



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*  
MESTRADO EM SISTEMAS AMBIENTAIS SUSTENTÁVEIS

**IMPACTOS DA ECOGASTRONOMIA NA CONSTRUÇÃO DE  
PERCEPÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL**

Carla Regina Horst

Lajeado/RS, janeiro de 2021

Carla Regina Horst

## **IMPACTOS DA ECOGASTRONOMIA NA CONSTRUÇÃO DE PERCEPÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sistemas Ambientais Sustentáveis da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Mestre em Sistemas Ambientais Sustentáveis, na linha de pesquisa de Sistemas Produtivos Agroindustriais Avançados.

Orientador: Prof. Dr. Marlon Dalmoro

Coorientadora: Profa. Dra. Cláucia Fernanda Volken de Souza

Lajeado/RS, janeiro de 2021

## **AGRADECIMENTOS E DEDICATÓRIA**

Por tantas vezes o tempo foi o meu maior inimigo, deixando-me ansiosa, nervosa e um pouco enrolada demais. Mas ao mesmo tempo, foi no tempo certo que tudo aconteceu. O jogo muda, as coisas mudam durante o tempo. O tempo trouxe maturidade para toda a minha caminhada. Fez ideias tornarem-se projetos, e projetos mais próximos de se realizarem.

Este inimigo tão crucial acabou aproximando as pessoas que eu amo, porque elas viam minha correria e minha briga com o tempo e se tornaram o suporte mais preciso e valoroso de toda esta jornada.

Escrever uma dissertação é uma tarefa cansativa. A cada revisão, a cada releitura foi muito comum achar pontos a melhorar, parecendo assim um processo sem fim. Às vezes, senti-me desapontada com os resultados, ou com a evolução lenta. Agradeço a meus orientadores Marlon e Cláucia que sempre estiveram ao meu lado para que não perdesse o ânimo. Auxiliando-me sempre que foi preciso.

Trabalhar em um projeto tão desafiador acarretou em muitas noites mal dormidas e dias de intenso mau humor. Para aturar essas crises foi preciso um bocado de paciência e amor sem igual, aquele tipo de amor em que podemos nos apoiar diante de qualquer adversidade. Amor que tolera, amor que ampara, amor que constrói. O amor verdadeiro que só encontramos na família. Agradeço a minha mãe Beatriz e a minha irmã Vanessa por toda a paciência e tolerância. Foram pessoas muito importantes durante todo o processo, sendo um dos meus pilares de apoio.

Ter com quem contar e onde se apoiar vai muito além apenas aturar os dias de mau humor, horas em frente ao computador ou com “a cara” nos livros e pesquisas. Envolveu sacrifícios, por vezes foram escolhas difíceis, deixar de lado horas de lazer por horas de trabalho. Meu marido Alessandro sempre esteve ao meu lado, segurando minha mão em todos

os degraus desta caminhada. Quando eu estive cansada, ele me trouxe forças, quando me senti triste, trouxe-me sorrisos. De todo meu coração, agradeço a cada minuto que ele esteve ao meu lado em todo este processo.

Espero que minha pesquisa traga frutos, que estimule a conscientização de como é importante fazer o resgate de saberes, de sabores, de tradições e de culturas através da ecogastronomia. Que a percepção acerca do poder de mudança, que os atores detêm sobre a sociedade, traga mudanças positivas para o mundo.

## RESUMO

As práticas alimentares são compostas de aspectos particulares da cultura. Tais aspectos têm resistido ao tempo, diante da transformação dos movimentos alimentares contemporâneos, que tem ditado a hegemonia da indústria alimentar globalizada e padronizada, homogeneizando hábitos e costumes. As relações de consumo e de sistemas agroalimentares abrangem aspectos fundamentais para uma saúde coletiva e sustentável que envolve o ato de comer como uma ação social, dotada de sentido capaz de gerar novos valores e modos de vida sustentáveis. O comer deixa de ser uma ação apenas focada na nutrição e passa a integrar uma ferramenta de transformação ao fazer a conexão do homem com o meio, com a economia e com as tradições, buscando, através das práticas dos consumidores, um meio saudável de mudar o mundo a partir da mesa, envolvendo os consumidores e orientando suas escolhas para um consumo mais consciente, sustentável, bom, limpo e justo. Esses são alguns dos pilares da ecogastronomia. A gastronomia sustentável busca, através dos projetos associados, a educação para o gosto do resgate de saberes e de sabores que fazem da ecogastronomia uma potente ferramenta de desenvolvimento sustentável. Assim, o objetivo central do estudo foi analisar como a ecogastronomia impacta na construção da percepção para uma alimentação mais sustentável. As percepções sobre gastronomia sustentável foram identificadas utilizando o método de entrevista em profundidade. A partir da análise das entrevistas, foi possível elencar saberes, sabores e práticas de ecogastronomia que permitiram o desenvolvimento de um alimento (o biscoito) ecogastronômico submetido à análise sensorial, com resultado satisfatório quanto à avaliação dos aspectos organolépticos de textura, de aparência, de sabor e de aceitação global. Outro aspecto avaliado foi a intenção de compra do produto caso ele fosse comercializado, mostrando 45% de uma possível compra e 30% de uma compra certa. Assim, o estudo evidencia que a alimentação tem um poder muito grande e aliada à sustentabilidade através da ecogastronomia torna-se uma ferramenta poderosa para promover a educação, fomentar a economia, incentivar o resgate de tradições e ainda ser uma estrutura capaz de garantir às futuras gerações um ambiente bom, limpo e justo.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Sustentabilidade. Atores. Alimentação Sustentável. Tradição. Cultura. Desenvolvimento.

## **ABSTRACT**

Eating practices are composed of particular aspects of culture. These aspects have resisted the time, before the transformation of contemporary food movements, which has dictated the hegemony of the globalized and standardized food industry, homogenizing habits and customs. The relations of consumption and agri-food systems cover fundamental aspects for a collective and sustainable health that involves the act of eating as a social action, endowed with meaning capable of generating new sustainable values and ways of life. Eating ceases to be an action only focused on nutrition and becomes part of a transformation tool by making the connection of man with the environment, with the economy and with the traditions, seeking, through consumer practices, a healthy way to change the world from the table, involving consumers and guiding their choices towards more conscious, sustainable, good, clean and fair consumption. These are some of the pillars of ecogastronomy. Sustainable gastronomy seeks, through associated projects, education for the taste of rescuing knowledge and flavors that make ecogastronomy a powerful tool for sustainable development. The perceptions about sustainable gastronomy were identified using the in-depth interview method. Based on the analysis of the interviews, it was possible to list ecogastronomy knowledge, flavors and practices that allowed the development of an ecogastronomic food (biscuit) submitted to sensory analysis, with satisfactory results regarding the evaluation of the organoleptic aspects of texture, appearance, flavor and global acceptance. Another aspect evaluated was the intention to purchase the product if it were marketed, showing 45% of a possible purchase and 30% of a certain purchase. Thus, the study shows that food has a great power and allied to sustainability through ecogastronomy it becomes a powerful tool to promote education, foster the economy, encourage the rescue of traditions and still be a structure capable of guaranteeing future ones generations a good, clean and fair environment.

**Keywords:** Healthy eating. Sustainability. Actors. Sustainable Food. Tradition. Culture. Development.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

### **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 - Construção do cenário teórico do estudo.....	18
Figura 2 - Características que influenciam na qualidade sensorial de um alimento.....	27
Figura 3 - Caderno de receitas de Coleta Friedrich.....	33
Figura 4 - Amostras de biscoito para o teste sensorial.....	49

### **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Formulação base para biscoitos % .....	25
Tabela 2 - Lista de entrevistados .....	31
Tabela 3 - Fatores de Exclusão de Julgadores.....	37
Tabela 4 - Hábitos Alimentares dos Entrevistados.....	41
Tabela 3 - Fatores de Exclusão de Julgadores.....	64

### **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 - Roteiro das Entrevistas.....	30
Quadro 2 - Ficha técnica do biscoito de manteiga/nata.....	35
Quadro 3 - Observações e Feedbacks Testes Sensoriais .....	50

### **LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 - Avaliação Sensorial da Amostra de Biscoito.....	50
Gráfico 2 - Intenção de Compra do Produto.....	51

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Problema .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 Objetivo Geral .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3 Objetivos Específicos.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 Justificativa .....</b>	<b>12</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 As redes e a sustentabilidade .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.1 Sustentabilidade e alimentação .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Ecogastronomia como estratégia para a alimentação sustentável .....</b>	<b>18</b>
<b>2.2.1 Construção e educação para o “gosto” .....</b>	<b>21</b>
<b>2.3 Biscoito.....</b>	<b>23</b>
<b>2.3.1 Elaboração do biscoito .....</b>	<b>24</b>
<b>2.4 Percepções e avaliações sensoriais.....</b>	<b>26</b>
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>29</b>
<b>3.1 Tipo de pesquisa .....</b>	<b>29</b>
<b>3.2 Entrevistas.....</b>	<b>29</b>
<b>3.2.1 Construção da semiestrutura da entrevista .....</b>	<b>30</b>
<b>3.2.2 Sujeitos da pesquisa.....</b>	<b>31</b>
<b>3.2.3 Coleta de dados – entrevistas semiestruturadas .....</b>	<b>32</b>
<b>3.2.4 Análise dos dados das entrevistas .....</b>	<b>33</b>
<b>3.3 Elaboração do produto técnico - biscoito .....</b>	<b>33</b>
<b>3.3.1 Separação dos ingredientes.....</b>	<b>34</b>
<b>3.3.2 Preparo e receita.....</b>	<b>34</b>
<b>3.4 Experimento de análise sensorial .....</b>	<b>36</b>
<b>3.4.1 Painel de julgadores da análise sensorial .....</b>	<b>36</b>
<b>3.4.2 Coleta de dados – aplicação da pesquisa sensorial .....</b>	<b>37</b>
<b>3.4.3 Análise dos dados dos testes sensoriais.....</b>	<b>38</b>
<b>3.5 Aspectos éticos do projeto e implicações .....</b>	<b>38</b>

<b>4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>
<b>4.1 Alimento sustentável e formato atual de alimentação.....</b>	<b>40</b>
<b>4.2 Percepções sobre gastronomia sustentável.....</b>	<b>42</b>
<b>4.2.1 Ecogastronomia - bom, limpo e justo: percepções e impactos .....</b>	<b>43</b>
<b>4.3 Percepções de diferenciação entre alimentos de produção convencional e alimentos produzidos em sistemas alternativos de produção .....</b>	<b>46</b>
<b>4.3.1 Compreensão de saberes, sabores e práticas de ecogastronomia.....</b>	<b>47</b>
<b>4.4 Percepções sensoriais a partir de um alimento (biscoito) com elaboração ecogastronomica .....</b>	<b>48</b>
<b>5 CONCLUSÕES.....</b>	<b>53</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>57</b>
<b>APÊNDICE A - Roteiro das entrevistas .....</b>	<b>61</b>
<b>APÊNDICE B - Ficha de Avaliação de Produto.....</b>	<b>62</b>
<b>APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) .....</b>	<b>63</b>
<b>APÊNDICE D – Quadro de Entrevistas.....</b>	<b>66</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Comer é muito mais do que uma mera forma de nutrição humana. É um componente cultural e social. Os alimentos fazem a conexão do homem com o seu meio, com a economia, com a cultura, com os indivíduos e, ainda, tem a característica de agir como ponte aproximando a produção e o consumidor (MENASCHE, 2015). O *flavor* de um alimento em um preparo nada mais é do que um reflexo dos atores do cotidiano do indivíduo, da sua forma de viver, do seu *status* econômico, cultural, social e educacional.

O consumo alimentar e a simbologia da alimentação têm destacado a verdadeira importância do consumo para a compreensão do modo de vida, interações econômicas e ações do indivíduo em sociedade. As relações de consumo e dos sistemas agroalimentares englobam aspectos fundamentais para uma saúde coletiva e sustentável, embasada em perspectivas que envolvem o ato de comer como ação social, dotada de sentido capaz de gerar novos valores e modos de vida sustentáveis. Uma vez que os consumidores e o consumo passam a serem agentes reflexivos, políticos e conscientes de que o ato de consumir está relacionado diretamente com o meio ambiente, com a qualidade dos alimentos e com a forma como estes são produzidos (CASSOL; SCHNEIDER, 2015).

Desta forma, fomentando mudanças e estimulando estudos sobre o sistema alimentar. Visto a necessidade da busca da preservação da produtividade e da biodiversidade da terra para o longo prazo. E abrangendo também os mais diversos processos para além da produção como o processamento, distribuição, abastecimento, comercialização, preparação e consumo de alimentos (MARTINELLI e CAVALLI, 2019).

Este aumento da consciência de um parcela significativa de consumidores e seu engajamento para garantir um futuro de qualidade para as próximas gerações têm sido expressos na adoção de algumas ações sustentáveis, na busca do atendimento de suas necessidades do presente, não prejudicando o futuro. Ou seja, o movimento de consumidores

de práticas conscientes que buscam tanto o equilíbrio social e econômico quanto a saúde plena, reflete em suas escolhas alimentares (MARTINELLI e CAVALLI, 2019).

Assim, como resposta e estimulados por estes consumidores e suas preocupações, os sistemas alternativos despertam. Sua capacidade de relacionar e integrar tanto as preocupações com a sustentabilidade do produto quanto com sua origem, ou seja, partindo do lugar ou do seu território, respeitando sempre sua identidade e até o processo, do qual se tem referências do saber fazer, da cultura, da tradição de cada região e da comunidade agrícola. Em um processo de redefinição alimentar, fomentam os movimentos de contracultura, formado por produtores e consumidores preocupados com a questão alimentar na contemporaneidade (CASSOL e SCHNEIDER (2015).

Estando intrínsecos aos movimentos de contracultura os movimentos de agricultura alternativa, constituindo assim, as redes agroalimentares alternativas. E como resposta a estes reflexos dos movimentos de contracultura, a ecogastronomia surge. Ela busca através das práticas desde sistema alimentar ir além de métodos de cultivo ou colheita, englobando um conjunto de atos, crenças e elementos de configuração de identidade, buscando dar uma relevância e importância a características culturais e locais (SALE, 2016).

Estas práticas e seus atores engajados, auxiliam a desenha a ideia de “consumo sustentável”, conforme Vargas (2015), que é construída através do cotidiano dos consumidores com os relacionamentos humanos e não humanos entre os atores. Essas relações orientam o consumo consciente e estimulam a busca por produtos de menor impacto, ao passo que também alertam sobre empresas que cometem crimes ambientais. Essas interações fazem com que o alimento se torne o elemento central de saúde e de sustentabilidade. E, ainda, esses atores tornam-se mais proativos na busca por aguçar seus sentidos através da descoberta de novos sabores, fundamentando uma prazerosa fusão da sofisticação da ecogastronomia com os ideais do despertar pelo prazer gustativo de um alimento mais sustentável (CARVALHO, 2001).

Segundo os preceitos de ecogastronomia, a comida nunca é apenas comida, a alimentação é uma ferramenta emocional. Cheiro, sabor, aroma se misturam com memórias e emoções. É como uma forma de comunicação sobre o que se está pensando, o que se está sentindo e qual a história que se está tentando relatar. A alimentação constrói narrativas, mantém memórias sociais e tradições (LIMA et al 2018).

Desta maneira, com o reforço de se buscar por objetivo mudar o mundo a “partir da mesa”, as escolhas dos consumidores orientadas para formas de cultivo e consumo consciente são cruciais. E produzir um alimento com características específicas também pode ser uma maneira de se tentar comunicar ou compreender algo, como a prática de produzir biscoitos caseiros com ingredientes de origem sustentável e métodos ecogastronômicos. É uma fusão dos saberes e sabores de receitas tradicionais, incorporando um alimento sustentável à mensagem de preservação do gosto, visto que há sabores que podem ser esquecidos (*SLOW FOOD*, 2007). Trazendo à memória gustativa e a estimulação dos cinco sentidos sabores e ingredientes cuja relação emocional sensorial entre indivíduo e o alimento seja despertada.

Tais nuances são estudadas e analisadas pelas ciências sensoriais. Mais especificamente pela análise sensorial de alimentos. Este método de avaliação é uma importante ferramenta dentro do segmento de alimentação, atuando massivamente nos processos de desenvolvimento de novos produtos na indústria de alimentação e, aos poucos, conquistando novos olhares dentro da pequena produção desenvolvendo sabores e aprimorando métodos (DUTCOSKY, 2009).

Os processos alimentares modernos, tanto de produção de insumos e matéria - prima como sementes, grãos, frutas e animais, são insustentáveis de fato. Os movimentos de contracultura buscam não apenas o fomento da sustentabilidade como também o resgate as tradições, o bem estar e o enriquecimento do ser humano ao passo que o mesmo conserva e protege as culturas e identidades. Desta forma, analisar como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável. Bem como a busca pelo resgate e consciência da importância da alimentação em prol de modelos mais sustentáveis evoca a transformação da percepção dos consumidores (*SLOW FOOD*, 2007). São formas de mudar o mundo a partir da mesa e da arte de comer bem.

## **1.1 Problema**

Como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável?

## **1.2 Objetivo Geral**

Analisar como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável.

### **1.3 Objetivos Específicos**

- a) Identificar quais são as percepções dos consumidores sobre gastronomia sustentável.
- b) Compreender e elencar saberes, sabores e práticas de ecogastronomia que permitam o desenvolvimento de alimentos sustentáveis.
- c) Testar as percepções sensoriais a partir de um alimento (biscoito) com elaboração ecogastronômica.

### **1.4 Justificativa**

A alimentação do indivíduo, indiferente de sua posição no tempo e no espaço, sempre será uma forma de manifestação cultural e social. A comensalidade, os prazeres à mesa e todos os significados envolvidos neste processo, constituem narrativas da memória social de uma comunidade, de uma família ou de um povo. Desta forma, uma cultura, uma localidade pode manifestar através da comida suas emoções e demonstrar a sua identidade coletiva. A comida e o comer, por sua natureza vital e essencial, possuem aspectos muito particulares e simbólicos das culturas e, ao mesmo tempo, constituem base para importantes movimentos contemporâneos de transformação alimentar, constituindo a abordagem da temática e contexto deste estudo com um assunto de vanguarda de relativa preocupação diante da caótica realidade do sistema alimentar atual.

Desta forma, a busca por um sistema alimentar que promova a sustentabilidade consiste em um desafio interdisciplinar, envolvendo compreensões acerca dos sistemas ambientais sustentáveis e da produção de alimentos mais sustentáveis. A comida e a alimentação e as suas relações com os movimentos de contracultura crescentes despertam interesse e questionamentos acerca das novas práticas de consumo alimentar e produção alimentar alternativas, constituindo, assim, o fenômeno da ecogastronomia. Um movimento dentro da cozinha que busca através de suas práticas, crenças e métodos, salvaguardar sabores, saberes, ao passo que educa e conscientiza para a importância da manutenção e preservação da biodiversidade do planeta através da tríade bom, limpo e justo. Busca-se,

assim, a defesa pelas tradições e pelo fortalecimento das comunidades locais (STEFANELLI et al, 2013).

Para tanto, este estudo contribui com a compreensão de diferentes grupos de atores, cujas diferentes realidades históricas e sociais se encontram inseridos em uma mesma proposição de realidade, que reelabora a identidade, promovendo a reconstrução e a manutenção de memórias, de sabores e de saberes. Desse modo, reinventando ou assumindo novas práticas que possibilitem preservação de culturas, tradições e a biodiversidade. São movimentos de expressão, em que a experiência alimentar do indivíduo promove uma troca intercultural, ao passo que busca educar para sabores mais sustentáveis e saudáveis. (LERRE, 2002). Torna o contexto do estudo pertinente à sociedade, à medida que se dedica a analisar as práticas do relacionamento homem e do ambiente através da cultura alimentar de uma região, servindo de ferramenta para desenvolvimento local.

Ainda, cabe salientar que o sistema alimentar é um veículo de representação e de troca cultura. Os consumidores buscam por alternativas saudáveis e sustentáveis para se nutrir e adotar como estilo de vida, ou seja, buscam formatos agroalimentares sustentáveis, produtos com certificação de origem, estabelecimentos que trabalhem com respeito ao alimento, entre outros. Procuram também por sistemas de produção e consumo que dentro das dinâmicas de mercado se proponham a desenvolver a gestão ambiental com princípios de desenvolvimento sustentável. Imputando as objetivações deste projeto de pesquisa dentro do programa de pós-graduação em sistemas ambientais sustentáveis da Universidade do Vale do Taquari - Univates, sob o viés de que a alimentação saudável está ligada não apenas a gerações presentes. Visto que a forma como a sociedade atua e se alimenta hoje irá refletir, diretamente, na saúde das gerações futuras.

Espera-se que o diálogo desenvolvido por este estudo reverbere em novas expressões de responsabilidade para com a saúde e alimentação, fomentadas por coprodutores, ou seja, consumidores ativos, conscientes e responsáveis, que detém informações e que buscam melhorar a sua qualidade de vida através da alimentação e outras ações de sustentabilidade em seu cotidiano através de uma redescoberta sensorial e política do mundo a nossa volta. Uma reeducação dos sentidos e da percepção para as nuances de aromas, sabores, sazonalidades, e tradições do local, bem como, através dos prazeres da mesa da ecogastronomia.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Neste capítulo será desenvolvido o cenário teórico necessário para apoiar a proposição que o objetivo central deste estudo busca, ou seja, desenvolver o olhar sobre o fenômeno da ecogastronomia, fruto dos movimentos de contracultura de redes e de atores que, através de sua estratégia da construção da educação do gosto, possibilita a mudança da percepção, podendo ser metrificada por um produto técnico submetido a testes sensoriais, evidenciado pela Figura 2 (Construção do Cenário Teórico do Estudo).

### **2.1 As redes e a sustentabilidade**

A sustentabilidade é um termo antigo, abrangente e que fomenta muitos dilemas, debates e pesquisas. Esta faz parte do cotidiano das famílias, das escolas e está presente de forma ativa na vida da sociedade moderna. Ela visa o desenvolvimento econômico, ao passo que busca diminuir o impacto do equilíbrio entre o meio ambiente e o modo de vida humano, assim a percepção de sustentabilidade tem evoluído. Constantemente, novos atores e redes se formam e interagem com informações, tecnologias, pessoas e conhecimentos que tornam esta evolução possível e importante (VARGAS, 2015).

Tange sustentabilidade o respeito e a interdependência dos seres vivos entre si e em relação ao meio, abrangendo um conjunto de ações destinadas à manutenção das atividades em harmonia, visando atender a continuidade enquanto considera as necessidades presentes sem afetar as gerações futuras (LOCANTO et al, 2017).

Desde a década de 90, diferentes modelos e sistemas alimentares vêm se desenvolvendo e evoluindo como ferramenta de produção mais consciente e sustentável, concebendo sistemas agroalimentares alternativos preocupados com a saúde e o futuro dos indivíduos e do planeta. Esses sistemas têm criado e consolidado novas associações, grupos e

redes que através das articulações passam a se tornar atores ativos e que buscam se responsabilizar pelo seu impacto no tempo e no espaço e priorizam, através do consumo, desenvolver e envolver a sociedade (NIEDERLE et al, 2013).

### **2.1.1 Sustentabilidade e alimentação**

Em face desta realidade, as práticas de produção e de consumo sustentável refletem as preocupações dos consumidores com suas escolhas alimentares e seu processo decisório que busca por responsabilidade socioambiental, através de preocupações com o bem-estar animal, para com o ambiente e também com o comércio justo. Ainda, são consumidores que apresentam atitudes positivas em relação a práticas de consumo alimentar sustentável, apreciando a preferência por soluções alternativas face ao sistema alimentar convencional (SALE, 2016).

As preocupações em relação à alimentação vêm se modificando com o passar dos anos, e para além do ato de comer. Os estudos sobre o sistema alimentar passaram a refletir também sobre a preservação da produtividade e da biodiversidade da terra para o longo prazo. A alimentação contemporânea é insustentável, ao passo que, sua base produtiva demanda muita energia, gera grandes impactos ambientais e ocasiona um grande desequilíbrio ao ecossistema. Esta insustentabilidade reverbera, em estudos, ações e movimentos de contracultura como a ecogastronomia, que preza e busca através de suas práticas conceber uma alimentação mais saudável e sustentável. (MARTINELLI e CAVALLI, 2019).

Alimentos sustentáveis devem ser relacionados a um sistema alimentar que seja economicamente viável, ambientalmente sustentável e socialmente justo, contemplados em um modelo de alimentação sustentável. Ou seja, dietas sustentáveis são aquelas compostas por alimentos que contribuem para a saúde e, ao mesmo tempo, contribuem para a saúde da biodiversidade do planeta. Otimizando, assim, práticas alimentares que protejam e respeitem a biodiversidade dos ecossistemas, sendo culturalmente acessíveis economicamente e nutricionalmente adequadas, sendo assim seguras (FELDENS, 2014).

Se um sistema alimentar tem esta capacidade de transportar culturas, práticas, tradições e a identidade de um grupo, o papel do território e da comunidade local está diretamente ligado ao processo de desenvolvimento. O resgate das culinárias locais e dos produtos tradicionais tem a capacidade de contribuir indiretamente para a recuperação de

conhecimentos e práticas alimentares, possibilitando a preservação da biodiversidade e promovendo o desenvolvimento sustentável (STEFANELLI et al., 2013).

O tripé da produção e consumo sustentável (produto, lugar e processo) é um dos alicerces do desenvolvimento das redes agroalimentares alternativas que é frutos dessas novas formas de relações entre consumo e produção e vice-versa. As cadeias curtas surgem como resultado destes movimentos das redes alimentares alternativas e dos movimentos dos mais diversos atores envolvidos no processo. Intrínseco a estas redes, estão os agentes de transformação, atores humanos e não humanos envolvidos com a produção, processamento, distribuição, comunicação, dissipação de informações, consumo e pós-consumo. Este movimento estreita as relações, conjuga parcerias enraizadas em culturas alimentares locais, tradições sociais e evidencia a empatia (CASSOL; SCHNEIDER, 2015).

Da mesma forma, esta rede abraça as obrigações governamentais para com a alimentação e os direitos humanos, ao passo que os mesmos têm a obrigação de respeitar os cidadãos, seu meio de subsistência e sua capacidade de alimentação nutricionalmente adequada. É obrigação garantir a segurança alimentar, a defesa do meio ambiente e a propriedade a terra, bom como atuar permitindo através de políticas adequadas o acesso aos recursos, à assistência e auxílio aos produtores de alimentos (PETRINI et al, 2012).

A produção do alimento e sua forma de consumo envolvem o compartilhamento de modos de fazer que aproximam e afastam sujeitos, expressam valores, crenças, ao passo que moldam a cultura. O consumidor é ator ativo no nível físico, porém passivo nos níveis cognitivo e político, suas relações e atividades geram interações entre as coisas e as pessoas dos diferentes mercados. O “consumidor é resultado do encontro entre habilidades e objetos retratados, em que se associam, combinam ou trocam propriedades entre si para dar conta de dada tarefa social (LATOR apud BRAGA; SUAREZ, 2018, p. 223)”. Ou seja, o consumidor é um ator dotado do poder de incitar, influenciar ou refutar a compra de um produto, serviço e outros.

Neste viés, novas formas de socialização e formação de identidades, bem como mudanças de *status quo* acontecem a partir de práticas alimentares e de ações dos consumidores. Neste contexto, as redes agroalimentares alternativas estão assentadas em valores territoriais, imersas em construções e convenções sociais que atribuem aos alimentos outras características além das organolépticas costumeiras, sendo as características ligadas à valoração social e cultural (CASSOL; SCHNEIDER, 2015). Essas redes agroalimentares

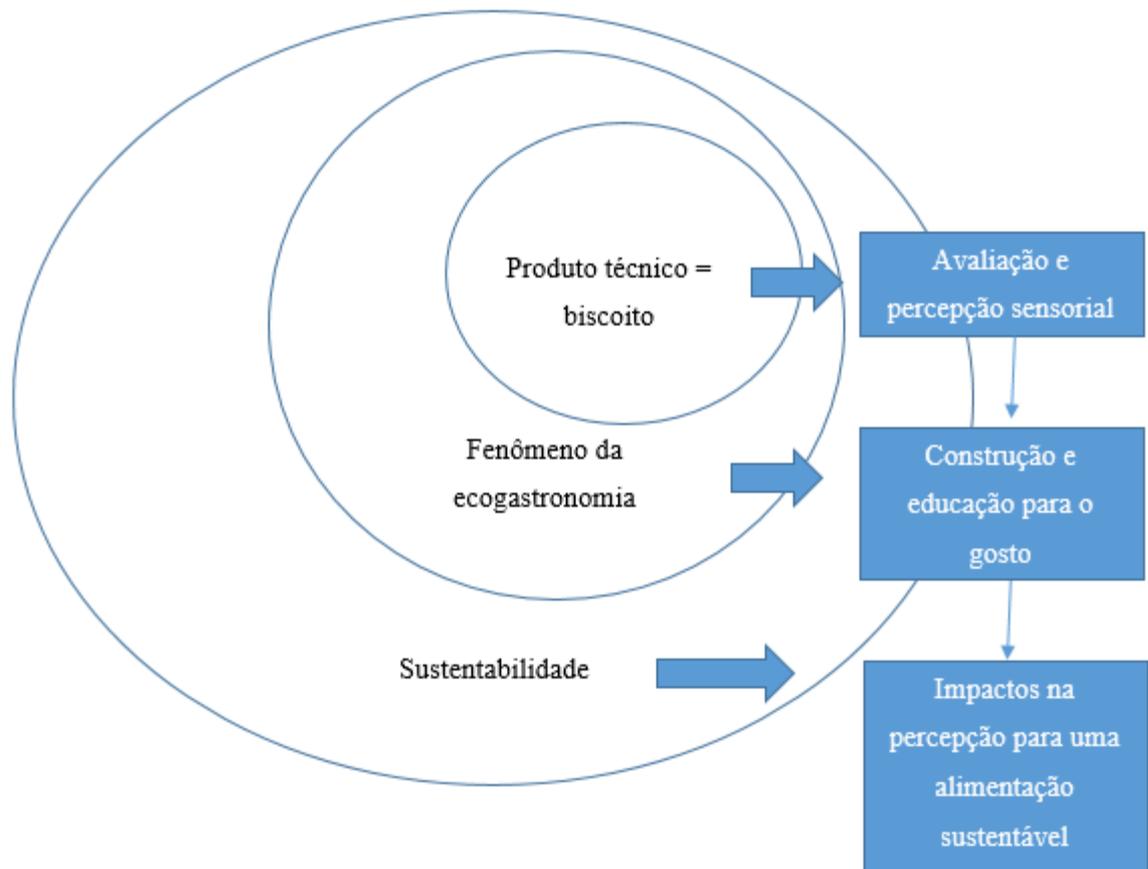
alternativas demonstram como os consumidores podem ser vistos e como agentes importantes na mudança para práticas de consumo mais sustentáveis interagem.

O *locus* privilegiado possibilita o desenvolvimento endógeno, quando ao utilizar dos próprios recursos já existentes flexibiliza a agilidade de crescimento e competitividade, à medida que aperfeiçoa atores aumentando a qualidade e desempenho do sistema. Ou seja, este processo de desenvolvimento possibilita um crescimento econômico regional de forma contínua, desde que as capacidades de geração e agregação de valor sobre o que se é produzido localmente também se desenvolva (ANDION, 2003). Diante desta nova perspectiva prática de desenvolvimento, todos são vistos como sujeitos ativos no processo de transformação e desenvolvimento, sendo imprescindível sua participação na construção coletiva.

As redes são módulos de organização essenciais como estratégia de ação coletiva para a transformação social de um determinado local, visto que “o desenvolvimento não se constrói apenas a partir de uma vontade explícita dos atores ou de um desejo de transformação; ele está diretamente relacionado com a densidade das redes que se formam no âmbito local” (ANDION, 2015, p. 1047).

A sustentabilidade é analisada como a dimensão macro, a ecogastronomia como a dimensão intermediária e o biscoito como o elemento micro e, através dele, a percepção sensorial do biscoito, a transformação do gosto como causa e impacto, fundamentando o constructo do estudo (FIGURA 1).

Figura 1 - Construção do cenário teórico do estudo



Fonte: Desenvolvido pela autora (2021).

Esse constructo de cenário analisa como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável pelo pressuposto do engajamento dos atores em prol de um objetivo comum. Ao passo que viabilizam ações pontuais e flexibilizam os recursos já existentes para adequar a nutrição humana e minimizam os impactos ao ambiente e à biodiversidade do planeta.

## 2.2 Ecogastronomia como estratégia para a alimentação sustentável

Se a interação entre a forma de produzir e comercializar e a forma de consumir e alimentar são essenciais para desenvolver práticas sustentáveis de produção e de consumo, os profissionais de alimentação têm papel fundamental como atores e mediadores sociais. Uma vez que existe a possibilidade de estimular o consumo, torna-se viável pensar sobre o consumo sustentável. Portanto, esses profissionais desempenham um papel de atores de

mediação entre produtores e consumidores, estimulando e incentivando os consumidores a procurarem produtos nas feiras de produtores rurais (FELDENS, 2014).

Pensar em sustentabilidade envolve diversas formas e vertentes. Na ecogastronomia ou gastronomia saudável e sustentável há uma busca em tentar diminuir os danos causados à natureza. Devido a isso, a temática de gastronomia contemporânea, o *Slow Food* e suas práticas, é estudado pelos profissionais de gastronomia (LERRE, 2002).

Programas de *streaming* como Netflix, exibem documentários completos que trazem para o público o trabalho e as práticas de Chef's renomados que fazem da ecogastronomia sua inspiração e o conceito principal de seu modelo de negócios. São profissionais conscientes sobre seu papel como atores de mudanças que têm aderido a práticas, em que além buscarem a sustentabilidade, também priorizam a diminuição de custos através da manipulação adequada dos alimentos e a redução do desperdício de manipulação, adotando atos estratégicos do uso do alimento do início ao fim (PETRINI, 2015).

Este redesenho de processos no setor da alimentação para poder ter-se uma redução do desperdício e do consumo de recursos é complexa e composta por diversas interações. Sergio Lerre (2012), defensor da gastronomia sustentável, ao falar que o produto é sustentável, também evidencia a importância da sua avaliação, à medida que está em equilíbrio com o ponto de vista ecológico. Ou é sustentável e considera todas as consequências de produção e processamento.

Assim, Petrini (2009) ressalta que para analisar a sustentabilidade dos produtos alimentícios primeiro se faz necessário conhecer quais as consequências ecológicas das ações que ocorrem na passagem do campo à mesa, ou seja, se do campo à mesa, este alimento é bom, justo e limpo, como o autor descreve (2015, p.28).

1. Bom: a atenção à qualidade organoléptica, ao prazer (pessoal ou partilhado, convivial), ao gosto compreendido também em termos culturais (o que é bom para mim pode não ser bom na África, na América do Sul, no Extremo Oriente e vice-versa).
2. Limpo: a sustentabilidade e a durabilidade de todos os processos ligados ao alimento, desde a sementeira com respeito à biodiversidade, passando pelo cultivo, pela colheita e pela transformação dos transportes, até a distribuição ao consumo final, sem desperdício e por meio de escolhas conscientes.
3. Justo: sem explorações, diretas ou indiretas, de quem trabalha nos campos, com retribuições gratificantes e suficientes, e mantendo, ao mesmo tempo, o respeito ao bolso de quem compra, valorizando a equidade, a solidariedade, a doação e o compartilhamento.

Quando Petrini (2009) discorre que o “bom” é um objetivo, uma vez que a qualidade é o objetivo de uma nova sensibilidade universalmente compartilhada. O “bom” é o respeito mútuo, do outro e por si como indivíduos. E ainda, que as características organolépticas de um produto “bom” de qualidade superior, podem ser obtidas, respeitando-se os critérios de naturalidade do alimento. O “limpo” também responde aos critérios de naturalidade ressaltando principalmente o método de produção e transporte. Sendo assim, “limpo” é respeitar a terra tomando-se as devidas providências para que em seu percurso do campo à mesa não haja desperdícios. Assim, tornando o alimento “justo” por haver respeito pelo *know-how* de quem o cultivou. E esta justiça corresponde à sustentabilidade social e econômica, de respeito e reconhecimento. Refletir sobre as práticas necessárias e obrigatórias a serem relacionadas e contempladas pelos alimentos e as redes de produtores e consumidores que compartilham o interesse pelo desenvolvimento de uma alimentação mais saudável e sustentável é imprescindível (Petrini 2015).

O Chef Laurent Suaudeau (2004) afirma que o gastrônomo tem o poder de manter e resgatar tradições, saberes e sabores. Dessa forma, buscar nas raízes culturais de uma região ou de uma localidade o conceito gestual ou técnico para expressar em novos pratos é inerente a esse profissional. É necessário aprender a valorizar os produtos locais e regionais, “uma nação não se limita as fronteiras geográficas, mas nasce da conscientização da importância de sua identidade cultural, da qual a culinária é parte essencial” (SUAUDEAN, 2004, p.13).

Algumas das essências do movimento de gastronomia sustentável são pautadas no fortalecimento dos saberes e técnicas locais de produção e de consumo. O alimento relembra a todos, diariamente, a centralidade e o pertencimento dos alimentos para a vida. O “alimento, que vem da Terra é comido, digerido, sua energia é absorvida e depois é devolvido à Terra”. O alimento é o respiro de vida, segundo Petrini (et al, 2015, p.8) sua reflexão sobre o potencial de marcador do território em que é produzido.

Assim, aliando esta potencialidade com o conhecimento sobre o alimento que se está consumindo, despertam-se, além de preocupações para com o meio ambiente, motivações e curiosidades acerca dos saberes e sabores dos alimentos (PETRINI 2015). Construindo uma teia de significados acerca destas novas percepções e sensibilizações para sabores mais locais e mais saudáveis.

Uma boa alimentação é elemento chave para uma boa saúde. E a saúde deve ser considerada como um bem comum, pois está ligada as escolhas alimentares adequadas para o organismo. A produção de alimentos sustentáveis e a educação dos cidadãos para uma

nutrição consciente, aliadas com o empenho em criar uma gastronomia mais saudável e sustentável, terão o poder de diminuir os danos causados à natureza e a sua biodiversidade. E, assim, movimentos de contracultura como o *Slow food*, cujos conceitos de “bom, limpo e justo” estão indexados no tripé da produção e consumo sustentável (produto, lugar e processo) são raízes que flexionam como bases do desenvolvimento das redes agroalimentares alternativas, fundamentando a filosofia da prática de ecogastronomia (SALE, 2016).

Os movimentos de contracultura e ecogastronomia como *Slow Food* e o *Local Food* buscam fortalecer a ênfase no local, na participação dos cidadãos e na busca por valores éticos em suas práticas e atividades. A localidade dos alimentos permitem formas diferentes de interações, possibilitando a construção de relações mercantis de trocas, justas e sustentáveis entre os atores e outros participantes. Tudo isso, à medida que estreita laços e mantém tradições, permitindo resgastes culturais acerca de sabores, saberes e receitas e constituindo um processo de ressignificação para o desenvolvimento das redes locais como agentes promotoras do desenvolvimento sustentável (ANDION, 2003).

### **2.2.1 Construção e educação para o “gosto”**

O ativista, Carlo Petrini (2015, p.31), afirma que “um gastrônomo que não é um ambientalista é certamente um estúpido, mas um ambientalista que também não é gastrônomo é triste!” Da aliança entre a gastronomia, a agricultura e a ecologia emerge a “ecogastronomia” que é uma ciência capaz de interagir com suas próprias limitações e fomentar desenvolvimento sem danificar o ambiente e, ainda, buscar meios para sanar a implosão causada pelo atual sistema agroindustrial (PETRINI 2009).

Olhar um produto e procurar respeitar seu sabor original, o sabor de quem o cultivou criado ou pensado, utilizando a preparação correta, o cozimento e o acompanhamento certos. A mensagem da gastronomia deve estar clara para todos e ficar permeável, para podermos apreciar aquilo que a natureza nos doou. É respeito ao produto (PETRINI, 2009, p. 84).

A missão do profissional de gastronomia é promover uma experiência sensorial completa e prazerosa, com a combinação de aromas, sabores e texturas. No entanto, além de saber cozinhar ou ter as técnicas necessárias para a cocção, é importante que esse profissional também possa compreender o alimento, entender suas características organolépticas, suas funcionalidades nutritivas, sua sazonalidade e suas características de plantio. Tuso isso é necessário para que este alimento seja manuseado com respeito. O alimento faz parte do

processo, mas, especialmente, o olhar sobre toda a cadeia de processos, procurando, assim, enxergar aquilo que lhe afeta e qual o reflexo disso em seu sabor, aroma ou composição do prato (LERRE, 2002).

Há um grande desaparecimento do conhecimento, das tradições de cultivo, da consciência e do conhecimento sobre a cooperação entre plantas em determinados ecossistemas. A aquisição de alimentos se tornou muito mecânica e mercantil. Não existem mais plantas sazonais, ou seja, tudo cresce, em qualquer momento, em qualquer lugar sob as condições adequadas, seja em estufas, modificações de sementes, uso de químicos entre outros (LERRE, 2002).

Saberes que eram transmitidos entre gerações a cada safra são abordados por Carlo Petrini (2009), através do movimento *Slow Food*, que objetiva promover um resgate aos conhecimentos tradicionais. Mas, ao mesmo tempo, o autor não defende um retrocesso da agricultura, evidenciando que técnicas modernas em tecnologia de plantio devem ser utilizadas. Apenas propõe uma nova agricultura com métodos sustentáveis que respeitem as sazonalidades e tradições milenares e as aliem com as tecnologias, preservando os saberes e os sabores dos alimentos. Sendo que é crucial o papel do gastrônomo para reivindicar o direito ao prazer do gosto.

O gosto vai muito além daquilo que é bom para comer, o gosto é cultura. A alimentação precisa ser conceituada sob uma ótica cultural, tal como a língua ou os costumes já são. Por trás de cada prato existente uma história, ou seja, sua manipulação dos alimentos, sua origem, como e por que foram criados. É inevitável não se considerar que toda a evolução do ser humano também provém do gosto: O gosto de comer bem. Uma das estratégias do movimento de ecogastronomia para a recuperação do gosto como elemento cultural é a Arca do Gosto (SUAUDEAU, 2008).

A Arca do Gosto é um catálogo de produtos com risco de desaparecimento, que integram a cultura e as tradições do mundo inteiro. Neste catálogo são encontrados espécies vegetais e animais, como também produtos processados, que expressam os saberes e as tradições rurais e artesanais, e práticas transmitidas por gerações como queijos, carnes curadas, pães e doces (*SLOW FOOD BRASIL*, 2007).

O projeto da Arca do Gosto é uma ferramenta que destaca a importância da proteção e resgate da biodiversidade. Engloba e enovela diferentes atores como convívios, produtores e comunidades locais. Exalta-se o objetivo de convidar a agir para preservar estes produtos,

promover a sua conservação e lembrar-se da vida familiar sobre ingredientes que estão ficando mais raros para serem encontrados, ou uma forma de preparo (MILANO et al. 2007).

Sob este contexto, os autores Milano, Ponzio e Sardo (2007) ressaltam que a Arca permite ligar territórios a memórias, a identidades e a saberes locais tradicionais de uma comunidade. O território é um elemento chave para a manutenção da biodiversidade. “O território é solo, ar, água e clima, mas também é idioma, dialeto, religião, artesanato, arquitetura e paisagem. Longe de seu território de origem, uma semente, uma planta, uma árvore ou uma raça animal torna-se simplesmente material genético” (MILANO et al. 2007, p. 14).

Cabendo salientar que não são apenas alimentos tradicionais como frutos, grãos ou sementes, mas a Arca também comporta raças animais, queijos entre outros produtos, juntamente com o patrimônio comum de cultura e biodiversidade que envolve saberes e técnicas que os criaram. Os produtos do catálogo constituem um valioso recurso para que se possam conhecer, recuperar e preservar estes saberes e sabores, para que se possa aprender a verdadeira riqueza de alimentos que a terra oferece (LERRE, 2002).

Assim, alimentar-se é um ato nutricional e comer é um ato social constituído de costumes, protocolos, condutas, atitudes e sentimentos (LIMA, et al 2018). O gosto é complexo, alimentos não são apenas alimentos e, neste contexto, o biscoito pode ser considerado um destes recursos valiosos de resgate de saberes, sabores e tradições.

### **2.3 Biscoito**

A formação do gosto alimentar não acontece exclusivamente pelos aspectos nutricionais ou biológicos da comida. O alimento é uma fonte inesgotável de saberes históricos, cativando para despertá-lo para o gosto e emoções para ingredientes e receitas de pratos culturais locais trazidos pelos imigrantes adaptados as diversas dinâmicas do processo histórico e as mudanças dos grupos e atores envolvidos. A tríade da memória, tradição e identidade permitem a manutenção da identidade dos grupos, mantendo vivas suas tradições e memórias gustativas (LIMA et al 2018).

Os cadernos de receita ou recortes culinários revelam a resistência de saberes sobre os sabores dos alimentos. Assim, contam historiadores que o biscoito nada mais é do que uma evolução do homem provinda da necessidade de armazenar os grãos por mais tempo. Desta

forma, os grãos que até então eram triturados com os dentes, passaram a ser moídos com pedras, misturados à água e secados no fogo, por duas vezes, com o objetivo de conservação. Assim, o biscoito tem origem francesa: *bis* e *coctus*, que significam cozido duas vezes. Quando chegou ao Brasil, o doce foi primeiramente conhecido como *biscuit* (ABIMAPI, 2018).

Os gregos demonstravam sua criatividade e maestria na panificação, inovando ao acrescentar mel, leite e canela à receita do pão egípcio, modelando em rodela achatada para assar. Ter um especialista na fabricação de biscoitos trazia status para a família, uma vez que estes especialistas eram escravos. Os especialistas eram tidos como escravos de luxo, podendo ser comprados, alugados ou tomados à força, dependendo de suas habilidades. A tecnologia romana com a criação fornos concedeu a característica de crocância ao doce. Ao passo que os árabes trouxeram por meio das especiarias novos aromas e sabores ao produto. Passando de uma consistência extremamente dura que objetivava o armazenamento por um longo período das viagens marítimas, para produtos ricos e elaborados populares nos cafés e padarias da Europa do século XVII. Atualmente, há uma enorme diversidade de biscoitos, entre doces e salgados, das mais variados formatos e vertentes disponíveis no mercado, sendo o Brasil o quarto maior consumidor de biscoitos do mundo, cerca de 1,366 toneladas em 2018 (ABIMAPI, 2018).

Embora biscoitos e bolachas não sejam considerados alimento básico como o pão, são aceitos e consumidos mundialmente por qualquer pessoa e de qualquer idade. Possuem longa vida de prateleira o que facilita seu armazenamento e transporte. Sobretudo, biscoitos denotam muitas histórias e tradições culturais e por sua facilidade e praticidade de produção permitem que novos ingredientes possam ser adicionados e/ou substituídos sejam por razões econômicas, nutricionais ou culturais (FEDDERN et al, 2011).

### **2.3.1 Elaboração do biscoito**

De forma técnica, biscoitos são produtos obtidos pelo processo de amassamento e cozimento de massas preparadas com o uso de farinha, amidos e outras substâncias alimentícias. Sendo classificados de acordo com os ingredientes, características e formas de apresentação (MARCELINO e MARCELINO, 2012). Basicamente, os biscoitos são crocantes por terem um baixo teor de umidade; alto teor de açúcar e gordura; tempo de amassamento adequado para possibilitar a evaporação de umidade; assamento em forno de

convecção; tamanho reduzido e formato achatado (GISSLEN, 2015). Basicamente para compor um biscoito com essas características, deve-se trabalhar a partir do cálculo base de formulação base para biscoitos % na Tabela 1 (MARCELINO e MARCELINO, 2012).

Tabela 1 - Formulação base para biscoitos %

<b>Biscoito</b>	<b>Farinha de trigo</b>	<b>Açúcar</b>	<b>Gordura</b>	<b>Líquido</b>
Cookies	100%	30%	27%	14%
Crocantes	100%	50%	55%	12%
Macios	100%	22%	17%	23%
Cracker	100%	0%	11%	30%

Fonte: Adaptado pela autora (2021).

Definir qual o tipo de biscoito que se deseja obter impacta diretamente nas proporções de ingredientes a serem utilizados, assim como optar pelo método de preparo da mistura adequado também afetará no resultado final do biscoito. Existem três métodos básicos utilizados para o preparo da mistura de biscoitos, ou seja, homogeneizando os ingredientes de forma: direta seca, cremosa ou método pão de ló. O que, de fato, difere os três métodos é apenas a ordem em que os ingredientes serão misturados (MARCELINO e MARCELINO 2012).

Para a parte de cocção de biscoitos, costuma-se utilizar o forno de convecção que contribui para a textura crocante. Uma vez que o forno de convecção faz o ar aquecido circular pelo interior do forno por meio de um ventilador ou turbina, esta melhor distribuição do calor também promove um assamento em menor tempo e de forma homogênea (GISSLEN, 2015). O objetivo desta etapa, além da cocção do alimento, também consiste na retirada da água/umidade (cerca de 28% do peso) do produto através da evaporação proporcionada pelo calor seco do forno. O cozimento provoca reações físicas e químicas na massa como, por exemplo, a caramelização dos açúcares, ocasionando a alteração na coloração do produto e a reação de crescimento ocasionada pela ativação dos agentes químicos de crescimento (fermentos) através do calor. Outras reações decorrentes do assamento são a gelatinização do amido, a coagulação do glúten e a reação de queima da dextrose (MARCELINO e MARCELINO, 2012).

Tão importante quanto determinar os procedimentos metodológicos de confecção de um biscoito ou qualquer outro alimento é atentar para o atendimento a todas as normas e diretrizes vinculadas com a sanidade de produção de alimentos. Essas normas são regulamentadas pela Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004, cuja ementa dispõe

sobre regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação disponíveis na íntegra no portal da Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Assim, seguindo as boas práticas de fabricação e as normativas para o processo de etiquetagem que deve contemplar as informações mínimas necessárias para identificar o produto: nome; composição; alerta de alergênicos; data de produção e validade (BRASIL, 2020).

## **2.4 Percepções e avaliações sensoriais**

O sabor é concebido como uma experiência mista. A percepção do sabor ocorre pelos sentidos químicos e as sensações táteis (gosto e olfato). A olfação retro nasal é a capacidade de perceber as dimensões do sabor. Então, o paladar e o olfato estão ligados à percepção dos sabores dos alimentos. Fisiologicamente todos os indivíduos são iguais, porém uma série de fatores diferentes afetam a capacidade individual de saborear os alimentos, esses fatores estão atrelados à cultura, a tradições e a aprendizados prévios do indivíduo sobre sabores. O sabor é o indicador básico da energia dos alimentos. A percepção é o processo de decodificação de um estímulo pelos mecanismos sensoriais (STRAPASSON et al., 2011).

A capacidade de associar as informações sensoriais e a memória, de modo a formar conceitos e a orientar comportamentos, caracteriza a percepção. Esta capacidade possui uma estreita ligação com os sentidos. Os diferentes receptores sensoriais recebem informações e enviam ao sistema analítico onde são interpretados. Destarte, Bear (et al., 2010), a percepção é dependente dos sentidos, ao passo que é diferente deles, o que a torna uma experiência complexa ligada a memória, a cognição e ao comportamento.

A neuroanatomia funcional do prazer trabalha formatando centros que atuam em redes, ativando o circuito cerebral hedônico do prazer, que é composto por três comportamentos distintos, o querer, o aprender e o gostar que estão interligados. Cada qual controlando respostas neurais conscientes e inconscientes. O comportamento de gostar é independente do comportamento de querer e aprender, uma vez que é necessário gostar para querer. O comportamento de aprender é condicionado ao querer e gostar, cada vez que um fato, situação ou sabor é lembrado, a sua memória é reforçada (BEAR et al., 2010).

Assim, a qualidade sensorial de um alimento resulta da interação entre os estímulos proporcionados pelo alimento e das condições fisiológicas, sociológicas e contextos ambientais individuais. Destarte, a percepção da qualidade de um alimento é conforme cada

indivíduo avalia fatores e características como aparência, sabor, textura e formato, bem como também percebe o custo, método de preparo e sazonalidade (DUTCOSKY, 2009).

Ainda, Dutcosky (2009) ressalta que a análise sensorial quando bem conduzida é a ferramenta ideal para atender as lacunas e as pesquisas da indústria de alimentos. Sanando a busca por entendimento destas lacunas, com base na percepção do consumidor sobre uma ideia, as características específicas, suas preferências ou a aceitação dos métodos afetivos na análise sensorial auxiliam na avaliação da percepção do consumidor.

A qualidade sensorial de um alimento é o resultado de interações entre o alimento e o homem e, ainda, das interações com os sentidos da gustação e paladar relacionado aos reflexos dos resquícios emocionais, memórias, predileções e demais considerações já intrínsecas do homem. São emaranhados de pequenas conexões em uma grande rede de informações e estímulos que formam a percepção individual de cada ser. As características que influenciam na qualidade sensorial de um alimento (FIGURA 2) e ainda a ressalva que a percepção da qualidade sensorial de um alimento é única e individual podendo ou não ser influenciada pelo ambiente (MINIM, 2006).

Figura 2 - Características que influenciam na qualidade sensorial de um alimento



Fonte: MININ, Valeria Paula Rodrigues (2009, p. 39).

Em outras palavras, cada contexto cultural regional deve ser considerado. O grau de apreciação de um produto está ligado ao processo intrínseco de como o estímulo é processado e interpretado. Todos os sentidos e receptores são utilizados para determinação da qualidade e avaliação, há diferenças na sensibilidade individual para o gosto, os odores, as formas e estas variáveis ainda são reforçadas pela personalidade, pela educação e por fatores culturais. A análise sensorial é uma ferramenta usada para medir, analisar e interpretar as reações

produzidas pelas características dos alimentos e como elas são percebidas pelos órgãos da visão, olfato, gosto, tato e audição (MINIM, 2006).

A análise sensorial se objetiva a avaliar as características de interesse relativas à qualidade sensorial do alimento. Os testes do método afetivo são ferramentas que buscam obter percepções do consumidor em relação a características específicas ou globais de um produto. São métodos em que avaliam subjetivamente a preferência ou a aceitação de um produto pelo consumidor por meio da aplicação dos testes de comparação pareada, ordenação ou utilizando escala (MINIM, 2006). Ou seja, visam avaliar a aceitação e a preferência em detrimento de características sensoriais pré-determinadas.

Criando um fechamento do estudo, visto o escopo proposto que dialoga entre os três níveis de sustentabilidade, a ecogastronomia e também busca testar as percepções sensoriais a partir de um alimento, o biscoito, com elaboração ecogastronômica através da análise sensorial do biscoito. Visando verificar através deste alimento ecogastronômico, como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável. Sob o pressuposto de que produtos oriundos da ecogastronomia podem incentivar a alimentação sustentável à medida que articulam a mudança na percepção do consumidor.

## **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

### **3.1 Tipo de pesquisa**

Esta pesquisa envolveu uma abordagem de pesquisa qualitativa e quantitativa. Também é considerado um estudo exploratório descritivo devido a sua natureza e objetivos de pesquisa.

Na instância qualitativa, o estudo abordou o método para a coleta de dados a partir de levantamento de dados através da coleta bibliográfica e documental, que enriqueceram o trabalho com dados proveniente de outros estudos. O segundo método de pesquisa adotado foram entrevistas em com diferentes atores. Neste processo, os dados coletados, além de preencher as lacunas identificação sobre quais são as percepções acerca do entendimento sobre gastronomia sustentável, contribuiu para compreender e elencar saberes, sabores e práticas de ecogastronomia.

Na instância quantitativa do projeto, na terceira etapa, o estudo integrou os apontamentos de sabores e saberes levantados pelas entrevistas como ponto base de flavorização do biscoito que foi submetido à análise sensorial, buscando avaliar as percepções dos consumidores sobre um alimento produzido seguindo os conceitos ecogastronômicos.

### **3.2 Entrevistas**

A entrevista semiestruturada foi fundamental diante da necessidade de mapear práticas, crenças, valores e apartir dela se obteve outras informações ligadas às percepções dos indivíduos entrevistados para o melhor entendimento de como os movimentos das práticas os têm influenciado (AAKER et al, 2011). Ao passo de que foi possível determinar

como o mercado é influenciado por estes atores quando se busca analisar como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável.

O mesmo instrumento de coleta de dados também auxiliou na identificação dos conhecimentos e das percepções sobre gastronomia sustentável destes sujeitos entrevistados. Auxiliou também na escolha de saberes, de sabores e de práticas de ecogastronomia que permitiram o desenvolvimento de um biscoito mais sustentável.

### 3.2.1 Construção da semiestrutura da entrevista

A construção da estrutura utilizada para as entrevistas, basicamente, consistiu-se de perguntas abertas. Tal construção, (QUADRO 1) foi embasada nos discursos teóricos apresentados no constructo do projeto que envolveu: As redes e a sustentabilidade; Sustentabilidade e alimentação; Ecogastronomia como estratégia para a alimentação sustentável; Construção e educação para o “gosto”; Biscoitos: a união de saberes, sabores e tradições; Percepções e avaliações sensoriais. O mesmo roteiro está anexado ao projeto no Apêndice A.

Os conceitos chaves utilizados para a construção dos questionamentos das entrevistas circundavam a temática da ecogastronomia, principalmente, na busca pela compreensão das percepções do entendimento de alimentação sustentável e o entendimento de bom; limpo e justo. Ainda, buscou-se, através das entrevistas, coletar informações para auxiliar no desenvolvimento do produto da análise sensorial (biscoito), que compôs a segunda etapa de pesquisa do projeto.

#### Quadro 1 - Roteiro das Entrevistas

<ul style="list-style-type: none"> <li>* O que entende por gastronomia sustentável?</li> <li>* Para você o que significa bom, limpo e justo?</li> <li>* Como isto pode impactar na vida das pessoas?</li> <li>* As pessoas percebem a diferença entre os alimentos (produção convencional x sistemas alternativos de produção)?</li> <li>* O que para você é um alimento sustentável?</li> <li>* Você percebe que existem sabores ou saberes que estão desaparecendo? Quais você lembra? Estes sabores têm algum vínculo com a cultura local? Quais?</li> <li>* Como você tem percebido a sua forma atual de alimentação? E das pessoas a sua volta?</li> </ul>
---

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

### 3.2.2 Sujeitos da pesquisa

Na escolha dos sujeitos para as entrevistas, buscou-se a diversificação de perfis para evitar uma tendência de respostas. Os entrevistados foram escolhidos devido a sua capacidade de contribuir de alguma forma com o estudo através de: conhecimento sobre gastronomia; conhecimento sobre sustentabilidade; conhecimento de produção e, ainda, conhecimento prático diário.

A pesquisadora optou por um intervalo etário de acima de 25 anos e abaixo de 50 anos. Esta escolha foi feita pensando na classe ativa e trabalhadora, que possuem um pouco mais de vivências e experiências e que pudessem enriquecer o projeto com seus relatos. Porém, sem desprezar o conhecimento e as vivências dos mais novos ou mais velhos.

Foram realizadas entrevistas utilizando a semiestrutura apresentada no Apêndice A e uma entrevista especial. Na lista de entrevistados (QUADRO 3), apresentam-se os sujeitos da pesquisa. Foram lançados mais de vinte convites para a realização da pesquisa, porém em virtude das limitações provenientes da pandemia, a pesquisadora teve retorno confirmando a participação da pesquisa de apenas sete sujeitos.

Além das sete entrevistas, devido à temática e busca pelo resgate de sabores, a autora achou prudente realizar uma entrevista especial com uma senhora, cujo histórico envolve o cozimento de doces coloniais. O sujeito da entrevista especial foi à senhora Coleta Friedrich, 78 anos, moradora do Bairro Bela Vista em Arroio do Meio.

Tabela 2 - Lista de entrevistados

<b>Sujeito</b>	<b>Gênero/idade</b>	<b>Especialidade</b>
Claudete	Mulher 40 anos	Especialista em Biodinâmicos
Júliano	Homem 28 anos	Estudante de Gastronomia
Leonardo	Homem 43 anos	Agroecologista
Ronaldo	Homem 35 anos	Advogado
Amadeu	Homem 35 anos	Engenheiro Agrônomo
Vanessa	Mulher 29 anos	Empresária do Ramo de Alimentos
Fernando	Homem 35 anos	Empresário de Comunicação Digital

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

### **3.2.3 Coleta de dados – entrevistas semiestruturadas**

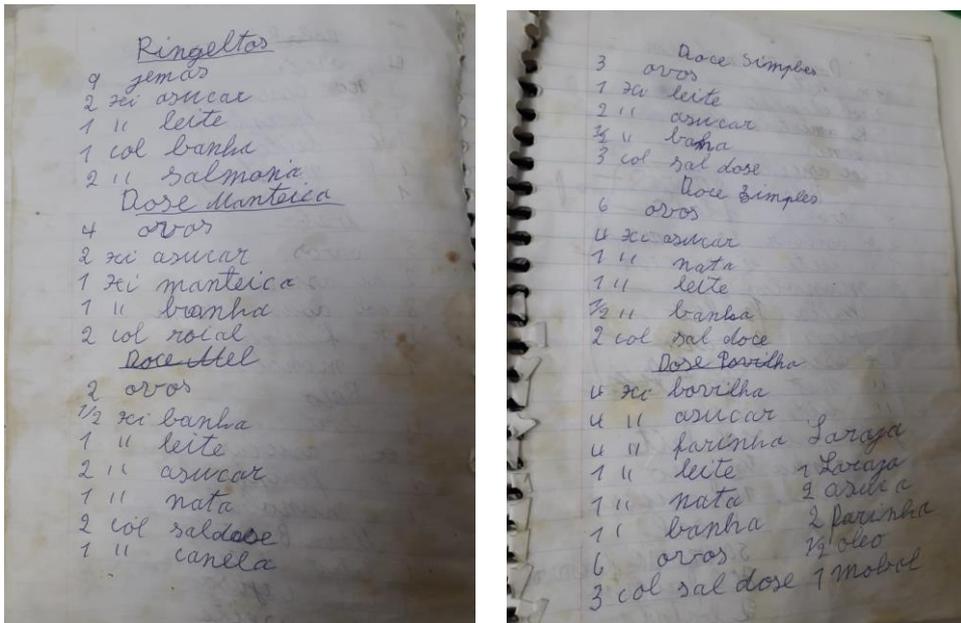
Desde março de 2020 foi instaurado o estado de pandemia em todo o mundo, fazendo com que algumas alterações devido a medidas de proteção tivessem que ser adotadas e rearticulando todo o formato de desenvolvimento da dissertação. Desta forma, as entrevistas foram feitas através do aplicativo WhatsApp, com um diálogo semiestruturado. Os áudios de registros das entrevistas foram salvos diretamente no aplicativo de conversas. As entrevistas permitiram atender os objetivos propostos nesta etapa do processo, sendo os mesmos: Identificar as práticas de gastronomia sustentável que permitam o desenvolvimento de alimentos mais saudáveis. Associado a esse, a validação de como estas informações contribuíram para a verificação do impacto do alimento na sensibilização do sabor e a elaboração do produto técnico, um produto ecogastronômico, segundo a semiestrutura do Apêndice A.

#### **3.2.3.1 Entrevista especial**

Coleta Friedrich, 78 anos, moradora do Bairro Bela Vista, na cidade de Arroio do Meio, foi escolhida para uma entrevista especial. O critério utilizado para escolher esta pessoa como referência foi basicamente o costume, conhecido pela pesquisadora, desta senhora com sua filha, noras e netas de confeccionar biscoitos.

Além da conversa com a senhora Coleta, também foi possível fazer um recorte do seu caderno de receitas. Decifrar as folhas amarelas (FIGURA 3), marcadas pelo tempo e analisar essas receitas, contribuíram para o desenvolvimento da combinação de ingredientes utilizadas para desenvolver o produto técnico que segue na ficha técnica biscoito de manteiga/nata.

Figura 3 - Caderno de receitas de Coleta Friedrich



Fonte: Fotos tiradas do caderno de receitas de Coleta Friedrich pela autora (2021).

### 3.2.4 Análise dos dados das entrevistas

Após as entrevistas, os áudios coletados foram transcritos para um quadro a fim de que as respostas fossem globalmente visualizadas. Utilizou-se a análise de conteúdo para averiguar e analisar os dados. O quadro do Apêndice D foi montado para facilitar todo o processo de análise, uma vez que na mesma linha é possível verificar as respostas dos diferentes participantes, que estão segmentadas por colunas.

### 3.3 Elaboração do produto técnico - biscoito

O produto técnico, ou seja, o biscoito, foi desenvolvido a partir dos conceitos procedimentais de elaboração de alimentos caracterizados como ecogastronômicos. A especificação, como sabor, foi extraída das respostas dos participantes das entrevistas através da análise de conteúdo das mesmas e os sabores e os saberes esquecidos foram incorporados na receita do produto técnico.

A escolha do biscoito como produto para análise sensorial aconteceu devido à facilidade de conservação, armazenagem, preparo e transporte. Durante as entrevistas, o biscoito da “vovó” foi mencionado como saber esquecido e o sabor de manteiga/nata de

colônia, bem como a saudade das frutas cítricas, como a laranja, que no interior tem um sabor mais gostoso. Esta prática foi trazida em virtude de estar relacionada com um alimento que remete a memórias afetivas da infância, por ser um sabor carregado de saberes, visto que as receitas eram passadas de mãe para filhas, para netas naturalmente e buscavam utilizar os ingredientes que estavam disponíveis. Desta forma, estes elementos foram incorporados à receita, ou seja, foi desenvolvido um biscoito de manteiga colonial no qual a manteiga recebeu saborização com laranja.

Durante o processo do desenvolvimento da receita do produto técnico, a pesquisadora necessitou fazer um resgate de receitas, saberes e sabores. Então, utilizou-se do conhecimento de uma pessoa mais experiente, a Dona Coleta Friedrich, para o desenvolvimento da receita.

### **3.3.1 Separação dos ingredientes**

Os ingredientes básicos para compor o biscoito crocante e a *flavorização* aconteceram incorporando os elementos apontados durante as entrevistas. Visando respeitar os preceitos da ecogastronomia propostos no projeto, a aquisição do máximo de ingredientes de fornecedores aconteceu. Assim, as laranjas e o leite foram adquiridos da propriedade do produtor rural José, mais conhecido como Xugui, localizada no interior de Picada Arroio do Meio, no município de Arroio do Meio/RS. Os demais ingredientes necessários, foram adquiridos no comércio de Arroio do Meio. Buscou-se o máximo de marcas locais e ou regionais.

### **3.3.2 Preparo e receita**

Após reunir todas as informações necessárias, conversar com a Senhora Coleta e analisar suas receitas, foram realizados cinco testes de massadas até encontrar o equilíbrio ideal entre os sabores, textura e combinação de ingredientes. Sendo que a receita que melhor se adequou a todos os requisitos de execução e preservação de sabor a descrita na Ficha técnica de biscoitos de manteiga/nata (QUADRO 2).

Quadro 2 - Ficha técnica do biscoito de manteiga/nata

UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI – UNIVATES							
FICHA TÉCNICA							
RECEITA: BISCOITO DE MANTEIGA/NATA	CATEGORIA: CONFEITARIA						
RENDIMENTO (Nº porções):	PESO/PORÇÃO (g): 3 unidades			TEMPO PREPARO: 1 hora			
INGREDIENTES	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	Fator de Correção F.C.	Medida Caseira	Quantidade por embalagem	Preço da embalagem do produto	Custo total
Leite integral	0,1	0,1	1	1/4 xícara de chá	1	R\$ 8,00	R\$ 0,80
Nata saborizada	0,3	0,3	1	1 xícara de chá	0,3	R\$ 4,00	R\$ 1,20
Farinha de trigo	0,2	0,2	1	1/2 xícara de chá	1	R\$ 3,20	R\$ 0,64
Açúcar mascavo	0,3	0,3	1	1 xícara de chá	0,5	R\$ 8,00	R\$ 2,40
Amido de milho	0,3	0,3	1	1 xícara de chá	0,2	R\$ 1,70	R\$ 1,70
Bicarbonato de amônia	0,005	0,005	1	1 col. chá	0,05	R\$ 1,50	R\$ 0,01
Sal	0,001	0,001	1	1 pitada	1	R\$ 1,20	R\$ 0,00
Farinha de trigo para sovar	Quanto baste	Quanto baste					
						Nº PORÇÕES	30
						CUSTO TOTAL	R\$ 6,75
						CUSTO POR PORÇÃO	R\$ 0,22
<b>MODO DE PREPARO:</b>							
<p>1. Descascar a laranja e colocar as cascas para ferver junto com o leite. Deixe esfriar.</p> <p>2. Em um bowl, bater a nata com o açúcar mascavo com o auxílio de um fuer. Em seguida, acrescentar os ingredientes secos.</p> <p>3. Misturar bem todos os ingredientes até que a massa se torne homogênea. Como a nata derrete com o calor das mãos, levar para a geladeira e, assim que todos os ingredientes estiverem misturados, aguarde 15 minutos.</p> <p>4. Retirar a massa da geladeira e separar em porções pequenas, formatando em rolinho grosso de massa, levar novamente para a geladeira.</p> <p>5. Enquanto a massa resfria, aquecer o forno a 180°C.</p> <p>6. Pegar os rolinhos de massa e cortar com uma faca com espessura de aproximadamente meio centímetro cada bolacha. Dispor em uma assadeira com papel manteiga e levar para assar por aproximadamente 10 minutos ou até ficarem dourados.</p> <p>7. Aguardar esfriar, depois embalar e colocar a identificação do produto.</p>							

Fonte: Desenvolvido pela autora (2021).

### **3.4 Experimento de análise sensorial**

O experimento necessário para o desenvolvimento deste estudo foi a análise sensorial de um biscoito, utilizando-se do método afetivo com a escala hedônica para a avaliação de adaptabilidade e aceitação dos provadores diante a um produto novo, elaborado de acordo com práticas ecogastronômicas e que buscou resgatar sabores.

Para atender satisfatoriamente, o experimento contou com a avaliação dos impactos da preparação em relação à sensibilização do sabor (aparência, textura, sabor), bem como se esta preparação mais sustentável foi percebida quanto a sua aceitação e sua possível comercialização.

Na primeira parte do questionário da análise sensorial (Apêndice B), os participantes preencheram um questionário sobre hábitos alimentares: quantidade do consumo de frutas e verduras; Local de compra de comida (supermercado, feira, restaurante, produção própria); Consumo de ultraprocessados; Locais de busca por informações nutricionais. Assim, correspondendo às questões de 1 a 4, sendo as mesmas fechadas com quatro opções de resposta, nas quais os participantes marcaram de acordo com seus hábitos.

A segunda parte do questionário da análise sensorial apresentada no Apêndice B, os participantes responderam após o consumo da amostra de biscoito. A questão cinco avaliou, através da escala hedônica de 9 pontos, os atributos do produto, sendo eles: aparência, sabor, textura e aceitação global.

A questão sete verificou a intenção de compra, caso o produto fosse comercializado através de uma escala de cinco pontos. Equivalendo a 1: certamente não compraria; 2: possivelmente compraria; 3: talvez comprasse/talvez não comprasse; 4: possivelmente compraria e por fim a 5: certamente compraria. Ainda se deixou aberto um espaço para comentários.

#### **3.4.1 Painel de julgadores da análise sensorial**

O painel de julgadores foi composto de 100 avaliadores. Este painel foi composto por alunos, professores, prestadores de serviço e visitantes que estiveram pelas dependências da Universidade do Vale do Taquari. Desta forma, não houve um perfil específico de julgadores e sim um quadro bem amplo e abrangente.

Foram excluídos como julgadores indivíduos que na conversação prévia de apresentação da pesquisa sinalizaram apresentar alguma sensibilidade ou alergia alimentar à algum dos ingredientes de composição do produto conforme a Tabela 3.

Tabela 3 - Fatores de Exclusão de Julgadores

<b>Ingrediente</b>	<b>Sensibilidade/alergia</b>	<b>Doença</b>	<b>Dieta</b>
Canela	Derivados leite	Diabetes	Vegana
Amendoim	Derivado trigo	Doença celíaca	Vegetariana
	Proteína do ovo		Crudívora

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

### 3.4.2 Coleta de dados – aplicação da pesquisa sensorial

A aplicação da pesquisa aconteceu nos dias 25, 26 e 27 de agosto, na sala 206 do prédio 12 nas dependências da Universidade do Vale do Taquari. O horário cedido para a realização da pesquisa não poderia ser conflitante com o horário de aula, por este motivo, estendeu-se a pesquisa para três dias das 17h às 19h. A sala escolhida para a realização do estudo obedeceu a dois critérios.

O primeiro critério foi por ser a sala mais próxima do ambulatório de nutrição e do laboratório de nutrição e dietética, locais onde aulas práticas presenciais e atendimentos estavam ocorrendo, assim, visou-se aproveitar o fluxo de pessoas. O segundo critério foi o tamanho da sala. A sala 206 é uma sala temática multiuso do curso de relações internacionais da instituição, sua amplitude de espaço e disposição das mesas, permitiu que fossem acomodados no máximo cinco julgadores por turno, com o distanciamento correto de mais de dois metros entre cada um. Ainda, tomaram-se todas as precauções e adoções dos protocolos exigidos para que o estudo ocorresse de forma segura, como a colocação de pontos de álcool gel na entrada da sala, higienização de canetas e mesas após cada teste, entre outros.

Conforme os julgadores eram abordados no corredor e convidados para participarem do estudo, a pesquisadora em uma conversa inicial de explanação buscava identificar os fatores de exclusão de julgadores antes de prosseguir com a pesquisa. Então, após a verificação de exclusão, a pesquisadora fez a devida apresentação do projeto e seus objetivos, orientando quanto às dúvidas surgidas durante a explicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, apresentado no Apêndice C, e ainda ressaltando a necessidade

da assinatura do documento pelo participante para que o mesmo pudesse prosseguir com sua participação no estudo.

Após a assinatura do TCLE cada participante recebeu o instrumento de avaliação para a pesquisa sensorial, apresentado no Apêndice B e foi orientado sobre como proceder ao preenchimento do mesmo. E seguida, o julgador recebeu uma amostra de biscoito e, após a degustação do mesmo, realizou análise sensorial da amostra recebida.

Durante a aplicação da análise sensorial algumas dúvidas de preenchimento surgiram e foram prontamente esclarecidas pela pesquisadora, que, durante as aplicações, procurou manter-se no corredor para que os participantes se sentissem mais à vontade durante a degustação e análise.

Das cem análises sensoriais aplicadas, sete não puderam ser utilizadas em virtude do preenchimento incorreto. Assim, foi considerado um total de 93 avaliações sensoriais válidas. Como o objetivo principal foi testar as percepções sensoriais dos participantes a partir de um alimento (biscoito) com elaboração ecogastronômica, cujo sabor foi trazido pelas respostas das entrevistas, também contou com uma breve pesquisa sobre a alimentação dos participantes e suas preocupações para com a alimentação.

### **3.4.3 Análise dos dados dos testes sensoriais**

Findados os testes sensoriais, os dados obtidos nas fichas de avaliação foram devidamente tabulados para facilitar as análises. O formato de escala hedônica (escala de cinco pontos) utilizado nas fichas de avaliação da análise sensorial do produto técnico permitiu que fossem elaborados gráficos demonstrando os percentuais de aceitação e adaptabilidade. Tais dados foram discutidos a luz da teoria e assim analisados.

### **3.5 Aspectos éticos do projeto e implicações**

Esta pesquisa adotou dois métodos de pesquisa: as entrevistas e a análise sensorial de um biscoito produzido a partir das premissas de gastronomia sustentável abordadas pelas teorias e saborizado de acordo com as respostas dos entrevistados. Por se tratar de um estudo que envolveu o teste em humanos, para a execução da análise sensorial o projeto foi

submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Univates, sendo o aceite da Plataforma Brasil recebido em 04 de março de 2020 sob o nº de **CAAE**: 29661820.2.0000.5310.

Desta forma, as possíveis implicações do projeto relacionadas ao método de análise sensorial de biscoito, se referem às possíveis reações alérgicas e sensibilidades alimentares, doenças ou tipo de dieta alimentar controversa a algum dos ingredientes utilizados para a elaboração do biscoito.

Na hipótese de que após a ingestão do biscoito o participante viesse a sentir algum desconforto intestinal, a pesquisadora colocou-se como responsável por acompanhar o participante até o Centro Clínico – Unidade Básica de Saúde da Universidade – Univates. Assim, todas estas questões são devidamente tratadas no termo de consentimento livre e esclarecidas – TCLE, constante no Apêndice C.

## 4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao se objetivar analisar como a ecogastronomia impacta na construção da percepção para uma alimentação mais sustentável, percebeu-se a necessidade da utilização de dois métodos de pesquisa bastante distintos entre si, porém complementares.

### 4.1 Alimento sustentável e formato atual de alimentação

A globalização mudou o panorama do uso da terra e de quem nela produz, e estes são dois elementos importantes no processo para o fornecimento de nutrição adequada aos homens. No atual sistema de produção, em que o alimento parece ter perdido os seus valores e se tornando mera *commodity*, através da ascensão das comidas ultraprocessadas, dos *fast-foods* e de pratos pré-prontos, perdendo o sentido da nutrição adequada para aspectos relacionados ao tempo e ao custo (PETRINI, 2015).

As mudanças dos indivíduos diante da correria cotidiana e ainda somada a preços cada vez mais acessíveis nos mais diversos estabelecimentos de alimentação, provocaram uma mudança econômica e social, fazendo com que, cada vez menos, se frequente a cozinha (MARTINELLI; CAVALLI, 2019). Não apenas a corrida cotidiana afastou os indivíduos da cozinha de sua casa, como também hoje se busca através da alimentação e de sabores provar experiências exóticas ou diferenciadas. Carlo Petrini (2009, p. 82) afirma que essa mudança “não é questão de *status*; a evolução dos costumes afastou das cozinhas todas as classes sociais”.

Ainda, Petrini (2009) discorre que é importante refletir, que restituir o lugar central aos alimentos significa ampliar os interesses pela produção, não há como falar de alimentos, sem falar de agricultura de alguma perspectiva. A ciência agrícola, como também a florestal,

criaram uma certa simplificação e uma homogeneização da natureza para minimizar os processos incertos, assegurando a eficiência produtiva.

Dessa forma, diante do aumento do consumo de ultraprocessados, durante a análise sensorial na ficha de avaliação, buscou-se captar algumas informações e um breve levantamento sobre hábitos alimentares dos participantes.

Tabela 4 - Hábitos Alimentares dos Entrevistados

Busca por alimentação saudável	Consumo diário de frutas e verduras		Locais compra de comida		Consumo semanal de ultraprocessados		Busca por informações de nutrição e dieta		
	Sim	%*	1 a 2 vezes	%*	Restaurante	%*	1 a 5 vezes	%*	Nutricionista
Não	7%*	2 a 3 vezes	31%*	Supermercado	63%*	5 a 10 vezes	23%*	Instagram/facebook	15%*
		3 a 4 vezes	5%*	Feiras	10%*	10 a 15 vezes	0%*	Revistas	3%*
		4 a 5 vezes	4%*	Produzo em minha casa	18%*	diariamente	12%*	Internet	57%*

\*Os dados representados no quadro se referem ao n 93 fichas de avaliação sensorial analisadas.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Em análise do quadro geral, os indivíduos possuem hábitos mistos, ou seja, algumas pessoas seguem hábitos mais saudáveis, outras nem tanto, isso até em um ambiente familiar. O que pode ser percebido pela afirmação da fala da Vanessa, participante da etapa de entrevistas, quando menciona: “Minha vida é muito corrida, às vezes me alimento bem, às vezes opto por alimentos de rápido preparo. Mas, como tenho um filho pequeno, busco fazer boas escolhas para que ele aprenda a se alimentar bem com meu exemplo”. Dessa maneira, ambas as pesquisas convergem a um ponto comum ao abordar hábitos alimentares.

Todavia, esta percepção acerca da forma como cada indivíduo se alimenta, bem como as pessoas a sua volta, possibilita identificar uma crescente nas preocupações dos consumidores pela busca de saúde e sustentabilidade e uma evolução das escolhas refletida em ingredientes, dietas, receitas e atitudes para com o alimento e a alimentação. Visto que o ponto crucial não é apenas a quantidade de alimentos, e sim questões ligadas à qualidade de vida, manutenção e respeito para com o ecossistema e os ritmos da natureza (PETRINI, 2009), que é percebido nas entrevistas quando relatado ao se indagar sobre o formato atual de alimentação.

Está evoluindo. Além da escolha de ingredientes de melhor procedência, há a inclusão de ingredientes mais saudáveis e funcionais. As pessoas a minha volta possuem dietas diversas, umas mais saudáveis, outras nem tanto. Percebo que a busca por alimentos não industrializados é mais motivada por questões culturais ou afetivas do que por uma alimentação saudável. Também percebo que pessoas mais velhas possuem maior resistência para mudar hábitos alimentares ou incluir em suas dietas ingredientes que não fazem parte das suas rotinas (Fernando, Apêndice D).

Esse trecho evidencia a reflexão do participante Fernando ao responder sobre sua percepção a respeito da forma como é sua atual alimentação. Ainda, quando a entrevistada Vanessa expressa: “Minha vida é muito corrida, às vezes me alimento bem, às vezes opto por alimentos de rápido preparo”, é possível observar que o alto consumo de ultraprocessados também está relacionado ao estilo de vida dos indivíduos e suas interações sociais.

Outro dado acerca do perfil alimentar e o conhecimento de gastronomia sustentável pode ser verificado pela relação do consumo de frutas e de verduras e os locais onde os participantes costumam adquirir comida, levantado na etapa da análise sensorial e expostos na Tabela 4. O consumo averiguado de frutas e verduras ao longo do dia e a alta busca por alimentos oriundos de supermercado auxiliam no entendimento de que maioria dos participantes não possui a sensibilidade para diferenciar um alimento oriundo de produção orgânica frente um alimento produzido em um formato extensivo de produção, como foi analisado nas entrevistas em profundidade.

#### **4.2 Percepções sobre gastronomia sustentável**

Entendem-se as necessidades urgentes do pensar em novas formas de produção, com métodos sustentáveis, que recomecem e protejam saberes e conhecimentos gastronômicos e culinários, base do uso coerente dos recursos da terra (LERRE, 2002). Culminados à uma mudança radical e mais humilde da forma como o homem trata a natureza, tange as percepções de gastronomia sustentável. Nesse contexto, durante as entrevistas, ao se indagar sobre as percepções dos sujeitos acerca de gastronomia sustentável, percebeu-se que as respostas dos entrevistados demonstraram que há certa carência do conhecimento sobre o que pode ser entendido como gastronomia sustentável. Este apontamento é perceptível na fala do agroecologista Leonardo: “O que eu entendo de gastronomia sustentável é praticamente nada. Porém eu diria que eu entendo que gastronomia sustentável é o mínimo cuidar da sazonalidade dos alimentos consumindo frutas e verduras na época delas”. (Leonardo, Apêndice D)

Há certa carência de conhecimento acerca de que aplicação da gastronomia sustentável parte do princípio de ser uma forma inteligente de evitar desperdícios dentro do serviço de alimentação, uma vez que busca aperfeiçoar o uso do alimento do início ao fim, flexibilizando os cardápios de acordo com a sazonalidade dos ingredientes, bem como a localidade e a cultura da região onde está inserido. Além da troca cultural que este modelo gastronômico

busca, o mesmo dá ênfase a processos e conhecimentos tradicionais da comunidade em que está inserida (LERRE, 2002).

Alguns entendimentos mais próximos aos conceitos centrais de gastronomia sustentável puderam ser averiguados quando, durante as entrevistas, foi apontada a necessidade de equilíbrio ambiental, a sazonalidade da produção, a comercialização e os aspectos econômicos sociais e ambientais. Esse viés foi mencionado pelo entrevistado Juliano ao tratar a gastronomia sustentável como um ponto de equilíbrio entre o processo de preparo e a comercialização do alimento, segundo seu entendimento de gastronomia sustentável:

O ponto de equilíbrio entre este final de linha que seria o prato e todo o processo de produção do mesmo de acordo com processos de sustentabilidade, conceitos que valorizem o equilíbrio ambiental a limpeza do alimento com relação a sua produção abordando conceitos de *Slow Food* e buscando cadeias que sejam ecologicamente corretas (Juliano, Apêndice D).

O ponto de equilíbrio e a preocupação com conceitos que valorizem e busquem cadeias ecologicamente corretas, reverbera na discussão teórica apresentada neste estudo, em que ações e movimentos de contracultura como a ecogastronomia, apresentada por Martinelli e Cavalli (2009), preza e busca, através de suas práticas, conceber uma alimentação mais saudável e sustentável, mesmo que de fato não haja um completo entendimento de todos os preceitos de ecogastronomia.

As preocupações em relação à alimentação e à forma como ela impacta o meio em que se vive estão presentes nas respostas da entrevistada Cláudia, que explana seu entendimento de gastronomia sustentável como “aquele alimento que faz bem para mim, como também faz bem para a terra, aquele alimento que tem a capacidade de manter um ciclo, sem que cause estragos, sem que prejudique o evoluir natural da natureza”. Transparecendo o conhecimento de alguns conceitos sobre os pilares da ecogastronomia: o bom, o limpo e o justo.

#### **4.2.1 Ecogastronomia - bom, limpo e justo: percepções e impactos**

Na busca por avaliar as percepções e conhecimentos sobre os pilares da ecogastronomia, os participantes das entrevistas foram indagados pela autora sobre o entendimento destes conceitos. Objetivando-se a verificação das percepções acerca dos seguintes preceitos de gastronomia sustentável: “bom, limpo e justo”, cunhados por Carlo Petrini (2009), fundador do movimento *Slow Food*.

Acerca do significado de “bom”, obteve-se variações de conotação conforme as nuances individuais de cada entrevistado. Em um entendimento geral, dentro da realidade de cada indivíduo, suas percepções encontram o que a literatura aborda acerca do que é o “bom” dentro do conceito de gastronomia sustentável.

Assim, o “bom” pode ser como o entendimento da entrevistada Claudete: “como bom o alimento que além de nutrir faz bem para a sociedade e para a localidade em que ele é produzido, bom por fomentar a economia e empregos, por ser nutricionalmente adequado”. Complementado pelo entendimento do entrevistado Juliano: “podendo ser bom no sentido orgânico do alimento, no sentido funcional, nutricional, mas também podendo ser bom no sentido do paladar sendo bom, aquilo que agrada”. Adicionando ainda o entendimento da Vanessa ao expor sua percepção em que: “Bom é aquilo que faz bem, que é bom para mim, para você e para o outro”. Tais percepções corroboram com a definição de Carlo Petrini (2009, p 110): “O bom é respeito pelos outros e por si mesmo”, é o que auxilia a definir em concomitância com o limpo e justo o que é um produto de boa qualidade que seja bom para o paladar e para a mente.

Seguindo por essa mesma linha de raciocínio de enfrentamento das percepções dos participantes com a literatura, as percepções de “limpo” ficaram bastante restritas à esfera produtiva, na qual o “limpo” seria uma busca por “minimizar os impactos ao meio ambiente, limpo por ser cultivado de forma não agressiva a natureza”, nas palavras da Claudete. Tal entendimento de “limpo” segue linhas muito parecidas com os outros participantes, abordando muito da esfera ambiental e da produção sem o uso de agrotóxicos ou que não “suja, não polui, aquele que é confiável”, nas palavras do entrevistado Amadeu. Assim, um produto é limpo na medida em que é sustentável do ponto de vista ecológico, é um equilíbrio de características e bom senso sobre o uso e respeito da terra e do que dela provém (SALE, 2016).

Ao passo que o “justo” foi abordado pela maioria dos participantes apenas na esfera do preço do produto ou serviço vendido, “e justo por ser pago o preço justo pelo empenho de todos que tiveram para produzir, comercializar e preparar o alimento”, conforme Claudete, e “uma troca mútua que precisa estar de acordo”, complementado pela Vanessa.

Contudo, os entrevistados Juliano e Leonardo trouxeram em suas percepções outras conotações do “justo”, mais próximas daquilo que a literatura aborda sobre as definições de “justo” pela ecogastronomia. “Pelo justo, eu acho legal tanto em valores, tudo bem, mas eu também acho justo colocar na mesa de uma família aquilo que eu colo na minha mesa, aquilo

que eu coloco para mim. Este justo também se misturaria com o respeito”. Complementado pela fala do Juliano ao expressar que “justo também está relacionado a formas de produção que não sejam exploratórias, mas também do consumo daquilo que é necessário, sem tratar o alimento de forma superficial, sem desperdiçar, valorizando a produção local”.

Sabidamente, a vivência da entrevistada Claudete, por trabalhar com biodinâmico-orgânicos, fez com que ela pudesse apontar que “a nutrição adequada impacta a sociedade quando esta busca melhorar os aspectos ligados à saúde, bem-estar e resgatar aqueles conhecimentos esquecidos, conhecimentos deixados para trás.” Complementada por Juliano, que abrange que o bom, o limpo e o justo impactam a vida das pessoas:

no sentido de que a gente vive hoje em um mundo extremamente veloz. Porque esta praticidade e este sistema de difusão de informação faz com que nossa vida seja acelerada e pelo fato da nossa vida ser acelerada faz com que nos alimentemos de forma acelerada e uma alimentação acelerada é baseada em uma alimentação que trabalha muito com ultraprocessados.

Os pilares da ecogastronomia agem como um momento de reflexão sobre a era da praticidade, proporcionando uma análise do que é de fato uma alimentação adequada e prazerosa. Juliano contribuiu dizendo:

Pensando na alimentação não apenas pelo seu lado nutricional, mas também pensando na alimentação como um ato político. Porque comer é um ato político, e quando a gente pensa no bom limpo e no justo a gente se alimenta melhor de forma funcional, de forma nutricional. Mas também a gente possibilita que diversos atores sociais que dependem deste meio de produção que seja bom, que seja limpo que seja justo ganhem um lugar de destaque numa sociedade. Ou seja, a gente promove mudança na nossa forma de nos alimentar, promove uma mudança no meio de produção, sensibilize as pessoas para que elas fiquem conscientes de como esta praticidade do mundo nos afeta negativamente e também consegue através de uma alimentação mais pensada, diminuir a quantidade de comorbidades associadas à má alimentação que a gente traz para nossa vida como rebote da alimentação ruim que a gente tem (Juliano, Apêndice D).

Assim, estas percepções, como as apontadas pelos entrevistados, mostram a necessidade de trazer para a consciência do ser humano o pensar e repensar a forma como se alimenta e de onde provém o alimento. O sistema alimentar é bastante complexo e curioso, envolto por várias nuances e rituais que por muitos passam despercebidas.

Visto que estas redes agroalimentares, quando formadas por consumidores e produtores conscientes sobre o seu papel de mudança para práticas de consumo mais sustentável, articularam principalmente a adoção de um senso de educação para o gosto, bem como educação para a preservação do gosto, saberes e sabores. A educação é fomentada, principalmente, pelos projetos do movimento de ecogastronomia *Slow Food*. O movimento

possui diversos projetos, entre eles a Arca do Gosto, que visam exatamente ser uma estratégia, uma ferramenta, para promover o resgate cultural tradicional através da alimentação.

### **4.3 Percepções de diferenciação entre alimentos de produção convencional e alimentos produzidos em sistemas alternativos de produção**

Ao aprofundar o questionamento sobre a sensorialidade e sensibilidade para com o alimento durante as entrevistas, transpareceu um cenário em que, ao serem indagados sobre suas percepções de diferenciação entre alimentos de produção convencional versus alimentos produzidos em sistemas alternativos de produção, os participantes demonstraram a falta de conhecimento sobre a sensibilidade para com os sabores.

Fisiologicamente todos os indivíduos são iguais, porém uma série de fatores diferentes afetam a capacidade individual de saborear os alimentos, estes fatores estão atrelados à cultura, a tradições e aprendizados prévios do indivíduo sobre sabores (STRAPASSON et al, 2011). Então, desenvolver o paladar requer a curiosidade de expor-se a novas experiências e sabores.

Compreender a possibilidade de buscar outras culturas e tradições e também a disponibilidade emocional para deixar-se envolver por estes novos sabores é essencial, pois a faculdade do gosto só avança à medida que refinamos nossos critérios de julgamento. Mas para podermos refinar os critérios, necessitamos de experiências e de conhecimento, conforme aponta a literatura sobre a construção do gosto. Dessa forma, é fundamental desenvolver a curiosidade e buscar a exposição a sabores para que, através das experiências, o paladar possa ser desenvolvido e refinado. Ainda, o grau de exposição e ou de curiosidade que cada indivíduo possui também é diretamente vinculado ao seu estilo de vida e cultura. Foi percebido que o segmento de atividade em que cada um dos participantes entrevistados atua reflete no acesso e na exposição individual às novas experiências, e assim contribui para o desenvolvimento das nuances de paladar (MINIM, 2006).

O hábito de cultivar em casa ou ir até a feira para a obtenção de alimentos cujo formato de produção é intrinsecamente diferente daquele alimento vendido, em sua grande maioria, no supermercado, ainda é bastante baixa. Dando respaldo ao que já resultava da análise das entrevistas quando o entrevistado foi indagado sobre ele perceber a diferença entre

os sabores dos produtos de produção convencional ou produtos de produção orgânica, evidenciou-se uma considerável falta de sensibilidade para com as diferenciações de sabores.

Dessa forma, quando os participantes das entrevistas foram questionados se percebem diferenças de sabor entre produtos de produção convencional e produtos de produção em um sistema alternativo, a grande maioria apontou não perceber diferenças nos sabores destes produtos.

Tal constatação é reafirmada na fala da participante Claudete, quando se refere ao seu trabalho, seu envolvimento e percepções sobre sabores: “Eu que trabalho com biodinâmicos percebo claramente a diferença nos sabores dos alimentos, principalmente em alimentos simples como o morango e o tomate, ou nas frutas como laranjas”. Reforçando o que a literatura apresenta sobre a temática da construção do paladar, em que a exposição e as experiências são fundamentais para que o paladar se torne mais apurado.

#### **4.3.1 Compreensão de saberes, sabores e práticas de ecogastronomia**

Segundo os preceitos da ecogastronomia apresentados por seu criador Carlo Petrini (2009), a gastronomia sustentável é uma fusão dos saberes e sabores de receitas tradicionais, ou seja, validando, em um alimento sustentável, a mensagem de preservação dos sabores, das espécies, do ambiente e da cultura. É necessário relacionar harmoniosamente respeito e interdependência de seres, atendendo as necessidades presentes sem afetar as gerações futuras (LOCANTO et al, 2017).

Petrini (2009, p.47) aborda que “etimologicamente, gastronomia significa a “lei do ventre”, ou seja, o conjunto de regras necessárias para escolher e consumir pratos satisfatórios ao estômago”. Endossando o poder que o gastrônomo tem de exercer sobre o alimento, cultura e prazer, visto que muitas vezes a gastronomia é apenas relacionada ao prazer, à cultura do alimento (entretenimento e hedonismo), e não se dê à esta ciência a devida relevância e seu real potencial educador não seja explorado. Porque, de fato, “somos o que comemos” (PETRINI, 2009).

Com a industrialização da alimentação e o desaparecimento das técnicas culinárias compartilhadas (receitas, truques, temperos, entre outras), os saberes antigos também deixaram de ser partilhados. O conhecimento de como fazer passou a ficar concentrado em alguns poucos lugares de produção, como restaurantes, bistrôs e padarias, que por sua vez

também buscaram sofisticar técnicas antigas. Os métodos tradicionais antigos, que eram parte da bagagem popular cultural, foram sendo esquecidos e muitos até desapareceram (*SLOW FOOD*, 2015).

Durante as entrevistas, as proposições que acompanhavam a questão sobre a percepção de sabores e saberes e cultura local, não foi prontamente esclarecida pelas entrevistas. Porém, nos relatos, pode-se notar outro tipo de ligação. Há elos que remetem à memória emocional dos entrevistados quando, principalmente, lembram-se da casa dos avós ou pais, evidenciadas nas palavras do Fernando: “o vínculo afetivo das lembranças da infância e o conhecimento passado de geração para geração nas famílias... um movimento de resgate da cozinha da vó”.

Alguns sabores e saberes emergiram da provocação das entrevistas como: massas e pães feitos a partir de fermentação natural e bebidas artesanais como cerveja e vinho; fermentados como o chucrute. Ainda, receitas feitas em panela de ferro como carnes e molhos. Dentre os relatos, um culminou com o objetivo do estudo ao se propor em desenvolver um alimento através das práticas ecogastronômicas representado por um biscoito, mencionado por Vanessa: “os biscoitos de manteiga da minha avó também foram muito marcantes, pois eram feitos com manteiga de verdade, aquela nata que ficava mais velha e ela mesma transformava em manteiga”.

Buscar o biscoito perfeito, ou seja, ecogastronômico e com o sabor da lembrança da casa de vó, acabou despertando a necessidade de ser realizada mais uma entrevista, a oitava entrevista, a entrevista especial. Esta entrevista aconteceu em virtude de ser necessário buscar, junto a uma pessoa com mais experiência, os conhecimentos sobre os saberes de como produzir o biscoito. Conversar com a senhora Coleta e folhar seu caderno de receita, recortes sobre a produção de biscoitos agregaram o conhecimento necessário para que o produto para a análise sensorial pudesse ser desenvolvido.

#### **4.4 Percepções sensoriais a partir de um alimento (biscoito) com elaboração ecogastronomica**

Barcelos (2017), em sua obra “O banquete de psique”, trabalha a simbologia da alimentação e as metáforas psicológicas protagonizadas pelas situações à mesa, onde o gosto traduz-se em um ato de tato profundo, rebuscado de elementos misteriosos que a boca, a língua e os sentidos vão descobrindo em cada bocada. As texturas e os sabores das coisas

tornam-se elementos concretos sentidos para além da boca. O cerimonial da refeição não alimenta apenas o corpo, mas também cultiva a alma.

Os 93 provadores válidos do teste sensorial avaliaram a amostra de biscoito de manteiga/nata que foi produzido seguindo a prática de gastronomia sustentável da utilização do alimento em sua integridade, do início ao fim. Alicerçado nos conceitos do bom, do limpo e do justo, e ainda fomentando o desenvolvimento do comércio local.

Figura 4 - Amostras de biscoito para o teste sensorial



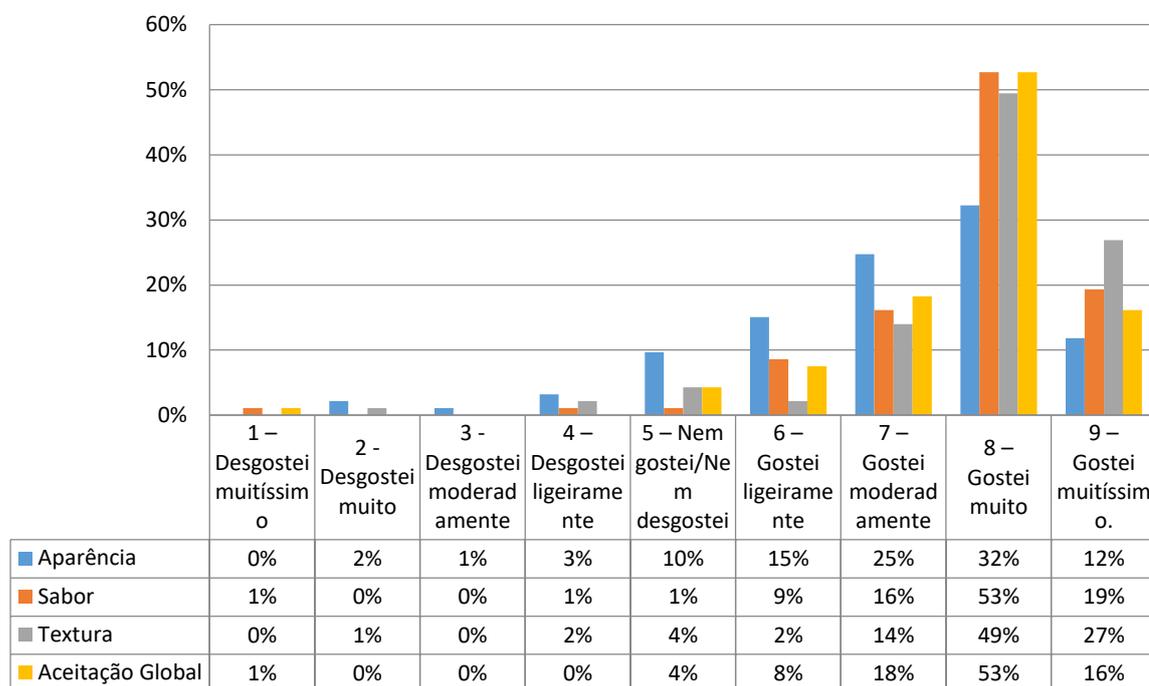
Fonte: Fotografado pela autora (2021).

Foram realizados alguns testes de massa, porém o sabor não foi plenamente satisfatório. Então, após realizar a entrevista especial com a senhora Coleta e a partir de seus recortes de receitas aliados com a técnica, conseguiu-se o sabor que buscava lembrar a casa da avó.

O ingrediente base do biscoito foi nata/manteiga, produzido pela pesquisadora, que aromatizou e saborizou o leite, comprado de um produtor no interior de sua cidade (Cabendo salientar que o leite não é orgânico e que a gastrônoma sustentável não se restringe apenas a produção orgânica. Ela admite os sistemas agroalimentares alternativos que estejam de acordo com os seus princípios de bom, limpo e justo). Este leite foi saborizado com cascas de laranja, provenientes do pomar do mesmo produtor. Como proposto pelos pilares da ecogastronomia, buscou-se trabalhar com ingredientes locais.

Cada participante recebeu um pacote com três biscoitos, após apreciá-los, eles os avaliaram em uma escala hedônica de 9 pontos para os atributos: aparência, sabor, textura e aceitação global da amostra (GRÁFICO 1).

Gráfico 1 - Avaliação Sensorial da Amostra de Biscoito



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Dessa forma, a aceitação como um todo dos atributos foi bastante semelhante, havendo algumas alterações na pontuação da aparência e da textura. Tais alterações nestes atributos foram comentadas no campo das observações, bem como através de *feedbacks* recebidos após a pesquisa de forma verbal (QUADRO 3).

Quadro 3 - Observações e Feedbacks Testes Sensoriais

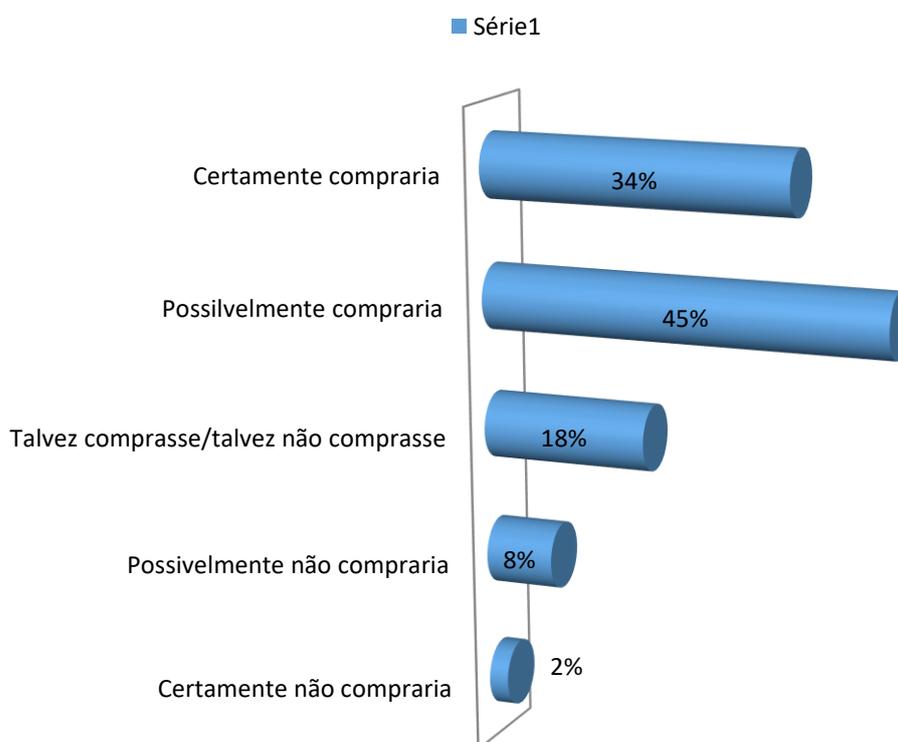
Teste sensorial nº 12 - Textura farelenta, falta aroma.
Teste sensorial nº 13 - Compro muito pela aparência, poderiam ser moldados. Sabendo que são saudáveis, talvez comprasse, mas acho que o olho não compraria.
Teste sensorial nº 16 - Poderia ter um sabor mais marcante e forte.
Teste sensorial nº 18 - Produto de excelente sabor, acredito que acertando a aparência fique perfeito.
Teste sensorial nº 20 - Gostei muito do sabor, apenas a aparência talvez devesse ser diferente, mas o biscoito é maravilhoso.
Teste sensorial nº 33 - Produto apetitoso, se ousar na aparência terá bastante aceitação.
Teste sensorial nº 44 - Adorei o sabor delicado e sutil, boa textura. Só melhoraria a aparência muito boa.
Teste sensorial nº 48 - Pela aparência do biscoito imaginei que fosse mais crocante. Fica o gosto do milho na boca depois de comer, o que me leva a crer que não seja uma opção saudável.
Teste sensorial nº 72 - Faria em formatos diferentes, e realçaria sabor de laranja.
Teste sensorial nº 87 - Muito bom, poderia estar mais assadinho para obter um grau maior de crocância.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Os resultados de aceitação global do produto refletem o grau de certeza da intenção de compra do produto se ele viesse a ser comercializado. A composição, técnica de preparo, ingredientes utilizados e práticas abordadas na elaboração do produto foram bastante

satisfatórios, como são mostradas no Gráfico 2. Assim, evidencia-se que 45% possivelmente realizariam a compra do produto e 34% certamente o comprariam. Constatando uma aceitação bastante positiva quanto às questões globais dos produtos.

Gráfico 2 - Intenção de Compra do Produto



Fonte: Elaborado pela autora (2021).

A avaliação da intenção de compra de biscoitos que discursam com o viés da sustentabilidade, composição orgânica ou com a inclusão de ingredientes tradicionais locais sob a apresentação de farinha, apresenta dados semelhantes quando observados outros estudos de análise sensorial de biscoitos. No estudo de Silva et al. (2014), biscoitos com amêndoa de pequi recebeu uma boa aceitação não havendo preferências pelo outro biscoito com o qual o estudo buscava comparar. Os autores enfatizaram o fruto do cerrado brasileiro através da amêndoa de pequi e suas propriedades nutricionais, mostrando que é possível aproveitar um subproduto que comumente é descartado e viabilizar sua produção, uma vez que foi bem aceito pelos participantes daquele estudo.

Da mesma forma, em Santos et al. (2011), o estudo de análise sensorial de biscoitos com farinha de soja orgânica demonstrou que os provadores avaliaram as amostras de forma

semelhante, não apresentando diferença significativa entre as amostras do biscoito de farinha de soja orgânica em comparação a farinha de soja comercial. O biscoito, com a formulação da farinha de soja orgânica, apresentou 95% de intenção positiva de compra (55% certamente compraria, e 40% possivelmente compraria), verificando-se que os biscoitos apresentam grande potencial para a comercialização (SANTOS et al., 2011).

As duas etapas do projeto aconteceram em momentos diferentes e com indivíduos diferentes, porém uma é consequência da outra porque foi necessário realizar a entrevista para compor a flavorização do biscoito. Assim, como foi percebido durante as entrevistas que a sensibilidade e os entendimentos acerca os conceitos principais gastronomia sustentável ainda eram bastante confusos e carentes, as mesmas percepções aconteceram durante a análise sensorial.

Ainda assim, o projeto se concentrou em buscar as percepções e impactos sobre gastronomia sustentável, desenvolver um produto que atendesse plenamente os pilares ecogastronômicos e que ao mesmo tempo transmitisse e resgatasse saberes e sabores culturais locais. O objetivo se mostra prontamente atendido através de um *feedback* no teste sensorial nº 98 quando o participante expressou o seguinte: “Me lembrou de muito doce caseiro da vó, algo familiar, aquele que você espera ficar pronto”. Ou seja, uma tradução de sentimentos, pesquisas, histórias e todos os saberes e sabores que se buscou resgatar pelo projeto ao se partir da premissa de que os alimentos e os atos à mesa fazem a conexão do homem com o seu meio, com a economia, com a cultura e com as relações entre indivíduos.

## 5 CONCLUSÕES

Quando se parte do preceito de que o alimento é um elemento que tem a capacidade de vidência, reflete o que nos tornamos e para onde estamos indo, permitindo através dele reconstruir as bases para um futuro sustentável. E o que comemos é sempre cultural, assim a gastronomia é a ciência que estuda a cultura da comida e todas as suas acepções.

O ato de comer é uma ação social, econômica, cultural e política. Como ação social, é passível de geração e transmissão de hábitos, valores e novas virtudes para com a sustentabilidade através da alimentação. Como ato político, o comer sustentável tem o poder de melhorar a relação do homem com os sistemas de produção de alimentos, uma vez que os consumidores que, de certa forma, movem o mercado através de sua busca por novas alternativas de produção alimentar de baixo impacto ao meio ambiente e alta qualidade nutricional.

A simbologia do ato de se alimentar e as relações que os atores consumidores e os sistemas alimentares entrelaçam inspira o aprofundamento dos estudos e projetos que, como este, se embasam nestas premissas e perspectivas do ato de comer. Bem como, as mudanças que este ato político, educador e poderoso da busca por uma alimentação boa, justa e limpa podem gerar.

Possibilitar esta mudança de consumo através das práticas alimentares abrange muito mais do que a escolha de alimentos oriundos de sistemas alimentares alternativos, mais sustentáveis e mais seguros, mas também o desenvolvimento de uma consciência para com os sabores locais, enaltecendo-os enquanto se preserva as tradições locais, através de movimentos de contracultura como a ecogastronomia, que é uma potente ferramenta de desenvolvimento sustentável.

Assim, ao se focar na análise da forma como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável, este projeto considerou como pontos

fundamentais de debate: a sustentabilidade e a alimentação em uma dimensão macro, a ecogastronomia e seus pilares bom, limpo e justo como uma dimensão intermediária, e o biscoito como elemento micro, sendo através dele a análise das percepções do gosto pela avaliação sensorial de um produto produzido pelas premissas da ecogastronomia. Assim, a receita deste elemento micro de avaliação (o biscoito) pode ser registrada como produto técnico, oriundo da articulação dos conhecimentos adquiridos pelas pesquisas bibliográficas e também das percepções analisadas pelas respostas dos entrevistados.

Não apenas atendendo aos requisitos acadêmicos, a criação deste biscoito também se tratou de um legítimo resgate de saberes, memórias e cuidado, transmitidos através dos tempos entre gerações. Além de poder através do registro da receita, assegurar que tal conhecimento será salvaguardado e passível de ser replicado. Também, este resgate poderá ser usado como fonte de inspirações e consulta para conscientizar consumidores e produtores sobre a importância de se buscar proteger as tradições, culturas e produtos de origem local, que estes elementos fazem parte da história da comunidade em que se vive.

Outra oportunidade oriunda do desenvolvimento do biscoito e todos os demais elementos que este estudo pode gerar é a criação de materiais informativos, explicando e explanando sobre como é simples adotar práticas de gastronomia sustentável, e, também, como é importante preservar os sabores locais e reaprender a utilizar estes ingredientes. Ainda, conscientizar sobre a importância de se desenvolver sistemas agroalimentares alternativos para um desenvolvimento de fato sustentável.

Assim, a pesquisa apoiou-se no principal preceito de que alimentos sustentáveis devem ser relacionados a um sistema alimentar que seja economicamente viável, ambientalmente sustentável e socialmente justo (STEANELLI; RAMALHO; ARAÚJO, 2013). Essas práticas alimentares possuem a capacidade de promover o desenvolvimento sustentável através do resgate de culinárias locais e dos produtos tradicionais que também possuem a capacidade de contribuir para a recuperação de conhecimentos possíveis de serem esquecidos.

Sendo de fato no aprofundamento da busca pelo resgate dos saberes e sabores tradicionais locais que se legitimou a resposta para como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável. Ou seja, a ecogastronomia impacta a construção da percepção no momento em que ela busca educar sobre gastronomia sustentável e resgata as tradições culinárias de uma região, porque ela promove movimento, instrução, ação e reação. Educa enquanto aprende.

As pesquisas foram importantes para construir todo o cenário e o escopo no entrono do fenômeno da ecogastronomia. As entrevistas foram fundamentais para entender as carências conceituais e também para colher informações para o desenvolvimento da receita do biscoito. A entrevista com a senhora Coleta Friedrich foi crucial para a elaboração da receita do biscoito, devido a todo saber culinário tradicional que ela já vivenciou. Findando na análise sensorial, que trouxe para a realidade parâmetros de aceitação e viabilidade comercial do biscoito produzido segundo as práticas ecogastronomica.

Ao avançar cada etapa do projeto, mesmo em meio às dificuldades encontradas devido às questões relacionadas às restrições impostas pelo cenário mundial vivido no ano de 2020, algumas lacunas importantes para o desenvolvimento da temática da gastronomia sustentável se tornaram evidentes. Esta carência foi percebida tanto nos conhecimentos sobre alimentação sustentável como também nas noções de sustentabilidade em essência. Havendo vários entrevistados que relacionaram uma alimentação mais sustentável com uma produção orgânica apenas, sendo que sustentabilidade vai muito além da particularidade do sistema de produção. Fica o questionamento no ar de quanto tempo mais a população vai precisar para se conscientizar sobre a importância da sustentabilidade.

Uma boa alimentação é um elemento chave para uma boa saúde. Assim, a produção de alimentos sustentáveis e a educação dos cidadãos para uma nutrição consciente sustentável necessitam de suporte do Poder Público para serem difundidas de forma adequada. Sabe-se que uma proposta bem estruturada possibilita a construção de relações mercantis de troca e desenvolvimento local, configurando uma importante ferramenta econômica de incentivo às pequenas propriedades e aos pequenos produtores de sistemas alimentares alternativos, para que possam trazer para dentro de suas propriedades os consumidores e, assim, estreitar os laços para além de transações comerciais, como uma forma de preservação da cultura, através da troca de histórias e conhecimentos.

Este estreitamento da relação de produção e consumo também permite que os consumidores explorem os seus sentidos gustativos, provando sabores verdadeiros e oriundos da terra, a fim de expandir seu conhecimento sobre o gosto e, então, conseguir diferenciar de forma mais assertiva os sabores de produtos produzidos no formato convencional daqueles produzidos em sistemas alternativos de produção sem o uso de pesticidas ou outros químicos. Quem sabe esta seria uma maneira para buscar ampliar o conhecimento acerca do gosto.

Outra questão que fica latente é o fato de que um produto elaborado segundo os preceitos ecogastronômicos é de fato comercialmente viável, segundo a pesquisa de intenção

de compra da análise sensorial. Este teste evidencia que há uma aceitação bastante oportuna para estes sabores mais “rústicos”, que relembram a casa de vó e são embebidos em emoções e memórias. No entanto, para que o biscoito possa ser melhor comercializado, seriam necessárias algumas intervenções estéticas, melhorando a aparência e aperfeiçoando a textura (segundo os *feedbacks* da análise sensorial). Sendo uma antítese ao que se busca quando se propõe saborear um produto de origem “colonial”, onde há o mínimo de intervenção mecânica. Salvo tais considerações, é reforçado que um alimento ecogastronômico é economicamente viável.

Cabe ainda salientar as limitações e as carências enfrentadas durante a execução do estudo. Ficando evidente a deficiência de materiais e pesquisas acerca da ecogastronomia ou os potenciais do desenvolvimento da gastronomia sustentável na região do Vale do Taquari. Esta limitação de estudos específicos sobre o ambiente local impediu que algumas questões voltadas aos alimentos de origem local, alguns aspectos culturais e tradições pudessem ser explorados. Porém, visto o potencial da gastronomia sustentável para região que já possui projetos vinculados ao desenvolvimento sustentável através da produção de orgânicos e também a criação de uma comunidade do *Slow Food* torna a temática da gastronomia sustentável do local escopo para a estruturação de futuros projetos de pesquisa.

Ainda, com base nos achados encontrados no caderno de receitas da senhora Coleta, estudar as receitas tradicionais e a transmissão de conhecimentos através dessa ferramenta antiga, poderia ter sido explorada de forma diferente durante a execução do projeto. Porém, em virtude de tempo e também das limitações do distanciamento impostos pelo quadro pandêmico de 2020, estas articulações se tornaram inviáveis, mas as mesmas também podem ser consideradas como escopo para estudos futuros. Esta transmissão de conhecimentos, o saber fazer, está vinculado a Arca do Gosto do movimento do *Slow Food*.

Findando, cabe salientar que toda a evolução da humanidade provém do gosto: o gosto de comer bem. Sob o contexto de o gosto ser um elemento cultural e também detentor de histórias e tradições. A alimentação tem um poder muito grande, assim, aliada com sustentabilidade através da ecogastronomia, a alimentação torna-se uma ferramenta poderosa para promover a educação, fomentar a economia, incentivar o resgate de tradições e, ainda, ser uma estrutura capaz de garantir às futuras gerações um ambiente bom, limpo e justo.

## REFERÊNCIAS

- AAKER, David A.; KUMAR, V.; DAY, George S. **Pesquisa de Marketing**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2011.
- ABIMAPI – Associação brasileira das indústrias de biscoitos, massas alimentícias e pães & bolos industrializados. São Paulo, 2019.
- ANDION, Carolina. **Análise de redes e desenvolvimento local sustentável**. RAP, Rio de Janeiro 37 (5): 1033-54, set./Out. 2003.
- ANJOS, Flávio S.; CALDAS, Nádia V. **A horta agonizante: mercantilização da agricultura e transformações nas práticas de consumo entre famílias do extremo sul gaúcho**. Pensamento Plural | Pelotas [05]: 151 - 169, julho/dezembro 2009.
- AQUINO, Adriana Maria de; ASSIS, Renato Linhares de. **Agroecologia – princípios para uma agricultura orgânica sustentável**. Brasília, Embrapa, 2005.
- BARCELLOS, Gustavo. **O banquete de psique – imaginação cultural e psicologia da alimentação**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2017.
- BEAR, Mark F; CONNORS, Barry W; PARADISO, Michael A. **Neurociências desvendando o sistema nervoso**. 3º edição, editora Artmed, São Paulo, 2010.
- BÉCKER, Cláudio et al. **Os multiníveis da transição agroecológica e a construção de circuitos de produção e consumo sustentáveis**. Cadernos de Agroecologia, v. 10, n.3, 2015.
- BENTO, Roberta de Albuquerque; ANDRADE, Samara Alvanchian Cardoso; SILVA, Angélica Maria Araujo Dias. **Análise Sensorial**. Rede e-tec Brasil. CODAI, Recife, 2013.
- BRAGA, Camila; SUAREZ, Maribel. **Teoria ator-rede: novas perspectivas e contribuições para os estudos de consumo**. FGV EBAPE.BR, v. 16, nº 2. Rio de Janeiro, Abr./Jun. 2018.
- BRASIL – ANVISA - **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**, 2020.
- BRASIL – **Ministério da Economia Indústria, Comércio Exterior e Serviços**. Atualizado em: 18/01/2018. Disponível em: <http://www.mdic.gov.br/index.php/competitividade-industrial/arranjos-produtivos-locais>. Acesso em 12/10/2019

CARVALHO, Isabel Cristina Moura. *Slow Food e a educação do gosto: um movimento social sem pressa*. Revista Práxis, vol. 1, enero-junio, 2008, pp. 101-107, Centro Universitário Feevale, Novo Hamburgo.

CASSOL, Abe; SCHNEIDER, Sergio. **Produção e Consumo de Alimentos: novas redes e atores**. Lua Nova, São Paulo, 95: 143-177, 2015.

DUARTE, Rosália. **Entrevistas em Pesquisas Qualitativas**. Revista Educar Editora UFPR, n. 24, p. 213-225, Curitiba, 2004.

DUTCOSKY, Silvia Deboni. **Análise Sensorial de Alimentos**. 2º edição, editora Champagnat. Curitiba, 2009.

FEDDERN, Vanessa; DURANTE, Vanessa Vaz Oleiro; MIRANDA, Martha Zavariz de; MELLADO, Myriam de Las Mercedes Salas. **Avaliação física e sensorial de biscoitos tipo cookie adicionados de farelo de trigo e arroz**. Brazilian Journal of food technology. Campinas, v. 14, n. 4, p. 267-274, out./dez. 2011.

FELDENS, Leopoldo. **Ainda há tempo**. Porto Alegre, 2014.

GISSLEN, Wayne. **Panificação e Confeitaria Profissional**. Le Cordon Bleu Academie D'art culinarie de Paris. 5º edição. Editora Manole. São Paulo, 2011.

LERRER, Sergio. **Gastronomia Sustentável**. Livro digital portal da gastronomia sustentável, 2002.

LIMA, Vanessa Andrade Baracho; LAMOUNIER, Maria Aparecida Teixeira; TEIXEIRA, Natália de Carvalho. **Comfortfood: Alimentação emocional e os benefícios de uma doce lembrança**. Revista Pensar Gastronomia, v. 4, n. 2, jul. 2018.

LOCONTO, Allison; POISOT, Anne Sophie; SANTACOLMA, Pilar. **Sustainable Practices, susteable Markets?** Institutional innovations in agri-food systems. HAL Archives-ouvertes. France, 2017.

MARCELINO, Janaína Szwardak; MARCELINO, Marlene Szwardak. **Dossiê técnico fabricação de bolachas e biscoitos**. Serviço Brasileiro de Respostas Técnicas – SBRT/ Instituto de tecnologia do Paraná – TECPAR, 2012.

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. **Alimentação Saudável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas**. Ciência e Saúde Coletiva, 24 (11): 4251-4261, 2019.

MENASCHE, Renata. **Saberes e sabores da colônia: alimentação e cultura como abordagem para o estudo do rural**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2015.

MILANO, Serena; PANZIO, Raffaella; SARDO, Piero. **A Arca do Gosto – como criar o maior catálogo de sabores do mundo: um patrimônio para descobrir e salvar**. Fundação *Slow food* para Biodiversidade. Itália, 2013.

MINIM, Valeria Paula Rodrigues. **Análise sensorial estudos com consumidores**. Editora UFV, Minas Gerais, 2006.

MONTIBELLER F., Gilberto. **Empresas, Desenvolvimento e Ambiente: Diagnóstico e diretrizes de sustentabilidade.** São Paulo: Manoele, 2007.

NIEDERLE, Paulo André. **Os agricultores ecologistas nos mercados para alimentos orgânicos: contramovimentos e novos circuitos de comércio.** Sustentabilidade em debate, Brasília, v. 5, n. 3, p. 79-96, set/dez 2014.

NIEDERLE, Paulo André; ALMEIDA Luciano de; VEZZANI Fabiane Machado. **Agroecologia: práticas, mercados e políticas para uma nova agricultura.** Curitiba: Kairós, 2013.

NUNES, Radilene. **Gastronomia Sustentável.** Revista Interação. Ano VI, nº 1, 1º semestre 2012.

PETRINI, Carlo. **Comida e liberdade – Slow food: histórias de gastronomia para libertação.** São Paulo: editora SENAC, 2015

PETRINI, Carlo. **Slow food – Princípios da nova gastronomia.** São Paulo: editora SENAC, 2009.

PETRINI, Carlo; BOGIOTTI, Carlo; RAVA, Rinaldo; SCAFFIDI, Cinzia. **A centralidade do alimento. Slow food** - documento do congresso 2012 – 2016.

PUTEL, Laura; MARINHO, Katarzyna Bortnowska. **Gastronomia e sustentabilidade: uma análise da percepção da sustentabilidade ambiental em restaurantes buffet.** Turismo em Análise, vol. 26, n.3, Agosto 2015.

SALES, Fabiana de Lima. **A experiência gastronômica e a agroecologia:** reflexão sobre um consumo contemporâneo. Anais do Seminário da ANPTUR 2016.

SANTOS, H. M. C.; OLIVEIRA, M. A.; OLIVEIRA, A. F.; MANDARINO, J. M. G.; CARRÃO PANIZZI, M. C.; OLIVEIRA, G. B. A.; LEITE, R. S., MOREIRA, A. A.; SILVA, C. E. **Análise sensoria de biscoitos com farinha orgânica de cultivares especiais para a alimentação humana.** V Jornada Acadêmica da Embrapa Soja. Documentos, 323. Paraná 2011.

SILVA, Raquel Righi da; MONTEIRO, Sabrina Sauthier; ROSA, Claudete Severo da. **Desenvolvimento de biscoitos tipo cookie formulados com amêndoa de pequi (Caryocar Brasiliense Camb.) Comparado com biscoitos tipo cookie de chocolate.** Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais, Campina Grande, v.16, n.1, p.77-82, 2014.

*SLOW FOOD* BRASIL. **Arca do Gosto**, publicação 2007. Disponível em <http://www.slowfoodbrasil.com/arca-do-gosto>.

STEFANELLI, Mércia M. C.; RAMALHO, Thiago; ARAÚJO, Vera Cristina de. **Sustentabilidade aplicada à gastronomia.** X Seminário da Associação Nacional Pesquisa e Pós-Graduação em Turismo. Caxias do Sul, outubro 2013.

STRAPASSON, Giovanna C.; LOPEZ, Ana C. M.; BOSSO, Tenille; SANTOS, Daniele F.; MULINARI, R. A.; WILLE, Grace M. F. C. BARREIRA, Sandra W. **Percepção de sabor: uma revisão.** Revista Visao Academica, Curitiba, v. 12, n. 1, jan – jun/2011.

STRATE, Mirian Fabiane Dickel. **Práticas alimentares, resistência cotidiana e a construção de novos mercados no Vale do Taquari**, Rio Grande do Sul. Porto Alegre UFRGS, 2018.

SUAUDEAU, Laurent. **Cartas a um jovem chef: caminhos no mundo da cozinha**. Rio de Janeiro: editora Elsevier, 2004.

TRICHES, Rozane Marcia. SCHNEIDER, Sergio. **Alimentação, sistema agroalimentar e os consumidores: novas conexões para o desenvolvimento rural**. Cuad. desarro. rural, bogotá (colombia) i2 (75) 2015 Y 55-75, enero – junio 2015 Y issn: 0122-1450

VARGAS, Camila Beatriz de. **Sustentabilidade e Consumo Consciente: A percepção da evolução do modo de consumir e com isso pode afetar a gestão nos próximos anos**. XV Mostra de Iniciação Científica – UCS, Caxias do Sul, 2015.

**APÊNDICE A - Roteiro das entrevistas**

Conceitos chave: Ecogastronomia – Impacto – Percepção – Alimentação mais sustentável

- O que entende por gastronomia sustentável?
- Para você o que significa bom, limpo e justo?
- Como isto pode impactar na vida das pessoas?
- As pessoas percebem a diferença entre os alimentos (produção convencional x sistemas alternativos de produção)?
- O que para você é um alimento sustentável?
- Você percebe que existem sabores ou saberes que estão desaparecendo? Quais você lembra? Estes sabores têm algum vínculo com a cultura local? Quais?
- Como você tem percebido a sua forma atual de alimentação? E das pessoas a sua volta?

**APÊNDICE B - Ficha de Avaliação de Produto**

Nome:

Data:

Sexo:

Idade:

Você busca ter uma alimentação saudável? ( ) SIM ( ) NÃO

1 - Quantas vezes no dia consome frutas ou verduras:

( ) 1 a 2x por dia ( ) 2 a 3x por dia ( ) 3 a 4x por dia ( ) 4 a 5x por dia

2 - Onde você costuma comprar comida:

( ) restaurante ( ) supermercado ( ) Feiras ( ) Produzo na minha casa

3 - Quantas vezes por semana você consome ultraprocessados:

( ) 1 a 5x ( ) 5 a 10x ( ) 10 a 15x ( ) diariamente

4 - Onde você busca informações sobre nutrição e dietas:

( ) nutricionista ( ) instagran/facebook ( ) revistas ( ) internet

5 - Você está recebendo uma amostra de biscoito. Por favor, observe e prove a amostra e em seguida usa a escala abaixo para indicar o quanto você gostou ou desgostou do biscoito avaliando a aparência, sabor, a textura e aceitação global.

1 – desgostei muitíssimo

6 – gostei ligeiramente

2 – desgostei muito

7 – gostei moderadamente

3 – desgostei moderadamente

8 – gostei muito

4 – desgostei ligeiramente

9 – gostei muitíssimo

5 – nem gostei/nem desgostei

6 - Anote para cada atributo (característica) o resultado da sua avaliação abaixo:

<b>ATRIBUTOS DO PRODUTO</b>	
APARÊNCIA	
SABOR	
TEXTURA	
ACEITAÇÃO GLOBAL	

7 - Com base em sua aceitação global, marque com um X na tabela abaixo, o grau de certeza com que você COMPRARIA ou NÃO COMPRARIA o produto que você provou caso ele estivesse no mercado.

<b>INTEÇÃO DE COMPRA DO PRODUTO</b>	
1. CERTAMENTE NÃO COMPRARIA	
2. POSSIVELMENTE NÃO COMPRARIA	
3. TAVEZ COMPRASSE/TALVEZ NÃO COMPRASSE	
4. POSSIVELMENTE COMPRARIA	
5. CERTAMENTE COMPRARIA	

COMENTÁRIOS:

---



---

## **APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**



Prezado participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa Impactos da ecogastronomia na construção de percepções para uma alimentação sustentável, desenvolvida por Carla Regina Horst, discente do Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Sistemas Ambientais Sustentáveis da Universidade do Vale do Taquari - Univates, sob orientação do Professor Dr. Marlon Dalmoro.

### **Sobre o objetivo central**

O objetivo central do estudo é: Analisar como a ecogastronomia impacta a construção da percepção para uma alimentação mais sustentável;

### **Por que o participante está sendo convidado (Critério de Inclusão)**

O convite a sua participação se deve ao fato de você ser um frequentador da feira de produtores rurais, e como este projeto tem como contexto a ecogastronomia e a alimentação sustentável, assim, você que já busca se alimentar de forma mais sustentável será importante para o desenvolvimento da pesquisa.

Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

Todas as informações que você prestar, serão garantidas a confidencialidade e a privacidade.

### **Mecanismos para garantir a confidencialidade e a privacidade**

A pesquisa será anônima, ou seja, qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

### **Procedimentos detalhados que serão utilizados na pesquisa**

A sua participação consistirá em degustar um biscoito elaborado a partir de práticas de ecogastronomia e em seguida avaliar este produto através da ficha de avaliação.

### **Tempo de duração do experimento**

O tempo de duração da análise sensorial do biscoito leva em conta a explicação do TCLE, objetivo do estudo, a prova do produto e a avaliação do mesmo através da ficha de avaliação, totalizando 15 minutos.

### **Guarda dos dados e material coletados na pesquisa**

As fichas serão tabuadas e armazenadas em arquivos digitais, mas somente terão acesso às mesmas o aluno e seu professor orientador.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução CNS nº 466/12.

### **Explicitar benefícios diretos (individuais ou coletivos) ou indiretos aos participantes da pesquisa**

O benefício (direto ou indireto) relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é o de Carla Regina Horst, Marlon Dalmoro e Cláucia Fernanda Volken de Souza.

### **Previsão de riscos ou desconfortos**

Caso você tenha ou suspeite que possa ter alguma alergia, intolerância, sensibilidade, doença ou sua opção de dieta alimentar do quadro abaixo, sua participação será descontinuada, visto que poderá colocar em risco a sua saúde.

Tabela 5 - Fatores de Exclusão de Julgadores

<b>Ingrediente</b>	<b>Sensibilidade/alergia</b>	<b>Doença</b>	<b>Dieta</b>
Canela	Derivados leite	Diabetes	Vegana
Amendoim	Derivado trigo	Doença celíaca	Vegetariana
	Proteína do ovo		Crudívora

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

Caso após a ingestão do biscoito você venha a sentir algum desconforto intestinal a pesquisadora se responsabilizará por levar você até o Centro Clínico – Unidade Básica de Saúde da Universidade – Univates.

**Sobre divulgação dos resultados da pesquisa**

Os resultados serão divulgados, em futuras apresentações e ou palestras sobre a temática proposta pelo estudo, em artigos científicos e na dissertação de mestrado da pesquisadora.

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Univates (Coep/Univates). O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma, o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade.

Contatos: (51) 3714.7000, ramal 5339 e coep@univates.br.

---

Carla Regina Horst - Pesquisadora

**Lajeado, data.**

Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

---

(Assinatura do participante da pesquisa)

Nome do participante:

Este documento é redigido em duas vias, sendo uma para o participante e outra para o pesquisador, sendo que todas as páginas deverão ser rubricadas pelo participante da pesquisa e pelo pesquisador e ambos deverão assinar no campo indicado na última página deste documento.

Caso seja necessário, seguem os dados de contato da pesquisadora: Carla Regina Horst, Contato telefônico: 51.985255726, e-mail: chorst@universo.univates.br

## APÊNDICE D – Quadro de Entrevistas

	Mulher 40 anos especialista biodinâmica	Homem 28 anos estudante gastronomia	Homem 43 anos agroecologista	Homem 35 anos advogado	Homem 38 anos engenheiro agrônomo	Mulher 28 anos empresária	Homem 33 anos marqueteiro	
1	Entendo por gastronomia sustentável aquele alimento que faz bem para mim como também faz bem para a terra, aquele alimento que tem capacidade de manter um ciclo, sem que cause estragos, sem que prejudique o evoluir natural da natureza	Gastronomia sustentável para mim é um ponto de equilíbrio entre o processo de preparo e comercialização do alimento se estivermos falando de comercialização. É o ponto de equilíbrio entre este final de linha que seria o prato e todo o processo de produção do mesmo de acordo com processos de sustentabilidade, conceitos que valorizem o equilíbrio ambiental a limpeza do alimento com relação a sua produção abordando conceitos de <i>slow food</i> e buscando cadeias que sejam ecologicamente corretas.	O que eu entendo de gastronomia sustentável é praticamente nada. Porém eu diria que eu entendo que gastronomia sustentável é o mínimo de cuidar da sazonalidade dos alimentos consumindo frutas e verduras na época delas.	Gastronomia sustentável é utilizar a tua própria comida que tu produz na tua própria residência.	Eu acho que a gastronomia sustentável deve levar em conta três momentos desde a hora de escolher o produto a origem do alimento, a segunda parte que é elaborar o alimento confeccionar o alimento e a terceira parte que é ter o alimento pronto. Pra que se destina este alimento a forma de produção deste alimento, se o alimento está agredindo a natureza para ser produzido, se foi produzido de forma tradicional	Eu acho que a gastronomia sustentável deve levar em conta três momentos desde a hora de escolher o produto a origem do alimento, a segunda parte que é elaborar o alimento confeccionar o alimento e a terceira parte que é ter o alimento pronto. Pra que se destina este alimento a forma de produção deste alimento, se o alimento está agredindo a natureza para ser produzido, se foi produzido de forma tradicional	Acredito que todos os processos e setores podem melhorar e buscar um modo de fazer mais eficiente, sustentável aos níveis que os recursos disponíveis sejam bem utilizados. Dentro da gastronomia como processos é a mesma coisa, eficiência de processos e utilização de recursos.	Gastronomia desenvolvida a partir de ingredientes obtidos através de processos sustentáveis. A comercialização destes alimentos também precisa atender os aspectos econômicos sociais e ambientais.
2	Entendo como bom o alimento que além de nutrir faz bem para sociedade para localidade em que ele é produzido, bom por fomentar a economia empregos, bom por ser nutricionalmente adequado. Limpo por buscar minimizar os	Com relação a ecogastronomia, o bom o direto ligado aos conceitos de <i>slow food</i> . Que seria um alimento no sentido de bom mesmo para aquela pessoa que está consumindo. Pode ser dividido em duas categorias, podendo ser	Eu meio que para mim eles se misturam e se completam. O produto bom, ele é bom porque é limpo, não agride a natureza ou agride menos. Pelo justo, eu acho legal tanto em valores, tudo bem, mas eu também acho justo colocar na mesa de uma família aquilo que eu	Bom seria aquilo que a gente gosta, limpo seria alimentos orgânicos, e justo seria preço acessível para a população.	O alimento bom é o que possui a maior diversidade de produtos em a melhor combinação nutricional alimento bom para tudo que eu estou pensando o que que é o limpo Limpo que não possui conta alimentos físicos biológicos e nem	Bom é aquilo que faz bem, que é bom para mim, para você e para outro. Limpo é aquele que não suja, não polui, aquele que é confiável. Justo se refere a ser justo tanto no preço pago quando no serviço entregue. É uma troca mutua que precisa estar de acordo.	Na gastronomia, este conjunto de características pode atender um processo sustentável.	

<p>impactos ao meio ambiente, limpo por ser cultivado de forma não agressiva a natureza, e justo por ser pago o preço justo pelo empenho de todos que tiveram para produzir, comercializar e preparar o alimento.</p>	<p>bom no sentido orgânico do alimento, no sentido funcional, nutricional, mas também podendo ser bom no sentido do paladar sendo bom, aquilo que agrada. O limpo é aquele alimento que vem de uma cadeia de produção limpa, livre de venenos agrotóxicos, limpa de trabalho injusto, trabalho forçado ou sofrimento e o justo também está relacionado a isto a formas de produção que não sejam exploratórios, mas também do consumo daquilo que são necessários, sem tratar o alimento de forma superficial, sem desperdiçar, valorizando a produção local.</p>	<p>colo na minha mesa, aquilo que eu coloco para mim. Este justo também se misturaria com o respeito.</p>		<p>contaminou o ambiente Esporte não contaminou esse alimento não está contaminando ninguém Não é só o respeito o pessoal pensa assim ah vamos arruma outra tá bem o agricultor vou pagar um valor mais alto não é mais alto o valor justo fazer bom para as duas partes ser um valor equilibrado não pode ser alto demais por ter qualidade entendeu as pessoas não possam comprar e também não pode ser pouco tão pouco que não consiga suprir as condições básicas do Produtor Eu acho que esse alimento tem que ter uma produção pela parte do Produtor em uma destinação por parte do consumidor da melhor forma possível assim como o produtor se dedica em produzir um alimento bom de qualidade Limpo tá o consumidor também tem que ter a responsabilidade de produzir de consumir de preparar seus alimentos da forma mais correta possível eu eu tenho para mim assim que os agricultores ficam satisfeitos quando vem o</p>		
---	---	---	--	---	--	--

					<p>seu alimento o alimento que eles produziram indo para um preparo correto e uma e alimentação das pessoas e eu garanto que existem mais satisfação dos Agricultores que produzem alimentos do que os agricultores que produzem commodities por exemplo milho e Soja ter certeza que agricultores que produzem alimento sabem da sua função social e estratégica não não estratégica sua função na sociedade Eles são muito mais satisfeitos inclusive alimentos do que produzir commodities</p>	
3	<p>A nutrição adequada impacta a sociedade quando esta busca melhorar os aspectos ligados a saúde, bem-estar e resgatar aqueles conhecimentos esquecidos, conhecimentos deixados para trás. Também fomenta a economia quando estimula o comercio local e desenvolvimento das pequenas propriedades.</p>	<p>Impacta no sentido de que a gente vive hoje em um mundo extremamente veloz. Um mundo de informação, um mundo muito difuso no sentido de informação e acessibilidade, e a gente precisa voltar a nosso sistema de alimentação, que consideramos bom limpo e justo. Porque esta praticidade e este sistema de difusão de informação faz com que nossa vida seja acelerada e pelo fato da nossa vida ser acelerada faz com que nos alimentemos de forma</p>	<p>Pode impactar, na minha visão de várias maneiras. Diretamente a pessoa que come alimentos bons limpos e justos ela está comendo se alimentado bem, é um alimento que não vai prejudicar ela e não prejudicou o ambiente. E indiretamente eu tendo ou qualquer produção orgânica sendo ela automaticamente limpa ela está cuidando de lençol freático, ela cuida da água de uma comunidade inteira, tanto da água como do ar. Afeta diretamente na mesa e</p>	<p>Com certeza impacta, principalmente o limpo e o justo.</p>	<p>Impactam em boa alimentação nutricionalmente adequada. Se o consumidor sabe que ele é bom Limpo é justo ele vai consumir e vai se sentir mais alegre mais tranquilo em saber que tá consumindo um alimento correto digamos assim o alimento que impactou menos terminou corretamente o produtor que não contamina o ambiente que não tá contaminado não vai fazer mal para si ou para sua família e para o produtor</p>	<p>Democratização de uma alimentação saudável.</p>

		<p>acelerada e uma alimentação acelerada é baseada em uma alimentação que trabalha muito com ultra processados. Os ultraprocessados correm totalmente na contramão do que é bom limpo e justo, pela sua praticidade. O bom limpo e justo impactam no sentido de a gente buscar rever e nos nossos conceitos e buscar uma alimentação melhor. Pensando na alimentação não apenas pelo seu lado nutricional, mas também pensando na alimentação como um ato político. Porque comer é um ato político, e quando a gente pensa no bom limpo e no justo a gente se alimenta melhor de forma funcional, de forma nutricional. Mas também a gente possibilita que diversos atores sociais que dependem deste meio de produção que seja bom, que seja limpo que seja justo ganhem um lugar de destaque numa sociedade. Ou seja a gente promove mudança na nossa forma de nos alimentar, promove uma mudança no meio de produção, sensibilize as pessoas para que elas</p>	<p>indiretamente nestas questões de vizinhança, lençol freático.</p>		<p>um alimento bom justo e limpo ele remunera e garante a continuidade da produção porque nos produtores.</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

		fiquem conscientes de como esta praticidade do mundo nos afeta negativamente e também consegue através de uma alimentação mais pensada, diminuir a quantidade de comorbidades associadas a má alimentação que a gente traz pra nossa vida como rebote da alimentação ruim que a gente tem.					
4	Eu que trabalho com biodinâmicos percebo claramente a diferença nos sabores dos alimentos, principalmente em alimentos simples como o morango e o tomate, ou nas frutas como laranjas.	Sim, eu acredito que algum alimento é possível você perceber a olho num ou num prazo mais curto, ou que é um alimento orgânico e o que é um alimento de produção comum, que tem agrotóxicos e afins. Além desta diferença física nestes alimentos, a longo prazo deve haver uma diferença funcional quando a gente começa a lidar com eles. São duas etapas que o indivíduo tem quando começa a se relacionar com estes alimentos. A primeira é a diferença física que os alimentos orgânicos eles têm tamanhos e padrões diferentes do que os que são da produção comum que geralmente tem uma padronização maior.	Olha, algumas pessoas conseguem ter a sensibilidade de reparar. Algumas pessoas realmente comentam que a rúcula que compram no mercado ela não tem tanto sabor e tanto cor, dura menos na geladeira. A tua rúcula durou quase 15 dias na geladeira, tem mais sabor, a cor mais intensa. Mas eu acho que a maioria das pessoas não observa isto. Tem muitas pessoas que já compram orgânico mas compram porque dizem “ah minha vizinha que faz bem, então vou comprar isto aí” tá assim surfando numa onda, não está lendo procurando saber quais são as consequências que um alimento não orgânico	Não, a maioria das pessoas nem sabe o que é produto orgânico, ainda mais tem falta de informação acredito eu.	af eu quero fazer uma comentário mais complexo dessa questão que que é um alimento alternativo né porque a gente já enfrentou isso a gente tem um grupo de orgânicos certificados só que muita gente as pessoas não sabem a diferença às vezes não sabe a diferença do convencional para o alimento alternativo ou mais corretamente produzido e dentro desses mais corretamente produzidos né os orgânicos naturais biodinâmicos entra uma gama infinita de de coisas que confundem o consumidor consumidor ou compra uma coisa achando que o outro por exemplo a hidropônica e	Eu não tenho paladar para diferenciar. Mas acredito que tenham pessoas que tenham um refinamento maior no seu paladar e percebam estas diferenças.	Apenas parte das pessoas. Além da consciência sobre sustentabilidade, há uma questão financeira que pode não permitir o consumo de produtos que respeitem a sustentabilidade.

		e a longo prazo na sua relação íntima e sua funcionalidade perceber estas diferenças no campo da aplicação prática, mas eu acho que esta parte é só mesmo quando você começa a se relacionar e consumir estes alimentos de forma contínua ou seja a longo prazo.	causa no corpo, no ambiente na sociedade.		aquaponia né que sua produção de peixe de peixes e plantas a companhia que o peixe alimento às plantas ou de hidropônica que é químico na água plantas as pessoas acham que que é hidroponia é orgânico por exemplo.		
5	Como eu comentei antes é um alimento que não agrida o meio ambiente para ser produzido, que fomenta o desenvolvimento do local onde é produzido que seja saboroso e nutricionalmente adequados.		O alimento para mim sustentável é o alimento que faz parte de um ciclo, ele encerra o ciclo, é um alimento que foi adquirido, produzido pelos meios corretos, ele é consumido de maneira correta e ele chega no fim do ciclo e é descartado de maneira correta. Porque estes alimentos todos podem ter uma utilidade ao meio ambiente um descarte correto e um reaproveitamento correto para questões de adubo e coisas assim.	Seria um alimento produzido sem o uso de agrotóxicos.	Para mim o alimento sustentável é isso que a gente está falando né bom Limpo é justo, mas o que é o meu ver que mais se enquadra como esse tipo de alimento sustentável ela alimento agroecológico o alimento que tinha feito avaliado tudo avaliando questões ambientais e de sustentabilidade do ecossistema para produzir alimentos tudo que o ser humano faz causa impacto no meio ambiente. maioria dos consumidores não tem noção do que do que tá consumindo compra ovo de galinha solta achando que tá comprando ovo caipira orgânico e não é então as pessoas devem estar mais atentos ao que que é cada coisa que que é um alimento orgânico O que é alimento agroecológico	Uma produção de alimentos que não cause grandes impactos ao ambiente, mas ao mesmo tempo que fomenta o desenvolvimento.	Um alimento obtido através de processos que promovam o meio ambiente, melhores condições aos trabalhadores e movimentem a economia local. A carne com o selo Alianza del Pastizal é um exemplo de alimento sustentável que, além de manter o bioma Pampa, promove qualidade de vida e oferece uma fonte de renda integral ou complementar aos produtores.

					que que é um alimento natural que que um dia as pessoas devem se aprofundar Se tiver interesse tentar buscando elementos Sabor e qualidade visual não não vai atrás dessas informações acho que a maioria das pessoas não têm condições e condições não tenho interesse em buscar a diferenciação entre alimentos alternativos de produção e convencionais.		
6	Claro que percebo, são os sabores simples dos tomates, e frutas cítricas. As laranjas que são colhidas no interior são muito mais saborosas do que as compradas no mercado.	Eu acredito que o modelo de alimentação ultraprocessado vem modificando a estrutura da alimentação no seu aspecto político desde a origem no alimento a forma que se produz até a forma que se come. Claro que isto acarreta na perda de diversos conhecimentos tradicionais a respeito da alimentação, e isto varia de região para a região de traço histórico com traço histórico, é um caráter muito subjetivo por estar ligado com a relação das pessoas com o alimento. Então eu acredito desta saída do homem do campo para cidade, além de uma questão de êxodo,	Olha, a primeira coisa que me vem à cabeça pelo fato de sermos uma região colonizada por alemães é o chucrute. Antigamente era muito usado pelas famílias descendentes de alemães. Eu vejo o chucrute como um produto bom para o organismo supernatural e agora me vem à cabeça este produto. Os mais velhos ainda consomem e os mais novos não.	Não se fazem mais coisas como se faziam antigamente, por exemplo a comida que os nossos avós faziam, aquela comida tinha um sabor muito melhor do que a comida tem hoje. Minha nona tinha um pé de butiá, e nunca mais vi em volta. Minha nona também fazia massa na máquina.	Às vezes a gente só saber fazer o prato sem saber porque que aquele prato é daquele jeito que questão cultural estava ouvindo na criação daquele prato o que que ela que ele para tu queria transmitir para as pessoas que só aquelas pessoas que estavam vivenciando aquela cultura sabiam que saber fazer um prato. como fazer uma calda quente não é a receita esse nosso conhecimento tá se perdendo e esse conhecimento que é cultural se tu chega para um agricultor ele não sabe explicar muito bem porque já está impregnado na cultura dele essa forma de produzir esses	Como comentei, não tenho um paladar tão buscado. Algo que minha avó fazia muito na minha infância era carne de panela em panela de ferro, aquela carne que cozinhava por horas e ficava bem macia, quase se desfiando e ao mesmo tempo com aquela crostinha dourada. As pessoas não têm mais tanto tempo para cozinhar, fazem tudo muito rápido, Os biscoitos de manteiga da minha avó também foram muito marcantes, pois eram feitos com manteiga de verdade, aquela nata que ficava mais velha e ela mesma transformava em	Sim, há sabores e processos que estão em desuso. No entanto é percebido um movimento de resgate da 'cozinha da vó'. Massas e pães feitos a partir de fermentação natural e bebidas artesanais como cerveja e vinho. O vínculo afetivo das lembranças da infância e o conhecimento passado de geração para geração nas famílias.

		além das pessoas buscarem uma qualificação maior, fazendo com que pessoas saiam do campo para os grandes centros, fazem com que muitos sabores e saberes, conhecimentos sejam perdidos neste processo. Apesar de hoje, pessoas com alto poder aquisitivo, tem buscado este retorno. Porque existe uma valorização no campo da gastronomia pela busca deste retorno desta reinterpretação destes sabores perdidos. Mas também deve ter cuidados, falando de uma perspectiva gastronômica que é a minha, porque existem pessoas na atualidade que tem se aproveitado destes saberes como forma de produção de riqueza, de exploração destes saberes antigos. Não posso dizer que este sabor ou aquele conhecimento é antigo, porque vai de uma aplicação pratica de cada pessoa.			conhecimentos estão sendo perdendo e por ser conhecimento que não conhecimento que tá dentro de cada povo tu te resgatar e isso é difícil eu tenho que fazer o resgate do próprio conhecimento no meu trabalho, conhecimento sobre a forma de se produzir alimentos.	manteiga, o sabor era totalmente diferente dos biscoitos de manteiga de hoje em dia.	
7	Eu percebo que eu influencio muito as pessoas a minha volta, meu trabalho é com produção biodinâmica e orgânica, então oriento	Partido da minha perspectiva de um estudante de gastronomia, a minha alimentação é uma alimentação mista, tento balancear a porcaria,	Eu tenho notado uma evolução neste sentido. Antigamente aqui na minha família se comia menos salada, e agora consome-se bem mais,	Aqui em casa é bem saudável, somos adeptos aos produtos orgânicos, meus pais, meu pai e minha mães são mais adeptos aos fast foods,	Eu me alimento mal eu procuro comprar produtos de boa qualidade e compro, mas eu preparo, eu erro na hora de preparar e no balanço	Minha vida é muito corrida, as vezes me alimento bem as vezes opto por alimentos de rápido preparo. Mas como tenho um filho pequeno,	Está evoluindo. Além da escolha de ingredientes de melhor procedência, há a inclusão de ingredientes mais saudáveis e funcionais. As pessoas a

<p>converso muito e instruo as pessoas, é minha paixão que eu passo para as pessoas. Vejo pela casa dos meus pais, onde antigamente no pátio havia só mato, eu fui levando umas mudas de frutas, outras verduras, fui orientando meu pai quando plantar, como fazer, meu pai que achava que em anos ele iria colher as primeiras frutas, já colheu, plantou de novo e já vai colher mais uma vez. Hoje meus pais já consomem quase somente aquilo que plantam. Meu pai me mandou uma imagem este dias, mostrando as mudas de enxerto que ele havia feito.</p>	<p>do ultra processado com uma alimentação mais caseira e balanceada. Mas muitas vezes nos alimentamos mal mesmo, visto a praticidade, a correria do dia a dia. As pessoas a minha volta também, ainda mais aquelas que tem o nicho familiar mais amplo, cozinham mais em casa, buscam alimentar melhor sua família, já aquelas mais solitárias buscam por uma alimentação mais prática.</p>	<p>não só a salada, mas outros produtos também como o açúcar, também buscamos mais cuidar a procedência do produto a origem. Eu vejo as crianças já em outro patamar mais elevado nesta questão, já vem da escola esta questão do produto limpo, orgânico, origem, as crianças já estão bem mais a frente sobre estas questões do que nos.</p>	<p>mais meus irmãos mesmo, minha mãe é mais caseira, mas também adora comer uma porcaria.</p>	<p>nutricional. Eu acho que isso é uma coisa que vem de casa lá na minha casa uma cultura mais italiana de fartura e o que importa é muito é a fartura e o sabor que os alimentos tem então são os principais fatores avaliados assim na nossa família da minha família não estou falando que a cultura italiana assim na nossa família é mais ou menos assim a gente gosta de uma mesa bem farta e comer até não aguentar mais. Aquela coisa né acaba aliviando o estresse do dia a dia de uma comida boa quando eu acho que eu acho que a maioria da sociedade assim dos que me cercam essa família é assim que eu vejo fazendo assim também com muita comida por sabor bom e sem se preocupar muito na qualidade nutricional e no balanço</p>	<p>busco fazer boas escolhas para que ele aprenda a se alimentar bem com o meu exemplo. A minha volta tenho pessoas que se alimentam muito melhor que eu e que prezam os sabores e também pessoas que são apaixonadas por pizza e cerveja, acredito que realmente eu seja um meio termo.</p>	<p>minha volta possuem dietas diversas, umas mais saudáveis, outras nem tanto. Percebo que a busca por alimentos não industrializados é mais motivada por questões culturais ou afetivas do que por uma alimentação saudável. Também percebo que pessoas mais velhas possuem maior resistência para mudar hábitos alimentares ou incluir em suas dietas ingredientes que não fazem parte das suas rotinas.</p>
---	--	--	---	--	--	--



**UNIVATES**

R. Avelino Tallini, 171 | Bairro Universitário | Lajeado | RS | Brasil  
CEP 95900.000 | Cx. Postal 155 | Fone: (51) 3714.7000  
[www.univates.br](http://www.univates.br) | 0800 7 07 08 09