

Gastronomia sustentável

Ingrid Alves

Durante o mês de julho foi realizado o projeto Rondon, na cidade de Barão do Melgaço, Mato Grosso. Neste, foi disponibilizada a oficina de gastronomia sustentável, que tinha como objetivo mostrar para população local como aproveitar integralmente os alimentos, evitando desperdícios e tornando mais saudável a alimentação dos cidadãos. Foram realizadas três receitas com a ajuda dos integrantes da oficina, dentre estas merendeiras, jovens e adultos. Estas foram: suco de abóbora com laranja, bolo nutritivo de beterraba com cenoura e o doce com a polpa da abóbora com coco. Sobrou ainda, a semente da abóbora que foi torrada e servida para a população como um ótimo vermífugo. Além disso, foi informada a comunidade a importância do consumo de legumes e verduras, evidenciando sua correta higienização e seus valores nutricionais, posto que, foi observada carência desses conceitos por parte da população. Portanto, o resultado foi satisfatório e atendeu as expectativas, uma vez que todos os quarenta e dois presentes saíram motivados e dispostos a disseminar o aprendizado.