GASTRONOMIA SOCIAL E APROVEITAMENTO INTEGRAL: CARDÁPIOS DE BAIXO CUSTO PARA COZINHAS SOLIDÁRIAS

Antônia Cláudia Souza Nunes, Edgar Solano, Sara Bezerra Santos, Cláudia Maria de Moraes Santos

Universidade do Vale do Paraíba/Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil.

claudia.mmsantos@univap.br; edsolano@univap.br; claudia.nunes2908@gmail.com; sarinhay33@gmail.com.

Resumo

O projeto de extensão teve como objetivo desenvolver alternativas de cardápios acessíveis, nutritivos e saborosos para uma instituição social que prepara refeições para cerca de 40 internos, com ênfase no aproveitamento integral dos alimentos e na redução de desperdícios. A metodologia foi organizada em cinco etapas: pesquisa e diagnóstico, planejamento dos cardápios, testes culinários e ajustes, implementação e documentação. A ação foi realizada na Comunidade Terapêutica Vida Nova, em São José dos Campos (SP), envolvendo estudantes do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia e os responsáveis pela cozinha da instituição. Como produto, foi elaborado e disponibilizado um Manual de Aproveitamento Integral dos Alimentos com vinte receitas de preparo simples, utilizando talos, folhas, cascas e ingredientes de baixo custo e uma oficina prática. Os resultados indicaram participação ativa dos cozinheiros, troca de saberes e potencial de aplicação das preparações na rotina institucional. Conclui-se que a gastronomia social, associada ao planejamento e ao aproveitamento integral, pode contribuir para a autonomia das cozinhas solidárias, a sustentabilidade e a segurança alimentar.

Palavras-chave: Gastronomia social. Aproveitamento integral. Segurança alimentar. Cozinhas solidárias. Sustentabilidade.

Área do Conhecimento: Ciências Sociais Aplicadas - ENEXUN

Introdução

A insegurança alimentar e as limitações orçamentárias enfrentadas por organizações sociais tornam necessário o desenvolvimento de estratégias que conciliem qualidade das refeições, viabilidade econômica e uso responsável dos alimentos. Nesse contexto, surgem as cozinhas solidárias e outras iniciativas comunitárias exercem papel relevante na oferta de refeições a grupos em situação de vulnerabilidade, muitas vezes operando com doações e com disponibilidade irregular de ingredientes (CONAFER, 2025).

O planejamento de cardápios de baixo custo não se restringe à escolha de ingredientes baratos. Ele envolve sazonalidade, rendimento, técnicas culinárias, armazenamento, substituições possíveis e aproveitamento das partes comestíveis normalmente descartadas. O aproveitamento integral de talos, folhas e cascas amplia as possibilidades de preparo e pode contribuir para a redução de resíduos, especialmente quando associado à capacitação de quem atua diretamente na produção das refeições. Essa perspectiva aproxima a gastronomia de dimensões sociais, ambientais e educativas, reforçando sua capacidade de atuar para além do serviço comercial de alimentação.

A proposta também se relaciona à distinção entre cozinhas solidárias e cozinhas comunitárias. Enquanto as primeiras podem surgir da organização da sociedade civil e da mobilização comunitária, as cozinhas comunitárias constituem equipamentos vinculados ao poder público (Brasil, 2025).

Em ambos os casos, a promoção do acesso a refeições adequadas e saudáveis integra estratégias de segurança alimentar e nutricional. A literatura utilizada no projeto reforça ainda a necessidade de refletir sobre sistemas alimentares, escolhas de consumo, desperdício e futuro da alimentação (Belasco, 2009; Pollan, 2010; Barber, 2015).

A legislação que regulamenta o Programa Cozinha Solidária é a Lei n°14.628/2023 e regulamentada pelo Decreto n°11.937/2024, esta lei tem por objetivo fornecer alimentação gratuita e de qualidade à população em situação de vulnerabilidade (Brasil, 2024).

Diante desse cenário, o objetivo deste trabalho foi relatar e analisar uma experiência de extensão universitária voltada ao desenvolvimento de cardápios de baixo custo e ao aproveitamento integral de

alimentos na Comunidade Terapêutica Vida Nova, em São José dos Campos (SP), por meio da elaboração de receituário, realização de oficina prática e capacitação dos responsáveis pela cozinha institucional.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de natureza extensionista, desenvolvido no âmbito da disciplina Projeto Integrador I do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da Universidade do Vale do Paraíba. A instituição parceira foi a OSC Comunidade Terapêutica Vida Nova, localizada em São José dos Campos (SP), cuja cozinha é operada por internos em recuperação e atende aproximadamente 40 pessoas. As atividades foram realizadas entre março e abril de 2025, totalizando 36 horas de trabalho acadêmico e culminando em uma ação presencial de implementação, capacitação e avaliação.

O percurso metodológico foi estruturado em cinco etapas articuladas. Na primeira, pesquisa e diagnóstico, foram levantadas informações sobre o funcionamento de cozinhas solidárias, o perfil do público atendido, ingredientes acessíveis, redução de desperdícios e técnicas de aproveitamento integral. Na segunda etapa, realizou-se o planejamento dos cardápios, com seleção de preparações de baixo custo, análise de rendimento, sazonalidade e possibilidade de substituição dos ingredientes. A terceira etapa consistiu em testes culinários em escala reduzida, destinados a ajustes de sabor, textura, técnicas de preparo e adequação às condições de produção.

A quarta etapa correspondeu à implementação e capacitação, realizada na instituição parceira. Durante a oficina, os estudantes demonstraram higienização, cortes, formas de utilização de partes não convencionais dos vegetais e procedimentos de cocção. Os cozinheiros da instituição participaram das preparações, fizeram perguntas e apresentaram sugestões relacionadas à rotina da cozinha. Por fim, a quinta etapa reuniu avaliação e documentação da experiência, incluindo registros fotográficos, sistematização das observações e organização do material educativo. A tabela 1 apresenta um resumo das etapas do desenvolvimento da ação extensionista.

Tabela 1 - Etapas do desenvolvimento da ação extensionista.

Etapa	Finalidade	Principais procedimentos
Pesquisa e diagnóstico	Compreender necessidades e condições da cozinha	Pesquisa bibliográfica, levantamento de insumos, observação de desperdícios e disponibilidade.
Planejamento	Propor preparações viáveis e econômicas	Seleção de receitas, rendimento, sazonalidade e substituições.
Testes culinários	Validar técnicas e preparações	Testes em pequena escala e ajustes de sabor, textura e aproveitamento.
Implementação e capacitação	Transferir conhecimentos à equipe local	Oficina prática, demonstração de cortes, cocção e uso integral dos alimentos.
Avaliação e documentação	Sistematizar resultados e produto educativo	Registros, feedback dos participantes e elaboração do manual de receitas.

Fonte: elaborado pelos autores a partir do relatório do projeto, 2026.

Como produto técnico-educativo, foi elaborado o Manual de Aproveitamento Integral dos Alimentos, composto por vinte receitas. Entre as preparações estão arroz com talos e cascas de legumes, feijão com abóbora e folhas de beterraba, polenta enriquecida com proteína de soja, sopa de legumes com pão amanhecido, omelete de forno com talos e folhas, farofas produzidas com cascas e talos, preparações com ora-pro-nóbis, bife e “carne louca” de casca de banana, bolinho de casca de batata, biscoito de casca de goiaba, geleia de casca de mamão, assado de casca de chuchu e doce de abóbora com casca e coco. As receitas foram dimensionadas para facilitar a aplicação em produção coletiva.

Resultados

Os objetivos propostos foram alcançados com a aproximação dos estudantes à realidade de uma cozinha que depende, em grande medida, de doações e precisa adaptar o cardápio aos insumos efetivamente disponíveis. Essa condição evidenciou a importância de desenvolver repertório culinário flexível, capaz de transformar ingredientes simples e partes comestíveis frequentemente descartadas em preparações adequadas ao serviço diário.

O principal resultado material foi a elaboração e entrega do Manual de Aproveitamento Integral dos Alimentos, contendo vinte receitas de preparo simples. O receituário reuniu alternativas para diferentes componentes da refeição - arroz, feijão, acompanhamentos, preparações com vegetais, lanches e doces - e priorizou o uso eficiente de ingredientes. A diversidade das receitas permitiu demonstrar que o aproveitamento integral não se limita a uma única técnica, podendo ser aplicado a cascas de banana, abacaxi, mamão, goiaba, chuchu e batata, bem como a talos e folhas de hortaliças.

Na atividade presencial, todos os participantes que exerciam a função de cozinheiro na instituição acompanharam a apresentação. Os registros do projeto mostram envolvimento durante a preparação e a cocção das receitas, com perguntas, auxílio direto e sugestões. A oficina abordou especialmente as partes dos alimentos que poderiam ser aproveitadas, os tipos de cortes e os procedimentos de preparo. Esse formato favoreceu uma aprendizagem baseada na demonstração e na execução, aproximando o conteúdo acadêmico das necessidades concretas da cozinha.

Outro resultado foi a troca de saberes entre universidade e comunidade. Para os estudantes, a experiência permitiu compreender limitações logísticas, disponibilidade variável de ingredientes e exigências de uma produção destinada a dezenas de pessoas. Para os participantes da instituição, a ação ofereceu novas possibilidades de utilização dos alimentos recebidos, ampliando alternativas para a rotina culinária. O projeto também reforçou o valor da atenção e do reconhecimento ao trabalho realizado pelos cozinheiros no contexto institucional.

Discussão

A experiência confirma que o aproveitamento integral dos alimentos pode ser abordado como estratégia culinária, educativa e de gestão. Em uma cozinha com oferta irregular de insumos, a capacidade de adaptar receitas e utilizar partes comestíveis normalmente desprezadas contribui para ampliar o rendimento e diversificar preparações. Esse princípio dialoga com Pollan (2010), ao valorizar escolhas alimentares mais conscientes, e com Barber (2015), ao defender uma reflexão sobre o futuro da comida articulada ao uso responsável dos recursos.

Belasco (2009) destaca que as escolhas sobre o que comer estão relacionadas a questões sociais, econômicas e ambientais. No projeto, essa relação tornou-se concreta: o cardápio precisava responder simultaneamente à disponibilidade dos alimentos doados, ao número de pessoas atendidas e à necessidade de produzir refeições agradáveis e viáveis. A gastronomia, portanto, atuou como campo de mediação entre recursos limitados e soluções práticas, mostrando que criatividade técnica e planejamento podem contribuir para enfrentar restrições sem reduzir a alimentação a uma lógica exclusivamente econômica.

A oficina presencial foi particularmente importante porque transformou o receituário em experiência prática. A simples entrega de receitas poderia limitar a apropriação do conteúdo, enquanto a demonstração de cortes, preparo e cocção permitiu discutir dúvidas e adaptações em tempo real. A participação dos cozinheiros indicou que a extensão universitária ganha relevância quando reconhece o conhecimento prévio da comunidade e constrói soluções em diálogo com quem executará as propostas no cotidiano.

Também se observa consonância com as políticas de segurança alimentar que reconhecem as cozinhas solidárias como iniciativas de interesse social. O apoio a esses espaços não depende apenas do fornecimento de alimentos, mas também de formação, organização do trabalho e desenvolvimento de estratégias para melhor utilização dos recursos. Nesse sentido, o projeto contribuiu para fortalecer a autonomia operacional da instituição parceira ao oferecer um repertório que pode ser ajustado conforme sazonalidade e doações.

Entre as limitações, destacam-se a dificuldade de acompanhamento contínuo da cozinha após a oficina e a variação dos insumos disponíveis ao longo do tempo. O projeto não realizou mensuração quantitativa do desperdício antes e depois da intervenção nem comparação sistemática do custo por refeição, o que impede afirmar economicamente a magnitude da redução de gastos. Assim, os resultados devem ser compreendidos como evidências de uma experiência formativa e de aplicabilidade prática, e não como avaliação de impacto financeiro.

Para ações futuras, recomenda-se acompanhar a aplicação das receitas por período mais prolongado, registrar custos e rendimentos, identificar preparações mais aceitas e incorporar temas como compostagem, armazenamento, planejamento de compras e articulação com hortas comunitárias e agricultura familiar. Tais medidas podem ampliar o alcance da proposta e produzir indicadores objetivos sobre desperdício, custo e diversidade alimentar.

A análise do próprio processo de desenvolvimento permite ainda observar que a carga de 36 horas foi distribuída entre orientação, pesquisa bibliográfica, planejamento, testes culinários, apresentação dos resultados dos testes e implementação. Esse encadeamento foi importante para evitar que a intervenção se resumisse a uma oficina isolada. As reuniões iniciais permitiram delimitar o problema e selecionar textos de apoio; o planejamento direcionou a escolha das receitas; e os testes individuais antecederam a apresentação coletiva das preparações. Dessa forma, a ação presencial foi sustentada por etapas prévias de preparação e validação.

O receituário produzido também revela uma estratégia de diversificação. Parte das receitas aproveita talos e folhas, como o arroz nutritivo, a omelete de forno e preparações com ora-pro-nóbis. Outro grupo utiliza cascas como ingrediente principal ou complementar, a exemplo da farofa de casca de banana, do bife e da “carne louca” de casca de banana, do bolinho de casca de batata, do biscoito de casca de goiaba, da geleia de casca de mamão e do assado de casca de chuchu. Há ainda preparações voltadas ao reaproveitamento de alimentos já disponíveis, como a sopa sustentável com pão amanhecido. Essa variedade amplia as possibilidades de escolha conforme o tipo de doação recebido pela instituição.

Do ponto de vista culinário, a proposta valorizou operações simples e compatíveis com uma cozinha de produção coletiva: higienização cuidadosa, picagem, refogado, cocção em panela, forno e fritura. A simplicidade técnica é relevante porque aumenta a chance de continuidade das receitas após o encerramento da ação. Ao mesmo tempo, a oficina demonstrou que “baixo custo” não precisa significar monotonia alimentar; combinações com legumes, folhas, proteína de soja e plantas alimentícias não convencionais podem gerar preparações variadas, desde que estejam disponíveis e sejam adequadamente manipuladas.

A participação dos cozinheiros durante a oficina foi um indicador qualitativo importante. O relatório registra perguntas, auxílio e sugestões durante a apresentação das receitas. Em ações extensionistas, esse tipo de interação sinaliza que o conhecimento não circula em uma única direção. Os estudantes apresentam fundamentos técnicos, mas os participantes locais conhecem a rotina, os equipamentos, os ingredientes mais frequentes e as limitações concretas do serviço. A combinação desses conhecimentos favorece soluções mais realistas e reforça o caráter dialógico da extensão universitária.

O projeto também permitiu discutir a noção de autonomia alimentar em escala institucional. Nesse caso, autonomia não significa independência absoluta das doações, mas maior capacidade de decidir como utilizar o que chega à cozinha, reduzindo perdas evitáveis e aumentando o número de alternativas possíveis. Um conjunto de receitas flexíveis funciona como repertório para situações variáveis: quando determinado vegetal é recebido em maior quantidade, por exemplo, suas folhas, talos ou cascas podem ser incorporados em diferentes preparações, desde que estejam próprios para consumo e sejam corretamente higienizados.

A sustentabilidade aparece, portanto, vinculada à prática cotidiana. O aproveitamento integral pode reduzir o volume de partes comestíveis descartadas e incentivar uma visão mais ampla sobre o alimento. Entretanto, essa estratégia não deve ser interpretada como solução única para a insegurança alimentar. O acesso regular a alimentos em quantidade e qualidade adequadas depende de políticas públicas, redes de abastecimento, doações, agricultura familiar e condições estruturais de funcionamento das instituições. A contribuição da gastronomia está em qualificar o uso dos recursos disponíveis e ampliar possibilidades de preparo.

Por fim, a experiência evidencia potencial de continuidade. O relatório recomenda ampliar parcerias com cooperativas e hortas comunitárias e incorporar temas como sustentabilidade, compostagem e aproveitamento de resíduos em formações futuras. Essas ações poderiam ser associadas a instrumentos de acompanhamento, como fichas técnicas, registros de rendimento, custos por porção e avaliações periódicas das preparações. Com esses dados, futuras edições do projeto poderiam comparar resultados ao longo do tempo e transformar a experiência qualitativa em um programa de extensão com indicadores de desempenho.

Outro aspecto relevante é o caráter multiplicador do manual. Por reunir vinte preparações em um único material, o produto pode ser consultado posteriormente pela equipe e utilizado como ponto de partida para adaptações. A lista contempla preparações básicas, acompanhamentos e doces, o que favorece seu uso em diferentes momentos do cardápio. A existência de um material escrito também reduz a dependência da memória da oficina e permite que novos responsáveis pela cozinha tenham contato com as propostas apresentadas.

A seleção das receitas evidencia ainda a busca por ingredientes de fácil acesso e por técnicas que possam ser reproduzidas sem equipamentos sofisticados. Arroz, feijão, abóbora, chuchu, batata,

banana e pão aparecem associados a talos, folhas e cascas, reforçando uma lógica de aproveitamento de itens comuns. O uso de ora-pro-nóbis e proteína de soja amplia o repertório, mas sua aplicação depende da disponibilidade local. Essa flexibilidade é coerente com o contexto de uma instituição que recebe alimentos por doação e não controla integralmente a regularidade dos insumos.

No campo da formação profissional, a ação aproximou competências técnicas da Gastronomia de problemas sociais concretos. Planejar uma preparação para um serviço institucional exige considerar rendimento, segurança no preparo, tempo de execução, aceitação e disponibilidade de matéria-prima. Ao trabalhar essas dimensões fora do laboratório acadêmico, os estudantes puderam perceber que a atuação do gastrônomo também pode envolver educação alimentar, sustentabilidade, organização de processos e compromisso social.

Embora o relatório descreva impacto positivo entre estudantes e membros da comunidade, futuras avaliações podem aperfeiçoar a análise por meio de indicadores previamente definidos. Entre eles, podem ser registrados o peso de resíduos orgânicos evitáveis, o custo estimado por porção, a frequência de utilização das receitas, o número de preparações incorporadas à rotina e a percepção dos cozinheiros após algumas semanas. Esses dados ajudariam a distinguir resultados imediatos de efeitos duradouros e forneceriam evidências para replicação da proposta em outras instituições.

Conclusão

O projeto “Cardápios de Baixo Custo para Cozinhas Solidárias” demonstrou a pertinência da integração entre formação acadêmica em Gastronomia e demandas sociais relacionadas à alimentação. A elaboração do manual com vinte receitas e a realização da oficina prática ofereceram à instituição parceira alternativas concretas para aproveitar talos, folhas, cascas e outros ingredientes disponíveis, valorizando técnicas simples e adaptáveis.

A experiência também evidenciou que a extensão universitária pode promover aprendizagem mútua. Os estudantes ampliaram a compreensão sobre produção de refeições em contexto de vulnerabilidade e dependência de doações, enquanto os cozinheiros tiveram acesso a novas possibilidades de preparo e participaram ativamente da construção das soluções. Conclui-se que a gastronomia social, quando associada ao aproveitamento integral e ao diálogo com a comunidade, pode favorecer autonomia, sustentabilidade, redução de desperdícios e fortalecimento da segurança alimentar.

Referências

BARBER, D**. O terceiro prato:** observações sobre o futuro da comida. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2015.

BELASCO, W. **O que iremos comer amanhã?** Uma história do futuro da alimentação. São Paulo: Senac São Paulo, 2009.

CONAFER. **Cozinha solidária:** programa inicia com R$ 40 milhões para compras da agricultura familiar. 2025. Disponível em https://conafer.org.br/cozinha-solidaria-programa-inicia-com-r-40-milhoes-para compras-da-agricultura-familiar/?utm_source=chatgpt.com Acesso em: 02/08/2026.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Ações e programas de segurança alimentar e nutricional:** cozinha comunitária. Brasília, DF, 2025. Disponível em https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/equipamentos-de-seguranca-alimentar-e-nutricional/cozinha-comunitaria?utm_source=chatgpt.com Acesso em: 02/08/2026.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Programa Cozinha Solidária.** Brasília, DF, 2025. Disponível em https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/acesso-a-alimentos-e-a-agua/programa-cozinha-solidaria/programa-cozinha-solidaria Acesso em: 19 mar. 2025.

POLLAN, M. **Regras da comida:** um manual da sabedoria alimentar. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2010.

Agradecimentos

À Comunidade Terapêutica Vida Nova, pela acolhida, participação e disponibilidade durante a realização da ação extensionista, e à Universidade do Vale do Paraíba pelo apoio às atividades de

extensão e à formação acadêmica dos estudantes.