



Receitas de Vida

*Sabores e saberes entre as titulares
de direito do Programa Bolsa Família*

Org.:

Isabela Dantas Oliveira

Vanille Valério B. Pessoa Cardoso



Isabela Dantas Oliveira
Vanille Valério B. Pessoa Cardoso
(orgs.)

RECEITAS DE VIDA

Sabores e saberes entre as titulares de
direito do Programa Bolsa Família



Campina Grande - PB
2021

O48r	Oliveira, Isabela Dantas. Receitas de vida: sabores e saberes entre as titulares de direito do Programa Bolsa Família [livro eletrônico] / Isabela Dantas Oliveira, Vanille Valério B. Pessoa Cardoso. – Campina Grande: EDUFMG, 2021. 75 p. E-book (PDF) ISBN 978-65-86302-37-0 1. Cozinha – Guia Alimentar. 2. Oficinas Culinárias – Cozinha. 3. Ciências da Saúde. I. Cardoso, Vanille Valério B. Pessoa. II. Título. CDU 641.5(058)
------	---

FICHA CATALOGráfICA ELABORADA PELA BIBLIOTECARIA SEVERINA SUELI DA SILVA OLIVEIRA CRB-15/225

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE – UFMG
editoradaufcg@gmail.com

Prof. Dr. Antônio Fernandes Filho
Reitor

Prof. Dr. Mario Eduardo Rangel Moreira Cavalcanti Mata
Vice-Reitor

Prof. Dr. José Helder Pinheiro Alves
Diretor Administrativo da Editora da UFMG

Simone Cunha
Revisão

Yasmine Lima
Diagramação

Isabela Dantas Oliveira
Capa

CONSELHO EDITORIAL

Anubes Pereira de Castro (CFP)
Benedito Antônio Luciano (CEEL)
Erivaldo Moreira Barbosa (CCJS)
Janiro da Costa Rego (CTRN)
Marisa de Oliveira Apolinário (CES)
Marcelo Bezerra Grilo (CCT)
Naelza de Araújo Wanderley (CSTR)
Railene Hérica Carlos Rocha (CCTA)
Rogério Humberto Zeferino (CH)
Valéria Andrade (CDSA)

Durante o desenvolvimento da escrita deste livro, o Projeto Vida Nova contou com a participação de Daniely Cordeiro da Cruz, Dayane Karla Araújo de Azevedo, Dinara Vieira Lima, Juliana Barbosa da Silva, Lívia Santos Dantas Saraiva, Mara Clara Melo de Souza e Sara Sousa Rocha, a quem agradecemos carinhosamente pelo compartilhar de vivências e aprendizados. Agradecemos, de forma especial, também a colaboração da Ana Beatriz Macedo Venâncio dos Santos por aceitar fazer o prefácio do livro.

PREFÁCIO

“Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo.” (Paulo Freire, 1981).

Inicar o prefácio citando esta frase de Paulo Freire, em seu livro *Pedagogia do Oprimido*, não é apenas uma forma de ressaltar a importância do patrono da educação brasileira para as reflexões sobre nossos processos de ensino-aprendizagem. Mais que isso, é trazer à memória a frase grafada na camisa dos integrantes do projeto que deu origem a este livro em sua primeira fase (2012) e ainda, ao concluir a leitura do livro, compreender que o Grupo Vida Nova, em toda sua existência, manteve seu propósito de fazer extensão universitária na sua forma mais pura, que é construindo saberes coletivamente a partir de uma perspectiva dialógica e horizontal e do compartilhamento de experiências.

Como primeira bolsista do projeto, sinto-me bastante confortável para lembrar o processo de criação do grupo. A euforia de ter aproximadamente 60 mulheres em uma pequena capela da cidade nos saltava aos olhos, ainda que, neste primeiro chamado, elas achassem que tínhamos informes sobre as alterações dos valores da transferência de renda do Bolsa Família, quando, na verdade, queríamos “apenas” criar vínculo, crescer, florescer e reconhecer a importância da autonomia feminina sobre si, sobre seu corpo, sobre a produção de sua própria saúde.

Hoje, nove anos depois, abrir este livro e vê-las como autoras é indescritivelmente gratificante. Desde este primeiro momento, com a descrição sensível sobre as autoras, o livro revela a delicadeza e a generosidade com que universidade e comunidade se dispuseram a

integrar um grupo plural, resultante de uma mistura de cores, ideias, experiências, sabores, cada uma com sua personalidade construindo uma história coletiva de empoderamento feminino e superação de dificuldades comuns a elas. Ler a descrição de cada uma das autoras foi revê-las, foi reviver momentos, foi fechar os olhos e sentir os abraços de acolhimento que, por tantas vezes, recebi delas onde quer que nos encontrássemos.

Todavia, para além das memórias afetivas que o livro *Receitas de Vida: sabores e saberes entre as titulares de direito do Programa Bolsa Família* me trouxe, ele apresenta algumas das faces de um dos fatores determinantes da situação de saúde de uma comunidade: a alimentação. Traz a compreensão da alimentação que nutre, ao mesmo tempo em que valoriza quem produz; que mata a fome, ao tempo em que traz vida aos relacionamentos pessoais através da comensalidade; alimentação que, até na sua ausência, marca a história de um povo, ressaltada aqui a do povo brasileiro, que, durante boa parte do tempo, esteve (e possivelmente em pouco tempo retorne) compondo o mapa da fome da Organização das Nações Unidas (ONU).

O livro é organizado a partir de oito “capítulos-receitas”, abordados através de uma mão dupla entre “vivenciar a comida” e “comer as vivências”. Assim, a cada receita já estruturada, uma nova surge. Os ingredientes? Os mesmos, adicionados de um pouco de conversa em volta da mesa e da experiência de cada uma das autoras compartilhada entre um preparo e outro. Os temas das conversas? Alimentação e saúde, em uma perspectiva ampla, cujos eixos norteadores foram extraídos do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde. Neste sentido, o livro oferece um exemplo prático de como dialogar com a população, colocando em prática conhecimento científico de forma simples e efetiva, sendo estes relatos o resultado de uma trajetória de educação popular em saúde com o grupo.

Ressalto a relevância do tema abordado, do lugar de fala das autoras e do que representa a publicação deste livro. Falar sobre alimen-

tação em 2019 é falar sobre persistência. Falar sobre alimentação sob a ótica de mulheres titulares de direito do Bolsa Família é falar sobre resistência. Falar sobre alimentação sob a ótica de mulheres titulares do Bolsa Família, através de um projeto de extensão realizado por uma universidade pública em um campus de expansão para o interior, é um ato político que não pode faltar na academia. *Receitas de Vida: sabores e saberes entre as titulares de direito do Programa Bolsa Família*, uma leitura leve, prazerosa, representativa e política.

ANA BEATRIZ MACÊDO VENÂNCIO DOS SANTOS

Primeira bolsista do projeto Vida Nova, cuiateense,
nutricionista (CES/UFCG), mestre em Saúde Pública (ENSP/Fiocruz).

SUMÁRIO

Oi, prazer! Somos o Vida Nova	13
E por que um livro de receitas que dialoga com o Guia Alimentar para a População Brasileira?	19
um pouco sobre as matérias-primas...	26

DEGUSTEM AGORA AS RECEITAS DO COMER TEMPERADAS COM AS RECEITAS DO VIVER...

Suffê de tapioca	29
Suffê das Recordações	30
Tapioca de forno	34
Tapioca da Família	35
Bolo de cucuz	37
Bolo com Carinho de Milho	38
Bolo de coco	41
Bolo do Encontro do Amor	42
Pizza de macaxeira	45
Pizza da Animação	46
Mousse de maracujá com inhame	49
Mousse de Maracujá do Aprendizado	50
Bolo de aveia com maçã	53
Bolo de Maçã da Dedicção	55
Bolo de banana	57
Bolo de Banana compartilhado com Carinho	58

E POR ÚLTIMO, MAS JAMAIS POR FIM...

Por que fechar um livro de receitas com um Dia da Beleza?	63
Índice de Imagens	68
Caminhos Inspiradores	69
Autoras de Vida	71

OI, PRAZER! SOMOS O VIDA NOVA

ISABELA DANTAS DE OLIVEIRA
VANILLE VALÉRIO B. PESSOA CARDOSO

O Grupo Vida Nova nasceu de um projeto de extensão do curso de Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, sob a responsabilidade do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Saúde Coletiva (Núcleo PENSO), coordenado pela Prof. Me. Vanille Pessoa desde seu início, em 2012. O público-alvo são mulheres titulares de direito do Programa Bolsa Família da cidade de Cuité-PB. Para uma melhor compreensão do projeto em questão, faz-se necessário contextualizar o território do qual se está falando.

A Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) foi criada pela Lei nº 10.419, de 09 de abril de 2002, através do desmembramento da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Funcionando com estrutura multicampi, atualmente a UFCG está presente nos municípios de Campina Grande, Cajazeiras, Sousa, Patos, Pombal, Cuité e Sumé.

O Centro de Educação e Saúde (CES), localizado no município de Cuité, é resultado da execução do Plano de Expansão Institucional da UFCG, que oportunizou o acesso à educação superior à população, em especial da região do agreste paraibano e potiguar, com a oferta

de vagas em sete cursos de graduação, sendo um deles o curso de bacharelado em Nutrição.

É importante destacar que a Política de Expansão da Educação Superior ampliou o acesso à rede pública e contribuiu de forma expressiva para a redução das assimetrias regionais, possibilitando a existência de novos grupos econômicos para a universidade com uma maior diversidade de culturas, níveis de formação e expectativas acadêmicas. Dessa forma, falamos aqui de um projeto de extensão pautado na lógica da educação popular e desenvolvido em uma instituição de ensino superior oriundo da política de expansão universitária, fato este que tem proporcionado a construção de novas relações entre ciência e trabalho e, mais profundamente, entre ciência e vida.

Cuité é uma cidade de 19 mil habitantes (IBGE, 2015), localizada no Curimataú paraibano e que, no ano de 2019, possuía em seus cadastros 3.904 famílias recebendo recurso financeiro por meio de transferência de renda do programa Bolsa Família. A escolha do município de Cuité (em 2006) para sede de mais um campus universitário da UFCG foi motivada, entre outros fatores, pela situação de vulnerabilidade social observada na população da região, que, na época, segundo dados do IBGE, contemplava uma comunidade com alta taxa de analfabetismo e com grande parte da população local com menos de quatro anos de estudo. É importante ressaltar que esses são fatores de risco observados na determinação da pobreza e fome, realidade ainda presente na região.

Importa destacar que a situação de vulnerabilidade apresentada no semiárido nordestino é resultado de processos históricos amplamente relatados na literatura científica, que destacam um menor investimento do poder público no desenvolvimento desta região, os quais, somados aos entraves geográficos para consolidação das atividades de agricultura e do acesso à educação, conduziram à privação de parte da população aos direitos humanos fundamentais, inclusive ao alimento, em especial nas regiões interioranas e rurais.

Este projeto inicialmente se chamou Práticas de Educação Alimentar e Nutricional na Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, e pensava em trabalhar questões relacionadas à educação alimentar e nutricional com diversos públicos da cidade de Cuité, iniciando por mulheres titulares de direito do programa Bolsa Família do bairro Bela Vista. Porém, devido à trajetória da professora coordenadora, optou-se por desenvolver um projeto de extensão popular que contribuísse para o empoderamento de pessoas com algum tipo de vulnerabilidade social.

O projeto de extensão conhecido como Grupo Vida Nova, em seu primeiro ano de existência, se dedicou à construção de vínculos e identidade das participantes, e, assim, estudantes extensionistas em conjunto com as mulheres foram aos poucos desenhando a história do grupo.

Em 2013, dedicou-se a trabalhar o empoderamento das mulheres enquanto seres humanos portadores de direitos. Havia diversos relatos das mulheres do Vida Nova a respeito da sensação de inferioridade diante das pessoas da comunidade, por receberem recurso de uma política pública. Foi muito importante ouvir as vivências de cada uma e construir coletivamente uma forma diferente de compreensão da vida.

Nos anos seguintes, diversos temas foram sendo trabalhados de acordo com o interesse e a necessidade das mulheres, como: geração de renda, empreendedorismo, cuidados com a saúde, autoestima, alimentação e comensalidade.

No ano de 2017, o Grupo Vida Nova, no auge dos seus cinco anos, iniciou o ciclo de Oficinas Culinárias e Aplicação Prática do Guia Alimentar para a População Brasileira, na expectativa de trabalhar a cozinha como espaço de socialização para construção de conhecimentos e vínculos afetivos.

Sob essa perspectiva, o projeto de extensão promoveu atividades socioeducativas visando à cozinha como um ato de construção social, resgate de hábitos e práticas alimentares regionais, cidadania e direi-

tos, com a justificativa de discutir a cozinha enquanto espaço social para a educação alimentar e nutricional através de oficinas culinárias.

O fruto desse ano inteiro dedicado ao diálogo entre a cozinha e o ato de cozinhar gerou este livro, que, além de receitas regionais, compartilha receitas de vida.

As mulheres do Vida Nova continuaram juntas em 2018 e 2019, precisando parar seus encontros presenciais, enquanto grupo e projeto de extensão, em 2020 e 2021 devido à pandemia de Covid-19, que acometeu não apenas o Brasil, mas o mundo. No entanto, o diálogo e a convivência continuaram, porém de forma virtual, por mensagens e ligações. O grupo virou família.

IMAGEM 1 - GRUPO VIDA NOVA



IMAGEM 2 - ENCONTRO QUINZENAL DO GRUPO



E POR QUE UM LIVRO DE RECEITAS QUE DIALOGA COM O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA?

ISABELA DANTAS OLIVEIRA

VANILLE VALÉRIO B. PESSOA CARDOSO

Este livro foi organizado a partir das vivências e dos aprendizados construídos ao longo de 2017 nas oficinas culinárias realizadas com as mulheres do Grupo Vida Nova. A extensionista Isabela Dantas, que estava no grupo desde 2015, demonstrou para a professora Vanille Pessoa o desejo de implantar a metodologia de oficinas culinárias nos encontros do Vida Nova, tornando o aprendizado mais prático e alinhado à realidade de cada participante.

Durante os vários anos do projeto Vida Nova, muitas estratégias foram utilizadas para a dinâmica de encontro do grupo. As escolhas das metodologias ocorriam de acordo com a percepção do grupo e as aptidões pessoais de cada mulher. Os momentos de encontro passaram por rodas de conversa, confecção de artesanato, produção de sabão a partir de óleo, visitas domiciliares, até chegar ao uso das habilidades culinárias como recurso de diálogo e aprendizagem.

A convivência com as mulheres do grupo proporcionou a criação de um vínculo de amizade e estimulou o companheirismo entre as participantes. A construção compartilhada do saber foi incrível e possibilitou a evolução tanto da extensionista quanto da professora em vários aspectos da vida.

Através do grupo, foi possível experimentar as premissas básicas ensinadas por Paulo Freire: o olho no olho, a amorosidade, o cuidado com o outro, características estas importantíssimas para a formação e a conduta de uma futura profissional nutricionista mais humanizada.

As oficinas culinárias foram pautadas e norteadas pelos dez passos para uma alimentação adequada e saudável, contidos no Guia Alimentar para a População Brasileira (Quadro 1), que se configura como uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN).

Vale ressaltar que o Guia Alimentar sofreu alguns ataques no ano de 2020 por parte de órgão do governo. A Nota Técnica nº 42/2020, do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA), fez uma análise superficial pautando-se em argumentos pseudocientíficos e equivocados do Guia Alimentar, solicitando a “imediate retirada” do material de circulação. Muitas entidades científicas e a sociedade civil em geral fizeram manifestações contrárias a este posicionamento do MAPA. A classificação dos alimentos proposta pelo Guia é conforme o seu nível de processamento e é chamada de NOVA.

QUADRO 1 - OS DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1- Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
- 2- Utilizar **óleos**, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- 3- Limitar o consumo de alimentos processados;
- 4- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- 5- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- 6- Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
- 7- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- 8- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- 9- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
- 10- Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

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

A escolha de diálogo das oficinas culinárias com o Guia Alimentar para a População Brasileira se deveu ao entendimento da importância da elaboração intersetorial da nova edição do guia. Ele surgiu em meio ao fortalecimento da institucionalização da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, desencadeada a partir da publicação da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) e do reconhecimento e inclusão do direito à alimentação como um dos direitos sociais na Constituição Federal.

Vale lembrar que a LOSAN instituiu o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), por meio do qual o poder público, com a participação da sociedade civil organizada, formula e implementa políticas, planos, programas e ações com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e saudável, ou seja, o direito de cada pessoa de ter acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada e saudável ou aos meios para obter essa alimentação, sem comprometer os recursos para assegurar outros direitos fundamentais, como saúde e educação.

Assim, o Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população; e, por isso, a escolha de dialogar com este instrumento.

A cozinha é vista como um espaço que socializa e aproxima a construção de conhecimento e afetividade, e a valorização do ato de cozinhar faz parte da premissa básica voltada para as práticas alimentares mais saudáveis. Foi através desta, de vários tipos e em vários lugares que se iniciou cada vivência deste livro.

Os encontros do grupo aconteciam de forma quinzenal e na casa de cada mulher do Vida Nova... a cada nova receita, uma nova casa, uma nova cozinha e uma nova imensidão de afeto e ideias compartilhadas. A estratégia de realizar os encontros e as preparações culinárias nas próprias cozinhas das mulheres aproximou muito o grupo e fortaleceu ainda mais o vínculo e o processo de aprendizagem. A conversa sobre os hábitos alimentares de cada uma fluía naturalmente entre uma mexida na panela e uma espiada no forno. O que se aprende cozinhando não se esquece.

IMAGEM 3 - COZINHA DE UMA DAS MULHERES DO GRUPO



Cada encontro sempre era iniciado por uma conversa informal, fazendo com que as participantes ficassem mais à vontade para discutir sobre a temática posteriormente. A temática a ser trabalhada, pautada no Guia Alimentar para a População Brasileira, era introduzida teoricamente como que uma conversa “ao pé da mesa”, antes de colocar em prática a receita, ao passo que o conforto da conversa possibilitava interações múltiplas.

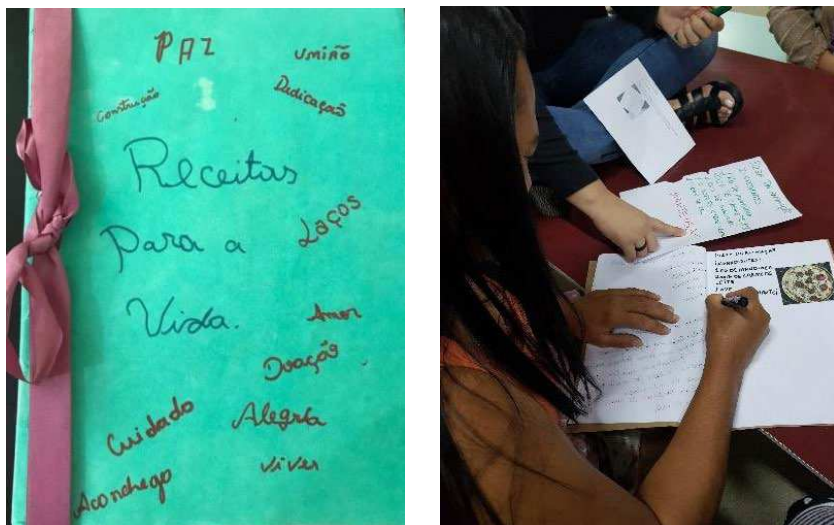
A receita era, a cada encontro, levada por uma ou mais mulheres, que se organizavam previamente sobre o que seria feito e, por isso, foram designadas como autoras das receitas.

Após o momento de explanação e discussão teórica e em meio à preparação da receita, a temática era concomitantemente discutida de modo a ter relação com a culinária executada, como forma de discutir a cozinha como ato social e, através deste, obter o compartilhamento de suas rotinas, preocupações e experiências de vida relacionadas ao tema. Posteriormente a isso, a comensalidade.

Ao fim de todo o processo de produção de receitas e ainda pautadas no Guia Alimentar, foi feito um compilado de todas as oficinas culinárias. As mulheres escreveram, a próprio punho, o que chamamos de “protótipo físico” do livro de receitas. Acompanhar as mulheres escrevendo a mão suas receitas foi algo muito marcante, pois algumas não sabem ler e escrever e desenhavam cada letra, às vezes, sendo soletrada uma a uma, com um orgulho característico de quem despertou para a sua importância no mundo. Elas são realmente extraordinárias! Explosão prazerosa de sentir o gosto do construir, aprender e realizar juntas!

Construir o livro de receitas das mulheres do Vida Nova, além de proporcionar conhecimentos culinários e fortalecer vínculos, também estimulou a leitura e a escrita. Não é possível descrever em palavras o sentimento que aflorava ao ver alguém que conhece quase nada sobre escrita se esforçar para deixar registrada sua letra em um livro de receita.

IMAGEM 4 E 5 - PROTÓTIPO DO LIVRO / ESCRITA MANUAL DO PROTÓTIPO DO LIVRO



O livro é formado por oito receitas, cada uma vem com a “Receita do Comer”, a qual ensina e conduz o modo de preparo; e a “Receita do Viver”, que foram extrações das falas e do momento conduzido pelas mulheres durante as oficinas culinárias e que possuem todos os ingredientes emocionais e afetivos utilizados nos encontros. Por esta razão, a autoria é estendida às mulheres do Vida Nova, já que foram o pilar da construção desta história, ainda que suas letras não tenham sido digitadas por elas mesmas.

Ao final de cada “Receita do Viver”, a receita original é renomeada de acordo com as emoções que foram despertadas ao longo da conversa. Além disso, as mulheres construíram uma frase curta que resumia o sentimento do encontro culinário. A escrita da receita é feita em narrador-personagem e tem uma relação íntima com os outros elementos da narrativa. Sua maneira de contar é fortemente marcada por características subjetivas, emocionais.

A caminhada literária é finalizada pelo relato do Dia da Beleza, que constitui a culminância dos encontros que produziram o livro.

IMAGEM 6 - FINAL DE ENCONTRO CULINÁRIO



IMAGEM 7 - MULHERES DO VIDA NOVA



UM POUCO SOBRE AS MATÉRIAS-PRIMAS...

GRUPO DOS CEREAIS

O nosso ilustre milho faz parte deste grupo e constitui grande parte das receitas culinárias brasileiras, principalmente nordestinas. Seu consumo acontece desde a forma de grão até variadas preparações culinárias.

O trigo também faz parte deste seletivo grupo, devendo ser utilizado com moderação no dia a dia e totalmente restrito para quem tem doença celíaca.

GRUPO DE RAÍZES E TUBÉRCULOS

Neste grupo, encontramos duas matérias-primas utilizadas em nossas receitas: a mandioca e o inhame. Ambos são alimentos muito versáteis e de grande riqueza cultural e nutricional. Caracterizam-se, principalmente, por serem fonte de fibras.

Obs.: O consumo desses alimentos vai depender da escolha alimentar de cada um.

DEGUSTEM AGORA AS
RECEITAS DO COMER
TEMPERADAS COM AS
RECEITAS DO VIVER...



SUFLÊ DE TAPIOCA

ISABELA DANTAS OLIVEIRA

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de farinha de tapioca hidratada
1 ovo
1 colher (sopa) de requeijão light

MODO DE PREPARO

Misture tudo e coloque em um recipiente que possa ser levado ao forno. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos a 180°C. Ele irá crescer e ficará parecendo uma espécie de suflê.

SUFLÊ DAS RECORDAÇÕES

O alimento tem o poder de se eternizar em nossas vidas, seja ele gostoso ou pouco apetitoso. Está intimamente ligado às lembranças pelo cheiro, pelo gosto, pelo lugar e pela forma como nos é exposto. A construção da memória afetiva através da comida é marcada por um passado, por uma cultura, por costumes e pela imensidão de sentimentos revelados na primeira mordiscada, e, não tão só por ela, mas pelo prazer ocasionado ao reunir pessoas, entendendo-a como mediadora principal da junção de afetos.

O sétimo passo do Guia Alimentar explicita o ato de cozinhar, de desenvolver habilidades culinárias e de compartilhá-las. Foi escolhido como o primeiro passo norteador por englobar vários aspectos que preenchem lacunas da alimentação. Para que habilidades sejam desenvolvidas, necessita-se de aprendizados, histórias e vivências que irão torná-las significativas para a prática do passo em questão.

Neste instante, o órgão vital de uma casa, a cozinha, nos acalenta e favorece o aconchego da perpetuação de encontros juntos à mesa e ao prazer de cozinhar, fazendo a conversa ali ser algo mais simples, costumeiro e leve.

Com a receita que fora retirada da internet em punho, estávamos prontas para viajar na imensidão de memórias que nos trazem a nossa primeira matéria-prima, a mandioca. Era uma receita nova e nunca testada por nós, e o riso frouxo de dúvida de Adriana veio ao perceber que a proporção que lá estava rendia apenas uma porção, éramos doze. Tínhamos 1 kg de goma de mandioca, 6 ovos, 1 copo de requeijão e a missão de desenvolver habilidades, de testar, de criar.

No confuso momento de designar quanto de cada ingrediente iríamos utilizar, Neném externou com sentimento nostálgico o quanto

era íntima da farinha de mandioca. Passou a infância junto com sua irmã Preta dentro das casas de farinha para ajudar a mãe a produzir para sua subsistência. O processo era exaustivo desde o plantio até a produção da farinha, lembra Preta, que prontamente se candidatou para misturar a massa da preparação.

Pelas mãos de Preta, a massa foi sendo misturada e despertou na experiência de Carminha o sabor do beiju com coco, quentinho e macio. Produto também da mandioca, uma espécie de tapioca bem grossa e recheada, fazia parte da variação do cardápio da região que, castigada pela seca e por diversas limitações, tinha como matéria-prima principal a mandioca em todas suas formas.

As lembranças do leite ferrado, feito na fazenda, e do café com cubinhos de queijo coalho, preparado pela avó paterna de Isabela, vieram à mente externadas em tom de saudades, trazendo o gostinho único que só ela sentira naquele momento; do mesmo modo, Juliana quando lembrou o cheirinho do feijão da sua casa, inigualável!

A preparação foi levada ao forno na medida em que, ao redor da mesa, as expectativas sobre a preparação só aumentavam. Nalva, com seu jeito comedido, lembrou o quanto é difícil nos dias de hoje vivenciar o ato de comer e cozinhar junto:

Lá em casa comemos em horários diferentes, a tecnologia nos aproxima em algumas coisas, mas nos distanciam de pessoas e sentimentos, muitas vezes esses são os momentos [em] que podemos estar juntos em casa, mas são atropelados pela falta de tempo e excesso de celular.

O cheiro vindo da cozinha nos saltava aos olhos, e Vitória logo alertu que nossa comida estava pronta: o suflê de tapioca. Estava aparentemente bonito, textura bacana e, ao experimentarmos, o riso coletivo ecoou pela cozinha da casa como quem dizia: “Deu certo”.

A habilidade do cozinhar e partilhar receitas estava sendo resgatada naquele momento, as mulheres compartilhavam as ideias que surgiam quando fossem repetir a receita em casa... mudar o recheio, mudar a forma, inventar e ousar na cozinha.

Estimulamos habilidades, superamos expectativas e demos um novo nome à nossa preparação, “Suffê das Recordações”. Compartilhamos para que, sempre que vier a lembrança, sintamos o gostinho de nossas conversas e sentimentos.

“Saudade de um tempo bom... comer é recordar!”

IMAGEM 8 - ROSINEIDE (PRETA) AUXILIANDO A PREPARAÇÃO



IMAGEM 9 - GRUPO VIDA NOVA





TAPIOCA DE FORNO

MARIA DE FÁTIMA C. DE M. SANTOS
MARINALVA L. C. SILVA

INGREDIENTES

1 kg de goma de mandioca
1 coco seco ralado
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Peneire a goma e misture como sal e o coco, depois coloque em uma forma untada e leve ao forno por 20 minutos.

TAPIOCA DA FAMÍLIA

Neste encontro, estendemos a importância da mandioca como matéria-prima. A receita foi escolhida e trazida por Fátima e Nalva.

Desta vez, Fátima, participante do grupo, propôs nos ensinar a tapioca de forno e, para nos nortearmos pelo Guia, pensamos o passo cinco, o qual discute sobre a alimentação regular e a atenção que é dada a ela. Preferências por alimentar-se em locais calmos, limpos e na companhia de outras pessoas.

O ato de se alimentar está presente no dia a dia de todos, mas com o passar do tempo muitos costumes foram se moldando dentro das casas. O “juntar para comer e cozinhar” é mediador de encontros rotineiros ou inusitados, une e aproxima, confraterniza e consola, mas parece estar cada vez mais escasso entre as famílias, o que fez Fátima externar: “Quando eu estou cozinhando pra comer sozinha, faço até sem vontade, mas quando é pra comer com outras pessoas, aí sim, é bom cozinhar!”.

A atenção que recebemos de Fátima foi inexplicável, assim como a delicadeza e a alegria ao nos ensinar cada passo daquela receita, desde o raspar do coco e o desfiar do frango até os passos finais. A receita com frango foi um agrado que ela quis nos oferecer: “A gente pode rechear com qualquer coisa”.

O cuidado oferecido ao alimento, desde a preparação até o consumo, constitui um dos principais pontos das práticas alimentares e faz parte de diretrizes para uma alimentação saudável. E que cuidado tivemos nesse dia! Cuidado com o alimento, com a fala, com os sentimentos e com o outro. Parecia que aquela cozinha conseguia extrair de nós a vontade de falar, de ajudar e de se doar. Descobrimos

coisas umas das outras que passam despercebidas às vistas grossas, mas principalmente naquele dia começamos a exercitar o cuidado em sua forma mais pura.

Uma camada de goma de tapioca, uma de recheio e finalizava com outra de goma. Fátima conduziu perfeitamente a receita herdada de suas gerações familiares. Todas em volta conversando e aprendendo. “Não pode apertar muito a goma se não ela fica muito dura” – ensinava para as outras. Tapioca no forno em vinte minutos que pareciam um, nossa conversa tomava conta de querer saber mais de cada uma.

Comer passa a ser uma escolha cotidiana essencialmente presente nos dilemas de indivíduos sobre o que comer, como comer, onde comer e com quem comer. E como é importante ter com quem comer! Reflete-se novamente na questão do cuidado, pois parece que, na hora de cozinhar, de comer, ficamos mais abertos, nosso íntimo fica mais nu e cru para compartilharmos com o outro. Sendo este o único momento de parar, sentar e olhar para quem está ao lado.

A tapioca de Fátima, que se chamava tapioca de forno, agora passou a ser a Tapioca da Família. Buscamos alguma frase que resumisse o nosso segundo encontro, findamos: “A comida faz a união”.

IMAGEM 10 - FIM DE MAIS UM ENCONTRO DO GRUPO



BOLO DE CUCUZ

MARIA DE FÁTIMA C. DE M. SANTOS

INGREDIENTES

3 ovos
 ½ coco seco ralado
 ½ pacote de farinha de milho flocada
 Metade de uma margarina pequena
 ½ litro de leite
 1 xícara de farinha de trigo
 2 xícaras de açúcar
 1 colher de fermento

MODO DE PREPARO

Prepare o cuscuz e coloque de molho no leite. Bata no liquidificador o coco, a manteiga, o ovo, o açúcar e o fermento. Adicione essa mistura com a farinha de trigo e o cuscuz. Leve ao forno de 35 a 40 minutos.

BOLO COM CARINHO DE MILHO

Deveras, a principal moeda de valor dos dias atuais não se troca, não se vende, não volta atrás: o tempo. Só sabe olhar a fundo a preciosidade do tempo quem não conseguiu dar o último abraço, o último beijo, o último sim ou não. Só conhece verdadeiramente o valor do tempo quem não pode mais tomar decisões que venham a mudar algo, quem tem fome e tem frio.

A forma e o espaço que a tecnologia tomou em nossas vidas nos arrancam oportunidades únicas de dar valor a simples coisas, e uma destas é o comer. Come-se qualquer coisa, de qualquer jeito, em qualquer canto, com qualquer companhia – entenda-se objetos ou pessoas – passamos a não nos importar com isso e assim adoecemos.

Por isso, o quinto passo do Guia Alimentar sobre comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia, foi estendido a este encontro.

Adoecemos o físico por não fazermos boas escolhas alimentares, adoecemos a mente proveniente de problemas com o físico e adoecemos principalmente a alma pelo vazio da euforia do guloso mundo virtual, que nos tira a oportunidade de apreciar atos, momentos e pessoas.

Fátima cuidadosamente começou a explicar a receita para o grupo. O olhar que ela tinha com as pessoas era inexplicável, com carinho na forma de falar e fazer. Enquanto colocava o cuscuz no fogo e ensinava a ralar o coco seco no ralador, o jeito de fazer aquilo tinha dedicação, tempo aplicado. Aprendizados para muitos.

Enquanto o bolo assava, procuramos entender como eram as configurações do comer de hoje em dia. Preta desabafou:

Lá em casa somos três: eu, meu marido e meu filho. Um vai *pra* televisão e o outro *pro* sofá e eu fico na mesa *sozinha*. Aí eu fico chamando, venham *pra cá*, venham *pra* mesa, mas eles não vêm. Quando pensa que não, já estão lá na sala. Eu acho que isso não é muito bom, *não*, o certo era comer os três juntos.

O relato de Preta mostrou-se algo comum às outras mulheres do grupo. Complementando seu pensamento, disparou Preta:

Na hora do almoço é para conversar mais sobre a gente mesmo, do que acontece em casa e não ficar prestando atenção na televisão, nos arredores do mundo, que de repente é o mesmo que *tá* acontecendo com a gente, tão perto e a gente não se dá conta, *né?*

E quantas vezes não nos damos conta!

Fátima, como uma boa anfitriã, nos preparou arroz-doce e, com brilho nos olhos, nos serviu aquela preparação enquanto o bolo não ficava pronto. A forma com que Preta nos inspirou a pensar foi fantástica e contagiante, a desenvoltura, a criticidade e o olhar simples e sábio disparou: “Cozinhar também é carinho, é afeto... Se a pessoa gosta de alguém, inventa um almoço e diz ‘ah, vou convidar fulano’, vou fazer isso assim porque fulano gosta”. Essa forma de pensar fez com que Adriana complementasse:

A prova disso é que, quando chega alguém na nossa casa, a gente quer logo oferecer alguma comida, *né?* Então não é importante só para matar a fome, mas é um jeito de agradar.

O cheirinho do bolo começava a convidar nossos sentidos a experimentá-lo. Saiu do forno amarelinho e no ponto. Na primeira mordida, a maciez, a umidade e o sabor tomaram conta da cozinha em risos coletivos. Carminha, que faz e vende deliciosos quitutes, afirmou: “Ave Maria, cozinhar é bom demais, comer é ainda é melhor”.

Nosso bolo passou a ser chamado de Bolo com Carinho de Milho e, quando pensamos em resumir aquele encontro numa frase, concordamos em:

“O prazer de cozinhar”.

IMAGEM 11 - ENCONTRO DAS MULHERES DO GRUPO NA COZINHA



BOLO DE COCO

MARIA DO CARMO S. NASCIMENTO

INGREDIENTES

1 caixa de leite condensado
1 coco seco ralado
3 ovos

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Coloque no forno e deixe por aproximadamente 20 minutos.

BOLO DO ENCONTRO DO AMOR

Para este encontro, foram escolhidos o sexto e o nono passo do Guia Alimentar, os quais indicam fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados; e dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

Carminha levou a proposta de trabalharmos o coco seco como nossa matéria-prima, através da receita de um bolo delicioso. Cozinheira de mão cheia, ela se propôs a ensinar a receita do seu bolo de coco. Receita simples, fácil e de sabor imensurável.

Este dia foi especialmente preparado e pensado para que tudo desse certo. Carminha saiu mais cedo do trabalho para organizar sua casa e nos receber. Nos bastidores, um percalço: o grupo deixou para comprar os ingredientes no dia da preparação e o coco seco, que era a matéria-prima essencial, estava difícil de achar pela cidade naquele dia.

A expansão de mercados “super” industrializados tem se mostrado cada vez maior em regiões de pequeno a grande porte. Supermercados não tinham o coco; nos mercados menores, tinha acabado; e a feira livre só acontecia na segunda-feira, este dia era uma quinta. A apreensão sobre a falta do material foi preenchida por calma quando, em uma venda no bairro em que nos reunimos para as oficinas, tinha uma caixa cheia de coco. Conseguimos!

Carminha tem amor pelo cozinhar e deixava isso transparecer a todo o momento. O bolo só levava três ingredientes e ela nos fazia rir quando, ao colocar o ovo no liquidificador, lembrou: “Tem que

tirar o pinto do ovo, se não o bolo fica cheirando a ovo” - referindo-se à chalaza, que é uma espécie de âncora, sua função é manter a gema no meio do ovo.

Depois de processar os ingredientes no liquidificador, o bolo foi para o forno e ficamos debatendo o quanto a feira livre é importante nas nossas vidas. A fim de entender e relacionar o acontecido no encontro com os passos do Guia Alimentar nele trabalhados, que trata sobre alimentos mais próximos de sua forma natural possível, remetemos como referência a feira livre, local acima de tudo cultural, saudável e provocador de encontros inesperados.

O hábito semanal de ir às feiras livres parece esgotado nas várias metrópoles. Em cidades menores, ainda constitui um vínculo forte com os cidadãos, apesar de grande parte de suas compras ter migrado para supermercados. Sobre o hábito de ir à feira semanalmente ainda ser pertinente na vida delas, ouvimos de todas:

Toda semana eu vou à feira, faço compras de verduras, frutas, coisas mais frescas, o grosso mesmo; e algumas outras besteiras, a gente compra em supermercados.

As feiras livres sempre constituíram um forte símbolo de cultura em todo o país. Quem vinha dos sítios ficava à espera do pau-de-arara que saía cedo para levar o pessoal para fazer compras. O dia era reservado para passar horas em meio à feira comprando, revendo amigos e, além de tudo, fazendo escolhas mais saudáveis quanto à compra de alimentos. O resgate de hábitos culturais participa também do resgate de hábitos alimentares saudáveis: a opção do “fresco”, sem conservantes e múltiplos processos de transformação, se aproxima mais ainda da escolha saudável.

O cheiro do nosso bolo de coco já extrapolava o forno. Estava pronto e uma delícia, parecia uma cocada que derretia na boca. Este,

agora, passou a ser chamado de Bolo do Encontro do Amor. Resumimos nosso encontro em:

O bom costume de comer saudável”.

IMAGEM 12 - MOMENTO DE CONVERSA E PRODUÇÃO NA COZINHA



PIZZA DE MACAXEIRA

MARIA DAS VITÓRIAS DAS NEVES

INGREDIENTES

1 kg de macaxeira
 1 xícara de farinha de trigo
 200g de creme de leite
 1 ovo
 1 colher de sopa de manteiga
 200g de molho de tomate
 200g de queijo muçarela
 1 tomate
 orégano

MODO DE PREPARO

Cozinhe a macaxeira e amasse. Feito isso, bata no liquidificador junto à macaxeira o creme de leite, a farinha de trigo, o ovo e a manteiga, até obter uma mistura homogênea. Coloque a massa na forma e recheie com o molho de tomate, o queijo, o tomate, o orégano e leve ao forno por 35 minutos.

PIZZA DA ANIMAÇÃO

Com a globalização, a falta de tempo é um dos maiores empecilhos para uma boa alimentação nos dias atuais. Consequentemente a função de única e exclusivamente gerir e organizar o lar foi sendo conciliada com outro trabalho por grande parte da população feminina e, agora, tanto os homens como as mulheres trabalham fora de casa, tornando assim cada vez mais frequente a opção por comidas práticas e rápidas, desaguando em clara exigência social de uma divisão do trabalho justa, dentro e fora de casa, entendendo que as responsabilidades e habilidades culinárias não são exclusivas das mulheres.

Para isso, sentimos a necessidade de trabalhar o passo 1, que aconselha fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação; e os passos 2, 3 e 4, os quais conversam com o primeiro, na medida em que indicam utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; limitar o consumo de alimentos processados; e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, respectivamente.

A premissa deste encontro era conseguir fazer uma preparação a mais natural possível. Pensamos numa pizza desde a massa, que foi feita de macaxeira cozida, até o molho de tomate, que também foi feito na hora. Escolhemos esta receita juntas, procuramos na internet e a executamos na iminência de acertar ou errar, mas todas eram encarregadas de fazer dar certo. Carminha fez questão de deixar claro que preferia fazer as preparações do que comprá-las feitas em supermercados:

Eu não compro aqueles negócios (pizzas congeladas), é muito fácil de fazer, bota os ingredientes, bate tudo, depois só coloca na forma e recheia, melhor do que tá comendo essas coisas congeladas, que a gente não sabe o que tem, presta não, cheio de conservantes.

Vitória amassou a macaxeira com brilho nos olhos por estarmos em sua casa. Direcionava cada passo da receita. “O molho vai ser feito agora?” – perguntavam sem saber como fazia e, ao mesmo tempo, entusiasmadas. Fizemos o molho totalmente caseiro, natural e saudável. Nele não tinha conservantes, só aprendizado.

Pizza devidamente recheada e colocada ao forno, cada minuto de espera era significativamente aproveitado de conversas, conhecimentos e partilhas. As pessoas estão deixando de cozinhar e diminuindo a qualidade de vida através do consumo de embutidos, alimentos com agrotóxicos e outros ultraprocessados. Com isso, rapidamente Vaneide nos amparou:

Quando vocês forem ao mercado ou numa feira, ao invés de se embelezar com aqueles tomates grandes bonitos, vá naqueles miudinhos, que têm menos ou nenhum agrotóxico.

Como ela era inteligente, sabia de muito e de tudo. O alimento mais próximo de sua forma natural possível está também muito mais próximo de uma alimentação saudável. Tudo que passa por muito processo de modificação vai perder sabor, aroma e nutrientes, que serão substituídos por conteúdos artificiais, em quantidades geralmente maiores – exceto nutrientes, que a longo e médio prazo só acarretará danos à nossa saúde.

O comer com os olhos nunca caiu tão bem em uma aplicação, mas, desta vez, comemos com todos os outros sentidos. Que cheiro, que textura, que sabor! Nossa pizza de macaxeira agora ganhou o

nome de Pizza da Animação. A frase do nosso encontro ficou resumida em:

“Reunidos com alegria e comendo com prazer”.

IMAGEM 13 - COMPARTILHAMENTO DE SABERES NA COZINHA DAS INTEGRANTES



MOUSSE DE MARACUJÁ COM INHAME

ALDINEIDE SANTOS FERREIRA

INGREDIENTES

½ inhame
Polpa de 7 maracujás
1 caixa de creme de leite
Mel para adoçar

MODO DE PREPARO

Cozinhe o inhame, passe no liquidificador com um pouco de água. Em seguida acrescente a polpa do maracujá, o creme de leite e o mel.

MOUSSE DE MARACUJÁ DO APRENDIZADO

Para vivenciar este encontro, tivemos como base o passo 10, que nos incita a ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais; e o passo 4, que estimula evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

Através de uma receita saudável e com a missão de trocar um alimento ultraprocessado por algo mais próximo do natural, fizemos um mousse de maracujá, tendo como base a matéria-prima do inhame.

O inhame já estava cozinhado, tínhamos que amassá-lo, depois processá-lo no liquidificador com um pouco de água para obter uma massa que substituiria o leite condensado. Processar meio quilo de inhame tomou parte de nosso tempo. Tínhamos uma estrutura simples, mas que não impediu em nada o sucesso da receita.

É possível lembrar o cuidado e do empenho de todas ao tentarem fazer aquela receita, nunca vista por elas, dar certo. Cooperação era a palavra. A ânsia pelo novo instigava a dedicação de cada uma.

A cozinha era, mais uma vez, o lugar perfeito! A exposição de alimentos pela mesa, pelo armário, pelo balcão incitava o diálogo a fluir. Começamos a observar os rótulos de alimentos, o que estava escrito naquilo, a forma com que aquela embalagem nos chamava atenção e nos prendia ao consumo.

O marketing e a propaganda alimentícia estão presentes cada vez mais no nosso dia a dia, não só pela televisão e pelo rádio, mas também pelos celulares, computadores e, principalmente, nas emba-

lagens dos produtos. Embalagens vêm contendo atrativos infantis e informações nutricionais mascaradas.

Neste dia, fizemos questão de assistir juntas à propaganda da Coca-Cola - muito bem feita, diga-se de passagem - que, ao final, trazia uma mensagem: “Abra a felicidade”. Ah, se eles soubessem que a felicidade não está em 350ml! Estávamos analisando o contexto, quando Neném sabiamente nos falou: “Eles *tão* interessados só em ganhar, *né*? Por isso *faz* uma propaganda bonita e *bota* ela como uma coisa boa, abrindo a felicidade, mas a gente sabe que não *é*”.

Não tínhamos ideia se a Coca-Cola sabia que a felicidade não está em 350 ml, mas aquelas mulheres sabiam. Não sei se a felicidade para eles seria a mesma que para elas. Com certeza, não. Mas a nossa verdadeira felicidade transcende no simples, no transparente, no desenvolvimento da criticidade e na leveza do saber.

O mercado dos ultraprocessados se alastra a cada dia e toma lugar nas nossas refeições. Embalagens muito bem elaboradas colocam informações exacerbadas com o intuito de ludibriar e induzir o consumidor, muitas vezes leigo, à compra do produto, como relata Vitória:

O miojo da Turma da Mônica tem dizendo na embalagem que *vêm* muitas vitaminas; quando a pessoa vai olhar o rótulo, tem um monte de ingrediente estranho que a gente não sabe nem pronunciar, quanto mais saber o que *é*.

Conseguir filtrar as informações que o produto nos apresenta é essencial e se torna muito mais fácil nos dias de hoje por causa do auxílio da internet. Toda empresa tem seu interesse próprio, que é lucrar antes de tudo, e nós só devemos pensar do mesmo jeito: nossa saúde antes de tudo.

Umás duas horas na geladeira e o mousse de maracujá com inhame estava pronto. A consistência era incrivelmente boa e o sabor do inhame passava despercebido, apesar de ainda merecer mais algumas

horas de geladeira. Este ganhou um novo nome: Mousse de Maracujá do Aprendizado. Nosso encontro se resumiu na frase:

“Saber o que comer é saber viver”.

IMAGEM 14 - FIM DO ENCONTRO



BOLO DE AVEIA COM MAÇÃ

ROSILENE DOS SANTOS FERREIRA

INGREDIENTES

- 3 bananas sem casca bem maduras (se quiser mais doce, coloque mais bananas)
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 maçãs
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Pegue as maçãs, corte bem rente ao miolo e descarte o miolo. Faça fatias bem finas, vire e fatie novamente em cubinho pequenos. No liquidificador, adicione os ovos e bata por 30 segundos. Acrescente as bananas e bata por mais 30 segundos. Agora coloque o leite e a aveia, e bata por 1 minuto. Com o liquidificador desligado, acrescente a canela, a maçã picada e o fermento, e misture com a colher. Pegue uma forma com um furo no meio, unte com óleo de coco e polvilhe com farinha de aveia. Despeje a massa e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.

BOLO DE MAÇÃ DA DEDICAÇÃO

Aqui discutimos sobre o passo 8, que discorre sobre planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. O entendimento sobre alimentação tem se invertido apenas pelo viés fisiológico. O que se come, como se come e onde se come parecem importar cada vez menos, e a prioridade ao cuidado com a alimentação se distancia cada vez mais das nossas realidades.

Neste dia, começamos com uma dinâmica relacionada ao parar, dar um tempo no que estávamos fazendo e respirar. Foi difícil encontrar a concentração, foi difícil fechar os olhos, enquanto as tentativas de prender os risos ecoavam pela cozinha estreita da casa. Não olhamos com cuidado para o que estava sendo feito.

E assim tem acontecido em várias esferas das nossas vidas, inclusive com a alimentação. O olhar de cuidado com a alimentação, desde a compra até o consumo do alimento, é essencial para a preservação da saúde. O alimento e o comer são mediadores importantíssimos de encontros, conversas e discussões de assuntos relevantes. A prioridade que oferecemos a eles reflete diretamente em uma vida saudável. Carminha, sempre muito atenciosa, transbordava carinho e amor ao falar de suas preparações: “Quando eu vou fazer o creme de galinha *pra* vender, eu gasto o dia todinho, me preocupo com tudo, higiene e cuidado, por isso que acho que fica tão bom”.

A falta de tempo, muitas vezes, também está intimamente ligada à prioridade que damos àquilo. Devemos priorizar a nossa alimentação na perspectiva de compreender as práticas alimentares de modo que,

desde a compra até a forma e o horário em que se come, seja angariado pelo prazer social, cultural, biológico, individual e de cuidado.

Neném, com seu jeito tímido e comedido, sorriu e falou:

Mas a gente tem de arrumar um tempinho, *né?* Não dá pra viver com essa história de que não tem tempo, porque sempre que a gente quer, consegue conciliar. Eu, a partir de agora, vou ter mais cuidado com esses detalhes.

Uma olhada no forno e Preta espetou o bolo com um garfo com intenção de saber se já tinha assado: no ponto! Nosso bolo de maçã com aveia, depois deste encontro, passou a se chamar: Bolo de Maçã da Dedicção. Nosso encontro se resumiu em:

“Dedicção ao cozinhar com alegria”.

IMAGEM 15 - MULHERES NA COZINHA



BOLO DE BANANA

ADRIANA DE SOUSA COSTA E SILVA

INGREDIENTES

4 bananas
3 xícara de farinha de rosca
1 copo de leite
1 xícaras de açúcar
1 col. de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Unte a forma e leve ao fogo baixo por cerca de 30 minutos.

BOLO DE BANANA COMPARTILHADO COM CARINHO

Assim como no primeiro encontro, neste último, voltamos a trabalhar o sétimo passo do Guia, que deu forma ao produto final da pesquisa - o livro de receitas, e que discorre sobre desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

No encontro anterior, ao pensarmos em qual seria nossa última receita, Adriana com sorriso no rosto se disponibilizou: “Eu sei fazer um bolo de banana que aprendi com a minha comadre, vou ligar pra ela me relembrar a receita e trazer para a gente fazer juntas”.

É encantador como naturalmente este passo é praticado rotineiramente no nosso dia a dia. Ao partilhar a receita conosco, Adriana já tinha herdado de sua comadre, e isso é incrível! O poder que um alimento tem de remeter a lembranças, perpassar o tempo e as pessoas; a forma com que o compartilhar e o aprender nos remetem sempre a algo ou alguém.

O desenvolver, o exercitar, o partilhar habilidades culinárias começou no primeiro encontro e esteve presente em todos os outros. Neste não foi diferente, que desde o começo foi pensado e praticado dentro deste viés. Juliana, com seu jeito calmo, tranquilo e sensível, nos fez compreender um pouco:

Uma das minhas maiores experiências de vida foi durante as oficinas porque eu sempre tive pavor a cozinha, e é uma das coisas que a gente começa a criar gosto e aprender, quando a gente *tá* com outras pessoas que sabem fazer a coisa diferente. Aí a gente também vai criando a nossa própria maneira de cozinhar e encarar a cozinha.

O alimento está intimamente ligado às memórias afetivas e ao emocional. Cada vez que a gente repassa ou aprende algo novo, sempre vai lembrar um momento, sentimento ou pessoa como referência.

Os ingredientes foram processados no liquidificador e postos ao forno pelas mãos de Carminha. Interessava-me muito refletir sobre as escolhas de todas as receitas praticadas neste e nos encontros anteriores. O que tinha ali é certo que havia a fidelidade ao Guia Alimentar, mas tinha algo a mais, não eram receitas quaisquer. Incitei a elas me dizerem, eu queria saber o quanto de importância estava depositado naquilo ali e tive o que queria quando, unissonamente, falaram: “Porque é uma receita fácil de fazer, gostosa e saudável. Escolhi a que achei melhor, a que mais gosto e, por isso, resolvi repassar”.

E era simplesmente isso. Fantástico! Lembram que falamos exaustivamente que o alimento tem o poder de nos remeter às lembranças e afetividades? De nos fazer transcender o tempo e o espaço? Todas queriam ser lembradas pelo seu melhor. E foram. E são. E serão.

Isso remeteu aos vários e infindáveis livros de receitas da coleção da avó de Isabela. Alguns feitos por ela, alguns comprados escritos. A tecnologia tem facilitado o acesso e a forma de encontrar essas partilhas gastronômicas. Agora, quem não sabe ler também pode aprender receitas através de vídeos na internet, um avanço totalmente positivo em relação à alimentação, como podemos verificar na fala de Carminha:

Tem dias que eu passo a noite todinha só olhando aquelas receitas no Facebook. Eu faço tudinho, gasto meu dinheiro nessas coisas e o pior que nem como, faço só pelo prazer de aprender.

O espaço da cozinha, o ato de cozinhar, o ato de comer e a valorização de tudo isso. Estas oficinas foram mágicas! Possibilitaram vivências e resultados inimagináveis. Comprei que o comer une e aproxima. Somos um grupo em vulnerabilidade que está junto há sete anos. Existem altos e baixos, os vínculos oscilam apesar do tempo, e

a simplicidade do ir para a cozinha conversar, cozinhar e comer nos tornou tão íntimas!

Parece que ali, naquele momento das oficinas, estávamos totalmente despidas de alguma vergonha, medo ou algo que nos prendia. Elas estavam soltas, livres, leves e não tinham medo de falar ou de errar na frente de universitárias. Mal sabem que nós quem tínhamos medo de errar na frente delas. Estávamos na simplicidade, na felicidade que não se compra, de que não se “abre”. Estávamos cozinando, conversando, construindo e comendo no órgão mais acolhedor de uma casa: a cozinha.

E foi pensando justamente na questão de aprender, ensinar, estar junto, ter cuidado e ser saudável que pensamos em produzir o nosso livro de receitas. Nosso bolo de banana agora passou a ser chamado de Bolo de Banana Compartilhado com Carinho. Resumimos que nossos encontros e este, em especial, nos possibilitou estar:

“Compartilhando delícias com amigos”.

IMAGEM 16 - GRUPO VIDA NOVA REUNIDO



E POR ÚLTIMO, MAS
JAMAIS POR FIM...

POR QUE FECHAR UM LIVRO DE RECEITAS COM UM DIA DA BELEZA?

ISABELA DANTAS OLIVEIRA

VANILLE VALÉRIO B. PESSOA CARDOSO

Após alguns meses realizando oficinas culinárias itinerantes pelas casas das Mulheres do Vida Nova, decidimos fechar o ciclo com um momento em que pudéssemos oferecer um afago às participantes e revelamos que gostaríamos de tornar aquele livro feito à mão em um livro publicado de verdade. Queríamos fazê-las sentir-se mais bonitas do que já são e fazermos fotos e vídeos para o livro.

Então organizamos o Dia da Beleza surpresa para o Grupo Vida Nova. Realizamos na Creche Municipal, onde costumávamos nos reunir rotineiramente no turno da noite, quando não havia nenhuma atividade em paralelo. Neste dia, levamos secadores, chapinhas, *baby liss*, maquiagens, e chamamos alguns colaboradores da cidade e da Universidade para nos ajudar e filmar tudo o que ia acontecer.

É importante registrar aqui a doação de cada pessoa que esteve neste dia colaborando, pois eram os melhores cabeleireiros de Cui-té, um cineasta, um editor de áudio e fotógrafos profissionais que simplesmente doaram seu tempo e seu talento para fazerem aquele momento acontecer. Algumas alunas do curso de Nutrição também se disponibilizaram e contribuíram muito. Todas foram devidamente maquiadas e tiveram seus cabelos arrumados pelos alunos extensio-nistas e pelos colaboradores.

As mulheres, até então, não sabiam o que estava por vir neste encontro final. Muitas delas são donas de casas e algumas outras tra-

balham fora o dia todo, não possuem tempo, nem recurso financeiro para frequentar salões de beleza. O Dia da Beleza foi pensado como o momento em que íamos registrar com foto e vídeo as autoras do livro, mas foi mais que isso, foi muito além da nossa intenção.

Decidimos manter o registro deste dia no livro de receitas porque entendemos que faz parte de uma receita de vida cuidar uns dos outros, assim como cozinhar uma com e para as outras. A ideia era criar um momento para fotografar as mulheres para ilustrar o livro de receitas e o que tivemos foi um momento inesquecível e a oportunidade de demonstrar umas às outras o quanto podemos quando estamos juntas.

O encantamento e o brilho nos olhos delas que, em silêncio e num sorriso agradeciam por tudo aquilo que estava acontecendo, eram gratificantes e entusiasmantes. O cuidado, a delicadeza e a dedicação que estavam sendo empenhados naquele momento eram imensuráveis.

Durante o processo de arrumar as mulheres, a Professora Vanille coletou depoimentos delas buscando respostas sobre o que é fazer parte do Vida Nova, o que o grupo agregou na vida delas e as fez lembrarem um pouco da trajetória enquanto grupo. Enquanto tudo isso acontecia, o registro em vídeo era feito para não perder nenhum detalhe para nosso vídeo final.

Os relatos aconteceram cheios de lágrimas nos olhos, vozes trêmulas e corações recheados de emoção, que reafirmavam a certeza de que as transformações e partilhas em nossas vidas foram intensas e gratificantes.

Agradecemos a cada um dos colaboradores deste dia e desta empreitada, peças mais que importantes para a construção deste capítulo de nossa história. À Creche Municipal Professora Maria Cleonice Ramos de Sena, por ter nos acolhido sempre e tão bem. À Universidade Federal de Campina Grande – campus Cuité, por ter sido porta de entrada e mediadora das relações com a comunidade.

Por fim, o vídeo deste dia mostra uma ocasião especial para nós do projeto, pois foi um momento maravilhoso de confraternização, memórias e muita conversa, tudo isso usando a metodologia de roda de conversa, olho no olho e amorosidade. Esse é o Grupo Vida Nova!

O vídeo está disposto no canal da plataforma YouTube, chamado Núcleo PENSO. Ao acessá-lo, serão visualizados detalhes destes e de outros tantos relatos das mulheres do Grupo Vida Nova.

LINK DO VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=TSfdCLOLIRI>

IMAGEM 17 - VOLUNTÁRIO MAQUIANDO NO DIA DA BELEZA



IMAGEM 18 - AÇÃO DIA DA BELEZA



IMAGEM 19 - GRUPO VIDA NOVA



IMAGEM 20 – CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE - UFCG -CAMPUS CUITÉ



“Gente simples, fazendo coisas pequenas, em lugares pouco importantes, consegue mudanças extraordinários.”
Provérbio africano

ÍNDICE DE IMAGENS

- Imagem 1 - Grupo Vida Nova
- Imagem 2 - Encontro quinzenal do grupo
- Imagem 3 - Cozinha de uma das mulheres do grupo
- Imagem 4 - Capa do protótipo do livro
- Imagem 5 - Escrita manual do protótipo do livro
- Imagem 6 - Final de encontro culinário
- Imagem 7 - Mulheres do Vida Nova
- Imagem 8 - Rosineide (Preta) auxiliando a preparação
- Imagem 9 - Grupo Vida Nova
- Imagem 10 - Fim de mais um encontro do grupo
- Imagem 11 - Encontro das mulheres do grupo
- Imagem 12 - Momento de conversa e produção na cozinha
- Imagem 13 - Compartilhamento de saberes na cozinha das integrantes
- Imagem 14 - Fim do encontro
- Imagem 15 - Mulheres na cozinha
- Imagem 16 - Grupo Vida Nova reunido
- Imagem 17 - Voluntário maquiando no Dia da Beleza
- Imagem 18 - Ação Dia da Beleza
- Imagem 19 - Grupo Vida Nova
- Imagem 20 – Centro de Educação e Saúde - UFCG - campus Cuité

CAMINHOS INSPIRADORES

AFONSO, Lucia. **Oficinas em dinâmica de grupo**: um método de intervenção psicossocial. Belo Horizonte: Campo Social, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

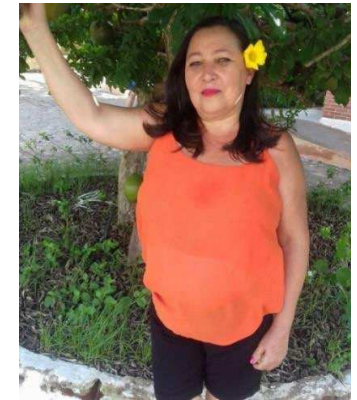
QUARTA MOSTRA NACIONAL DE EXPERIÊNCIAS E REFLEXÕES EM EXTENSÃO POPULAR. **Anais**, 2015, João Pessoa. João Pessoa: Editora da UFPB, 2015. 433p.

OLIVEIRA, Isabela Dantas. **Oficinas culinárias**: uma percepção de construção de saberes e sabores. 2018. 66 fl. Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia (Curso de Bacharelado em Nutrição) - Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, Paraíba, Brasil, 2018.

AUTORAS DE VIDA

ADRIANA DE SOUSA COSTA SILVA

Alegria. O riso frouxo é sua marca registrada. Não tem tempo ruim para ela, e, se tiver, ela ri também. Não só ri como nos faz rir. Adriana é contagiante e essencial.



ANICÉLIA DAS NEVES LIMA

Ensinamento. Presença forte ainda que no silêncio. Sua quietude e jeito vergonhoso sempre foram elementos instigadores para o grupo. Quem é essa mulher que fala tão pouco, mas carrega consigo uma presença desafiadora? O olhar com olhos de cuidado nos bastou o calar, o ouvir e o sorriso envergonhado.



ALDINEIDE SANTOS FERREIRA - NENÉM

Aconhego. Tem gosto de família fora de casa. Simplicidade de quem, sem perceber, acolhe e traz para perto.



MARIA DE FÁTIMA C. DE M. SANTOS

Pureza. Fátima consegue despertar os melhores sentimentos nas pessoas. Olhar doce, voz terna e um abraço quente, pacificador e acolhedor. Amorosidade.



MARIA DO CARMO S. NASCIMENTO - CARMINHA

Inenarrável. Furacão. Que mulher! Ouso dizer que o tempero que nos faltava. Um tempero daqueles fortes que, no começo, tem um ardor, mas rapidamente dá uma aliviada. Daqueles que a gente sempre quer botar mais porque, com ele, fica cada vez melhor. Tudo que vem dela exprime força.



MARIA DAS VITÓRIAS DAS NEVES

Persistência. Nunca deixou que os contratemplos e abatimentos pessoais a desviassem do grupo. Ela é daquelas que dá um jeito nos problemas dela e tenta fazer o mesmo com todo mundo. Simplicidade, generosidade e grandeza. A figura poética e real do “querer é poder”.



ROSILENE DOS SANTOS FERREIRA - PRETA

Eixo. Pilar essencial para a continuidade do grupo. Sua sede de aprender, de ensinar e de querer participar, sempre foi o combustível da nossa engrenagem. A tradução palpável do “há saberes diferentes”, de Paulo Freire



MARINALVA L. C. SILVA - NALVA

Inspiração. Espírito juvenil que faz com que acreditemos que podemos sempre mais. Vaidosa e cheia de dons, Nalva inspira pela natural forma de ser ela.



ISABELA DANTAS OLIVEIRA

Transformação. Palavra que define bem essa mulher. Ela consegue deixar a marca dela por onde passa. Nada fica igual depois que Isabela toca. Uma “extensionista raíz” que nunca deixou de se colocar à disposição para toda a mágica da extensão acontecer (*texto de Vanille*).



VANILLE V. B. P. CARDOSO

Acreditar. É aquela típica pessoa que sempre tenta extrair o seu máximo. Ela mudou minha vida acadêmica e muda a de muita gente, seja na academia ou não. Ela é multiplicidade em unidade, uma palavra só nunca conseguiria descrever a imensidão do que ela é. E que imensidão! O que ela é, o que ela faz e o que ela representa me tomariam porções de folhas a serem escritas (*texto de Isabela*).



FORMATO *15x21 cm*

TIPOLOGIA *Adobe Garmond Pro*

Nº DE PÁG. *75*

EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE- EDUFCG

