

Relato de experiência: oficinas de gastronomia e nutrição

Experience report: gastronomy and nutrition workshops

Júlia Cambraia MENDONÇA¹  Alexandre da Silva MARTINS¹ 

Taize de Andrade Machado LOPES¹  Cristiana BASSO *¹ 

¹.

Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil

*Autor Correspondente:cristiana@ufn.edu.br

RESUMO

A aliança entre gastronomia e nutrição representa uma estratégia pedagógica eficaz para promover educação alimentar e nutricional, integrando teoria e prática de forma dinâmica e participativa. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada através de oficinas que aliaram gastronomia à nutrição, realizadas na Universidade Franciscana, durante o ano de 2024. Trata-se de um estudo qualitativo, de natureza descritiva, elaborado a partir do relato de experiência de ações extensionistas realizadas no Laboratório de Técnica Dietética. As oficinas foram planejadas com base em princípios da educação alimentar e nutricional, metodologias ativas e conceitos da gastronomia sustentável, priorizando alimentos in natura e minimamente processados. Foram realizadas seis oficinas temáticas com diferentes abordagens: Slow Food (doces e salgados), preparações restritivas (sem glúten e lactose), uso de especiarias e ervas aromáticas, massas artesanais. As oficinas provavelmente contribuíram na promoção da educação alimentar, evidenciada pelo engajamento dos participantes durante as atividades práticas e continuidade das interações através de grupos de mensagens. Os participantes desenvolveram habilidades culinárias utilizando técnicas acessíveis e ingredientes naturais, reproduzindo as receitas em casa e demonstrando mudanças concretas nos hábitos alimentares. As oficinas consolidaram-se como ferramenta valiosa de educação alimentar, cumprindo o propósito de democratizar conhecimento científico e promover a construção coletiva de saberes que contribuem para escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis.

Palavras-chave: alimentos, dieta e nutrição; culinária; alimentação saudável.

ABSTRACT

The alliance between gastronomy and nutrition represents an effective pedagogical strategy for promoting food and nutritional education, integrating theory and practice in a dynamic and participatory manner. The present work aims to report the experience lived through workshops that combined gastronomy with nutrition, conducted at Franciscan University during 2024. Being a qualitative study of descriptive nature, elaborated from the experience report of extensionist actions carried out in the Dietetic Technique Laboratory. The workshops were planned based on principles of food and nutritional education, active methodologies, and concepts of sustainable gastronomy, prioritizing fresh and minimally processed foods. Six thematic workshops were conducted with different approaches: Slow Food (sweet and savory), restrictive preparations without gluten and lactose, use of spices and aromatic herbs, and artisanal pasta with sauces. The workshops demonstrated high efficacy in promoting food education, evidenced by participants' engagement during practical activities and continuity of interactions through messaging groups. Participants developed culinary skills using accessible techniques and natural ingredients, reproducing recipes at home and demonstrating concrete changes in eating habits. The workshops were consolidated as a valuable tool for food education, fulfilling the purpose of democratizing scientific knowledge and promoting collective construction of knowledge that contributes to more conscious and sustainable food choices.

Keywords: diet, food, and nutrition; cooking; diet, prudent..

Citar este artigo como:

MENDONÇA, J. C.; MARTINS, A. da S.; LOPES, T. de A. M.; BASSO, C. Relato de experiência: oficinas de gastronomia e nutrição . Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, Fortaleza, v. 12, n. 1, p. e16276, 2025. DOI: 10.52521/nutrivisa.v12i1.16276. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/16276>.

INTRODUÇÃO

A origem da palavra Gastronomia vem do grego, traduzindo-se literalmente como as leis do estômago, termo criado pelo poeta e viajante grego Arquestratus, no século IV a.C. Mais tarde, no final do século XVIII, o francês Brillat-Savarin, escritor apaixonado pelos prazeres da mesa, expandiu o conceito em seu livro: A fisiologia do gosto, parafraseando gastronomia como conhecimento fundamentado de tudo o que se refere ao homem na medida em que ele se alimenta. Evoluindo, a partir de 2003, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) passou a definir que as expressões, as celebrações e os saberes de uma comunidade seriam considerados patrimônios culturais imateriais, inserindo a gastronomia com registros de alguns patrimônios mundiais (Freixa e Chaves, 2015).

Também nos primórdios, Hipócrates desenvolveu uma teoria estabelecendo relação entre alimentação e saúde, no entanto a Nutrição como ciência começou a se consolidar somente no século XX. Em 1939 foi criado o primeiro Curso de Nutrição do país, na Faculdade de Saúde Pública de São Paulo; em 1949 a criação da Associação Brasileira de Nutricionistas (31 de agosto - dia do Nutricionista); em 1962 o Curso de Nutrição passou a ser de nível superior; em 1967 foi sancionada e regulamentada a profissão, em 1978 foram formados os Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas; em 1991 foi reformulada a lei que regulamentava a profissão e o Nutricionista passou a ser reconhecido como Especialista em Alimentação e Nutrição (Conselho Federal de Nutrição, 2017).

Nesse contexto, sendo a Nutrição uma ciência da saúde que estuda os alimentos, seus nutrientes, bem como a sua ação, interação e balanço em relação à saúde e doença, além dos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e elimina os nutrientes (Cuppari, 2005), comprehende-se como indissociável a aliança com a Gastronomia, haja vista que ambas tem o propósito de proporcionar uma

alimentação nutricionalmente adequada, segura quanto ao ponto de vista higiênico sanitário e sensorialmente bem aceita e prazerosa (Basso, 2018).

As oficinas de gastronomia têm se consolidado como estratégias pedagógicas eficazes para promover educação alimentar e nutricional, integrando teoria e prática de forma dinâmica e participativa. Dessa forma, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada através de oficinas que aliaram a Gastronomia à Nutrição, realizadas na Universidade Franciscana durante o ano de 2024.

MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa caracterizou-se como um estudo qualitativo, de natureza descritiva, elaborado a partir do relato de experiência de ações extensionistas realizadas no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade Franciscana, ao longo do ano de 2024. Trata-se de uma abordagem metodológica apropriada para estudos que buscam compreender processos e práticas a partir da observação direta e da participação no contexto estudado (Gil, 2019; Freitas et al., 2023). O relato de experiência foi escolhido por possibilitar o registro crítico das práticas pedagógicas vivenciadas, considerando as oficinas como espaços de construção coletiva de saberes.

O acompanhamento contínuo das oficinas permitiu a descrição detalhada das ações desenvolvidas e das percepções dos participantes, respeitando a sequência cronológica das atividades.

As oficinas foram planejadas e executadas com base em princípios da educação alimentar e nutricional, que defendem a integração entre teoria e prática, a adoção de metodologias ativas e a valorização dos saberes populares como forma de promover a formação crítica dos participantes (Freitas et al., 2023). Também foram incorporados conceitos da gastronomia sustentável e da alimentação consciente, conforme as diretrizes do movimento Slow Food, que reforça a importância de práticas alimentares que respeitem o

meio ambiente, a cultura local e o direito ao prazer de comer (Petrini, 2018; Slow food, 2025).

O planejamento das práticas gastronômicas respeitou a escolha de alimentos in natura e minimamente processados, priorizando ingredientes sazonais e técnicas de preparo artesanais. Essa escolha segue as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e estudos que destacam os riscos do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados para a saúde coletiva (Monteiro et al., 2019; Yikmis et al., 2024).

Todas as atividades foram desenvolvidas em conformidade com os princípios éticos das ações extensionistas, buscando garantir a participação ativa dos envolvidos, o acesso democrático ao conhecimento e a construção de uma educação alimentar crítica e transformadora.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aliança entre gastronomia e nutrição

No decorrer da disciplina de Técnica Dietética e Gastronomia, ministrada por uma docente Nutricionista, um Gastrólogo conduziu algumas aulas na disciplina de Docência Orientada, para conclusão de seu mestrado. Devido a satisfação manifestada pelos acadêmicos na condução das aulas por ambos os profissionais, surgiu a ideia de ofertar oficinas de gastronomia e nutrição, mostrando a importância da aliança entre estas duas temáticas, entendidas pelos docentes como recíprocas.

Corroborando, o projeto de extensão, coordenado pela mesma docente nutricionista: Alimentação e Nutrição para uma vida saudável, com propósito de desenvolver atividades educativas que promovam saúde para a comunidade; demonstrar a importância da aliança entre a arte da gastronomia e a ciência da nutrição; desenvolver e/ou aprimorar habilidades culinárias; incentivar o público alvo a buscar uma alimentação saudável, prover educação nutricional às diversas comunidades; desmistificar informações equivocadas sobre a composição

de alimentos; intensificar atividades educativas prioritariamente em territórios de extensão universitária, subsidiou ainda mais a concretização das oficinas.

Oficinas de gastronomia e nutrição

A alimentação desempenha um papel central na promoção da saúde, sustentabilidade e valorização cultural. Nesse contexto, as oficinas de Gastronomia e Nutrição, realizadas no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade Franciscana, tiveram como objetivo proporcionar aprendizado prático sobre técnicas culinárias, alimentação saudável e sustentável, além de estimular a interação e a troca de experiências entre os participantes.

A primeira edição de oficinas foi idealizada pela Nutricionista e pelo Gastrônomo, os quais organizaram uma coletânea com quatro temáticas diferentes, ofertando semanalmente cada uma delas. A divulgação ocorreu através do site da Instituição de Ensino, grupos de mensagens e cards disponibilizados na Instituição.

Na sequência a Nutricionista organizou uma oficina de massas com um Gastrólogo, divulgando da mesma forma que as anteriores. E, por fim, a última oficina do ano foi similar a anterior, porém por solicitação de um grupo fechado, iniciando então a oferta de Cursos In Company, ou seja, capacitações voltadas a grupos de pessoas em parceria com instituições de ensino (Quadro 1).

Após a inscrição de vinte participantes (respeitando a capacidade do laboratório), era criado um grupo de mensagens, com intuito de divulgar algumas informações importantes como: uso obrigatório de jaleco manga longa, calça comprida, calçado fechado, uso de touca, retirada de acessórios, para adentrar ao laboratório. Para pessoas externas à Instituição ou que não tivessem jaleco, este era providenciado por acadêmicos da Nutrição.

Assim que os participantes chegavam à Instituição de Ensino, dirigiam-se diretamente ao Laboratório de Técnica Dietética, ou caso não conhecessem o local, eram recepcionados

Quadro 1 - Oficinas de Gastronomia e Nutrição ofertadas na Universidade Franciscana, Santa Maria/RS, 2024.

Oficinas	Temática	Ministrantes	Público
1	Slow Food - Doces	Nutricionista e Gastrônomo	Curso destinado a pessoas que apreciam cozinhar
2	Slow Food - Salgados	Nutricionista e Gastrônomo	Curso destinado a pessoas que apreciam cozinhar
3	Preparações restritivas com sabor (sem glúten e sem lactose)	Nutricionista e Gastrônomo	Curso destinado a pessoas que apreciam cozinhar
4	Preparações com uso de especiarias e ervas aromáticas	Nutricionista e Gastrônomo	Curso destinado a pessoas que apreciam cozinhar
5	Massas e molhos bases da cozinha (massas com e sem glúten)	Nutricionista e Gastrólogo	Curso destinado a pessoas que apreciam cozinhar
6	Massas e molhos bases da cozinha (massas com e sem glúten)	Nutricionista e Gastrólogo	In company (Grupo de vizinhos de um condomínio)

Fonte: Autores

por monitores na entrada principal do prédio e então encaminhados ao laboratório, onde a Nutricionista e Gastrônomo/Gastrólogo estavam aguardando-os para dar as boas-vindas.

Devidamente paramentados, passavam da antessala para o Laboratório e eram dispostos em poltronas em volta de uma grande mesa, para então iniciar as apresentações, tanto dos anfitriões quanto dos integrantes, de uma forma bem acolhedora. Os participantes também eram instigados a relatar o motivo de estarem participando da oficina, criando uma atmosfera descontraída e prazerosa para todos.

Na sequência, enquanto o gastrônomo iniciava o mise en place (pré-preparo) a Nutricionista fazia uma introdução teórica referente ao tema que seria tratado no dia, a respeito de conceitos,

crendices, ingredientes, formas adequadas de preparo, relação da Gastronomia com a Nutrição e demais assuntos inerentes, além de um momento para esclarecimento de dúvidas.

Após, os participantes eram convidados a se aproximar da bancada onde o gastrônomo encontrava-se, para então iniciar as preparações. Além de observarem e ouvirem atentamente, também eram convidados a participar da elaboração dos pratos. E assim, envoltos em saberes e sabores, eram realizadas todas as preparações, as quais os participantes tinham acesso às receitas através de um grupo em um aplicativo de mensagens, além dos registros fotográficos.

Por fim, todos eram convidados a sentar-se em volta da mesa, num ato de comensalidade e carinho, para degustar tudo que havia sido

preparado naquele ambiente propício de trocas entre comunidade e universidade, dando vazão ao real sentido da extensão universitária.

Após o término das oficinas, os participantes continuavam interagindo através do grupo no aplicativo de mensagens, compartilhando por semanas agradecimentos e registros fotográficos das preparações que aprenderam durante o encontro e que estavam reproduzindo em suas casas.

Oficina 1- Slow Food – doces

A primeira oficina teve como objetivo apresentar aos participantes os princípios centrais do movimento Slow Food, que nasceu em 1989 na Itália, liderado por Carlo Petrini, em resposta à crescente industrialização da alimentação e à perda das tradições culinárias locais (Petrini, 2018; Slow Food, 2025). O Slow Food preconiza uma alimentação boa, limpa e justa, ou seja, que respeita a qualidade organoléptica, a sustentabilidade ambiental e os trabalhadores que produzem o alimento. Esses princípios foram o alicerce para a proposta de elaborar doces que utilizassem ingredientes naturais, técnicas artesanais e respeitassem o tempo de preparo.

No contexto atual, há uma preocupação crescente com o consumo exagerado de açúcares refinados, amplamente associado ao aumento de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e hipertensão (Organização Mundial da Saúde, 2015; Monteiro et al., 2019). O açúcar refinado, por ser altamente processado e rapidamente absorvido pelo organismo, provoca elevações bruscas na glicemia e, consequentemente, contribui para processos inflamatórios e disfunções metabólicas (Mussoi, 2017) Assim, a proposta da oficina não foi eliminar o açúcar das preparações, mas usá-lo com parcimônia, preferindo versões menos processadas, como o açúcar mascavo e demerara, e valorizando a doçura natural de frutas e outros ingredientes.

O incentivo ao preparo artesanal também reflete uma tendência moderna da gastronomia saudável, que busca equilibrar prazer sensorial, qualidade nutricional e respeito à cultura

alimentar (Freixa e Chaves, 2012; Yikmis et al., 2024). Ao substituir produtos ultraprocessados por técnicas artesanais, como a produção do leite condensado com adição reduzida de açúcar e um grau menor de processamento e o aproveitamento de frutas frescas nos crepes e bolos, promove-se não apenas uma alimentação mais saudável, mas também a autonomia dos indivíduos na escolha e preparação de seus alimentos (Nascimento et al., 2024).

Essa visão se alinha ainda ao Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), que orienta para uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, ressaltando a importância das práticas culinárias tradicionais como forma de preservar a cultura e promover saúde.

As receitas preparadas na oficina incluíram pão delícia, leite evaporado, leite condensado, bolo de cenoura e nozes, crepe de frutas e brownie (Figura 1). Durante a atividade prática, foi possível observar o interesse e o envolvimento dos participantes, que se surpreenderam ao perceber que, mesmo com quantidades reduzidas de açúcar e utilizando ingredientes naturais, era possível produzir sobremesas saborosas e agradáveis ao paladar. O grupo demonstrou grande motivação em discutir adaptações das receitas, trocando experiências no grupo de mensagens criado para a oficina, o que evidencia a internalização dos conceitos apresentados e a valorização da prática culinária como ferramenta de promoção de uma alimentação mais equilibrada e consciente.

Figura 1 - leite evaporado bolo de cenoura e nozes crepe de frutas e brownie, respectivamente



Fonte: Autoras

Oficina 2- Slow Food – Salgados

A segunda oficina aprofundou a importância de se valorizar ingredientes naturais e a simplicidade no preparo dos alimentos, seguindo os princípios defendidos pelo movimento Slow Food (Pedrini, 2018; Slow Food, 2025). Buscou-se mostrar como práticas culinárias acessíveis, com o uso de alimentos frescos e sazonais, podem resultar em refeições saborosas, nutritivas e culturalmente significativas.

Foi discutido com os participantes o valor de utilizar produtos da estação e produzidos localmente, prática que melhora a qualidade nutricional dos pratos e reduz o impacto ambiental, evitando longos transportes e o uso excessivo de conservantes (Brasil, 2014). A batata-doce, utilizada como base nas massas preparadas, é um exemplo de alimento regional, rico em nutrientes, versátil e tradicional na alimentação brasileira (Cascudo, 2014).

A proposta da oficina também reforçou a ideia de que cozinhar pode ser simples e ainda assim uma prática poderosa para fortalecer a autonomia alimentar. Trabalhar com preparações como gnocchi de batata-doce e pizza artesanal mostrou que é possível elaborar refeições equilibradas, com alto valor nutricional e organoléptico, mesmo com poucos ingredientes, respeitando o tempo e as características intrínsecas dos alimentos (Freixa e Chaves, 2012).

Além disso, os molhos preparados Pomodoro e Margarita enfatizaram a valorização do sabor natural dos tomates e ervas frescas, eliminando a necessidade de produtos ultraprocessados prontos, que são geralmente ricos em sódio, conservantes e aditivos químicos (Monteiro et al., 2019). Essa escolha está alinhada com a tendência atual de promover preparações caseiras e com menor grau de processamento (Yikmis et al., 2024).

Foram elaboradas, além das já mencionadas, preparações como pizza com massa de batata-doce, gnocchi de batata-doce e ratatouille (Figura 2). Durante a oficina, os participantes relataram surpresa com a facilidade de preparar refeições saudáveis utilizando técnicas simples

e ingredientes acessíveis. A experiência prática incentivou a reflexão sobre como a escolha consciente dos alimentos e o preparo artesanal, mesmo em receitas simples, podem transformar a qualidade da alimentação e promover hábitos mais saudáveis e sustentáveis.

Figura 2- Pizza com massa de batata-doce, gnocchi de batata-doce e ratatouille, respectivamente



Fonte: Autoras

Oficina 3-Preparações restritivas com sabor - sem glúten e sem lactose

As restrições ao glúten e à lactose, por vezes necessárias, trazem desafios técnicos ao preparo culinário. O glúten é responsável por dar elasticidade e estrutura às massas, enquanto a lactose contribui para a textura cremosa de muitas sobremesas (Nascimento et al., 2024). A substituição desses elementos exige domínio de técnicas alternativas e uso de ingredientes diferenciados, como farinhas sem glúten (arroz, amêndoas, mandioca) e bebidas vegetais.

Durante a oficina, foi mostrado que a escolha de alimentos naturais como abacate, tapioca, cacau e frutas frescas, facilita o desenvolvimento de preparações saborosas e nutritivas, reduzindo a necessidade de produtos industrializados, que frequentemente são ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos (Monteiro et al., 2019). Este alinhamento com a orientação do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) reforça a prática do uso consciente de ingredientes frescos e minimamente processados.

As receitas trabalhadas, como o pão de abacate as empanadas de choclo e o pãozinho de tapioca (Figura 3), exemplificaram como o preparo artesanal pode gerar alimentos leves, nutritivos e ao mesmo tempo saborosos. Já a cocada mole

de abacaxi e passas e o bolo quente de chocolate evidenciaram que é possível produzir sobremesas sem lactose, porém com qualidade sensorial, explorando a doçura natural das frutas (Yikmis et al., 2024).

Figura 3- Mesa com pratos produzidos na oficina 3



Fonte: Autoras

O incentivo ao preparo artesanal também é defendido como estratégia educativa em oficinas culinárias, promovendo autonomia alimentar, empoderamento e construção coletiva do conhecimento (Freitas et al., 2023). Essa prática ajuda a desconstruir a ideia de que dietas restritivas são limitadas e reforça o papel da cozinha como espaço de criação, inclusão e cultura alimentar.

Nesta oficina, os participantes preparam o pão de abacate; a cocada mole de abacaxi e passas; o pãozinho de tapioca; o bolo quente de chocolate e empanadas de choclo, receita típica da Espanha e muito difundida no Uruguai e Argentina. Durante a oficina, os participantes relataram surpresa com a variedade de sabores e texturas alcançadas mesmo na ausência de glúten e lactose. A troca de experiências evidenciou a importância de iniciativas práticas para ampliar o repertório culinário e contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis e inclusivos.

Oficina 4 - Preparações com especiarias e ervas aromáticas

A quarta oficina teve como objetivo mostrar aos participantes como o uso adequado de ervas e especiarias naturais pode transformar o sabor dos alimentos, promovendo refeições mais apazíveis e saudáveis, sem a necessidade de recorrer a temperos industrializados. Essa prática está alinhada

tanto com os princípios do movimento Slow Food que defende a valorização dos sabores locais e da biodiversidade alimentar (Petrini, 2018; Slow food, 2025) quanto com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que incentiva o uso de temperos frescos e caseiros como forma de evitar aditivos químicos desnecessários (Brasil, 2014).

Durante a oficina, discutiu-se como as ervas aromáticas e especiarias fazem parte da construção cultural da alimentação brasileira, um tema amplamente estudado por Câmara Cascudo (2014), que destacou a importância das tradições culinárias na formação da identidade nacional. O conhecimento sobre combinações de ervas, como nas misturas de Ervas Finas, Chimichurri ou Lemon Pepper, é parte de um saber popular transmitido por gerações e que fortalece a relação dos indivíduos com o alimento e com suas raízes culturais.

Além de agregar sabor, o uso de ervas e especiarias naturais também contribui para a promoção da saúde. Diversos estudos apontam que compostos bioativos presentes em temperos naturais, como antioxidantes e compostos anti-inflamatórios, atuam na prevenção de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes (Monteiro et al., 2019; Yikmis et al., 2024). Essa abordagem de valorização dos temperos naturais reforça a ideia de que o alimento pode ser funcional e prazeroso ao mesmo tempo.

Outro ponto discutido na oficina foi o impacto dos temperos industrializados, geralmente ricos em sódio, conservantes e aromatizantes artificiais, na saúde pública. O incentivo à substituição desses produtos por alternativas caseiras está em consonância com estratégias de promoção de uma alimentação mais natural, recomendadas por órgãos internacionais de saúde e defendidas em práticas educativas de oficinas culinárias (Freitas et al., 2023).

Ao ensinar preparações como o Sal de Ervas, Manteiga de Ervas e a Focaccia aromatizada, a oficina mostrou que é possível intensificar o sabor dos pratos com técnicas simples e acessíveis, ao mesmo tempo em que se valoriza

ingredientes locais e se reduz o consumo de produtos ultraprocessados.

Basso (2021) corrobora com o fato de que condimento usado corretamente, além de ser um marco artístico na gastronomia, também introduz novos sabores, conquista apreciadores, e respeita tradições.

As receitas desenvolvidas incluíram ervas da Provença, ervas finas, chimichurri, lemon pepper, sal de ervas, manteiga de ervas, focaccia e pão de queijo de liquidificador, frango com ervas e legumes gratinados com ervas (Figura 4). Os participantes relataram surpresa ao perceber a diferença sensorial proporcionada pelo uso de ervas frescas e especiarias naturais. Muitos manifestaram o desejo de substituir temperos prontos por misturas caseiras no cotidiano, reconhecendo essa prática como uma forma de melhorar a qualidade da alimentação e reconectar-se com os sabores tradicionais.

Figura 4 - Pão de queijo de liquidificador, legumes gratinados com ervas, focaccia e frango com ervas, respectivamente.



Fonte: Autoras

Oficinas 5 e 6 - massas e molhos

As oficinas de massas e molhos tiveram como objetivo resgatar a prática artesanal no preparo dos alimentos, mostrando que a cozinha feita com as próprias mãos pode ser, além de prazerosa, um importante instrumento de valorização cultural e promoção da saúde. Trabalhar o alimento manualmente, respeitando seu tempo e suas transformações naturais, é uma forma de reconectar-se com práticas que reforçam a identidade alimentar e o sentido do ato de cozinhar, aspectos defendidos pelo movimento Slow Food (Petrini, 2018; Slow food, 2025).

Durante a atividade, os participantes preparam massas frescas como pappardelle, fettuccine, agnoline e tortei, (Figura 5) utilizando técnicas simples que demonstraram como é possível produzir alimentos de alta qualidade sem depender de produtos industrializados. Além das massas tradicionais elaboradas com farinha de trigo, também foi apresentada aos participantes a possibilidade de preparo de massas sem glúten, visando contemplar públicos com restrições alimentares específicas e promover práticas culinárias mais inclusivas. Para isso, foram utilizadas tanto a farinha de arroz pura quanto uma farinha industrializada especial, ambas isentas de glúten. A farinha de arroz, reconhecida por seu sabor neutro e boa digestibilidade, confere leveza às massas, embora, na ausência do glúten, possa resultar em preparações mais quebradiças e com menor elasticidade (Mariani et al., 2015; Tomicki et al., 2015). Já a farinha industrializada apresentava em sua composição amido de milho, farinha de arroz, fibras vegetais (psyllium e bambu), farinha de arroz integral, farinha de lentilhas, dextrose, espessante (hidroxipropilmetylcelulose) e sal, ingredientes que auxiliam na simulação das propriedades estruturais do glúten. Elementos como o psyllium e a hidroxipropilmetylcelulose contribuíram para a elasticidade e a retenção de umidade da massa, enquanto a adição de farinha de lentilhas enriqueceu nutricionalmente as preparações, aumentando o teor de fibras e proteínas (Brasil, 2014; Monteiro et al., 2019). Dessa forma, a utilização dessas farinhas possibilitou a produção de massas sem glúten com boa qualidade sensorial, respeitando princípios de saúde, inclusão e promoção de práticas alimentares saudáveis.

Figura 5 - Parpadelle ao molho Margarita, Fettuccine ao molho Bechamel, tortei com tomates confit, parpadelle de espinafre e macarrão de beterraba recheado com creme de morango.



Fonte: Autores

As massas foram combinadas com molhos tradicionais Pomodoro, Margarita, Pesto e Funghi, todos feitos a partir de ingredientes frescos, respeitando a proposta de utilizar alimentos in natura e minimizar o consumo de aditivos químicos, como orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Mais do que apenas reproduzir receitas, a oficina propôs uma reflexão sobre o tempo dedicado ao preparo dos alimentos e sua importância para a qualidade da alimentação e das relações humanas. Cozinhar sem pressa, com atenção aos processos, permite não apenas um melhor aproveitamento dos sabores, mas também a construção de momentos de convivência e troca, princípios centrais da cultura alimentar saudável (Freixa e Chaves, 2012; Monteiro *et al.*, 2019).

A segunda edição da oficina, realizada no formato in company com um grupo de vizinhos, trouxe um elemento adicional: o fortalecimento dos vínculos comunitários. As oficinas culinárias in company são cada vez mais utilizadas como estratégias de educação alimentar e integração social, utilizando o preparo dos alimentos como uma oportunidade para desenvolver habilidades práticas, estimular a colaboração e reforçar o sentido de pertencimento (Lima *et al.*, 2020; Freitas *et al.*, 2023).

O ambiente de cooperação, em que os participantes trabalhavam juntos desde a produção das massas até a finalização dos pratos, tornou a experiência ainda mais significativa. Este aspecto dialoga diretamente com a proposta do Slow Food de fomentar comunidades do alimento, que compartilhem conhecimentos, respeitem os ingredientes locais e promovam práticas alimentares mais justas e sustentáveis (Petrini, 2018).

Durante essas oficinas, foram preparadas massas frescas, como pappardelle, fettuccine, agnoline e torteí, acompanhadas dos molhos Pomodoro, Margarita, branco, pesto e funghi. Nas duas edições da oficina, os participantes relataram surpresa com a simplicidade das técnicas e a qualidade dos pratos produzidos. Tanto no ambiente universitário quanto na oficina in company, a prática do preparo artesanal

gerou entusiasmo, mostrando que cozinhar juntos vai além do ato alimentar, é também uma forma de perpetuar saúde, cultura e vínculos sociais duradouros.

CONCLUSÃO

As oficinas de Gastronomia e Nutrição realizadas na Universidade Franciscana durante o ano de 2024 demonstraram ser uma estratégia pedagógica eficaz para a promoção da educação alimentar e nutricional, cumprindo integralmente o objetivo proposto de relatar a experiência vivenciada através dessa metodologia inovadora.

A integração bem-sucedida entre teoria e prática, conduzida por profissionais de ambas as áreas, proporcionou uma experiência educativa transformadora que conseguiu demonstrar efetivamente a importância da aliança entre a arte da gastronomia e a ciência da nutrição. Os participantes desenvolveram e aprimoraram habilidades culinárias através de técnicas acessíveis, utilizando ingredientes in natura e minimamente processados, alinhados às diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira.

O alto grau de engajamento dos participantes, evidenciado tanto durante as atividades práticas quanto na continuidade das interações através dos grupos de mensagens, revelou que as oficinas conseguiram incentivar efetivamente a busca por uma alimentação mais saudável e consciente. A reprodução das receitas em casa pelos participantes comprovou que os objetivos educacionais transcendem o espaço físico do laboratório, promovendo mudanças concretas nos hábitos alimentares.

A diversidade temática das oficinas, que abrangeu desde os princípios do movimento Slow Food até preparações para pessoas com restrições alimentares, demonstrou a versatilidade da metodologia em atender diferentes públicos e necessidades. O formato in company revelou ainda um potencial adicional dessa abordagem no fortalecimento de vínculos comunitários através do ato de cozinhar coletivamente.

As oficinas consolidaram-se como uma ferramenta valiosa de educação alimentar, cumprindo o propósito de prover educação nutricional à comunidade e desmistificar informações equivocadas sobre a composição de alimentos. A experiência demonstrou que a metodologia pode ser replicada e expandida, servindo como modelo para outras instituições interessadas em desenvolver ações extensionistas na área da alimentação e nutrição.

Por fim, o projeto representou o verdadeiro sentido da extensão universitária, democratizando o conhecimento científico e promovendo a construção coletiva de saberes que contribuem para a formação de cidadãos mais conscientes sobre suas escolhas alimentares e seu papel na construção de um sistema alimentar mais saudável e sustentável.

REFERÊNCIAS

BASSO, C. Alimentação coletiva: técnica dietética e segurança alimentar. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CASCUDO, L.da C. Antologia da alimentação no Brasil. São Paulo: Global Editora, 2014.

FREITAS, B. P. L. de; SILVA, A.F.S.; PENAFORTE, F. R. O.; JAPUR, C. Oficina culinária como estratégia didático-pedagógica interdisciplinar na formação do nutricionista. Revista de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, v. 102, 2023. DOI:10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2023.194043

FREIXA, J.; CHAVES, A. Gastronomia no Brasil e no mundo. 2. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2012.
GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

LIMA, R. C. de; FERREIRA, M.A.; DE LUCA, N. Oficinas como estratégias de educação corporativa: integração

e desenvolvimento de competências. Revista Brasileira de Educação Corporativa, v. 8, n. 29, p. 64-79, 2020.

MARIANI, M.; OLIVEIRA, V. R. de; FACCIN, R.; RIOS, A.O.; VENZKE, J.G. Elaboração e avaliação de biscoitos sem glúten a partir de farelo de arroz e farinhas de arroz e de soja. Brazilian Journal of Food Technology, Campinas, v. 18, p. 58-66, 2015. <https://doi.org/10.1590/1981-6723.6514>

MONTEIRO, C. A.; LEVY, R.B.; CLARO, R.M.; CASTRO, I.R.R. de; CANNON, G. Nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do processamento: Nova: uma atualização da classificação dos alimentos baseada no grau de processamento. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 35, n. 7, 2019.

MUSSOI, T. D. Nutrição: curso prático. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

NASCIMENTO, K. de O. do; PEDROSA, C. A.; ALMEIDA, R R. de. Técnica dietética & gastronomia: indicadores de pré-preparo e preparo. Volta Redonda: FOA, 2024.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretriz: ingestão de açúcares para adultos e crianças. Genebra: OMS, 2015.

PETRINI, C. Slow Food: princípios, práticas e a transformação da alimentação. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2018

SLOW FOOD. O movimento Slow Food. Disponível em: <https://www.slowfood.com/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

TOMICCI, L.; RIGO, A.A A.; DURIGON, A.; GUTKOSKI, L.C.; ZENI, J.; VALDUGA, E.; STEFFENS, C.; TONIAZZO, G. Elaboração e avaliação da qualidade de macarrão isento de glúten. Ciência Rural, Santa Maria, v. 45, n. 8, p. 1422-1428, 2015. Doi: <https://doi.org/10.1590/0103-8478cr20140977>

YIKMIS, S.; TURKÖL, M.; ABDI, G.; IMRE, M.; ALKAN, G.; ASLAN, S.T.; RABAIL, R.; AADIL, R. M. Culinary trends in future gastronomy: a review. Journal of Agriculture and Food Research, v. 9, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2024.101363>

RECEBIDO: 25.9.2025

ACEITO: 3.11.2025

PUBLICADO: 5.11.2025