

Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição

Anne Louise Andreatta
Mayara Andrade Santos

**DESENVOLVIMENTO DE UM MATERIAL DIDÁTICO PARA APOIO AO
DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS**

Florianópolis, fevereiro 2022

Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição

Anne Louise Andreatta
Mayara Andrade Santos

**DESENVOLVIMENTO DE UM MATERIAL DIDÁTICO PARA APOIO AO
DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS**

Trabalho Conclusão do Curso de Graduação em Nutrição do Centro
de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina
como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.
Orientadora: Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo.

Florianópolis, fevereiro 2022

Ficha de identificação da obra

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Santos, Mayara Andrade

Desenvolvimento de um material didático para apoio ao desenvolvimento de habilidades culinárias / Mayara Andrade Santos, Anne Louise Andreatta ; orientador, Ana Paula Gines Geraldo, 2022.

81 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2022.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Nutrição. 3. Alimentação Saudável. 4. Habilidades Culinárias. I. Andreatta, Anne Louise . II. Geraldo, Ana Paula Gines . III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. IV. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Ana Paula Gines Geraldo, professora do curso de Nutrição, lotada no departamento de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) das alunas Anne Louise Andreatta e Mayara Andrade Santos, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 21 de março de 2022.

Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo
Orientadora do TCC

RESUMO

Introdução: A alimentação e nutrição são fatores determinantes e condicionantes da saúde de um indivíduo em todas as fases do curso da vida. Conhecer o consumo e padrões alimentares da população é de grande importância para a elaboração de estratégias adequadas de saúde voltadas à população. **Objetivo:** Elaborar um material didático para apoiar o desenvolvimento de habilidades culinárias pela população. **Metodologia:** Para o levantamento bibliográfico foram utilizadas as bases de dados científicos, conteúdos disponibilizados em sites de órgãos oficiais do Brasil e também foram coletadas e analisadas as buscas com descritores utilizando-os em língua inglesa e portuguesa, sendo combinados entre si no momento da pesquisa. Limitou-se à coleta para estudos publicados entre os anos de 2000 e 2021. Alguns dos estudos citados foram encontrados após a análise das referências bibliográficas de outros artigos previamente selecionados. **Resultados:** Foi desenvolvido um material didático para apoiar o desenvolvimento de habilidades culinárias. Este material é composto por receitas culinárias básicas que podem fazer parte da alimentação da população em seu dia a dia. **Conclusão.** Baseado nas informações sobre a importância do desenvolvimento das habilidades culinárias nas barreiras e facilitadores na hora de cozinhar foi possível desenvolver um material didático pensado em ajudar as pessoas que buscam mais qualidade de vida e mudanças de hábitos, com sugestões de receitas, com objetivo de direcionar e contribuir para você se sentir mais seguro e autoconfiante para decidir por onde começar, de forma a aderir a uma alimentação saudável, saborosa e de forma prática.

Palavras-chave: Nutrição; Alimentação Saudável; Habilidades Culinárias; Barreiras; Facilitadores

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVO	8
2.1. Objetivos Gerais.....	8
2.2. Objetivos específicos.....	8
3. REFERENCIAL TEÓRICO	9
3.1. Conceito de cozinhar.....	9
3.2. Habilidades culinárias	9
3.2.1. O conceito de Habilidades Culinárias.....	9
3.2.2. Relação entre o aumento da disponibilidade de ultraprocessados com a dificuldade no desenvolvimento das habilidades culinárias.....	11
3.2.3. Relação do uso de aplicativos de entrega de comida com a dificuldade no desenvolvimento das habilidades culinárias.....	12
3.2.4. Relação das habilidades culinárias com as escolhas alimentares.....	13
3.3. Barreiras para cozinhar	14
3.3.1. Tempo	15
3.3.2. Falta de confiança	16
3.3.3. Cozinhar é caro.....	17
3.3.4. Cozinhar é difícil.....	18
3.3.5. Falta de estímulo.....	18
3.4. Facilitadores para cozinhar	19
3.4.1. Desejo de comer para a saúde e para o bem-estar.....	19
3.4.2. Inspiração criativa.....	20
3.4.3. Capacidade de planejar e preparar refeições com antecedência.....	20
3.4.4. Maior autoeficácia na habilidade de cozinhar.....	21
3.5. Políticas públicas para o desenvolvimento de habilidades culinárias	22
4. METODOLOGIA	24
4.1 Desenvolvimento do material didático.....	25
5. RESULTADOS	26

1. INTRODUÇÃO

A alimentação e nutrição são fatores determinantes e condicionantes da saúde de um indivíduo em todas as fases do curso da vida. Conhecer o consumo e padrões alimentares da população é de grande importância para a elaboração de estratégias adequadas de saúde voltadas à população (BRASIL, 2015).

Sabe-se que o local onde o indivíduo está inserido exerce grande influência em seu dia a dia, intervindo em suas escolhas alimentares e, conseqüentemente, na formação de seus hábitos alimentares — saudáveis ou não (HOLT; MONK; POWELL; DOORIS, 2015). Nesse sentido, faz-se essencial, a elaboração de guia para o desenvolvimento de habilidades culinárias da população brasileira.

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

Elaborar um material didático para apoiar o desenvolvimento de habilidades culinárias pela população.

2.2 Objetivos Específicos

Realizar pesquisa sobre a importância das habilidades culinárias para a alimentação saudável.

Levantar quais são as principais barreiras para o desenvolvimento de habilidades culinárias.

Desenvolver material didático baseado em receitas simples com alimentos *in natura* e minimamente processados.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Conceito de cozinhar

Algumas percepções sobre o que é cozinhar variaram consideravelmente, independentemente da renda ou do acesso à comida, mas basicamente, abrange que cozinhar é toda a preparação realizada em casa (WOLFSON et al., 2016).

As percepções sobre cozinhar incorporaram considerações sobre se e como os alimentos eram aquecidos e o grau de tempo, esforço e amor envolvidos se fossem usados alimentos de conveniência (WOLFSON et al., 2016). Alimentos de conveniência são produtos que facilitam o consumo fora de casa e, ao mesmo tempo, são saudáveis e compatíveis com uma dieta equilibrada, preparados para serem consumidos a qualquer hora e lugar (SEZÕES, 2020). Já para Daniels e Glorieux (2015), tiveram dificuldade em concluir sobre o que constituía um produto de conveniência e criaram seis categorias, com uma categoria sendo rotulada como outra. Essa categoria classificada "outra" consiste em produtos alimentícios que podem ser considerados básicos em nossa culinária e hábitos alimentares atuais, como pão e produtos lácteos, que são produtos de conveniência originais (LAVELLE et al., 2016).

Cozinhar é um conceito complexo e não compreendido de maneira uniforme. Os esforços para incentivar a culinária saudável em casa devem considerar o amplo espectro de atividades, bem como as barreiras e facilitadores para preparar a comida em casa (WOLFSON et al., 2016).

3.2. Habilidades culinárias

3.2.1 O conceito de Habilidades Culinárias

Há algum tempo o conceito de habilidade culinária vem sendo procurado por pesquisadores da área e durante todo esse período ocorreu o processo de “transição culinária”, que refere-se à experiência na mudança de comportamentos importantes no padrão e nos tipos de habilidades necessárias para preparar e consumir os alimentos, diferenciando o uso dos alimentos crus e frescos do uso de alimentos minimamente processados e ultraprocessados (JOMORI, 2018).

Alguns autores divergem opiniões em relação à definição do termo “habilidades culinárias”. Por exemplo, para Jomori (2018), os alimentos minimamente processados e ultraprocessados não devem ser considerados no conceito de habilidades culinárias, visto que, é necessário existirem etapas para cozinhar, desde o pré-preparo até a o preparo em si, e muitas vezes o uso de alimentos processados só é necessário aquecer e está pronto.

Entretanto, para Engler-Stringer (2010), definir habilidades culinárias vai muito além, pois são difíceis de serem definidas. Para essa autora é necessário especificar o grau de complexidade envolvido no planejamento, organização e preparação da refeição. Além disso, ela considera que os alimentos minimamente processados devem ser reconhecidos para desenvolver as habilidades culinárias, considerando que, embora exista uma relação entre habilidades e conhecimentos e práticas, não é tão simples relacioná-las, pois muitas pessoas não as utilizam porque não podem, ou por falta de tempo ou simplesmente por falta de interesse.

A mesma autora afirma que, “em vez de nossas habilidades técnicas, é nossa abordagem para cozinhar que influencia o que e como cozinhamos”, sendo composta de atitudes e crenças sobre culinária que compartilhamos com outras pessoas, nossa identidade pessoal (por exemplo, como pessoas que cozinham), nossa confiança em cozinhar e o grau em que consideramos como um esforço, desenvolvendo desta forma, parte de nossas habilidades tácitas e invisíveis e conhecimento acadêmico (ENGLER-STRINGER, 2010).

A cunho de conhecimento, as habilidades no dicionário significam o grau de competência de uma pessoa frente a um determinado objetivo. Então para definir “habilidades culinárias”, deve ser levado em consideração o desempenho na execução das tarefas (JOMORI, 2018).

Sendo assim, podemos definir que, o termo “habilidades culinárias”, pode ser categorizado como “centrado nas tarefas” e “centrado na pessoa”, referindo a percepção e dimensões do conhecimento acadêmico e a capacidade de planejamento da pessoa (JOMORI, 2018).

Com base neste trabalho desenvolvido, em concordância com a autora, consideramos que as habilidades culinárias precisam envolver confiança e, além disso, é necessário que sejam consideradas a partir da aplicação de conhecimento individual para a realização de tarefas culinárias, que vão desde o planejamento de

cardápios e compras à preparação de alimentos não processados, alimentos minimamente processados, processados ou ultraprocessados (JOMORI, 2018).

3.2.2 Relação entre o aumento da disponibilidade de ultraprocessados com a dificuldade no desenvolvimento das habilidades culinárias

Pesquisas relatam que desde da metade do século XX vem acontecendo a diminuição por grande parte da população no interesse nos assuntos domésticos, mas precisamente pelo interesse no desenvolvimento de habilidades na cozinha. E, esta falta de interesse, tem sido colocada em destaque e está sendo relacionada com a falta de confiança associada ao surgimento dos alimentos processados e ultraprocessados, que se apresentam como um "facilitador" para otimizar o tempo dentro da cozinha durante a preparação das refeições que contribuem para uma alimentação nutricionalmente falando, inadequada (MAZZONETTO, 2020).

Estudos relatam aumento crescente do consumo de alimentos com maior densidade energética na alimentação, concomitantemente à redução na inclusão de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Fato que pode ser explicado, também, pelo baixo custo desses alimentos industrializados e ultraprocessados que passam a substituir a alimentação saudável na mesa do brasileiro (MARTINS, 2013).

Soma-se a isso o poder das campanhas de marketing que, de forma agressiva, exaltam a praticidade e até a ausência de necessidade de preparo de alguns desses alimentos, tornando-os "boas escolhas" num estilo de vida corrido e sem tempo (MARTINS, 2013).

Estudos mostram, também, que a escolha de alimentos ultraprocessados prontos ou prontos para consumo reduzem as chances de cometerem um erro e desperdiçar os alimentos (ENGLER-STRINGER, 2010).

Conforme o desenvolvimento de habilidades culinárias vêm decaindo, o aumento da dependência por ultraprocessados causa uma preocupação no que diz respeito à ingestão excessiva de calorias e redução significativa no consumo de frutas, verduras e legumes (STRINGER, 2010).

Sendo assim, é importante, visando a redução no avanço desses produtos, o uso de estratégias educacionais sobre alimentação e nutrição, juntamente com orientações acerca da importância da substituição desses alimentos por outros *in natura* ou minimamente processados (MARTINS, 2013).

No Brasil, estratégias para o incentivo da criação de hábitos alimentares mais saudáveis vêm sendo elaboradas. E temos como exemplos, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e o Guia alimentar para a População Brasileira (GAPB) (MAZZONETTO, 2020).

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional tem como objetivo a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) integrada a estratégias mais amplas, podendo contribuir para melhorar a qualidade de vida da população. E um dos seus princípios é “a valorização da culinária enquanto prática emancipatória e o preparo do próprio alimento como promotor da autonomia dos indivíduos e facilitador do exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação” (BRASIL, 2012).

O GAPB tem como objetivo orientar e estimular a prática de uma alimentação adequada e saudável, no qual recomenda-se que o indivíduo “prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” (BRASIL, 2014).

Vale ressaltar um fator importante para o aumento do consumo de ultraprocessados, a falta de conhecimento necessário em relação a compreensão dos rótulos dos alimentos e, também, é preciso considerar que as informações contidas nas embalagens pode não escrever as verdadeiras informações, a ponto do consumidor reavaliar o seu consumo e achar que está consumindo alimentos “bons”, nutricionalmente falando, e assim, mantendo tais alimentos no seu cardápio diário (MAZZONETTO, 2020).

3.2.3 Relação do uso de aplicativos de entrega de comida com a dificuldade no desenvolvimento das habilidades culinárias

O consumo de alimentos por aplicativos de entrega tem crescido a cada ano no Brasil. Dados da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (ABRASEL, 2018) mostram que o faturamento aumenta R \$1 bilhão anualmente no país, mesmo com a crise econômica. Além da comodidade de ter comida sem sair de casa ou do escritório – algo que já era oferecido por meio das entregas por telefone – o uso destes aplicativos oferece facilidades para os clientes, como busca do restaurante por localização, tipo de culinária, promoções, avaliações da comida por outros clientes, dentre outras (MONTY, 2018).

O conteúdo exibido por esses dispositivos, assim como a programação algorítmica, podem estar interferindo nas escolhas alimentares dos indivíduos. Fazendo uma analogia com o homem das cavernas, que utilizava ferramentas para caçar, na contemporaneidade, o celular é um aparato *high-tech*, um instrumento para conseguir comida dentro de casa ou na rua. Os smartphones com apps auxiliam no rastreamento da “presa”, ou seja, na procura do que comer por meio de cardápios digitais em aplicativos. Com o garfo e o celular na mão, produz-se ainda memória gastronômica em fotos e vídeos sobre comida que, posteriormente, são publicados em sites de redes sociais, como Instagram e Facebook, além de plataformas de avaliação colaborativa, como *TripAdvisor* e *Yelp*. Neste aspecto, o telefone transforma-se num “novo talher” à mesa (MONTY, 2018).

Uma pesquisa realizada em Portugal mostrou que relativamente ao primeiro objetivo de compreender as motivações das pessoas que recorrem ao serviço de food delivery, assim como o que leva os indivíduos a não recorrerem ao serviço. Os consumidores recorrem ao serviço maioritariamente por lhes apetecer outro tipo de comida, tal como sushi, comida chinesa e comida indiana, e por não terem vontade de cozinhar ou devido à preguiça (PELICANO, 2020).

3.2.4 Relação das habilidades culinárias com as escolhas alimentares

É notório que os indivíduos reconhecem a importância de cuidar da sua alimentação, atentar-se à quantidade de gordura, açúcar e sódio e sabem da importância do consumo de vegetais e grãos. Contudo, admitem não seguir, às vezes, o que sabem. Relataram, inclusive, sentir culpa quando consomem alimentos não considerados saudáveis (ENGLER-STRINGER, 2010).

Na Inglaterra, estudos mostraram um aumento significativo na ingestão de frutas e vegetais após indivíduos participarem de cursos de culinária. Uma estratégia eficiente desses cursos é a degustação das preparações ao final de cada aula, uma vez que vai de encontro ao receio de experimentar novos sabores (GARCIA et al., 2016).

Em uma outra pesquisa, estabeleceu um protocolo de estudo e organizou uma estrutura de avaliação do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (baseado no programa Cooking with Chef - Estados Unidos), considerando que os estudos de desenvolvimento de competências culinárias é crescente e que estão contribuindo

para uma alimentação mais saudável, porém ainda é limitado quando relacionado com os estudantes universitários. Considerando que, o início do ensino superior pode estar relacionado às mudanças negativas na alimentação, sendo então, considerando um período fundamental para estabelecer os cuidados de saúde. Os achados desse estudo também mostraram que a intervenção clínica direcionada para esse público pode trazer um melhorias nas habilidades culinárias e nas práticas alimentares saudáveis (GARCIA et al., 2016).

Em relação aos pais, um outro estudo, analisou que a confiança dos pais nas habilidades culinárias também pode influenciar na alimentação dos filhos, considerando que os pais são responsáveis pelas refeições em família. Participaram desta pesquisa, 657 pares de pais e filhos de nove escolas particulares de São Paulo no Brasil, os dados obtidos mostraram que o consumo médio de energia das crianças no jantar foi de 672,2 kcal (31,3% de alimentos ultraprocessados) e que o aumento da confiança dos pais nas habilidades culinárias esteve associado à diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados. Destacando mais uma vez, a importância de preparar e cozinhar os alimentos para promover uma alimentação mais saudável (MARTINS, 2017).

3.3 Barreiras para cozinhar

Percebe-se que, desde a metade do século XX, mudanças no que diz respeito às práticas culinárias no ambiente doméstico. O enfraquecimento dessas práticas, assim como do hábito de se alimentar em casa pode estar relacionado com más escolhas alimentares (ou escolhas alimentares ruins) (MAZZONETTO, 2020).

As principais barreiras para cozinhar incluíam acessibilidade, falta de tempo e falta de prazer(WOLFSON et al., 2016) As barreiras para cozinhar com ingredientes crus incluíam ou do zero a partir uma pesquisa realizada por jovens adultos na Irlanda, podemos destacar: 1) pressões de tempo; (2) desejo de economizar dinheiro; (3) desejo por refeições sem esforço; (4) preferências alimentares da família; e (5) efeito de desastres na cozinha (LAVELLE et al., 2016).

Além disso, é preciso considerar a falta de conhecimento em relação a compreensão dos rótulos dos alimentos, considerando que as informações contidas nas embalagens pode não escrever as verdadeiras informações, a ponto do consumidor reavaliar o seu consumo e achar que está consumindo alimentos “bons”,

nutricionalmente falando, e assim, mantendo tais alimentos no seu cardápio diário (MAZZONETTO, 2020). E, também, a criação de aplicativos de entrega de comidas que oferecem facilidades aos consumidores (MONTY, 2018).

3.3.1 Tempo

Entre as principais barreiras encontradas destaca-se o tempo. Compromissos como a jornada de trabalho diária, cuidar dos filhos e tempo para lazer foram relatados como tendo forte influência (negativa) sobre o tempo disponível para cozinhar. O acesso a alimentos pré-elaborados e congelados seria uma estratégia vantajosa no que diz respeito ao aproveitamento do tempo preservando o ato de cozinhar e as escolhas alimentares (MAZZONETTO, 2020). Além disso, não sentir prazer por essa atividade acarreta em baixa oferta de tempo (MAZZONETTO, 2020). Em contrapartida, pessoas que gostam de cozinhar notam, com menor frequência, o tempo como uma barreira (MAZZONETTO, 2020).

Em uma pesquisa realizada na Irlanda por Lavelle et al. (2016), mostrou que quase todos os participantes do estudo relataram que estavam muito preocupados que consideraram difícil cozinhar com alimentos básicos ou crus. E essa pressão em relação ao tempo parecia ser desencadeada pelo trabalho e/ou pelos compromissos familiares, por exemplo:

- Participante 16: *“... Não tenho tempo para fazer isso [cozinhar com ingredientes básicos] agora, porque agora sou pai... é tudo pressa, pressa agora”*.
- Participante 12: *“Você tem um tempo muito limitado para cozinhar depois do trabalho antes de querer comer, então, a menos que seja organizado, você não tem tempo e, se não tiver tempo, não pode fazer as coisas do zero, leva muito tempo”*.

E essa sensação de que não havia tempo suficiente, especialmente no meio da semana, estava implicada no aumento do consumo de alimentos convenientes:

- Participante 25: *“Você provavelmente teria um pouco mais de comida processada durante a semana apenas devido às limitações de tempo... apenas menos tempo para preparar a comida”*.

Além disso, os participantes não estavam dispostos a gastar a maior parte do seu tempo "livre" envolvido na preparação de refeições e comprometidos por evitar o uso de ingredientes básicos (LAVELLE et al., 2016).

3.3.2 Falta de confiança

A falta de confiança em cozinhar desencoraja esse hábito e, por consequência, o desenvolvimento das habilidades culinárias. Pesquisa aponta que a falta de ter os pais ou responsáveis como influência no ato de cozinhar do zero também pode ser, muitas vezes, motivo da falta de conhecimento e de desinteresse. Além da ausência de uma influência direta, a falta de planejamento parece ser um fator limitante para quem não possui habilidades culinárias, uma vez que o improvisado gera imprevistos e causa insegurança (MAZZONETTO, 2020).

A confiança dos pais em suas próprias habilidades culinárias tem potencial para melhores escolhas alimentares para eles e seus filhos e constatou-se uma relação inversamente proporcional entre a confiança dos pais e a participação de alimentos ultraprocessados no jantar (MARTINS, 2020).

Atualmente, existem serviços conhecidos por "caixas de refeições", nas quais os ingredientes de uma receita chegam já separados nas residências junto das receitas e, portanto, parte do planejamento já foi cumprido, diminuindo o tempo dedicado a essa atividade sem desencorajar o ato de cozinhar (MAZZONETTO, 2020).

E, esta falta de interesse, tem sido colocada em destaque e está sendo relacionada com a falta de confiança associada ao surgimento dos alimentos processados e ultraprocessados, que se apresentam como um "facilitador" para otimizar o tempo dentro da cozinha durante a preparação das refeições que contribuem para uma alimentação nutricionalmente falando, inadequada (MAZZONETTO, 2020).

Percebe-se que as pessoas têm interesse em experimentar novos alimentos e sabores. Em contrapartida, relatam sentir-se limitados pelas preferências das pessoas com as quais moram juntos. Soma-se a isso a falta de confiança, a dúvida de não saber como preparar tais alimentos e a preocupação em não acertarem no preparo e a comida ser desperdiçada (ENGLER-STRINGER, 2010).

3.3.3 Cozinhar é caro

No artigo publicado na revista *Appetite* no ano de 2016, alguns participantes relataram que era mais barato para eles consumirem alimentos parcialmente ou totalmente preparados. Para eles, o preço era um grande desincentivo para cozinhar com ingredientes básicos ou crus (LAVELLE et al., 2016). Por exemplo, o participante 23, relatou: “Para mim, sai mais barato comprar jantares pré-embalados em Aldi”.

Essa atitude negativa em relação a cozinhar com ingredientes básicos ou crus foi motivada pela preocupação de que cozinhar dessa forma geraria mais desperdício de alimentos. Os motivos para essa preocupação surgiram da observação de que mais alimentos seriam comprados em excesso e não usados (LAVELLE et al., 2016).

Um estudo realizado na cidade de Montreal, Canadá, verificou que as pessoas passam muito tempo procurando os melhores preços de alimentos e têm conhecimento sobre os melhores e piores lugares para ir às compras quando o assunto é custo. Referiram seguir uma ordem de preferência na seleção dos alimentos: preço, qualidade do alimento e disponibilidade dos tipos de alimentos de que gostam (ENGLER-STRINGER, 2010).

Ainda de acordo com esse estudo, as grandes redes de supermercados foram vistas como preferíveis para adquirir o básico, contudo, frutas e legumes são preferíveis de serem compradas em feiras que, de forma geral, são mais baratas. Algumas pessoas relataram ser preferível ir a lugares mais distantes, mesmo que dependam de transporte, para conseguir adquirir produtos pelos melhores preços e que os folhetos promocionais de mercados são grandes aliados na hora de planejar suas compras (ENGLER-STRINGER, 2010).

O planejamento de compras pode ser feito de duas formas. O primeiro onde as pessoas compram a comida mais barata de acordo com suas preferências e de sua família, em contrapartida, na segunda forma as pessoas compram apenas os alimentos que cabem no seu orçamento, independente da sua preferência, em função dos seus recursos financeiros limitados (ENGLER-STRINGER, 2010).

3.3.4 Cozinhar é difícil

O conceito de “cozinhar do zero” é visto por muitos como desnecessário, uma vez que verificar o rótulo com as instruções na caixa seria muito mais fácil, não tendo que preparar uma receita desde o início (ENGLER-STRINGER, 2010).

Na pesquisa realizada em 2016, alguns participantes quando confrontados com falhas pessoais na cozinha, como estranhas pratos saborosos e de aparência desagradável, lembraram ocasiões em que ficaram desanimados e juraram não fazer pratos específicos de ingredientes básicos novamente. Nestes casos, alimentos de conveniência parcialmente ou totalmente preparados eram frequentemente elogiados por seu sabor e praticidade consistentes (LAVELLE et al., 2016).

O participante 26 deste estudo citado acima, por exemplo, referiu que “(...) *a partir de um pacote de molho Dolmio confiável, coloque no micro-ondas e ficaria bom e estaria pronto em um minuto*” (LAVELLE et al., 2016).

Os desastres pessoais ou histórias de outras pessoas colocam medo em alguns participantes em relação a ingredientes crus e segurança alimentar e pareceu criar uma relutância em usar certos ingredientes (LAVELLE et al., 2016).

3.3.5 Falta de Estímulo

Um estudo realizado por Engler-Stringer (2010) observou que a maioria das pessoas entrevistadas relataram ter aprendido a cozinhar de forma observatória, com suas mães. Em contrapartida, há uma parcela de pessoas que relata ter aprendido pouco com suas mães e que o maior aprendizado se deu com seus avós ou seus parceiros (ENGLER-STRINGER, 2010).

Além disso, mudanças e aperfeiçoamentos na forma do preparo dos alimentos mostram-se como influência na transferência das habilidades culinárias entre pais e filhos (BERNARDO et al., 2017).

O consumo de alimentos ultraprocessados não estimula o desenvolvimento de habilidades culinárias, uma vez que essas são preparações que requerem pouca ou nenhuma preparação (MARTINS, 2020).

O uso da televisão pode ser uma fonte interessante de aprendizado, contudo ela foi vista por algumas pessoas como sendo uma culinária complicada, enquanto o

uso de livros de receitas e revistas foram citados, em maioria, como sendo conveniente apenas para buscar receitas específicas (ENGLER-STRINGER, 2010).

3.4 Facilitadores para cozinhar

Os principais facilitadores da culinária frequente incluem ampla organização e gerenciamento de tempo para permitir que os participantes incorporem a culinária em suas vidas diárias (WOLFSON et al., 2016).

Uma pesquisa realizada por Lavelle et al. (2016) realizada com pessoas com idade entre 18 e 58 anos que viviam na ilha da Irlanda, obteve como resultado sobre o que são os facilitadores na hora de cozinhar alimentos crus ou cozinhar do zero, incluíram:

3.4.1 Desejo de comer para a saúde e o bem-estar:

Os participantes descreveram como cozinham como "tanto com os ingredientes básicos quanto com os possíveis" a fim de melhorar a saúde e bem-estar de si próprios e de suas famílias. Especificamente, em comparação com alimentos de conveniência, os participantes viram que a preparação de alimentos a partir dos ingredientes básicos ou crus eram mais saudáveis, pois continham menos componentes indesejáveis (ou seja, gordura, açúcares adicionados, sal, aditivos e conservantes) e mais frutas e vegetais (LAVELLE et al., 2016).

Vários fatores motivaram os participantes a comer para a saúde e bem-estar, tais como: conhecimento nutricional; saúde "ruim"; e um desejo de reduzir e manter o peso corporal enquanto evitando os efeitos colaterais físicos negativos dos alimentos processados no corpo (LAVELLE et al., 2016).

Alguns participantes expressaram que sua motivação e comportamento para uma alimentação mais saudável aumentou com a idade:

"Conforme fui ficando mais velho, percebi que às vezes alimentos processados e coisas ... nem sempre concordam melhor comigo, então tento fazer o melhor para minha família; estamos tentando não usar alimentos processados " (Participante 4) (LAVELLE et al., 2016).

3.4.2 Inspiração criativa

Alguns participantes expressaram que, muitas vezes, recebiam ideias e receitas de várias fontes que os encorajaram para cozinhar com ingredientes básicos ou crus. Encontravam as receitas através de programas televisivos, jornais, revistas, livros de receitas e também através da mídia digital. Em muitos casos, participantes descreveram encontrar receitas "por acaso" e ser inspirado a cozinhá-los, por exemplo:

“Quando estou folheando os jornais no fim de semana e você vê uma receita e pensa e olha para ela e ok bem na verdade, talvez eu não goste de fazer essa receita em particular, mas o que eles estão sugerindo que você pode fazer lá, eu posso trazer para algo que eu cozinhei em outra hora ” (Participante 1) (LAVELLE et al., 2016).

A preferência por buscas de receitas se dá na maioria dos participantes pela mídia digital e em seguida pela mídia impressa. Além de receitas para impressão/impressão, alguns participantes notaram obter uma "centelha de inspiração" ao navegar nas lojas e em restaurantes que já frequentaram ou por alguma lembrança de algum amigo que já realizou alguma receita (LAVELLE et al., 2016).

3.4.3 Capacidade de planejar e preparar refeições com antecedência:

Os participantes descreveram como organizar o planejamento de refeições e compras de supermercado e a preparação de refeições com antecedência de tempo permitiu-lhes cozinhar com ingredientes básicos e crus mais frequentemente, por exemplo:

“É apenas conveniência, mais do que qualquer outra coisa que você sabe se eu sou vou cozinhar, posso muito bem cozinhar, você sabe muito disso, então eu não tenho que fazer isso todas as noites ” (Participante 19).

“Eu tenho que planejar com antecedência ... uma razão pela qual eu gosto de fazer um assado no domingo é porque então eu sei que tenho sobras e isso torna mais fácil para mim do que para os meus almoços ” (Participante 8) (LAVELLE et al., 2016).

Planejar, estruturar e exercer as habilidades culinárias faz parte do conceito de cozinhar do zero e pode ser desempenhada de forma programada e organizada ou espontânea e natural. Ambas possuindo seus prós e contras. Para muitas pessoas

não existe uma forma “correta” para cozinhar, algumas utilizam apenas o que está presente na cozinha e outras, realizam o planejamento passo a passo. Basicamente, pode existir duas maneiras de cozinhar, a de modo planejado e não planejado (MAZZONETTO, 2020).

O planejamento é algo importante e percebe-se que os indivíduos acreditam nisso também. Apesar de considerarem o hábito de planejar como algo complexo, entendem que, em uma vida corrida em que não há tempo para preparar as refeições na hora, é importante ter algumas opções pré-prontas a fim de facilitar na correria do dia a dia, visto que em consequência a vida corrida existe pouca vontade de cozinhar aumentando o distanciamento da rotina no preparo dos alimentos, fazendo parecer mais complexo e demorado (ENGLER-STRINGER, 2010).

É importante frisar, também, que o planejamento alimentar não envolve apenas o processo de preparo da alimentação, mas também o manejo do orçamento mensal visando uma maior duração e redução nos gastos (ENGLER-STRINGER, 2010).

Estimular o aprendizado de habilidades culinárias ou valorizar as habilidades já presentes é uma importante etapa deste processo. O uso do tempo pode ser otimizado com um pouco mais de planejamento das compras e da organização da cozinha e do cardápio (MENEZES, MALDONADO, 2015).

Ao planejarem e produzirem a comida no dia a dia, os usuários conseguem exercitar a gerência de seus recursos financeiros, físicos e pessoais, ter a capacidade de tomada de decisões e tornam-se mais autoconfiantes e menos dependentes para se alimentarem (MENEZES, 2015).

3.4.4 Maior autoeficácia na habilidade de cozinhar:

Aqueles que se auto identificaram como bons cozinheiros relataram que tinham frequência em utilizar alimentos básicos ou crus na hora de cozinhar, que lhe dava a segurança para cozinhar qualquer coisa, pois gostavam e não se importavam de começar do zero. Permitindo a estes participantes chances de experimentarem diferentes combinações e sabores de alimentos, tendo como resultado um “repertório” de pratos maiores e variados, por exemplo:

“Compre com inteligência e não saia com coisas definidas em sua mente ... como ‘Vou cozinhar isto e isto’. Muitas vezes você pode comprar o que está na moda oferta e isso pode ditar o seu menu aproximado para a semana, então você obtém

uma loja mais eficiente; bang para seu fanfarrão. " (Participante 20) (LAVELLE et al., 2016).

3.5 Políticas públicas para o desenvolvimento de habilidades culinárias

Programas para o desenvolvimento de habilidades culinárias buscam expor os participantes a novos sabores, a fim de diversificar os alimentos e estimular o consumo de frutas e vegetais com base nas diretrizes dietéticas. Esses programas vêm ganhando espaço nas *agendas de saúde pública* não somente pela inclusão de grupos desamparados, mas também por tentar enfrentar a barreira que é a falta de habilidades culinárias (GARCIA et al., 2016).

Políticas de nutrição em saúde pública visam reduzir o consumo de ultraprocessados, uma vez que esses alimentos relacionam-se diretamente com a baixa qualidade nutricional da dieta, o aumento de doenças crônicas e obesidade (MARTINS, 2020).

Até o momento, não existe uma política pública no Brasil específica para o desenvolvimento de habilidades culinárias. Nesse contexto, destacam-se o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e o Guia alimentar para a População Brasileira (GAPB) (MAZZONETTO, 2020). Esses documentos, possuem menções e orientações sobre a importância de cozinhar para o autocuidado e saúde.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional tem como objetivo a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) integrada a estratégias mais amplas, podendo contribuir para melhorar a qualidade de vida da população. Tem como um dos princípios, "a valorização da culinária enquanto prática emancipatória e o preparo do próprio alimento como promotor da autonomia dos indivíduos e facilitador do exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação" (BRASIL, 2012).

E o GAPB, tem como objetivo orientar e estimular a prática de uma alimentação adequada e saudável, no qual recomenda-se que o indivíduo "prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados" (BRASIL, 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira contém as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população, essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição (BRASIL, 2014).

Identificam-se duas dimensões no guia: aquela que se propõe a estimular e incentivar práticas saudáveis, como o aleitamento materno, a alimentação saudável e a atividade física regular, e outra que objetiva a inibição de hábitos e práticas prejudiciais à saúde, como o consumo de tabaco e de álcool (BRASIL,2014).

Um dos capítulos do Guia Alimentar para a População Brasileira nos mostra a importância do ato de comer e as dimensões deste ato que influenciam, entre outros aspectos, o aproveitamento dos alimentos consumidos e o prazer proporcionado pela alimentação. Nos traz três orientações básicas como comer com regularidade e com atenção; comer em ambientes apropriados; e comer em companhia, ao adotar estas 3 recomendações trará benefícios tais como melhor digestão dos alimentos, controle mais eficiente do quanto comemos, maiores oportunidades de convivência com nossos familiares e amigos, maior interação social e, de modo geral, mais prazer com a alimentação (BRASIL,2014).

A participação de toda a família nas atividades de planejar as refeições, adquirir, preparar e servir os alimentos e cuidar da limpeza dos utensílios utilizados propicia momentos adicionais de convívio. O envolvimento de crianças e adolescentes na compra de alimentos e no preparo de refeições permite que eles conheçam novos alimentos e novas formas de prepará-los e que saibam mais sobre de onde eles vêm e como são produzidos. A aquisição de bons hábitos de alimentação e a valorização do compartilhamento de responsabilidades são outros benefícios do envolvimento de crianças e adolescentes com as atividades relacionadas à preparação de refeições (BRASIL, 2014).

4. METODOLOGIA

Para o levantamento bibliográfico foram utilizadas as seguintes bases de dados científicos: *Pubmed*, *Scielo* e *Google Acadêmico*. Conteúdos disponibilizados em sites de órgãos oficiais do Brasil também serão coletados e analisados. As buscas foram realizadas com descritores apresentados no Quadro 1, utilizando-os em língua inglesa e portuguesa, sendo combinados entre si no momento da pesquisa. Como forma de refinamento e seleção dos estudos encontrados, limitou-se a coleta para estudos publicados entre os anos de 2000 e 2021. Alguns dos estudos citados foram encontrados após a análise das referências bibliográficas de outros artigos previamente selecionados.

Quadro 1. Descritores utilizados na busca de estudos científicos em bases de dados

Inglês	Português
<i>"Cooking is difficult"</i>	<i>"Cozinhar é difícil"</i>
<i>"Food choices"</i>	<i>"Escolhas alimentares"</i>
<i>"cooking skills"</i>	<i>"Habilidades culinárias"</i>
<i>"Cooking is expensive"</i>	<i>"Cozinhar é caro"</i>
<i>"Cook at home"</i>	<i>"Cozinhar em casa"</i>
<i>"Healthy food"</i>	<i>"Comida Saudável"</i>
<i>"Food Interventions"</i>	<i>"Intervenções alimentares"</i>

<i>"Woman in the kitchen"</i>	<i>"Mulheres na cozinha"</i>
<i>"Cooking Concept"</i>	<i>"Conceito de Cozinhar"</i>

FONTE: Elaborado pela autora, 2021.

4.1 Desenvolvimento do material didático

Para construção do material didático foram pesquisadas receitas consideradas como simples e básicas para compor a mesa do brasileiro.

Para o levantamento bibliográfico foram utilizados os seguintes sites: *Panelinha, Cozinhando com Ciência, Bela Gil, Tita Cozinha, instagram da Farida Cortez, Nestlé, Guia da Culinária, Tudo Gostoso, Gomes da Costa, Projeto Mestre Cuca*. As buscas foram realizadas com descritores apresentados no Quadro 2.

Quadro 2. Descritores utilizados na busca das receitas em sites de pesquisa

<i>Arroz Branco</i>	<i>Molho de Iogurte</i>	<i>Vitamina de Abacate</i>
<i>Arroz integral</i>	<i>Caldo de Legumes</i>	<i>Geleia de Manga com Maracujá</i>
<i>Feijão Tradicional</i>	<i>Canja</i>	<i>Patê de cenoura</i>
<i>Carne de Panela</i>	<i>Salada de Frutas</i>	<i>Torta de Legumes</i>
<i>Frango a Milanesa</i>	<i>Pão de Forma Integral</i>	<i>Miojo Caseiro</i>
<i>Peito de Frango Grelhado</i>	<i>Picolé de Frutas</i>	<i>Macarrão com Atum e Molho de Tomate</i>
<i>Peixe Assado</i>	<i>Sorvete de Banana</i>	<i>Omelete</i>
<i>Salada Colorida</i>	<i>Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate</i>	<i>Preparação de Marmitas</i>
<i>Legumes assados</i>	<i>Suco de Morango</i>	

5. RESULTADOS

Como resultado deste trabalho, foi desenvolvido um material didático para apoiar o desenvolvimento de habilidades culinárias. Este material é composto por receitas culinárias básicas que podem fazer parte da alimentação da população em seu dia a dia. Considerou-se as barreiras e facilitadores para cozinhar para a definição das receitas.

Para cada receita existem “dicas” para proporcionar conhecimento e orientações à população acerca

Esse manual didático será transformado em um e-book para permitir ampla divulgação à população.

**DESENVOLVIMENTO DE UM MATERIAL DIDÁTICO PARA APOIO AO
DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS**

AUTORES:

Anne Louise Andreatta
Mayara Andrade Santos
Ana Paula Gines Geraldo

INTRODUÇÃO

É de conhecimento que o consumo de alimentos saudáveis traz inúmeros benefícios que podem contribuir na qualidade de vida das pessoas. Porém algumas barreiras podem interferir na alimentação durante o dia a dia, por exemplo, a falta de confiança, dificuldade no planejamento de cardápio e das compras dos alimentos e, no preparo dos alimentos *in natura*, fazendo com que aumente o consumo de alimentos minimamente processados, processados ou ultraprocessados.

Além disso, algumas pessoas também podem apresentar dificuldade durante o processo de reeducação alimentar dentro da rotina, incluindo a falta de tempo, dificuldades financeiras, desejo por refeições saborosas e rápidas de serem preparadas, preferências alimentares da família, a ausência de uma inspiração e a falta de experiência.

Sendo assim, pensando em ajudar as pessoas que buscam mais qualidade de vida e mudanças de hábitos, foi desenvolvido este guia com sugestões de receitas, com objetivo de direcionar e contribuir para você se sentir mais seguro e autoconfiante para decidir por onde começar, de forma a aderir a uma alimentação saudável, saborosa e de forma prática.

Os principais facilitadores da culinária incluem uma ampla organização, planejamento e gerenciamento de tempo para permitir que os leitores desse material incorporem a culinária em sua rotina. Fazer suas escolhas alimentares aumenta a sua autonomia, consciência e liberdade para saber o que realmente está consumindo.

Esse trabalho foi desenvolvido pela professora e alunas do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

GUIA DE RECEITAS

Arroz branco.....	30
Arroz integral.....	32
Feijão tradicional.....	34
Carne de panela com molho rústico.....	37
Frango a milanesa.....	40
Peito de frango grelhado.....	42
Pescada assada com limão cravo e cebolinha.....	44
Salada colorida.....	46
Legumes mistos assados.....	48
Molho de iogurte para salada.....	51
Caldo de legumes.....	52
Canja.....	53
Salada de frutas simples.....	55
Pão de forma integral.....	57
Picolé de manga com iogurte.....	59
Sorvete de banana.....	61
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate.....	63
Suco de morango cítrico.....	65
Vitamina de abacate.....	66
Geleia de manga com maracujá.....	67
Patê de cenoura.....	69
Torta de legumes.....	70
Miojo caseiro.....	72
Macarrão com atum e molho de tomate.....	73
Omelete.....	75
Marmitas e como preparar.....	77

ARROZ BRANCO



Tempo de preparo: aproximadamente 25 minutos

Serve: Até 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de água
- ½ cebola
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- ½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

1. Descasque e pique fino a cebola. Numa chaleira, leve um pouco mais de 2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo, até ferver.
2. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Junte o louro e misture bem.
3. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto – isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido.
4. Meça 2 xícaras (chá) da água fervente e regue o arroz. Tempere com o sal, misture bem e aumente o fogo para médio, não mexa mais.
5. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água – para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste

delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho.

6. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente.

Dicas e orientações

Pode ser congelado por até 3 meses.

Deixe descongelar na geladeira de um dia para o outro. Caso utilize o microondas, interrompa de tempo em tempo para soltar os grãos e descongelar completamente.

Uma dica para enriquecer ainda mais o seu arroz, é misturá-lo com alguns vegetais (brócolis, cenoura, vagem...). Acrescente os vegetais depois de refogar o arroz, acrescente a água e cozinhe normalmente.

Sobrou arroz e não sabe o que fazer? Aproveita as sobras para fazer um bolinho de arroz ou arroz de forno

Como temperar seu arroz? Cebola, alho, açafrão, pimenta.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/arroz-branco-para-4>)

ARROZ INTEGRAL



Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 copos americano(200ml) de arroz integral cateto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal marinho

MODO DE PREPARO

1. Refogue o alho até ficar dourado. Acrescente a cebola.
2. Refogue mais um pouco e coloque o arroz.
3. Frite o arroz e coloque a água e o sal.
4. Tampe após ferver, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.

Dicas e orientações:

Pode ser congelado por até 3 meses.

Deixe descongelar na geladeira de um dia para o outro. Caso utilize o microondas, interrompa de tempo em tempo para soltar os grãos e descongelar completamente.

O arroz integral possui mais fibras que o arroz branco e, por isso, é legal incluí-lo na alimentação. Se você tem dificuldade em consumir o arroz integral, uma dica é misturar ele com o arroz branco depois de prontos.

Por que o arroz integral demora mais para cozinhar? Esse arroz não passa pelo processo de refinamento que remove a casca dele, como o arroz branco e é por esse motivo que ele demora mais para cozinhar.

Fonte: site Bela Gi

<https://belagil.com/conteudo/receitas/2014-9-25-arroz-integral/>

FEIJÃO TRADICIONAL



Tempo de preparo: Mais de 2h

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de feijão preto ou carioca, ou rosinha
- 4 xícaras (chá) de água
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 folhas de louro
- 1 pimenta dedo-de-moça (opcional)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o feijão numa peneira e lave sob água corrente. Transfira os grãos para uma tigela e cubra com a água – se algum boiar, descarte.
2. Cubra a tigela com um prato e deixe o feijão de molho por 12 horas. Troque a água uma vez neste período – o remolho diminui o tempo de cozimento e elimina as substâncias que deixam o feijão indigesto.
3. Descarte a água do remolho. Transfira os grãos para a panela de pressão, cubra com a água e junte as folhas de louro.

4. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Desligue o fogo e deixe todo o vapor sair antes de abrir a panela.
5. Enquanto o feijão cozinha, descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Lave, seque bem e mantenha a pimenta dedo-de-moça inteira.
6. Leve uma frigideira ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 5 minutos, até começar a dourar adicione o alho e a pimenta dedo-de-moça, mexa por mais 1 minuto para perfumar.
7. Acrescente 2 conchas do feijão cozido, com um pouco do caldo, misture e amasse os grãos com a espátula – esse purê ajuda a engrossar o caldo.
8. Transfira o refogado com os grãos amassados para a panela com o feijão cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto, misture e deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por mais 10 minutos ou até o caldo engrossar – esse tempo pode variar de acordo com a consistência desejada, mais ralo ou mais cremoso. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e sirva a seguir.

REMOLHO DE LEGUMINOSAS E CEREAIS

O remolho serve para amolecer a leguminosa, para remover os compostos que causam gases e para inativar os compostos que impedem a absorção de nutrientes (incluir flechinha com o nome dos compostos: fitatos).

Como fazer o remolho? (fazer esquema com figurinhas)

Modo 1: Água em temperatura ambiente de 10 a 14 horas.

Modo 2: Ferver por 2 minutos e manter em água quente por uma hora.

Importante! A água do remolho deve ser descartada (fazer quadrinho para chamar a atenção)

Leguminosas que não precisam de remolho: amendoim e a ervilha,

Porém todas as demais, como os feijões, a soja, o tremoço, a lentilha e o grão de bico devem passar por esse processo antes do cozimento.

PARA CONGELAR

O melhor é congelar o feijão neutro, temperado apenas com uma folha de louro, assim, na hora de descongelar, você pode soltar a imaginação e colocar no refogado o que quiser.

Duas conchas costumam ser suficientes para cada pessoa por refeição. Tem gente que come mais, tem gente que come menos. Porcione de acordo com os seus hábitos.

Saquinhos para congelar ou marmitas descartáveis são as escolhas mais práticas (você consegue tirar o feijão mesmo congelado). Os saquinhos podem ir deitados ao

congelador: ocupam menos espaço e dá para empilhar. Anote com uma caneta permanente a quantidade e a data de validade. Atenção: se for usar potes de vidro, preencha no máximo até $\frac{3}{4}$, pois o feijão vai expandir ao congelar.

Validade - 3 meses.

PARA DESCONGELAR

Na geladeira: O ideal é tirar do congelador e passar para a geladeira no dia anterior, assim o feijão vai descongelando lentamente. Pode ser pela manhã, caso vá refogar para o jantar. Mas também dá para descongelar direto na panela.

Na panela: Prepare um belo refogado e coloque o feijão congelado na panela. Ele descongela e termina de engrossar.

DICAS DO QUE FAZER COM AS SOBRAS DO FEIJÃO

1. Tutu de feijão
2. Bolinhos de feijão
3. Caldinho de feijão
4. Sopa de feijão
5. Hambúrguer de feijoada

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/feijao-caseiro-tradicional>)

CARNE DE PANELA COM MOLHO RÚSTICO



Tempo de preparo: 1h30min

Serve: Até 4 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de coxão duro
- 6 dentes de alho
- 1 ramo de alecrim frescos
- 5 ramos de orégano frescos
- 7 ramos de tomilho frescos
- ½ xícara (chá) de vinho tinto seco

MODO DE PREPARO

1. No dia anterior, prepare a marinada: num pilão ou no processador de alimentos, triture o alho as ervas frescas, o sal e a pimenta-do-reino. Junte com o vinho e misture bem.
2. Num recipiente, coloque a carne e faça furos profundos com um garfo para que os temperos penetrem bem, e, então, esfregue toda a marinada. Cubra com papel-alumínio e leve à geladeira por no mínimo 12 horas.

PARA O MOLHO

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 cenoura

- 1 talo de salsão sem as folhas
- 1 pimentão vermelho
- 1 talo de alho-poró sem as folhas
- 4 tomates maduros
- 1 lata de tomates pelados (400 g)
- 1/3 de xícara (chá) de azeite
- 3 xícaras (chá) de água
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tire a carne da geladeira para quebrar o gelo. Enquanto isso, faça o pré-preparo dos legumes: lave e seque todos.

Cebola: descasque e rale na parte grossa do ralador.

Cenoura: corte em rodelas.

Salsão: corte em fatias finas.

Pimentão: corte uma tampa e descarte; corte em metades e descarte as sementes e a película branca; corte as metades em cubinhos.

Alho-poró: fatie a parte branca, formando rodelas, descarte as folhas.

Tomates: corte ao meio, rale a polpa na parte grossa do ralador e descarte a casca.

Tomate em lata: pique fino o tomate e reserve o líquido.

2. Leve uma panela de pressão ao fogo médio e regue com o azeite. Quando começar a soltar fumaça, coloque a peça de carne para dourar de todos os lados. Atenção: coloque a carne e só vire de lado quando o que estiver em contato com o fundo da panela desgrudar. Não force. Com um pegador, vá virando, até que a carne esteja selada. Transfira a carne para um prato e cubra com papel-alumínio. Reserve a marinada.

3. Leve uma chaleira com a água ao fogo alto. Quando ferver, desligue. Sem lavar a panela de pressão, junte a cebola ralada e mexa bem por 3 minutos, até dourar. Junte o salsão e a cenoura e refogue por mais 3 minutos. Junte o alho-poró e o pimentão e refogue por cerca de 5 minutos, até murchar. Por último, junte o tomate ralado e o tomate picado, o líquido do tomate enlatado e misture bem.

4. Adicione a água aquecida (não precisa estar fervendo) e o líquido da marinada reservado ao refogado.

5. Volte a carne à panela, tampe e, quando pegar pressão e começar a apitar, deixe cozinhar por 40 minutos, caso queira fatiar a carne; para desfiar, deixe no total 50 minutos.

6. Desligue o fogo e deixe a pressão sair completamente. Abra a panela e retire a carne. Fatie bem fininho e sirva com o molho rústico de tomate, que está prontinho

na panela! É só misturar bem e dar uma pressionada contra a parede da panela para quebrar as rodela de cenoura.

Quais os melhores cortes para fazer carne de panela? Acém, músculo, costela, fraldinha, paleta

Esse prato é muito legal pois permite incluir vários legumes. Algumas sugestões são: pimentões, cenoura, cebola, salsa, alho poró, tomate, alho, batata, milho, abóbora.

Temperos legais para usar: sal, pimenta, páprica doce, páprica defumada, páprica picante, vinho, tempero verde.

A carne de panela pode ser congelada em porções menores por até 3 meses.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Carne-de-panela-com-molho-rustico>)

FRANGO A MILANESA



Tempo de preparo: 25 minutos

Serve: Até 2 porções

INGREDIENTES

- 4 sassamis de frango
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ⅔ de xícara (chá) de [farinha de rosca](#)
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo para fritar
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte cada sassami ao meio, no sentido da largura - assim os paillards ficam arredondados na hora de abrir e a apresentação fica mais delicada.
2. Para fazer os paillards: sobre a tábua, coloque um pedaço de filme, disponha 1 sassami no centro e cubra com outro pedaço de filme (se preferir, utilize um saco plástico para alimentos cortado ao meio). Com a parte mais gordinha da palma da mão (ou com um batedor de carnes), bata e, ao mesmo tempo, empurre a carne do centro para as laterais – o objetivo é deixar o paillard bem fininho. Cuidado: se bater forte demais a carne pode romper.
3. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para um prato fundo; bata com um garfo apenas para misturar as claras com as gemas. Num prato raso, coloque a farinha de rosca, em outro coloque a farinha de trigo e tempere com uma pitada de sal. Forre uma travessa com papel-toalha.
4. Numa frigideira de borda alta, coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Para saber a temperatura certa para fritar: coloque um palito de fósforo; quando acender é sinal de que está no ponto certo.

5. Enquanto o óleo aquece, empane os paillards: tempere com sal e pimenta a gosto; passe cada paillard pela farinha de trigo e bata com as mãos para retirar o excesso; passe os sassamis pelo ovo batido e deixe escorrer bem o excesso; passe pela farinha de rosca e pressione com a mão para cobrir bem toda a superfície.
6. Com cuidado, coloque 3 paillards para fritar de cada vez. Deixe cerca de 2 minutos até dourar e só então, com cuidado, vire com a escumadeira (ou pinça) para dourar o outro lado. Transfira para a travessa forrada com papel-toalha e repita com o restante. Sirva a seguir.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/paillard-sassami-frango-milanesa>)

PEITO DE FRANGO GRELHADO



Tempo de preparo: 30 minutos

Serve: Até 2 porções

INGREDIENTES

- 2 filés de peito de frango
- 2 colheres (sopa) de sal
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavo
- 1 dente de alho amassado
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, misture os temperos (menos o azeite) e esfregue nos filés de frango. Cubra os filés com água e junte a folha de louro. Tampe e deixe descansar por cerca de 20 minutos na geladeira, enquanto prepara o acompanhamento.
2. Retire o frango da geladeira e deixe em temperatura ambiente por pelo menos 10 minutos antes de grelhar – a carne não pode estar gelada na hora de ir para a frigideira. Lave os filés em água corrente e seque bem com papel toalha ou um pano de prato limpo.
3. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Regue com o azeite e coloque os filés com o lado mais enrugadinho para cima, assim o frango não sai da frigideira com um aspecto achatado. Se a frigideira for pequena, doure um filé de cada vez - e use metade do azeite para cada. Deixe dourar por cerca de 1 minuto - esse processo vai selar a carne e manter o filé suculento.

4. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por 5 minutos de cada lado - o fogo tem que estar baixo, do contrário, os filés queimam por fora e ficam crus por dentro. Antes de virar, temperar com pimenta-do-reino moída na hora a gosto.
5. Desligar o fogo e transferir os filés para uma tábua. Cortar cada um em fatias grossas, na diagonal, e servir a seguir

DICA

Um detalhe: se for usar bifeinho de peito, que é mais fino, o tempo de cozimento será menor. E ele também fica menos saboroso e mais ressecado. Usa o filé, vai?

Temperos para frango

1. Alecrim
2. Curry
3. Molho shoyu
4. mostarda dijon
5. Molho inglês
6. Suco de limão

Sobras de frango

1. Torta de frango
2. Salpicão de frango
3. Almôndegas de frango
4. Patê de frango
5. Caldos de frango
6. Sanduíches
7. Hambúrguer

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Peito-de-frango-grelhado>)

PESCADA ASSADA COM LIMÃO CRAVO E CEBOLINHA



Tempo de preparo: aproximadamente 30 minutos

Serve: Até 4 porções

INGREDIENTES

- 2 pescadas brancas, inteiras e limpas (cerca de 300 g cada)
- 2 limões cravo
- 2 talos de cebolinha
- 4 pimentas dedo-de-moça
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180° C (temperatura média).
2. Lave, seque e corte 6 rodelas dos limões – utilize o restante na hora de servir. Lave, seque e corte os talos de cebolinha ao meio para caber dentro de cada peixe. Se o talo for muito grande, dê preferência para a parte branca, ela dá mais sabor e umidade ao preparo. Lave, seque e mantenha as pimentas inteiras.
3. Unte uma assadeira média com ½ colher (sopa) de azeite. Tempere o interior e a pele dos peixes com sal e pimenta a gosto. Coloque dentro de cada peixe 2 pedaços do talo de cebolinha e 3 rodelas de limão sobrepostas, uma ao lado da outra.
4. Disponha os peixes e as pimentas na assadeira e regue com azeite. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos até que o interior esteja cozido mas ainda úmido. Sirva os peixes com as pimentas e o caldinho que se formou na assadeira.

As melhores opções sem espinhos são os filés de: pescada, badejo, cação, tilápia, linguado, merluza

Carnes mais macias: tilápia, merluza, pescada, linguado, cação

Temperos que combinam: limão, laranja, açafrão, lemon pepper, alecrim, coentro, tomilho, sálvia, vinho branco.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Pescadas-assadas-com-limao-cravo-e-cebolinha>)

SALADA COLORIDA



Tempo de preparo: cerca de 30 minutos

Serve: Até 4 porções

INGREDIENTES

- 1 maço de alface americana
- 1 cenoura
- 1 pepino japonês
- 1 beterraba
- ½ xícara (chá) de tomate sweet grape (cerca de 90 g)
- 6 ovos de codorna (opcional)
- azeite e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de alface em água corrente. Transfira as folhas para uma tigela com 1 litro de água e um bactericida da sua escolha. Deixe de molho por 15 minutos. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.

2. Leve uma panela pequena com água ao fogo alto. Assim que ferver, coloque os ovos de codorna, diminua o fogo e deixe cozinhar por 4 minutos. Escorra numa peneira reserve.

3. Lave e seque os tomates, o pepino, a cenoura e a beterraba. Corte os tomates ao meio. Corte o pepino ao meio, no sentido do comprimento e, com uma colher de café, raspe e descarte as sementes. Fatie cada metade em meias-luas. Descasque e corte a cenoura ao meio, no sentido da largura. Corte cada metade em fatias e as fatias em tirinhas. Descasque e, com um fatiador de legumes, faça tirinhas da beterraba (se preferir, passe pela parte grossa do ralador).

4. Descasque e corte os ovos de codorna ao meio. Reserve.

5. Retire as folhas de alface da água e passe pela centrífuga para secar bem. Numa tábua, empilhe cerca de 4 folhas, uma sobre a outra, e enrole como um charutinho. Fatie em tiras de 2 cm. Transfira para uma tigela grande de servir e repita com o restante.

6. Disponha os tomates, o pepino e os ovos de codorna ao redor da alface. Misture as tirinhas de cenoura e beterraba e coloque sobre a alface fatiada. Sirva a seguir com azeite e sal a gosto.

Frutas para acrescentar na salada: manga, morango, kiwi, abacaxi, abacate, melão, maçã.

Os temperos para a salada podem ser bem variados: azeite, aceto balsâmico, vinagre, suco de frutas, sal, pimenta, lemon pepper, raspas de frutas.

Para armazenar as folhas é interessante fazer a higienização e em seguida secá-las o máximo possível, com auxílio de uma centrífuga, papel toalha ou pano limpo. Em seguida, guarde em um pote ou saquinhos zip lock junto de folhas de papel toalha, para absorver a umidade. Quando estiverem úmidos, troque por novas folhas de papel toalha.

No inverno, é comum reduzirmos o consumo de saladas. Para evitar isso, é possível optar por saladas quentes, refogar os ingredientes, assar os legumes e optar por molhos e acompanhamentos quentes.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Salada-colorida>)

LEGUMES MISTOS ASSADOS



Tempo de preparo: **Até 1h**

Serve: **Até 6 porções**

INGREDIENTES

- 1 abobrinha
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- ½ couve-flor
- 1 cebola
- 1 cebola roxa
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 6 galhos de alecrim
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 220 °C (temperatura alta).
2. Corte a couve-flor em floretes médios e transfira para uma tigela; lave sob água corrente e deixe escorrer bem a água numa peneira – quanto mais secos estiverem os pedaços, mais dourados ficam.
3. Lave e seque a abobrinha e os pimentões. Descarte as pontas e corte a abobrinha em meias-luas de 1 cm. Corte os pimentões ao meio, descarte as sementes e corte cada metade em quadrados médios. Corte as cebolas ao

meio e cada metade em 6 gomos, passando a faca pela raiz (assim as camadas permanecem unidas). Descasque os gomos.

4. Numa assadeira grande coloque os legumes e regue com o azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto, junte os galhos de alecrim e misture bem para envolver os pedaços com o azeite. Espalhe os legumes na assadeira sem amontoar – quanto mais espaço entre eles, mais dourados ficam.
5. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos ou até dourar – na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula para dourar por igual. Sirva a seguir como acompanhamento, sobre risotos, massas ou com cuscuz marroquino.

Temperos para legumes

Abobrinha: Manjeriço, orégano.

Alcachofras: Folhas de louro, salsa, orégano e tomilho

Aspargos: Alho, limão, cebola, cebolinha, sementes de gergelim e estragão.

Batata doce: Pimenta da Jamaica, cardamomo, canela, cravo, noz-moscada.

Batatas: Cebolinha, dill, páprica, salsa, tomilho, cúrcuma.

Berinjela: Manjeriço, cominho, manjerona e orégano.

Beterrabas: Anis estrelado, pimenta da Jamaica, manjeriço, funcho, gengibre e hortelã.

Brócolis: Pimenta vermelha, cúrcuma, alho, aipo.

Cebolas: Cominho, mostarda, noz-moscada, orégano, sálvia e tomilho.

Cenouras: Pimenta da Jamaica, anis estrelado, folhas de louro, cominho, canela, cravo, gengibre, hortelã, sálvia e estragão.

Cogumelos: Pimenta do reino, manjerona, noz-moscada, salsinha, orégano, sálvia, estragão e tomilho.

Couve-flor: Cebolinha, coentro, sálvia, cúrcuma.

Ervilhas: Hortelã, cebola, salsa, alecrim, estragão e cúrcuma.

Espinafre: Dill, noz-moscada, estragão.

Milho: Manjeriço, cebolinha, dill e orégano.

Pepinos: Dill e Hortelã.

Pimentão: Manjericão, orégano e alecrim.

Repolho: Sementes de aipo, zimbros e estragão.

Tomates: Manjericão, coentro, cominho, erva-doce, alho, orégano, pimenta vermelha, páprica, alecrim, cúrcuma, estragão e tomilho.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/legumes-mistos-assados>)

Dica de temperos: site Ozana Herrera (<http://www.ozanaherrera.com.br/2015/12/as-melhores-combinacoes-de-temperos.html>)

MOLHO DE IOGURTE PARA SALADA



INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte Natural Desnatado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de sal
- 2 dentes de alho amassados

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Despeje o molho por cima da Salada e sirva a seguir.

Para os molhos, as ideias podem ser as mais diversas. Você pode escolher uma base de azeite, iogurte natural, misturar com suco de frutas, com temperos da sua preferência. Além disso, em dias frios, pode optar por molhos quentes.

Os molhos também podem ser armazenados na geladeira ou congelados por até 3 meses.

Fonte: site Nestlé (<https://www.receitasnestle.com.br/receitas/salada-de-folhas-especial-com-molho-de-iogurte-natural>)

Foto: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Molho-de-iogurte-para-salada>)

CALDO DE LEGUMES



Tempo de preparo: Até 1h

Serve: 1,5 litros

INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 2 talos de salsaão (as folhas de 1)
- 1 cebola grande
- 2 litros de água
- 2 folhas de louro
- 3 cravos-da-índia
- 5 grãos de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Lave bem todos os legumes, especialmente as folhas de salsaão.
2. Descasque a cebola e corte em quatro partes. Corte a cenoura em fatias grossas e o salsaão, em pedaços de cerca de 5 cm.
3. Numa panela, junte os legumes, as folhas de salsaão e os temperos. Adicione a água e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.
4. Desligue o fogo e, com uma peneira fina, coe o caldo. Utilize o caldo a seguir em sopas e risotos ou deixe amornar antes de armazenar.

Para armazenar: coloque o caldo em potes de vidro com fechamento hermético. Pode ser conservado na geladeira por até 5 dias ou congelado por até 3 meses. Pode ser congelado em forminhas de gelo e, quando congelados, transferidos para sacos plásticos.

Os caldos industrializados, além de muito sódio, possuem muitos conservantes e aditivos químicos. Por isso, a melhor opção é escolher os caldos de legumes naturais. Você pode utilizá-lo para o cozinhar arroz, massas, para preparar molho.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Caldo-caseiro-de-legumes>)

CANJA



Tempo de preparo: Até 2h

Serve: Até 6 porções

INGREDIENTES

- 1 peito de frango , com osso e pele
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 batata
- 2 cenouras
- 2 talos de salsa (as folhas de 1)
- 1 cebola
- 2 litros de água
- 2 folhas de louro
- 2 cravos-da-índia
- 2 colheres (chá) de sal
- azeite a gosto
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- endro (dill) fresco a gosto para servir

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte a cenoura em meias luas de 1 cm. Lave, seque e corte o salsa em fatias de 1 cm na diagonal (reserve as folhas de 1). Corte a cebola ao meio, descasque e prenda 1 folha de louro em cada metade, espetando com um cravo.

2. Numa panela média, coloque o peito de frango, a cenoura, o salsão (com as folhas reservadas) e a cebola cravejada. Cubra com a água e leve ao fogo alto. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 40 minutos. Enquanto isso, descasque e corte a batata em cubos de 1 cm.
3. Com uma escumadeira, transfira o peito de frango para um prato e reserve. Retire e descarte as folhas de salsão e as cebolas cravejadas. Tempere o caldo com o sal, adicione o arroz e a batata. Tampe e deixe cozinhar, em fogo baixo, por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando – atenção, não deixe o arroz cozinhar demais para não ficar empapado.
4. Enquanto o arroz cozinha, descarte a pele e desfie metade do peito de frango – você pode armazenar o restante na geladeira, ou no congelador para outra receita.
5. Assim que o arroz estiver cozido, misture o frango desfiado e sirva a canja com folhas de endro frescas, azeite e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Canja-de-galinha-na-pressao>)

SALADA DE FRUTAS SIMPLES



Tempo de preparo: 20 minutos

Serve: Até 6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 mamão
- 1 maçã grande
- 2 bananas
- 1 laranja
- 1 xícara de morangos
- 1 manga

MODO DE PREPARO

1. Retire as sementes do mamão, e pique em cubinhos pequenos;
2. Descasque a laranja, retire as sementes e aquela partezinha branca, pique como preferir;
3. Lave os morangos, retire o talo branco junto com as folhas, e o corte em pedaços;
4. Fatie também a manga e a banana;
5. Coloque tudo picado dentro de uma vasilha ou em potinhos individuais;

6. Sirva ou tampe e armazene na geladeira por até 5 dias

Fonte: site Receita Natureba (<https://receitanatureba.com/salada-de-frutas-simples/>)

PÃO DE FORMA INTEGRAL



INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1 colher (sobremesa) de sal
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 5 g (meio pacotinho) de fermento biológico seco ou 1 tablete de fermento biológico fresco
- 2 xícaras (chá) de água morna
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 3/4 xícara (chá) de aveia em flocos finos

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela misture a farinha de trigo integral, farinha de trigo e a aveia em flocos;
2. Bata no liquidificador os ovos, o azeite, o açúcar mascavo e o sal;

3. Em uma tigela, dissolva o fermento com um pouco de água morna;
4. Junte o fermento diluído ao conteúdo do liquidificador e bata por 5 segundos;
5. Despejar o conteúdo do liquidificador e o restante da água morna sobre as farinhas e misturar até obter uma massa pastosa.
6. Coloque a massa em duas formas de pão untadas. Cubra com um pano limpo e deixe crescer por 30 minutos;
7. Assar em forno a 180° por aproximadamente 30 minutos

Fonte: perfil do Instagram @cozinhadocomcienciaufsc

PICOLÉ DE MANGA COM IOGURTE



Tempo de preparo: Mais de 2h

Serve: 6 picolés

INGREDIENTES

- 1 manga palmer madura
- 2 potes de iogurte natural sem açúcar (170 g cada)
- ¼ de xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Separe 6 copos descartáveis com capacidade de 150 ml e 6 palitos de madeira para sorvete.
2. Descasque e corte a manga em pedaços grandes - corte bem rente ao caroço para aproveitar toda a polpa. Descarte o caroço e transfira a polpa para o copo do liquidificador. Junte o iogurte, o açúcar e bata até ficar liso.
3. Preencha os copos descartáveis com o creme de manga. Bata delicadamente cada um na bancada para eliminar bolhas de ar - isso evita que o picolé fique com furinhos. Espete um palito no centro de cada copo e leve para o congelador. Deixe por no mínimo 4 horas para firmar.
4. Na hora de servir, retire os picolés do congelador, quebre a borda e rasgue o copo para desenformar. Se preferir, aqueça o copo com o calor das mãos, gire e puxe o picolé.

Obs: Você pode manter o picolé por 6 meses no congelador.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Picole-de-manga-com-iogurte>)

SORVETE DE BANANA



Tempo de preparo: Mais de 2h

Serve:4 porções

INGREDIENTES

- 8 bananas-prata maduras

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as bananas em pedaços médios. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltos depois de congelados. Deixe por pelo menos 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo).
2. Retire a banana do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater – assim você não quebra o processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido.
3. Coloque os pedaços de banana congelados no processador e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 5 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. O processo é demorado, mas acredite, quanto mais tempo bater mais cremoso fica. Sirva a seguir.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Sorvete-de-banana>)

OBS: O sorvete deve ser batido apenas na hora de consumir, pois se congelado novamente endurece e perde a textura cremosa.

(colocar ideias de colocar cacau por exemplo, fazer de chocolate, bater com outras frutas)

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

MASSA:

- 3 ovos (150g)
- 2 xícaras de cenoura crua ralada (160g)
- 3/4 xícara de açúcar demerara (145g)
- 1/2 xícara de óleo de girassol (100g)
- 1 xícara de farinha de aveia (110g)
- 1 xícara de farinha de trigo integral (115g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico (12g)

COBERTURA:

- 100g de chocolate 60 ou 70%
- 1 colher de sopa de óleo de coco.

MODO DE PREPARO

MASSA:

1. Pré aquecer o forno à 180 graus.
2. Bater no liquidificador os ovos, óleo, açúcar e cenoura.
3. Após despejar essa massa em um recipiente e incorporar as farinhas previamente misturadas e peneiradas, sal e canela em pó.
4. Acrescentar o fermento por último e mexer delicadamente.
5. Assar em forno médio por 30 minutos ou até ponto de palito seco.

COBERTURA:

1. Derreter o chocolate com o óleo de coco em banho maria.
2. Despejar sobre o bolo e aguardar secar completamente para cortar (demora algumas horas).

Importância de preaquecer o forno: o preaquecimento garante que a receita, ao entrar no forno, esteja sob temperatura adequada. Para que a massa tenha um crescimento adequado, é preciso haver um choque térmico, ativando o fermento que irá formar as bolhas de ar dentro da massa e o correto crescimento.

Os bolos também podem ser congelados. Para isso, a dica é cortá-los em fatias e congelá-los individualmente em saquinhos zip lock ou em plástico filme.

Fonte: perfil do Instagram @faridacortez

Você pode optar por adoçar bolos de forma natural, utilizando frutas! Opções bem legais são utilizar: banana bem madura, tâmaras, uvas passas, purê de maçã.

É legal substituir a farinha de trigo por outras opções menos refinadas, como a farinha de trigo integral, farinha de aveia, farinha de oleaginosas.

É importante dizer que cada farinha tem uma função.

FARINHAS DE ESTRUTURA: são farinhas mais secas. Farinha de arroz, de amaranto, de quinoa, de sorgo, de painço, de aveia, de grão de bico.

FARINHAS DE LIGA: servem para dar a elasticidade que o glúten oferece nas receitas. Farinha de linhaça, chia, psyllium, fécula de batata, polvilho doce, amido de milho.

FARINHAS DE GORDURA: são aquelas vindas de oleaginosas e sementes. Conferem umidade às receitas.

Uma opção de mistura de farinhas sem glúten para ter sempre em casa:

MISTURA DE FARINHAS SEM GLÚTEN

INGREDIENTES:

- 300g de farinha de arroz
- 300g de polvilho doce
- 2 col. de sopa de goma xantana.

MODO DE PREPARO:

1. Misture tudo e guarde em um vidro bem fechado.

Fonte: site Comidas do Bem (<https://comidadobem.net/mixes-de-farinhas-sem-gluten-e-outras-dicas/>)

SUCO DE MORANGO CÍTRICO



Tempo de preparo: 5 minutos

Serve: 1 porção

INGREDIENTES

- 5 morangos
- caldo de 1 laranja-baía
- caldo de ½ limão
- cubos de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave, seque e retire os cabinhos dos morangos. Transfira para o liquidificador, junte os caldos de laranja e limão e bata até ficar liso.
2. Preencha um copo com cubos de gelo, complete com o suco e sirva a seguir.

Pode ser colocado em garrafinhas para levar ao trabalho, deixe na geladeira até a hora de consumir.

Pode ser congelado em forminhas de picolé para fazer picolé de frutas.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Suco-de-morango-citrico>)

VITAMINA DE ABACATE



Tempo de preparo: 5 minutos

Serve: Até 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de abacate em cubos
- 1 ½ xícara (chá) de leite gelado
- 2 colheres (sopa) de mel
- cubos de gelo a gosto para servir

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar liso. Divida em dois copos e sirva a seguir com cubos de gelo a gosto.

Pode ser colocado em garrafinhas para levar ao trabalho, deixe na geladeira até a hora de consumir.

Pode ser congelado em forminhas de picolé.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/vitamina-de-abacate>)

GELEIA DE MANGA COM MARACUJÁ



INGREDIENTES

- 4 mangas maduras
- 2 xícaras (Chá) de açúcar
- 1 maracujá (polpa e sementes)
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá
- 1 xícara (café) suco de laranja

MODO DE PREPARO

1. corte as mangas em cubos pequenos
2. leve para cozinhar em uma panela grande e alta a manga e o açúcar, amassando bem a fruta com uma espátula até ficar na consistência de pure (Cerca de 20 minutos)
3. acrescente o maracujá, os sucos de laranja e de maracujá e deixa cozinhar até atingir o ponto de geleia (cerca de 5 minutos)

Para uma boa geleia, 3 itens são fundamentais: açúcar, pectina e acidez.

A pectina é encontrada nas frutas e, em proporções adequadas com o açúcar, dá consistência à geleia.

O açúcar, além de adoçar, é um conservante e também ajuda a dar consistência para a geleia, por isso é importante utilizar a quantidade indicada nas receitas.

A acidez também contribui para a consistência e para o sabor da geleia, equilibra a doçura da frutas e do açúcar. Essa acidez costuma vir de gotas de limão.

Quais frutas escolher na hora de fazer uma geleia? aquelas que possuem maior teor de pectina, são elas: maçã, laranja, maracujá, banana, carambola, goiaba. É importante prestar atenção ao ponto de maturação da fruta. A pectina está presente na fruta madura, porém, se a fruta já passou do ponto a pectina já perdeu seu ponto de formar o gel.

O melhor açúcar para fazer a geleia é o açúcar cristal, ele dissolve lentamente e evita a cristalização quando a geleia esfria. Outra opção interessante é o açúcar demerara, porém ele modifica um pouco a coloração e sabor da geleia.

Fonte: perfil do Instagram @cozinhandocomcienciaufsc

Foto: site Tita Cozinha (<https://titacozinha.com.br/prato/geleia-de-manga-com-maracuja-petit-100g/>)

PATÊ DE CENOURA



INGREDIENTES

- 5 cenouras pequenas (cerca de 300g)
- 1 cebola
- 1 limão
- 1 colher de chá de gengibre fresco picado
- 1 colher de café de açafrão da terra em pó
- sal a gosto
- 5 colher de sopa de azeite
- cebolinha a gosto para decorar
- pimenta calabresa a gosto para decorar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela refogue a cebola cortada em meia lua até dourar. Acrescente o gengibre e as cenouras cortadas grosseiramente (com casca)
2. Cubra as cenouras com água até ficarem macias
3. Quando estiverem macias, bata no liquidificador, caso necessite, acrescente mais água para bater.

Os patês podem ser feitos de diversas formas e de diversos sabores, podem ser feitos versões vegetarianas, veganas ou com proteína animal.

Algumas ideias são: patê de atum, patê de frango, patê de alho poró, patê de azeitonas, de alho, de berinjela, de grão de bico, de tomate seco, de ervas finas.

Fonte: perfil do Instagram @cozinhandocomcienciaufsc

Foto: site Guia da Culinária (<https://guiadaculinaria.com/pate-de-cenoura-vegana>)

TORTA DE LEGUMES



INGREDIENTES

RECHEIO

- meia cebola picada
- 2 tomates, sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- 1 lata de milho-verde
- 1 vidro de palmito picado (300 g)
- 1 colher (chá) de sal

MASSA

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de Bebida de Aveia NESFIT® Integral
- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- meia xícara (chá) de Aveia Flocos NESTLÉ®
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

RECHEIO

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.

MASSA

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Reserve.

MONTAGEM

1. Em um recipiente refratário quadrado (25 cm), untado com óleo e polvilhado com farinha de trigo integral, espalhe metade da Massa, cubra com o Recheio e finalize com a Massa restante.
2. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar. Sirva.

O recheio pode ser modificado, sugestões de recheios: carne moída, atum, frango.

Pode ser congelada depois de pronta. Fatie a torta em pedaços menores e envolva em plástico filme ou sacos herméticos, leve ao free

Fonte: site Nestlé (<https://www.receitasnestle.com.br/receitas/torta-integral-de-legumes-de-liquidificador>)

Foto: site Tudo Gostoso (<https://www.tudogostoso.com.br/receita/296085-torta-de-liquidificador-de-legumes.html>)

MIOJO CASEIRO



Tempo de preparo: 5 minutos

Serve: 2 porções

INGREDIENTES

- 300ml de caldo de legumes caseiro
- 4 “ninhos” de macarrão cabelo de anjo

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque o caldo e, após fervura, acrescente o macarrão.
2. Deixe cozinhar por 3-5 minutos.

Pode ser utilizado caldo de carne ou de frango caseiros.

Fonte: perfil do Instagram @profanapaulageraldo

MACARRÃO COM ATUM E MOLHO DE TOMATE



Tempo de preparo: 20 minutos

Serve: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum
- 1 cebola picada
- 2 tomates maduros, picados
- Sal a gosto
- 100g de macarrão
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparo

1. Aqueça o azeite do e junte a cebola e refogue até murchar.
2. Acrescente os tomates e refogue-os em fogo baixo panela tampada, até começarem a desmanchar.
3. Junte o atum e tempere com sal a gosto. Reserve.
4. Cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem. Escorra e envolva no azeite e depois no molho quente.

O atum pode ser substituído por carne, frango, proteína texturizada de soja ou por algum legume.

Pode ser congelado em porções menores por até 3 meses.

Fonte: site Gomes da Costa (<https://gomesdacosta.com.br/receitas/macarrao-com-molho-de-tomate-e-file-de-atum-barquinho/>)

Foto: site Projeto Mestre Cuca

(<http://www.projetomestrecuca.com.br/receitas/macarrao-com-molho-de-atum-e-tomate/>)

OMELETE



Tempo de preparo: 10 minutos

Serve: 1 porção

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 punhado de tomate-cereja (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, quebre os ovos. Adicione a água ou o leite e misture com um garfo. Tempere com sal e pimenta-do-reino (ou tabasco, se preferir).
2. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, junte a manteiga e deixe derreter. Faça movimentos de vaivém com a frigideira para que a manteiga se espalhe por todo o fundo. Não deixe a manteiga escurecer; se isso acontecer, comece de novo.
3. Coloque os ovos na frigideira. À medida que a beirada for cozinhando, empurre-a com uma espátula de borracha ou colher de pau para o centro da frigideira; não se assuste, ela vai ficar toda enrugada mesmo. É esse o segredo de uma omelete macia e saborosa. Quando você faz isso, o líquido do centro escorre para a borda e cozinha rapidamente. Repita esse procedimento até que não escorra mais.

4. Quando não houver mais líquido escorrendo é a hora de colocar o recheio de sua preferência, que pode ser: queijo ralado, cubinhos presunto, cogumelos fatiados, rodela de tomate-cereja. Se for usar os tomatinhos, como os da foto, tempere-os com mais um pouco de sal e pimenta. Umas folhas de manjeriçã fresco também vão bem. Para quem gosta de orégano, ele também é uma opção.

5. Dobre a omelete na metade e escoregue-a para um prato.

Fonte: site Panelinha (<https://www.panelinha.com.br/receita/Omelete>)

MARMITAS E COMO PREPARAR

O primeiro passo para cuidar do nosso corpo e garantir um estilo de vida mais equilibrado é se alimentar de forma saudável. “*A gente é o que a gente come*” é um ditado que faz todo o sentido!

Faça um planejamento

O planejamento é importante para variar os pratos ao longo da semana e orientar as compras, evitando desperdício e escassez de ingredientes.

- Verifique os recipientes a serem usados. Dê preferência aos potes de vidro.
- Utilize, se possível, dois potes. Um para comida que não precisa ser aquecida (saladas, maioneses) e outro para comida que requer aquecimento.
- Não esqueça de variar na categoria de alimentos (prato bem colorido)
- Utilize mais alimentos *in natura* ou minimamente processados
- Use óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades
- Limite ao máximo o consumo de produtos processados
- Evite alguns alimentos, como os feitos com farinha refinada
- Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Faça do ato de cozinhar um prazer, dando à alimentação uma atenção que ela merece

Relembrando como preparar marmita saudável para semana, verificamos que elas devem apresentar:

- Saladas, que deverão variar entre legumes crus e verduras
- Um prato principal composto de alguma proteína (carne, frango, peixe ou ovo)
- Um prato base, composto por um carboidrato (arroz, feijão, batata, batata doce, etc)
- Guarnição, composto por uma verdura ou legume cozido no vapor, refogado ou assado.

Algumas sugestões para as marmitas quentes, não esquecendo das frutas para as sobremesas e lanches rápidos:

1 – Assado de peito bovino com legumes. Prefira sempre carnes assadas, cozidas ou grelhadas. Varie nos legumes como acompanhamento.

- 2 – Filé de frango grelhado; salada de folhas verdes e tomate cereja; macarrão integral com molho vermelho e brócolis.
- 3 – Carne seca acebolada; salada de alface, tomate e azeitona preta; arroz integral com brócolis e feijão; couve refogada.
- 4 – Bife grelhado; salada de rúcula e tomate; arroz integral, feijão e brócolis refogado com alho.
- 5 – Coxa de frango com ervas; salada de alface americana, rúcula, cenoura, tomate e folhas de hortelã; arroz com lentilha; vagem no vapor.
- 6 – Peixe grelhado com molho de mostarda; salada de folhas verdes, beterraba crua e tomate; arroz 7 grãos, grão de bico e chuchu refogado.
- 7 – Macarrão integral com frango ou peixe
- 8 – Omelete com cebola e tomate; salada de folhas verdes, tomate e palmito; arroz integral com brócolis, feijão e couve refogada.
- 9 – Lasanha de abobrinha com peito de peru e ricota
- 10 – Panqueca de creme de ricota com espinafre
- 11 – Charutos de repolho com carne moída e arroz integral
- 12 – Filé de peixe com cenoura e batata; salada de alface com tomate; arroz integral e couve refogada.
- 13 – Carne moída com abobrinha; salada de agrião com tomate cereja; arroz 7 grãos; cenoura refogada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNARDO, Greyce Luci *et al.* Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students – study protocol. **Nutrition Journal**, [S. l.], n. 83, p. 1-12, 20 dez. 2017. DOI doi: 10.1186/s12937-017-0305-y. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12937-017-0305-y#citeas>. Acesso em: 9 nov. 2021.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em 21 jul. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2_ed.pdf. Acesso em 21 jul. 2021

ENGLER-STRINGER, Rachel. Food, Cooking Skills, and Health: a literature review. **Canadian Journal Of Dietetic Practice And Research**, [S.L.], v. 71, n. 3, p. 141-145, set. 2010. Dietitians of Canada. <http://dx.doi.org/10.3148/71.3.2010.141>. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4973390/mod_resource/content/1/Food%20cooking%20skills.pdf. Acesso em: 15 jul. 2021

ENGLER-STRINGER, Rachel. The domestic foodscapes of young low-income women in Montreal: cooking practices in the context of an increasingly processed food supply. **Health Educ Behav**. 2010 Apr;37(2):211-26. doi: 10.1177/1090198109339453. Epub 2009 Aug 18. PMID: 19690290.

FUREY, Sinead *et al.* Cooking skills: a diminishing art ?. **Nutrition & Food Science**, [S. l.], v. 30, n. 5, out. 2000. DOI 10.1108/nfs.2000.01730eaf.001. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/nfs.2000.01730eaf.001/full/html>. Acesso em: 9 nov. 2021.

GARCIA, Ada L. *et al.* Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behaviour. **Curr Nutr Rep**, [S. l.], p. 1-8, 17 out. 2016. DOI 10.1007/s13668-016-0185-3. Disponível em: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13668-016-0185-3.pdf>. Acesso em: 6 dez. 2021.

HOLT, M.; MONK, R.; POWELL, S.; DOORIS, M.. Student perceptions of a healthy university. **Public Health**, [S.L.], v. 129, n. 6, p. 674-683, jun. 2015. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2015.03.020>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25957852/>. Acesso em: 07 jul. 2021.

JOMORI, Manuela Mika et al. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição** [online]. 2018, v. 31, n. 1 [Accessed 16 July 2021] , pp. 119-135. Available from: <<https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>>. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>. - CONCEITO DE HABILIDADE CULINÁRIA

LAVELLE, Fiona *et al.* Barriers and facilitators to cooking from 'scratch' using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. **Appetite**, [S. l.], v. 107, p. 383-391, 1 dez. 2016. DOI 10.1016/j.appet.2016.08.115. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316304391>. Acesso em: 5 dez. 2021.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública** [online]. 2013, v. 47, n. 4 [Accessed 3 September 2021] , pp. 656-665. Available from: <<https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004968>>. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004968>.

MARTINS, Carla Adriano. A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar. 2017. 178 f. **Tese (Doutorado)** - Curso de Nutrição, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-04092017-152620/publico/CarlaAdrianoMartinsRevisada.pdf>. Acesso em: 14 fev. 2022.

MAZZONETTO, Ana Cláudia; DEAN, Moira; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4559-4571, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.01352019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qrM4nhxLn7k8swFBThmhBMM/?lang=pt>. Acesso em: 21 jul. 2021.

MENEZES, Maria Fátima G.; MALDONADO, Luciana A.. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, [S.L.], v. 14, n. 3, p. 1-9, 30 dez. 2015. Universidade de Estado do Rio de Janeiro.

MONTY, Renata. Consumo de comida por aplicativos: os impactos das materialidades da comunicação em Uber Eats e iFood. In: **O 7º ENCONTRO DE GTS DE PÓS-GRADUAÇÃO - COMUNICON**, 7., 2018, Rio de Janeiro. Consumo de comida por aplicativos: os impactos das materialidades da comunicação em Uber Eats e iFood. Rio de Janeiro: Comunicon2018, 2018. p. 1-14. Disponível em: http://anais-comunicon.espm.br/GTs/GTPOS/GT2/GT02_MONTY.pdf. Acesso em: 03 ago. 2021.

PELICANO, Mariana Filipa Lavos - O impacto das entregas de refeições ao domicílio nos hábitos alimentares e na saúde [Em linha]. Lisboa: Iscte, 2020. **Dissertação de mestrado**. Consult.03 ago. 2021. Disponível em [www:<http://hdl.handle.net/10071/21237>](http://hdl.handle.net/10071/21237).

SEZÕES, Carlos. Competências para internacionalizar. **Alimarket Mass Consumption**, Portugal, v. 0, n. 0, p. 1-1, jan. 2020. Disponível em: https://www.flfrevista.pt/file/2020/02/FLF-205_opiniao.pdf. Acesso em: 30 ago. 2021.

WOLFSON, Julia A. *et al.* What does cooking mean to you?: Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Appetite**, [S. l.], v. 97, p. 146-154, 1 fev. 2016. DOI 10.1016/j.appet.2015.11.030. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666315301070?via%3Dihub>.