

Projeto de extensão A culinária afro-brasileira como promotora da alimentação saudável no ambiente escolar - CulinAfro

Rute Ramos da Silva Costa¹
Mariana Fernandes Brito de Oliveira¹
Tamiris Pereira Rizzo¹
Jéssica Chaves Rivas²
Kátia Alessandra Mendes da Silva³
Debora Silva do Nascimento Lima⁴
Pamela Carla Gomes de Assunção⁴
Giselle Maria da Silva⁵
Alexandre Brasil Carvalho da Fonseca⁶

¹ Docente do Curso de Nutrição/UFRJ-Macaé

² Docente do Curso de Farmácia/UFRJ-Macaé

³ Docente dos Cursos de Nutrição e Superior Tecnológico em Gastronomia/UNISUAM

⁴ Discente do Curso de Nutrição/UFRJ-Macaé

⁵ Discente do Curso de Enfermagem e Obstetrícia/UFRJ-Macaé

⁶ Docente do Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde/UFRJ

PROVANDO E ENUNCIANDO A COMIDA AFRO-BRASILEIRA: ASSIM SURTIU O CULINAFRO

O projeto CulinAfro nasce em 2014 a partir da união dos saberes e dos sonhos de quatro docentes da UFRJ *Campus* Macaé e Sede, a saber: Rute Costa (coordenadora), Claudiane Cavalcante, Mariana Fernandes e Alexandre Brasil. Interessados por conhecer mais sobre a comida étnica, de matriz africana, a que conta história, associada ao amor pela Nutrição, escolheu-se conhecer, estudar e intervir na população de estudantes de escolas públicas municipais em Macaé/RJ, tendo como eixo estruturante a culinária afro-brasileira. O Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde (PIPS) nos acolheu, possibilitando diversas experiências interdisciplinares de aprendizado e prática.

Um dos primeiros passos foi convidar discentes para nos auxiliarem nessa caminhada e, sobretudo, enriquecer nossas propostas com o olhar do estudante, suas aspirações e sentimentos sobre o tema. Então, ainda em 2014, Debora Lima, graduanda do curso de Nutrição e Monalisa Vargas, do curso de Enfermagem, engrossaram o caldo dessa mistura de ideias. O grupo foi crescendo junto com nossas ações, e hoje integram a equipe seis docentes e quatro discentes oriundos dos cursos de Nutrição, Enfermagem e Farmácia.

Logo em seu surgimento, buscamos conhecer outros projetos que trabalhassem a mesma temática étnico-racial. Por ser a nossa primeira experiência de propor um diálogo entre Cultura, Alimentação e Educação, achamos importante vislumbrar outras vivências. Nessa oportunidade, descobrimos o Programa de Extensão Afric(a)ção que congrega o projeto de Maracatu, o de literatura africana de língua portuguesa e o grupo de capoeira angolinha, que até hoje são nossos parceiros e companheiros no propósito de expor, fortalecer e privilegiar a cultura africana em nossa sociedade.

A paixão e o entusiasmo nos impulsionaram a propor diversos objetivos. O principal deles: Promover práticas alimentares saudáveis, utilizando a culinária afro-brasileira como ferramenta pedagógica junto à comunidade escolar. Porém outros mais passaram a compor a mesa, assim como acompanhamentos de um prato principal. Almejamos construir um portfólio de alimentos, temperos e preparações alimentícias oriundas do continente africano, que influenciaram a composição da culinária e práticas alimentares brasileiras. Aspiramos planejar e implementar estratégias educativas com enfoque na promoção da alimentação saudável, utilizando a culinária afro-brasileira como eixo estruturante. E ainda ambicionamos alcançar os pilares

do ensino e da pesquisa, onde a culinária afro-brasileira possuísse o seu lugar de privilégio no cenário da alimentação saudável.

E quais seriam os compromissos sociais que passariam a nortear a nossa trajetória? Foi então que nos pareceu adequado contribuir para a qualidade de vida e o desenvolvimento social dos munícipes de Macaé, fortalecendo a população por meio de processos educativos emancipatórios.

Uma das vias elegidas para a *práxis* geradora de qualidade de vida foi o incentivo à prática culinária, por meio da qual acreditamos ser possível estabelecer uma relação dialógica com a sociedade e uma experiência de reflexão sobre a alimentação, cultura e saúde, ampliando a perspectiva do cuidado consigo e com o outro. O nosso entendimento é que a culinária, enquanto ferramenta pedagógica, permite superar o caráter estritamente biológico que marca o discurso sobre alimentação saudável e coloca o foco na comida e em tudo o que ela significa, em vez de valorizar unicamente as características nutricionais de cada alimento. Mais que isso, é potencialmente eficaz para fortalecer a autonomia alimentar dos indivíduos e capacitá-los para tomada de decisões aclaradas em relação à sua própria alimentação e saúde.

Outra escolha intencional foi a eleição da culinária de matriz africana enquanto eixo estruturante do projeto educativo, com o propósito de promover o reconhecimento dos saberes e práticas populares de saúde preservados ao longo dos anos pela cultura negra. Desse modo, seria possível estabelecer um espaço de comunicação e educação com fins de desconstruir estigmas e preconceitos, fortalecer uma identidade negra positiva e a redução das vulnerabilidades, conforme orienta a Política Nacional de Saúde Integral da População Negra (PNSIPN) (BRASIL, 2007).

Por fim, precisávamos decidir com que sujeitos trabalhar. Foi então que a modalidade educação de jovens e adultos (EJA) conquistou o nosso coração. Como não? Os nossos compromissos sociais se harmonizam com os seus objetivos, que são: proporcionar oportunidades que levem ao estabelecimento de condições igualitárias na sociedade; restaurar os direitos à educação, que era negado aos jovens e adultos não escolarizados e, por fim, formar indivíduos capazes de se apropriar de múltiplas linguagens presentes na sociedade (VILANOVA; MARTINS, 2008).

Assim, após delinear a estrutura mínima do projeto, submetemos ao Sistema de Informação e Gestão de Projetos, em 2014, e fomos contemplados com duas bolsas de extensão para as primeiras alunas mencionadas acima. Com a equipe mais robusta, passamos a pensar sobre as próximas etapas:

a construção de referenciais teóricos, a elaboração dos planos de ação e a construção dos materiais educativos. Além disso, nos debruçamos na construção de articulações com instâncias municipais que representassem a EJA, a alimentação escolar, a igualdade racial e a própria escola, de forma a trabalharmos mais acercados e cooperando mutuamente.

A construção de referenciais teóricos de temáticas que subsidiassem o arcabouço conceitual do projeto foi considerada uma ação atemporal e contínua, diante da necessidade de aprofundamento e ampliação do conteúdo de suporte às práticas educativas e à constituição de relatórios e resumos para divulgação científica e de extensão. Nesse sentido, elaboramos um acervo com artigos, capítulos de livros, materiais literários e de caráter artístico-cultural, a exemplo de músicas, cantigas e histórias populares.

O teor da coletânea era apresentado e discutido semanalmente em reuniões com a equipe do projeto. Os temas elencados foram: socioantropologia da alimentação, culinária afro-brasileira, educação em saúde, Programa Nacional de Alimentação Escolar e história da alimentação no Brasil e na África. Os principais livros estudados foram: "Antropologia e Nutrição: um diálogo possível?" (CANESQUI; GARCIA, 2005), "História da Alimentação no Brasil" (CASCUDO, 2004), "Gula d'África: O sabor africano na mesa brasileira" (PORTELA, 2008) e "Cartas à Guiné Bissau" (FREIRE, 1978).

Consideramos ainda, como fonte de informação e inspiração à construção de conhecimento, uma visita da equipe à exposição de artes no Museu de Arte Moderna, no Rio de Janeiro, denominada "Alimentário: Arte e Patrimônio Alimentar Brasileiro", em julho de 2014. A exposição reuniu textos, documentos históricos, objetos etnográficos, pesquisas da culinária contemporânea, fotografias e vídeos documentais, em um esforço de apresentar uma narrativa e uma história a partir de múltiplas referências, olhares e abordagens da comida no Brasil.

A curiosidade por conhecer a comida africana nos levou à elaboração de uma coletânea contendo os nomes, fotos e modos de preparo de receitas culinárias de 54 países africanos. Essa pesquisa foi deliciosa e muito instigante. A cada descoberta, queríamos conhecer mais, experimentar todas as receitas, partilhar aqueles gostos tão peculiares.

Passamos, ainda, pelo processo de elaboração de planos de trabalho das oficinas do projeto. Segundo o Marco de Referências em Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas (MREAN), planejar é uma ação "imprescindível para a eficácia e a efetividade das iniciativas e a

sustentabilidade das ações de EAN” (Educação Alimentar e Nutricional), (BRASIL, 2012, p. 29). A execução dessa tarefa contribuiu para a qualificação da formação das bolsistas no perfil de educadoras em saúde, gerando envolvimento e compromisso. Posteriormente os planos de trabalhos foram apresentados pelas bolsistas aos professores e diretoras da escola, que fizeram as suas contribuições, agregadas ao desenho inicial.

Então, em setembro de 2014, realizamos um seminário de apresentação do projeto. Na oportunidade, contamos com a presença de uma representante de unidade escolar que atende à EJA, a coordenadora municipal da EJA, a coordenadora municipal da Educação Especial, representantes da Coordenadoria Extraordinária de Promoção da Igualdade Racial (CEPIR), representantes da Coordenadoria da Subsecretaria Municipal de Educação no Esporte, Cultura e Saúde e do Grupo HistoriArte da Secretaria Municipal de Educação.

Utilizamos uma metodologia participativa e toda programação prevista em projeto foi realizada com estratégias lúdicas para dinamizar e envolver os participantes, um total de 12 pessoas. Como resultados do seminário, os participantes mostraram-se satisfeitos com a nossa proposta, por compreenderem o potencial da culinária afro-brasileira enquanto ferramenta pedagógica para a implementação da Lei 10.639/03, que trata do ensino da “História e Cultura Afro-Brasileira”, além da promoção da Saúde Integral da População Negra, política pública promulgada em 2007.

Como desdobramento do evento, firmamos uma parceria para a realização do projeto em todas as 13 turmas de EJA da unidade escolar que compareceu ao encontro, a Escola Municipal Wolfgang Ferreira, totalizando 390 estudantes. Nosso desafio, a partir de então, passou a ser conquistar o carisma da comunidade escolar, de modo a ser possível realizar o projeto.

A aproximação com a escola elegida não havia sido prevista como etapa em projeto inicial, mas foi considerada indispensável, pois a utilização de uma metodologia dialógica compreende a aproximação dos sujeitos, o conhecimento do trabalho já desenvolvido sobre a temática de interesse, a ambiência, momentos de diálogo e o estabelecimento de acordos para ajuste dos interesses de ambas as partes. Segundo o MREAN:

O diagnóstico local precisa ser valorizado, no sentido de propiciar um planejamento específico, com objetivos delineados, a partir das necessidades reais das pessoas e grupos, para que metas possam ser estabelecidas e para que resultados possam ser alcançados. No entanto, o processo de planejamento precisa

ser participativo, de maneira que as pessoas possam estar legitimamente inseridas nos processos decisórios (BRASIL, 2012, p. 29).

Nos encontros com a escola, além de ajustes no delineamento dos planos de ação das oficinas, nos foi solicitado que o projeto iniciasse no primeiro semestre do ano de 2015 pela inviabilidade do desenvolvimento das oficinas no fim do ano letivo de 2014, justificada pela falta de agenda, número reduzido de alunos no segundo semestre (em decorrência de evasão escolar) e para que tivéssemos um tempo maior de convivência na escola antes da execução do projeto. Em contrapartida, a escola se comprometeu com a cessão de horário e de espaço físico, de modo a facultar o desenvolvimento das atividades do projeto em todas as turmas durante todo o período letivo de 2015.

Como aprendemos com essa experiência! A EJA nos ensinou que a escola é um espaço organizado, criativo, repleto de pessoas comprometidas com um trabalho de excelência. Tudo que vimos, ouvimos e experimentamos no decorrer da ambiência fez ruir pré-julgamentos descabidos. Rubem Alves elucida com detalhes o que pareceu ser a primeira lição aprendida com a EJA:

[...] não há palavra que possa ensinar o gosto do feijão ou o cheiro do coentro. É preciso provar, cheirar, só um pouquinho, e ficar ali, atento, para que o corpo escute a fala silenciosa do gosto e do cheiro. Explicar o gosto, enunciar o cheiro; pra estas coisas a Ciência de nada vale; é preciso sapiência, ciência saborosa, para se caminhar na cozinha, este lugar de saber-sabor (ALVES, 1995. p. 133).

Iniciamos as ações no ano letivo de 2015 com o corpo discente desde a alfabetização até o nono ano do ensino fundamental. Desenvolvemos quatro oficinas com os estudantes para compartilhar saberes sobre a alimentação saudável por um prisma multidimensional e pautado na afrocentricidade. Orientamo-nos, ainda, pelo novo Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (BRASIL, 2014) e pelo MREAN (BRASIL, 2012).

A primeira oficina foi chamada de "Aromas da África no Brasil" e teve por objetivos conhecer os estudantes, as suas concepções mais gerais sobre o continente africano e iniciar uma aproximação com os temperos utilizados na culinária afro-brasileira.

Para conhecer os estudantes, optamos por uma dinâmica de "quebra-gelo", na qual o primeiro participante elegia um alimento que iniciasse com a

mesma letra do seu próprio nome. Um exemplo: Bruna, banana. Em sequência o próximo participante dizia o nome e o alimento escolhido pelo(s) colega(s) anterior(es), falava o seu nome e o alimento escolhido, um exercício de memória e criatividade, até que todos tivessem participado.

A dinâmica, além de possibilitar a apresentação da equipe do projeto, professor e estudantes, construiu um ambiente de descontração e leveza. Além disso, introduzimos minimamente uma conversa sobre comida, pois alguns, ao elegerem o alimento que inicia com a primeira letra de seu nome, descreviam ou mesmo referiam a sua preferência ou aversão alimentar.

Após as apresentações, falamos sobre o objetivo geral do projeto e como o trabalho seria desenvolvido. Também pensamos em ouvir o que eles conheciam sobre a África. Para isso, formulamos uma pergunta e registramos as respostas. A questão foi a seguinte: O que “vem à sua cabeça” quando você pensa na África? À medida que os estudantes pronunciavam a resposta, nós registrávamos no quadro branco. Os apontamentos foram anotados em diário, registrados por fotografias e vídeos. Das treze turmas, registramos as oficinas de somente dez.

As expressões mais citadas para a caracterização da África foram (da maior para a menor citação): fome, miséria, pobreza, animais selvagens, magreza, doenças, sofrimento, seca, escravo, carência, danças, floresta, preto (fazendo referência às pessoas), religiões, deserto, água, fruta, esporte, deuses e Mandela. As anotações eram feitas uma única vez, ainda que a palavra fosse dita mais de uma. Não houve referência a comida, alimentos, culinária, a não ser para retratar sua ausência ou escassez.

Introduzimos a terceira e última dinâmica, explicando que o nosso tema central era a culinária afro-brasileira, uma das contribuições dos povos africanos para a história e cultura brasileiras. A dinâmica consistia em distribuir cinco recipientes fechados para os estudantes, cada um deles contendo um tempero diferente, a saber: cravo, açafrão, *curry*, canela e pimenta. Os recipientes estavam embalados em papel alumínio, contendo alguns orifícios para que o participante pudesse, pelo olfato, identificar o tempero.

Na medida em que iam identificando os temperos, faziam relações com alguns pratos culinários que os continham e estavam relacionados aos seus hábitos alimentares. Segundo os estudantes, come-se quibe com canela em Petrópolis; a canela também pode vir no arroz doce e canjica junto com o cravo que “ficam um luxo”; no nordeste, o cuscuz de milho pode ser ao leite ou com carne seca, assim como o peixe tem leite de coco e azeite de dendê; o *curry*

é uma “delícia no arroz”; e o açafrão “assenta com uma carinha assada”; a folha de louro “tem gosto ruim”, mas ela deixa a feijoada e a carne assada com um sabor maravilhoso; a pimenta-do-reino e o coentro podem ser “usados em tudo” (ou quase).

Durante a oficina pôde-se compreender, por meio dos relatos dos estudantes, que ser do norte/nordeste e morar no sudeste significa sentir saudades da dobradinha, da buchada, do acarajé, do beiju de tapioca, da tapioca fresquinha, do cuscuz e de tantas outras comidas maravilhosas que existem. Tem a tapioca com recheio de mingau; a saudosa canjica da mãe; o peixe com leite de coco, que aprendeu com a mãe; o homem que cozinha melhor que a sua esposa e conhecia todos os temperos. Percebemos uma riqueza em sabor, humor e simpatia.

Por fim, como tarefa para casa, pedimos que os participantes pesquisassem receitas de suas famílias, receitas tipicamente brasileiras (internet, jornais, revistas etc.), fotografias, letras de músicas populares, contos, poesias que remetessem a comidas afro-brasileiras, que deveriam levar no próximo encontro.

A segunda oficina, de mesmo título da primeira, teve por objetivo provocar reflexões sobre a alimentação africana e afro-brasileira, sua variedade, semelhanças e contrastes e a sua expressão no cotidiano alimentar familiar. Na dinâmica “Inhame quente”, os participantes encontravam-se dispostos em roda, todos sentados nas cadeiras escolares. Uma música era tocada e durante a sua execução os participantes deveriam passar o inhame para o colega ao lado. Quando a música fosse interrompida, o participante que estivesse com o inhame nas mãos deveria falar uma comida preparada com inhame. Em seguida trocamos os vegetais, a exemplo da batata doce, do aipim, quiabo, coco e abóbora. A cada rodada, apresentamos o nome e a fotografia de uma preparação afro-brasileira de distintas regiões brasileiras.

Por fim, exibimos o vídeo chamado “Gastronomia africana: Nova África”, dirigido por Mônica Monteiro (produção CINEVIDEO e TV Brasil). Nele encontramos os modos de preparar e comer as comidas típicas do Benin (feijoada, acará/acarajé, blocotó/mocotó), da Etiópia (café com manteiga e sal), do Marrocos (cuscuz marroquino) e da África do Sul (frango com amêndoas). Encontramos semelhanças e estranhezas com os pratos e os modos como a culinária africana contemporânea se expressa.

Os estudantes apresentaram os pratos elegidos como suas referências de comida afro-brasileira (feijoada, frango com quiabo e pato no tucupi),

expressaram os motivos da escolha da preparação, os valores simbólicos de cada comida apresentada, os modos de preparo e de comer. Os alunos participaram ativamente da oficina, revivendo as suas memórias afetivas, relatando suas histórias de vida e laços familiares, compartilhando as receitas culinárias e suas sabenças alimentares. Foi um momento prazeroso e de reconhecimento das raízes africanas no cotidiano alimentar. Os professores compreenderam que as ações atendem à obrigatoriedade de ensino da cultura afro-brasileira e que a culinária é uma ferramenta convidativa ao diálogo desse tema.

A terceira oficina foi chamada de "O caminho dos alimentos" e consistiu na construção coletiva das etapas do sistema alimentar, desde o plantio, os processamentos (mínimos e muito especializados), até as transformações dos alimentos em receitas e o descarte do lixo gerado. Os estudantes foram convidados a debater sobre os modos de produção agrária hegemônicos e os impactos no sistema alimentar e meio ambiente. Todo o processo foi mediado pelo diálogo, com a finalidade de "conhecer e de mais conhecer" (FREIRE, 2011). Por meio da comunicação buscamos acolher as contribuições de todos, os modos distintos de pensar, para assim enriquecer o processo de formação de opiniões.

Essa vivência gerou debates sobre o uso de agrotóxicos e alimentos transgênicos, processos de produção baseados na monocultura e a contraposição da agroecologia. Tratamos da diretriz do Programa Nacional da Alimentação Escolar (PNAE), que torna obrigatória a compra de no mínimo 30% dos gêneros alimentícios oriundos da agricultura familiar, com preferência aos alimentos agroecológicos e de como isso se dá em Macaé.

A última oficina foi denominada "Temperando Conceitos", e, mais uma vez, por intermédio do diálogo e da confecção de cartazes criativos, os estudantes foram provocados sobre as concepções da alimentação saudável a partir das dimensões nutricionais (biológicas), econômicas, psicossociais, culturais e sob a perspectiva do direito. Em seguida, resgatamos as imagens solicitadas no primeiro encontro para identificar os aspectos de saudabilidade na culinária afro-brasileira. Finalizamos com a dinâmica "O que eu levo da culinária afro-brasileira para a vida?". Esse foi um tempo de reflexão sobre a relação da comida no cotidiano, aprendizado conceitual, estímulo ao desenvolvimento de habilidades culinárias e de recursos para escolhas e práticas alimentares cotidianas.

Como culminância do projeto e, em parceria com a comunidade escolar, organizamos uma Feira Cultural, em setembro de 2015, em que ocorreram

diversas atividades, dentre as quais destacamos uma exposição e degustação de pratos de matrizes africanas saudáveis; a exposição de jogos e brinquedos africanos (a exemplo das *abayomis*); as oficinas de turbantes; o teatro sobre o antigo quilombo de Macaé; o dicionário de palavras da língua portuguesa, de origem africana; danças e o jongo; e a apresentação de capoeira. Foi um tempo de celebração pela conclusão das ações.

As atividades desenvolvidas junto à escola permitiram ao CulinAfro, muito saborosamente, alçar novos voos ao longo dos anos que se sucederam e que nos possibilitaram construir outras ações de caráter similar, para além dos muros da Escola Municipal Wolfango Ferreira. Algumas dessas ações apresentam-se resumidamente a seguir:

- Tenda Sabores e Saberes: Realizadas nas Feiras Agroecológicas Solidárias (2015 e 2017) e na Feira Arte, Cultura e Saúde do PIPS (2016), na cidade universitária e no Parque da Cidade de Macaé. Esta é uma instalação pedagógica que objetiva provocar todos os sentidos do corpo, potencializando as sensações sensoriais e possibilitando o rememorar de fases distintas da vida, experiências individuais e/ou coletivas, vínculos afetivos e familiares, o prazer e a aversão. Objetiva, além disso, aguçar o apetite dos visitantes por meio da degustação de comidas afro-brasileiras, pela exposição de especiarias suspensas em tecidos finos, poesias, músicas e imagens de alimentos e comidas.

- Formação de um Núcleo de Estudos Afro-brasileiros da Cidade Universitária de Macaé (NEAB Macaé), em 2016: O projeto passou a integrar o NEAB/Macaé, que se constitui um espaço de acolhimento e formação para estudantes, pesquisadores e sociedade civil que intentam o desenvolvimento de ações de promoção da diversidade étnico-racial, de valorização das histórias e cultura afro-brasileiras, especialmente para as populações negras de Macaé e região Norte Fluminense. No âmbito acadêmico, o NEAB busca fomentar a efetivação da Lei 10.639/03 e da PNSIPN no ensino, pesquisa e extensão e no fortalecimento das ações afirmativas.

Para o evento de lançamento, desenvolvemos uma preparação para ser servida durante a exibição do filme “Preciosa: uma história de esperança”, dirigido por Lee Daniels. Optamos pelo preparo de pipoca salgada e temperada com azeite de dendê e pimenta. A preparação permitiu ressaltar que a experiência sensorial com a culinária afro-brasileira possibilita uma vivência que reforça o sabor como uma possibilidade de saber a respeito da cosmovisão africana e de suas características múltiplas, associativas e inclusivas. Além do

compartilhamento de informações sobre os ingredientes e modos de fazer e comer, foi possível associar o gosto à produção de afeto mútuo.

- Semana AFROAPAE (APAE/Macaé), em 2016: Colaboramos com a contação da história da culinária afro-brasileira, os impactos do racismo estrutural, do mito da democracia racial e da ideia de meritocracia na saúde da população negra. Participamos da elaboração do cardápio da Semana, que consistiu de receitas culinárias de nosso livro. O impresso agora compõe o acervo bibliográfico local.

- Prática culinária com secundaristas de Macaé, em 2016: Realizamos a construção coletiva de oficinas, junto à equipe de docentes do Colégio Estadual Visconde de Araújo e ao Programa Afric(a)ção. O objetivo foi realizar atividades educativas com linguagens distintas sobre as expressões brasileiras de matriz africana com potencial para a promoção de saúde e qualidade de vida. O CulinAfro preparou uma oficina culinária, com base em uma receita de cuscuz salgado. Essa oficina consistiu de cinco etapas, a saber: a) apresentação do projeto; b) exposição da receita culinária elegida (sua história, as características socioculturais e simbólicas, os ingredientes e as dimensões do saudável a partir de uma perspectiva ampliada); c) oficina de turbantes, como uma alternativa de proteção individual ao risco de contaminação por perigo físico no manejo dos alimentos, a exemplo de cabelos e adereços; d) preparação da receita culinária pelos estudantes e; e) degustação do prato. Realizamos seis oficinas, atendendo assim a um total de 180 estudantes secundaristas e seis professores locais.

- I Encontro Celebrando a África Comendo Cultura, em 2017: Foi idealizado e proposto pelo bacharelado em Gastronomia da UFRJ, Ernani Lima Moraes, de Cabo Verde e outros estudantes oriundos da África e das diásporas, em virtude do Dia Mundial da África. O objetivo foi elucidar e difundir a cultura alimentar africana através de narrativas alimentares e degustações culinárias. Em Macaé, o Projeto CulinAfro, em parceria com o NEAB Macaé e a comissão de eventos do Curso de Nutrição, organizou a programação com destaque para as características afro-brasileiras da cidade. Além da análise sensorial de preparação culinária da cultura alimentar da população negra de Macaé, a saber canjiquinha com molho de carne seca e couve refogada, houve uma Roda de Conversa com Dengo, Mestre de Capoeira da Associação Raízes de Aruanda, e Clarissa Gomes, membro da Comissão da Verdade da Escravidão de Macaé. Houve transmissão ao vivo das palestras que ocorreram na UFRJ-Sede sobre as especificidades alimentares dos países africanos e da diáspora:

Angola; Benin; Cabo Verde; Guiné Bissau; Haiti; Jamaica; Nigéria; República Democrática do Congo; e São Tomé e Príncipe.

MISTURANDO CONTEÚDOS E ATORES SOCIAIS NO CALDEIRÃO DA (TRANS)FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA

O projeto de extensão CulinAfro pode ser considerado um mecanismo transversal para aplicação da EAN, permitindo discussões de temas acerca da construção dos hábitos e costumes alimentares nacionais incluindo a importância histórica de africanos escravizados, desde o período colonial, para a formação do que chamamos hoje de Brasil.

Por se tratar de uma temática que se aproxima da realidade de todos, explicitada pelo ato de comer e até mesmo os múltiplos prazeres que essa ação compreende, a culinária afro-brasileira permite abrir portas para o diálogo possível entre alimentação saudável e cultura alimentar, vertente que tem sido cada vez mais valorizada nas políticas públicas de alimentação e nutrição, a exemplo do GAPB.

Os projetos de extensão, de maneira geral, compreendem interação entre academia e sociedade e o CulinAfro, por sua vez, permitiu estabelecer aproximação e vínculos entre discentes da graduação e da EJA. Dessa forma, o exercício dos princípios da extensão universitária permite elencar inúmeras reflexões em relação ao processo de ensino-aprendizagem baseado em múltiplos saberes.

Para a melhor condução das oficinas foi necessário o desenvolvimento de uma visão do ser humano inserido no seu contexto biopsicossocial, que traz consigo uma história de vida e valores culturais que devem, mais do que ser respeitados, destacados como algo importante e essencial para o contexto da EAN, da alimentação saudável e valorização da comida de verdade.

Além disso, as ações na escola permitiram diálogos entre os diversos setores: a própria escola, a universidade, os sujeitos envolvidos na promoção da igualdade racial e até mesmo grupos referentes à cultura/esporte, como por exemplo, um grupo de capoeira regional do município, mostrando, assim, a importância da organização compartilhada para a consolidação de todas as vertentes trabalhadas no projeto: alimentação, cultura, história e igualdade racial, entre outras.

Por outro lado, devido à sua característica ímpar, o projeto possibilitou a interação de diversas áreas do conhecimento, sendo elas: nutrição, história,

geografia, literatura e culinária, entre tantos outros meios que apresentam uma alternativa à aplicação da lei 10.639/03, bem como o respeito e o reforço às diretrizes do PNAE.

A participação do graduando no CulinAfro tem por finalidade permitir uma riqueza de conhecimentos essenciais para compor a bagagem de conteúdos e práticas e a interação com uma diversidade de atores sociais. No que tange à promoção de saúde, é essencial a visão mais ampla acerca dos muitos fatores que corroboram para o estado de saúde de um indivíduo, o que compreende diversas vertentes intrínsecas à vida, sendo a alimentação uma importante via.

COMPARANDO AS REALIZAÇÕES COM AS EXPECTATIVAS INICIAIS: DA RECEITA AO RENDIMENTO

Partirmos do pressuposto de que a promoção da alimentação saudável compreende, de acordo com Castro, Castro e Gugelmin (2011), as vertentes de incentivo, apoio, proteção e monitoramento. De acordo com essas autoras, o incentivo abarca ações de difusão de informação, de motivação dos indivíduos para a adoção de práticas saudáveis e de seu empoderamento para lidar, em seu cotidiano, com as questões que envolvem os determinantes de sua saúde. A de apoio engloba todas as medidas que visam a tornar factível e/ou a facilitar a adesão a práticas saudáveis por coletividades e indivíduos bem informados e motivados.

A vertente de proteção abrange iniciativas que visam a impedir ou, ao menos, diminuir a exposição de indivíduos e coletividades a fatores e situações de risco para a saúde. Complementam essas três vertentes as ações de monitoramento dos processos e desfechos de saúde, que objetivam subsidiar o (re)direcionamento de políticas e programas.

Constatou-se que os resultados do CulinAfro foram considerados efetivos e eficientes quando se tratou do incentivo, do apoio e do monitoramento para a promoção da alimentação saudável a partir do prisma da culinária negra.

Alguns exemplos que podemos listar quanto: a) ao incentivo - a mobilização da comunidade escolar para compartilhamento de saberes culinários e fomento a uma prática alimentar saudável e adequada (a partir das perspectivas culturais de cada estudante e de suas famílias); b)

ao apoio - realizamos dois eventos nos quais receitas da culinária africana saudável foram preparadas e experimentadas pelos próprios estudantes, desmitificando, desse modo, a ideia de que a alimentação saudável é inacessível e pouco saborosa; e c) ao monitoramento - os produtos do projeto foram compartilhados com a coordenação de alimentação escolar de Macaé, com o propósito de subsidiar a ampliação do cardápio do PNAE no que diz respeito à dimensão cultural, a partir da perspectiva da culinária negra. Essa ação encontra apoio na diretriz da Lei 11.947 (BRASIL, 2009), que orienta a valorização das práticas alimentares culturais locais e o respeito a elas.

As principais dificuldades no que tange à aplicação da Lei 10.639/03 estão associadas à existência de tabus sobre como abordar a história e a cultura da África e a afro-brasileira, principalmente quando os temas a serem tratados envolvem religião e crenças em geral. Apesar de se tratar de uma alteração na Lei de Diretrizes e Bases da Educação desde o ano de 2003, ainda se nota o despreparo profissional e o preconceito. Outra questão está associada ao imaginário social sobre alimentação saudável como aquela baseada unicamente nos pressupostos biomédicos, sendo, por isso, a culinária afro-brasileira vista como uma comida não saudável.

As ações realizadas pelo projeto na escola e em outros espaços vêm mostrando ao grupo a potência da contribuição da culinária afro-brasileira para além da dimensão do contexto escolar e do subsídio às ações promotoras da alimentação adequada e saudável. Nesse sentido, novos esforços têm sido empreendidos no campo da pesquisa, que visam contemplar uma linha de investigação cujos pressupostos vinculam a culinária afro-brasileira à produção e promoção da saúde.

Os saberes e sabores da culinária afro-brasileira, como instrumental pedagógico articulado à perspectiva educativa crítica, parece-nos propiciar uma incursão e articulação de aspectos fundamentais à população negra e às comunidades tradicionais, como: o fortalecimento da identidade e consciência racial, da ancestralidade e memória individual e coletiva em torno das dimensões da vida econômica, social e cultural popular; no reestabelecimento de conexões e vínculos afetivos, sejam eles, familiares e/ou comunitários; bem como, contribuindo para o resgate de práticas populares de cuidado.

Assim, encontra-se entre os desafios futuros o aprimoramento das elaborações teóricas e das referências metodológicas estabelecidas, com vistas a agregar uma nova perspectiva, que explore o uso e o rendimento dessa receita na constituição de um cardápio diversificado de ações dirigidas

à Promoção da Saúde Integral da População Negra; buscando, a partir da articulação dos aspectos citados anteriormente, contribuir no favorecimento da “capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle nesse processo, para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1986, p. 1).

FINALMENTE A DEGUSTAÇÃO

Temos enorme fascínio pelas histórias contadas à beira do fogão, pelo desenho e as cores das panelas de barro, as combinações dos temperos, a transformação provocada pelo fogo, e todo encanto que acontece nas cozinhas para a produção das coisas que são boas para o corpo e saúde para a alma. Para nós, a comida não é apenas sobrevivência, mas a afirmação da identidade e das sabenças negligenciadas pela exclusão epistemológica. Ao projeto CulinAfro interessa despertar o prazer pela investigação sobre alimentação, cultura e educação, à semelhança da satisfação de destampar uma panela que contém a mais deliciosa preparação.

O CulinAfro abraça a cozinha como lugar onde se aprende a vida, a verdadeira escola onde o corpo descobre a sabedoria da comida de verdade. Assim, corajosamente, unimos discentes, docentes e a sociedade civil na valorização da comida e da culinária afro-brasileira, com todos os sentidos e valores a ela atribuídos.

A cada dia nos fortalecemos para o enfrentamento do imperialismo cultural eurocêntrico e das propostas iníquas da indústria de produtos alimentícios, que sugerem cada vez mais a não prática da culinária e o uso de seus produtos prontos para comer. E seguimos provando e enunciando a comida afro-brasileira, misturando conteúdos e atores sociais, para que pelas chamadas da *práxis* haja transformação. Da receita ao rendimento, cada etapa seja temperada de esperanças e satisfação a cada degustação.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. **Estórias de quem gosta de ensinar: o fim dos vestibulares. São Paulo: Ars Poética, 1995.**

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Lei nº 10.639, de 10 de janeiro de 2003. **Diário Oficial da União (DOU)**, Brasília, DF, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Especial de Políticas de Promoção da Igualdade Racial. **Política Nacional de Saúde Integral da População Negra**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. FNDE. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009**.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. (Orgs.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível?** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.

CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2004.

CASTRO, I. R. R.; CASTRO, L. M. C.; GUGELMIN, A. S. Ações educativas, programas e políticas envolvidos nas mudanças alimentares. In: GARCIA, R. W. D.; CERVATO-MANCUSO, A. M. (Org.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011, p. 18-34.

DAMATTA, R. Sobre o Simbolismo da Comida no Brasil. **O Correio da Unesco**, v. 15, n. 7, p. 22-23, 1987.

FREIRE, P. Cartas à Guiné-Bissau: registros de uma experiência em processo. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1978.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 43. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

PORTELA, F. **Gula D' Africa**: o sabor africano na mesa brasileira. Culinária e Gastronomia. Brasil: Senac, 2008.

VILANOVA, R.; MARTINS, I. Educação em Ciências e Educação de Jovens e Adultos: pela necessidade do diálogo entre campos e práticas. **Ciência e Educação**, v. 14, n. 2, p. 331-346, 2008.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The Ottawa charter for health promotion**. Geneve: WHO, 1986.