

Compartilhando saberes, sabores e saúde através de ensaio gastronômico sustentável

Sharing knowledge, flavors and health through sustainable gastronomic testing

Compartiendo conocimiento, sabores y salud a través del cata gastronómico sostenible

Recebido: 27/08/2022 | Revisado: 03/09/2022 | Aceito: 06/09/2022 | Publicado: 13/09/2022

Maria do Carmo Freitas Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5847-3906>

Instituto Federal do Espírito Santo, Brasil

E-mail: maria.nascimento@ifes.edu.br

Paulo Willian Brunelli Viçosi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4270-6293>

Instituto Federal do Espírito Santo, Brasil

E-mail: willian.brunelli@ifes.edu.br

Bruno Kapitsycki Barbieri

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0171-1619>

Instituto Federal do Espírito Santo, Brasil

E-mail: brunobarbieri@ifes.edu.br

Maria Veronica Freitas Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2255-4509>

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: veronica_quim@hotmail.com

Tiago Böer Breier

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8678-1175>

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: tiagobreier@gmail.com

Valéria Rodrigues de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1868-8275>

Instituto Federal do Espírito Santo, Brasil

E-mail: vpozzatti@ifes.edu.br

Resumo

Relato de experiência gastronômica realizada com Grupo de Mulheres da Comunidade de São Pedro Frio, zona rural do município de Colatina, estado do Espírito Santo, Brasil, durante o Encontro “Sabor e Prosa”. Este encontro descendeu de um projeto que teve como objetivo o estudo do potencial ecoturístico de São Pedro Frio através do método de construção de cartografias socioambientais, como proposta de pesquisa participativa. A alimentação tem papel fundamental na vida humana e o incentivo a oferta de alimentos saudáveis têm ampliado entre os diferentes setores. Atualmente, a gastronomia assumi outras proporções, incluindo o lúdico, artístico e de saúde. A experiência foi realizada em duas etapas presenciais e por meio de contatos telefônicos. O ensaio foi planejado com vista na utilização de recursos naturais atrelados aos conceitos de sustentabilidade e alimentação saudável. Foi observado integração entre o grupo e discussões sobre a utilização de ingredientes como espécies de plantas alimentícias não convencionais. O cardápio apresentado, a saber: canapé de tapioca com geleia de manga, folha de ora-pro-nóbis e flor de jambo, peixe à prosa (filé de tilápia empanado e descansado em cheio verde), arroz com manjericão e castanha de caju, vinho tinto e suco natural de uva. Práticas gastronômicas em comunidades rurais que estimulem o potencial gastronômico podem servir como instrumento para o fortalecimento de uma gastronomia turística sustentável e saudável.

Palavras-chave: Gastronomia sustentável; Turismo ecológico; Alimentação alternativa.

Abstract

Report of a gastronomic experience carried out with a Group of Women from the Community of São Pedro Frio, rural area of the municipality of Colatina, state of Espírito Santo, Brazil, during the Meeting “Sabor e Prosa”. This meeting descended from a project that aimed to study the ecotourism potential of São Pedro Frio through the method of building socio-environmental cartographies, as a proposal for participatory research. Food plays a fundamental role in human life and the incentive to offer healthy food has expanded among different sectors. Currently, gastronomy has taken on other proportions, including recreational, artistic and health. The experience was carried out in two stages, face-to-face and through telephone contacts. The trial was planned with a view to the use of natural resources linked to the concepts of sustainability and healthy eating. Integration was observed between the group and discussions on the use of ingredients such as unconventional food plant species. The menu presented, namely: tapioca canapé with mango jelly, ora-pro-nóbis leaf and jambo flower, prose fish (breaded tilapia fillet and rested in green filling), rice with basil and cashew nuts, red wine and natural grape juice. Gastronomic practices in rural communities that

stimulate the gastronomic potential can serve as an instrument for the strengthening of a sustainable and healthy tourist gastronomy.

Keywords: Sustainable gastronomy; Eco tourism; Alternative food.

Resumen

Informe de una experiencia gastronómica realizada con un Grupo de Mujeres de la Comunidad de São Pedro Frio, zona rural del municipio de Colatina, estado de Espírito Santo, Brasil, durante el Encuentro “Sabor e Prosa”. Este encuentro surgió de un proyecto que tuvo como objetivo estudiar el potencial ecoturístico de São Pedro Frio a través del método de construcción de cartografías socioambientales, como una propuesta de investigación participativa. La alimentación juega un papel fundamental en la vida humana y el incentivo a ofrecer alimentos saludables se ha expandido entre diferentes sectores. En la actualidad, la gastronomía ha tomado otras proporciones, entre ellas la lúdica, la artística y la de salud. La experiencia se llevó a cabo en dos etapas, presencial ya través de contactos telefónicos. El ensayo fue planificado con miras al aprovechamiento de los recursos naturales vinculados a los conceptos de sustentabilidad y alimentación saludable. Se observó integración entre el grupo y discusiones sobre el uso de ingredientes como especies de plantas alimenticias no convencionales. El menú presentado, a saber: canapé de tapioca con gelatina de mango, hoja de ora-pro-nóbis y flor de jambo, prosa de pescado (filete de tilapia empanizado y reposado en relleno verde), arroz con albahaca y anacardos, vino tinto y jugo de uva natural. Las prácticas gastronómicas en comunidades rurales que estimulen el potencial gastronómico pueden servir como instrumento para el fortalecimiento de una gastronomía turística sostenible y saludable.

Palabras clave: Gastronomía sostenible; Ecoturismo; Comida alternativa.

1. Introdução

A alimentação, por se tratar de um aspecto fundamental para a sobrevivência humana, pode ser analisado por diversas interfaces nos diferentes momentos da história, tendo em vista os seus múltiplos significados no tempo e espaço para cada povo. O tema da alimentação se tornou um campo de estudo científico após percorrer uma longa trajetória de descobertas, transformações e sensações que influenciaram o modo de vida de diferentes culturas ao longo do tempo (Felix & Martins, 2013).

A cultura de um povo é transmitida de geração em geração, expressada de várias formas. A gastronomia pode ser classificada como um dos aspectos culturais que melhor define uma comunidade ou povo, pois a comida não se restringe à posição de alimento simplesmente, uma vez que através do que se come e como se come é possível obter uma série de informações sobre aqueles que ingerem os alimentos, como sua origem, estilo de vida, herança cultural e até tradições religiosas (Ribeiro et al., 2014).

A comida entrelaça a cultura e a comunicação de um povo com o seu território. Do momento de plantar ao compartilhar, a maneira como nos relacionamos, como o alimento comunica os vínculos e afetos que estabelecemos por meio das crenças, dos laços comunitários, familiares e com a natureza. Representa a pluralidade de formas de organização social e cultural, ao dar sentido e significado aos modos de viver, produzir e comer. Essa teia de relações põe em diálogo nossa dimensão existencial entre espécie, indivíduo e sociedade (Instituto Comida do Amanhã, 2019).

Em relação a produção de alimentos, existe uma crescente preocupação com os impactos ambientais relacionados ao atual modelo de produção com o uso excessivo de agrotóxicos para sustentar a dependência química das culturas e o avanço sobre as fronteiras naturais da mata. Consta que o desenvolvimento do setor agrário não acarreta uma distribuição mais equitativa da produção, nem mesmo na qualidade dos alimentos disponibilizados à população (Flores et al., 2013).

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), estima que, em 2050, a população mundial ultrapassará os nove bilhões de pessoas, das quais 70% residirão na zona urbana. Esse quadro contribuirá para o aumento da demanda por alimentos em mais de 60%. A competição por terra, água e comida pode agravar a fome e a pobreza, o que remete tão logo à adoção de práticas sustentáveis de produção, no sentido social, ambiental e econômico (FAO, 2009 *apud* Silva Júnior, 2015).

O desenvolvimento do turismo em determinadas regiões pode ter profundos impactos em sua proteção. Se este não for

planejado sustentavelmente pode até extinguir um ecossistema.

De acordo com a Organização Mundial de Turismo, esta atividade que gera receita anual superior ao Produto Interno Bruto (PIB) de alguns países desenvolvidos possui grandes impactos climáticos, já que os meios de transportes utilizados, a infraestrutura e os serviços consomem recursos e produzem impactos ambientais na mesma proporção. Por outro lado, o turismo tem potencial para trazer benefícios econômicos que apoiem a conservação natural, cultural e econômica de uma comunidade, região ou país (Krause & Bahls, 2013).

Frente à crise ambiental e a globalização com tendência homogeneizante, no século XX emergem iniciativas e propostas para o desenvolvimento de um turismo alternativo (Pires, 2002 apud Ribeiro et al., 2014). O ecoturismo, nessa gama de diversidade de interpretações, ganha nova dimensão e amplitude no contexto de um turismo responsável, uma concepção de atividade turística que implica compromisso com a auto-gestão pelas comunidades locais, além de ações em prol da conservação ambiental (Drumm & Moore, 2003 apud Ribeiro et al., 2014).

Os conceitos de sustentabilidade foram criados a fim de desenvolver a humanidade sem prejudicar os recursos naturais que a sustentam, melhorando a qualidade social e mantendo a estabilidade econômica (WCED, 1987). De acordo com o Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), uma das causas que colocou a humanidade em direção à sustentabilidade é o aquecimento global. Em 2007, o IPCC foi reconhecido com o Prêmio Nobel da Paz. Sua conclusão sobre o assunto é que:

“O aquecimento do sistema climático é inequívoco, pois agora é evidente a partir de observações no aumento da temperatura média da terra e dos oceanos, derretimento em larga escala do gelo polar e glaciares e do aumento médio do nível do mar [...] A tendência linear do aquecimento dos últimos 50 anos de 1956 a 2005 é aproximadamente o dobro do que nos últimos 100 anos” (IPCC, 2007).

Segundo o Ministério do Turismo (Brasil, 2008) o Ecoturismo é entendido como um “segmento da atividade turística”, que faz uso dos patrimônios natural e cultural de forma sustentável, destacando o caráter educativo ao estabelecer que ele “busca a formação de uma consciência ambientalista por meio da interpretação do ambiente”. A preocupação com as populações locais aparece na definição de Ecoturismo como promotor do bem-estar. No Brasil o ecoturismo não se insere como política nacional, restringindo -se a um segmento entre outros, mas carrega em seu bojo compromisso e responsabilidade, diante de áreas naturais e culturas locais, na perspectiva de um turismo sustentável (Brasil, 2008; Ribeiro et al., 2014).

A gastronomia se apresenta de forma generosa dentro da atividade turística, tanto cultural quanto econômico. Atualmente, a gastronomia toma outras proporções, possuindo aspectos sociais, lúdicos, artísticos e de saúde. O impacto da agricultura extensiva sobre o meio ambiente é altíssimo. Precisa-se, assim, reavaliar a maneira como se come. A gastronomia, sendo a forma mais evoluída do ser humano relacionar-se com o seu alimento, tem o papel de aproximar a sociedade global; promover sustentabilidade por meio da produção de alimentos locais, da biodiversidade, transmitindo conhecimentos, promovendo, conseqüentemente, o bem-estar social, principalmente dentro da atividade turística (Scarpato, 2002; Yurtseven, 2011; Krause & Bahls, 2013).

O objetivo deste trabalho é relatar a experiência gastronômica realizada com Grupo de Mulheres da Comunidade de São Pedro Frio, zona rural do município de Colatina, estado do Espírito Santo, Brasil, durante o Encontro “Sabor e Prosa” como parte do projeto “Proposta de Roteiro Ecoturístico em São Pedro Frio - Colatina (ES)”.

São Pedro Frio trata-se de uma localidade que se distingue da área central do município pelo clima frio, a forte presença de recursos agrofloretais e uma baixa densidade demográfica. A população local tem feitos parcerias com algumas agências de desenvolvimento, e há projetos pontuais para implantar ali o turismo, com ênfase no clima e na paisagem.

1.1 Patrimônio gastronômico e identidade turística

O termo gastronomia foi usado pela primeira vez em 1623 na França, porém somente em 1801, através de um poema de Joseph Berchoux, o termo ganhou notoriedade, passando daí em diante a designar a “boa mesa”. A palavra gastronomia, que forma o substantivo, significa “estudo ou observância das leis do estômago”. Desde a Grécia clássica, inúmeros escritores vêm se dedicando a escrever sobre ela (Franco, 2001; Carneiro, 2003; Ribeiro et al., 2014).

Ao longo do seu desenvolvimento, o homem evoluiu do nômade caçador ao homem sedentário agricultor, chegando na atualidade a gourmet. De acordo com Franco (2001) o homem ao cozinhar descobriu novas propriedades e sabores, “descobriu que podia restaurar o calor natural da caça.

Num conceito mais abrangente, a gastronomia diz respeito à culinária e às bebidas, aos materiais usados no preparo dos alimentos, aos utensílios que compõem a sua apresentação, incluindo os aspectos relacionados à cultura, como por exemplo vestuário, música ou dança que acompanham as refeições. Constituiu-se como a arte de cozinhar, ligada aos prazeres da mesa, promove uma verdadeira integração dos alimentos e com isso extrai deles o que há de melhor, uma espécie de alquimia que alia cores, odores, sabores (Ribeiro et al., 2014).

A gastronomia é responsável por gerar grande parte das atividades correspondentes ao turismo, pois, segundo Yurtseven (2011), “[...] para todos os turistas, embora talvez aqui para o novo turista, em especial, todas as facetas da viagem são cruciais e a gastronomia oferece a oportunidade de vivenciar experiências de valor concreto, as quais serão internalizadas pelo viajante”. Dessa forma, a sustentabilidade, agregada à experiência turística gastronômica, deve estar presente na atividade gastronômica desde seu planejamento à sua execução.

No turismo, a imaginação coletiva criada, compartilha determinados valores públicos relacionados à capacidade de gerar alegria, prazer ou bem-estar, decorrentes do encaixe entre necessidades e desejos, a partir e oportunidades abertas por meio dos serviços oferecidos (Sousa & Silva, 2020).

A relação entre o turismo e a gastronomia eleva a busca do conhecimento sobre novas culturas, sabores e saberes, uma vez que os turistas buscam novas experiências apreciando diferentes pratos e bebidas. Assim, o turismo gastronômico é um segmento que articula a atividade turística com a oferta de serviços de alimentação, estabelecendo uma relação com a identidade da cultura local e regional, ao compartilhar os hábitos e costumes de um povo, provocando o deslocamento motivado pelo interesse pela gastronomia típica de localidades (Córner, 2006; Brasil, 2010).

Algumas regiões aproveitando de suas tradições, cultura e história, utilizam a gastronomia para se divulgar, lançando os roteiros gastronômicos como um produto turístico distinto. Em outros casos, quando o elemento motivador não é a gastronomia criam -se rotas temáticas e culturais que permitem integrar vários elementos em um mesmo produto turístico (Schlüter, 2003).

1.2 Gastronomia sustentável

Há um crescente aumento da percepção da alimentação em relação à saúde e ao bem-estar social, e da gastronomia como atrativo turístico e atividade cultural fundamental ao ser humano. Finalmente, há, também, uma consciência maior sobre nosso papel e influência em nosso meio ambiente. Alinhando esses fatores, percebe-se a importância da sustentabilidade na experiência gastronômica turística (Krause & Bahls, 2013).

De acordo com os achados da pesquisa bibliográfica realizada por Krause e Bahls (2013), estabeleceu as quatro variáveis mais importantes para uma atividade gastronômica sustentável:

- *Elaboração de cardápios* - O cardápio possui bom impacto no grau de sustentabilidade de um restaurante. Foram mencionados os seguintes subgrupos: tamanho das porções, sazonalidade e aspectos culturais.

Usar alimentos dentro de seu período sazonal na elaboração de cardápios oferece uma variedade de ingredientes

conforme as estações climáticas e de qualidade superior. As referências culturais favorecem a sazonalidade no sentido de consolidar em algumas preparações o hábito de consumi-las em uma determinada época.

- *Ingredientes* - Os seguintes subgrupos foram considerados: eficiência na produção, na embalagem e na estocagem; transporte; localidade-autenticidade; biodiversidade; técnicas para evitar desperdício e características nutricionais. A escolha por ingredientes orgânicos supre a demanda por alimentos saudáveis, de baixo impacto ambiental e melhor retorno para o produtor local.

A inclusão das PANC nos cardápios possibilita a oferta de pratos inovadores e sofisticados, com variedade de sabores e cores. Estas plantas fazem parte da biodiversidade local podendo ser espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas (Kelen et al., 2015).

- *Construção de espaços físicos* - discorre-se, sobre o uso de energia renovável, a construção planejada com sustentabilidade, o uso de equipamentos mais eficientes e o manejo dos resíduos sólidos;
- *Educação ambiental* – engloba o papel das instituições educacionais, sensibilização dos empreendedores quanto à necessidade de maior valorização da gastronomia regional, treinamento da mão de obra, a fim de executar as diretrizes anteriores.

Projetos no intuito de promover e avançar a gastronomia sustentável. Segundo Silva, Silva, Natel, Bianchini & Silva (2022),

A produção das PANC resiste principalmente devido aos costumes e às culturas alimentares de algumas populações, que geralmente se encontram em um número restrito de localidades geográficas do Estado. Comumente estas plantas são desconhecidas pela maioria dos novos profissionais e pelos novos produtores agrícolas, pois, normalmente, são reconhecidas como plantas invasoras ou “daninhas”. Por isso, existe atualmente uma grande demanda por informações, resgate, estudos e produção das PANC nos mais variados segmentos da sociedade. Isto favorece o resgate destas espécies de planta, destacando a sua importância nos segmentos ambiental, alimentar, socioeconômico, cultural, entre outros.

A autenticidade motiva indivíduos a olharem para a sustentabilidade por meio de uma comparação com a valorização cultural, pois a autenticidade é uma qualidade e diferencial atribuídos a alimentos e práticas culinárias exclusivas.

Os produtos orgânicos e agroecológicos suprem a demanda por alimentos saudáveis, de baixo impacto ambiental e de melhor retorno para o produtor local. (Ribeiro et al., 2014).

2. Metodologia

O relato de experiência foi realizado com base no teórico Gil (2018):

A pesquisa experimental constitui o delineamento mais prestigiado nos meios científicos. Consiste essencialmente em determinar um objeto de estudo, selecionar as variáveis capazes de influenciá-lo e definir as formas de controle e de observação dos efeitos que a variável produz no objeto. Trata-se, portanto, de uma pesquisa em que o pesquisador é um agente ativo, e não um observador passivo.

Foi realizado em duas etapas presenciais e por meio de contatos telefônicos com as participantes. Inicialmente, realizamos um diálogo com moradores local para identificar a realidade da comunidade e estabelecer então, uma rede de relações. Na conversa com as mulheres da comunidade São Pedro Frio foram citadas as potencialidades da região para a implementação da culinária local como patrimônio gastronômico e desenvolvimento do ecoturismo. As próprias moradoras elencaram nomes de preparações culinárias e de outras moradoras identificadas como conhecedoras das tradições locais. A segunda etapa consistiu na realização do ensaio gastronômico realizado com o Grupo de Mulheres da comunidade durante o Encontro “Sabor e Prosa”.

A experiência gastronômica consistiu em um planejamento conjunto entre as participantes e o grupo de pesquisa, através de um levantamento sobre os alimentos que são produzidos pelas famílias locais e sobre espécies nativas de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) para criação, elaboração e degustação de preparações culinárias.

Os pratos elaborados pelas participantes e a nutricionista, membro do grupo de trabalho, foram apresentados durante a Reunião “Sabor e Prosa”. O Quadro 1 a seguir apresenta os tipos de preparações culinárias.

Quadro 1: Preparações culinárias apresentadas no ensaio gastronômico em São Pedro Frio e ingredientes culinários alternativos

Tipo de preparação	Preparação	Ingredientes culinários alternativos
Entrada	Canapé de tapioca com geleia de manga, folha de ora-pro-nóbis e flor de jambo	Geleia de manga; folha de ora-pro-nóbis e flor de jambo
Prato principal	Peixe à prosa (filé de tilápia empanado e descansado em cheio verde)	Peixe da região; coentro-de-espinho
Acompanhamento	Arroz com manjeriço e castanha de caju	Manjeriço; castanha de caju
Sobremesa	Salada de frutas tropicais com iogurte e granola	Frutas da safra; granola artesanal
Bebida	Vinho tinto e suco de uva	

Fonte: Autores (2022).

A escolha das preparações teve o objetivo de despertar a atenção das participantes para o uso de ingredientes culinários locais, alternativos, sazonais e das Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC), e de acordo com os conceitos da gastronomia sustentável.

A inclusão das PANC nos cardápios pode possibilitar a oferta de pratos inovadores e sofisticados, com variedade de aromas, sabores e cores. Fazem parte da biodiversidade local podendo ser espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas, agregando inovação e mais nutrientes aos pratos e aproveitando sua disponibilidade de forma acessível na natureza (Kelen et al., 2015).

O turismo necessita dessa diversidade e das singularidades para sobreviver, pois se todas as culturas, saberes e sabores fossem iguais, não haveria razão de se buscar novos conhecimentos, diante de uma padronização universal.

O grupo buscou utilizar utensílios alternativos como tábua de madeira, casco seco de árvore e a casca de coco para servir a sobremesa, como formas alternativas para servir os alimentos, evitando o uso de recipientes descartáveis. Na Figura 1 consta a foto das preparações culinárias.

Figura 1: Foto das preparações culinárias.



Fonte: Autores.

Posteriormente, foi realizada entrevista através de um roteiro estruturado e aberto, objetivando coletar as percepções das participantes sobre prática gastronômica para o desenvolvimento gastronômico sustentável. A seleção das participantes entrevistadas foi definida a partir das relações estabelecidas durante a sensibilização citada.

Por fim, buscou conduzir uma análise que permitiu sinalizar para uma integração entre gastronomia sustentável e saudável no contexto da identidade local, contribuição social, econômica e cultural com a implementação da gastronomia sustentável como um espaço para o desenvolvimento do ecoturismo na localidade de São Pedro Frio.

3. Resultados e Discussão

O ecoturismo como modelo de gestão do turismo que estabelece o compromisso com a comunidade pode se tornar uma atividade complementar, valorizando a evidente relação existente entre o modo de vida baseado na produção agricultura, a culinária e o entorno natural com rios e cachoeiras da Comunidade. Como podemos observar nas falas das participantes, as contribuições que a instalação de rotas turísticas pode proporcionar a São Pedro Frio.

“... vai trazer desenvolvimento local, social cultural, que a gente está afastada. A gente poderia procurar a cultura das coisas rurais como a comida, culinária, coisas típicas, vestimentas, coisas de antigamente, artesanato... E a gastronomia também, porque traz desenvolvimento para todo mundo, para a gente aqui e para quem vem conhecer o que acontece na nossa comunidade”.

“... Reunir as mulheres do campo e poder gerar uma renda. Poder divulgar as habilidades de cada uma e com isso não precisar sair do campo para divulgar o potencial da nossa região.”.

Segundo Ribeiro (2014), a gastronomia, incluindo os aspectos históricos, pode estimular a manutenção ou ressignificação da identidade cultural pela própria comunidade, e também, ser uma ferramenta do ecoturismo na promoção de um desenvolvimento local. A alimentação regional representa um modelo de identificação extremamente importante, pelo qual a região e seus habitantes se representam para fora. (Aguiar et al., 2020) coadunam com essa proposição ao alegarem que:

A gastronomia une tradição, cultura, história, costumes, imersos a um patrimônio imaterial, cujos efeitos se observam no fenômeno turístico, onde as pessoas cada vez mais viajam por prazer e pelas descobertas locais, satisfazendo uma demanda de consumidores cheios de expectativas pela viagem. Ao viajar, as pessoas têm contato com a gastronomia

local, seja intencionalmente (turismo gastronômico) ou não.

Perante o fenômeno da globalização, que torna homogêneo os repertórios alimentares, percebe-se a necessidade crescente de afirmação da identidade de um povo. Por meio da comida preenche todas as condições simbólicas para valorizar e fortalecer a cultura da qual se originou e justificar a identidade de uma comunidade. As cozinhas nacionais e regionais, pautadas na memória gustativa e na utilização de ingredientes locais, consolidam e fornecem sentido à vida coletiva (Aleph Neto, 2017).

“Olha a gente ainda não se uniu para fazer determinadas culinárias. Eu até chamei minha vizinha que participou do evento em dezembro. Aí eu estava falando com ela para gente plantar o milho e fazer o fubá, plantar a mandioca e fazer farinha, plantar a cana e fazer a pinga.... Para a gente se unir, a família minha e a dela, e focar...”
“Comidas típicas de fogão a lenha, caldos, doces pasta, pedaços e compotas, geleias, biscoitos, pães, licores”.

Há aspectos gastronômicos próprios que estão inseridas no modo de vida de um povo. Durante o diálogo mantido com as entrevistadas foram observados modos peculiares nas maneiras de preparação dos pratos. Segundo Ribeiro (2014), são técnicas rústicas, utilizadas por elas ao longo da vida, repassadas de geração em geração ou até mesmo apreendidas durante o trabalho “em casas de família”.

Os aspectos culturais podem incentivar a sustentabilidade por meio da manutenção do patrimônio cultural e ambiental de alguns ingredientes e técnicas culinárias. A autenticidade e a localidade de uma experiência turística gastronômica favorecem o produtor e o meio ambiente local, dando ao turista um contato imediato, íntimo e verdadeiro com o local visitado. A biodiversidade prega a preservação de diversos ingredientes, dos alimentos tradicionais e dos aspectos culturais ligados a estes, tendo somente a contribuir para a gastronomia sustentável (Krause & Bahls, 2013).

A gastronomia é em muitas localidades um elemento de motivação para atração de turistas, além de ser um dos nichos do turismo cultural, pois é considerada como parte integrante do patrimônio cultural, possibilitando o conhecimento dos hábitos e costumes da comunidade (Ribeiro et al., 2014).

Sobre o ensaio gastronômico, como ferramenta de estímulo, incentivo e inspiração para moradoras da Comunidade, obtemos as seguintes reflexões:

“Eu acredito que ela desperta na gente para pensar o que a gente poderia fazer e unir com a comunidade para colocar em prática e fazer os produtos em geral...”
“Uma experiência superimportante. Pois tivemos oportunidade de conhecer um pouco mais as moradoras da região e a capacidade de produção de cada uma”.

Assim, vivenciar um aprendizado sob o contexto da gastronomia pode contribuir com o aprofundamento de ações objetivas em prol do desenvolvimento rural local. A gastronomia como contexto da aprendizagem possibilita, assim, conectar os indivíduos com o mundo ao seu redor, ampliando sua percepção por meio da união e estímulo dos seus sentidos sensoriais vitais envolvidos na alimentação: tato, paladar, audição, visão e olfato. Ou seja, o próprio corpo como instrumento e porta de entrada para a aprendizagem, o que torna a experiência ainda mais consciente e com possibilidades reais de transformação (Goldschmidt et al., 2008; Aleph Neto, 2017).

Outras ações estratégicas para o desenvolvimento de uma gastronomia sustentável como atrativo turístico na localidade de São Pedro Frio propostas pelos participantes e pesquisadores foram oportunizar capacitações sobre técnicas gastronômicas e a gastronomia regional; identificação dos produtos gastronômicos típicos desta comunidade; sensibilizar os empreendedores do turismo e da gastronomia quanto à qualificação da oferta gastronômica regional; promover expedições em rotas gastronômicas consolidadas e implantar festivais gastronômicos com o objetivo de fortalecer a gastronomia regional,

através da valorização da experiência gastronômica.

4. Considerações Finais

O ecoturismo como modelo de gestão do turismo se enquadra no anseio da comunidade de São Pedro Frio, reunindo conhecimento nativo como atrativo turístico proporcionará à comunidade e aos visitantes o compartilhamento de informações e experiências.

A opção pelo ecoturismo que está sendo proposto deve ter o comprometimento com o planejamento, a conservação ambiental e valorização da identidade cultural. Esse processo tende a gerar uma dinâmica positiva e autônoma pela comunidade.

As mulheres da comunidade de São Pedro Frio possuem uma grande expressão e estão intimamente ligadas às discussões de melhorias e transformações da realidade por elas enfrentada, expressam desejo de apoio e orientações para o desenvolvimento turístico local.

Espera-se que este estudo venha a subsidiar futuras investigações sobre as práticas gastronômicas conduzidas em comunidades rurais que estimulem o potencial gastronômico subsidiando o fortalecimento de uma gastronomia turística sustentável e saudável.

Referências

- Aguiar, E. P. S., Melo, S. M. C. de, & Eusébio, M. C. de A. (2020). Gastronomia e desenvolvimento turístico: uma revisão sistemática da literatura. *Research, Society and Development*, 9(7) 1-22.
- Borges, M. A.; Carbone, G.; Bushell, R. & Jaeger T. (2011). *Sustainable tourism and natural world heritage*. International Union for Conservation of Nature. Gland, Suíça.
- Brasil. (2008). Ministério do Turismo. *Ecoturismo: orientações básicas*. Secretaria Nacional de Políticas de Turismo, Departamento de Estruturação, Articulação e Ordenamento Turístico, Coordenação Geral de segmentação. Brasília.
- Brasil. (2010). Ministério do Turismo. *Turismo cultural: orientações básicas*. Secretaria Nacional de Políticas de Turismo, Departamento de Estruturação, Articulação e Ordenamento Turístico, Coordenação-Geral de Segmentação, Brasília.
- Carneiro, H. (2003). *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Córner, D. M. R. A. (2006). Gastronomia como atrativo no turismo cultural. In *Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul*, (6). Caxias do Sul, RS: Universidade de Caxias do Sul.
- Felix, F. G. & Martins, M. L. A. Turismo e segurança alimentar: um estudo de caso na Costa Verde do Rio de Janeiro. *Caderno Virtual de Turismo*. Rio de Janeiro, 13(3), 354-371.
- Flores, M. P., de Gregori, M. S., & de Araujo, L. E. B. (2013). A segurança alimentar e os modelos de produção agrária químico-dependentes. *Revista Eletrônica do Curso de Direito da UFSM*, 8, 318–328. <https://doi.org/10.5902/198136948276>.
- Franco, A. (2001). *De caçador a gourmet – uma história da gastronomia*. 3. ed. São Paulo: SENAC.
- Garcia, R. K., Stein, H. V., Cypriano, E. de A., & Santos, J. D. dos. (2015). O projeto de extensão “turismo e gastronomia: unindo sabores e saberes”. *Revista Conhecimento Online*, 2, 82–93. <https://doi.org/10.25112/rco.v2i0.315>.
- Gil, A. C. (2018). *Como elaborar projetos de pesquisa*. 6. ed. São Paulo: Atlas. Recurso eletrônico. Minha Biblioteca.
- Goldschmidt, A. I.; Machado, D. M.; Staevie, E. M. S.; Machado, A. L. G. & Flores, M. F. (2008). A importância do lúdico e dos sentidos sensoriais humanos na aprendizagem do meio ambiente. In *Seminário Internacional de Educação - indisciplina e violência na escola: cenários e direções* (13). Cachoeira do Sul: ULBRA.
- Instituto Comida do Amanhã. (2019). *Isto não é (apenas) um livro de receitas... é um jeito de mudar o mundo*. Editora Fundação Heinrich Böll. 1ª edição, Rio de Janeiro.
- IPCC. (2007). *Climate Change 2007: Synthesis Report - Fourth Assessment Report of The Intergovernmental Panel on Climate Change*. Core Writing Team, Pachauri, R. K and Reisinger, A. Eds. Geneva, Suíça.
- Kelen, M. E. B.; Nouhuys, I. S. V.; Kehl, L. C.; Brack.P. & Silva, D.B. (2015). *Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas*. UFRGS: Porto Alegre.
- Krause R.W. & Bahls A.A.D.S.M. (2013). Orientações gerais para uma gastronomia sustentável. *Revista Turismo Visão e Ação – Eletrônica*, 15(3), 434–450.

Peccini, R. (2013). A Gastronomia e o Turismo. *Revista Rosa dos Ventos*, 5(2), 206-217.

Pires, P. D. (2002). *Dimensões do ecoturismo*. São Paulo: Editora Senac. São Paulo.

Ribeiro, J.N.; Andrade, T.S. & Braghini, C.R. (2014). Sabores, saberes e o desenvolvimento do ecoturismo na comunidade Mem de Sá, Itaporanga D'Ajuda, Estado de Sergipe. Pasos. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*.

Scarpato, R. (2003). *New global cuisine: the perspective of postmodern gastronomy studies*. Rmit University, Melbourne.

Schlüter, R. G. (2017). Gastronomia e turismo. Tradução Roberto Sperling. São Paulo: Aleph Neto, R. S.; Pinto, L. A. S.; Feliciano, P. O. *Educação por meio da Gastronomia: mapeamento dos produtores de truta- arco íris, relato de uma experiência pelo desenvolvimento rural regional da Serra da Mantiqueira e Vale do Paraíba paulistas*. (19(01), 100-112). Ágora. Santa Cruz do Sul.

Silva Júnior, J. M. (2015). *Produção agrícola de alimentos e sustentabilidade no Brasil*. Brasília. Centro de Gestão e Estudos Estratégicos.

Silva, N. de O., Silva, L. F. L. e., Natel, A. S., Bianchini, H. C., & Silva, A. B. da. (2022). Plantas alimentícias não convencionais produzidas no sul de Minas Gerais. *Research, Society and Development*, 11(1), 1-9.

Sousa, S. T. & Silva, P. R.O. (2020). Turismo como impulsionador do desenvolvimento regional: análise no Campo das Vertentes (MG), Brasil. *Eure*, 46(137), 113-133.

WCED. (1987). *World commission on environment and development. Our Common Future*. Oxford University Press. Oxford.

Yurtseven, H. R. (2011). Sustainable gastronomic tourism in gokceada, local and authentic perspectives. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(18).