



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS II
CENTRO DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS E AMBIENTAIS
CURSO DE AGROECOLOGIA**

MARINA LARISSA BEZERRA DA COSTA

**CADERNO DE RECEITAS: SABORES GUARDADOS NA MEMÓRIA DE IDOSOS
DA UAMA/ CAMPUS II**

LAGOA SECA, PB
2016
MARINA LARISSA BEZERRA DA COSTA

CADERNO DE RECEITAS: SABORES GUARDADOS NA MEMÓRIA DE IDOSOS
DA UAMA/ CAMPUS II

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC
apresentado à coordenação do Bacharelado em
Agroecologia como parte dos requisitos para a
obtenção do grau de Bachareu em
Agroecologia da UEPB

Orientadora: Prof. MSc. Shirleyde Alves dos
Santos

LAGOA SECA, PB
2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

C837c Costa, Marina Larissa Bezerra da
Caderno de receitas: sabores guardados na memória de idosos da UAMA/campus II. [manuscrito] / Marina Larissa Bezerra da Costa. - 2016.
24 p. : il. color.

Digitado.
Monografia (Graduação em Agroecologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Agrárias e Ambientais, 2016.
"Orientação: Prof. Ma. Shirleyde Alves dos Santos, Departamento de Agroecologia".

1 História oral. 2. Soberania alimentar. 3. Hábitos alimentares. I. Título.

21. ed. CDD 641.5



CENTRO DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS E AMBIENTAIS
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM AGROECOLOGIA

ATA DA DEFESA DO TCC

Aos 24 dias do mês de Outubro de 2016, às 09:00 horas, no Auditório do CCAA, Campus II, da UEPB, foi realizada a defesa pública do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: **CADERNO DE RECEITAS: SABORES GUARDADOS NA MEMÓRIA DE IDOSOS/AS DA UAMA/ CAMPUS II/UEPB**, da educanda **MARINA LARISSA BEZERRA DA COSTA**, Matrícula 121363163, sob orientação da professora MSc. SHIRLEYDE ALVES DOS SANTOS, da UEPB. A **Banca Examinadora** foi composta pela professora DSc. EMÍLIA MARIA FERREIRA e pelo professor MSc. EURIKO DOS SANTOS YOGI, ambos da UEPB e foi presidida pela Orientadora, que deu início aos trabalhos. A educanda teve o tempo de 20 minutos para a sua apresentação, e a **Banca Examinadora** teve igual tempo para as arguições. Encerrada a defesa, a **Banca Examinadora**, acompanhada da orientadora se reuniu para avaliar o Trabalho. Após a análise da **Banca Examinadora**, foi atribuído o conceito **APROVADA**, com a Nota 9,5 (nove vírgula cinco), o qual foi proclamado pela presidência da banca, perante o público presente. A presente ata foi lida e aprovada, por unanimidade, ficando assinada por mim, professora MSc. SHIRLEYDE ALVES DOS SANTOS, demais membros da Banca Examinadora, Educando e Coordenadora do TCC. Lagoa Seca/PB, 24 de Outubro de 2016.

MSc. SHIRLEYDE ALVES DOS SANTOS Shirleyde Alves dos Santos
DSc. EMÍLIA MARIA FERREIRA Emília Maria Ferreira Gomes
MSc. EURIKO DOS SANTOS YOGI Euriko dos Santos Yogi

MARINA LARISSA BEZERRA DA COSTA Marina Larissa Bezerra da Costa



Élda Barbosa Correa
Coordenadora do TCC

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais, meu esposo, meus irmãos, minhas avós e a meu avô (*in memoriam*).

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, pela oportunidade de concluir mais uma etapa na minha vida, por sua bondade e infinita misericórdia que tem por mim.

Aos meus pais, em especial minha mãe, Luiza Adriana Bezerra Cavalcante, por todo seu esforço e dedicação. Foi com garra e coragem que me incentivou a chegar até onde estou hoje.

O meu esposo, Leonardo José de Andrade, por estar sempre presente nos momentos mais importantes da minha vida.

A todos os docentes do Campus II, que fizeram parte de minha formação, em especial, à minha orientadora, Shirleyde Alves dos Santos, pela dedicação e competência na condução desse trabalho.

RESUMO

Esta pesquisa aborda a importância do resgate de hábitos alimentares saudáveis e da soberania alimentar, através da memória dos idosos e dos cadernos de receitas. Em 2014, a Universidade Aberta à Maturidade - UAMA foi implantada no Campus II da UEPB, em Lagoa Seca e, a partir de uma experiência com o componente curricular Soberania Alimentar, foi possível perceber a riqueza de conhecimento dos idosos sobre as práticas alimentares que tem se perdido ao longo dos anos, desde a produção até o consumo. O objetivo desta pesquisa foi registrar as receitas guardadas na memória de idosos/as da UAMA, do Campus II da UEPB, através da construção coletiva de um Caderno de Receitas. A presente pesquisa teve uma abordagem qualitativa e foi realizada no município de Lagoa Seca/PB, na Universidade Estadual da Paraíba, com idosos/as da UAMA, no período de fevereiro a maio de 2016. Foi desenvolvida em duas etapas. Na primeira etapa foram realizadas quatro rodas de conversas com os/as idosos/as. Na segunda etapa foi realizada a oficina de construção do caderno de receitas. Através dos relatos dos/as idosos/as nas rodas de conversa, pudemos perceber a riqueza das falas e a importância desse registro tanto para os/as idosos/as e seus familiares, quanto para a atual e as futuras gerações. No decorrer dos encontros, nos deparamos com uma realidade bem diferente da zona urbana, onde a prática de escrever e guardar as receitas era mais comum. Na vivência desses/as idosos/as, oriundos da zona rural, não havia o hábito da escrita, inclusive, pelo fato de muitos/as deles/as não terem frequentado escolas. Daí surgiu a ideia de criar um caderno de receitas para deixar registrado um pouco da memória de cada um. Ao todo foram coletadas 43 receitas, que foram digitalizadas para a construção do Caderno. Este caderno será editado pela EDUEPB e será disponibilizado para cada idoso/a. Assim cada um/a poderá ficar com a receita do colega de sala guardado, conhecendo um pouco do que seus colegas têm registrado na memória.

PalavrasChave: Oral History; Food Sovereignty; Healthy eating.

ABSTRACT

This research addresses the importance of the rescue of healthy eating habits and food sovereignty, through the memory of the elderly and recipes books. In 2014, a Universidade Aberta à Maturidade - UAMA was located in the Campus II of UEPB, in Lagoa Seca and, from an experience with the curriculum component Food Sovereignty, it was possible to realize the wealth of knowledge of older people on food practices that have over the years, from production to consumption. The aim of this study was to record the recipes stored in the memory of the elderly of UAMA, Campus II, UEPB through the collective construction of a Recipe Book. This study was a qualitative approach and was carried out in Lagoa Seca / PB, UEPB, with elderly of UAMA, from February to May 2016. It was developed in two stages. In the first stage we were performed four conversations circles with the elderly. In the second stage it was carried out a workshop of recipes book. Through the accounts of the elderly in the conversation circles, we realize the wealth of speech and the importance of this record for both the elderly and their families, and for current and future generations. During the meetings, we face a very different reality from the urban area, where the practice of writing and storing recipes was more common. In the experience of these elderly, from the rural area, there was the habit of writing, including the fact that many of them do not had attended school. So emerged the idea of creating a recipe book for the record a bit of memory each. Altogether 43 were collected recipes that were scanned to build the recipes book. This book will be edited by EDUEPB and will be available for each elderly. So each may get the revenue saved classmate, knowing some of his colleagues have recorded in memory.

Keywords: memory; Agroecology; Food and Health

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
3. METODOLOGIA.....	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS.....	31

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa aborda a importância do resgate de hábitos alimentares saudáveis e da soberania alimentar, através da memória dos idosos e dos cadernos de receitas. Um ponto que deve ser destacado é que a prática de escrever e guardar receitas tem se perdido nas novas gerações. Muitas vezes porque as pessoas não fazem refeições em casa, mas também pela ‘facilidade’ de encontrar receitas através da internet. Essa prática tem um valor sentimental e cultural que não pode ser eliminada.

Quando se fala em produção e consumo de alimentos, se pensa em qualidade de vida, em saúde. Entretanto, a produção mundial de alimentos segue outras regras. A produção agrícola convencional, a industrialização de alimentos, e os sistemas de comercialização de alimentos estão diretamente relacionados às situações de Insegurança Alimentar e Nutricional e à má qualidade de vida que atingem as populações no campo e na cidade.

Uma alternativa para transformar esse perfil é através do desenvolvimento de projetos de pesquisa e de extensão em Educação e Saúde que valorizem o saber popular e resgatem as práticas saudáveis de alimentação humana.

Nesta perspectiva, destacamos as ações desenvolvidas no curso Educação para o Envelhecimento Saudável da Universidade Aberta à Maturidade – UAMA, da Universidade Estadual da Paraíba. A UAMA foi criada em 2009, e teve uma grande aceitação por parte do corpo docente dos diferentes departamentos da instituição, incluindo, em sua grade curricular várias áreas do conhecimento, com atividades de ensino, pesquisa e extensão, tendo como proposta uma ampla participação na construção coletiva de transmissão de conhecimento e de inclusão social. A UAMA já atendeu a mais que 450 idosos. Em Campina Grande já são 5 turmas formadas.

Em 2014, a Universidade Aberta à Maturidade - UAMA foi implantada no Campus II da UEPB, em Lagoa Seca, e a partir de uma experiência com o componente curricular Soberania Alimentar, foi possível perceber a riqueza de conhecimento dos idosos sobre as práticas alimentares que tem se perdido ao longo dos anos, desde a produção (já que a turma foi composta em sua grande maioria por moradores da zona rural) até o consumo, pois eles(as) são de uma geração em que os hábitos alimentares eram mais naturais com pouca ou nenhuma influência das grandes indústrias de alimentos e da mídia.

Em um mundo onde o culto à juventude é dominante e, muitas vezes, atropela o conhecimento de quem é carregado de experiências de vida, torna-se ainda mais relevante o desenvolvimento de pesquisas que possam dar voz aos idosos. Ao contar suas histórias, os(as) idosos(as) deixam registros de valor inestimável para a atual e para as futuras gerações, pois são histórias vividas com um valor sentimental enorme.

O presente trabalho teve inicialmente como objetivo principal resgatar os cadernos de receitas guardados dos/as idosos/as da UAMA, do Campus II, com a pretensão valorizar essas receitas, as histórias desses cadernos e divulgá-las. Cadernos que poderiam ter sido deixados por sua mãe como uma forma de lembrança.

No decorrer dos encontros, percebemos que nem todos/as os/as idosos possuíam esse caderno, nos deparamos com uma realidade bem diferente da zona urbana, onde a prática de escrever e guardar as receitas era mais comum. Na vivência desses/as idosos/as, oriundos da zona rural, não havia o hábito da escrita, inclusive, pelo fato de muitos/as deles/as não terem frequentado escolas. Daí surgiu a ideia de criar um caderno de receitas para deixar registrado um pouco da memória de cada um.

O objetivo desta pesquisa foi registrar as receitas guardadas na memória de idosos/as da UAMA, do Campus II da UEPB, através da construção coletiva de um Caderno de Receitas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Alimentar-se é uma necessidade fisiológica básica, um direito humano e está sujeito a tabus culturais, crenças e diferenças em vários âmbitos: social, étnico, filosófico, religioso e regional. O ato de alimentar-se incorpora não só a satisfação das necessidades do organismo mas também se configura como uma forma de agregar pessoas e unir costumes, representado assim um ótimo método de socialização. Os hábitos alimentares são atos concebidos pelos indivíduos em que há seleção, utilização e consumo de alimentos disponíveis (CAMPOS, 2004).

A alimentação adequada é um direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, e é dever do poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população, levando em conta as dimensões ambientais, culturais, econômicas, regionais e sociais (CONSEA, 2010).

O conceito de segurança alimentar está relacionado à garantia, a todos, de condições de acesso a alimentos básicos e de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com base em práticas alimentares saudáveis, contribuindo, assim, para uma existência digna, em um contexto de desenvolvimento integral da pessoa humana (MENEZES, 1998). Mas o conceito também é aplicada ao setor de Alimentação com o objetivo de minimizar ou erradicar as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs) (CNSAN, 2007).

A soberania alimentar vai além. Tem enfoque na autossuficiência e autoconsumo das populações rurais, e deve ser vista numa perspectiva do Desenvolvimento Territorial Rural, já que a produção de alimentos locais e regionais se apresenta como uma forma de preservação de suas identidades, de sua cultura, e também como uma garantia de segurança alimentar e nutricional (BELIK, 2010).

Devido às intensas transformações pelas quais os hábitos alimentares da população brasileira têm passado nos últimos anos, são visíveis os impactos pontuais que estas modificações provocaram e vêm provocando na saúde da população (MEZOMO, 2002).

Vários problemas relacionados à produção agrícola e à mudança dos hábitos alimentares passam pela educação, pela saúde, e também pelos meios de comunicação, e vem afetando de forma decisiva as ações do homem no campo e na cidade. No campo através de assistências técnicas que reproduziam e ainda reproduzem os valores do mercado, dos pacotes tecnológicos que, aos poucos, foram substituindo o saber popular, o conhecimento que o homem tinha da terra, da natureza, dos seus ciclos naturais; e na cidade, após a revolução industrial, onde a tecnologia de alimentos foi se aprimorando e as indústrias de alimentos tomando o lugar da alimentação natural: redes de fastfood vendem felicidade; refrigerantes são abraços apertados em quem você mais ama; margarina é família unida e contente; cereais, biscoitos e cookies são energia para encarar o dia; comida congelada é a certeza de elogios do(a) companheiro(a) ou dos filhos e, grátis, tempo livre para ficar com eles (KEDOUK, 2013).

Segundo Santos (1997) as cozinhas estão em permanentes transformações. As culturas alimentares, sejam quais forem os tempos e espaços, estão postas em situações de confrontos que podem levar a certas rupturas, diante da implementação de novas técnicas, de novas formas de consumo, da introdução de novos produtos e do encontro e fusão dos mesmos, a partir da inovação e da criatividade. Estas novas transformações da cozinha acabam sendo absorvidas ou “digeridas” pela tradição, que em patamares seguintes cria novos modelos, adaptados aos modelos convencionais precedentes.

A comida é uma cultura quando consumida, porque o homem, embora podendo comer de tudo, ou talvez justamente por isso, na verdade não come qualquer coisa, mas escolhe a própria comida, com critérios ligados tanto às dimensões econômicas e nutricionais do gesto quanto aos valores simbólicos de que a própria comida se reveste. “Por meio de tais percursos, a comida se apresenta como elemento decisivo da identidade humana e como um dos mais eficazes instrumentos para comunicá-la” (MONTANARI, 2004: 16)

Além disso, os hábitos alimentares constituem um domínio em que a tradição e a inovação têm a mesma importância, em que o passado e o presente se entrelaçam para satisfazer a necessidade do momento. “Com seu alto grau de ritualização e seu considerável investimento afetivo, as atividades culinárias são para grande parte das mulheres de todas as idades um lugar de felicidade, de prazer, de invenção” (GIARD, 2006: 212).

Santos (2011) afirma que a culinária foi dirigida especialmente para as mulheres, consideradas as rainhas do lar. Durante este período, era comum a passagem dos cadernos de mães para filhas, numa espécie de maçonaria das mulheres, segundo Gilberto Freyre (apud SANTOS, 2011). Esta forma de passagem das receitas revela a ideia de pertencimento a um grupo de “iguais” para o repasse de um conhecimento que a princípio não estaria acessível à maioria. “Esta arquitetura das receitas implica em considerar a casa como um espaço de produção e criação dos pratos e até mesmo das matérias-primas, como o macarrão, o pão e tantos outros alimentos que eram produzidos no âmbito doméstico”.

O ato alimentar insere e mantém por suas repetições cotidianas o comedor num sistema de significados. É sobre as práticas alimentares, vitalmente essenciais e cotidianas, que se constrói o sentimento de inclusão ou de diferença social. É pela cozinha ou maneiras à mesa que se produzem as aprendizagens sociais mais fundamentais, e que uma sociedade transmite e permite a interiorização de seus valores. É pela alimentação que se tecem e se mantêm os vínculos sociais (POULIN, 2004: 198).

No Brasil, há uma riqueza em termos de alimentos regionais que corre o risco de se perder devido ao modelo crescente de padronização dos hábitos alimentares. Na região do Semiárido, por exemplo, a alimentação saudável é aquela que é preparada a partir dos produtos da agricultura familiar agroecológica. Isso expressa a certeza do consumo de produtos livres de agrotóxicos e do desrespeito ao meio ambiente, mas também a garantia da soberania e da segurança alimentar, indo além do valor econômico desses produtos - como acontece no modelo de produção do agronegócio – e entendendo o seu valor econômico como um complemento, mas que não tem um fim em si mesmo. Na dieta alimentar do povo do semiárido, o feijão, o milho, a mandioca, a macaxeira, a batata doce, o jerimum ou abóbora, as frutas nativas, as aves de capoeira criadas com alimentação da própria propriedade, a carne de bode e carneiro, sempre foram a base da alimentação (ROCHA, 2013: 129).

Então o modo de se alimentar sempre ultrapassa o simples ato de comer e se articula com outras dimensões sociais e com a identidade. A alimentação humana, como um ato social e cultural, faz com que sejam produzidos diversos sistemas alimentares. Estes recebem influência de fatores de ordem ecológica, histórica, cultural, social e econômica, que implicam em representações e imaginários sociais que envolvem escolhas e classificações. Assim, impregnada pela cultura, a alimentação humana, se torna condição para pensar nos

sistemas alimentares como sistemas simbólicos em que códigos sociais estão presentes atuando no estabelecimento de relações das pessoas entre si e delas com a natureza (CANESQUI; DIEZ, 2005).

Os sistemas alimentares incluem a forma como os alimentos são produzidos. E a agroecologia surge não apenas como uma atividade econômica, mas como uma forma cultural de produzir alimentos e produzir formas de viver, através do uso de recursos naturais, dos saberes empíricos e das formas de relação entre o homem e a natureza, o conhecimento de quem faz a agricultura passa a ser uma variável altamente condicionante. Quando falamos em conhecimento, falamos em conhecimento do agricultor e daquele que este se apropria para transformar a sua realidade (CAPORAL, 1999).

Agroecologia, mais do que simplesmente tratar sobre o manejo ecologicamente responsável dos recursos naturais, constitui-se em um campo do conhecimento científico que, partindo de um enfoque holístico e de uma abordagem sistêmica, pretende contribuir para que as sociedades possam redirecionar o curso alterado da coevolução social e ecológica. (CAPORAL E COSTABEBER, 2007)

Deste modo, a Agroecologia, como matriz disciplinar, vem aportando as bases para um novo paradigma científico, que, ao contrário, do paradigma convencional da ciência, procura ser integrador, rompendo com o isolacionismo das ciências e das disciplinas gerado pelo paradigma cartesiano. Na realidade, nos últimos anos vem ocorrendo uma “revolução paradigmática”, uma “revolução” que começa a “modificar os núcleos organizadores da sociedade, da civilização, da cultura...”, determinada pelo processo de ecologização que está em curso e pela necessidade de buscar estratégias de desenvolvimento mais sustentável, capazes de reorientar o curso alterado da co-evolução homem/natureza. “Trata-se de uma transformação no modo de pensar, do mundo do pensamento e do mundo pensado.” (MORIN, 1998, p.290)

A Agroecologia nos faz lembrar de estilos de agricultura menos agressivos ao meio ambiente, não é pertinente confundir Agroecologia com um tipo de agricultura alternativa. Também não é suficientemente explicativo o vínculo, muito comum da ciência agroecológica com “uma produção agrícola dentro de uma lógica em que a natureza mostra o caminho”; “uma agricultura socialmente justa”; “o ato de trabalhar dentro do meio ambiente, preservando-o”; “o equilíbrio entre nutrientes, solo, planta, água e animais”; “o continuar tirando alimentos da terra sem esgotar os recursos

naturais”; “uma agricultura sem destruição do meio ambiente”; “uma agricultura que não exclui ninguém”; entre outras (CAPORAL E COSTABEBER, 2002).

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa teve uma abordagem qualitativa e foi realizada no município de Lagoa Seca/PB, na Universidade Estadual da Paraíba, com idosos/as da UAMA, no período de fevereiro a maio de 2016.

A pesquisa fez parte de um Projeto intitulado Saberes, sabores e saúde: histórias sobre produção agrícola e hábitos alimentares por idosos da turma 2014 da UAMA, Lagoa Seca/PB e foi realizada em duas etapas:

Na primeira etapa foram realizadas quatro rodas de conversas com os/as idosos/as, no Campus II, com os seguintes temas: Lembranças sobre alimentos, Lembranças da cozinha e do preparo dos alimentos, Lembranças da agricultura e O que é Agroecologia?

As duas primeiras rodas de conversa com os temas: Lembranças sobre alimentos, Lembranças da cozinha e do preparo dos alimentos foram utilizadas como fonte de dados para este trabalho. Esta etapa foi realizada durante o mês de fevereiro de 2016, com o intuito de promover as trocas intergeracionais de saberes.

Na segunda etapa foi realizada a oficina de construção do caderno de receitas com todos/as os/as idosos/as, em Maio de 2016, no Campus II.

Para as rodas de conversas usou-se como metodologia a História Oral, que consiste na arte de apreender narrativas a fim de obter material para conhecimento e análise de um determinado processo social do presente, favorecendo não apenas os estudos de toda a memória de uma cultura (MOTA et al, 2013).

A história oral é hoje parte inerente dos debates sobre tendências da historiografia contemporânea ou da história do tempo presente. Como pressuposto, a história oral implica uma percepção do passado como algo que tem continuidade hoje e cujo processo histórico não está acabado. É isso que marca a história oral como 'história viva' (MEIHY, 2005, p.19).

A oficina de construção do caderno de receitas foi realizada através de uma metodologia participativa. Cada idoso/a da UAMA pode, através da escrita das receitas, expor suas lembranças, lembranças essas deixadas pelos seus pais. Cada um escreveu uma receita que lhe trazia boas recordações, bons momentos vividos, geralmente na infância.

O projeto foi submetido à aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Foram usados nomes fictícios para identificar os participantes.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira roda de conversa (Figura 1) foi realizada no dia 16 de fevereiro de 2016 na Universidade Estadual da Paraíba, Campus II com a turma da UAMA e teve início às 10:00hs da manhã. A roda de conversa foi conduzida pela professora Shirleyde Alves onde foi explicado o projeto, suas propostas e finalidades.



Figura 1: 1ª Roda de Conversa com idosos/as da UAMA, em Lagoa Seca/PB. **Fonte:** Acervo da Pesquisa, 2016.

A roda de conversa teve como tema “lembranças dos alimentos”, a fim de despertar memórias e costumes dos/as idosos/as em relação à alimentação, e foi questionado quais eram os hábitos alimentares que eles possuíam antigamente.

Destacamos alguns relatos:

Sr. João: *Colocava-se o milho para secar, e depois pisava em um pilão de madeira, Ah o cuscuz feito desse jeitinho, ficava maravilhoso!(...).*

Seu João diz que nasceu e se criou no sertão e que passou por muitas dificuldades em relação à alimentação, pois desde a infância até a idade adulta passou a plantar feijão,

mandioca e milho, que era o único meio de sobrevivência da época e os mesmos grãos também eram armazenados para o próprio consumo da família no decorrer do ano. Ele também relatou que sua infância foi marcada pelo consumo constante do leite de jumenta e pirão de água. Outro alimento bastante consumido em sua época era o cuscuz com rapadura, que era cozido em um pano de prato, e a farinha de milho, para a fabricação do cuscuz, era produzida com o milho que a própria família cultivava em suas terras.

Sr. João: *Nem todos comiam a carne e quando comíamos, era um pedaço bastante pequeno e tinham que ficar satisfeitos, a carne era temperada com os temperos que eram pisados em pilões de madeira ali mesmo.*

Seu João também fala a respeito da tradição que a família tinha de sempre ter farinhana mesa antigamente e que a farofa com carne era apenas consumida em momentos e datas especiais, pois naquela época as dificuldades era maiores que hoje, e que comer carne era algo que só era feito em ocasiões de comemorações.

D. Maria: *Nasci e cresci no sertão. Na minha época a batata do umbu era bastante consumida e minha mãe fazia também o tão famoso “quarenta” que era feito com cuscuz, água e sal, cresci tomando leite de jumenta e hoje não se vê mais este tipo de costume alimentício.*

Dona Maria ressalta a importância que tinha a alimentação natural na sua infância, que hoje em dia não se vê mais as crianças e nem mesmo os adultos se alimentando tão bem como antigamente, pois até mesmo o leite de jumenta era consumido e todos eram fortes e saudáveis. Hoje em dia as crianças não conhecem nem a procedência que o leite tem para chegar em nossas casas, acham que apenas estão ali na “caixinha” pra ser comercializado.

Sr. José: *Os alimentos que eu consumia antigamente era o arroz e a farinha e que apesar das dificuldades que passei era muito feliz”.*

A fala de Sr José nos comoveu bastante, pois foi possível perceber o quanto eram humildes em sua infância, mesmo com pouca coisa para se alimentar, mas não deixaram que as dificuldades lhes roubassem a felicidade.

D. Severina: *A gente usava o pilão de madeira para tirar o leite do coco, ele era peneirado em um pano pra poder separar o coco e o leite.*

Dona Severina relatou que antes se usava o pilão de madeira para transformar o coco em leite e peneirava-se em saco de pano para poder fazer o leite do coco. Ela mesmo ressalta que hoje não se vê mais isso pois o coco já não é mais pisado e sim raspado. As pessoas procuram praticidade, pois já vende a opção do coco ralado pra não precisar ter “trabalho” na hora de raspar o coco, embora o sabor seja bem diferente.

D. Josefa: *fui criada comendo fava, papa de água, batata de umbu, peixe, frutas tiradas direto do pé (...)*

Criada comendo comidas naturais, tiradas do quintal de casa dona Josefa se recorda com muita emoção, pois ela fala que sua mãe preparava tudo com muito carinho para ela em sua infância. Hoje em dia as pessoas não se alimentam como antes, das comidas naturais pessoa aderem ao método mais fácil que são os alimentos industrializados. Ela também fala acerca das doenças que antigamente não via-se com tanta frequência, como se tem hoje como o câncer e outros tipos de doenças graves que aparecem na TV a cada dia.

As práticas de alimentação são importantes determinantes das condições de saúde na infância e estão fortemente condicionadas ao poder aquisitivo das famílias, do qual dependem a disponibilidade, quantidade e a qualidade dos alimentos consumidos. Nos últimos anos, a abertura da economia e a estabilização monetária que ocorreram no Brasil ampliaram o mercado consumidor. Ao mesmo tempo em que o poder aquisitivo aumentou, o preço real dos alimentos industrializados declinou, favorecendo principalmente a maior participação dos estratos sociais de menor renda.¹³ De maneira geral, à medida que aumenta a renda per capita de um país, aumenta o grau de sofisticação no consumo de alimentos, optando-se pelos mais elaborados, como os alimentos industrializados. (SONIA 2002).

A memória, quando devidamente ativada, é transformada em fonte, em documento de uma época, aproxima temporalidades, explica rupturas, continuidades e descontinuidades históricas (ALBUQUERQUE JR, 2007).

Através desses primeiros contatos com o grupo já pudemos perceber a riqueza das falas e a importância desse registro tanto para os/as idosos/as e seus familiares, quanto para a atual e as futuras gerações.

Nesta primeira roda de conversa, foi possível resgatar algumas receitas como: *Mala assada*, cabeça de galo, mungunzá doce e salgado, pirão de água, papa de água. Ao questionar sobre os cadernos de receitas, a maioria dos/as idosos/as não tinha cadernos de receita guardados, porque a principal prática deles/as é da oralidade. Este tema será abordado adiante, no relato da oficina de construção do Caderno de Receitas.

A segunda roda de conversa da pesquisa (Figura 2) foi realizada no dia 18 de fevereiro de 2016, e teve início às 10:30hrs da manhã. A roda de conversa também foi conduzida pela professora Shirleyde Alves, que fez um pequeno resumo do encontro anterior, explicando assim para os que faltaram sobre o projeto e seus objetivos.

O tema abordado foi “Lembranças da cozinha e do preparo dos alimentos” e a roda teve início com a seguinte pergunta “como eram os utensílios da cozinha naquela época?” Este tema é relevante para entendermos posteriormente as receitas relatadas.



Figura 2: 2ª Roda de Conversa com idosos/as da UAMA, em Lagoa Seca/PB. **Fonte:** Acervo da Pesquisa, 2016.

D. Maria: *Antigamente para se pegar o feijão na tigela era utilizado uma quenga de coco, onde a parte do coco era concha daquela época.*

Acreditamos que preservaremos a vegetação do nosso planeta: a relva humilde que chegou há cinquenta milhões de anos, e as árvores majestosas que chegaram há vinte milhões de anos, a fim de preparar o nosso planeta para a humanidade. Acreditamos que só comeremos alimentos frescos, naturais, puros e integrais, sem substâncias químicas e processamentos artificiais. Acreditamos que viveremos uma vida simples, natural e criativa, absorvendo todas as fontes de energia, harmonia e saber, que estão dentro e em torno de nós. Acreditamos que o aprimoramento da vida e da humanidade neste planeta precisa começar com esforços individuais, como o todo depende dos átomos de que se compõe. Acreditamos na Paternidade de Deus, na Maternidade da Natureza e na irmandade do Homem. (SZEKELY, 1981)

D. Maria: *Na cozinha não podia falta um pote de água.*

Sr. José: *Sefazia a tapioca na panela de barro e se assava carne em espeto de pau.*

Quando se fala em utensílios domésticos, se pensa logo em comprar o utensílio mais bonito, as vezes, o mais caro para deixar a cozinha bem colorida. Antigamente via-se a beleza nas coisas naturais, utensílios artesanais que eram feitos na simplicidade, mais de um valor sentimental enorme como falam D.Maria e Sr.Jose em seus depoimentos. Ao falar sobre os utensílios que eram usados em suas residências antigamente, nota-se a emoção e as lembranças que vem à memória deles.

Santos (1997), em sua pesquisa, também encontrou relatos bem emocionantes: Onde ele relatou sobre uma senhora que trabalhava em sua casa, mais pela falta do conhecimento da escrita os pratos que ela produzia em sua casa, eram tirados de sua memória, ela não tinha inspirações em livros de receitas pois seu conhecimento era através das lembranças, uma realidade bem semelhante a nossa pesquisa, onde os idisos relataram coisas semelhantes.

Era uma pura magia o sabor da sua comida. Um perfume com aroma se espalhava pela casa, e tinha o sentido da comida da alma. O objeto da minha paixão: carne assada na panela de ferro com molho ferrugem. Esta preciosidade mágica era produzida por uma senhora que trabalhava em minha casa havia um mês. E sempre na hora do almoço esta sabedoria culinária era posta à mesa, diversificando os pratos, mas produzindo todos com a maior maestria. Até que um belo dia resolvi sugerir-lhe um novo prato contido num

livro de receitas, portanto fora da comida trivial. O prato não veio e ao indagar-lhe recebi uma resposta nua e crua: “Seu Carlos, eu não sei cozinhar pela letra”.

D. Severina: *“A carne que minha mãe assava era em espeto de pau. Antigamente, só quem comia bacalhau eram pessoas com poucas condições. O preparo dele era muito gostoso”.*

D. Josefa: *“Naquela época só quem comia bacalhau era gente pobre, quem comia era considerado humilde”.*

Sr. João: *“Quando os familiares iam visitar uns aos outros, eles levavam bacalhau, por serem pessoas humildes, e levavam também o piau do Paraná (peixe) fritava ele com manteiga feita por desnatadeira”.*

No depoimento desses três idosos, nota-se a diferença que existe dos dias de hoje com antigamente, pois a pessoa que comia bacalhau era humilde, por estar comendo um peixe, muita vezes bem preparado, mas que não tinha muito valor. Hoje percebe-se a diferença de valores, talvez por tradições, o preço ficou bem alterado, pois em uma certa data comemorativa, a tradição é o consumo do bacalhau.

A professora perguntou como era feita o armazenamento das carnes frescas já que nem todos tinham geladeiras naquela época.

D. Josefa: *“As carnes eram colocadas em banha de porco para serem conservadas por um período maior.”*

A produção de alimentos e de refeições seguras envolve uma série de fatores, os quais merecem atenção no processo de gestão. Tal atenção deve-se tanto em função da legislação atual, mas principalmente pela ocorrência das doenças transmitidas por alimentos as quais geralmente se desenvolvem por múltiplas falhas peculiares aos serviços de alimentação, entre elas: refrigeração inadequada, preparo do alimento com amplo intervalo antes do consumo, manipuladores infectados/contaminados, processamento térmico insuficiente, má conservação, alimentos contaminados, contaminação cruzada, utilização de sobras e produtos clandestinos (CARDOSO, SOUZA & SANTOS, 2005; BRICIO, LEITE & VIANA, 2005).

Estes relatos são importantes para pensarmos sobre as mudanças que tivemos em nossos hábitos alimentares, principalmente no que se refere à tecnologia de alimentos. Se, por um lado, temos facilidades para conservar nossos alimentos hoje, por outro, temos a padronização e uma quantidade gigantesca de aditivos que mais trazem malefícios do que benefícios à nossa saúde.

A oficina de construção dos cadernos de receitas (Figura 3 e 4) foi realizada no dia 24 de maio de 2016, no Campus II, e foi extremamente emocionante. Foram disponibilizadas folhas em branco, canetas e lápis de colorir para todos/as os/as idosos/as presentes. E eles/as foram registrando (os que sabiam escrever) ou ditando suas receitas, e, assim, foram expondo suas lembranças, algumas deixadas pelos seus pais. Cada um/a escreveu uma receita que lhe trazia boas recordações, bons momentos vividos na infância ou na juventude.



Figura 3: Oficina de Construção do Caderno de Receitas com idosos/as da UAMA, no Campus II, em Lagoa Seca/PB. **Fonte:** Acervo da Pesquisa, 2016.



Figura 4: Oficina de Construção do Caderno de Receitas com idosos/as da UAMA, no Campus II, em Lagoa Seca/PB. **Fonte:** Acervo da Pesquisa, 2016.

Esse foi um momento muito especial, pois, ao ver cada um voltando ao tempo, lembrando as receitas que seus pais faziam, trouxe muito emoção aos participantes da pesquisa, por que era notável o tamanho da felicidade de cada um, ao poder escrever aquilo que foi deixado como lembrança de seus pais. Alguns, por não saberem escrever, ouviam os colegas de sala ditando suas receitas, e eles ficaram à vontade para expor do “jeitinho” que cada um quis. Eles escreveram e fizeram desenhos relacionados a cada receita.

Por tudo que os cadernos de receitas venham a representar do ponto de vista do original e de criativo, que permitem destacar as identidades locais e regionais, podem ser considerados como bens culturais. Tais preceitos estão presentes nas receitas, revelando conotações simbólicas, sociais, políticas e culturais que se integram num elaborado sistema de representação (LAURIOUX, 1998).

Ao todo foram coletadas 43 receitas (Figuras 5 e 6), essas receitas foram digitalizadas para a construção do Caderno. Este caderno será editado pela EDUEPB e será disponibilizado para cada idoso/a. Assim cada um/a poderá ficar com a receita do colega de sala guardado, conhecendo um pouco do que seus colegas têm registrado na memória.

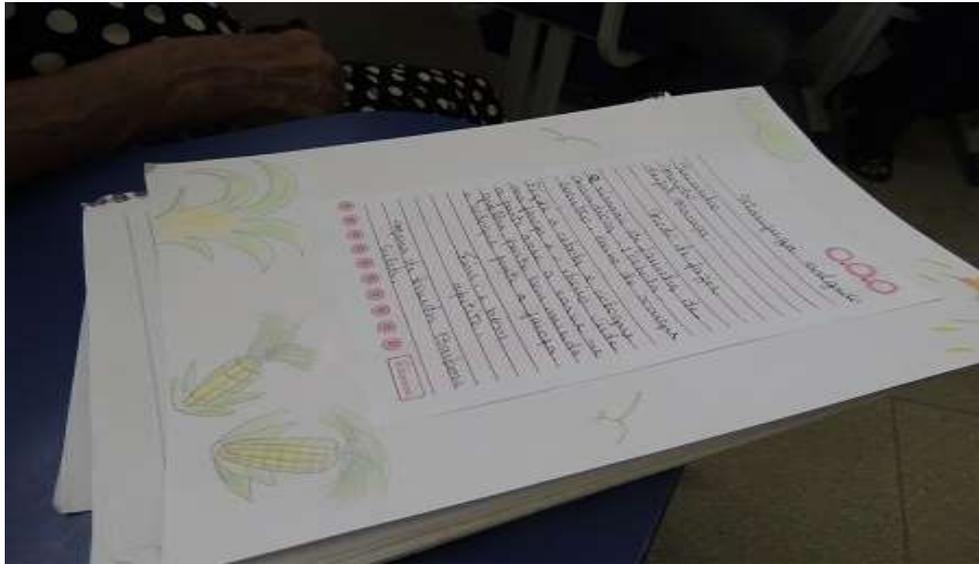


Figura 5: Receita registrada durante a Oficina de Construção do Caderno de Receita, com idosos/as da UAMA, no Campus II, em Lagoa Seca/Pb. **Fonte:** Acervo da Pesquisa, 2016.

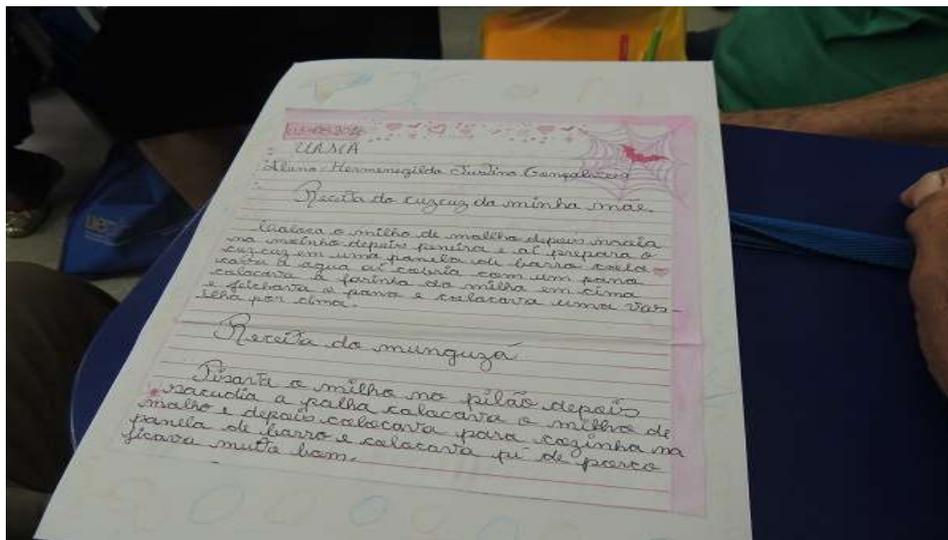


Figura 6: Receita registrada durante a Oficina de Construção do Caderno de Receita, com idosos/as da UAMA, no Campus II, em Lagoa Seca/Pb. **Fonte:** Acervo da Pesquisa, 2016.

Para a construção do Caderno de Receitas, também foi feita uma pesquisa na mídia sobre as receitas que foram coletadas. Para verificar se as mesmas ainda são reproduzidas nos dias atuais (Figura 7).

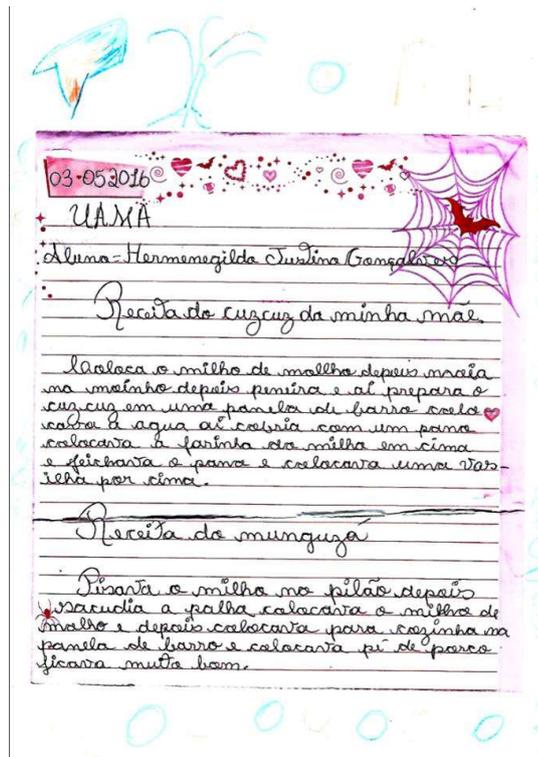


Figura 7: Receitas de cuscuz e de munguzá registradas durante a Oficina de Construção do Caderno de Receita, com idosos/as da UAMA, no Campus II, em Lagoa Seca/Pb. **Fonte:** Acervo da Pesquisa, 2016.

As mesmas receitas foram encontradas na internet da seguinte forma:

Receita de Cuscuz simples

Ingredientes: 500 g de fubá, 1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de açúcar, Água morna

Modo de fazer: Coloque em um vasilame o fubá, o sal e o açúcar, acrescente a água morna e mexa com as mãos até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Coloque água no fundo cuscuzeiro e passe a massa na peneira direto no cuscuzeiro (utilize as mãos), depois de peneirar toda a massa leve ao fogo, deixe cozinhar por 20 minutos. Sirva quente com manteiga, ovos etc.

Receita de Munguzá

Ingredientes: 500 g de milho para munguzá, 1 lata de leite condensado, 2 paus de canela, 1 l de leite, 200 ml de leite de coco, 1 colher (sopa) de manteiga, Sal a gosto.

Modo de fazer: Coloque o milho de molho de um dia para o outro. Troque a água e coloque na panela de pressão juntamente com os paus de canela, de 30 a 40 minutos, resfrie e observe se o milho está macio. Se necessário, leve ao fogo por mais alguns minutos. Quando o milho estiver macio, acrescente o leite condensado, o leite de coco, o sal e a manteiga. Misture bem

e acrescente o leite fervente. Deixe ferver e desligue o fogo. Deixe esfriar um pouco e sirva salpicado de canela em pó.

As receitas coletadas foram muito especiais, nota-se a importância delas na vida de cada um, pois são receitas deixadas por suas mães, receitas que marcaram a infância deles. Ao descrevê-las, via-se no olhar a emoção que sentiam ao contar como era o preparo de cada uma delas, essas receitas eram feitas com ingredientes naturais, na maioria das vezes tiradas do próprio quintal de casa, com um modo de preparo especial para eles, e com muito amor.

Eles relataram que hoje em dia, por mais que essas receitas sejam reproduzidas, não terá mais o gostinho natural, pois nos dias de hoje, a maioria dos ingredientes são industrializados.

Muitas das receitas foram encontradas na internet. Entretanto, sabe-se que após a intensificação da industrialização dos alimentos, os hábitos alimentares também foram modificados. E as receitas foram substituídas por caixas de alimentos pré-preparados.

Por fim, destacamos um depoimento (figura 9) de uma idosa falando sobre a diversidade de receitas naturais que sua mãe produzia.

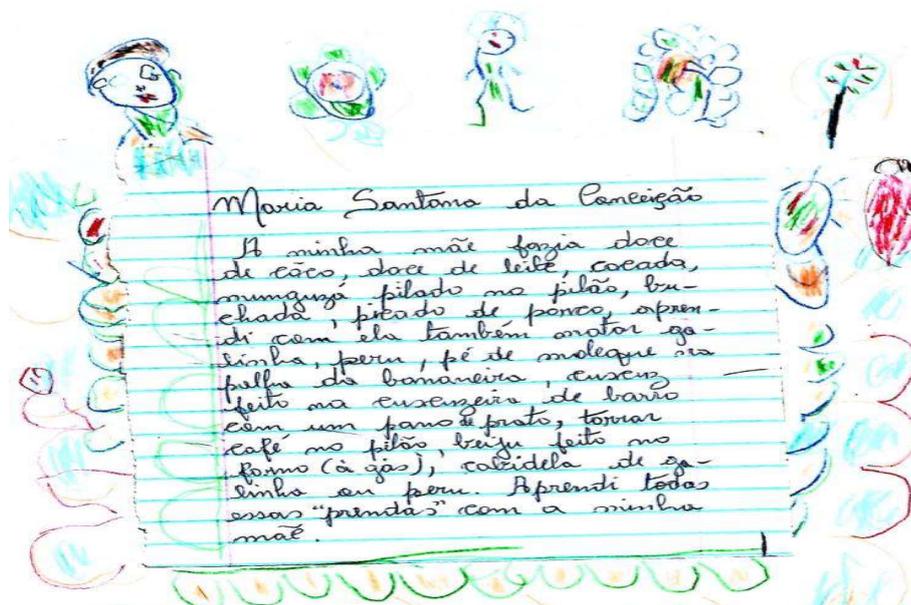


Figura 8: Depoimento de uma idosa falando sobre a diversidade de receitas que sua mãe produzia. **Fonte:** Acervo da Pesquisa, 2016.

Transcrição do depoimento:

“Minha mãe fazia doce de coco, doce de leite, cocada, mungunzá pilado no pilão, buchada, picado de porco, aprendi com ela também matar galinha, peru, aprendi também fazer pé de moleque na folha da bananeira, cuscuz feito na cuscuzeira de barro com pano de prato, torrar café no pilão, beiju feito no forno a gás, cabidela de galinha ou peru, aprendi todas essas prendas com minha mãe”.

Todas as receitas e depoimentos descritos pelos idosos/as da UAMA relatam lembranças de momentos especiais vividos por eles em sua infância, nota-se a importância de suas mães na fala de cada um, pois é uma pessoa que enfatizam bastante ao descreverem suas receitas, suas mães foram e continuam sendo muito especiais em suas vidas, um carinho enorme ao falarem sobre como eram preparadas cada receita de forma especial para cada um.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi muito satisfatório, de um valor sentimental enorme, ao nos deparar com histórias vividas com muita garra e luta, pois os idosos, passaram por muitas dificuldades durante toda sua vida, mas nunca deixaram de lado o sorriso no rosto.

Nosso objetivo foi alcançado com muito sucesso, pois a fala e a escrita dos idosos da UAMA, nos ajudou na construção deste trabalho. Ao longo do desenvolvimento da pesquisa encontramos alguns obstáculos, como o fato dos idosos não possuírem os cadernos de receitas, como era esperado. Mas, isso não foi problema, pois as receitas estavam guardadas na memória.

O resultado da construção do Caderno de Receitas foi maravilhoso, pois agora, os que não possuíam nenhum caderno com as receitas de seus pais, terão em mãos as suas e as receitas de seus colegas, levando consigo um pouco de cada um.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE JR, D. M. de. **História**: a arte de inventar o passado. São Paulo: Cortez, 2007.
- CAMPOS, K. R. **Movimento *slowfood***: uma crítica ao estilo de vida *fastfood*. [monografia]. Brasília (DF): Universidade de Brasília; 2004
- CANESQUI, A. M.; DIEZ, R. W. (Org.). **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005.
- CAPORAL, F. R.; **Em direção à extensão rural do futuro**: Caminhos possíveis no Rio Grande do Sul. In: BRACAGIOLI NETO (Org.) Sustentabilidade e Cidadania: O papel da extensão rural. Porto Alegre: EMATER/RS, 1999.
- CAPORAL, F. R.; COSTABEBER, J. A. Agroecologia e extensão rural: contribuições para a promoção do desenvolvimento rural sustentável. 3. ed. Brasília, MDA: SAF, 2007b.
- CAPORAL F. R.; COSTABEBER, J. A. Agroecologia: enfoque científico e estratégico para apoiar o desenvolvimento rural sustentável: texto provisório para discussão. Porto Alegre: Emater-RS, 2002a. (Programa de Formação Técnico-Social da Emater-RS. Sustentabilidade e Cidadania, Textos 5).
- CARDOSO, R.C.V.; SOUZA, E.V.A.; SANTOS, P.Q. Unidades de alimentação e nutrição nos campi da Universidade Federal da Bahia: um estudo sob a perspectiva do alimento seguro. **Rev de Nutrição**, Campinas. v.18, n.5, p.699-680, set/out.2005.
- CNSAN, III **Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Por um desenvolvimento sustentável com soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. 2007 Disponível em: <<http://www.fomezero.gov.br/documentos/>>. Acesso em 01 out 2016.
- CONSEA, Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **A segurança alimentar e nutricional e o direito humano à alimentação adequada no Brasil**: indicadores e monitoramento da Constituição de 1988 aos dias atuais. Brasília, 2010.
- GIARD, L.. Cozinhar. In: CERTEAU, M. de. (Org.). **A invenção do cotidiano - morar, cozinhar**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.
- KEDOUK, M. **Prato sujo**: como a indústria manipula os alimentos para viciar você. São Paulo: Abril, 2013. 232p.

- LAURIOUX, B. Cozinhas medievais, séculos XIV e XV. In: FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. História da alimentação, 3. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p. 447-465.
- MEIHY, J. C. S. B. **Manual de história oral**. 5.ed. São Paulo: Edições Loyola, 2005.
- MENEZES, F. **Panorama Atual da Segurança Alimentar no Brasil**, 1998. Disponível em: <http://pagesperso-orange.fr/amar-bresil/documents/secual/san.html>> Acesso em: 05 out 2016.
- MEZOMO, I. F. B. **Os serviços de alimentação: planejamento e administração**. Barueri (SP): Manole; 2002.
- MONTANARI, M.. Comida como cultura. 1ª Ed. Editora Senac, 2004
- MORIN, E. **O método**. Porto Alegre: Sulina, 1998
- MOTA, C. S. et al. A metodologia da história oral de vida como estratégia humanizadora de aproximação entre cuidador/idoso. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, 29 (8):1681-1684, ago, 2013.
- POULAIN, J-P. **Sociologias da alimentação**. O comedor e o espaço social alimentar. Florianópolis, UFSC, 2004.
- ROCHA. J. C. **Diagnóstico rápido e participativo em recursos hídricos**: uma ferramenta para auxiliar a gestão comunitária da água na região do Curimataú em Solânea-PB. Monografia apresentada ao Curso de Administração – Universidade Federal da Paraíba, Bananeiras - PB. Esperança, 2000.
- SANTOS, C. R. A. dos. **Por uma história da alimentação**. História: questões & debates, Curitiba: APAH, n. 26/27, 1997.
- SANTOS, Carlos Roberto Antunes dos. **A Gastronomia Francesa: da Idade Média às Novas Tendências culinárias**. Disponível em: http://www.historiadaalimentacao.ufpr.br/grupos/textos/gastronomi_francesa. Acesso em: 07 out 2016.
- SCHROEDER, E. O. **Convivência com o semiárido brasileiro: autonomia e protagonismo social**. Fundação de apoio da universidade federal do rio grande so sul – FAURGS/ REDE gente SAN/ Instituto brasileiro de desenvolvimento e sustentabilidade – IABS/ agencia espanhola de cooperação internacional para o desenvolvimento – AECID/ ministério de desenvolvimento social e combate a fome – MDS/ editora IABS, Brasília – DT, Brasil: 2013 pp125/134.

SONIA 2002, **Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo.** Disponível em https://www.researchgate.net/profile/Sonia_Philippi/publication/26344885. Acessado em 30 de out de 2016

SZEKELY, E. B. O 1981. **Evangelho essênio da paz.** Sociedade Biogênica Internacional, Editora Pensamento. Título original: The Essene Gospel of Peace, International Biogenic Society, 1981 311p