criada pela ONU em 1983 e liderada por Gro Harlem Brundtland, então ex -Primeira Ministra da Noruega. O conceito atual adotado como comum ao desenvolvimento sustentável diz: “O desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem suas próprias necessidades”, isso possibilita que as gerações atuais e futuras possam se desenvolver através do uso razoável de recursos. Requer que reconheçamos que os nossos recursos são finitos e necessitam planejamento, conforme diz o artigo publicado no [\(\(o\)\)eco \(2014\)](#), grande parte do “ganho necessário para fazer frente ao desafio de aumentar a produção global de alimentos pode vir da redução do desperdício”, conforme o que divulga a [Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária – Embrapa \(2018\)](#), no tema sobre perdas e desperdício de alimentos. Afirma ainda que as perdas e o desperdício de alimentos são um entrave para “acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável”, fazendo referência a um dos dezessete objetivos da agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Nações Unidas.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

Apresentar uma proposta de implementação de método educativo para promoção da alimentação saudável por meio do aproveitamento de alimentos, tendo a sustentabilidade e responsabilidade socioambiental e gastronomia como seu eixo estruturante.

1.1.2 Objetivos Específicos

1. Introduzir conceitos de sustentabilidade e responsabilidade sócio-ambiental;
2. Instruir sobre o guia alimentar para a população brasileira tendo como princípio a alimentação adequada e saudável e um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável;
3. Incentivar a redução do desperdício de alimentos em escolas públicas.

2 Fundamentação Teórica

Em um panorama de fome o desperdício de alimentos caracteriza-se de forma inaceitável. Evitar perdas e desperdícios também gera um grande bônus para ecossistemas da Terra, além de reduzir a produção e o consumo de alimentos, segundo [Silva \(2016\)](#). O autor, também contribui sobre o tema ao explicar que estimativas atuais apontam que as perdas e desperdícios de alimentos representam aproximadamente 28% das terras agrícolas mundiais que são utilizadas para produzir alimentos e que nunca serão consumidos pelos seres humanos, além de todos os recursos utilizados em toda a cadeia, desde a produção, abastecimento e consumo, e que, conseqüentemente, são desperdiçados.

Alimentos diversificados podem ter todas suas partes utilizadas, e muitas pesquisas foram divulgadas sobre o assunto. Como no caso do abacate, cuja polpa é comumente consumida, importante fonte de lipídios e fibras, inclusive possibilitando extração de óleo. O aproveitamento integral de alimentos possibilita, por exemplo, a utilização do bagaço subproduto da extração de óleo em produtos de panificação, aumentando os valores nutricionais e de fibras e contribuindo para a variabilidade alimentar. Segundo estudo publicado por [Daiuto et al. \(2014\)](#), foram encontrados elementos minerais, compostos fenólicos e atividade antioxidante em valores superiores em cascas e sementes de abacates do tipo Hauss, quando comparados aos valores da polpa. O estudo aborda ainda sobre o potencial da utilização da casca, pois essa é uma boa fonte de lipídios, fornecendo 14% da Ingestão Diária Recomendada (IDR), quando são considerados requerimentos nutricionais de um adulto. Outro estudo relevante versa sobre a utilização da casca de maracujá, onde foi realizado um estudo de análise sensorial sobre geleia produzida com a casca do fruto. Os resultados mostraram-se satisfatórios, onde a geleia de casca de maracujá pode se tornar uma alternativa de baixo custo, alto rendimento e boa composição nutricional, reduzindo o impacto ambiental que os resíduos do maracujá produzem, de acordo com [Amaral et al. \(2014\)](#).

Saúde e qualidade de vida podem estar interligadas a hábitos alimentares. Logo, novos hábitos cotidianos de alimentação, diminuição do lixo e preservação do meio ambiente tornam-se preponderantes. Estudos como o de [Oliveira e Oliveira \(2009\)](#), abordam sobre o assunto.

Essas perspectivas de conscientização têm aumentado no contexto atual, anunciando perspectivas de melhorias. Um bom exemplo é o do Serviço Social do Comércio – SESC, que em 2024 comemorou 30 anos de empenho no combate à fome e ao desperdício de alimentos, com ações diversificadas e em várias partes do país, através do programa Mesa Brasil. Como por exemplo o E-book, lançado pelo [Serviço Social do Comércio \(SESC\)](#)

(2019), intitulado: “Pensando dentro e fora da Casca”, cujo download está disponível gratuitamente e de forma bilíngue.

3 Metodologia

O presente projeto tem como base uma pesquisa bibliográfica para elucidação do tema proposto através do levantamento de dados de autores, artigos, livros, reportagens, revistas e guias alimentares, com cerne em alimentação e sustentabilidade. Como fundamento para o trabalho foi utilizado o Guia Alimentar da População Brasileira - Promovendo a Alimentação Saudável, e-book do [Serviço Social do Comércio \(SESC\) \(2019\)](#) Pensando Dentro e Fora da Casca, além de livros e artigos que abrangem o tema através das palavras chave: Gastronomia; Sustentabilidade; Variabilidade Alimentar; Responsabilidade Socioambiental.

Propõe-se a criação de oficinas de culinária a serem aplicadas em escolas públicas, visando difundir o aproveitamento integral dos alimentos, aumentando a variabilidade nutricional da alimentação das crianças e incentivando a redução do desperdício, a fim de trazer inovação para as práticas educativas como o demonstrado no modelo experimentado por [Castro et al. \(2007\)](#).

Essas serão propostas para uma futura aplicação em São Sebastião, município do Estado de São Paulo, que foi vítima de um grande desastre ambiental em 2023, que culminou em 65 mortes, milhares de desabrigados, contaminação e cicatrizes na paisagem. Buscando ressignificar o ocorrido, torna-se ainda mais indispensável a propagação do consumo consciente de alimentos bem como a importância da responsabilidade socioambiental. A atitude reafirma medidas público privadas que tem acontecido desde a tragédia, como a criação das UCs -Unidades de Conservação Ambiental, reflorestamento e sementeira, potencializado pelas novas tecnologias, e o projeto restaura litoral onde, segundo [Souza \(2024\)](#) crianças e adolescentes podem ser instruídos e se tornarem multiplicadores de conhecimentos.

As oficinas serão teórico e práticas para que possam orientar e instruir os alunos sobre novas atitudes e novas formas de preparo de alimentos, aproveitando-os integralmente, diminuindo o desperdício diário de alimentos nas residências, além de aumentar a variabilidade das preparações caseiras, bem como melhorar, nutricionalmente, as refeições. A proposta será direcionada aos alunos do ensino médio das escolas públicas municipais, e esses serão estimulados a colocar a mão na massa na produção das receitas, a fim de despertar maior interesse e ter maior efetividade.

As atividades acontecerão em 03 meses, com 72 horas de duração.

As receitas serão selecionadas a partir da pesquisa realizada nesse projeto, a exemplo da utilização de partes que são usualmente descartadas e que são capazes de aumentar o valor nutricional da preparação e ou apresentaram alto índice de aceitabilidade em

análise sensorial, como o Bolo de moranga com casca e o cookie com farinha de talo de espinafre de [Storck et al. \(2013\)](#). O custo e a sazonalidade dos ingredientes, que são fatores essenciais para implementação de um sistema alimentar saudável e sustentável, também serão considerados, conceitos abordados por [Martinelli e Cavalli \(2019\)](#). Além de buscar receitas mais atrativas para o público-alvo.

4 Desenvolvimento

O Direito Humano à Alimentação passou a ser reconhecido e vigorado através do Pacto Internacional de Direitos Humanos, Econômicos, Sociais e Culturais que foi autenticado por 153 países, entre eles o Brasil, segundo o Conselho Federal de Nutrição - CFN. O direito à alimentação nos é primordialmente assegurado pela Constituição Federal de 1988, em seu artigo 6º, a partir da Emenda Constitucional nº64. Em 2006 foi criado o SISAN - Sistema Nacional de Segurança Alimentar Nutricional através da Lei 11.346 da República Federativa do Brasil (BRASIL, 2006), fazendo com que o direito à alimentação adequada seja assegurado pelo poder público através de ações e políticas públicas. A lei versa ainda em seu artigo 3º:

A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Art. 3º Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.

Dentre as ações intersetoriais do governo temos a criação do Guia Alimentar da População Brasileira do [Ministério da Saúde \(2010\)](#) - Promovendo a alimentação saudável que fomenta a melhora dos padrões de alimentação e nutrição para estimular a alimentação saudável. O Guia aborda que o sistema de produção e distribuição de alimentos impacta diretamente os âmbitos social e ambiental e, a depender de como esse se desenvolve, esses impactos podem ser positivos ou negativos. O fomento à agricultura familiar e a possibilidade de acesso tornam-se essenciais. As recomendações encontradas no Guia são fundamentadas nos hábitos de consumo de grande parte da população brasileira, salientando que a alimentação vai além do ato de comer - a comensalidade, buscando maior proximidade e acessibilidade do público geral.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Guia Alimentar da População Brasileira, p. 9

Alimentação saudável quando estimulada, enfatizando uma escolha e compra adequada de alimentos que contribuam para promoção da saúde e prevenção de doenças, pode contribuir com a diminuição das perdas. Ações voltadas para educação alimentar e nutricional, bem como estimular a produção e o consumo, orientando para o aproveitamento integral dos alimentos, ajuda a combater o desperdício de alimentos, conforme o que diz Tomazoni (2014).

O desperdício de alimentos pode ser diminuído ao consumirmos alimentos que muitas vezes são ignorados no momento da compra por não se apresentarem dentro dos padrões estabelecidos como adequados, seja por estarem tortos ou disformes, mas que ainda mantém sua qualidade em sabor e nutrientes, ou ainda através do aproveitamento integral dos alimentos, utilizando-se as cascas e ou sementes que na maioria das vezes são descartados. Isso se dá através de estímulos a uma alimentação diversificada, onde os alimentos consumidos aproveitando-se sua integralidade, contribuem para uma diversificação da alimentação, complementação nutricional e desenvolvimento sustentável, como afirma Goncalves e Torres (2009).

As partes dos alimentos como sementes, talos e cascas, que são descartados, muitas vezes possuem valor nutricional superior às partes convencionais, como no caso das folhas verdes da couve-flor que possuem mais ferro que a couve manteiga e são mais nutritivas que a própria couve flor, segundo Souza et al. (2007) citado por Storck et al. (2013). Cascas, talos e folhas são boas fontes de fibras e lipídios como, por exemplo, talos de brócolis, e couve, espinafre, semente de abóbora, cascas de banana, de laranja e de limão, segundo Rodríguez-Ambriz et al. (2008) citado por Storck et al. (2013).

Atualmente tem se mostrado crescente a preocupação das pessoas com o desperdício,

sobretudo o de alimentos. Muitas soluções são mencionadas e que em curto prazo parecem inviáveis, mas é necessário pensar em longo prazo, abandonando velhos hábitos e iniciando, através da educação, a sustentabilidade, além de criar campanhas que possibilitem as pessoas consumirem de forma consciente [Valentim et al. \(2012\)](#).

O desperdício de recursos na cadeia alimentícia perpassa, por exemplo, por investimentos de grande porte onde uma quantidade enorme de alimentos é desperdiçada porque, durante o preparo, descartamos partes que poderiam ser consumidas e em muitos casos possuem valor nutricional superior às partes convencionais, segundo [Diaz, Ferreira e Cimadon \(2021\)](#). Também afirmam que ao aproveitarmos integralmente os produtos, evita-se a perda de comida enquanto aumentamos a densidade nutritiva das preparações. O aproveitamento se apresenta em dois âmbitos: melhor aproveitamento dos alimentos e a distribuição desses excedentes, figurando-se como fatores preponderantes para o combate do desperdício de alimentos. Mediante informações obtidas durante a pesquisa deste trabalho foi possível desenvolver modelo de oficina como proposta de intervenção através do problema de pesquisa.

A proposta de oficina tem como objetivo usar a gastronomia e suas técnicas como uma ferramenta no aproveitamento de alimentos, contribuindo não somente dentro do aspecto nutricional, mas também social e ambiental. Diante disso, pretende-se inicialmente elaborar uma oficina a ser ofertada para alunos do ensino médio das escolas públicas da cidade de São Sebastião - SP, onde serão ministradas 72 horas de aula, em 03 meses.

As receitas a serem preparadas serão inspiradas nos exemplos a seguir:

Figura 1, receita de Coxinha de Cenoura:

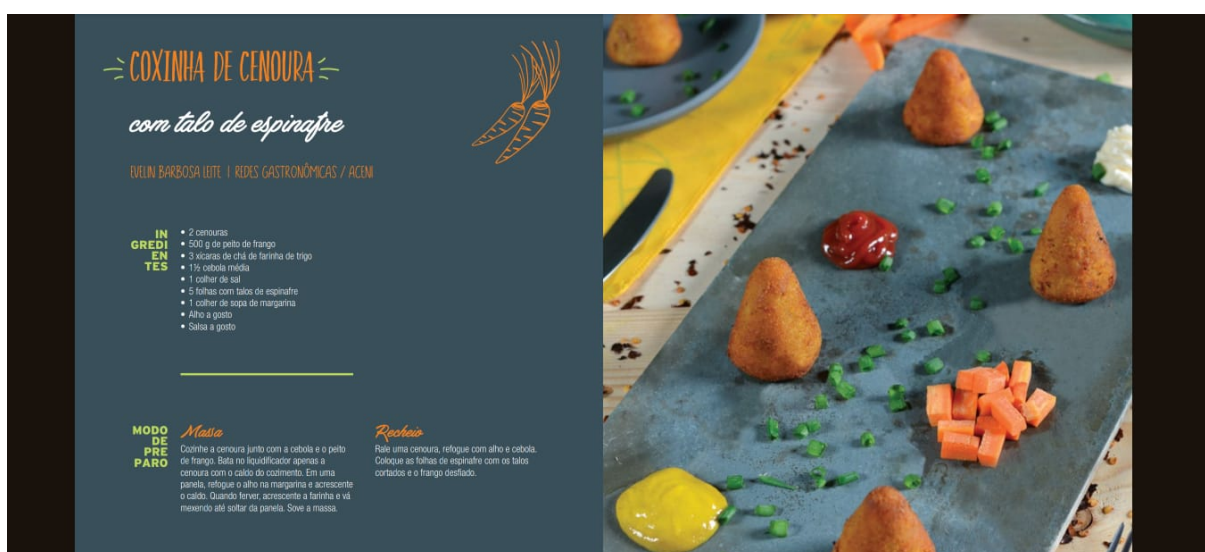


Figura 1 – Coxinha de Cenoura. Fonte: Pensando Dentro & Fora da Casca, 2019, p.14.

Figura 2, receita de Bolo de Casca e Semente de Abóbora:

Liceu Santista

BOLO DE CASCA E SEMENTE DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- 2 xícaras rasas de açúcar
- 4 ovos
- 2 xícaras de óleo
- 2 xícaras de cascas e sementes de abóbora
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 50g coco ralado

Modo de preparo:

Bater no liquidificador os ovos, as cascas, as sementes de abóbora e o óleo. Em uma vasilha peneira a farinha de trigo, amido de milho, açúcar e o fermento em pó.

Acrescente a mistura do liquidificador, até formar uma massa homogênea.

Pré-aqueça o forno 180°C. Asse até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.

Polvilhe açúcar de confeiteiro.

Figura 2 – Receita de Bolo de Casca e Semente de Abóbora. Fonte: Universidade Católica de Santos.

Figura 3, receita do Bombom Doce Mel:

bombom doce mel

HONEY BOMBON

Solange Hermeli - Redes Gastronômicas - Instituição CD Vida Coxias

INGREDIENTES

200 g de batata doce
 200 g de chocolate em barra
 1 colher de sopa de azeite
 1 colher de sopa de mel
 1 colher de sopa de cacau em pó
 1 colher de sopa de casca de maçã

MODO DE PREPARO

Cochile a batata e amasse. Acrescente o mel, o azeite e as cascas da maçã ralada. Misture tudo muito bem. Pese 15g em formato de bolinha e passe cada uma no cacau em pó (esses recheio dá para 13 bombons). Derreta o chocolate amargo em banho-maria. Encha uma forma em formato de bombom até a metade, coloque o recheio (bolinha), complete com o chocolate e leve ao freezer. Deixe a forma no freezer até desmontar.

Rendimento: 13 porções
 Valor calórico por porção: 126 kcal

INGREDIENTES

200 g of sweet potato
 200 g of chocolate
 1 tablespoon of oil
 1 tablespoon of honey
 1 tablespoon of powder cocoa
 1 tablespoon of apple peel

DIRECTIONS

Cook the sweet potatoes and mash them. Add the honey, the oil, and the ground apple peel. Mix everything well. Divide it in small amounts (15 g each) to roll them. Cover them with cocoa powder. (The proportions on this recipe serve 13 candy). Melt the chocolate. Fill a bombon mold half the way, put the filling you prepared before, and complete the bombon with more melted chocolate. Take it to the freezer to harden until it's time to take it from the mold.

Serves 13 portions
 Caloric value: 126 kcal

Figura 3 – Bombom Doce Mel. Fonte: Pensando Dentro & Fora da Casca, 2021, p.45.

Figura 4, receita de Brigadeiro de Casca de Melancia:



Figura 4 – Brigadeiro de Casca de Melancia. Fonte: Pensando Dentro & Fora da Casca, 2024, p.67.

Figura 5, receita de Arroz Integral com Talos de Espinafre:



Figura 5 – Arroz Integral com Talos de Espinafre. Fonte: Rita, Help! Me ensina a cozinhar e Panelinha.

Figura 6, receita de Limonada Brasileira:



Figura 6 – Limonada Brasileira. Fonte: Pensando Dentro & Fora da Casca, 2021, p.101.

No último dia os alunos serão convidados a produzirem, em grupo, uma receita desenvolvida por eles a partir dos conhecimentos adquiridos no curso.

5 Considerações Finais

Mediante o exposto ficou evidenciado que a gastronomia é uma importante ferramenta para a promoção de uma alimentação adequada e saudável, que é preponderante para o desenvolvimento do ser humano, além de lhe ser um direito inerente. Diante da pesquisa constatou-se que inserir esses conceitos aos estudantes possibilita a ampliação do alcance da sustentabilidade e responsabilidade socioambiental. Com isso o aproveitamento integral de alimentos se mostrou um instrumento efetivo pois incentiva a redução do desperdício de alimentos nas escolas, contribuindo para o alcance de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável. A implementação desse método educativo, através de minicursos, se mostra eficaz pois possibilita que, além de adquirirem novos conhecimentos, os estudantes se tornem multiplicadores dos aprendizados, aumentem a variabilidade e o valor nutricional de suas refeições, criando novos hábitos e ampliando suas aptidões.

Referências

- AMARAL, D. A. et al. Análise sensorial de geleia de polpa e de casca de maracujá. *HU Revista*, v. 38, n. 3-4, 2014. Citado na página 14.
- BRASIL. *Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Dispõe sobre a criação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências*. Brasília, DF: [s.n.], 2006. Diário Oficial da União. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm>. Acesso em: 25 mar. 2025. Citado na página 18.
- CASTRO, I. R. R. d. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Revista de Nutrição*, SciELO Brasil, v. 20, p. 571–588, 2007. Citado na página 16.
- DAIUTO, É. R. et al. Composição química e atividade antioxidante da polpa e resíduos de abacate ‘hass’. *Revista Brasileira de Fruticultura*, SciELO Brasil, v. 36, p. 417–424, 2014. Citado na página 14.
- DIAZ, R.; FERREIRA, L.; CIMADON, H. Um novo olhar para a gastronomia sustentável: desperdício de alimentos e sugestões de reaproveitamento. p. 167–187, 09 2021. Citado na página 20.
- Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária – Embrapa. *Espaço Temático - Perdas e desperdício de alimentos*. 2018. <<https://www.embrapa.br/tema-perdas-e-desperdicio-de-alimentos/sobre-o-tema>>. Acesso em: 25 nov. 2019. Citado na página 13.
- GONCALVES, F. L.; TORRES, A. A. L. *Aproveitamento integral dos alimentos entre acadêmicos de uma faculdade particular do Distrito Federal*. 2009. Pós-graduação, Universidade Federal de Brasília. Citado na página 19.
- LEITÃO, M. M. G. F.; AURÉLIO, M. M. C. M. D. et al. *A constituição e o funcionamento de uma comunidade de prática de professores em educação para o desenvolvimento sustentável*. Tese (Doutorado) — Universidade Aberta (Portugal), 2012. Citado na página 13.
- MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2019. Citado na página 17.
- Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasil: Ministério da Saúde, 2010. Citado na página 18.
- ((o))eco. *O que é Desenvolvimento Sustentável*. 2014. <<https://www.oeco.org.br/dicionario-ambiental/28588-o-que-e-desenvolvimento-sustentavel/>>. Acesso em: 20 out. 2019. Citado na página 13.

OLIVEIRA, C. R. d.; OLIVEIRA, E. C. C. d. Aproveitamento integral dos alimentos: capacitando multiplicadores. *Cadernos de Agroecologia*, v. 4, n. 1, 2009. Acesso em: 18 out. 2019. Citado na página 14.

Organização das Nações Unidas. *Mundo joga fora mais de 1 bilhão de refeições por dia, aponta Índice de Desperdício de Alimentos da ONU*. 2024. <https://brasil.un.org/pt-br/264451-mundo-joga-fora-mais-de-1-bilh%C3%A3o-de-refei%C3%A7%C3%B5es-por-dia-aponta-%C3%ADndice-de-desperd%C3%ADcio-de>. Citado na página 12.

Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente. *Food Waste Index Report 2024. Think Eat Save: Tracking Progress to Halve Global Food Waste*. 2024. <<https://wedocs.unep.org/20.500.11822/45230>>. Acesso em: 4 abr. 2025. Citado na página 12.

RODRÍGUEZ-AMBRIZ, S. et al. Characterization of a fibre-rich powder prepared by liquefaction of unripe banana flour. *Food Chemistry*, Elsevier, v. 107, n. 4, p. 1515–1521, 2008. Citado na página 19.

Serviço Social do Comércio (SESC). *Pensando dentro e fora da Casca*. Rio de Janeiro: Mesa Brasil, 2019. Disponível em: <<https://www.sescio.org.br/wp-content/uploads/2019/08/Receitas-Mesa-Brasil.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2025. Citado 2 vezes nas páginas 15 e 16.

SILVA, J. G. da. Nourrir la planète de manière durable. *Chronique ONU*, United Nations, v. 49, n. 2, p. 15–17, 2016. Citado 2 vezes nas páginas 12 e 14.

SOUZA, A. D. *Notícias - O desafio de Curar as Cicatrizes de uma Tragédia Ambiental*. [S.l.]: Ambipar, 2024. Citado na página 16.

SOUZA, P. D. et al. Análise sensorial e nutricional de torta salgada elaborada através do aproveitamento alternativo de talos e cascas de hortaliças. *Alimento e Nutrição, Araraquara*, v. 18, n. 1, p. 55–60, 2007. Citado na página 19.

STORCK, C. R. et al. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural*, SciELO Brasil, v. 43, p. 537–543, 2013. Citado 2 vezes nas páginas 17 e 19.

TOMAZONI, A. M. R. *Práticas e reflexões sobre educação alimentar: uma narrativa interdisciplinar*. Tese (Doutorado), 2014. Citado na página 19.

VALENTIM, I. et al. Responsabilidade socioambiental pelo consumo consciente. *SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA*, v. 9, 2012. Citado na página 20.