

MESTRADO EM ENSINO DE HISTÓRIA

NO 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO

Ver e Refletir sobre a alimentação nos programas de História

Alexandra Filipa Guedes da Silva

M

2018



Ver e Refletir sobre a alimentação nos programas de história

Relatório realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de História do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário, orientada pelo(a) Professor(a) Doutor(a) Luís Antunes Grosso

Correia

Orientador de Estágio, Dr Jorge Vieira

Supervisor de Estágio, Luís Alberto Marques Alves

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Setembro de 2018

Ver e Refletir sobre a alimentação nos programas de história

Alexandra Filipa Guedes da Silva

Relatório realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de História do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário, orientada pelo(a) Professor(a) Doutor(a) Luís Antunes Grosso Correia

Orientador de Estágio, Dr Jorge Vieira

Supervisor de Estágio, Luís Alberto Marques Alves

Membros do Júri

Professor Doutor Luís Antunes Grosso Correia

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Professor Doutor Luís Alberto Marques Alves

Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Professor Doutora Ana Isabel Marques Guedes

CLIP

Classificação obtida: 15 valores

Sumário

Declaração de Honra.....	5
Agradecimentos.....	6
Resumo.....	8
Abstract.....	9
Índice de tabelas.....	10
Índice de Anexos.....	11
Introdução.....	13
Capítulo 1-Enquadramento Teórico.....	18
1.1 Do Neolítico ao mundo Greco-romano.....	18
1.1.2 A alimentação: da Idade Média à época Moderna.....	25
1.1.3 A cozinha Mediterrânica.....	33
1.2 A educação Histórica da Alimentação.....	38
1.3 A contribuição das ciências sociais.....	44
1.4 Formação e Transformação da História da Alimentação.....	50
Capítulo 2-Enquadramento Institucional.....	54
2.1 Escola Secundária Doutor Manuel Gomes de Almeida.....	54
2.2 O Núcleo de Estágio.....	56
2.3 Caracterização das Turmas.....	58
2.4 O programa de História e o contexto real de ensino.....	61
2.5 A temática da Alimentação no programa nacional de História.....	64
2.6 A problemática da Alimentação.....	67
Capítulo 3- Enquadramento Metodológico.....	70
3.1 Questões metodológicas.....	70
3.2 Métodos de Recolha e análise.....	71
3.3 Fases da Investigação.....	78
Capítulo 4-Análise de Resultados.....	94
Referências Bibliográficas.....	126

Declaração de honra

Declaro que o presente trabalho relatório de estágio é de minha autoria e não foi utilizado previamente noutro curso ou unidade curricular, desta ou de outra instituição. As referências a outros autores (afirmações, ideias, pensamentos) respeitam escrupulosamente as regras da atribuição, e encontram-se devidamente indicadas no texto e nas referências bibliográficas, de acordo com as normas de referenciação. Tenho consciência de que a prática de plágio e auto-plágio constitui um ilícito académico.

Porto, 26-09-2018

Alexandra Silva

Agradecimentos

Não acredito que o propósito da vida seja «a Felicidade». No meu entender, o propósito da vida é sermos úteis, responsáveis e compassivos. Acima de tudo, o propósito da vida é sermos, de alguma forma, importantes, batermo-nos por uma convicção, marcarmos uma diferença pelo simples facto de termos vivido. LEO C. ROSTEN

O presente texto serve para mostrar a todos os futuros leitores deste relatório, as pessoas que me ajudaram-me neste percurso, compartilhando comigo a batalha contínua, os momentos de tristeza e incerteza, e acima de tudo me deram força, motivação e todas as ferramentas para acreditar em mim e que conseguiria chegar ao meu objetivo final, sem eles não teria conseguido.

Por tudo isso, agradeço em primeiro lugar às duas pessoas sem as quais nada disto teria sido efetivamente possível, ao meu pai e à minha madrastra, que sempre me incentivaram, lutando comigo contra as dificuldades e compartilhando comigo as alegrias de cada pequeno objetivo conseguido, a eles o meu maior e sentido obrigado, pelo facto de me terem guiado no caminho que me ajudou a formar a pessoa que hoje sou.

Agradeço à minha irmã Cátia por termos enfrentado este processo juntas e cada uma ser o suporte da outra para ultrapassar as dificuldades, para os desabafos no decorrer da elaboração do relatório e por todos estes anos que honramos o verdadeiro significado de irmãs gémeas, sem dúvida foste a pessoa que mais me compreendeu na dura caminhada até aqui e sempre seguimos de mãos dadas para que cada uma conseguisse os seus objetivos.

Agradeço também ao meu avô apesar de não se encontrar fisicamente para testemunhar a conclusão deste seu grande sonho, sempre me apoiou desde de pequena para ser aquilo que sempre sonhei, dando me bases sólidas para ser o que sou hoje e acima de tudo ser um exemplo de vida transmitindo a sua força e o carácter guerreiro. Foste e serás a minha estrela guia, o meu muito obrigada, devo-te tudo!

À minha mãe as palavras de força e de motivação e todo o apoio demonstrado em cada pequena fase da elaboração do relatório. Por me ouvir em todos os momentos

difíceis e me mostrar que o esforço valeria a pena, o meu muito obrigada por tudo o que me ensinaste nesta vida, sem ti não seria o que sou hoje.

Agradeço ao Tiago por ser o meu melhor amigo e companheiro de vida, por ter sido o meu braço direito nesta caminhada sempre motivando e me mostrando aquilo que eu valia. Foste sem dúvida das pessoas que mais me auxiliou e me reconfortou em todos os momentos de dificuldade e insegurança no estágio e na elaboração do relatório. O meu muito obrigado por estares nos momentos de conquista mas acima de tudo nos momentos de luta. Sem dúvida uma inspiração e exemplo de luta e determinação, que me inspirou a lutar mais pelos meus sonhos.

Sem me esquecer dos meus amigos e colegas de mestrado que sempre me apoiaram e motivaram-me para a conclusão do relatório. Foram muitas vezes um porto de abrigo para as dúvidas, para a partilha de experiências e sem dúvida animaram os meus dois anos de mestrado no Porto. Ficam as memórias, as conversas intermináveis e a ligação maravilhosa que nos une.

Quero agradecer ao meu orientador por todo o trabalho desenvolvido. Pela paciência no decorrer deste processo, por ajudar a ultrapassar os medos e as inseguranças e com isso dando-nos forças para continuar. Desde o primeiro ano de mestrado que sempre soube que o escolheria como orientador, revejo-me na sua forma de ensinar e obrigada por ter gostado das unidades curriculares que lecionava. Foi sem sombra de dúvidas o professor que mais me marcou nesta minha passagem pelo Porto e que me levou a pensar de forma diferente, o meu muito obrigada por me ter auxiliado na temática que tinha o sonho de trabalhar.

Agradeço também à minha colega de estágio por ter sido como uma irmã para mim neste estágio, pela força, pela preocupação e pelo carinho que foi contínuo. Foi uma preciosa ajuda para levar o “barco a bom porto”.

Por último (mas nunca com menor importância), agradeço aos meus queridos alunos por terem sido compreensíveis, por ter conseguido demonstrar a minha personalidade no decorrer das aulas, por terem-me auxiliado e apoiado em todas as atividades. Com a memória que construímos sou uma pessoa mais rica emocionalmente e profissionalmente.

Resumo

Ao longo do tempo, os programas curriculares foram sofrendo modificações, acompanhando as mutações que se refletiram dentro das salas de aula, fruto de novas expectativas e novos papéis a serem desempenhados pelos variados intervenientes no processo de aprendizagem.

Mas... e a introdução de novas temáticas? Foi a partir desta pergunta base que tentamos compreender porque deveríamos inserir a História da Alimentação no programa curricular de História, bem como qual o interesse do estudo da alimentação para a formação dos estudantes de História.

Neste sentido, levámos a cabo um estudo com cinquenta e dois alunos de duas turmas: uma de 7.º ano e outra do 9.º ano do 3º ciclo, da escola Doutor Manuel Gomes de Almeida, durante o ano letivo 2017/2018. Neste processo, recorremos a diversos instrumentos de recolha de dados, tais como: aplicação de inquéritos por questionário, uma visita de estudo, a elaboração de menus e ementas, um trabalho de pesquisa.

O estudo realizado revelou que é possível inserir e estudar a temática da alimentação, mostrando-nos que é um tema que motiva e desperta interesse nos alunos. Aparentemente, os currículos de história ao, por vezes, se apresentarem algo distanciados dos interesses dos alunos (no tempo, espaço e temáticas), pode ser abordado de forma mais dinâmica com o recorte temático que privilegia a alimentação, mostrando as inegáveis relações entre o passado e o presente, motivando-os na aprendizagens de questões culturais e religiosas, a distinções sociais, étnicas, regionais e até de género, a problemas ambientais, ao desenvolvimento económico, às relações de poder e a tantos outros assuntos.

Palavras-chave: História da alimentação, Programa curricular, Temáticas

Abstract

Over time, the curricular programs were suffering modifications, following the mutations that reflected inside of the classrooms, because of new expectations and new roles to be played by the various actors in the process of learning.

But what about the introduction of new themes? It was from this base question that we tried to understand why we should enter the story of feeding in the curriculum of History, as well as what is the interest of food study for the formation of history students.

In this sense, we initiated a study with 52 students from two classes: one of seventh grade and another in the 9th year of middle school, students of the school Doctor Manuel Gomes de Almeida, during the 2017/2018 school year. In this process, we used different instruments to research information, such as quizzes, a field trip, the preparation of menus and a research paper.

The study showed that it's possible to insert and to study the theme of food, showing us that it's a theme that motivates and awakens interest in students. It seems ,that the story resumes sometimes appear somewhat distanced from students' interests (in time, space, and subject matter),can be approached in a more dynamic way, with the clipping power-oriented theme, showing the undeniable relationships between the past and the present, motivating them in learning of cultural and religious issues, the social, ethnic, regional distinctions , gender, environmental issues, economic development, power relations and many others subjects.

Keywords: History of alimentation, Curriculum Program, Thematics

Índice de Tabelas

Tabela 1	80
Tabela 2	80
Tabela 3	95
Tabela 4	95
Tabela 5	97
Tabela 6	98
Tabela 7	99
Tabela 8	101
Tabela 9	102
Tabela 10	103
Tabela 11	103
Tabela 12	104
Tabela 13	105
Tabela 14-	106
Tabela 15	106
Tabela 16	107
Tabela 17	109
Tabela 18	110
Tabela 19	111
Tabela 20	113

Índice de Anexos Anexo

Anexo 1.....	135
Ficha de trabalho 1 realizada ao 7ºano (fase sensibilização)	
Anexo 2.....	137
Ficha de trabalho 2 realizada ao 7ºano (fase sensibilização)	
Anexo 3.....	139
Quizz-1 “ A herança do Mediterrâneo antigo ”:Grécia	
Anexo 4.....	139
Quizz-2 “ A herança do Mediterrâneo antigo ”:Grécia	
Anexo 5.....	140
Quizz “ A herança do Mediterrâneo antigo ”:Roma	
Anexo 6.....	141
Mapeamento dos produtos alimentares da alimentação mediterrânica	
Anexo 7.....	152
Ficha Evolução da Alimentação realizada pelo 7ºano (Fase sensibilização)	
Anexo 8.....	153
Ficha Mapeamento Gastronómico realizada pelo 7ºano (Fase sensibilização)	
Anexo 9.....	154
Texto o Banquete Romano	
Anexo 10.....	156
Fotografias das aulas de Intervenção 7ºAno	
Anexo 11.....	159
Ementa Escolar analisada pela turma do 7ºAno	

Anexo 12	160
Dois trabalhos realizados sobre a ementa escolar	
Anexo 13	162
PowerPoint de motivação para a Visita de Estudo apresentado à turma de 9ºAno	
Anexo 14	166
Guião da Visita de Estudo distribuído aos alunos de 9ºAno	
Anexo 15	168
Fotografias da Visita de Estudo do 9ºAno ao FACE	
Anexo 16	173
Exemplo de dois trabalhos de pesquisa alunos do 9º ano	
Anexo 17	175
Inquérito Final aplicado à turma de 9ºAno	
Anexo 18	176
Trabalhos dos alunos PowerPoint	

Introdução

“ [...] os estudos em educação [...] constituem uma « ciência prática», na medida em que não queremos apenas conhecer factos e compreender as relações em nome do saber, mas também pretendemos conhecer e compreender com o objectivo de sermos capazes de agir e de agir «melhor» que anteriormente.” Langeveld, 1965,4. in Bell, 2008,16

Tendo por base as afirmações de Langeveld e passando a uma interpretação própria do seu conteúdo, é visível a assimilação de que a utilização prática de uma investigação, é ir-nos mais além no nosso labor, sendo esse facto, o impulsionador de um progresso futuro, dotando-nos de mais e melhores conhecimentos e aptidões. Ao nível da educação como é também supramencionado na referência, a «ciência prática» é muitíssimo valioso, quer para o investigador, quer para os investigados, neste caso, o professor-investigador e a sua temática de estudo. Assim sendo, e face às metamorfoses que sucederam ao nível da educação, é fundamental que as estratégias empregadas em sala de aula sejam mais práticas, motivadoras e com novas temáticas, que apontem para uma maior atividade por parte do aluno, em que este seja o impulsionador da sua aprendizagem.

O presente trabalho foi realizado no âmbito do relatório de estágio para a disciplina de Introdução à Prática Profissional do Mestrado em Ensino de História no 3.º Ciclo e Ensino Secundário da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Surge também da preocupação pessoal enquanto docente em formação inicial sobre o ensino e o currículo de História.

Após frequentar a unidade curricular de história da vida privada na universidade de Coimbra no meu terceiro ano de licenciatura, deparei-me com a temática da história da alimentação, lecionada pela docente Dr.^a Maria José Azevedo dos Santos. A partir desse momento tentei sempre saber mais sobre esta temática e fiquei fascinada pelo tema. Posteriormente com a minha passagem para a faculdade de letras do Porto, frequentei a unidade curricular de Didática da História II onde trabalhei a temática da alimentação na criação de algumas aulas.

Neste sentido e tendo por base algum trabalho desenvolvido anteriormente à prática de ensino, supervisionada no mestrado, decidimos aplicar uma metodologia que requer um maior envolvimento por parte do professor na aula, motivando os alunos para uma aula onde se introduz novas temáticas, estas aplicações metodológicas permitem uma abertura de horizontes e permite aos alunos desenvolver um papel de maior ação. Tomando partida deste pressuposto e das aprendizagens desenvolvidas no primeiro ano do mestrado, confrontei-me com a seguinte afirmação:

“Diz-me o que comes, dir-te-ei o que és. O carácter de uma raça pode ser deduzido simplesmente do seu método de assar a carne. Um lombo de vaca preparado em Portugal, em França, ou Inglaterra, faz compreender talvez melhor as diferenças intelectuais destes três povos do que o estudo das suas literaturas.” (Eça de Queirós)

Partindo da afirmação de Eça de Queirós, a alimentação pode ser analisada sob várias abordagens, ao mesmo tempo autónomas e complementares: a abordagem nutricional, a abordagem económica, a abordagem social, essas perspetivas reunidas mostram a importância dos fatores económicos, sociais, nutricionais e culturais na explicação do tipo de aquisição alimentar da população.

A procura de tratamento sobre a alimentação, onde esses distintos aspetos seriam estudados no seu conjunto, e que poderia ser chamada de multidisciplinar, tem sido autenticada como indispensável por escritores de várias especialidades (Garine, 1980; Malassis e Padilla, 1986; Fischer, 1990; Lentz, 1991; Calvo, 1992; Richard, 1992).

O livro “L’Honnivore” estabelece um bom exemplo neste sentido. Conforme o seu autor, Fischler (1990), “o homem biológico e o homem social, a fisiologia e o imaginário estão estreitamente, misteriosamente envolvidos no ato alimentar”. Assim, ele sugere um estudo do onívoro, da sua perceção e do progresso das suas representações, numa perspetiva histórica.

Outros autores como Braudel (1961), que recomenda aos historiadores para escreverem a história da alimentação, na perspetiva da longa duração. Malassis (1988) argumenta a forma como a história da agricultura e da alimentação poderiam ser introduzidas à história geral. Conforme este autor, o estudo dos “sistemas agroalimentares”, ponderando a produção e o consumo e suas ligações com a economia global, poderia proporcionar um bom esboço para a aceção da história da agricultura.

Igualmente sugere a aplicação do trabalho dos historiadores para a estruturação de uma interpretação histórica dos factos alimentares. Segundo ele, seria capaz de abarcar um maior número de variáveis explicativas para a entendimento da realidade alimentar, numa perspetiva histórica e geográfica.

Contudo, é a partir do século XIX, que os costumes alimentares evoluem numa periodicidade diferente do que na época pré-industrial. Essas mutações originam-se mais velozmente e os fatores que as estabelecem se reforçam e se tornam cada vez mais complexos. O que demonstra a importância de estudos comparativos para a compreensão das transformações no consumo alimentar, em diferentes contextos socioeconómicos.

Foi a partir do gosto desenvolvido pela relação da história com a alimentação e das leituras iniciais que nos revelaram todo o cenário que foi mencionado anteriormente. Pretendíamos obter respostas, sabendo que em Educação não existem soluções definitivas ou respostas absolutas, então consideramos duas questões muito pertinentes a investigar:

1. Porque deveríamos inserir a História da Alimentação no programa curricular de História?
2. Qual o interesse do estudo da alimentação para a formação dos estudantes de História?

Visto, que a história também pode ser entendida através da evolução dos hábitos e costumes alimentares, pois é uma parte importantíssima da sobrevivência material da espécie e está ligada a questões culturais e religiosas, as distinções sociais, étnicas, regionais e até de género, a problemas ambientais, ao desenvolvimento económico, às relações de poder e a tantos outros assuntos. Por isso, o tema da alimentação é tão interessante para a História. Diante do agravamento da escassez de géneros para alimentar a crescente população mundial, a discussão em torno dos precedentes que conduziram à situação atual deve ser incorporada ao conteúdo básico necessário à formação da cidadania.

O debate, envolvendo a fome e a miséria também é importante para o estudo do passado para formar indivíduos críticos à manipulação ideológica deste tema amplamente usado por políticos e outros grupos de interesse para justificar programas, diretrizes económicas e intervenções ambientais. Estudar a alimentação em sala de aula,

aplicada a um objeto específico de ação pedagógica, o professor pode estimular o questionamento enraizado em dados concretos e, dessa forma, colaborar para a formação de pessoas mais conscientes.

Além disso, observar a história à luz dos hábitos alimentares tem a grande vantagem de permitir um contacto direto com a realidade comum a qualquer educando, independentemente da sua classe social ou condição cultural. O conteúdo dos currículos de história, por vezes, aparentemente sublime e distanciado do quotidiano do aluno no tempo e espaço, pode ser abordado de forma mais dinâmica com o recorte temático que privilegia a alimentação, mostrando as inegáveis relações entre o passado e o presente, permitindo ver o papel de cada um de nós como agentes ativos da história.

Porém, não ambicionamos apresentar uma fórmula mágica ou resposta absoluta. Mas, consciente da necessidade da reflexão sobre o programa curricular de História e a inserção de novas temáticas, estruturamos o nosso trabalho em quatro capítulos:

Capítulo 1 - Enquadramento Teórico, baseada em autores como: César Aguilera, António Oliveira Marques, Massimo Montanari, Jean-Louis Flandrin, Lucien Febvre (entre outros), procuramos fazer uma abordagem da evolução da alimentação (Do neolítico ao mundo romano, da idade média à época moderna); uma caracterização da cozinha mediterrânica (em foco o caso Português); refleti sobre as múltiplas abordagens da alimentação, a abordagem biológica, económica, social, cultural e filosófica; investiguei e debati sobre o contributo das ciências sociais para o conhecimento da alimentação, bem como as primeiras obras historiográficas que contribuíram para colmatar o vazio existente sobre a história da alimentação.

Capítulo 2- Enquadramento Institucional, apresentarei o estudo levado a cabo com duas turmas de 7º ano e 9º ano do curso de Línguas e Humanidades da Escola Secundária Doutor Manuel Gomes de Almeida, onde realizei o estágio como docente da disciplina de História e também da área disciplinar de História e Cultura das Artes no ano letivo de 2017/2018. Refleti também sobre o programa de História e o contexto real de ensino e debati a temática da alimentação no programa nacional de história.

Capítulo 3 – Enquadramento Metodológico, neste capítulo, inclui-se, toda a explicação e fundamentação no que diz respeito às opções metodológicas presentes neste estudo. Primeiro expomos uma reflexão sobre as questões metodológicas e

segundo é feito uma caracterização da organização dos trabalhos escolares e das atividades realizadas.

Capítulo 4 – Análise dos Resultados, explicarei todo o processo de construção dos instrumentos de recolha de dados, o decorrer do processo de investigação, justificando as opções tomadas; apresentarei os menus e as ementas elaboradas pelos alunos de 7º anos pelos alunos e os resultados da investigação, processo de criação de uma receita pelo 9º ano posteriormente à visita de estudo e os resultados dos inquéritos à turma de 9º ano.

No final do trabalho, serão apresentadas as primordiais conclusões da investigação, focando ainda as limitações que todo este processo contemplou, bem como indagações que poderão levar a futuros estudos.

Capítulo 1 – Enquadramento Teórico

1.1. Do Neolítico ao mundo Greco-Romano

“ O Neolítico subentende uma revolução que modifica a vida dos humanos. Mas nunca será de mais sublinhar que se trata de uma revolução de base alimentar. Sem procurar de modo nenhum divagar em torno do velho Bachofen e do matriarcado, vemos que as observações empíricas fizeram mudar toda uma visão da vida. As sementes germinam, os animais já são conservados em estábulos, e modificam-se as relações homem/mulher, até se atingir um patriarcado perfeitamente definido.” (AGUILERACÉSAR,2001,p.13).

Existiu uma revolução na alimentação através da caça e da agricultura. Trinta mil anos antes de Cristo, os homens do Cro-Magnon tinham iniciado a criação de animais nas proximidades do monte Sinais (antílopes, gazelas e gamos). Sendo os primeiros vestígios de criação de animais nas regiões do norte de África (ovelha *musmon*), no Alto Egipto, na Dordonha (renas), na Espanha (cabras, vacas e ovelhas), na Macedónia, na Anatólia e na ilha Creta (boi domesticado).

Ao longo do tempo, os gostos alimentares vão selecionar as espécies: Carneiro, boi, cavalo, burro, cabra, camelo e o porco e daí surgiu os primeiros laticínios e os seus derivados. Na suméria (2500 a.C.) com o aumento dos rebanhos aumentou a produção de manteiga e queijos. A primeira coisa que se obteve foi o leite coalhado e um tipo de queijo que era conservado em couros e em bolsas de pele cosida em bexigas e tripas dos animais. Foi a partir dos resíduos de enzimas mal lavadas, da exposição ao sol que surgiu a coalhada. Os Judeus coalharam o leite e chegaram ao queijo, utilizando rebentos de cardo e suco de figueira. Os gregos e os romanos excluíram o queijo da sua cozinha, no entanto era apreciado na Hispânia, na Suméria, na Europa Central e algumas regiões do Mediterrâneo.¹

O início do cultivo dos cereais deve-se ao papel da mulher em relação à agricultura, segundo afirma César Aguilera (2001). Contudo, nas regiões de Zagros e o Egipto foram os primeiros caçadores que observaram as gramíneas e tomaram a decisão pela primeira vez do seu cultivo. Estes povos moíam a cevada em rochas que serviam de

¹ Aguilera, C. (2001 (1997)). História da Alimentação Mediterrânea. Lisboa: Terramar, pp.14-16

abrigo, em algumas cavidades que serviam de almofariz e a partir do século V continuaram a moer no pilão e a malhar espécies cerealíferas espontâneas. Em 10 000 e 7000 a.C. existiram plantações em zonas húmidas da Palestina e da Síria. Próximo do Eufrates foram encontrados restos de cereais, datando do próprio início da época pós-glacial. No ano de 5000 a.C. a água era utilizada num sistema de irrigação artificial, nas margens dos rios mesopotâmicos e em algumas zonas da Ásia Central faziam-se colheitas de cevada (*bordeum spontaneum*). O trigo e a cevada cresciam de forma silvestre nas regiões de África e Médio Oriente. A partir do cultivo dos cereais começaram a preparar o pão através de uma massa que era feito com o primeiro cereal moído do pilão. Encontraram-se três especialidades a partir de uma combinação com leite ou com água: as papas, a massa para bolos e o pão.

Os Judeus tornaram-se os mais conhecidos no fabrico do pão, a massa podia receber uma levedura que originou o pão *zmiy*, e por motivos religiosos os pães passaram a ser *azymi*, ázimos. Numa progressão do tipo de massas, eram utilizadas várias farinhas como a de bolota ou a de diversas bagas. Os Egípcios deixaram-nos testemunhos de uma notável atividade de panificação, em vigor já no ano 2500 a.C. tinham farinha de trigo, pelo menos para os mais notáveis, e usavam formas. O produto final tinha diversos tamanhos e normalmente em forma de pirâmide invertida. Na Ássíria, a massa era de cevada e trigo e era cozida em vasilhas de barro aquecidas ao fogo ou em pedras aquecidas previamente. Os Gregos e os Judeus preparavam a massa e coziavam-na por vezes em cinzas quentes (pão *subcinerício*). Estes sistemas espalharam-se por toda a zona do Mediterrâneo.²

Já a introdução do azeite na alimentação deve-se aos Fenícios que trouxeram e espalharam pela zona do mediterrâneo norte, sul, Marrocos e África. A *Olla chry-Sophilla* é uma espécie de oliveira brava de cor avermelhada. Foi aperfeiçoado na zona do crescente fértil através da prensagem e gerou uma modificação alimentar. A oliveira já era cultivada no Mediterrâneo Oriental por volta do ano 5000 a.C. e já existia lagares nessa região e na Mesopotâmia desde 3000 a.C. O azeite era recebido no Mediterrâneo pelas vias de comunicação fenícia, cretense e egípcia. Em Espanha através da influência fenícia também utilizavam o azeite, no entanto, também utilizavam outros dois óleos, os derivados de leite, o derivado de gordura animal e em especial a do porco. O azeite

²Aguilera, C. (2001 (1997)). História da Alimentação Mediterrânea. Lisboa: Terramar, pp.16-18

também delimitava duas formas de vida: a mediterrânica e a do resto da Europa, onde termina o Mediterrâneo verifica-se o triunfo das outras duas gorduras, a animal, direta, e a manteiga, obtida a partir do leite.³

Outra grande contribuição fenícia é representada pelas salinas. *O sal é indispensável, e o seu uso invade toda a história da humanidade.* Foi trazido pelos Fenícios das salinas através da rota do sal (leipzig) e pelos romanos pela Via Salaria. No Paleolítico Inferior, os povos já pescavam há mais de cem mil anos, e como tal, o depósito mais antigo que se encontram vestígios de peixe situava-se na Terra Amarga, datando de 380 000 a.C. A descoberta e utilização do sal permitiram conservar alimentos e para lavar, tingir e amaciar o couro. A palavra sal deu origem à palavra salário visto que era uma moeda de troca.

O fabrico do vinho ocorreu em Itália e em França ao mesmo tempo e nasceu através de uma videira silvestre que prosperou na Europa. O homem primitivo adquiriu vários líquidos, esmagando os mais diversos tipos de bagas e frutos. O primeiro vinho chegou ao Egito vindo da Ásia Menor (datando de 3000 a.C.) que depois foi levado para Creta, Índia e Grécia. Na Península Ibérica a chegada do vinho foi obra dos Gregos. Em Roma preferia-se o vinho branco ao vinho tinto. Havia sumos de frutas (marmelo, tâmaras, figo, romã...) para além do vinho. As mulheres eram proibidas de beber vinho (“Se encontrases a tua mulher a beber vinho, não hesites em atravessa-la com a espada), elas bebiam hidromel. Era obtida através de trigo fermentado. Era consumida pelos Egípcios, Atenienses e os povos da Península Ibérica.⁴

O mel é originário da Ásia Menor e foi a partir desta região que se espalhou para o mediterrâneo e depois para África (Egipto). Sabe que as abelhas datam de há cerca de trinta milhões de anos, e foram encontrados vestígios de abelhas dentro de pedaços de âmbar no mar Báltico. Tinha a função de adoçante, servia para conservar a fruta, era utilizado com leite e também pão com mel. O mel era também utilizado pelos Gregos, Romanos, Hispânicos, Chineses, Mongóis, Árabes e Turcos.⁵

Os frutos, hortaliças e cereais não deixaram vestígios. Podem ter sido muitas, na sua maioria segundo regiões, e obviamente em estado silvestre. Quanto às que

³ Aguilera, C. (2001 (1997)). História da Alimentação Mediterrânea. Lisboa: Terramar, pp.19-20

⁴ Idem, pp.21-23

⁵ Idem, pp.23-25

existiram na realidade, o seu método de aperfeiçoamento irá dever-se a Roma (AGUILERACESAR,2001,pp.25). A tríade mediterrânica e a base de toda a cultura alimentar é constituída pelo azeite, farinha e vinho que até ao momento já foi analisada na sua origem.

As frutas consumidas foram várias e tiveram origens diversas. Os Figos eram consumidos no Egipto, na Grécia e em Africa e a sua difusão pelo mediterrâneo deve-se aos romanos. Os figos serviam como adoçante natural, fruta da sabedoria e tinham um papel importante em cerimónias religiosas. A maçã é anterior aos tempos do crescente fértil e mesmo ao Paleolítico (*Malus acerba*). A maçã veio do médio oriente e os movimentos migratórios do Paleolítico difundiram-na por diversas zonas, no entanto, era mais utilizada na cultura greco-romana. Era utilizada para fazer sidra, utilizada para fazer hidromel de maçã, era um produto alimentar de subsistência. Na ameixa os primeiros vestígios foram encontrados no Egipto (no Mausoléu de Kha), na Ásia Ocidental encontraram-se provas da sua condição milenar, tendo continuado no estado silvestre. A sua difusão pelo mediterrâneo deve-se aos romanos e era conhecida pela sua função laxante. O pêsego terá tido a sua origem na china. As rotas das caravanas levaram-no para a Pérsia, e só chegou a Roma, nos dias de Augusto. O marmelo teve origem na Pérsia. Faziam doce com este fruto e podia ser assado com mel ou polvilhado com farinha. Era apelidado de maçã doce. O alperce segundo a documentação que foi encontrada, já existia na China há cerca de 5 mil anos, com uma segunda pátria de adoção o Tibete. Chegou a Roma no século I d.C. A pêra não se sabe quando chegou a Roma nem porque zonas se difundiu. Era um fruto doce e servia também para fazer vinagre. A tâmara é originária de África e a sua maior difusão deveu-se aos gregos e romanos. Servia de adoçante, para fazer sumo e na Grécia era uma guloseima a que se comia durante os espetáculos de teatro. Outra fonte de doçura é a cereja, que no estado silvestre existiu em toda a Europa. Através deste fruto fazia-se bebida que eliminavam toxinas e compotas. O Morango, groselha e framboesa existem desde o Paleolítico, mas só se cultivou no século XV. Para além de se comerem ao natural podiam se espremer para fazer sumos e compotas. Laranja, Toranja e limão: A laranja só apareceu nos banquetes das classes superiores de Roma no século II d.C., era um produto importado da Palestina, mas foi descoberto pelos Chineses. Acreditava-se que tinha efeito curativo e era cultivada em diversas partes do império. A toranja era um fruto originário da Indochina e o limoeiro foi um fruto desconhecido dos gregos e dos romanos, por outro

lado era utilizado na China, na Suméria e no Egito. Acreditavam que tinha virtudes medicinais. A Romã é originária da Pérsia, já existia desde o período do Neolítico. Foi trazida para o mediterrâneo oriental pelos Fenícios. Era apreciada pelo sabor e sumo.⁶

No que diz respeito as verduras os Gregos e Romanos consumiam rabanetes, beldroegas, cenouras, alhos, cebolas, espargos alface, lentilhas, cogumelos, trufas, castanhas, ervilhas variadas, melões, acelgas, malvas e alcachofra (...). A couve já era cultivada no período do neolítico na zona Vascónica e foram os celtas que a introduziram no Mediterrâneo. A couve-flor, o brócolo e a couve-roxa eram conservadas em azeite e usavam os espargos para fazer puré. O pepino e o melão eram do tamanho de uma laranja. O pepino veio da Índia e era consumido pelos egípcios e apreciado pelos gregos. O melão veio da África do sul e era consumido na salada. Só chegou ao Egito por volta do ano 500 a.C., era alimento dos marinheiros e chegou à Grécia através do mar. Era inicialmente considerado uma hortaliça só pouco tempo depois foi considerado fruta. A cabaça e a cabacinha veio do Peru e foi consumida pelos gregos e romanos. A cenoura era conhecida pelos gregos e pelos romanos e inicialmente era amarela. A escorioneira nasceu em Espanha e era utilizada na cozinha romana, servia também de antídoto contra mordedura de serpentes. O rabano, os romanos espalharam o seu cultivo pelo império e era consumido no final da refeição devido ao seu interesse digestivo. O aipo era consumido por todo o mediterrâneo devido a ser um alimento diurético. A cebola, oriunda do Paquistão e do Irão. Cultivou-se na suméria e mil anos depois no Egito, serviu de ração aos trabalhadores das pirâmides. Os soldados romanos consumiam cebola em abundância porque acreditavam que aumentava a força e a coragem. O alho era alimento principal dos trabalhadores da pirâmide de Quéons. Os romanos usavam alho moído em azeite para cozinhar. O alho-porro, oriundo do Egito e em Roma comia-se o alho-porro com mergulhado em azeite porque acreditava-se que aliviava as dores intestinais. A fava é oriunda Afeganistão e por ação da natureza se difundiu pelo mediterrâneo. Em Roma a fava era utilizada para fazer farinha para papas e pão. A castanha era assada na brasa ou utilizada para fazer bebida. Podia-se também utilizar a farinha de castanha há para fazer pão ou utilizar elas simplesmente para rechear. As lentilhas surgiram no médio oriente, vindas da Índia para o Egito que se espalhou por outras regiões. Era um alimento barato, quando alguém enriquecia dizia-se que deixou de comer lentilhas. O grão-de-bico e urtiga vieram da mesopotâmia para o

⁶ Aguilera, C. (2001 (1997)). História da Alimentação Mediterrânea. Lisboa: Terramar, pp 25-37

mediterrâneo através do comércio. Em Roma circulavam vendedores no teatro com grão-de-bico torrado. As legiões romanas semeavam ervilhas e urtigas porque eram muito apreciadas na sopa. Cogumelos e as trufas vieram do Egito e tinham várias qualidades. Os cogumelos podiam ser utilizados como ingredientes para queijos.⁷

A alface surgiu com ele no ano 600 a.C., era consumida pelos persas, egípcios, gregos e romanos. Os romanos consumiam alface no início da refeição e uma salada veio a passar para o final do banquete. A salada era feita com sal o que deu origem ao seu nome, e vinagre com molho de vinagretas. As alfaces eram conservadas em salmouras.⁸

As especiarias e os condimentos utilizados na confecção da comida foram os mais variados e de diversas partes do mundo. A canela veio da china para os Egito através das suas rotas comerciais, para além de temperar a comida era utilizada nos rituais das divindades. Os egípcios utilizavam também resinas, incenso, mirra, zimbra, orégão e menta para temperar as comidas. A canela chegou aos gregos vindos da Malásia e só começou a ser utilizada no século III d.C., servia para uso medicinal. A pimenta, oriunda da Índia e chegou à Grécia nos séculos V ou VI a.C.. Os Gregos utilizavam na comida devido ao seu efeito ardente. O gengibre foi trazido da Índia para a Pérsia e daí chegou a Roma e à Grécia, era utilizado para temperar a comida. Açafraão veio da Índia para o mediterrâneo, servia para temperar e dar cor à comida e podia-se fazer pão de Açafraão. A mostarda era utilizada as suas sementes moídas e misturadas com vinagre, azeite e mel para temperar a comida. Arruda era utilizada em Roma para temperar a comida, principalmente a carne. A salsa era utilizada pelos gregos, era conhecida por produzir boa disposição e abrir o apetite. Tomilho era bebido através de uma infusão pelos mais velhos e era conhecido como fonte de energia e atividade. Era também utilizado em carnes, assados e alguns legumes. O Coentro era muito apreciado pelos gregos e pelos romanos e para além de temperar a comida era utilizado no tratamento do vinho. O Funcho, orégão sésamo e agriões eram também utilizados como condimentos.⁹

Nas carnes os Gregos e os Romanos valorizavam os restos dos animais (uberas, as vulvas, testículos), não havia muita abundância de carnes na alimentação devido aos preços. Consumiam a cabra e dela obtinha a carne e o leite. Consumiam borrego,

⁷ Aguilera, C. (2001 (1997)). História da Alimentação Mediterrânea. Lisboa: Terramar, pp37-42 e 48-61

⁸ Idem, pp.40-42

⁹ Idem, pp.42-48

cabrito, lebre, gazela, recheavam gansos e patos. Os mais ricos comiam cervo, gazela, antílope, javali, coelho, codornizes, perdizes, gralhas que eram criados em cativeiro. O porco era geralmente consumido cozido e o presunto itálico era untado com azeite, defumado, novamente untado com azeite e logo de seguida era colocado em vinagre. Com o passar dos anos desenvolveu-se a charcutaria por todo o mediterrâneo. As galinhas chegaram ao mundo grego cerca de 500 a.C., até à altura só se conhecia o ganso e pato. Usava-se os ovos, mas a referência ao uso culinário do ovo só apareceu em textos posteriores a Péricles. Os romanos inventaram doces feitos com ovos, leite e mel. Os gregos tiveram faisão e pavão-real vindo da Índia.¹⁰

Ao nível do peixe, os romanos consumiam atum, moreiras, rodovalho, dourada, congro, muge, salmonetes, esturjão, espadarte, polvo cozido em salitre, lulas, pregado, robalo, truta, salmão, ovos de peixe, corvinas, tartarugas, escaro, urtigas do mar, abróteas, pentes, cobras, sargos, caranguejos, chavetas. Ao nível do marisco consumiam lagosta, lagostim, ouriço e torpedo. Com a cavala faziam um prato típico chamado garum que era considerado um paté (consistia em uma pasta líquida formada por sangue e pelos intestinos, fígado e entranhas de cavala). O peixe era salgado e seco ao sol ou defumado para ter uma maior duração.¹¹

Faziam-se papas com grãos torrados, podia-se também fazer crepes com massa feita com leite e cereais. Para o pão havia três tipos de farinha, e o pão podia ser barrado com manteiga, queijo, carne, azeitonas, alho ou peixe (com estes ingredientes alimentares fazia-se a pizza e a primeira receita é grega). Existia mais de 80 tipos de pão no tempo de Aristófanes, e as formas de pão seriam, pão trançado, pão quadro e pão em forma de lua. Após o trabalho da massa de pão dera origem à massa folhada (origem Grega). Fazia-se pão com figos, passas (...) e também se fazia biscoitos. Em Roma não se fez muito uso da manteiga. Os romanos gostavam de requeijão branco e para ser conservado era polvilhado com sal. Consumiam queijo moído que era misturado com alho picado, salsa, coentros e arruda. Fazia-se com queijo e mel papas e tortas. O vinho, as mulheres eram proibidos de beber vinho (“ Se encontrares a tua mulher a beber vinho, não hesites em atravessá-la com a espada”), as mulheres bebiam hidromel. Em Roma preferia-se o vinho branco (deixavam envelhecer durante 15 anos) ao vinho tinto. Havia sumos de frutas (marmelos, tâmaras, figos, romãs...).

¹⁰ Aguilera, C. (2001 (1997)). História da Alimentação Mediterrânea. Lisboa: Terramar, pp61-67

¹¹ Idem, pp.67-75

1.1.1 A ALIMENTAÇÃO: Da Idade Média à Época Moderna

Na passagem da antiguidade para a Idade Média ocorreu fenómeno de integração entre estas duas culturas. Na alimentação, este processo refletiu-se, sobretudo, numa maior diversificação de hábitos de consumo. Aos produtos agrícolas que eram habitualmente consumidos, veio juntar-se a ingestão mais frequente de carne – tanto de gado como de caça – e peixes¹². No entanto, é difícil proceder a uma caracterização global da alimentação medieval, visto que os regimes alimentares dos diversos grupos sociais revelarem diferenças quantitativas e qualitativas. Ao longo dos tempos foram-se registando mudanças, sendo importante assinalar as diferenças nos modos de produção e modelos de consumo antes e após os séculos X e XI, resultantes, sobretudo, do grande crescimento demográfico e o desenvolvimento da economia de mercado em substituição da anterior economia de subsistência¹³.

Em Portugal, a alimentação medieval era como no resto da Europa, pobre e monótona. A qualidade dos alimentos não era a desejável e verificavam-se algumas diferenças entre as classes sociais¹⁴. As repercussões do clima nos preços dos alimentos e, conseqüentemente, no poder de compra tornaram-se, em muitos períodos, uma barreira impeditiva da diversificação alimentar de vários grupos de trabalhadores, cujos salários eram baixos, logo a compra de vários alimentos era impossível¹⁵. Os camponeses lavravam as terras dos senhores, pagando-lhes rendas e foros sob a forma de parte da produção e guardando para si uma menor parte da colheita. Assim, a alimentação da maioria da população era baseada nos cereais e no vinho. A inclusão de outros alimentos, como por exemplo as carnes e o peixe, estavam dependentes da sua

¹²MONTANARI, M. Romanos, Bárbaros, Cristãos: Na Alvorada da Cultura Alimentar Europeia. In Flandrin JL, Montanari M, direção. História da Alimentação. 1ºvol. «Dos primórdios à Idade Média». Lisboa: Terramar, 1998.pp. 248-250.

¹³ MONTANARI, M. A Caminho de um novo equilíbrio Alimentar. In Flandrin JL, Montanari M, direção. História da Alimentação. 2ºvol. «Da Idade Média aos tempos atuais». Lisboa: Terramar, 2001. pp. 7-10.

¹⁴ MARQUES, António Oliveira. A Mesa. In: A Sociedade Medieval Portuguesa. Aspetos da Vida Quotidiana. 5ªedição. Lisboa: Sá da Costa, 1987. Cap. I. 68-69.

¹⁵ Idem, pp. 70.

abundância e preços¹⁶. Também o consumo de legumes e fruta não seria adequado entre as classes mais pobres, levando a uma carência de certas vitaminas.

Como já foi referido, a alimentação dos camponeses medievais era baseada nos cereais tanto em Portugal como na Europa. De entre os cereais cultivados em Portugal, salientam-se diversas qualidades de trigo, pois estes eram o mais produzido e mais consumido. A seguir ao trigo, o milho era o cereal mais utilizado para fabricar o pão. Contudo, produzia-se também o centeio, a cevada e, em menor quantidade, a aveia¹⁷. O arroz já era consumido, no entanto, ainda não era muito divulgado. A farinha tinha diversas aplicações; podia ser consumida em papas ou sopas. Diariamente e em épocas regulares, cada camponês consumia entre 1 e 2 kg de pão. Grande parte da população fabricava o pão que consumia. Os mais pobres consumiam essencialmente o pão escuro, produzido a partir da mistura de farinhas. O pão branco era consumido entre as classes mais abastadas, embora os camponeses também o consumissem, aos domingos ou apenas em dias santos¹⁸. Todavia, as crises de produção cerealífera eram frequentes e refletiam-se nas zonas mais populosas. A subida do preço do pão era uma situação problemática e levava à necessidade de encontrar alimentos que o substituíssem. As ervilhas, as lentilhas, o grão-de-bico, os chicharos, o feijão e o tremço eram as leguminosas utilizadas para substituir o pão quando este faltava¹⁹.

Para além dos cereais, a vinha era a outra grande cultura da Idade Média. A vinha existia em diversas zonas do país, em áreas extensas e adequadas. A adequação dos solos juntamente com a do clima fez com que não ocorressem quebras significativas na produção vinícola, como aconteceu com os cereais. Parte da produção das vinhas destinava-se ao consumo como fruta de mesa, mas a maior parte era reservada para a produção de vinho²⁰, sendo que também era exportado para o estrangeiro. Produziam-se

¹⁶ COELHO, MHC. Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos. Separata da Revista de História Económica e Social. 1984; 12:91-101.

¹⁷ MARQUES, António Oliveira. Introdução à História da Agricultura em Portugal. A Questão Cerealífera durante a Idade Média. 2ª edição. Lisboa: Edições Cosmos, 1968. pp. 46.

¹⁸ COELHO, MHC. Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos. Separata da Revista de História Económica e Social. 1984; 12:91-101.

¹⁹ MARQUES, António Oliveira. A Mesa. In: A Sociedade Medieval Portuguesa. Aspectos da Vida Quotidiana. 5ª edição. Lisboa: Sá da Costa, 1987. Cap. I.

²⁰ MARQUES, AHO. Portugal na Crise dos Séculos XIV e XV. Vol. VI da «Nova História de Portugal», direção de Serrão, J e Marques, AHO. Lisboa: Editorial Presença, 1987. pp. 198.

diversas qualidades de vinho, brancos e tintos, que constituíam a bebida mais consumida por todas as classes sociais e por todo o país. Tanto na mesa dos ricos como na mesa dos pobres, fosse como acompanhamento ou para matar a sede, o vinho estava sempre presente. Um camponês consumia cerca de 1 a 2 litros de vinho por dia. O consumo de outras bebidas era ocasional e muito limitado, visto que o chá, o café e o chocolate eram ainda desconhecidos. Todavia, o vinho era misturado, especialmente, com água²¹.

Ao contrário do que acontecia relativamente ao consumo de pão e vinho, ambos consumidos em abundância por todas as classes sociais, a ingestão de carne e peixe durante a Idade Média revelava fortes assimetrias sociais. Eram essencialmente as classes mais ricas que tinham acesso fácil a estes alimentos, pois possuíam dinheiro para os comprar²². Relativamente à carne, sabe-se que os seus preços eram muito variáveis no Portugal medieval. Estas variações regionais de preços influenciavam enormemente os tipos de carne mais consumidos. As carnes de carneiro e de porco seriam as mais frequentes. O carneiro era, alias, considerada a melhor carne, sendo provavelmente a mais comum²³. Entre as classes mais ricas, o consumo de carne caracterizava-se por ser muito diversificado. Consumiam-se carnes de matadouro ou carnes gordas – vacas, porco, carneiro, cordeiro, cabrito – mas também carnes de caça, compradas nos mercados, provenientes de criação doméstica. A criação doméstica era, principalmente, galinhas, patos, gansos, coelhos, rolas, pavões, faisões²⁴. A carne era habitualmente consumida fresca ou em conserva, sob a forma de torresmos, presunto ou enchidos, como chouriços, linguças, paios e salpicões. A carne de vaca era muito consumida e usada em sopas, enquanto outros tipos de carne eram usados noutras confeções²⁵.

Em relação ao peixe, parece ter sido menos consumido do que a carne na época medieval em Portugal, pelo menos se consideramos especialmente as classes mais abastadas, em que o consumo destes alimentos se revela mais significativo. Entre as

²¹ COELHO, MHC. Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos. Separata da Revista de História Económica e Social. 1984; 12:91-106.

²² Idem, pp. 107.

²³ Idem, pp. 108-109.

²⁴ RODRIGUES, D. Arte da Cozinha. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda. 1987. pp. 39.

²⁵ Idem, pp. 42.

classes mais ricas, o consumo frequente de pescado estava muito associado a costumes religiosos. Certas prescrições proibiam o consumo de carne cerca de sessenta e oito dias por ano, levando à sua substituição pelo peixe ou mariscos. O peixe era consumido principalmente fresco ou salgado, sendo por vezes consumido seco ou defumado. Entre os camponeses, o peixe mais consumido seria a sardinha ou a pescada²⁶. Entre as classes mais abastadas, era habitual o consumo de outras espécies, nomeadamente a lampreia, o congro, o linguado, o sável e o salmonete, a azevia, o ruivo, o pargo, o solho, o besugo, o cação, a truta e o goraz. De marisco, consumia-se as amêijoas, o berbigão, a lagosta, o caranguejo e as ostras²⁷.

Durante a Idade Média, o consumo de hortaliças e legumes não era muito frequente entre as classes mais ricas. O livro de Cozinha de Domingos Rodrigues conta com menos de 5% de receitas com estes alimentos. Os legumes frescos seriam, sobretudo, apreciados pelos elementos das classes mais baixas. Eram conhecidos muitos produtos hortícolas como, couve comum, couve murciana, couve tronchuda e couve-flor. Para além da couve, eram consumidas hortaliças ainda hoje presentes na nossa alimentação, tais como espinafres, pepino, nabo, cenoura, cebola, alho, brócolos, abóbora, espargos, rábanos, rabanetes, alface, beringela, cogumelos e salsa²⁸. Estes produtos hortícolas serviam também para compensar parcialmente a monotonia alimentar dos camponeses e para compensar a falta da ingestão de outros alimentos.

Desde a Idade Média que a fruta tem um papel importante na alimentação e na economia portuguesa, sendo já conhecidas quase todas as frutas consumidas atualmente. Tanto no interior como na periferia dos povoados encontravam-se numerosas e diversas árvores de fruta, tais como figueiras, ameixieiras, macieiras, pereiras, pessegueiros, cerejeiras, cidreiras, nespereiras, marmeleiros, amoreiras, romãzeiras, noqueiras, castanheiras, sorveiras, laranjeiras, limoeiros, amendoeiras²⁹. Também a vinha e a

²⁶ SANTOS, MJA. O Peixe e a Fruta na Alimentação da Corte de D. Afonso V. Breves Notas. Separata de Brigantina. 1983Jul-Set; III (3): 307-43.

²⁷ COELHO, MHC. Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos. Separata da Revista de História Económica e Social. 1984; 12:91-110.

²⁸ GONÇALVES, I. Acerca da Alimentação Medieval. In: Imagens do Mundo Medieval. Lisboa: Livros Horizonte, 1988. pp. 17-19.

²⁹ COELHO, MHC. Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos. Separata da Revista de História Económica e Social. 1984; 12:91-111.

oliveira estavam bem enraizadas no país. Era conhecida só a laranja azeda que servia para temperos, bem como o limão. A fruta era ingerida acompanhada com vinho, como refresco ou refeição ligeira, sobretudo à noite. Contudo, as frutas não eram todas igualmente consideradas da mesma forma. Algumas, como por exemplo o pêssago, as cerejas ou o limão, eram encaradas como pouco saudáveis, sendo desaconselhado o seu consumo³⁰. Era também frequente produzir outros a partir da fruta fresca, destacando-se os frutos secos, as conservas e os doces de fruta. Os frutos secos produzidos eram os figos e as uvas passas. No Portugal medieval, a fruta era produzida abundantemente e servia como complemento, essencialmente às classes mais baixas.

A condimentação era bastante simples na Idade Média. Nas casas mais pobres, adicionava-se apenas o sal e a aproveitava-se a gordura dos alimentos. O azeite também era muito importante, sendo inclusivamente considerado um dos produtos básicos mais importantes da alimentação medieval. A produção do azeite era muito abundante, permitindo não só o seu uso nas cozinhas portuguesas, como também era importante como exportação para o estrangeiro. No entanto, aqui também entram as gorduras animais como a manteiga, o toucinho e a banha de porco que era utilizada como tempero por todas as classes sociais³¹. O sal era amplamente utilizado como tempero, mas também como conserva para as carnes, para os peixes e outros alimentos quando se pretendia armazenar. No caso das classes mais ricas e abastadas, era habitual o uso de ervas de cheiro – coentros, salsa, hortelã -, sumo de limão e de laranja, vinagre, cebola, alho e pinhões³². Quanto mais era elevado o preço dos temperos, menos utilizado era. Alguns eram quase exclusivos da casa real, como é o caso das especiarias tal como a pimenta, o cravo, o açafrão, o gengibre, a mostarda, os orégãos e os cominhos, devido ao seu preço demasiado elevado³³.

Curiosamente, o leite era pouco consumido nesta altura, já dos seus derivados não se pode dizer o mesmo. Os laticínios eram muito frequentes na Idade Média

³⁰ MARQUES, António Oliveira. A Mesa. In: A Sociedade Medieval Portuguesa. Aspectos da Vida Quotidiana, 5ª edição. Lisboa: Sá da Costa, 1987. Cap. I.

³¹ COELHO, MHC. Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos. Separata da Revista de História Económica e Social. 1984; 12:91-114.

³² GONÇALVES, I. Acerca da Alimentação Medieval. In: Imagens do Mundo Medieval. Lisboa: Livros Horizonte, 1988. pp. 22-23.

³³ Idem, pp. 24.

portuguesa. Os mais frequentes eram o queijo, a nata, a manteiga e diversos doces confeccionados³⁴. Os ovos, devido à criação de galinhas, patos, gansos, eram abundantes e, assim, muito utilizados.

Em relação às técnicas culinárias usadas na Idade Média, estas eram caracterizadas pela simplicidade. As principais técnicas utilizadas eram o assar, o cozer, o fritar, estufar e “afogar”, sendo este último uma espécie de guisado³⁵. Os refogados com cebola e azeite também eram muito utilizados.

Contudo, na transição da idade média para a idade moderna, nomeadamente com os descobrimentos, a alimentação, os produtos utilizados e as técnicas sofreram algumas alterações. Com a abertura ao novo mundo, a descoberta de novos países e o contacto com as suas culturas, mudaram os hábitos, pois foram trazidos novos produtos, revolucionários, que até hoje são imprescindíveis na nossa cozinha, mas também novas técnicas de cozinhar os alimentos.

A alimentação quinhentista manteve a maior parte das características da época medieval³⁶. Uma das poucas mudanças que se nota, nesta época, é o uso exagerado de açúcar e de especiarias entre as classes privilegiadas. A mudança na alimentação deu-se de forma progressiva e lenta. Foi só a partir do século XVIII que houve uma generalização da maior parte dos produtos vindos da América³⁷. Portanto, a trilogia pão, vinho e carne continuou a ser uma realidade durante a época quinhentista.

Foi no século XVI que começaram a verificar-se as primeiras alterações alimentares que resultaram do contacto com uma fauna, uma flora e produtos até antes desconhecidos. Contudo, foram mudanças lentas, mas progressivas.

Nas novas terras contactadas, na altura dos descobrimentos, nomeadamente em África, na América e na Ásia, os navegadores portugueses depararam-se com novos alimentos e novos condimentos anteriormente desconhecidos ou pouco valorizados.

³⁴ Idem, pp. 26.

³⁵ Idem, pp. 30.

³⁶ OLIVEIRA, João Carlos. “A Alimentação”, Portugal do Renascimento à Crise Dinástica, coordenação de João José Alves Dias, In Nova História de Portugal, direção de Joel Serrão e A. H. Oliveira Marques. Lisboa: Editorial Presença, 1998. pp. 618.

³⁷ BRAGA, Isabel M. Drummond. “A Herança das Américas em Portugal. Trópico das cores e dos sabores.”. Lisboa: CTT, 2007.

Então, logo foram divulgados e trataram de os transplantar para Portugal ou para os arquipélagos da Madeira e Açores com o objetivo de produzir internamente. Os descobrimentos portugueses tiveram um impacto muito grande nos hábitos alimentares de muitos povos. A dieta dos europeus alterou-se radicalmente, sendo enriquecida com numerosos produtos oriundos de outros continentes.

No final da centúria, a partir do regresso da primeira viagem de Vasco da Gama ao Oriente entre 1497-1499, chegaram as especiarias, vários produtos luxuosos e caros que começaram a ser presença nas mesas das casas dos mais abastados. Ao nível alimentar, as novas introduções foram mais lentas, sobretudo em relação aos produtos oriundos da América. O milho maiz, a batata³⁸, a batata-doce, o tomate, o cacau, o peru, o chá e o café são dos produtos mais significativos e vinham, particularmente, da América. Na realidade, foram especialmente os produtos das américas os grandes responsáveis pela diferenciação entre a alimentação medieval e a alimentação moderna, embora os resultados desta alteração só tenham sortido efeito no século XVIII, à exceção do milho³⁹. Todavia, os contactos com o Oriente e com o Extremo Oriente também tenham sido importantes para a alimentação portuguesa da época. De África, os navegadores portugueses trouxeram a malagueta, o coco, a melancia e, mais tarde, o café. Da Ásia, vieram especiarias exóticas como a pimenta, a canela, o gengibre, o cravo-da-Índia e frutas variadas tais como a banana, a manga e a laranja doce. Da longínqua China, os portugueses trouxeram o chá e, mais tarde, o arroz.

Foi num contexto de imposição de poder económico que a Inglaterra, no século XVIII, experimentou uma importante alteração no seu perfil agrícola (mas também industrial) iniciando, precisamente, a revolução agrícola. A aristocracia latifundiária, com o seu elevado prestígio social, alega a necessidade de implementar um conjunto de medidas com o objetivo de rentabilizar a agricultura e, desta forma, aumentar a

³⁸ A batata foi sendo introduzida nos hábitos europeus na Época Moderna, mas só ganhou estatuto no século XVII. Contudo, a sua difusão encontrou alguns obstáculos, particularmente a limitação da sua produção aos terrenos em pousio no Verão. Foram, sobretudo, as regiões mais pobres que aproveitaram a batata como alternativa alimentar nutritiva e foi de extrema importância para a sobrevivência das populações entre os séculos XVIII e XIX.

³⁹ OLIVEIRA, João Carlos. “A Alimentação”, Portugal do Renascimento à Crise Dinástica, coordenação de João José Alves Dias, In Nova História de Portugal, direção de Joel Serrão e A. H. Oliveira Marques. Lisboa: Editorial Presença, 1998. pp. 620-626.

produtividade nacional. Assim, apropriaram-se de pequenos terrenos, anexaram parcelas e ocuparam baldios, desconsiderando as necessidades dos pequenos agricultores. Construíram grandes vedações para a produção animal e demarcaram espaços para culturas específicas – enclosures – impedindo a agricultura de subsistência. Aplicaram novas técnicas de produção, nomeadamente a rotação de culturas em sistema quadrienal, onde se dispensava o tradicional pousio, fizeram uma seleção de sementes e das espécies animais mais rentáveis, bem como, desenvolveram a maquinaria agrícola e as vias de transporte para mais facilmente escoarem os produtos. De facto, este conjunto de inovações também vai chegar a Portugal, embora mais tardiamente. A racionalização da agricultura permitiu um aumento substancial da quantidade, mas também da quantidade de alimentos considerados básicos que, juntamente com a melhoria das condições de vida e de higiene, vai levar a um crescimento da população em toda a Europa que se inicia já no século XVIII. Também em Portugal a população sofre um aumento considerável, fruto das melhores condições de higiene, de alimentação e até prosperidade económica. Contudo, alguns autores como Thomas Malthus, apercebem-se que o crescimento populacional entre 1785 e 1790 dobra devido ao “boom” demográfico causado pelo aumento da produção de alimentos, pelas melhores condições de vida e sanitárias, pelo combate às doenças que se torna mais eficaz, tudo decorrente da revolução agrícola e industrial. Estas alterações acabaram por aumentar a natalidade e diminuir a mortalidade. Preocupado com o crescimento populacional muito acelerado, Malthus publica um ensaio sobre a população, em 1798. Este dizia que a população crescia em proporção geométrica enquanto a produção crescia em proporção aritmética⁴⁰. Numa situação extrema, isso levaria a uma drástica escassez de alimentos, provocando fomes, portanto, defendia que o crescimento populacional deveria de ser controlado. Então, Thomas Malthus propõe três soluções: 1) retardar o casamento; 2) praticar a castidade antes do casamento; 3) ter somente o número de filhos que pudesse sustentar⁴¹. Contudo, a sua teoria não se verifica e será desmentida no século XX pelo progresso técnico.

1.1.2. A cozinha Mediterrânica

⁴⁰ RICKLEFS, Robert E. *The Economy of Nature*. EUA, Guanabara Koogan. 6ª ed. pp. 11

⁴¹ Idem, pp. 15-16.

“Diz-me o que comes dir-te-ei quem és....”

A Dieta Mediterrânica é o espelho perfeito da integração dos povos à terra, ao ambiente e à cultura onde se inserem. O saber de várias gerações tirou partido dos recursos disponíveis, valorizando-os, criando pratos e dietas equilibradas e apelativas pelas suas características nutricionais. Desde os anos 60, que os povos da zona Mediterrânica evidenciam uma menor ocorrência de sinais ou patologias relacionadas com a alimentação ou o excesso de peso quando comparados com as populações da Europa Central ou EUA. A hipertensão, os níveis elevados de colesterol, as doenças cardiovasculares tem uma expressão mais reduzida nestas populações.

No Mediterrâneo pode-se contemplar uma multiplicidade de alimentos, em conformidade com a diversidade de culturas e sociedades presentes no seu âmbito, mas com características estruturais comuns que compõem o que poderíamos chamar "o modelo Mediterrâneo". Este é um resultado de dois componentes principais. Uma parte, um ecossistema formado por um clima mais ou menos semelhante em diferentes países, caracterizado por estações bem marcadas (com grandes diferenças de temperatura e precipitação no ciclo anual) e a proximidade das montanhas ou desertos, que desenha três áreas bem definidas com características diferentes, mas complementares: a zona costeira, a área das planícies e vales dos rios importantes e a área de colinas e montanhas. Áreas que fornecem uma complementaridade de recursos: pesca, mariscos, culturas de regadio, agricultura extensiva/agricultura extensiva. E todo este ecossistema é influenciado pelas condições e recursos dos territórios entre: Continental, o Atlântico ou o deserto. O outro componente é a alta capacidade de adaptação do ecossistema onde inclui plantas de produção de alimentos de outras partes do mundo. Algumas têm milhares de anos, enquanto outros apenas três ou quatro séculos (da América: milho, tomate, pimenta, abóbora, feijão, batata) ou mesmo apenas algumas décadas (algumas frutas, principalmente).

No sector alimentar em geral, podemos dizer que os Mediterrâneos não têm uma cultura ou uma ordem social original, mas sim fraturada ou diversificada. A civilização mediterrânea é o resultado da inteiração comercial há milénios entre povos com culturas diferentes e muito específicas; faziam trocas através do comércio, nos movimentos dos povos, migrações e presença de minorias e também de confrontos e guerras. Os

contactos pacíficos ou violentos, têm sido uma constante herança histórica. O Mediterrâneo é "um conjunto de caminhos ligados entre si": um fluxo contínuo de pessoas, grupos, bens, ideias e, às vezes, os exércitos.

*“es evidente que el Mediterráneo presenta un abanico de tipos de sociedad y en ningún sentido es un ámbito de cultura homogénea. No obstante, ha producido historia porque, en un cierto sentido, es una unidad: a lo largo de milenios, los pueblos del Mediterráneo han sido incapaces de ignorarse unos a otros. Han conquistado, colonizado y convertido; han comercializado, administrado, intercambiado matrimonios; los contactos son constantes e ineludibles”*⁴²

Na tradição da dieta mediterrânica os alimentos nela contemplados são:

- Cereais: sobretudo, centeio, o trigo e o arroz.
- Leguminosas: grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, alface, chicória, espinafre, acelga, repolho, espargos, beringela, cebola, alho e ervas. Em seguida, também o tomate, pimenta, abóbora, batatas...
- Variedade de frutas frescas, no inverno e verão é também significativo o consumo de frutos secos (amêndoas, nozes, castanhas, nozes), azeitonas, cogumelos, cardos, caracóis.
- Lacticínios, especialmente queijo cabra fresco ou curado, de ovelhas (muito menos consumido o de vaca), iogurte ou coalhada e leite.
- Azeite e outras gorduras vegetais, mas também em muitas partes usam das gorduras (gorduras) de carne de porco e cordeiro. O contraste principal é entre gorduras, vegetal ou animal e manteiga, que tem sido completamente ausente até tempos muito recentes.
- Vinho como uma parte essencial da alimentação, devido à abundância de vinhas quase em todos os lugares. Também aparece o licor que é produzido por destilação e em lugares específicos.
- Consumo elevado de peixe, contudo há uma grande diferença no consumo de peixe, entre países e regiões.
- Carne como alimento, mas não todos os dias: cordeiro, cabra, carne de porco e em muito menor proporção, vitela, e até menos carne de vaca.

⁴² DAVIS, J. Antropología del Mediterráneo. Barcelona, Anagrama, 1983. pp. 251-252.

Utilização total do porco, nomeadamente para várias salsichas e gordura (toucinho, banha de porco). Uso generalizado de miudezas para almôndegas, croquetes, kebabs.

Os produtos presentes na dieta mediterrânea e os modelos de consumo têm sido revalorizados, acima de tudo, desde os estudos levados a cabo nos anos 50 do século passado pelo fisiologista e nutricionista americana Ancel Keys, ao analisar o nível de colesterol no sangue e o estilo de vida em sete países: Grécia, Itália, Jugoslávia, Holanda, Finlândia, Estados Unidos e Japão. Conclui-se que o modelo “Mediterrânico” é mais equilibrado e menos responsável por doenças ao ser menos gordurosa, usar menos proteína animal e menos calórico do que os modelos alimentares característicos de sociedades industriais desenvolvidas. Isto acontece devido ao fato de que o azeite de oliva, as amêndoas e nozes podem reduzir o risco de doença cardiovascular e também o vinho, tomado em quantidades prudentes, foi demonstrado que melhora a saúde cardiovascular e é um poderoso antioxidante.

A dieta abundante em legumes, frutas e vegetais garante a ingestão necessária de fibras, vitaminas e minerais, enquanto as leguminosas fornecem proteínas vegetais, que são mais saudáveis do que as células animais. A redução do consumo de carne e a generalização do consumo do peixe, é uma outra característica positiva desta alimentação.

No caso Português foi nos anos sessenta do séc. XX que se iniciaram os movimentos migratórios internos e as migrações externas. Estes movimentos migratórios tiveram uma influência muito marcada nas práticas alimentares da população portuguesa. Até essa época o modelo alimentar dominante caracterizava-se por uma cozinha familiar rural, onde predominava o consumo de produtos de origem animal, sendo essencialmente à base de produtos vegetais da época, cereais em grande quantidade (pão, massa, arroz), muitas leguminosas, peixe e carne em pequenas quantidades, azeite, vinho e demais características que identificam este modelo com o regime alimentar mediterrânico⁴³.

⁴³ TURMO, I- Régime Méditerranéen. Em: Poulain, Jean-Pierre, (Dir.). Dictionnaire des Cultures Alimentaires, Paris, Presses Universitaires de France, 2012.

As práticas alimentares afastaram-se do modelo tradicional que se caracterizava pela utilização regular de produtos hortícolas, no geral e, em particular, o consumo frequente de leguminosas, de peixe e ainda de frutos secos, as características do consumo alimentar ao nível nacional como sendo mediterrânicas. Nas características mediterrânicas nacionais, são os valores da convivialidade, da hospitalidade, da partilha que são associados às práticas do consumo alimentar: “estar à mesa em conjunto, em família” ainda são valores de reconhecida conotação positiva ao nível nacional e que caracterizam a Dieta Mediterrânica. Isto porque, nesta classificação o significado de Dieta apoia-se na derivação grega “*diaita*” que significa estilo de vida, relação entre espírito, corpo e meio ambiente, englobando ainda a produção, comercialização, ritual e simbologia alimentar.⁴⁴

É de destacar ainda o consumo bacalhau como parte da identidade alimentar nacional. Este peixe, designado popularmente por “fiel amigo”, é pescado nos mares do Norte e consome-se em todo o território nacional depois de salgado e seco ao sol. Importa referir que os portugueses são os maiores consumidores mundiais de bacalhau.⁴⁵ As gorduras principais são o azeite e a banha, sendo a carne de porco a mais consumida. A grande versatilidade culinária é também uma característica Portuguesa.

Investigando os dados da Balança Alimentar Portuguesa relativa ao período entre 2008 e 2012, em comparação com a nova Roda dos Alimentos Portuguesa (que representa uma recomendação de consumo ideal), é possível observar um excesso dos grupos “carne, pescado e ovos” e “óleos e gorduras”, que contrasta com um défice dos grupos “hortícolas”, “frutos” e “leguminosas secas”⁴⁶

Atualmente, a superioridade da obesidade na sociedade portuguesa é elevada, existindo cerca de 1 milhão de adultos obesos e 3,5 milhões de pré-obesos, ou seja, mais de 50% dos adultos portugueses sofre de excesso de peso (obesidade ou pré-obesidade). Por outro lado, a inadequação dos hábitos alimentares adotados é considerada o

⁴⁴UNESCO (2010). Convention pour la Sauvegarde du Patrimoine Immatériel, Comité Intergouvernemental de Sauvegarde du Patrimoine Culturel Immatériel, Cinquième session, Nairobi, Kenya.

⁴⁵ Os portugueses são também os maiores consumidores europeus de arroz, com um consumo anual de cerca 16 kg/ per capita, o que traduz um modelo alimentar com uma significativa presença de cereal para além do pão

⁴⁶ Instituto Nacional de Estatística, Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012. 2014.

principal fator responsável pelos anos de vida prematuramente perdidos em Portugal.⁴⁷ Muito em semelhança a outros países como os EUA onde o índice de obesidade é elevado, contribuindo para isto a grande ingestão calórica de alimentos processados e extremamente açucarados. Além da grande ingestão de calorias não existe uma prática regular de exercício físico existindo, desta forma, uma vida sedentária.

O lado benéfico para Portugal é a sua grande tradição culinária mediterrânica em comparação com os hábitos alimentares dos Estados Unidos, mas também em ambos os países decorre por parte dos governos programas que incentivam mudanças alimentares e a prática de exercício físico. A importância do padrão alimentar mediterrânico não assenta apenas em alimentos e nutrientes específicos, mas sim em como esses alimentos foram produzidos, cozinhados e, ainda, ingeridos de forma integrada em refeições.⁴⁸ O tipo, a composição e a quantidade de alimentos produzidos e consumidos possui uma forte influência na “pegada ecológica” e na “pegada de carbono”, afetando os recursos hídricos disponíveis e a “pegada hídrica”.⁴⁹ Neste sentido, a promoção de um padrão de consumo do tipo mediterrânico, assente numa maior proporção de produtos locais de origem vegetal, comparativamente aos de origem animal, pode assumir um papel importante na preservação do meio ambiente.⁵⁰

1.2. Educação Histórica para a Alimentação

O comer é, assim, uma ação concreta de incorporação tanto de alimentos como de seus significados, permeada por trocas simbólicas, envolvendo uma infinidade de

⁴⁷ Graça, P., et al., Portugal Alimentação Saudável em Números - 2013. 2013-2014. 2014., Direção Geral da Saúde: Lisboa.

⁴⁸ Dernini, S. and E.M. Berry, Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Front Nutr*, 2015. 2: p. 15.

⁴⁹ Galli, A., et al., The Ecological Footprint of the Mediterranean Diets. 2015, CIHEAM

⁵⁰ Wiedmann, T. and J. Minx, A Definition of Carbon Footprint. 2008, Pertsova, Ecological Economics Research Trends: Chapter 1: Hauppauge NY, USA.

elementos e de associações capazes de expressar e consolidar a posição de um agente social em suas relações cotidianas” (CARVALHOLUZ, 2011, p.147) ⁵¹

A alimentação pode ser reconhecida como uma área de encontro de disciplinas, que podem ser orquestradas do ponto de vista teórico-metodológico pela História. A alimentação pode ser aprendida segundo múltiplas abordagens. Conforme Santos, a melhor forma de discutir o problema é “...não isolando-o, mas sim enquadrando num contexto o mais amplo possível, combinando vários tipos de variáveis históricas e dialogando constantemente com outras disciplinas”⁵², uma vez que “...a história da alimentação não comporta apenas os alimentos consumidos e as calorias dos mesmos, mas também as ideias sobre nutrição, os valores, os símbolos, as mensagens, a transmissão de receitas, os níveis de produção, as técnicas de tratamento de solo, a circulação de produtos e a formação dos mercados”⁵³.

As investigações inter e multidisciplinares são de suma importância no campo de ação da História da Alimentação, no sentido de proporcionar pensar o objeto no contexto mais amplo possível, ajustando variáveis históricas e conversando continuamente com outras disciplinas. Essa incorporação entre estudos e pesquisas de distintas áreas de conhecimento possibilita debater a alimentação sem confrontar modos diversos de fazer História. Com isto, possibilita que a História não perca a sua identidade, mas sim enriquecer.

Todavia, com o tempo percebe-se um interesse maior por parte dos historiadores pelo tema alimentação e suas numerosas hipóteses em termos teóricos e empíricos. Aumentam as investigações que incitam apreender a importância das práticas alimentares, tentando demonstrar a perspectiva histórica da alimentação. A história da alimentação “...é original, uma história em que se conjugam o natural e o humano, uma natureza transformada, já histórica e cultural, associando espírito e matéria. É uma história onde se lê o resultado de um imenso labor que durou milênios (...) Enfim, será talvez o domínio onde as necessidades, as formas simbólicas e as oposições de classe se cruzam com mais intensidade.”⁵⁴ Na vida social, o alimento está presente em todas as

⁵¹ CARVALHO, M.C.; LUZ, M. T. Simbolismo sobre “natural” na alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 1, pp. 147-154, 2011.

⁵² SANTOS, C. R., Por uma história..., p.155.

⁵³ *Ibid*, p.161.

⁵⁴ ROCHE, Daniel. História das coisas banais. Nascimento do consumo nas sociedades tradicionais (séculos XVII-XIX). Lisboa: Teorema, 1997. p.251.

conjunturas, e está cheio de simbolismo o que pode esclarecer ou demarcar comportamentos, regras e valores de uma sociedade.

Para isso, o homem no esforço de adequar-se ao meio e às condições naturais, procurou alternativas e, com o tempo, o aperfeiçoamento em termos de conduta e escolhas alimentares. A culinária e a gastronomia surgiram como primordial resultado dessa trajetória durante a qual cada vez mais se apreciou o ato de comer, a comensalidade e a escolha, o preparo e o modo de servir certos pratos. As receitas culinárias alcançam uma relevância gradual, já que orienta e ao mesmo tempo é produto desse processo. Entender o consumo, a privação e/ou abundância de certos alimentos, as práticas e ritmos alimentares de uma população, com a finalidade de compreender que o ato de comer, mesmo integrando-se numa atividade cotidiana, não é menos relevante, mas sim é um percurso para se conseguir abarcar a sociedade como um todo.

A alimentação é um fenómeno complexo que tem duas dimensões: a primeira biológica e cultural, da função nutritiva à função simbólica, e a segunda, a do individual ao coletivo, do psicológico ao social. Segundo Fischler, “o homem biológico e o homem social, a fisiologia e o imaginário, estão estritamente, misteriosamente misturados no ato alimentar”.⁵⁵ Mas, mesmo assim, durante séculos, a arte de comer foi confundida com uma prática grosseira, e a história da mesa e da cozinha não foi reconhecida pela história. A revolução promovida pelos Annales abriu espaço para a interdisciplinaridade, para novas técnicas, novos objetos e novas abordagens, mudando até o conceito de fonte histórica. “A história cultural ganhou o lugar da história econômico-social.”⁵⁶

Com essas mudanças, o tema alimentação e a gastronomia aparecem como propícios...*à integração da História com outras disciplinas. As práticas e os hábitos alimentares constituem um domínio desta integração, que respeita a tradição e a inovação, onde o necessário diálogo entre o passado e presente se coloca a fim de satisfazer as necessidades contemporâneas. A história da alimentação assim concebida, nos domínios da memória da vida material, do imaginário e do simbólico, constitui*

⁵⁵ FISCLER, C. L’homnivore. Le goût, la cuisine et les corps. Paris: Éditions Odile Jacob, 1990. p.13.

⁵⁶ REIS, J. C. Escola dos Annales - a inovação em história. São Paulo: Paz e Terra, 2000. p.113.

*espaços de sociabilidade ativa, marcada pelo prazer, invenção, criatividade, sensibilidade, comunicação e amizade.*⁵⁷

A singularidade da história da alimentação reside no fato de ser uma história em que se ligam o natural e o humano, a natureza e a cultura, em que necessidades biológicas transformam-se em bens culturais. São os padrões culturais que determinam a escolha de certos alimentos em detrimento de outros, a sua interdição (tabus alimentares) e a forma como devem ser preparados e servidos, além da maneira como serão transmitidas as tradições alimentares. Constitui-se o alimento num produto cultural e ao se alimentar o homem se revela e revela seu grupo social.

Então, desde a antiguidade que o tema da alimentação tem vindo a ser objeto de ponderação e de conhecimento. Pois o ser humano tem como necessidade básica a vida a alimentação, e todo o processo de alimentação e obtenção do alimento permite-nos perceber fenómenos repletos de implicações. Mas quando falamos de Alimentação questionamos qual é o seu objeto de interesse, contudo ao falar-se de Alimentação deve-se privilegiar o alimento? (produção, circulação, consumo, funções sociais e culturais...), educação alimentar, os hábitos à mesa, a História do gosto e da gastronomia, sendo assim, quando referimos a temática da Alimentação surgem várias abordagens. Essas abordagens dividem-se em cinco segundo Henrique Carneiro (1997), a visão Biológica, Económica, Social, Cultural e Filosófica.

1-Abordagem Biológica:

A abordagem Biológica é a que contém um quadro mais de problemas e métodos, contendo também uma grande quantidade de informação e conhecimento, intimamente ligados à nutrição. Podemos comprovar isto já que na Antiguidade existia uma vasta literatura médica entre Gregos e Romanos que tinha como objetivo descobrir o enigma do metabolismo humano e em particular a digestão. A História da Medicina é uma procedência de informação para a História da Alimentação. *As teorias nutricionais, a ideia da digestão como cozimento, as prescrições dietéticas, são prodígios reveladores dos hábitos e concepções de uma sociedade (Mazzini 1996).* Nos séculos XVII e XIX, na Europa os censos e as estatísticas alimentares ficavam a cargo dos médicos.

⁵⁷ SANTOS, C. R. Por uma história, p.163

A botânica e a Zoologia fizeram também grandes contribuições para o conhecimento básico dos alimentos. Os primeiros estudos sobre as plantas foram elaborados por gregos e latinos, que posteriormente foram traduzidos no período do Renascimento. Alguns exemplos destes estudos são a *História Natural de Plínio* e a *História das plantas de Teofrasto*, que abordavam a flora na sua prestativa económica, utilitária e medicinal.

As ciências relacionadas com a nutrição progrediram a partir do século XIX, numa prestativa interdisciplinar, acumulando os progressos alcançados e diferentes áreas das ciências naturais juntamente com os da medicina tendo em vista vários objetivos. Os objetivos da investigação Biológica na perspetiva nutricional, foram definidos por Teuteberg (1992 p.2):

“Nutritional resarch is supposed to examine the processes of digestion within the human body and to gather data for na optimal diet which can be modified according to age, gender and the amount of work humans do. Of special importance is the search for soud basis for a dietary treatment for diseases of the metabolic, digestive and excretive processes, and progress towards optimial food conditions, determined by clinical research”.

Os investigadores raramente se interessaram por questões fora do âmbito biológico mas sim pelo processo orgânico e metabólico do alimento. No século XIX, estudos da medicina procuravam determinar implicações históricas. Um desses estudos analisava a fome crónica dos marinheiros, pretendendo determinar a influência da nutrição na história marítima e naval (Watt, Freeman e Bynum 1881).

Por outro lado, outras disciplinas sentiram necessidade de apoio biológico estabelecendo pontes. Um desses casos é o artigo publicado por Scrimshaw em 1983, que tinha como objetivo destacar a interesse do conhecimento da nutrição para os historiadores. Surge também mais tarde uma obra de Harrold McGee (1988) que procurava difundir referências básicas de Fisiologia, Bioquímica, Zoologia e Botânica com as propriedades das matérias-primas e as suas combinações.

Desta convivência com as ciências sociais criaram-se áreas de investigação e ação interdisciplinar como a antropologia nutricional, a psicofisiologia, bio psiquiatria da alimentação, nutrição social e ainda da educação nutricional (Cf. Messer 1984).

Em suma, vários são os estudos e artigos publicados em que o panorama biológica da alimentação cria pontes e ligações com várias disciplinas, visto que as várias temáticas investigadas têm implicações sociais, políticas e culturais. Contudo, se a prestativa biológica for desenvolvida autonomamente não consegue por si só desenvolver a abordagem nutricional e por si a alimentação na sociedade.

2-Abordagem económica:

Ao oposto da abordagem anterior aqui analisada, é no campo da História que se centralizam os estudos de alimentos em que domina o interesse económico.

É na perspectiva histórica e geográfica (História e Geografia) que se elaboram trabalhos sobre a aquisição e utilização de um certo alimento, numa época ou numa conjuntura, explorando-se, ainda, o seu processamento, consumo, ingestão, armazenamento, transporte, comercialização e distribuição. Um destes casos é Valeri (1977 p.347) que observa e analisa a produção, preparação e utilização dos alimentos na sua obra “il più antico e fondamentale processo economico”.

Nos últimos trinta anos na França foi através da descoberta da cultura material pelos historiadores que estimulou os estudos da alimentação. Esta abordagem tem uma forte marca económica, de uma história que vai preocupar-se com a produção, especialmente agrícola e do abastecimento dos alimentos (Barlosius 1992). Os itens que merecem destaque na investigação foram os preços, as colheitas, os abastecimentos, os mercados e as suas flutuações. E como resultado disto, afirmou-se a necessidade de orçamentos, dados censitários, de indagar as técnicas de aquisição, consumo, circulação, transporte, as carestias e as fomes.

3-Abordagem social:

A abordagem social está inerente a qualquer estudo de qualquer aspeto da alimentação. Como consequência, o alimento segundo Johan Pottier (1996 p.238) evoca e transforma-se numa rede de inter-relações, num “*most powerful instrument for expressing and shaping interaction ...a repositor of condensed social meanings*”.

Apesar de esse entendimento possa ter origens já na própria constituição da Sociologia e da Geografia Humana, foi a partir da década de 70 que se consolida esta abordagem deixando a primazia ao cultural.

Existem duas obras que demonstram as grandes linhas desta abordagem. A primeira obra é um estudo sobre a batata, de R.Salaman (1ª.ed.1949), que apresenta os trabalhos focados no alimento contudo buscam mostrar os conteúdos sociais. Segundo Henrique carneiro (1997), o autor pretende abordar “a história e a influência da batata”, focando-se no alimento, na sua origem, a chegada à Europa e o consentimento deste alimento, bem como a sua disseminação e resposta a fomes e carências.

A segunda obra é da autoria de Sidney Mintz, dois trabalhos sobre o Açúcar (1986,1996). O seu objeto de estudo é a observação através da história do açúcar a sociedade capitalista. No seu estudo aborda diferentes perspetivas da obtenção do açúcar através condições de produção do açúcar nas colónias, as consequências da sujeição da obtenção do açúcar através do trabalho escravo, as funções nutricionais etc. Em suma, o açúcar e a batata operaram como uma metáfora para proferir os distintos agentes sociais e dar clareza á interação entre eles.

4-Abordagem Cultural:

A abordagem cultural não ignora a necessidade física da alimentação, mas o seu principal foco é a forma de preparar os alimentos, em que espaços são consumidos, podendo assim analisar os valores, os sentidos e as mentalidades. Os ingredientes, o modo de preparar os alimentos e os pratos que compõem a mesa são muito mais que simples hábitos. A alimentação é também uma abordagem para conhecer e entender a cultura e história de um povo. Têm se procurado identificar e explicar os significados associados aos alimentos, um desses estudos que serve de exemplo é o de Lifschitz (1993), que estudou a produção contemporânea de alimentos, e no seu estudo demonstra que a indústria e o consumo criaram alimentos-signo, “ Se o alimento constitui o nosso ser biológico de dentro para fora, desde o invisível do orgânico ao visível da pele, o alimento-signo constitui-nos de fora para dentro, do visível do signo ao invisível da consciência, ou seja, conforma nossa identidade social”(ib:147).

Concluindo, seguindo as ideias de Stephen Mennel :

“Culinary culture, by extension, includes everything that we mean by the “cuisine” of society or social group, but a lot more besides. It refers not just to what foods are eaten and how they are cooked- whether simply or by increasingly elaborate methods- but also to the attitudes that brought to cooking and eating. Those attitudes include the place of cooking and eating in people’s patterns of sociability (eating out, in company, or in private), people’s enthusiasm or lack of it towards food, their feelings, conversely of repugnance towards certain foods or methods of preparation; the place of food, cooking and eating in a group of society’s sense of collective identity, and so on. Because culture is “learned, shared and transmitted”, in my view we can only understand “the cultural controls of perception” by studying how they develop and are transmitted over time. An anthropology or sociology of food must also be history or food” (Mennell 1992 p. 279)

5-Abordagem Filosófica:

A abordagem filosófica é das mais recentes e das menos desenvolvidas. Esta abordagem tenta abordar e investigar aspectos como o prazer de comer, a não-necessidade alimentar, os preconceitos contra a dimensão corporal do homem, a ética alimentar vistas à luz das posições filosóficas de Platão, Aristóteles, Kant e Stuart Mill. Um dos estudos sobre a ética alimentar é de Bem Mephan (1996). Nesta pesquisa trata várias perguntas, como a fome enquanto dilema ético, a segurança alimentar, o respeito à vida animal e às condições ambientais, a moralidade sobre as biotecnologias, os aspectos culturais da ética da alimentação.

1.3. A contribuição das ciências sociais

Pretende-se assinalar as contribuições das ciências sociais trouxeram para o conhecimento da alimentação.

A antropologia foi a disciplina que mais inquietou-se com a temática da alimentação e a que mais recolheu informação, e por isso praticou maior preponderância sobre as outras disciplinas.

Um dessas contribuições é o livro de Stephen Mennell, Anne Murcott e Anneke Van Otterloo (eds.1992), que faz uma ligação entre a Antropologia, a Sociologia e a

História, neste livro oferece uma síntese bibliográfica sobre: as conotações do alimento; nutrição e saúde; distúrbios alimentares; desigualdades de consumo alimentar por idade, género, classe e nação; ligação do alimento com o domínio público e privado, o impacto do colonialismo e das migrações sobre a alimentação; a visão antropológica e histórica sobre as culturas culinárias, etc.

Os antropólogos, esforçaram-se desde o século XIX, em produzir uma etnografia dos hábitos alimentares e procurar compreendê-los culturalmente. A Antropologia caracterizou-se por várias fases, bem como o seu campo de estudo na perspectiva da alimentação. Numa primeira fase a antropologia especializa-se nas associações das distintas tradições culturais. Nesta fase aborda-se os tabus alimentares e a indagação sobre o significado simbólico da alimentação. Em 1890, James Frazer publica a sua obra *The Golden Bough*, onde aborda e interpreta estes temas, principalmente no livro *Taboo and the perils of the soul*. Para além destes temas, a antropologia procurou despertar o interesse no mapeamento dos vários hábitos alimentares numa perspectiva local, regional ou até mesmo continental.

Numa segunda fase, os estudos antropológicos na área da alimentação sofrem alterações globais. Até a década de 60, regia uma visão funcionalista da alimentação, contudo, a partir dos anos 60 e 70 vigora uma visão estruturalista das investigações antropológicas sobre a alimentação. Um estudo vanguardista de Aundrey Richards (1932) sobre a alimentação dos Bemba, uma tribo Bantu da África Central onde procura caracterizar a produção, a preparação e consumo dos alimentos e para além disto inseri-los num conjuntura sociopsicológico, tendo em consideração os distintos ciclos de vida, os grupos e organizações sociais, etc. Segundo Claude Fischler (1990:17) a corrente estruturalista na abordagem antropológica da alimentação caracteriza-se: “While the functionalist looked at food the structuralists examined cuisine”.

Um dos autores que se salienta é Claude Lévi-Strauss que começa a ter uma notável reverberação entre os investigadores da alimentação. Algumas das suas obras são *Le cru et le cuit* (1964), *Du miel aux cendres* (1967), *L'origine des manières de table* (1968) e *Le triangle culinaire* (1968). Para Lévi-Strauss admite que é a partir da alimentação que as díspares culturas organizam a vida prática e não deixou de deslocar a atenção para a problemática alimentar. Segundo o artigo *A História da Alimentação. Balizas Historiográficas*, fundamenta que “A diferença entre o cru e o cozido torna-se

para ele, um dos marcos que fundam a própria cultura. O seu triângulo culinário (cru, cozido, assado) teve ampla divulgação e suscitou endosso apaixonado, tanto quanto recusa exacerbada.”

Os temas atualmente que têm suscitado maior interesse por parte da Antropologia no campo da alimentação são as práticas culturais, os processos de aculturação e a identidade cultural. O que se pretende é investigar nos hábitos, costumes e maneiras à mesa, os problemas que foram nomeados por Nobert Elias (1939), ao trabalhar o processo civilizacional. Atualmente as temáticas que a antropologia tem investigado são hábitos alimentares como veículo de emoção; os processos que civilizam o apetite; a ordem à mesa; a identidade nacional (“estilos nacionais de comer”); o comércio e os processos de aculturação; os espaços das identidades nacionais; problemática da enculturação e o papel da alimentação na reprodução da sociedade.

Para concluir, existem várias instituições dentro do campo da antropologia que se interessam pelos estudos da alimentação e que são responsáveis pelas pesquisas e publicações. São US National Academy of Sciences Committe on Food Habits (1945); Internacional Commitee for Anthropological of Food Habits (1968); Internacional Comimission for the Antrohropology of Food and Food Problems/International Union of Anthropological and Ethnoloogical Sciences, Ethnological Food Reseach Group (1970), Foudation of Chinese Dietary Culture (1991), Ajinomoto Foudation for Dietary Culture (1989).

Na Arqueologia, a temática da alimentação têm sido o foco de estudo, pois a arqueologia defende a importância da compreensão integral dos fenômenos e não a análise isolada dos seus constituintes. Nas investigações arqueológicas é frequente encontrar-se documentos alimentares e provas de como era a alimentação em períodos anteriores, sendo por isso que a arqueologia tem provido estudos de evolução cultural.

A arqueologia tem como objetivo explorar todas as possibilidades que estão inerentes à cultura material, o que leva a estar constantemente relacionada com o problema da alimentação, das subsistências, dos métodos de obtenção dos alimentos, da conservação e distribuição dos alimentos, dietas, etc., a partir de restos materiais e de inseri-los a nível espacial.

Segundo afirma Helen Leach (1997p.135) foi no referente à substituição do sistema de caça e recolha de alimentos pela produção de alimentos que, nos últimos 50 anos que se susteve o debate mais significativo no domínio da arqueologia. Uma obra de referencia que aborda vários contextos é a parte dois do livro *From The Beginnings of food production to the first states* que esta incluído no primeiro volume da *History of Makind*, da Unesco, com vários artigos de José L.Lorenzo, Sanoj Obediente, Luís G.Lumberas Salcedo entre outros. Nesta obra abrange o período Neolítico, abordando o início do sistema de domesticação de plantas e animais nos vários pontos geográficos (Velho e Novo Mundo e Oriente).

O manual de introdução à Arqueologia de Colin Renfrew e Paul Bahn (1991), demonstra todos os recursos que foram desenvolvidos pela Arqueologia, com a ajuda de várias disciplinas, que permitem recuperar pontos fulcrais na compreensão da evolução da alimentação, em síntese:

“All the methods described in this chapte are providing archaeology new tools, not to say with “food for thought”. The evidence available varies from botanical and animal remains, both large and microscopic, to tools na vessels, plant and animal residues, and art and texts. We can discover what was eaten, in which seasons, and sometimes how it was prepared. We need to acess whether in the evidence arrived in the archaeological record naturally or through human agency and whether the resources were wild or under human control. Occasionally we encouter the remains of individual meals left as funeray offerings or as the contentes of stomachs or feces. Finally, the human body itself contaís a record of diet in tootwear and chemical signatures left in bonés by diferente foods.” (Renfrew &Bahn 1994 p.270)

A Sociologia, também desenvolveu reflexões sobre a alimentação, através de grandes nomes como Durkheim, weber, Simmel, Spencer, entre outros. A sociologia partilhou com a Antropologia, a História e a Geografia um campo comum de interesses, contudo privilegiou certas áreas (questões).

Um dos primeiros campos de interesse foi o assunto que alude à distinção social pelo alimento, a de *status* do individuo e, por conseguinte, de poder. No entanto, a Sociologia tem-se focado dentro da perspetiva de distinção social a por género. Em específico na repartição social do trabalho doméstico, em que o papel do homem é

trazer alimento e o da mulher o transformar, como exemplo temos os estudos de Charles & Kerr 1988 e Wall 1991.

Contudo, tem-se associado a alimentação ao poder, um estudo que demonstra o poder da alimentação é o de Arjun Appadurai (1981) que utilizou a denominação de “gastropolítica” para qualificar um estudo sobre os Hindus. Young (1971) determinava as festividades como ocasião ímpar de disputa de poder. O alimento é utilizado como demonstração de poder e força, estabelecendo uma hierarquia entre os que tem acesso e abundância de alimento e os que o alimento é escasso, dando origem a designação de terceiro mundo.

O segundo campo de interesse foi a questão da comensalidade "o ato de comer, de que forma é feito e sua representatividade para o indivíduo." A comensalidade reflete a característica social humana de interagir e integrar-se em sociedade. Ela inicia-se desde a compra do alimento, incluindo o preparo, o cozimento e a ingestão do mesmo, quando feitos em companhia. O ato de comer junto com outras pessoas foi reconhecido como a origem da sociabilidade, surgindo assim a preocupação em estudar-se a alimentação e as práticas alimentares, focando-se na cozinha doméstica e o estar á mesa que surge como símbolo, sendo a refeição a instituição social. Alguns exemplos de estudos importantes sobre esta temática são o de Herpin 1988, Visser 1987 e Douglas 1972.

Posto isso e com o adiantamento técnico da indústria alimentícia juntando ao hábito de ir alimentar-se fora e o *fast food* vão comprometer a cozinha doméstica e as suas significações sociais segundo afirma Fischler (1979). Ele utiliza a terminologia “Gastro-anomia” (1980p.28) para designar a autonomia individual que cria a chance de “comer sem refeições “.A problemática do “Jantar fora” tem sido analisado por diversos autores como Finkelstein (1989), Shelton (1990), Fine (1996) e Pillsbury (1990), que observando o como desempenho social, “Teatro de relações sociais”, o espaço do restaurante, os seu simbolismo e os seus elementos que integram esse mesmo espaço.

Contudo, também se analisou a alimentação institucional como é o caso dos hospitais, quartéis militares hospitais etc. e um desses exemplos e as obras de Lambert 1968, Valentine & Longs 1998. A bebida também foi analisada pela sociologia, um dos números da revista *Terrains* (Boire 1989) expõe vários estudos sociológicos sobre bebidas.

Em suma, o último tema focado pela sociologia e que tem sido o mais abordado, visa a temática do consumo. Dentro da temática do consumo surge vários focos de análise como a publicidade feita aos produtos alimentares de modo a seduzir e atrair compradores “Gastro-porn” (Barry Smart 1994), bem como a função da alimentação na composição da cultura popular (Bell& Valentine 1997), e na organização de “lifestyle” (Tomlinson 1990). Analisando o consumo possibilitou verificar as alterações que a alimentação vai sofrendo ao longo do tempo, nas suas partes constituintes e a introdução das tecnologias alimentares e toda a modificação do campo alimentar.

Na Geografia, também existe enumeras contribuições para dar a conhecer um pouco mais sobre a temática da alimentação. Neste caso, a ajuda desta disciplina baseia-se em mapear espacialmente a problemática da alimentação.

As principais preocupações continuam a ser a produção, comercialização e deslocação dos produtos alimentares (M.SORRO1952). Analisa-se a nível geográfico os “Staples foods” (Gariné 1994), onde o alimento básico das sociedades atuais têm origem em áreas exteriores aquelas que dominavam, exemplos disso temos o caso da batata para os Himalaias, o arroz que foi difundido pelo mundo através da colonização, etc. (Santieri&Zazzu 1992, Foster&Cordell, eds.1992).

Outro campo de real importância analisada pela geografia é a temática da fome, no seu contexto espacial (Young 1998), e a geografia tem vindo a investigar examinar também duas questões, o consumo e as identidades regionais e nacionais. Um das obras que resume esta investigação é a dos autores David Bell e Gil Valentine (1997), com o título *Consuming geographies*, e com o subtítulo *We are where we eat*.

Contudo, a maioria das investigações de geógrafos sobre alimentação têm afluído para preocupações semelhantes com outras disciplinas. Sendo assim, também investigam a par do espaço, a questão do tempo na alimentação ou seja o consumo alimentar como forma de ordenação temporal, num caminho idêntico ao da sociologia.

1.4.Formação e transformação da História da Alimentação

Nas páginas antecedentes possibilita compreender alguns traços marcantes da História nas investigações sobre os problemas da alimentação. Com isto, também se percebeu que a História está distante de ser a disciplina preponderante. Neste subcapítulo iremos abordar a natureza, formação e transformações da História da Alimentação.

Porém, é difícil situar o procedimento integrante e cobrir a evolução de um “campo” de investigação histórico tão extenso.

Sendo assim, segundo Burguière (1986) e outros historiadores franceses, a baliza referencial para uma nova orientação, na História da Alimentação, é a obra de Adam Maurizius publicada em 1926. Maurizius empreendeu um grande esforço de delinear desde a pré-história até ao seu tempo, a história dos alimentos vegetais. Pretendia com isto, completar um vazio, porque até então não existia uma história da alimentação, o que para ele corresponde a uma história da agricultura (CARNEIRO 2001):

“Je veux dire une histoire des plantes importantes au point de vue l’agriculture et des instruments agricoles. Il ne s’agit point de l’histoire de l’exploitation et de l’administration des terres, car rien ne nous manque à ce point de vue là. Mais les quelques ouvrages qui s’intitulent histoire des aliments et de l’alimentation (Bordeau, Lichterfelt) valent surtout par l’intention. Bien plus utiles sont des ouvrages (souvent utilisés ici) qui traitent des plantes alimentaires au point de vue purement botanique. Le travail très détaillé de D. Bois : Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges, tome I de l’Encyclopédie biologique (c’est en réalité la 4^e édition de l’ouvrage de A. Pallieux et D. Bois: Le Potager d’un curieux) n’a malheureusement paru qu’à une époque ne m’ayant pas permis de l’utiliser, mais seulement de l’apprécier extrêmement” (Maurizio 1932 p.14).

Segundo a obra de Henrique Carneiro, na época de Maurizio existia uma enorme quantidade de informação segura de confiança disponível, desde repertórios de plantas comestíveis, monografias regionais e nacionais e levantamentos etnográficos. Sendo assim, a história da agricultura é marco inicial para o início do estudo metódico das plantas com finalidades alimentares e, alguns autores que redigiram estudos de sistematização histórica sobre as plantas cultivadas, podemos mencionar Haudricourt & Hédin (1943), Franklin (1948), Anderson (1952) e Chrispeels & Savada (1977).

Mas, é apenas com a proposição dos Annales (Nova História), que este campo de investigação adquiriu fisionomia concludente e programática e, a partir da segunda metade do século XX, que a História da Alimentação vai fazer crescer o interesse e adotar personalidade própria.⁵⁸

Foi por meio da Escola de Annales que vão surgir várias propostas, uma das propostas dos Annales era a análise das “histórias relegadas”, as micro-histórias, incluindo a História do Cotidiano e a História da Alimentação. Ela pretende quebrar com a “história-batalha” (história tradicional), onde só se estuda os incidentes políticos e a história dos acontecimentos. Com os novos paradigmas históricos, a Nova História desperta as conexões de multi e interdisciplinariedade.

Este movimento historiográfico foi comandado por Marc Bloch e Lucien Febvre, surgido na França a partir de 1929 com a fundação da Revista Annales d’histoire économique et sociale. Lucien FEBVRE, esclarece o motivo do interesse em estudos sobre alimentação:

A maneira de se preparar os alimentos, em particular a utilização das gorduras, é de uma relativa fixidez. O rigor, não sem dificuldades os homens aceitam alimentos novos, quando consentem provar algum animal ou vegetal, até então desconhecidos de seus pratos. Mas esses pratos novos se acomodam a seus hábitos. É raro quando não passam pelo mesmo tratamento dos pratos tradicionais. A técnica culinária, que preferencialmente usa as gorduras, para cozinha trivial ou excecional, parece de uma fixidez notável; em todos os lugares, ela possui a solidez dos hábitos que não são nunca questionados.⁵⁹

Insinua a maneira de analisar este tipo de alimento. Segundo Febvre, seria provável localizar dentro do território francês os três principais tipos de gordura para cozinhar: manteiga, azeite e banha. ORTIZ, estudando FEBVRE, afirma que “A fixidez dos modos de cozinhar revela a permanência da tradição. (...) A inovação, ou seja, os

⁵⁸ MENESES, U. T. B. de; CARNEIRO, H. A História da Alimentação: balizas historiográficas. In: Anais do Museu Paulista – História e Cultura Material, São Paulo: Nova Série, v. 5, jan/dez 1997, p. 9.

⁵⁹ FEBVRE, L. Pour la première enquête d’alimentation de 1936; Apud ORTIZ, R. Cultura e modernidade-mundo. In: . Mundialização e cultura. São Paulo: Brasiliense, 1994, p. 77 -78

pratos que vêm ‘de fora’, se adaptam ao paladar local, sendo ‘sincretizados’ segundo as regras alimentares e culinárias vigentes”.⁶⁰

Contudo, este tema nem sempre foi trabalhado corretamente. A história da alimentação foi relatada de uma determinada forma, que fazia parte da cultura básica de todos. Por exemplo diz-se que tal alimento foi descoberto em tal lugar, que se iniciou o consumo do pão em tal data. Mas subsistem formas de investigar o passado da alimentação menos fragmentárias, de maneira que regule melhor no presente e mais de assentimento com a diretriz atual da investigação histórica, a história não só retrata exclusivamente os grandes feitos dos heróis da história, especialmente quando se ocupa das organizações do cotidiano, onde se encasam as práticas alimentares⁶¹ e as hábitos culinários.

Na propriedade dos instrumentos certos dos campos multi e interdisciplinares, não há como tombar numa história da alimentação ao nível do autêntico, do fatídico, do exótico. O progresso dos procedimentos históricos apresenta que não pode existir paradoxo entre comida e batalha, cozinha e diplomacia, vida cotidiana e vida política, ou seja, entre as grandes e as micro-histórias.⁶²

De maneira que já foi referido, os Annales marcaram o início dos primeiros trabalhos realizados sobre a temática da História da Alimentação, com a conceção nesse caso atual de existência material, favorecendo o nível do económico. Foi com BRAUDEL, que evolui a temática “história da vida material e dos comportamentos biológicos”, compreende por existência material a nossa alimentação, aquilo que vestimos, a casa, a roupa que vestimos, os vários níveis de vida, as habilidades, os dados biológicos. Foi através da sua obra “civilização material” em 1967, que se começou a dar uma maior relevância à vida cotidiana.⁶³

Contudo, é entre os anos 70 e 90 que os peritos em Idade Média e Idade Moderna examinaram, como experiências marcantes, as seleções alimentares quer seja dos vários povos ou das distintas grupos sociais. Analisam também qual a influência que as religiões têm no consumo alimentar e na maneira de preparar os alimentos;

⁶⁰ Idem.

⁶¹ FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (org.) História da Alimentação. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p. 16.

⁶² SANTOS, C. R. A. dos. Por uma história..., p.155

⁶³ Cf. BRAUDEL, F. Civilização material e capitalismo. Séculos XV-XVIII. V. 1. As estruturas do cotidiano: o possível e o impossível. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

equiparam as experiências culinárias, os apetites, as repulsões, os tabus. Foi a partir deste momento que se principiaram as investigações sobre sua produção, circulação e consumo, as afeições alimentícias, a valor representativo do alimento, as interdições alimentares religiosas, os hábitos alimentares, as práticas alimentares, o modo de estar à mesa, a passagem de receitas de geração em geração, as ligações que a alimentação conserva sociedade.⁶⁴

Com a introdução da Nova História, na década de 1970, existe um abeiramento da história com a antropologia. Tendo como ideia base que a realidade é social ou culturalmente formada. A partilha dessa opinião por muitos historiadores sociais e antropólogos sociais auxilia a esclarecer a ligação entre as duas disciplinas.⁶⁵ Seguida esta noção, muitos trabalhos elaborados nesta área precisam de recorrer metodologias utilizadas pelas ciências sociais.

Surge um novo paradigma dentro da História o Pragmatismo, a partir dos anos 80/90 do século XX. Este paradigma volta a valorizar o sujeito e o acontecimento, surgindo novos objetos e novas abordagens na história. A história fica mais reflexiva, interpretativa. Não há mais verdades absolutas, mas sim reedificações da história, significações da história. O desempenho do historiador é construir o cruzamento do passado/presente/futuro. A história baseia-se no discurso e na conjuntura e é vista como uma disciplina onde se relacionam o objetivismo e o subjetivismo, podemos comprovar através da obra intitulada “A história à prova do tempo: da história em migalhas ao resgate do sentido”.

Todavia, a História da Alimentação está prosperar, existindo muitas investigações que estão a ser elaboradas, há muitos conteúdos a serem aportados dentro de uma dimensão social e cultural. A alimentação e a comida formam grupos históricos que precisam ser constantemente reavidos pela historiografia, expondo herméticas de importância, pois emoldura-se dentro desta nova perspectiva da História.

Posto isto, são imprescindíveis investigações sobre a alimentação dos que construíram e produzem a história ponderando aos seus significados, representações, subjetividades.

⁶⁴ FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (org.) op. cit., p. 20-21

⁶⁵ BURKE, P., op. cit., p.11.

Capítulo 2-Quadro Institucional

2.1. A Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

“Durante o Estágio profissional, o estudante-estagiário tem a oportunidade de transformar os seus conhecimentos, no sentido de os adequar às exigências contextuais e concretas da prática.” (Batista et al., 2012, p. 95)

A escola estabelece um contexto diferenciado de progresso e aquisição de conhecimento, isto é, um local que agrupa uma multiplicidade de saberes, atividades, normas e valores, e que é interposto por conflitos, problemas e disparidades (Mahoney, 2002).

É nesse espaço físico, psicológico, social e cultural que os indivíduos processam o seu desenvolvimento global, mediante as atividades programadas e realizadas em sala de aula e fora dela (Rego, 2003).

O papel da escola no século XXI segundo Marques (2001), tem a finalidade primordial de instigar o potencial do discente, tendo em conta as disparidades socioculturais em prol da obtenção de conhecimento e desenvolvimento global. Tendo em conta este ponto de vista, ele refere três propósitos que são triviais e devem ser buscados pelas escolas modernas: a) estimular e fomentar o desenvolvimento em níveis físico, afetivo, moral, cognitivo, de personalidade; b) desenvolver a consciência cidadã e a capacidade de intervenção no âmbito social; c) promover uma aprendizagem de forma contínua, propiciando ao aluno formas diversificadas de aprender e condições de inserção no mercado de trabalho. Deve-se, inevitavelmente, fomentar atividades aglutinadas aos domínios afetivos, motor, social e cognitivo, de forma adaptada ao percurso de vida da pessoa.

Mas referindo-nos ao Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida que, constantemente deteve a habilidade de se moldar às imposições de cada época, como vai ser possível atestar nas linhas que se perfilham.

Em 1956 foi inaugurada a Escola Industrial e Comercial de Espinho, possuía como organização de estudos o ciclo preparatório, formação geral do comércio,

formação de serralheiro e cursos complementares de aprendizagem, nomeadamente de carpinteiro – marceneiro. Ingressou em atividade 1957, numa casa arrendada, e tinha 17 professores e 150 alunos.

No ano de 1966, começaram as obras para a construção de um novo edifício. Essas novas instalações detinham 40 salas e capacidade para 1200 alunos. O resultado final foi inaugurado em 1968, aumentando o número de alunos para 1440. O plano de estudos na época abarcava a formação geral do comércio, formação de serralheiro, formação feminina e formação de montador eletricitista.

A escola viria a alterar o seu nome em 1979, passando designar se Escola Secundária de Espinho, por promulgação no Diário da República. A denominação atual data de 1987, momento em que adotou, como patrono, o Dr. Manuel Gomes de Almeida.

Foi recentemente, que a escola entrou em obras para remodelar todo o recinto escolar, sobre a alçada do programa Parque Escolar. As obras ficaram concluídas no ano de 2012, tendo agora umas instalações modernas e capazes de responder aos desafios da educação.

A Escola conseguiu sempre acompanhar as várias e contínuas reformas do sistema educativo, dando hoje aos alunos uma variada escolha de opções que se encaixam nos Cursos predominantemente voltados para o prosseguir estudos, tendo Ensino Básico, 5º e 6º ano (primeira vez no ano letivo 2012/2013), 7º, 8º e 9º ano com as seguintes opções:

- Línguas Estrangeiras: Espanhol, Inglês, Francês;
- Expressão Artística: Oficina de Teatro, Oficina de desenho e Pintura, Image e Video – Scratch

Relativamente ao Ensino Secundário, a Escola tem os seguintes cursos:

-Cursos Científico-Humanísticos:

- Ciências e Tecnologias;
- Artes Visuais;

- Ciências Socioeconómica;
- Línguas e Humanidades.
- *Cursos Profissionais*:
- Técnico de Restauração – Restaurante e Bar
 - Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos;
 - Técnico de Eletrónica, Automação e Comando;
 - Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade;
 - Técnico de Desporto (com início em 2017/2018)

Além destes cursos, a escola oferece o ensino Recorrente, que dá equivalência ao Ensino Secundário. No ano de 2013 a escola passou por muitas alterações, particularmente o facto de agora ser um agrupamento de escolas, denominado Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida. Assim sendo, o agrupamento conta com 253 docentes e 2781 alunos. A nível de pessoal não docente o valor dado é referente aos funcionários do agrupamento de escolas, num total de 108 pessoas.

2.2.O Núcleo de Estágio

Ao escutar descrições de colegas de anos anteriores, quase todos destacaram a necessidade e a relevância de ter um bom núcleo de estágio. E por “bom núcleo de estágio” entendi que deve ser um grupo verdadeiro, labutador, cumpridor, amigável, compreensivo e solidário.

Após o final deste ano de estágio gostei de todo o tempo que passei na escola Secundária Doutor Manuel Gomes de Almeida, visto que o ambiente letivo onde fui inserida facilitou bastante a minha integração, os restantes professores encontram-se sempre disponíveis para nos ajudar e as boas instalações tornam-se um meio motivador para qualquer Professor estagiário conseguir um bom trabalho. Outro aspeto que aponto como positivo após este percurso é a boa relação que tive com o meu orientador e a professora estagiária que partilhou este estágio comigo.

A intensidade com que se vive o estágio, fruto das emoções e das preocupações, é colossal, pelo que a prova num núcleo forte, que exija o que há de melhor em cada um de nós, de feição a levar o “barco a bom porto”, é essencial para que as aprendizagens aconteçam. E assim foi... com a cooperação física (a simples presença ou o trabalho em si) e psicológica (aquele estímulo ou aquele ombro amigo) de todos chegámos ao final do estágio, mais unidos que nunca e menos incógnitos que sempre.

A minha experiência no estágio foi muito melhor porque tive uma colega de estágio com quem pude partilhar esta experiência e que foi o meu apoio durante este longo percurso. A minha relação com a colega de estágio foi um fator positivo, uma vez que a nossa boa conexão já vem desde o primeiro ano de mestrado. O trabalho em equipa foi fundamental, pois além de conseguirmos repartir tarefas, aquando da execução de cada trabalho ou documento, podíamos auxiliar-nos dos nossos colegas para tirar incertezas ou pedir uma opinião sobre o assunto em questão.

A hipótese de isto ocorrer no momento e não ter que esperar para posteriormente, confere uma dinâmica e fluidez ao trabalho muito maior quando comparável com o trabalho individual. Visto que, o trabalho fica mais absoluto no sentido que dois, três ou quatro cérebros raciocinam melhor que um, isto é, díspares pareceres sobre um mesmo assunto instigam uma argumentação tal que possibilita seleccionar o melhor percurso a seguir e de forma fundamentada.

O que mencionei previamente é sustentado por Wenger (1998) que afirma “Comunidades de prática são grupos de pessoas que compartilham uma preocupação ou uma paixão por algo que fazem e aprendem como fazê-lo quanto melhor for a forma como elas interagem”. Um núcleo de estágio é isto mesmo, é um grupo de estudantes que partilha uma paixão pela Educação, em geral, e pela História, em especial, que têm de retorquir e inquietar-se com um integrado de requisitos e tarefas, durante um ano letivo, que aprendem a fazê-lo em união. Quanto mais pessoal for essa interação, na distribuição de opiniões, de ideias, de tarefas, melhor vai ser a aprendizagem de cada um.

2.3.Caracterização das turmas

O Estágio em si é uma rua cheia de curvas e contracurvas onde sabemos para onde vamos, mas não conseguimos ver o caminho de forma clara.

A amostra selecionada para implementação do nosso Estudo de Caso, recorreremos a duas turmas do Ensino Básico, uma do 7º ano, turma A⁶⁶, a outra, do 9º ano, turma C, da área disciplinar de História.

A nossa seleção incidiu por turmas que se encontrassem introduzidas no mesmo ciclo de escolaridade, em virtude da aproximação das faixas etárias, como também, às capacidades cognitivas dos alunos que incorporavam cada uma das turmas, para o tipo de metodologia que foi utilizada - Inquérito por Questionário.

Os dados a seguir apresentados caracterizam de forma mais específica as turmas escolhidas para amostra porque fui responsável durante este ano de estágio:

A turma A, do 7º ano, da área disciplinar de História, era constituída por vinte e seis alunos, oito raparigas e dezoito rapazes, com média de idades de 12 anos.

A respeito das variáveis socioeconómicas, cerca de treze alunos são abrangidos por apoio social. Nesta turma, verifiquei, no início do ano letivo, que nem todos dispunham de computador pessoal e com acesso à Internet.

A maioria dos pais tem o ensino básico concluído. Existe também um número elevado de pais que concluíra o ensino secundário. No entanto, apenas 7 pais concluíram os estudos no ensino superior. As profissões dos pais encontram-se agrupadas no setor secundário e terciário, tendo o maior número de profissões no setor secundário.

Na vida escolar dos alunos da turma, encontramos 3 alunos com detenções em anos anteriores. As disciplinas que os alunos referem que sentem mais dificuldades são matemática (11 alunos), Inglês (5), Português e Ciências (4). As disciplinas que os alunos mais preferem são Educação física (16), Matemática (6), Educação Visual e História (5).

⁶⁶ A Saber: As letras atribuídas às turmas mencionadas no nosso trabalho de investigação são fictícias, de forma a manter o anonimato das mesmas (turmas).

A escolaridade pretendida pela maior parte dos alunos é obter uma licenciatura (14 alunos), quatro alunos pretendem estudar até ao 12ºano e três alunos desejam frequentar um curso profissional.

Ao nível do perfil educacional da turma, o diagnóstico no domínio das aprendizagens e das atitudes. Ao nível do domínio das aprendizagens os pontos fortes são⁶⁷: Interessados; empenhados e cumpridores; alguns são participativos. No Domínio das atitudes os pontos fortes são: que alguns alunos participaram em projetos, a maior parte é pontual; Assiduidade e a turma são unidas e solidárias. Como pontos fracos ao no domínio das atitudes demonstram: alguma desorganização na participação; alguns alunos são conversadores interrompendo as aulas com frequência; entrada desorganizada; não acatam as ordens dadas quer pelos professores, quer pela assistente operacional do bloco onde têm aulas; alguns alunos interferem em conversas que não lhes diz respeito; alguns alunos da turma deixam sujo o espaço onde estiveram sentados.

Foi uma turma que incitou situações educativas muito desafiantes e que nos obrigou a criar estratégias de aprendizagem muito diversificadas e dinâmicas, para mobilizar e suscitar a atenção dos alunos. A turma sempre ajudou e participou em todas as tarefas pedidas, cativando-nos ainda mais para a lecionação das aulas. Todavia, conseguimos, no final da Iniciação à Prática Profissional, criar uma boa empatia com todos os alunos. Em termos de resultados, nas avaliações realizadas as notas foram boas, destacando uma progressão dos alunos ao longo do ano letivo.

A turma C, do 9º ano, da área disciplinar de História, era constituída por vinte e seis alunos, dezoito raparigas e oito rapazes, com média de idades de 14 anos.

A respeito das variáveis socioeconómicas, cerca de quatro alunos são abrangidos por apoio social. Nesta turma, verifiquei, no início do ano letivo, que todos dispunham de computador pessoal e com acesso à Internet.

A maioria dos pais tem o ensino básico concluído. Contamos igualmente, com um número elevado de pais (16) que concluíram os estudos no ensino superior. Existe, no entanto, um número reduzido de pais (7) que concluíra o ensino secundário. As profissões dos pais dividem-se entre os setores primário, secundário e terciário, tendo o

⁶⁷ Pontos Fortes de um modo geral que o grupo da turma revela.

maior número de profissões no setor terciário (30) e o setor primário o menos representado apenas com um pai.

Na vida escolar dos alunos da turma, encontramos 3 alunos com detenções em anos anteriores. As disciplinas que os alunos referem que sentem mais dificuldades são Matemática (16) e Inglês (7). As disciplinas que os alunos mais preferem são Educação Física (9), Educação Visual (8) e Inglês (6).

A escolaridade pretendida pela maior parte dos alunos é frequentar o ensino superior (quinze alunos), cinco alunos pretendem concluir o ensino secundário, dois alunos pretendem seguir um ensino secundário profissional e outros dois não sabem ainda o que pretendem fazer.

Ao nível do perfil educacional da turma, diagnóstico da turma no domínio das aprendizagens e das atitudes. Ao nível do domínio das aprendizagens os pontos fortes são: boa capacidade de apreensão dos conteúdos lecionados e envolvimento nas discussões em turma. Como pontos fracos no domínio das aprendizagens são: reduzido empenho e baixa concentração; falta de pré-requisitos estruturantes a diversas disciplinas e falta de autonomia na realização de tarefas. Em termos do domínio das atitudes os pontos positivos a salientar são: participação e envolvimento na dinâmica de aula e que são empenhados e interessados. Todavia, como pontos fracos destacam-se: elevada dispersão em conversas paralelas e comportamento e atitudes desajustadas.

A turma acolheu-nos desde o início, auxiliando-nos no desenrolar da leção das aulas. Mostraram-se sempre dispostos a participar em todas as atividades e projetos desenvolvidos. Demonstrou-se uma turma sempre determinada a ir mais além do que era pedido, apoiou todos os projetos desenvolvidos durante o ano letivo e ainda ajudaram na realização de atividades para a comemoração de datas históricas.

No final da Iniciação à Prática Profissional, criámos uma boa relação com todos os alunos. Em termos de resultados, nas avaliações realizadas as notas foram satisfatórias, destacando-se um grupo de bons alunos.

2.4 O programa de História e o contexto real de ensino

Neste Sub- capítulo temos como objetivo fazer uma breve análise sobre a visão prospetiva da Educação em Portugal.

Para tal, auxiliamo-nos de um estudo de reflexão prospetiva, tendo como título, O Futuro da Educação em Portugal – Tendências e Oportunidades⁶⁸

Este estudo prospetivo teve como desígnio primordial incorporar um conjunto de visões de estudiosos e especialistas, no âmbito da Educação, contextualizando-a nos últimos vinte anos do século XX e nos primeiros vinte, do século XXI.

Vamo-nos focar nas ideias tecidas por este autor, inclusas no Volume I, deste estudo e que tem como título: Questões de Método e Linhas Gerais de Evolução e subtítulo: 2020: 20 Anos para vencer 20 décadas de atraso educativo.

A primeira reflexão que iremos abordar, segundo as ideias deste autor, é Situação Educativa Europeia⁶⁹

Segundo CARNEIRO (2001), impõe-se, no dealbar do século XXI, resgatar a Educação de um simples funcionalismo económico e reinventar uma nova Paideia, reconstruindo, a um tempo, a Educação e a Cultura nos estaleiros que erguemos, em ordem ao desenvolvimento pessoal e social.

Para ele devemos assumir uma atitude pró-ativa na Educação tem-se vindo a revelar necessário, contudo, refere que devemos ter uma conspeção, produzida no propósito de futuros cenários, suscetíveis se serem executáveis⁷⁰.

CARNEIRO (2001) faz referência à última obra de Eric Hobsbawm (2000), onde este autor faz menção a cinco transformações que, diretas ou indiretamente intrometeram-se na Educação, nos últimos quarenta anos e que passamos a expor:

⁶⁸ O futuro da educação em Portugal - tendências e oportunidades: Um estudo de reflexão prospetiva.(2001) dir. Roberto Carneiro; coord. João Caraça, M.^a Emília São Pedro. Ministério da Educação. Departamento de Avaliação Prospetiva e Planeamento

⁶⁹ Refletindo no periodo considerado (finais do século XX e nas primeiras décadas do século XXI)

⁷⁰ CARNEIRO, Roberto (2^a ed.) (2003). Fundamentos da educação e da aprendizagem: 21 Ensaio para o século 21. Vila Nova de Gaia, Fundação Manuel Leão.

- Existiu um aumento gradual da população, devido, também, às melhores condições de vida, o que ofereceu um acesso universalizado, à Educação;
- Conjuntamente, a escolarização sofreu grandes avanços, o que originou repercussões na Educação, na cultura e nos hábitos das populações;
- É, também com a mudança no papel da mulher, a partir da segunda metade do século XX e inícios do século XXI, que o estatuto da mulher se assevera, assumindo relevância, no mundo do trabalho, como até ao nível do domínio político, em cargos de destaque;
- Hoje, deparamo-nos com, a deflagração no mercado educativo. Há países em que o ensino básico não se encontra estabelecido e outras localidades onde o declínio demográfico existe, e os jovens pendem a estudar até mais tarde. Contudo, existe pessoas em idade da reforma que voltam a estudar em universidades seniores.
- Na última modificação, Eric Hobsbawm (2000) ressalta a noção que a descida abrupta da taxa de fecundidade na Europa, está interligada com o alto nível educativo que as mulheres atingem nos dias de hoje, e naturalmente a introdução dos jovens no mercado de trabalho ocorre numa idade mais retardativa, o que inibe as jovens, de se predisporem à maternidade.

Em suma, é através da vontade e do desejo de conhecimento, que adquiriremos uma proveitosa construção. O mundo em que vivemos está em constante mudança e desassossego, e no que se concerne ao domínio da Educação é o mundo globalizado que vive momentos de grande agitação, é urgente repensar o que se deseja para as próximas gerações. Sintetizando as ideias de Roberto Carneiro:

Que educação e que formação poderemos aspirar a ter, no final dos próximos vinte anos? Qual o perfil educativo que melhor poderá servir o Portugal do século XXI? Como garantir um quantum, de mudança efetiva, sem que o país se volte a atrasar, com respeito por uma cultura multissecular de nação? (CARNEIRO, 2000 p.33)

A segunda reflexão, para atingirmos o perfil de competências do aluno que vive no século XXI, temos de dar às escolas um instrumento de autonomia que lhes possibilitará gerir o currículo de acordo com as suas carências específicas.

Isto significa não estarmos a fazer tudo igual, à mesma hora, em todas as regiões do País, mas sim permitir que as escolas edifiquem os seus projetos próprios.

Visto que, ao trabalhar temas das diferentes disciplinas, estão a atuar de uma forma integrada, interdisciplinar, interligando as disciplinas umas com as outras. E, do ponto de vista dos alunos, estão a desenvolver competências de projeto, pesquisa, análise, comunicação e de trabalho em equipa, que hoje são consideradas fundamentais para o mercado de trabalho.

Os alunos precisam de desenvolver competências que vão muito para lá do conhecimento enciclopédico, sem o dispensar. Nas escolas, os alunos estão a viver rotinas de onde memorizam a informação, despejam no dia do teste e, a seguir, esquecem. E isto significa que há aprendizagens que não se estão a consolidar. Precisamos de um ensino orientado para a vida, é nisso que os conteúdos curriculares devem-se focar.

Posto isto, e esta análise sobre o panorama de ensino, advém referir que o programa de História para se adaptar as novas necessidades da sociedade educativa deveria ser reformulado, e algumas temáticas deveriam ser inseridas no programa, bem como a abordagem de certos temas; um desses exemplos é o nosso estudo de caso a História da Alimentação. Fazendo uma breve análise sobre os conteúdos programáticos das minhas duas turmas de intervenção:

O programa de História para o 3º Ciclo do Ensino Básico abrange inúmeros conteúdos globais, sendo certo que os do 9º ano, em específico, estão mais *«sistematicamente dirigidos para uma reflexão que articule passado/presente/futuro e haverá vantagem em que seja reforçada a cooperação multidisciplinar»* (Programa de História, 1999, p. 6). Deste modo, no ensino básico a aspiração pretendida manifesta-se em recapitular temáticas e conceitos, dissecando-os com maior pormenor, por forma a dotar os alunos de espírito crítico e aprimorar-lhes as competências de raciocínio lógico e articulação discursiva.

As metas curriculares do Ensino Básico remetem a *«grandes fases da evolução da humanidade, com realce para a história europeia e uma atenção especial à história de Portugal»* (Afonso, 2014, p.150) estando distribuídos em quatro temas e doze subtemas. No que respeita ao 9º ano de escolaridade, os conteúdos programáticos de

História organizam-se em torno da época contemporânea, desde “A Europa e o mundo no limiar do século XX” até “Os desafios culturais do nosso tempo.”. Consequentemente, são contemplados marcos indeléveis da História da Europa, tais como as Guerras Mundiais, os períodos pós-guerras, a Revolução Soviética, as crises económicas dos anos 30, as mudanças sociais e culturais nos inícios do século XX, os regimes fascista e nazi, a Guerra Fria, a crise e queda da monarquia portuguesa, a 1ª República, a ditadura salazarista, o fim da ditadura e a implantação das democracias, e os desafios culturais do nosso tempo.

É com vista este atraso ao nível da educação em Portugal e, maneira que é tratada o programa que devemos repensar as estratégias e os métodos utilizados no programa de História, bem como os seus objetivos. Os professores devem-se adaptar às novas necessidades, dever-se-ia inovar nas temáticas abordadas e nas perspetivas de análise da História de modo a cativar os alunos e conseguir-se melhores resultados.

2.4.1.A temática da alimentação no programa nacional de história

Neste subcapítulo pretendemos analisar no programa de História de 7 e 9ºanos, os módulos onde são abordados conteúdos relacionados com a História da Alimentação.

No programa de 7º ano iremos analisar por Domínios e no panorama geral qual é a abordagem da temática da alimentação. Este divide-se em 4 Domínios⁷¹ gerais, sendo, “Das sociedades recolectoras às primeiras civilizações”, “A herança do Mediterrâneo Antigo”, “A formação da cristandade ocidental e a expansão islâmica”;” O contexto europeu do século XII ao XIV”.

No primeiro domínio é abordado ao nível da temática da alimentação dois períodos o Paleolítico e o Neolítico, onde analisamos as alterações climáticas com a distribuição geográfica dos primeiros grupos humanos, recolção e o surgimento do nomadismo; as metodologias de caça de animais de grande porte e a complexificação das interações humanas e o crescimento da população; o surgimento da agricultura e a domesticação de animais; a economia de produção e a sedentarização. Outro período analisado neste domínio é as civilizações urbanas, onde se aborda a acumulação de excedentes, o desenvolvimento comercial e a transformação de aldeias em cidades;

⁷¹ Metas curriculares História 3ºCiclo

importância das atividades secundárias e terciárias desenvolvidas nas cidades; a cidade como centro do comércio e da produção artesanal. Todos estes subdomínios dentro do grande domínio estão intimamente relacionados com a temática da alimentação e demarcada por épocas na sua evolução.

No segundo Domínio, é estudado duas grandes civilizações, Grécia e Roma. Na civilização Grega é analisado a o quotidiano dos habitantes de Atenas no século V a.C., com o objetivo de conhecer e compreender a organização económica e social no mundo Grego. Já com a civilização romana à semelhança da Grega é examinado a vida quotidiana na Roma imperial, ao nível da alimentação estes conteúdos programáticos ajudam-nos a conseguir analisar a evolução da alimentação e demonstrar o papel fundamental da mesma para o estudo da História.

No Terceiro Domínio, são estudados os povos bárbaros e o mundo muçulmano. Caracterizam a economia europeia da Alta Idade Média, sublinhando o seu carácter de subsistência; como era o dia-a-dia num domínio senhorial “Vizinhos, mas com vidas muito diferentes”; a Herança muçulmana na Península Ibérica. Neste domínio a transição da alimentação é pouco visível e fragmentada, para ser referida e analisada em contexto de sala de aula deverá ser mais segmentada de modo que os discentes compreendam a sua evolução e modificação devido a cada contexto histórico.

No quarto Domínio, é examinado o expansionismo europeu, e os subdomínios que estão intimamente relacionados com a alimentação, é os progressos na produção agrícola relacionando com o incremento das trocas a nível local, regional e internacional e consequente reanimação das cidades; principais centros e circuitos comerciais europeus; aumento demográfico, a escassez de áreas cultiváveis, as mudanças climáticas e a destruição causada pelas guerras como causas (interligadas) das fomes que grassaram no século XIV; abandono dos campos e a quebra da produção.

Este Domínio culmina com todo o processo de evolução primária da alimentação, dando espaço para uma maior compreensão dos discentes da sua amplitude, com a matéria de oitavo ano e o estudo da expansão marítima e as modificações que ocorreram na alimentação.

Relativamente ao programa de 9º ano este divide-se 4⁷² Domínios gerais, que são: A Europa e o Mundo no limiar do século XX; Portugal: da 1.ª República à Ditadura Militar; do segundo após guerra aos anos 80; O após Guerra Fria e a Globalização. Iremos analisar por Domínios e no panorama geral qual é a abordagem da temática da alimentação.

Nos vários domínios são pouco os subtemas que estão intimamente relacionados com a alimentação, mas que poderiam ser explicados e abordados através da mesma para melhor compreensão das temáticas lecionadas. Entre eles são: os processos de industrialização; as frentes e as fases da 1.ª Grande Guerra; os custos humanos e materiais da 1.ª Grande Guerra; participação de Portugal na 1.ª Grande Guerra; as Características da economia dos anos 20, destacando o seu carácter modernizado instável e especulativo; a “Revolução de Outubro”, as principais medidas tomadas (fim do envolvimento na guerra, participação dos operários na gestão das fábricas e divisão das grandes propriedades rurais pelas famílias camponesas); a cultura de massas, salientando a sua relação com a melhoria das condições de vida nas décadas de 20 e 30 do século XX; os efeitos da 1.ª Grande Guerra na situação política, económico-financeira e social em Portugal;

Em suma, a *História torna-se viva, válida, atualizada, significativa e pertinente quando exercitada no contexto de formação educacional de diferentes gerações de cidadãos. Considerando as dimensões das finalidades associadas à educação histórica (conhecimento, metodologia e cidadania) e as estratégias de pensamento específico implicadas (segundo seixas e Morton: significância; Evidencia; permanência; mudança; causa; consequência; perspetiva e ética); o labor dos agentes educativos, deverá obrigar à observação de um criterioso e justificado processo de seleção; organização e transposição científica, por um lado; e a realocação; desenvolvimento, gestão, implementação e avaliação curricular por outro.*⁷³

⁷² Metas Curriculares História 3ºCiclo

⁷³ Luís Grosso correia – Temas para uma educação histórica Viva

2.5. Problemática da alimentação

Durante o seu trajeto profissional, os professores comunicam e trabalham seguramente com um enorme número de turmas e alunos que muito variam entre si aos mais diferentes níveis, desde os apanágios pessoais que os circunscrevem, às conjunturas sociais, económicos e culturais que os circundam. Logo, é imprescindível que o discente possua o cuidado de diferenciar as estratégias e experiências de aprendizagem que executa nas suas aulas, de forma a dar resposta as conveniências da maior parte exequível de alunos e a facultar-lhes semelhantes oportunidades de sucesso escolar. Como resultado, esta apreensão é salientada exatamente pela Lei de Bases do Sistema Educativo, que mostra a escola como um organismo democrático, de que finalidade principal é asseverar aos alunos “o direito a uma justa e efetiva igualdade de oportunidades no acesso e sucesso escolares” (1986, p. 3068).

Neste sentido, o estudo da História da Alimentação aparece-nos como uma das experiências educativas que o professor pode promover durante o processo de ensino-aprendizagem, com vista ao desenvolvimento de capacidades cognitivas, emocionais e relacionais dos seus alunos e que se reveste, ao mesmo tempo, de um carácter bastante motivador e estimulante para os discentes.

A interdisciplinaridade busca superar o saber faccionado e especificado das distintas ciências, procurando um saber consubstancial, decorrente do abeiramento e relação das diversas disciplinas. De assentimento com Pombo, a especialização é “uma tendência da ciência moderna, exponencial a partir do século XIX” (2004, p. 5). É uma evidência, a ciência procura repartir o todo em partes, de modo a estudar pormenorizadamente, cada uma delas, movendo-se assim em rumo a uma particularização cada vez mais vincada e profunda do conhecimento, com todos os benefícios e custos que esta possa suportar.

Por um via, a autora reconhece que esta especialização produziu “resultados notáveis, magníficos” (Pombo, 2004, p. 6), fazendo progredir a ciência moderna e germinando conhecimentos e bem-estar para a sociedade em geral. Por outra via, há igualmente custos sobre os quais é imprescindível ponderar: um dos aspetos, o especialista “que se transforma numa criatura estranha, alguém que sabe cada vez mais

acerca de cada vez menos” (ibidem, p.6). Há autores censuram esta desmedida especialização e podemos referenciar a título de exemplo Ortega Y Gasset (1929) que determina o especialista como um “sábio ignorante”, ou seja “um senhor que se comporta em todas as questões que ignora, não como um ignorante, mas com toda a petulância de quem, na sua especialidade, é um sábio” (citado por Pombo, 2004, pp. 6-7)

Outro aspeto negativo atribui-se com a elevada competitividade que se institui entre os cientistas das distintas áreas, que buscam “defender os seus interesses particulares, se possível, retirando as benesses do colega do lado” (Pombo, 2004, p.8)

É interdisciplinaridade, que institui uma inter-relação entre as ciências, transportando-as a comunicar e interagir umas com as outras. Em conformidade com Adalberto Dias de Carvalho, na interdisciplinaridade subsiste “uma coordenação mais acentuada que permite a existência de uma intercomunicação efetiva entre os investigadores, o que tem como consequência (e como pressuposto) adaptações com carácter de continuidade – e devidamente planificadas- nos métodos das várias disciplinas envolvidas. O objetivo comum torna-se um sub-objeto para todas elas” (1988, p. 93).

Ora, para Pombo fazer interdisciplinaridade não depende de nós, é uma exigência do progresso científico, facto que se comprova pelo aparecimento de novas disciplinas (ciências de fronteira, interdisciplinas e intercidências), de novas práticas de investigação interdisciplinar e até de novos problemas, cuja resolução implica a confluência de várias perspetivas.

A interdisciplinaridade vai mais longe, do que esta básica fusão de áreas disciplinares que nem sequer chegam a interagir, impondo antes uma concreta cooperação e um trabalho persistente da parte dos professores. Fruto deste esforço, quer-se obter uma “compreensão de um objeto a partir da confluência de pontos de vista diferentes e tendo como objetivo final a elaboração de uma síntese relativamente ao objeto comum” (ibidem, p. 13).

Com o trabalho que estamos a desenvolver pretendemos exatamente levar os nossos alunos a olhar para a História da Alimentação e a compreendê-lo numa perspetiva histórica e prestativa multidisciplinar. A alimentação pode ser reconhecida

como uma área de encontro de disciplinas, que podem ser orquestradas do ponto de vista teórico-metodológico pela História. A alimentação pode ser estudada segundo múltiplas abordagens e é o que pretendemos abordar, visto que, a alimentação é um tema interdisciplinar e que facilita a compreensão de várias temáticas nas múltiplas disciplinas.

Visto que os alunos demonstram uma falta de interesse pela disciplina de História privilegiando outras disciplinas no seu percurso escolar, com a utilização da temática sobre a alimentação nas aulas, o professor de História deverá refletir e analisar a realidade dos seus educandos. A partir daí, deverá formular estratégias de ensino com a intenção de chamar a atenção e a curiosidade dos alunos, mostrando a relevância do saber histórico para a compreensão do seu tempo presente.

Com isso conseguir captar o interesse dos alunos, a vontade de aprender história e de ir mais além na busca de conhecimento. Deveríamos pensar que a inserção de novas temáticas juntamente com as novas tecnologias irá auxiliar a maior compreensão dos alunos dos conteúdos programáticos.

Capítulo 3- Enquadramento Metodológico

Num processo de investigação deve explicar-se, pormenorizadamente, os princípios metodológicos e métodos a utilizar. Neste capítulo, inclui se, por isso toda a explicação e fundamentação no que diz respeito às opções metodológicas presentes neste estudo.

Este capítulo está dividido em duas secções principais. Na primeira expomos uma reflexão sobre as questões metodológicas de modo a fundamentar a estratégia de investigação escolhida, nomeadamente a escolha dos inquéritos por questionário, observação participante e a visita de estudo. Na segunda secção é feita uma caracterização da organização dos trabalhos escolares e das atividades realizadas. É feita uma descrição dos instrumentos e técnicas utilizadas na recolha da informação, como a observação das aulas e o método de tratamento de dados.

3.1 Questões Metodológicas

Uma investigação pode ser determinada como sendo o melhor método de acercar soluções confiáveis para problemas, através de colheitas planeadas, metódicas e consequente interpretação de dados. É uma instrumento de suma importância para fomentar o conhecimento e, deste modo, promover o progresso científico permitindo ao Homem um relacionamento mais eficaz com o seu ambiente, atingindo os seus fins e resolvendo os seus conflitos (Cohen & Manion, 1980; Santos, 1999, 2002).

Segundo expõem Ludke e André (1986) e Santos (1999, 2002) pesquisar é um esforço de fabricar conhecimento sobre aspetos da realidade na procura de soluções para os problemas patentes. Encaramos que, tal como Bell (1997), “uma investigação é conduzida para resolver problemas e para alargar conhecimentos sendo, portanto, um processo que tem por objetivo enriquecer o conhecimento já existente”.

Interligadas com a investigação e, num sentido mais amplo, com o processo científico, encontram-se sempre questões epistemológicas ligadas a três aspetos: Natureza do objeto da investigação; Questões sobre a relação investigador/objeto, ou

seja, sobre o processo do conhecimento científico; Objetivo inerente a uma investigação, ou seja, a finalidade da atividade científica.

3.2 Métodos de Recolha e análise

Neste capítulo iremos explicar e fundamentar no que diz respeito às opções metodológicas presentes neste estudo. Sendo assim, numa investigação educacional, o entendimento do fenómeno educativo é a finalidade superior, pelo que a deliberação sobre a escolha da metodologia adequada é sempre da máxima importância, ainda que difícil. Derivando da orientação do investigador, do problema em estudo e dos objetivos a atingir, existem várias abordagens praticáveis, originando distintas perspetivas de conceção da investigação educacional, preferindo por uma abordagem empírico-analítica (positivista) ou por orientações interpretativas e críticas (Arnal et al., 1994).

Queríamos asseverar a validade interna, é através do recurso à triangulação dos dados. Segundo Ricardo J. P. Miranda, a triangulação também nos possibilita avaliar a fiabilidade duma investigação. A triangulação baseia-se em coincidir vários pontos de vista, fontes de dados, abordagens teóricas ou métodos de recolha de dados numa própria pesquisa para que poderemos alcançar como efeito final um imagem mais verdadeiro da realidade ou um entendimento mais completo do fenómeno a examinar.

A maior multiplicidade e incorporação de métodos alegam uma maior confiança nos resultados (Santos, 1999, 2002). Conforme Denzin (1970), citado em Merriam (1998) a racionalidade desta estratégia consiste no caso de se poder alcançar o melhor de cada um dos métodos, visto que os defeitos de certo método são os pontos fortes de outro, e ao coincidir vários métodos possibilita transpor as suas lacunas próprias. Desta forma, preferindo uma pesquisa qualitativa com abordagem multimetodológica, utilizaram-se como técnicas de recolha de dados o inquérito por questionário, a observação, a análise de conteúdo e a análise documental.

Refletindo sobre as questões metodológicas, um método é um agregado de procedimentos pelos quais se torna exequível saber uma estabelecida realidade, originar determinado objeto ou incrementar certos procederes ou condutas (OLIVEIRA, 1997).

O método científico representa-se pela eleição de procedimentos metódicos para exposição e explanação de uma acarretada posição sob estudo e sua seleção deve estar assente em dois preceitos básicos: a natureza do objetivo ao qual se destina e o objetivo que se tem em vista no estudo (FACHIN, 2001).

Interiormente o método científico pode-se preferir por abordagens quantitativas ou qualitativas, apesar que exista autores que discordem desta oposição (GOODE e HATTT, citados por, OLIVEIRA, 1997). A abordagem qualitativa tem sido frequentemente empregada em estudos inclinados para a percepção da vida humana em grupos, em campos como sociologia, antropologia, psicologia, de entre outros das ciências sociais.

Investigações de essência qualitativa circundam uma grande diversidade de materiais empíricos, que podem ser: estudos de caso, experiências pessoais, histórias de vida, relatos de introspeções, produções e artefactos culturais, interações, enfim, materiais que descrevam a rotina e os significados da vida humana em grupos.

A seleção da metodologia num trabalho de investigação é, sem hesitação, um momento delicado de decisão. A preferência por uma determinada perspectiva de investigação busca a adaptação entre o modo de se proceder ao longo do percurso e a chegada a um destinado resultado.

Portanto, o que efetivamente instila sobre a eleição do método é o posicionamento do investigador, em relação ao paradigma investigativo, logo, a sua postura face ao nível teórico e epistemológico que guia toda a investigação. O posicionamento que se adota está interiormente aglutinada ao formato como se perspectiva a realidade e esta tem, inevitavelmente, que acarretar implicações às questões epistemológicas.

Por isso, um bom problema de investigação baseia-se no seguinte:

(...) Uma investigação científica que investiga um fenómeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real, especialmente quando os limites entre o fenómeno e o contexto não estão claramente definidos; enfrenta uma situação tecnicamente única em que haverá muito mais variáveis de interesse do que pontos de dados e, como resultado, baseia-se em várias fontes de evidência (...) e beneficia-se do

desenvolvimento prévio de proposições teóricas para conduzir a colecta e análise dos dados. (YIN, 2001 p.32-33).

Atualmente, a educação e tudo o que lhe é intrínseco convertem-se num área de atenção para um estudo qualitativo, onde o primordial objetivo é analisar “a realidade no seu contexto natural, tal como sucede, na tentativa de retirar sentidos, de interpretar os fenómenos de acordo com os significados que têm para as pessoas implicadas” (RODRIGUEZ GOMÉZ et al., 1996 p.32). A abordagem qualitativa concorda uma visão pluralista da realidade de acordo com as interpretações dos indivíduos que a pretendem investigar e examinar.

Luísa Aires numa das suas obras⁷⁴, também defende a conceção vinculada pelo autor Rodríguez Gómez onde diz:

As diferentes fases do processo de investigação qualitativa não se desencadeiam de forma linear mas interactivamente (COLÁS, 1998), ou seja, em cada momento existe uma estreita relação entre modelo teórico, estratégias de pesquisa, métodos de recolha e análise de informação, avaliação e apresentação dos resultados do projeto de pesquisa. (AIRES, 2011p.14)

E, ainda, finaliza:

O investigador, multiculturalmente situado, constrói acerca do mundo e de si próprio um conjunto de ideias (domínio ontológico) que especificam um conjunto de questões, de modos de conhecer (domínio epistemológico) que, por sua vez, são examinados de formas específicas (domínio metodológico). (AIRES, 2011p.15)

O contexto onde se efetuou este trabalho de investigação, levou-nos à implementação de uma metodologia de carácter qualitativa. Por isso, a nossa decisão recaiu pelo, Estudo de Caso, por tudo o que já explicamos, previamente, as próprias características do nosso contexto de trabalho, e, conforme, afirma o autor abaixo mencionado:

Neste tipo de investigação, o estudo de caso é muito utilizado quando não se consegue controlar os acontecimentos e, portanto, não é de todo possível manipular as causas do comportamento dos participantes (YIN, 1994).

⁷⁴ AIRES, Luísa. (2011). Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional. Universidade Aberta. 1ª Edição

E, ainda salienta:

Um estudo de caso é uma investigação que se baseia principalmente no trabalho de campo, estudando uma pessoa, um programa ou uma instituição na sua realidade, utilizando para isso, entrevistas, observações, documentos, questionários e artefactos. (idem)

Assim, iniciamos o nosso Estudo de Caso, recorrendo ao Inquérito por Questionário. Os inquéritos por questionário *consistem em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse os investigadores.* (Quivy e Champenhout, 2008)

Existem três tipos básicos de questionário – os fechados (Closed-ended), em aberto (Open-ended) ou uma combinação de ambos. Os questionários abertos são utilizados na pesquisa qualitativa, embora alguns pesquisadores irão quantificar as respostas durante a fase de análise. O questionário não contém uma seção em branco para o entrevistado escrever em uma resposta. Considerando que questionários fechados podem ser usados para descobrir quantas pessoas usam um serviço, questionários em aberto podem ser usados para descobrir o que as pessoas pensam sobre um serviço. Como não há padrão respostas a estas perguntas, análise de dados é mais complexa.

Muitos investigadores tendem a usar uma combinação de perguntas abertas e fechadas. Dessa forma, é possível descobrir quantas pessoas usam um serviço, e o que eles pensam sobre esse serviço no mesmo inquérito. Na nossa Investigação utilizamos o questionário com resposta aberta para o 7º ano, visto que pretendíamos analisar as múltiplas respostas do aluno posteriormente a intervenção de atividade e o efeito da mesma. Como tal utilizamos este método para a elaboração de uma ementa e nas grelhas de análise utilizadas na fase da intervenção. Contudo, também utilizamos o método de inquérito por questionário com resposta fechada, no jogo Quizz que foi realizado na fase de sensibilização e no inquérito realizado à turma de 9º ano. Elaboramos um inquérito por questionário direcionado aos alunos que participaram no

estudo de caso e que foi aplicado por “ [...] *administração directa* quando é o próprio *inquirido que o preenche.*” (Quivy e Champenhout, 2008 p.188).

O inquérito por questionário foi apresentado enviado à turma de 9º ano no final do estágio, tendo este como objetivo compreender como os alunos avaliam a atividade que incrementaram e quais as aprendizagens desenvolvidas, ou seja, este inquérito é direcionado para o aluno manifestar a sua opinião e avaliação sobre o estudo de caso, salientando a adesão de toda a turma que respondeu ao inquérito mesmo tendo sido aplicado em período posterior ao tempo de estágio. Utilizamos este método, também aplicada às fichas realizadas nas aulas de intervenção dos alunos (Ficha do Mapeamento dos produtos alimentares e a ficha da evolução da alimentação) dirigida aos alunos de 7ºano.

Outro método utilizado na nossa investigação foi a Observação, no entanto, existem duas formas principais em que pesquisadores observam – observação direta e observação participante. A observação direta *é aquela em que o próprio investigador procede diretamente á recolha das informações, sem se dirigir aos sujeitos interessados. Apela diretamente ao seu sentido de observação.* (Quivy e Champenhout, 2008)

Já a observação indireta, *o investigador dirige-se ao sujeito para obter a informação procurada. Ao responder às perguntas, o sujeito intervém na produção da informação. Na observação indireta o instrumento de observação é um questionário ou um guião de entrevista.* (Quivy e Champenhout, 2008)

A observação não foi conduzida por um guião de observação rígido. Todavia, foi prestada específica atenção às interações estabelecidas e ao grau de envolvimento dos alunos durante a realização das atividades práticas. O investigador, dado o seu envolvimento no desenvolver das atividades, adotou um papel de participante direto, interferindo nas interações criadas na sala de aula, pelo que se afere a sua intervenção nos registos das observações. A interação constante do investigador, na condução das atividades de aula, bem como a relação de empatia com alguns alunos, fizeram com que estes solicitassem frequentemente a opinião do investigador relativamente a itens das fichas de Trabalho e às apresentações.

O terceiro método utilizado na nossa investigação aportou a análise de conteúdo. O método de análise de conteúdo constitui-se em um agregado de técnicas usadas na análise de dados qualitativos. Para descrever análise de conteúdo remeti-me as concepções de dois autores:

Berelson afirma que análise de conteúdo é uma técnica de pesquisa que visa uma descrição do conteúdo manifesto de comunicação de maneira objetiva, sistemática e quantitativa.⁷⁵

Desta forma Bardin no que diz respeito á análise de conteúdo afirma, é uma técnica, emprega o ação usual da investigação, a comparação entre um quadro de referência do investigador e o material empírico recolhido. Abarca duas dimensões, uma dimensão descritiva que propõe-se dar conta do que foi narrado, e uma dimensão interpretativa que sucede das perguntas do investigador face a um objeto de estudo, com recurso a um sistema de conceitos teórico-analíticos cuja articulação possibilita enunciar as regras de inferência.⁷⁶

A análise de uma grande multiplicidade de material escrito segue quatro etapas: a primeira a redução e seleção da informação; a segunda descrição; a terceira a interpretação / verificação e a quarta a escrita e divulgação.

Os tipos de análise de conteúdo (Bardin, 1995): avaliação, a enunciação e a expressão.

A avaliação analisa as atitudes do entrevistado face ao objeto de estudo e a direção e a intensidade da opinião: desconjunta-se o texto em unidades de significação e analisa-se a carga avaliativa. A enunciação trata a entrevista como um processo. Usa-se sobretudo para entrevistas longas e muito abertas em que centra-se no estudo dos conteúdos. A expressão é análise fundamentalmente formal e linguística empregada usualmente para investigar a veracidade de documentos, para dar conta do processo de construção das identidades e personalidades.

Partindo da concepção mais comum de análise como fragmentação do todo, percebemos que investigar implica também o conhecimento interno de um todo, ou seja, tanto de seus componentes como de suas interações.

⁷⁵ Berelson, B. Content analysis in communication research. New York: Hafner; 1984.

⁷⁶ Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1977

A análise utiliza-se de métodos, tanto na forma de pensar, quanto de proceder, ou seja, de raciocínio de abordagem e de procedimento, com o intuito de representar a informação. Sendo assim a construção do pensamento acerca da AD, evidencia a concepção integradora que se tem de tal processo ao situá-lo na função analítica da estrutura e do conteúdo, no entorno da organização da informação. Nascimento (2009, p.13).

Sobre a análise documental, Richardson et al (1999, p. 230) diz que, ela baseia-se em uma sucessão de operações que propõem-se a estudar documentos com o desígnio de compreender conjunturas sociais e económicas. Entendemos que essas operações procurem explanar o teor expresso nos documentos selecionados para o corpus da pesquisa, de modo que contextualize os assuntos.

Consideram algumas parecenças na metodologia empregada na análise documental e na análise de conteúdo. Entretanto compreende se também a existência de algumas diferenças, a saber: “a análise documental trabalha sobre documentos. A análise de conteúdo sobre as mensagens; a análise documental é essencialmente temática, sendo essa apenas uma das técnicas da análise de conteúdo.” (RICHARDSON et al, 1999, p. 230).

Sendo assim, toda a análise de conteúdo deve estribar-se em uma enunciação precisa dos objetivos da pesquisa, de acordo com Bardin (1979, p. 95) apud Richardson et al (1999, p. 230) as fases da análise de conteúdo devem ser organizadas em pré-análise, análise do material, tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Posto isto, Garcia Gutierrez (1984) retrata sobre a análise documental como “todo reconhecimento e estudo que se faz de um documento, exigindo uma identificação das características físicas, que seria a forma, e as intelectuais, o conteúdo”. Esses componentes confirmam para o estabelecimento do melhor método que incorpore todos os “conhecimentos” exteriorizados no documento.

As abordagens críticas elaboradas aos documentos irão depender de cada pesquisador, uma vez que a análise de um determinado documento vai subordinar-se também da atualidade e as singularidades de cada pesquisador.

3.3 Fases de investigação

“Não existem ventos favoráveis para quem não sabe para onde quer chegar.” (Sêneca, escritor romano do séc. I)

Numa investigação, no campo educacional, aparecem características particulares, inerentes aos fenómenos educativos em estudo, com uma diversidade de fins e objetivos que lhes estão articulados (Santos 1999, 2002).

A realidade educativa é complexa, dinâmica, interativa, situando-se o fenómeno educativo num contexto social, numa realidade histórica, e contemplando aspetos relevantes, tais como crenças, valores, significados que não sendo diretamente observáveis são, por isso, difíceis de investigar (Arnal et al., 1994; Ludke & André, 1996; Santos, 1999, 2002). Na opinião destes mesmos autores, esta realidade educativa encontra-se ainda dimensionada por aspetos morais, éticos e políticos onde são distintas as mutáveis que interagem.

Mediante o referido, e no campo de ação de uma investigação educativa, a conduta deve ser contextualizada, pois as particulares singulares dos fenómenos em estudo tornam-nos inexequíveis de repetir (Arnal et al., 1994). A captação desta é uma provocação para qualquer investigação educacional (Santos, 1999, 2002).

O investigador é uma componente do fenómeno social que indaga, ou seja, a educação. Deste modo, temos que equacionar também esta conexão entre o investigador e o objeto de investigação. O investigador não pode ser totalmente indiferente, autónomo e imparcial, em contato com os fenómenos educacionais que estuda, pois coopera neles com os seus valores, crenças e ideias, pelo que deve tentar integrar-se no contexto de estudo, fazendo parte “natural” do cenário (Santos, 1999, 2002).

O presente trabalho procura responder a duas questões que considero muito pertinentes:

1. Porque deveríamos inserir a História da Alimentação no programa curricular de História?

2.Qual o interesse do estudo da alimentação para a formação dos estudantes de História?

Percebemos que para dar resposta a estas questões necessitaríamos de diversas ferramentas e ficou assente, desde o princípio da investigação, que a finalidade era perceber qual seria a importância da temática da alimentação no programa curricular de História. Pretendíamos compreender qual a perspetiva que os alunos têm sobre a Alimentação (evolução), como os alunos conseguiriam adquirir os conhecimentos estabelecidos nas metas curriculares através do estudo da História da alimentação em momentos chave de cada domínio temático; e por fim que interesse traz aos alunos o estudo da temática da alimentação nas aulas.

Para nossa investigação pretendíamos uma turma do 8ºano, mas isso não foi realizável, visto que o nosso orientador detinha os níveis do 7 e 9 anos. A nossa pretensão pelo 8º ano, seria pela possibilidade de abarcar a grande época de transformação da alimentação e dotar os alunos da sua evolução até este grande período de modificação. Mas, como tal não foi possível modificamos a nossa estratégia para a intervenção se realizar com os alunos do 7 e 9 anos. Posto isto dentre as três turmas de sétimo ano optei por uma e como critério principal a criatividade que me foi demonstrada nas primeiras aulas, e de um modo geral gostavam muito da disciplina de História, além de criativos eles questionavam toda a matéria lecionada, sendo uma turma que cativou o meu interesse e afeição.

Eram turmas com quem eu desenvolvi uma relação muito saudável e sabia que poderia contar com os alunos para me auxiliarem neste estudo: a turma 7º e 9.º ano da Escola Doutor Manuel Gomes De Almeida no ano letivo 2017/2018.

Com os alunos do 7º ano tínhamos como objetivo sensibilizar os alunos para a temática da alimentação, explicando a evolução da alimentação a par com a evolução da História, com a finalidade que os alunos consigam depois de esta intervenção deter outro olhar sobre a temática da alimentação, bem como para o seu dia-a-dia. Ligaríamos também a alimentação no contexto da disciplina de História e interligando com os conhecimentos adquiridos na disciplina de ciência num contexto de uma alimentação saudável abordando a dieta mediterrânica.

Respetivamente aos alunos do 9º ano, o tema que estava intimamente relacionado com a alimentação e que selecionamos para a nossa intervenção foi: “A economia portuguesa do pós-guerra”. Mas, para isso decidimos abordar esta temática com a estratégia da visita de Estudo e, assim, levamos os alunos ao FACE⁷⁷, que é a antiga fábrica de conservas mais rentável do país em meados do século XIX, inícios do século XX. Queríamos que os alunos tirassem maior proveito possível da atividade, mas, para além disto, queríamos inserir a História Local e aproveitá-la para motivar os alunos. Na aula antes da realização da atividade contextualizamos a visita⁷⁸, onde projetamos imagens dos preçários da fábrica desde 1901 até 1930, apresentando várias imagens dos produtos e dos seus logotipos, bem como uma comparação de preços com os atuais. Esta foi a nossa estratégia para cativar os alunos para a visita de estudo e aguçá-los, assim, a curiosidade.

Com a realização desta visita de estudo, tínhamos como principais objetivos que os estudantes conhecessem mais sobre a sua História Local, sobre a cidade onde estudam; queríamos levar os alunos ao Museu Municipal, uma vez que mais de metade da turma nunca o visitou e, por último, articular tudo isto com um tema do programa curricular de História (a economia do pós-guerra) de maneira diferente, promovendo a interligação entre teoria e prática e promovendo o desenvolvimento das relações interpessoais, melhorando as relações professor/aluno. A apresentação da fábrica e dos vários *stands* ficou a cargo das professoras estagiárias.

Contudo, o conteúdo dos currículos de história, por vezes, aparentemente distanciado da realidade do aluno no tempo e espaço, pode ser abordado de forma mais dinâmica com o recorte temático que privilegia a história local, mostrando as relações entre o passado e o presente, permitindo ver o papel de cada um de nós como agentes ativos da história.

Sendo assim estruturamos a investigação em três etapas, a sensibilização; a intervenção e a integração na experiência pessoal, essas três fases foram efetuadas na turma do 7 e 9 anos. Para melhor compreensão das Fases da intervenção elaboramos uma tabela para cada um dos anos, com as tarefas realizadas e as fases das mesmas.

⁷⁷ FACE-Fórum de cultura e arte de espinho

⁷⁸ Ver anexo 13

Posteriormente explicaremos detalhadamente em que consistiu cada fase e as opções metodológicas adotadas. Podemos observar nas tabelas as tarefas propostas aulas alunos nas várias fases:

Tabela 1- Tarefas dos alunos do 9º ano

Fase	Tarefa	Período-data
Intervenção	Preenchimento Guião da visita de estudo	Maio
Intervenção	Trabalho de Pesquisa	Maio
Intervenção	Inquérito	Setembro

Tabela 2- Tarefas dos alunos de 7ºAno

Fase	Tarefa	Período – Data
Sensibilização	Ficha de trabalho escolar 1	Outubro
Sensibilização	Ficha de trabalho escolar 2	Novembro
Sensibilização	Jogo didático- Quizz 1	Janeiro
Sensibilização	Jogo didático-Quizz 2	Fevereiro
Intervenção	Pesquisa no Manual	Abril
Intervenção	Grelha de Analise	Abril
Intervenção	Pesquisa – Mapeamento	Abril
Intervenção	Grelha de Análise	Abril
Intervenção	Mapa	Abril
Intervenção	Leitura de textos	Abril
Intervenção	Apresentação-Diaporama	Abril
Integração na Experiencia pessoal	Ementa escolar	Abril
Integração na Experiencia pessoal	Elaboração de uma Ementa	Abril

3.3.1 Sensibilização

Nesta primeira fase, pensamos em estratégias que sensibilizassem os alunos para a temática de alimentação, para isso cogitamos em planos para os distintos anos escolares.

A estratégia que adotamos para o 7º ano seria inserir gradualmente a temática da alimentação nos módulos “Das sociedades recolectoras às primeiras civilizações e A herança do Mediterrâneo Antigo”, visto que, a nossa intervenção seria efetuada posteriormente á leção destas duas unidades temáticas. A problemática da alimentação seria importada para as aulas onde o tema se integrasse, seria nesta primeira fase dado também aos alunos tarefas de modo a relacionarem-se com a problemática e ficarem melhor preparados para a intervenção.

Sendo assim, utilizamos duas fichas realizadas no final da aula que serviriam para consolidar a matéria da mesma. A primeira ficha de trabalho⁷⁹ foi entregue no Domínio a “Sociedades recolectoras às primeiras sociedades produtoras”, e temática abordada na aula, “A economia de produção e as sociedades de produção”. Na ficha os alunos iriam relacionar a importância do domínio do fogo para a vida dos primeiros seres humanos, bem como a elaboração de uma ementa do Paleolítico e uma ementa para o Neolítico, de modo a que os alunos compreendessem a transição de um período para o outro. Foi uma estratégia que resultou muito bem, no se sentido, que os alunos conseguiram perceber a utilidade do domínio do fogo e a sua consequência na alimentação e fabrico de instrumentos que por sua via tinha consequências na alimentação. A elaboração das duas ementas foi um atividade que os alunos gostaram, uma vez, que todos leram a sua ementa e apresentaram os desenhos das mesmas. Esta atividade serviu de comparação da evolução da alimentação que foi questionada e discutida com os alunos após a apresentação das ementas.

A segunda ficha de trabalho⁸⁰ foi entregue no Domínio a “Sociedades recolectoras às primeiras sociedades produtoras”, e temática abordada na aula “ A civilização Egípcia e a estrutura do antigo Egipto”. Na ficha um grupo era dedicado à

⁷⁹ Ver anexo 1

⁸⁰ Ver anexo2

temática da alimentação, e os alunos iriam a partir do documento que abordava a alimentação egípcia, relacionar com a importância do rio Nilo para o Egípcios. Nesta atividade foi abordada em específico a alimentação egípcia e algumas curiosidades da mesma e foi comparada a alimentação egípcia com a dos períodos Paleolítico e Neolítico, de modo que os alunos compreendessem a sua evolução. Desta atividades o que mais motivou os alunos foi as curiosidades sobre a alimentação dos Egípcios.

Utilizamos esta estratégia visto ser o meio mais fácil para inserir lentamente a temática da alimentação, conseguindo interligar e relacionar com matéria das aulas. A ficha de trabalho é uma das estratégias de trabalho mais utilizadas e que o aluno está mais adaptado.

Seguidamente a esta atividade, decidimos utilizar outra estratégia para a inserção da alimentação nos Domínios seguintes, mas continuaríamos a fazer alusão à temática da alimentação no decorrer das aulas onde a mesma se encaixasse. A estratégia consistiu em utilizar um jogo didático (Quizz 1 e 2)⁸¹ utilizado no Módulo “ A herança do Mediterrâneo antigo”, na unidade temática de Grécia e Roma, onde os alunos agrupam-se a pares e utilizam uma folha para escrever as respostas. O jogo consiste em perguntas de verdadeiro e falso e escolha múltipla associada a documentos e imagens, onde no final da atividade seria corrigido e feita a cotação para encontrar o par vencedor. As perguntas continham a temática abordada nas aulas, juntamente com algumas perguntas direcionadas com a alimentação na Grécia e em Roma que igualmente foi examinada no decorrer das aulas.

Utilizamos esta estratégia visto que, as atividades lúdicas, além de ser fonte de prazer e descoberta para os participantes, estabelecem também uma forma de representar o âmbito sócio histórico, refletido na cultura, o que coopera expressivamente para o modo de construção crítica do conhecimento dos participantes. Em suma: *Aprender brincando enriquece as visões do mundo e estimula o relacionamento entre os pares, constituindo processo de troca de experiências e de socialização*⁸².

⁸¹ Ver anexo 3-5

⁸² Melo CMR. As atividades lúdicas são fundamentais para subsidiar ao processo de construção do conhecimento. Inf Filos.2005; 2(1):128-37.

Neste processo, tomamos a decisão de que a professora estagiária iria lecionar toda a unidade temática de Roma para ser mais proveitoso para a sua atividade principal com a turma que iria decorrer no final desta unidade temática. Apesar de a estagiária ter lecionado aulas na unidade temática da Grécia onde as mesmas abordaram a temática da alimentação e a realização do jogo didático.

Na turma de 9º, encetamos a nossa sensibilização na aula onde foi lecionada a temática “ As frentes e as fases do 1º Grande Guerra”, no decorrer da aula aludimos a temática da alimentação durante a guerra e fizemos uma breve abordagem das refeições de campanha. Posto isto, nesta primeira fase não tivemos possibilidade de realizar nenhuma atividade antes da nossa principal intervenção. Contudo, os alunos foram alertados para a realização de uma visita de estudo ao F.A.C.E.

Após esta fase foi possível observar que a inserção desta temática despertou a curiosidades dos alunos em relação à temática da alimentação, uma vez que muitos alunos diziam não conseguir ver a História para além do programa curricular da disciplina.

3.3.2 Intervenção

“Ensinar não é transferir conhecimentos, mas criar possibilidades para a sua produção ou a sua construção. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender ” (Paulo Freire)

Esta segunda fase foi o ponto-chave de todo o procedimento, pois, foi onde conseguimos implementar as estratégias fulcrais para o nosso processo de investigação que estavam planeados para a turma do 7ºe 9º anos.

Relativamente á turma do 7ºano a nossa estratégia foi utilizar 3 blocos de 90 minutos para a nossa intervenção sobre a temática da alimentação. Essas aulas foram realizadas posteriormente á leção da unidade temática de Roma e à realização da ficha sumativa da Unidade curricular de História.

Abordando a estrutura da intervenção foi delineada três aulas onde tínhamos uma lista de tarefas específica para cada aula que seria totalmente alterado ou adaptado dependendo do decorrer da aula ou do tempo que os alunos demorassem para a realização das mesma, deste modo não elaboramos nenhum plano de aula.

Nas duas primeiras aulas iriam trabalhar em grupo, nas tarefas propostas pelo professor. Os alunos foram divididos em grupos, num total de 8 grupos, que foram previamente definidos pela professora estagiária de modo ficarem equilibrados. Posto isto, os alunos já sabiam de antemão que naquelas três aulas decorreria uma atividade relacionada com a história da alimentação e seria orientada pela professora estagiária.

Utilizamos a estratégia do trabalho de grupo por ser um bom método para os objetivos que pretendíamos para a nossa investigação e resumindo as vantagens do trabalho de grupo são segundo Teixeira (1999, p. 26):

É na discussão com os colegas que a criança exercita sua opinião, sua fala, seu silêncio, defendendo seu ponto de vista. O trabalho em grupo, portanto, estimula o desenvolvimento do respeito pelas ideias de todos, a valorização e discussão do raciocínio; dar soluções e apresentar questionamentos, não favorecendo apenas a troca de experiência, de informações, mas criando situações que favorecem o desenvolvimento da sociabilidade, da cooperação e do respeito mútuo entre os alunos, possibilitando aprendizagem significativa. A relação com o outro, portanto, permite um avanço maior na organização do pensamento do que se cada indivíduo estivesse só.

Na primeira aula, os alunos reuniram-se por grupos e foi-lhes pedido a análise de determinadas páginas do manual, previamente selecionadas pela professora, cada grupo teria páginas diferentes. Estas páginas foram selecionadas pelo motivo de conterem de entre toda a matéria do programa curricular de História, os dados sobre a alimentação. Os alunos tinham que preencher uma Ficha⁸³ (Evolução da Alimentação) com os produtos alimentares consumidos. O primeiro grupo analisou o período do Paleolítico (pág.19 do Manual), o segundo grupo o Neolítico (pág.23 do Manual), o terceiro grupo o Egipto (pág.39), o quarto Grupo a civilização Vale do Indo (pág.45), o quinto grupo a Grécia (pág.45), o sexto grupo Roma (pág.94/99), o sétimo e oitavo a Idade Média, uma analisou a página 127 e outro 147.

⁸³ Ver Anexo 7

Depois de todos os grupos finalizarem de preencher a ficha, foi tempo de apresentarem resultados, em cada apresentação foi discutida os produtos alimentares consumidos e a evolução da alimentação, foi também lançada a questão da difusão dos produtos alimentares que seria desvendada com a segunda tarefa da aula.

Para a segunda tarefa da aula, foi distribuído um pequeno dossiê elaborado pela professora estagiária (Mapeamento dos ingredientes alimentares da dieta mediterrânica) a cada elemento dos grupos, juntamente com uma Ficha (mapeamento)⁸⁴ onde os alunos deveriam preencher a grelha que se encontrava dividida em categorias (Fruta, Gorduras e Óleos, Leite e Derivados, Carne, Pescado, Cereais e derivados, Tubérculos, Hortícolas), juntamente com os espaços a completar (Produtos e Origem). No quadro foi projetado um mapa-mundo mudo, e após os grupos analisarem o dossiê e preencherem, cada grupo ficou encarregue de uma categoria da ficha que foi analisada. Cada membro do grupo colocaria num autocolante distribuído pela professora com o nome do produto e seria colado no quadro no lugar de origem do produto. Durante a atividade foi discutida e analisada as categorias dos alimentos e a origem geográfica dos mesmos e a sua difusão, através do mapa que foi preenchido pelos alunos, relacionando com a tarefa realizada posteriormente (a evolução da alimentação).

Para a segunda aula, delineamos uma aula de contextualização histórica, visto que os alunos encontravam-se melhor preparados com atividades realizadas na aula anterior. A situação-problema desta aula foi “É possível estudar História através da Alimentação?”. Foi preparado documentos iconográficos e documentos escritos para a abordagem da temática da aula. Os temas discutidos na aula “A Dieta Mediterrânica – passado e presente”, com os subtemas: A dieta Mediterrânica dos caçadores-recolectores paleolíticos e mesolíticos; O contributo das sociedades Agro-pastoris para a dieta Mediterrânica; A alimentação Mediterrânica; O Banquete Romano; A dieta Mediterrânica atualmente; A alimentação em Portugal e a alimentação mediterrânica em Portugal.

Todos estes temas foram analisados e discutidos na aula, para isso utilizou-se documentos iconográficos e a leitura de um documento escrito sobre o Banquete romano, no final foi pedido aos alunos para responderem à situação-problema e debatessem-se as respostas dadas pelos alunos. Para desfecho da aula, foi distribuído

⁸⁴ Ver Anexo 8

aos alunos 4 livros de receitas de zonas portuguesas (Minho, Beiras, Trás-os-Montes e Alentejo), onde deveriam procurar receitas para elaborarem um menu que cumprisse com os requisitos da dieta Mediterrânica (tinha de ser dietético e utilizar os alimentos base deste tipo de alimentação) e que por outra via estaria equilibrados dentro dos produtos alimentares com a roda dos alimentos, seria apresentado pelos oito grupos já estabelecidos e era obrigatório ser a apresentação em formato PowerPoint.

Na terceira e última aula do 7º ano, decorreram as apresentações dos oito grupos⁸⁵, nessas apresentações foi exposto as escolhas dos elementos de cada grupo, no que diz respeito a uma entrada, um prato principal e uma sobremesa. Após as apresentações foi tempo de discussão e reflexão sobre as escolhas da turma e a avaliação das mesmas. Para concluir, foi analisado a ementa semanal da escola com os alunos e proposto aos mesmo que completassem a ementa com a opção do jantar, teria de ser uma opção que respeitasse a dieta mediterrânica e fosse ao encontro dos gostos alimentares de cada um.

Relativamente à turma do 9º ano a visita de estudo foi realizada dia 18 de Abril. Iniciamos a visita distribuindo pelos alunos um panfleto⁸⁶ com informações sobre a visita e algumas perguntas para os alunos responderem. Visitamos a exposição permanente sobre a fábrica de conservas Brandão Gomes Ld.^a, onde analisámos os vários expositores que continham objetos sobre a fábrica e a sua história. Analisamos também os quadros, a estátua da varina que se encontrava no interior do museu, os painéis interativos que continham os preços desde 1901 a 1930, alguns produtos originais da fábrica e a maquete da fábrica original. Na segunda parte da visita, foi explorada a arte xávega e o bairro piscatório/operário, continha também vários expositores onde abordavam os vários assuntos ligados á pesca (a costa, o clima, o barco, as campanhas, as ricaxias, o bairro piscatórias, as famílias e as tradições), analisamos o barco que era um dos exemplares utilizados na costa de Espinho, os instrumentos que eram utilizados para a pesca, as vestes dos vareiros e das varinas, um quarto de um bairro piscatório e um conjunto de fotografias que caracterizam as pessoas de Espinho acompanhado de uma frase que caracteriza a população piscatória. Terminada a visita no interior do museu, seguimos para a parte exterior onde finalizamos a visita junto à chaminé exterior da fábrica.

⁸⁵ Ver anexo 18

⁸⁶ Ver anexo14

Posteriormente à realização da visita de estudo foi discutido e refletido a realização da mesma, e pedido aos alunos que elaborassem uma ementa onde utilizassem pelo menos um produto que era produzido pela fábrica Brandão Gomes e justificassem. Para avaliar toda a intervenção, elaboramos um inquérito⁸⁷ com onze perguntas que foi aplicado após o término do estágio, porque consideramos uma mais-valia para a nossa investigação, bem como um dos aspetos que iria faltar para avaliar esta curta experiência realizada ao 9ºano.

Em suma, reconhecemos importante realizar esta visita de estudo visto que é uma das estratégias de aprendizagem que mais motivam os discentes, pois é propiciadora de aprendizagens em liberdade espacial, constituindo uma saída do espaço escolar. Um dos objetivos das novas metodologias de ensino-aprendizagem é, precisamente, promover a interligação entre teoria e prática, a escola e a realidade.

Note-se que no ensino das Ciências Sociais, nomeadamente na História, a observação direta constitui um pilar básico, na medida em que facilita a compreensão dos factos históricos.⁸⁸ As visitas de estudo pressupõem a existência de um contacto direto com o conteúdo em estudo, permitindo observar “diferentes espaços, territórios e paisagens”⁸⁹.

Estas atividades potenciam a assimilação de que uma mesma realidade é suscetível de ser abordada em diferentes perspetivas, tornando-se mais fácil para os discentes apreender, no concreto, que os conhecimentos não são compartimentados e no decorrer das quais se assimila aspetos geográficos, históricos, artísticos, económicos, literários ..., que favorecem a compreensão total da realidade. Através das mesmas é possível também que os discentes desenvolvam as técnicas de trabalho e os processos científicos (observar, classificar, medir, inferir, prever, interpretar e comunicar), proporcionam o contacto dos alunos com locais, experiências e situações que, por razões diversas, poderiam não ter acesso, fomentando um enriquecimento cultural para os discentes. Em suma, permite uma melhor perceção da relação entre teoria e prática e a aquisição, a consolidação e a compreensão de conhecimentos, são melhor entendidos.

⁸⁷ Ver anexo 17

⁸⁸ FABREGAT, Clemente Herrero; FABREGAT, Maria Herrero (1991). Como preparar uma aula. p. 79.

⁸⁹ OLIVEIRA, Hélder – As potencialidades didáticas das visitas de estudo: a perceção dos alunos sobre a aprendizagem desenvolvida, [2013]. p. 1682.

3.3.3 Integração na Experiência Pessoal

Neste subcapítulo iremos analisar e discutir as tarefas propostas aos alunos do 7º e 9º anos nas fases referidas, e comentaremos como os alunos se apropriaram dos conhecimentos adquiridos, bem como, o seu significado e como é expresso o mesmo.

Sendo assim, o nosso objetivo para a turma de 7º ano era dotar os alunos de conhecimentos históricos sobre a alimentação e a partir desse ponto pudessem adquirir noções sobre modos alimentares e estilos de vida, em específico a dieta mediterrânica. Pretendíamos para além do nosso foco de estudo que todas as atividades realizadas pelos alunos, os mesmos se apropriassem de informações para combaterem comportamentos de risco e da aquisição de conhecimentos e competências necessárias à adoção de hábitos e rotinas saudáveis.

Uma parte relevante da obtenção de tais conhecimentos e hábitos tem um lugar e um domínio privilegiados de manifestação: o lugar é a escola e o domínio a alimentação.

O problema da obesidade infantil tem vindo, também, a ostentar valores crescentes e inquietantes em Portugal. Algumas investigações aludem valores na ordem de 30% de crianças e jovens com excesso de peso.

O Ministério da Educação, desde os anos 80, vem se interessando com as questões da alimentação. As atividades do extinto Instituto de Acção Social Escolar (IASE) que criou distintas regulamentações com princípio e ordens sobre alimentação equilibrada para os refeitórios escolares e indicações para os bufetes escolares estabelecem um exemplo desta preocupação.

Destaque-se igualmente as publicações, que foram objeto de divulgação por várias escolas, sobretudo as pertencentes à Rede Nacional de Escolas promotoras de Saúde: “O Que é a Saúde nas Escolas - Guião Orientador das Escolas Promotoras da Saúde”; “Guia de Planeamento e de Avaliação da Educação Alimentar”;

“Recomendações Nutricionais para a População Portuguesa”; “Guia Anotado de Recursos - Educação Alimentar”.⁹⁰

As escolas enquanto espaços educativos e impulsionadores de saúde, devem criar panoramas valorizadores de uma alimentação saudável através dos conteúdos. Do ponto de vista curricular, verificamos que em todos os currículos do sistema educativo de diversos países, existe um esforço em abordar as questões nutricionais e alimentares, não só do ponto de vista biológico e na sua ligação com a saúde, mas igualmente do ponto de vista cultural e social.

Para tal, diversos países europeus, incluindo Portugal, incrementaram um projeto de conceção de materiais destinado a professores do 1º e 2º Ciclo, o que atesta a consideração da temática.⁹¹

Posto isto, na nossa intervenção ao 7ºano quisemos perseverar na problemática de uma alimentação saudável, principiando de outra prestativa e fugindo do enfoque das ciências naturais para esta temática, privilegiamos o panorama histórico nesta análise. No decorrer desta intervenção os alunos tomaram conhecimento e consciência de toda a evolução histórica do conceito da alimentação e dos produtos alimentares. Conseguiram ver os vários usos que os alimentos detinham noutras épocas comparados com a atualidade.

Os debates dos alunos na temática da dieta mediterrânica permitiu adquirirem maiores conhecimentos sobre este estilo de vida e as opções saudáveis, para além, da aquisição de conhecimentos históricos. Estes conhecimentos obtidos expressam-se nas tarefas desenvolvidas, nomeadamente, na apresentação do trabalho de grupo (elaboração de um menu) e a elaboração de uma ementa tendo por base a ementa escolar.

No que se refere a apresentação e a elaboração dos menus, os alunos na sua maioria apresentaram opções saudáveis e que respeitassem a dieta mediterrânica, aportaram resultados muito positivos, uma vez que todos os alunos souberam defender

⁹⁰ Educação Alimentar em Meio Escolar: Referencial para uma oferta alimentar saudável- Ministério da Educação.

⁹¹ Projecto “Food Safety for Teachers”, integrado no Programa Leonardo da Vinci, concebido e desenvolvido pela Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto, pela Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação (Portugal), Universidade de Trier (Alemanha), Universidade de Varsóvia (Polónia), Centro Nacional da Conserva e Alimentação (Espanha) e Instituto de Investigação Alimentar de Bucareste (Roménia) do ano de 2007.

as suas escolhas e também reconhecer quando falharam na seleção das refeições. Estas apresentações realizadas em grupo permitiram abrir discussão após a apresentação de cada grupo sobre as opções tomadas, interligando-as com os conhecimentos que foram adquiridos no decorrer das aulas anteriores.

Contudo, no momento em que os alunos tinham que individualmente tomar opções sobre a refeição noturna conseguiram na sua maioria ter sucesso nas suas escolhas. Para esta tarefa ser bem-sucedida os alunos tinham que recorrer aos conhecimentos adquiridos na aula teórica, onde foi abordado a roda dos alimentos e a dieta mediterrânica. A grande maioria dos alunos utilizou os conhecimentos adquiridos nesta intervenção.

Estas duas tarefas que expressam os conhecimentos adquiridos já foram mencionadas, contudo, esta intervenção traz múltiplos significados para os alunos como a compreensão da alimentação numa perspetiva histórica que motivou os alunos para as tarefas, demonstrando que através das mesmas conseguiram adquirir os conhecimentos estabelecidos no início desta intervenção.

Veio contudo, reforçar a seleção por parte dos alunos de um estilo de vida saudável e investimento numa seleção de opções alimentares mais saudáveis.

Porém, um dos pontos que os alunos mais salientaram desta intervenção para a temática da alimentação, foi conhecer através da história a alimentação, uma das temáticas que nunca contactaram nem que sabiam que tinha ligação. Esta experiência, aportou um novo significado á história conseguindo cativar ainda mais os alunos para a disciplina. Muitos dos alunos demonstraram interesse pela temática pedindo referencias para obter mais informação sobre a mesma.

Em suma, foi uma atividade de enriquecimento ao nível histórico-alimentar (social e cultural), que consegui transpor a problemática da alimentação desde o período paleolítico até a atualidade, abordando questões atuais sobre a desigualdades alimentar ao nível planetário, o *fast-food* e as campanhas alimentares e doenças causadas pela alimentação.

Dotou os alunos de novas ferramentas na análise do programa curricular de história e que deteve outro significado com a realização no final do ano por parte do grupo docente história de uma recriação da época moderna.⁹²

Referindo-nos a intervenção dos alunos 9º anos esta relacionou a temática da alimentação com a história local. Aportou um significado diferente, para além, da aquisição de conhecimentos relativos a temática. Esta intervenção, nomeadamente, a visita de estudos conseguiu ser uma forma interativa de os alunos adquirirem os conhecimentos.

Esses conhecimentos foram apropriados pelos alunos no preenchimento do guião da visita de estudo e pela realização do trabalho de pesquisa.

O preenchimento do guião da visita de estudo auxiliou no decorrer da mesma e a captar a atenção dos alunos, bem como, a sintetizar os conhecimentos adquirido ao longo da realização da visita de estudo.

Na elaboração do trabalho de pesquisa individual, os alunos conseguiram transpor os conhecimentos adquiridos na realização da visita de estudo, seleccionando uma receita atual que utilizasse um produto alimentar que a fábrica de conservas também produzisse e que justificassem a opção tomada. Contudo, esta intervenção teve um grande significado, pois, os alunos puderam contactar com uma realidade e um espaço que não conheciam (FACE), conhecer mais sobre a terra onde estudam e principalmente conhecer a economia e a alimentação dos pós-guerras.

Consistiu numa atividade que intercalou a história da alimentação com a história local, conseguindo que os alunos através de uma visita ao património local de espinho, ficassem a compreender melhor uma matéria lecionada nas aulas.

⁹² Esta recriação histórica teve como grande temática a dos descobrimentos (Portugal no Mundo) e uma das temáticas abordadas nesta recriação foi a da alimentação. Para a realização da recriação os professores do grupo e história incumbiram os alunos de algumas tarefas para que fossem incluídas no dia da realização da mesma. Os alunos de 7º ano que participaram nesta intervenção ficaram encarregues de atividades relacionadas com a temática da alimentação. Contudo, esta intervenção dotou-os de ferramentas que foram úteis para a realização das várias tarefas propostas pelo professor regente da disciplina, um a vez, que já detinham conhecimentos sobre a evolução da alimentação até ao período abarcado, o que facilitou a realização da mesma e aportou outro significado à participação e compreensão da recriação histórica.

Para ficarmos a saber mais sobre a opinião dos alunos após a realização da intervenção, foi-lhes entregue um questionário com onze questões. Questionamos os alunos sobre se análise da temática da alimentação em História e se encaram na como bom caminho para adquirir conhecimento; se as aulas de História são muito mais interessantes se trabalharmos desta forma; se consideram um método motivador; se gostaram da visita de estudo ao FACE e a forma como foi abordado o tema se consideraram interessante, bem como se o trabalho de pesquisa foi importante durante esta experiência e se gostariam de repetir esta experiência no futuro e por fim se consideram que a história da alimentação deveria ser inserida no programa curricular de História.

Capítulo IV- Análise dos Resultados

Neste capítulo passaremos a tratar e a interpretar os dados referentes ao estudo de caso desenvolvido, recorrendo para tal a uma análise reflexiva dos resultados. Como já foi mencionado anteriormente, o estudo de caso foi aplicado em duas turmas na disciplina de História, uma no 7ºano de escolaridade e outra no 9º ano de escolaridade. Por esse motivo também a análise dos resultados será dividida do mesmo modo, focando aqui um vasto leque de metodologias. Iremos analisar os resultados mais significativos e pertinentes para a nossa investigação, tendo em atenção a apropriação destas aprendizagens.

Sendo assim, analisaremos os resultados da turma de 7º ano, tendo em vista os resultados obtidos na apresentação dos trabalhos de grupo (Diaporama) e a elaboração da Ementa. Relativamente aos dados da turma de 9ºano, analisaremos os resultados obtidos do trabalho de pesquisa e do inquérito por questionário.

Contudo, iremos fazer uma análise a traço grosso dos outros métodos que utilizamos na nossa investigação e que permitiram chegar aos resultados mais pertinentes para a nossa investigação.

4.1 Reflexão sobre evolução dos resultados

Como já foi referido, iremos analisar alguns métodos e os resultados obtidos durante a fase de Intervenção na turma de 7º e 9º ano.

Relativamente à turma de 7º, utilizou vários instrumentos de modo a que todos se complementassem e no final obtivéssemos os resultados fulcrais para a nossa investigação. Durante o ano letivo a turma de 7º ano passou por duas fases distintas (fase da sensibilização e fase da Intervenção), iremos refletir de modo muito geral os resultados obtidos na realização das duas fichas de trabalho (Fase de sensibilização) e as grelhas da Evolução da Alimentação e Mapeamento dos produtos alimentares da alimentação mediterrânica (Fase de Intervenção).

Na fase de sensibilização o nosso objetivo principal era chamar a atenção dos alunos para a temática da alimentação e como a alimentação está intimamente ligada à história. Neste período as duas fichas foram realizadas no final da aula que serviriam para consolidar a matéria da mesma.

Para termos uma análise dos resultados das duas fichas de trabalho elaboramos uma grelha de correção com quatro níveis de avaliação.

A grelha de correção foi desenvolvida, tendo em consideração o que é solicitado aos alunos na interpretação de cada uma das questões, focando o que de mais importante os alunos deveriam identificar para a demonstração das suas aprendizagens.

Quanto aos níveis de avaliação de desempenho da grelha de correção da ficha, a escala é composta por quatro níveis: *0 – Não Demonstra*; *1 – Demonstra Pouco*; *2 – Demonstra* e *3 – Demonstra Muito*, os níveis são atribuídos de acordo com a concordância entre a resposta apresentada pelos alunos e os dados solicitados pela questão, expressando portanto aprendizagens ou não. Logo, se a resposta formulado pelos alunos não apresentar qualquer tipo de dado solicitado na questão os alunos têm como nível de avaliação de desempenho *0 – Não Demonstra*, pelo facto de não apresentarem uma aprendizagem referente ao solicitado, uma vez que poderá não ter conseguido interpretar a questão ou então o texto de onde deveria retirar as informações. O nível seguinte *1 – Demonstra Pouco* é atribuído a uma resposta sempre que estejam contemplados dados que possam ser relativos a questão, contudo de modo muito incipiente formando assim uma resposta muito incompleta. O nível *2 – Demonstra* está associado a respostas que apresentem alguma consistência, ou seja, que apresentem um conjunto mais vasto de informações, formando uma resposta mais completa e adequada a questão. Por último o nível *3 – Demonstra Muito* será atribuído às respostas que agreguem todos os dados solicitados pela questão.

Sendo assim, a primeira ficha de trabalho foi entregue no Domínio a “Sociedades recolectoras às primeiras sociedades produtoras”, e temática abordada na aula, “A economia de produção e as sociedades de produção”. Na ficha os alunos na primeira pergunta teriam de relacionar a importância do domínio do fogo para a vida dos primeiros seres humanos e na segunda pergunta teriam elaborar uma ementa do Paleolítico e uma ementa para o Neolítico, de modo a que os alunos compreendessem a transição de um período para o outro.

Analisando os dados da primeira ficha de trabalho, que podemos observar na tabela:

Tabela 3- Níveis de desempenho da Ficha de Trabalho nº1

Ficha 1	Nível 0	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Média
Pergunta1	0	5	17	4	1,96
Pergunta 2	0	3	7	16	2,5

Na primeira questão cinco alunos obtiveram nível 1 (Demonstra pouco), dezassete alunos obtiveram o nível 2 (Demonstra) e quatro alunos obtiveram o nível 3 (Demonstra muito) nas suas respostas, obtendo uma média geral de 1,96. Na segunda questão, três alunos obtiveram nível 1 (Demonstra pouco), sete alunos obtiveram o nível 2 (Demonstra) e dezasseis níveis 3 (Demonstra muito), obtendo a turma uma média geral de 2,5.

A segunda ficha de trabalho foi entregue no Domínio a “Sociedades recolectoras às primeiras sociedades produtoras”, e temática abordada na aula “ A civilização Egípcia e a estrutura do antigo Egipto”. Na ficha um grupo era dedicado à temática da alimentação, e os alunos teriam que a partir do documento que abordava a alimentação egípcia, relacionar com a importância do rio Nilo para o Egípcios.

Analisando os dados da primeira ficha de trabalho, que podemos observar na tabela:

Tabela 4- Níveis de desempenho ficha de Trabalho nº2

Ficha 2	Nível 0	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Média
Pergunta 2.1	0	0	19	7	2,26

A avaliação de desempenho foi a seguinte, dezanove alunos obtiveram o nível 2 (Demonstra) e sete alunos obtiveram o nível 3 (Demonstra muito), obtendo uma média geral de 2,96, uma média muito satisfatória que cumpre com os objetivos propostos para a tarefa.

Outro método que analisaremos é jogo didático (Quizz) e os resultados obtidos, foi utilizado no Módulo “ A herança do Mediterrâneo antigo”, na unidade temática de Grécia e Roma, onde os alunos agrupam-se a pares e utilizaram uma folha para escrever as respostas. No jogo da unidade temática de Grécia no total das 12 perguntas, 2 englobam a temática da alimentação, sendo a primeira pergunta de escolha múltipla e a segunda pergunta de verdadeiro e falso.

A primeira pergunta, “**Refere os alimentos que consumiam habitualmente os gregos?**”, com as seguintes opções de resposta 1- Os gregos consumiam peixe, moluscos, pão, azeite, azeitonas, tâmaras, romãs, uvas, vinho e mel; 2- Os gregos consumiam carne, cerveja, raízes, vinho, doces, chá, uvas, açúcar, romãs. As respostas foram dadas em grupo de dois (Treze pares), e todos aos pares acertaram na resposta correta.

A segunda pergunta, “**A afirmação é Verdadeira ou Falsa?**” (*As condições geográficas da Grécia favoreciam o consumo de pão, queijo, frutos, legumes, ovos, peixe e, raramente, alguma carne, acompanhados frequentemente por vinho.*) Nesta resposta apenas três pares erraram na resposta, tendo colocado a afirmação falsa, o que perfaz 7 alunos em 26.

No jogo da unidade temática de Roma no total das 10 perguntas, 1 engloba a temática da alimentação, sendo essa pergunta **Verdadeiro ou Falso**. Os grupos teriam de ler o texto e afirmar se texto era verdadeiro ou falso. O texto dizia: *Os homens e as mulheres mais ricos confraternizavam em faustosos banquetes, com uma grande variedade de pratos de carne e de peixe, acompanhados de vinho misturado com água, mel e ervas aromáticas. Bem diferente da alimentação dos mais pobres que consistia em pão, azeitonas, lentilhas e pouco mais.* A esta pergunta todos os treze pares acertaram na pergunta.

Em suma, a estratégia do jogo para abordar e relembrar a temática da alimentação dada nas aulas, consideramos ser um bom método. O Quizz é motivador e capta a atenção dos alunos na matéria lecionada na aula, uma vez que sabem da existência do jogo no final da aula, levando-os a estar mais atentos para qualquer informação que poderá sair nas perguntas do jogo. A motivação deste tipo de jogos é evidenciada nos resultados bastante positivos destas três perguntas que englobam a problemática da alimentação.

Para a análise de resultados da Fichas (Evolução da alimentação e Mapeamento dos ingredientes alimentares da dieta mediterrânica) elaboramos uma grelha de correção com a cotação por categorias e adotamos na mesma os quatro níveis da avaliação de desempenho, que apresentamos seguidamente. Iremos analisar os resultados obtidos por grupos, analisando a cotação obtida nas duas fichas e o nível de desempenho correspondente. Havendo apenas que ressaltar o facto dos níveis de avaliação atribuídos serem o resultado da ponderação, adequação e da comparação das respostas dos vários grupos a cada uma das categorias.

Tabela 5-Cotação e Níveis de desempenho fichas de trabalho

Categorias	Cotação	Níveis de Desempenho:
Frutas	10	0-Não Demonstra – 0-14 pontos 1-Demonstra pouco- 15-34 pontos 2- Demonstra- 35-59 pontos 3- Demonstra muito- 60-70 pontos
Gorduras e óleos	10	
Leite e derivados	10	
Pescado	10	
Carne	10	
Cereais e derivados, tubérculos	10	
Hortícolas	10	
Total	70	

Quanto à Ficha da Evolução da alimentação, os alunos tinham que preencher em grupo com os produtos alimentares consumidos nos períodos históricos. O primeiro grupo analisou o período do Paleolítico (**A**), o segundo grupo o Neolítico (**B**), o terceiro grupo o Egipto (**C**), o quarto Grupo a civilização Vale do Indo (**D**), o quinto grupo a Grécia (**E**), o sexto grupo Roma (**F**), o sétimo e oitavo a Idade Média (**G e H**). A análise dos resultados encontra-se tratada na tabela posteriormente.

Tabela 6- Resultados dos grupos – Ficha Evolução da Alimentação

Grupo	Pontuação	Nível de Desempenho
A	60 Pontos	3 (Demonstra muito)
B	55 Pontos	2 (Demonstra)
C	40 Pontos	2 (Demonstra)
D	20 Pontos	1 (Demonstra pouco)
E	70 Pontos	3 (Demonstra muito)
F	50 Pontos	2 (Demonstra)
G	50 Pontos	2 (Demonstra)
H	70 Pontos	3 (Demonstra muito)

Sendo assim o grupo **A** completou todas as sete categorias e com a totalidade dos produtos alimentares correspondentes ao período em questão. O grupo **B** não completou uma categoria na grelha, no entanto, nas restantes categorias as respostas foram assertivas. Os grupos **C** na ficha no preenchimento de alguns produtos alimentares encontravam-se em categorias erradas e faltou o preenchimento de uma categoria. O grupo **D** demonstrou dados pouco relativos a questão, preenchendo todas as categorias mas a maior parte dos dados estavam errados. O grupo **E** completou as sete categorias com todos os produtos alimentares corretos. O grupo **F** e o grupo **G** que preenchendo ambos todas as categorias mas com alguns produtos alimentares errados e faltando outros. O grupo **H** completou as sete categorias com todos os produtos alimentares corretos. A média geral dos alunos para esta atividade foi 2,25 sendo uma média bastante positiva para esta atividade que vai ao encontro dos objetivos proposto para atividade.

Relativamente à ficha do Mapeamento dos produtos alimentares da dieta mediterrânica que foi distribuída juntamente com dossiê com a informação necessária ao completamento da mesma, os grupos deveriam preencher a grelha que se encontrava dividida em categorias. A análise dos resultados encontra-se tratada na tabela posteriormente.

Tabela 7- Resultados dos grupos- Ficha Mapeamento alimentar da dieta mediterrânica

Grupo	Pontuação	Nível de Desempenho
A	65 Pontos	3 (Demonstra muito)
B	30 Pontos	1 (Demonstra pouco)
C	50 Pontos	2 (Demonstra)
D	40 Pontos	2 (Demonstra)
E	65 Pontos	3 (Demonstra muito)
F	35 Pontos	2 (Demonstra)
G	55 Pontos	2 (Demonstra)
H	65 Pontos	3 (Demonstra muito)

O grupo **A** preencheu todas as categorias, errando apenas na origem de dois produtos. O grupo **B** deixou algumas categorias por preencher e errando na origem de alguns produtos. O grupo **C** completou todas as categorias mas com alguns produtos alimentares com origem incorreta. O grupo **D** faltou com alguns produtos alimentares nas sete categorias e errando noutras na origem dos mesmos. O grupo **E** tendo preenchido todas as categorias, errando apenas na origem de dois produtos. Os grupos **F** na grelha faltou alguns produtos alimentares estão trocados de categoria, faltando vários produtos alimentares e a sua origem. O grupo **G** todas categorias estava completas mas com informação sobre alguns produtos alimentares estavam erradas e alguns faltando a sua origem. O grupo **H** preencheu todas as categorias, errando apenas na origem de dois produtos.

Relativamente ao 9ºAno não realizamos nenhuma atividade de sensibilização dos alunos para além da abordagem da temática da alimentação nas aulas quando a mesma fosse oportuna. Apenas antes da realização da visita de Estudo ao FACE realizamos uma aula de motivação para a mesma.

4.2 Análise dos resultados

Neste subcapítulo analisaremos os dados que consideramos mais importantes para a nossa investigação, visto que a mesma estava estruturada em duas fases, e os resultados que aqui analisaremos ao pormenor dizem respeito às apresentações dos grupos (Menu) e a elaboração de uma ementa (ementa escolar). Consideramos ser os dados principais da nossa investigação, visto serem os últimos a ser obtidos depois de todo o processo, onde inclui as atividades decorridas na fase de sensibilização e duas aulas na fase de intervenção que auxiliaram para a obtenção destes resultados, sendo que a primeira foi um a aula prática de iniciação a temática e a segunda uma aula mais teórica e aberta a discussão dos temas. Este subcapítulo será dividido em dois, onde analisaremos os resultados obtidos à turma do 7º e 9º ano.

4.2.1 Trabalho de Grupo 7º Ano

O trabalho desenvolvido pelos alunos, no que se refere ao estudo de caso é relativo a apresentação dos trabalhos de grupo. Como já foi mencionado distribui-se pelos alunos 4 livros de receitas⁹³ de zonas portuguesas (Minho, Beiras, Trás-os-Montes e Alentejo), onde deveriam procurar receitas para elaborarem um menu que cumprisse com os requisitos da dieta Mediterrânica e da Roda dos alimentos, seria apresentado pelos oito grupos em apresentação PowerPoint.

As informações contempladas nas apresentações foram agrupadas numa grelha de correção. A grelha de correção foi desenvolvida, tendo em consideração o que é solicitado aos alunos, focando o que de mais importante os alunos deveriam recolher para a demonstração das suas aprendizagens. Os menus escolhidos pelos alunos foram analisados segundo os ingredientes que continha na receita e o modo de preparação,

⁹³ Quatro livros de receitas da coleção do Público de Francisco Guedes com o título À mesa no Minho, à mesa no Alentejo, à mesa Trás-os-Montes e à mesa nas Beiras.

salientando ainda que algumas receitas foram alterados os seus ingredientes para se tornarem opções saudáveis, por isso, contém o nome original mas sofrendo alterações.

Tabela 8- Critérios de Correção dos trabalhos de 7º Ano

Nível de desempenho	Critérios
0- Não demonstra	O prato selecionado não contém os produtos alimentares correspondentes à alimentação mediterrânica ou os figurados na roda dos alimentos. Não constitui uma opção saudável.
1- Demonstra pouco	O prato selecionado tem poucos produtos alimentares correspondentes à alimentação mediterrânica ou figurados na roda dos alimentos. Existe contudo alguns produtos saudáveis e o seu modo de confeção dos alimentos é saudável.
2- Demonstra	O prato selecionado tem na sua maioria produtos alimentares correspondentes à alimentação mediterrânica ou figurados na roda dos alimentos. Constitui uma opção saudável e a confeção dos alimentos é saudável.
3- Demonstra muito	O prato selecionado tem na totalidade produtos alimentares correspondentes à alimentação mediterrânica ou figurados na roda dos alimentos. Constitui uma opção saudável bem como a sua confeção.

Quanto à análise dos dados, iremos analisar por grupos segundo a apresentação PowerPoint fornecida pelos alunos e a justificação dada oralmente pelos grupos nas suas apresentações. Será dada ao grupo um nível a cada prato das três categorias do menu (sopa, prato principal e sobremesa) tendo por base os critérios e posteriormente obter a média do grupo na atividade.

O primeiro grupo obteve o nível 3 (Demonstra muito) tendo como média total 2,66 na categoria da dieta e da roda dos alimentos como podemos observar pela tabela apresentada.

Tabela 9-Resultados grupo A

Grupo A	Dieta Mediterrânica	Roda dos Alimentos	Outras
Sopa	3	3	0
Prato	3	3	0
Sobremesa	2	2	0
Media	2.66	2.66	0

Os alunos, seleccionaram três pratos da região do Alentejo, para o prato da sopa escolheram Açorda alentejana, esta obteve o nível 3 (Demonstra muito) contém na sua totalidade produtos alimentares da dieta mediterrânica e da roda dos alimentos, bem como a sua confeção é saudável. O prato para refeição escolhido foi arroz de Borrego que foi alterada a receita original para constituir uma opção saudável obtendo o nível 3 (Demonstra Muito). Para finalizar o menu seleccionaram como sobremesa Pasteis de Santa Clara, e esta obteve o nível 2 pois a receita não foi adaptada, contudo continha uma grande parte dos produtos alimentares utilizados na dieta mediterrânica e na roda dos alimentos e outras opções que não são tão saudáveis.

Este grupo de modo geral conseguiu tomar boas opções e adaptou algumas receitas para ir ao encontro do que era pedido, teve uma apresentação agradável conseguindo sempre justificar as suas opções.

O Segundo grupo obteve o nível 3 (Demonstra muito) tendo como média total 2,66 na categoria da dieta e da roda dos alimentos como podemos observar pela tabela apresentada.

Tabela 10- Resultados Grupo B

Grupo B	Dieta Mediterrânica	Roda dos Alimentos	Outras
Sopa	3	3	0
Prato	3	3	0
Sobremesa	2	2	0
Media	2.66	2.66	0

Este grupo para a sopa selecionaram uma açorda alentejana, este obteve o nível 3 (Demonstra muito), contém na sua totalidade produtos alimentares da dieta mediterrânica e da roda dos alimentos, bem como a sua confeção é saudável. Para prato principal optaram por Pojada de Bacalhau o que constitui um opção saudável com a totalidade dos produtos alimentares da dieta mediterrânica e da roda dos alimentos, obtendo o nível 3 (Demonstra muito). Para sobremesa escolheram barriga de freira com algumas adaptações o que fez este prato alcançar este nível, contendo alguns produtos que não são considerados tão saudáveis. Em suma, este grupo conseguiu ter boas escolhas para o prato da sopa e para o prato principal, depois da apresentação e da justificação das escolhas consegui reconhecer o erro da seleção da sobremesa.

O terceiro grupo obteve o nível 2 (Demonstra) tendo como média total 2 na categoria da dieta e da roda dos alimentos como podemos observar pela tabela apresentada.

Tabela 11-Resultados Grupo C

Grupo C	Dieta Mediterrânica	Roda dos Alimentos	Outras
Sopa	2	2	0
Prato	2	2	0
Sobremesa	2	2	0
Media	2	2	0

Este grupo escolheu como sopa caldo de castanhas que obteve o nível 2 (Demonstra), visto que é uma receita que contém alguns produtos alimentares que fazem parte da dieta mediterrânica e da roda dos alimentos, porem contém muita gordura. Para prato principal a opção recaiu sobre vitela assada esta obteve o nível 2 (Demonstra), apesar de conter a maioria dos produtos alimentares presentes na dieta mediterrânica e na roda dos alimentos, o de modo preparação da receita e alguns dos produtos utilizados não são considerados saudáveis daí ter obtido tal categoria. Para sobremesa o grupo optou por papos de anjo que obteve o nível 2 (Demonstra), obteve este nível porque a receita foi adaptada para ser considerada uma opção mais saudável.

No entanto este grupo após as apresentações e a justificação da sua opção não conseguiu reconhecer onde falhou nas opções que tomou e que alternativas teriam alterando a receita para uma opção que preenchesse os requisitos.

O Quarto grupo obteve o nível 3 (Demonstra muito) tendo como média total 2,33 na categoria da dieta e da roda dos alimentos como podemos observar pela tabela apresentada.

Tabela 12- Resultados Grupo D

Grupo D	Dieta Mediterrânica	Roda dos Alimentos	Outras
Sopa	2	2	0
Prato	3	3	0
Sobremesa	2	2	0
Media	2.33	2.33	0

O quarto grupo escolheu para sopa caldo de castanhas à semelhança com terceiro grupo e a mesma receita, por esse facto a justificação para o nível obtido é a mesma. Para o prato principal selecionaram pescada à moda de Aveiro obtendo o nível 3 (Demonstra muito), contém na sua totalidade produtos alimentares da dieta mediterrânica e da roda dos alimentos, bem como a uma confeção saudável. A sobremesa escolhida foi pão- de – ló contém poucos ingredientes que compõem a dieta mediterrânea e que estão presentes na roda dos alimentos, contudo é uma opção mais saudável comparativamente às selecionadas pelos outros grupos.

Em suma, o grupo na apresentação repensou melhor as suas opções dando alterações à receita original, sendo um ponto positivo para a avaliação. Contudo o grupo poderia ter feito opções mais saudáveis à semelhança do prato principal.

O quinto grupo obteve o nível 3 (Demonstra muito) tendo como média total 2,66 na categoria da dieta e da roda dos alimentos como podemos observar pela tabela apresentada.

Tabela 13-Resultados Grupo E

Grupo E	Dieta Mediterrânica	Roda dos Alimentos	Outras
Sopa	3	3	0
Prato	3	3	0
Sobremesa	2	3	0
Media	2.66	2.66	0

Como prato principal selecionaram açorda de Medrões este obteve o nível 3 (Demonstra muito), contém na sua totalidade produtos alimentares da dieta mediterrânica e da roda dos alimentos, bem como a sua confeção é saudável. Para o prato principal optaram feijoada à transmontana obtendo o nível 3 (Demonstra muito), contém quase na totalidade de alimentares consumidos na dieta mediterrânica, é um prato energético e em doses recomendadas é considerado uma opção saudável. Para sobremesa selecionaram doce de castanhas obtendo o nível 2 (Demonstra), encontramos na sua receita alguns produtos base da dieta mediterrânica, contudo a receita deveria ter sofrido umas pequenas alterações para completar uma opção saudável.

Em suma, este grupo conseguiu selecionar receitas que detinham os produtos chaves pretendidos, bem como a sua confeção fosse o mais adequado ao que foi pedido, podendo ainda ter modificado a receita da sobremesa para uma opção com maior variedade e mais saudável.

O sexto grupo obteve o nível 3 (Demonstra muito) tendo como média total 3 na categoria da dieta e da roda dos alimentos como podemos observar pela tabela apresentada.

Tabela 14-Resultados Grupo F

Grupo F	Dieta Mediterrânica	Roda dos Alimentos	Outras
Sopa	3	3	0
Prato	3	3	0
Sobremesa	3	3	0
Media	3	3	0

O grupo optou para sopa de abóbora com castanhas, como prato principal gratinado de frango com legumes e como sobremesa maçã assada, obtendo o nível 3 (Demonstra muito) em todos os pratos selecionados. Este grupo durante a apresentação soube sempre justificar as opções tomadas e relacionar com os conhecimentos adquiridos na aula, tendo selecionado pratos saudáveis e que cumpriam os requisitos.

O sétimo grupo obteve o nível 2 (Demonstra muito) tendo como média total 2 na categoria da dieta e da roda dos alimentos como podemos observar pela tabela apresentada.

Tabela15-Resultados Grupo G

Grupo G	Dieta Mediterrânica	Roda dos Alimentos	Outras
Sopa	2	2	2
Prato	3	3	0
Sobremesa	2	2	0
Media	2	2	0

O grupo optou por sopa beirã obtendo o nível 2 (Demonstra), a sopa contém alguns produtos base da dieta mediterrânica e alguns produtos alimentares das categorias mais recomendáveis aos consumos diário da roda dos alimentos, mas no geral encontram-se alguns alimentos que não são considerados tão saudáveis daí a sua cotação. Para prato principal escolheu arroz de sardinhas que obteve o nível 3 (Demonstra muito), um prato com ingredientes saudáveis, quase a totalidade de produtos utilizados na receita fazem parte da dieta mediterrânica.

Para sobremesa escolheram o pão-de-ló à semelhança dos outros grupos, contém alguns produtos utilizados na alimentação mediterrânica e em pequenas porções é considerado uma opção não muito calórica. Todavia, o grupo soube explicar os motivos das suas escolhas e quais foram as razões do que consideravam mais saudável, tendo no final sugerido o que mudava no trabalho apresentado.

O oitavo grupo obteve o nível 3 (Demonstra) tendo como média total 2.66% na categoria da dieta e da roda dos alimentos como podemos observar pela tabela apresentada.

Tabela 16-Resultados Grupo H

Grupo H	Dieta Mediterrânica	Roda dos Alimentos	Outras
Sopa	3	3	0
Prato	3	3	0
Sobremesa	2	2	0
Media	2.66	2.66	0

Este grupo para sopa seleccionaram sopa de castanhas piladas obtendo o nível 3 (Demonstra muito), ao contrário das outras sopas de castanhas apresentadas esta receita é mais saudável, apresenta na sua maioria ingredientes típicos da alimentação mediterrânica constituindo uma opção mais saudável. Para o prato principal optaram por polvo assado obtendo o nível 3 (Demonstra muito), uma opção bastante saudável que respeita todos os critérios pedidos. Por outro lado, a opção da sobremesa contém poucos produtos que cumpram os requisitos, sendo uma opção bastante calórica comparativamente às escolhas anteriores.

O grupo, na apresentação oral conseguiu justificar as suas opções, dizendo que alterariam a escolha da sobremesa exprimindo que consideravam uma das categorias mais difíceis de escolher tendo em conta os critérios pedidos e foram de encontro aos gostos pessoais e não aos critérios e objetivos para a atividade.

4.2.2 Ementa Escolar-7º Ano

O trabalho desenvolvido pelos alunos, no que se refere ao estudo de caso é relativo à elaboração da ementa escolar. Na terceira aula da fase de intervenção foi analisado a ementa semanal da escola com os alunos e proposto aos mesmo que completassem a ementa com a opção do jantar, teria de ser uma opção que integrasse produtos alimentares típicos de uma dieta mediterrânica e que se encontrassem dentro das categorias da roda dos alimentos recomendáveis ao consumo diário. Com base nestes critérios foram analisados os pratos de sopa, o prato principal e a sobremesa escolhidos pelos alunos para completar a ementa da escola daquela semana.

As informações contempladas nas ementas foram agrupadas numa grelha de correção, a mesma usada na avaliação das apresentações dos alunos. Para analisar os resultados foi constituída uma tabela com os níveis semanais dos pratos escolhidos pelos alunos. A cada prato escolhido desde a sopa à sobremesa foi atribuído um nível de 0-3 segundo a categoria apresentada anteriormente. Os resultados recolhidos de todos os alunos foram colocados numa tabela, no entanto, iremos analisar as médias semanais de cada aluno nas três categorias pedidas.

Passando para a análise dos resultados, na primeira categoria (Sopa) os alunos tinham que selecionar cinco sopas para os dias de segunda a sexta-feira. A média total das escolhas das sopas dos alunos é de 2.93/3,00 obtendo o nível (Demonstra muito), a média geral dos alunos é muito próxima do nível máximo. No geral os alunos conseguiram selecionar opções saudáveis e que se encaixassem nos critérios exigidos, contudo algumas opções foram todas unicamente pelo gosto pessoal sem prestarem atenção aos ingredientes da sopa e o seu modo de confeção. Passemos a analisar mais detalhadamente a média das sopas dos cinco dias escolhidas individualmente pelos alunos. Para tal, atribuímos um nível a cada sopa selecionada nos cinco dias e elaboramos posteriormente a média da semana para essa categoria tendo em conta o desempenho dos alunos nas suas escolhas.

Tabela 17- Níveis de desempenho categoria da Sopa

Categoria	Médias de Desempenho					Média geral
	2	2,4	2,6	2,8	3	
Sopa						
Alunos	1	1	12	4	8	2,93

Sendo assim, os alunos na média de 3,0/3,0, as opções destes alunos eram saudáveis e os mesmos basearam-se em produtos alimentares da dieta mediterrânica escolhendo uma sopa diferente para cada dia, deram preferência a sopa de legumes recorrendo conteúdos aos que tinham aprendido com a elaboração dos menus por grupos, onde existiu um debate na sala de aula analisando cada categoria, tentando explicar quais eram as sopas mais saudáveis e as mais calóricas para uma alimentação diária.

Os alunos que obtiveram a média de 2,8/3,0 e 2,6 obtendo os alunos na seleção das suas sopas deram preferência hortaliças, leguminosas e como gordura saudável azeite. Estes alunos em média falharam na seleção de 1 a 2 sopas num total de cinco opções, contudo a maioria são sopas que respeitam os princípios chave da atividade, tendo selecionado nas opções que foi descontado ponto a opção de canja que não respeita os critérios pretendidos. Os alunos que obtiveram a média de 2,4 e 2,0 em 3,0, selecionaram sopas bastante calóricas, com poucos legumes e hortaliças, dando preferência a sopas que não cumprem os critérios definidos para a atividade, a exemplo disso os alunos selecionaram sopa de queijo, sopa de carne de enchidos e sopa de massa com galinha.

No que se refere ao prato principal a média geral obtida pelos alunos foi de 2,83/3,00 (Demonstra muito). Nesta categoria os alunos demonstram melhores resultados que a categoria das sopas. Conseguiram selecionar opções muito saudáveis e que se conseguissem combinar com a ementa escolar para o almoço. Os Alunos deram preferências a pratos que incluíam produtos frescos como legumes e hortaliças, leguminosas e o consumo de peixe e carnes brancas.

Alguns exemplos das opções mais saudáveis foram caçarola de coelho com feijão branco e tomilho, Douradas com alecrim em papelotes, peru enrolado com pasta de

azeitona e medalhões de Tamboril em cama de alho francês, como podemos observar pelos resultados obtidos na tabela abaixo.

Tabela18- Níveis de desempenho categoria prato principal

	Médias de Desempenho			
Categoria Prato P.	2,6	2,8	3	Média geral
Alunos	4	13	9	2.83

Analisando os resultados, os alunos que obtiveram média de 3,0/3,0 as suas cinco opções cumpriram os objetivos da atividade, selecionando opções saudáveis que respeitam os princípios da alimentação mediterrânica e as quantidades da roda dos alimentos. Os alunos que obtiveram a média de 2,8/3,0, falharam numa opção de prato principal dentro das cinco opções disponíveis, optando nos restantes dias por pratos que respeitam os critérios de avaliação da atividade. Os alunos obtiveram a média de 2,6/3,0 falhando em duas opções de prato principal dentro de cinco. Encontrando mais dificuldade em combinar a opção de almoço da ementa escolar com a sua opção para o jantar. Deram preferência aos seus pratos preferidos, pelo indicado na justificação das suas ementas o que alguns não constituem uma opção saudável.

A categoria das sobremesas foi onde os alunos sentiram mais dificuldades em tomar as opções mais acertadas que fossem ao encontro dos critérios que foram estabelecidos para a atividade, a média geral dos alunos nesta categoria foi 2,38/3,00 obtendo o nível (Demonstra muito).

Tabela19- Níveis de desempenho categoria Sobremesa

Médias de Desempenho			
Categoria	2,4	3	Média geral
Sobremesa			
Alunos	16	10	2.38

Os alunos que obtiveram a média 3,0/3,0, todas as opções para a sobremesa foram saudáveis, optaram por uma peça de fruta que foram variando ao longo dos dias da semana. Os restantes alunos falharam várias vezes nas opções semanais optando por sobremesas muito calóricas e que não foram ao encontro das indicações para atividade. As opções com mais preferências pelos alunos foram mousse de chocolate, gelado, bolo de chocolate e pudim. As poucas opções saudáveis dos alunos eles selecionaram peças de fruta. Os alunos foram levados pelos seus gostos pessoais nas suas opções para sobremesa, podemos observar isto nas justificações que os alunos deram, onde também salientaram dificuldades em conseguir selecionar um a opção de sobremesa saudável para além de uma peça de fruta.

Comparando as duas atividades, a primeira realizada em grupo e a segunda realizada individualmente nota-se que nos trabalhos realizados em grupo influenciou na tomada de decisão favorecendo as escolhas acertadas. Por outro lado, quando os alunos encontraram-se sozinhos na tomada de decisão, os resultados demonstram que alguns alunos encontraram-se indecisos em que refeições selecionar para a construção da ementa, deixando-se levar pelos seus gostos pessoais. Foram duas atividades que correram bem e deu para conseguir atingir o nosso grande objetivo das duas atividades.

4.2.3 Trabalho de Pesquisa - 9º Ano

Como foi referido anteriormente, a atividade posterior à visita de estudo consistia na elaboração do trabalho de pesquisa individual, os alunos conseguiram transpor os conhecimentos adquiridos na realização da visita de estudo, selecionando uma receita atual que utilizasse um produto alimentar que a fábrica de conservas também se produzisse.

De modo a facilitar a interpretação dos resultados obtidos, elaboramos uma grelha de correção. Partindo desse facto desenvolvemos 3 indicadores de correção, que expressam as tarefas que os alunos levaram a cabo, **1 – Utilização de um produto da fábrica; 2- Originalidade da receita; 3- Modo de apresentação do trabalho.** Quanto aos níveis de avaliação de desempenho elaboramos uma escala com três elementos: 0- Não demonstra, 1-Demonstra, 2-Demonstra muito.

Analisaremos na tabela da página posterior os resultados obtidos pelos alunos nos três indicadores e as médias dos mesmos e refletindo sobre os resultados. Na tabela encontra-se o nível obtido por cada aluno para o trabalho de pesquisa realizado sobre a visita, cada nível pode variar consoante os três indicadores definidos gerando no final a média geral do aluno, bem como, uma média geral da turma para os indicadores Utilização de um produto da fábrica; Originalidade da receita; Modo de apresentação do trabalho.

Tabela 20-Resultados do trabalho de pesquisa realizado pela turma do 9ºAno

Alunos	Indicadores de Avaliação		
	Utilização de um produto alimentar	Originalidade da Receita	Modo de apresentação do trabalho
	Produzido pela fábrica		
1	2	1	2
2	2	2	2
3	2	2	2
4	2	2	1
5	2	1	1
6	2	1	1
7	2	1	1
8	2	2	1
9	2	1	1
10	2	2	1
11	2	2	1
12	2	1	1
13	2	2	1
14	2	2	1
15	2	2	1
16	2	2	2
17	2	1	1
18	2	2	1
19	2	2	2
20	2	2	2
21	2	2	1
22	2	1	1
23	2	2	2
24	2	1	1
25	2	2	2
26	2	2	2
Média	2	1.65	1.34

Recorrendo a uma análise de cada indicador é fácil perceber que o primeiro indicador 1- **Utilização de um produto alimentar produzido pela fábrica** apresenta o melhor resultado dos três com uma média final de 2. O resultado apresentado para este indicador decorre do facto de os alunos de a totalidade dos alunos ter utilizado um produto alimentar na elaboração da receita, a variedade dos produtos não foi muita. Os produtos mais referenciados foram o atum, o queijo da serra, a sardinha, o marisco e os pickles.

O segundo indicador 2- **Originalidade da receita** apresenta a segunda média mais alta com a média final de 1.65/2,00. O resultado apresentado para este indicador decorre do facto de uma percentagem de alunos não conseguiu ser criativo na elaboração da receita. Esses alunos limitaram-se a procurar na internet uma receita de enlatados e utilizar, enquanto outros alunos elaboraram uma receita própria com uma a dois produtos utilizados na fábrica, surgiram desses trabalhos receitas originais e criativas. Sendo assim, foram beneficiados com o nível (Demonstra muito) os alunos que utilizaram uma a dois produtos da fábrica de conservas Brandão Gomes e que utilizaram a imaginação para criarem a sua própria receita. O nível (Demonstra) foi adquirido pelos alunos que utilizaram um produto da fábrica e que tentaram seleccionar na sua pesquisa uma receita mais original, sendo retirada de Sites da internet ou de livros de receitas.

O terceiro indicador 3- **Modo de apresentação do trabalho** apresenta os piores resultados com a média final de 1.34/2,00. O resultado apresentado para este indicador decorre do facto de grande parte dos alunos não tiveram preocupação no modo de apresentação do trabalho. Os alunos mais criativos e que tiveram cuidados com a apresentação da receita e a sua ilustração obtiveram o nível (Demonstra muito), estes alunos recorreram a fotografias tiradas pelos próprios da atividade, a colagens de imagens dos rótulos antigos dos produtos seleccionados. Os que obtiveram o nível (Demonstra) auxiliaram-se apenas de uma imagem retirada da internet alusiva ao prato e a descrição da receita.

O balanço desta atividade é positivo visto que todos os alunos realizaram a tarefa proposta, e conjuram os conhecimentos adquiridos na visita de estudo com o trabalho de pesquisa. Contudo os alunos poderiam ter sido mais criativos e originais na seleção dos produtos e utilizar mais que um produto para a confeção da receita devido à enorme variedade de produtos alimentares produzido pela fábrica. Existiu também um descuido por parte dos alunos no modo de apresentação dos alunos e foi um dos parâmetros salientado pela professora.

4.2.3 Inquérito-9º Ano

No que concerne, ao tratamento dos dados do inquérito por questionário apresentado à turma do 9º ano, vamos encontrar uma metodologia, o tratamento estatístico, referente às onze questões de resposta fechada.

Este inquérito⁹⁴ foi aplicado posteriormente à realização da visita de estudo e à entrega do trabalho de pesquisa pelos alunos. Por isso, o respetivo instrumento de observação foi estruturado, tendo em conta a problemática em estudo, mas também, a atividade específica para este universo de alunos.

O nosso principal objetivo foi tentar compreender se os alunos gostaram da estratégia aplicada, se aprenderam com ela e se gostariam de a repetir no futuro. Para isso, utilizamos a Escala de Likert e os cinco níveis de concordância integrados nesta mesma Escala (**DT** – Discordo totalmente; **D** – Discordo; **N/C** **N/D** – Não concordo/Nem discordo; **C** – Concordo; **CT** – Concordo totalmente.)

Apresentaremos então os dados gerais das opções dos alunos para cada uma das perguntas dentro dos níveis de concordância selecionados como podemos observar na tabela apresentada.

⁹⁴ Ver anexo

Tabela 21-Análise de resultados do inquérito ao 9ºAno

Pergunta						Média
	DT	D	NC/ND	C	CT	
1. Considero a temática da alimentação original.	-	-	1	15	10	4,34
2. A análise da temática da alimentação em História é um bom caminho para adquirir conhecimento.	-	-	3	13	10	4,34
3. As aulas de História são muito mais interessantes se trabalharmos desta forma.	-	-	-	19	7	4,26
4. É um método motivador.	-	-	-	13	13	4
5. Gostei da visita de estudo ao FACE.	-	-	2	20	4	4,07
6. A forma como foi abordado o tema foi interessante.	-	-	3	21	2	3,96
7. Considero a visita de estudo uma boa forma de aprender.	-	-	2	24	-	3,92
8. O trabalho de pesquisa foi importante durante esta experiência.	-	-	2	24	-	3,92
9. Foi fácil, desta forma, adquirir os conhecimentos necessários.	-	-	-	24	2	3,92
10. Gostaria de repetir esta experiencia no futuro.	-	-	-	20	6	4,30
11. Considero que a história da alimentação deveria ser inserida no programa curricular de História.	-	-	2	19	5	4,11

Assim, iniciamos o tratamento dos dados começando por evidenciar se os alunos consideraram a temática da alimentação original. Partindo do tratamento estatístico dos elementos inerentes à variável **“Originalidade da temática”**, foi possível chegar aos valores inscritos na tabela de resultados, que mostra a variância do nível de concordância relativamente à questão, onde a maioria dos alunos (57,7%) concorda com a afirmação, considerando a temática da alimentação original. Contudo 38,5 % dos alunos inqueridos concorda totalmente com a afirmação à primeira pergunta, e apenas 3,8% não concorda nem discorda com a afirmação. Em suma podemos verificar que quase a totalidade dos alunos considerou a temática da alimentação original, o que de certo modo facilitou no empenho dos alunos nas atividades propostas.

Passemos, agora, a segunda afirmação **“A análise da temática da alimentação em História é um bom caminho para adquirir conhecimento”**, os alunos da Turma do 9º ano, de História, atribuíram ao parâmetro “Concordo”, a percentagem de 50% para esta afirmação. No entanto, em relação ao parâmetro “Concordo Totalmente”, o valor (38,5%) já é significativo, o que indicia que para eles (alunos), que o estudo e análise da temática da alimentação constitui um opção favorável para adquirir conhecimentos nesta área disciplinar. Contudo, no parâmetro “Não concordo/Nem discordo”, o valor (11,5%) o que demonstra a indecisão dos alunos quanto a temática da alimentação e a partir do estudo da mesma conseguirem adquirir conhecimento.

Relativamente à terceira afirmação, **“As aulas de História são muito mais interessantes se trabalharmos desta forma”**, os alunos atribuíram no parâmetro “Concordo” o valor é (26,9%) e ao parâmetro “Concordo Totalmente” o valor (73,1%). Atendendo aos resultados obtidos à terceira afirmação demonstra que a turma considera que as aulas de História são mais interessantes se trabalharmos sobre a análise de temáticas, neste caso a temática da alimentação que foi sempre inserida quando oportuna no programa curricular de 9ºano.

À quarta afirmação, **“É um método motivador”** e analisando os dados desta afirmação faz-nos compreender que para além da problemática da aquisição de conhecimentos os alunos consideram o método utilizado motivador, que ao trabalharem a temática da alimentação para a compreensão da economia portuguesa do segundo pós-guerra os motiva, que aliando a temática da alimentação com a história motiva-os mais

sobre os programas curriculares da disciplina. Como tal, os alunos atribuíram 50% ao parâmetro “Concordo totalmente” e 50% ao parâmetro “Concordo”.

Comparativamente à quinta afirmação, **“Gostei da visita de estudo ao FACE”** a maioria dos alunos gostou da visita como podemos ver pelo valor do parâmetro “Concordo totalmente” (15,4%) e o parâmetro “Concordo” com o valor (76,9%), apenas (7,7%) dos inquiridos respondeu afirmativamente ao parâmetro “Não concordo/Nem discordo”. Grande parte da turma afirmou que nunca tinha visitado o Fórum de Cultura e arte de Espinho antes da visita.

Passemos, agora, a sexta afirmação, **“A forma como foi abordado o tema foi interessante”**, os alunos da turma na sua maioria gostou como o tema da alimentação na economia portuguesa do segundo pós-guerra foi abordado na visita de estudo ao FACE, onde visitaram a antiga fábrica de conservas Brandão Gomes. Para o parâmetro “Concordo” o valor (80,8%) e para o parâmetro “Concordo totalmente” o valor (7,7%), visto que um pequeno grupo de alunos respondeu nem concorda nem discorda com afirmação. O tema foi abordado pelas duas professoras estagiárias do núcleo, onde guiaram-se pelos expositores onde abordavam a história da fábrica sempre interligando a temática da alimentação com a história e o grande tema da visita.

Na sétima afirmação serviria para ficar a saber se os alunos consideravam a estratégia da visita de estudo uma boa forma de aprender **“Considero a visita de estudo uma boa forma de aprender.”** No parâmetro “Concordo” obtemos o valor (92,3%) e ao parâmetro “Não concordo/Nem discordo” obtemos o valor (7,7%), em suma os alunos do 9º ano na sua maioria consideram que a visita de estudo é uma boa estratégia para a obtenção de conhecimentos e que a partir da realização de uma visita de estudo conseguem aprender mais facilmente os conteúdos programáticos.

O trabalho de pesquisa consistiu em uma estratégia para posteriormente à visita de estudo os alunos realizassem uma pequena pesquisa onde tinham que elaborar uma receita onde utilizassem um produto alimentar produzido pela fábrica Brandão Gomes. Analisando os dados relativos à afirmação **“O trabalho de pesquisa foi importante durante esta experiência.”** No parâmetro “Concordo” o valor obtido é (92,3%), onde grande parte dos alunos considerou importante o trabalho de pesquisa pedido a pós a realização da visita de estudo, uma pequena maioria nem concordou nem discordou com a importância dessa atividade (7,7%).

Com a nona afirmação pretendíamos ficar a saber se a realização da visita de estudo os alunos facilitou o processo de aquisição dos conhecimentos **“Foi fácil, desta forma, adquirir os conhecimentos necessários.”** Podemos comprovar que a totalidade da turma considerou que a visita de estudo foi uma estratégia que facilitou a aquisição dos conhecimentos pretendidos. Podemos observar a partir dos valores obtidos, onde ao parâmetro “Concordo” o valor obtido é (92,3%) e ao parâmetro “Concordo Totalmente” o valor obtido é (7,7%).

Quanto à afirmação **“Gostaria de repetir esta experiência no futuro.”** Os alunos de 9ºano na sua totalidade gostariam de repetir esta experiência no futuro, conseguimos concluir após a análise dos resultados anteriores que os alunos gostaram da inserção da temática da alimentação nas aulas e a realização de atividades que interligassem a alimentação e a história, o que se refletiu nos resultados obtidos a esta afirmação, no parâmetro “Concordo” o valor é (76,9%) e ao parâmetro “Concordo totalmente” o valor (23,1%).

Passemos, agora, a décima primeira afirmação **“Considero que a história da alimentação deveria ser inserida no programa curricular de História”**, pretendíamos saber se os alunos consideravam que a história da alimentação deveria ser inserida no programa curricular de História, após a conversa sobre este assunto na apresentação do tema do meu relatório de estágio à turma e da realização desta intervenção, querendo ver se seria só mais uma experiência que queriam voltar a experienciar no futuro ou uma mudança relativa ao programa curricular. Analisando os resultados obtidos, no parâmetro “Concordo” obteve o valor (73,1%) e no parâmetro “Concordo plenamente” os valores (19,2%), visto que vinte e quatro alunos da turma concordam com a inclusão da temática da alimentação no programa curricular da disciplina e apenas dois alunos nem concordam nem discordam, mostrando-se neutros em relação ao mesmo assunto.

Considerações finais

Como é difícil pensar diferente do que se pensa. Como é complicado tentar olhar para aquilo que sempre foi ensinado a ser visto como secundário, como potencialmente relevante, ou ainda, relevante dependendo de quem e de como se coloca a ver. Este é o grande problema com que nos debatemos ao longo da nossa investigação; olharem para a temática da alimentação e conseguirem interligá-la com a História.

Este pequeno fazer cotidiano, a alimentação, é parte de uma rede complexa de saberes e fazeres, por essa perspectiva cozinhar envolve muito mais que preparar um alimento. A dificuldade consiste em as pessoas no seu geral, não questionarem as coisas simples do dia-a-dia que estão carregadas de simbolismo e de história.

Para isso, tentei perseguir a proposta de Foucault:

De que valeria a obstinação do saber se ela apenas garantisse a aquisição de conhecimento, e não, de uma certa maneira e tanto quanto possível, o extravio daquele que conhece? Há momentos na vida em que a questão de saber se é possível pensar de forma diferente da que se pensa e perceber de forma diferente da que se vê é indispensável para continuar a ver ou a refletir (FOUCAULT, 2004, p. 196-7).

Posto isto, propusemo-nos que na conclusão da investigação os nossos alunos conseguissem pensar de forma diferente do que viam a história para que conseguissem continuamente continuar a refletir.

Sendo que este relatório de estágio foi inserido no Mestrado em Ensino de História no 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, cabe também refletir na importância desta temática para o professor da disciplina de História visto que ainda muito existe por fazer, por refletir e por falar. A sala de aula de História deve deixar de ser vista como a “aula seca”, a aula onde só se enuncia o que aconteceu, factos e datas, para dar lugar a uma aula que suscita curiosidade, interesse e debates.

Sendo assim, a Disciplina de História precisa seriamente de repensar em novos conteúdos programáticos, a nosso ver a inserção de novas temáticas ou mesmo uma história temática. Com a abordagem sobre a alimentação nas aulas, o professor de História deverá refletir e analisar a realidade dos seus educandos. A partir daí, deverá

formular estratégias de ensino com a intenção de chamar a atenção e a curiosidade dos alunos, mostrando a relevância do saber histórico para a compreensão do seu tempo presente.

Com isso conseguir captar o interesse dos alunos, a vontade de aprender história e conseguir combater a velha frase “A história não serve para nada, é apenas passado”, mas sim levar ao aluno a repensar e refletir o seu cotidiano e conseguir interpretar o mundo que o rodeia de forma diferente. Obrigando os alunos a sair do “presentismo” em que se encerram dando-lhes capacidades de pensar e de compreender o passado.

Visto que o mundo atual defronta-se com sérios problemas que preocupam várias gerações e para os quais não temos respostas óbvias e conclusivas. Todos os dias na rádio, televisão e redes sociais somos “bombardeados” com notícias de violência, criminalidade, crise e acabamos por lidar com isso como algo normal. Pouco a pouco, a nossa sociedade tem-se tornado apática quanto a certos temas e é isso que a Educação deve combater, buscando gerar ações proativas e positivas, evitando cair no erro daquilo que a famosa filósofa do Século XX, Hannah Arendt, chamou como o fenómeno da “banalidade do mal”⁹⁵.

Sendo assim, a história da alimentação deveria ser um das temáticas a ser inserida no programa curricular de História. A alimentação e a nutrição são essenciais para o crescimento e desenvolvimento humano. As aprendizagens construídas em idade escolar, incluindo aqueles relacionados à saúde, têm maiores probabilidades de perdurar ao longo da vida. Considerando o espaço privilegiado da escola para os mais diversas aprendizagens, ressalta-se a contribuição do estudo da alimentação para o desenvolvimento dos educandos e para a adoção de práticas alimentares saudáveis.

Para além do que já foi mencionado, depois desta intervenção conseguimos comprovar que a mesma suscita interesse nos alunos, os motiva para as atividades propostas pelos professores, os instiga a querer saber mais sobre esse assunto e o próprio conteúdo de estudo torna-se mais significativo, aproximando o ensino de História da realidade social e cultural dos alunos.

⁹⁵ Banalidade do mal é uma expressão criada por Hannah Arendt (1906-1975), teórica política alemã, no livro *Eichmann em Jerusalém*, cujo subtítulo é “um relato sobre a banalidade do mal”.

Poderia utilizar vários exemplos, deixaremos apenas um para levar-nos a refletir, poderíamos abordar o conteúdo de escravidão no Brasil na sala de aula através da análise da feijoada brasileira:

“Quem já não comeu uma bela feijoada? Entretanto, poucos sabem que por trás desse ‘prato típico’ existe toda uma história. Segundo muitos pesquisadores, a origem da feijoada está fixada nas senzalas. O prato teria nascido a partir de restos do porco, não aproveitados pelos senhores de engenho, fornecidos como comida aos escravos. Estes, então, juntavam a carne com o feijão preto, compondo a feijoada. Estudos recentes mostram que, apesar dessa origem humilde, o prato rapidamente conquistou o paladar da elite colonial brasileira. No século XVII, a feijoada já era consumida entre as mais diversas categorias sociais. Continuou, porém, a ser dada aos escravos apesar de ter adquirido status de “iguaria fina”. Na verdade, os escravos, em geral, não eram mal alimentados. Como parte do patrimônio do grande proprietário de terras, os escravos tinham que ser capazes de trabalhar, propiciar lucros e manter seu valor de mercado. E foi por isso que continuaram a consumir feijoada mesmo depois que o prato passou a ser apreciado pela elite” (RAMOS, 2009, p. 99).

A feijoada é um prato típico brasileiro com origem africana, o professor de História pode, então, abordar a escravidão, interligando-a com a temática da alimentação. Estudar esta temática no ensino de História pode ajudar o professor a trabalhar mais facilmente com outros conceitos, como: preconceito cultural, desigualdades sociais e económicas entre ricos e pobres. Tais conceitos podem ser abordados a partir do momento em que os alunos tiverem a compreensão de que a alimentação está ligada a questões culturais, religiosas, distinção social, étnicas, regionais e de gênero e com os problemas ambientais. Assim, o professor será o mediador entre as discussões sobre os hábitos e costumes alimentares entre diferentes sociedades do passado e do presente.

Mas o percurso para esta realidade ainda é longo, levando-nos a refletir, visto que desde os primeiros semestres de faculdade, os professores destacavam que o estudo, assim como o ensino de História não precisariam seguir uma ordem cronológica. Dentre as diversas formas de se estudar essa disciplina estaria a divisão por temas. Intrigava mais ainda o facto de o currículo do curso de História em que me formei, a despeito do que problematizavam meus professores, fosse dividido de forma cronológica

tradicional, numa perspetiva bastante eurocêntrica. O currículo da disciplina de História encontra-se também organizado de forma cronológica e que, pretensamente, abrangem toda a trajetória da humanidade.

Tendo este pensamento e com o final desta intervenção, surge uma questão, devemos ensinar todo o conteúdo do programa curricular de História? O currículo é sempre o resultado de uma seleção. Essa seleção, ou seja, “o que” vamos ensinar, passa pela decisão de “por que” vamos ensinar este e não aquele conteúdo. Essa escolha está imersa em relações de poder, é uma forma de poder decidir o que deve ser ensinado, quais conteúdos devem compor um currículo.

Com os conteúdos programáticos e a forma como é estudada a história colocou entraves aos alunos durante o processo desta intervenção. Referindo-nos à turma de sétimo ano os alunos na fase de sensibilização, onde foi inserida lentamente algumas questões básicas para que fossem depreendendo as ligações existentes entre a alimentação e a história. Os alunos tiveram dificuldades nas perguntas que lhes foram colocadas tanto nas fichas de trabalho como no Quizz, recorrendo sempre à ajuda da professora, pois não sabiam interligar a alimentação com o que lhes era pedido, tendo que contextualizar com a aula e a matéria dada para que os alunos chegassem ao objetivo pretendido. Repensando a minha metodologia para as várias fases de intervenção, mudaria a minha abordagem inicial. Visto que, os alunos não se encontram acostumados e preparados para trabalhar por temáticas e sim por acontecimentos, teria inserido na fase de sensibilização uma aula de contextualização da temática da alimentação (alimentação e ligação a questões culturais, religiosas, distinção social, étnicas, regionais e de gênero e com os problemas ambientais.), que serviria de diagnóstico para as atividades seguintes, podendo observar o nível dos alunos em relação a abordagens diferentes da história.

É de salientar, que chegada à fase de intervenção os alunos conseguiram ultrapassar as dificuldades iniciais, o que advém da primeira aula que serviu como diagnóstico e da aula teórica de contextualização, surtindo efeito e onde conseguimos obter bons resultados. Comprovou a importância da inserção da alimentação no programa curricular de História, porque para além da gradual evolução dos alunos e dos bons resultados, a temática motivou-os e despertou o interesse que originou na última aula da fase de intervenção um debate.

Relativamente à turma de nono ano o primeiro ponto a ressaltar foi o tempo que a turma disponha para a intervenção, o que levou a uma alteração de planos, visto que pretendíamos uma maior abordagem da temática. Esta serviu como uma pequena experiência, foi também o primeiro contato que os alunos tiveram com a temática.

Mas após a realização da visita de estudo e da atividade da receita, os alunos salientaram o interesse pela temática, que era motivadora conseguindo adquirir de forma mais fácil os conhecimentos necessários, devendo assim ser uma experiência a repetir no futuro e inseri-la no programa curricular da disciplina de História. Porém, se a turma dispusesse-se de mais tempo teria reformulado toda a metodologia para esta intervenção. O estudo que gostaria de realizar seria “Os hábitos alimentares geracionais”, onde iria analisar com a turma os hábitos alimentares dos seus avós, dos seus pais e dos próprios alunos, conseguindo fazer um evolução da alimentação ao longo de três gerações (através de questionários). Interligaria esta temática com a história local, sendo espinho uma comunidade piscatória e tendo hábitos e costumes alimentares próprios que são transmitidos de geração em geração. Por último, transportaria o debate para “As desigualdades alimentares a nível planetário. As mutações nos hábitos alimentares: a cozinha mediterrânica vs fast-food” que vai ao encontro dos conteúdos de nono ano.

Contudo, este estudo apresenta algumas limitações e suscitou questões que em trabalhos futuros gostaríamos de explorar. Seria interessante estender a amostra e analisar os resultados numa perspetiva ao longo de vários anos escolares, começando do 7º até 9º ano.

No sétimo ano faríamos a abordagem igual mudando algumas estratégias, faríamos uma iniciação à temática da alimentação e abordaríamos a sua evolução desde o paleolítico até ao mundo romano e falaríamos da alimentação mediterrânica e da sua importância.

No oitavo ano faríamos duas intervenções na primeira debatia-se “A história da alimentação: da Idade Média até aos nossos dias. Uma visão geral”, teríamos como questões orientadoras: Como evoluiu a alimentação na Idade Média, Quais as principais diferenças alimentares entre as distintas classes sociais, Quais as modificações ocorridas na Idade Moderna, Qual é a importância da revolução agrícola inglesa e sua contribuição para a alimentação atual.

Na segunda intervenção o tema debatido seria “O comércio, os descobrimentos e a sua relação com a evolução da alimentação em Portugal” e como questões orientadoras teríamos: Como é que o comércio contribuiu para o desenrolar da evolução da alimentação, Em que medida é que os descobrimentos foram importantes para a mudança nos hábitos alimentares.

E relativamente ao nono ano o que propus anteriormente de mudanças era a estratégia que adotava.

Salientamos, também, que este tema crucial não pode terminar na escolaridade básica, mas deverá ter continuidade e sequencialidade pelo ensino secundário (obedecendo ao princípio do currículo em espiral – em cada ano os assuntos relacionados com a alimentação devem ser abordados com maior profundidade, de uma forma adequada ao nível etário), pelas implicações que tem na saúde.

Uma vez que as atuais orientações curriculares abrem caminhos que permitem a escolha de temas, em algumas disciplinas, como são exemplos a Área de Projeto e Cidadania, sugerimos que se envolvam os alunos em estratégias ativas com a realização de trabalhos de pesquisa neste domínio, de modo a que seja um impulso para o futuro.

Conselho para futuras investigações dentro de uma temática que carece de abordagens universitárias estruturadas, seria o aprofundamento de temas como: patrimónios alimentares como expressão de multiculturalidade e marcadores identitários abertos a aculturações, o Património e Herança Cultural dos povos e suas múltiplas manifestações culturais (alimentação); conhecimento mais abrangente dos Alimentos sob perspetivas multidisciplinares. Os Resultados seriam produção de estudos originais e inovadores, capazes de contribuir para o avanço da investigação interdisciplinar sobre as Culturas da Alimentação, o desenvolvimento e crescimento da economia dos mercados cultural, turístico, empresarial e industrial.

Referências Bibliográficas

- 1-**AGUILLERA**, C. (2001 (1997)). História da Alimentação Mediterrânea. Lisboa: Terramar, pp.14-16
- 2-**APPADURAI**S, Arjun, Gastro-politics in hindu South Asia, *American Ethnologist*, v.8, n.3: p.494-511, 1981
- 3- **ARNAL**, J., Ricón, D., Latorre, A. (1994). Investigação Educativa. Fundamento Y Metodologia. Bracelona: Labor Universitaria.
- 4-**BARDIN**, L. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.
- 5-**BARLOSIUS**, Eva, The history of diet as part of the *vie matérielle* in France. In: Teuteberg, H.-J., ed., *European food history*. A research review. Leicester, Leicester University Press, 1992: p.90-108
- 6-**BELL**, David & Gill VALENTINE, *Consuming geographies*. We are where we eat. London, Routledge, 1997
- 7-**BELL**, Judith. (2008). Como realizar um projecto de investigação: um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação. (4.^a edição). Lisboa: Gradiva.
- 8- **BRAGA**, Isabel M. Drummond. “A Herança das Américas em Portugal. Trópico das cores e dos sabores.”. Lisboa: CTT, 2007
- 9-**BRAUDEL**, F. Alimentation et catégories de l’histoire. *Annales*, 16:723-8, 1961.
- 10-**BRAUDEL**, F. Civilisation matérielle, économie et capitalisme - XVe-XVIIIe siècle: les structures du quotidien: le possible et l’impossible. Paris, Armand Colin, 1979.
- 11-**BOIRE** (numéro spécial), *Terrains*. Carnets du patrimoine ethenologique, n.13, 1989.
- 12-**CALVO**, E. Sciences sociales, alimentation et développement: images, métaphores et apories. *Rev. Tiers Monde*, 33:727-42, 1992.
- 13-**CARNEIRO**, Henrique, Filtros mezinhas e triacas. As drogas no mundo moderno. São Paulo, Xamã, 1994

14-CARVALHO, D. A. Das casas de pasto aos restaurantes: os sabores da velha Curitiba (1890-1940). Dissertação (Mestrado em História) – Programa de Pós-Graduação em História, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004.

15-CARVALHO, M.C.; LUZ, M. T. Simbolismo sobre “natural” na alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 1, pp. 147-154, 2011

16-CHARLES, Nicky & Kerr, Marion, *Women, food and families*. Manchester University Press, 1988

17-COELHO, MHC. Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos. Separata da Revista de História Económica e Social. 1984; 12:91-111.

18-COHEN, L., Manion, L. (1980). Introduction: The nature of inquiry. In L. Cohen & L. Manion (Eds.), *Research methods in education*. London: Routledge.

19-DAVIS, J. *Antropología del Mediterráneo*. Barcelona, Anagrama, 1983. pp. 251-252.

20- DERNINI, S. and E.M. Berry, Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Front Nutr*, 2015. 2: p. 15.

21-DOUGLAS, Mary Taking the biscuit. The structure of British meals, *The New Society*, v.30: p.744-7, 1974.

22-ELIAS, Norbert, *O processo civilizador*. Rio de Janeiro, Zahar, 1990.

23-Esteves, M. (2006). Análise de conteúdo. In J. Lima & J. Pacheco (Org.) *Fazer investigação. Contributos para a elaboração de dissertações e teses* (105-125). Porto: Porto Editora

24- FACHIN, Odília. *Fundamentos de metodologia*. São Paulo: Saraiva. 2001

- 25-FEBVRE**, L. Pour la première enquête d'alimentation de 1936; Apud ORTIZ, R. Cultura e modernidade-mundo. In: Mundialização e cultura. São Paulo: Brasiliense, 1994, p. 77 -78
- 26-FINE**, Gary Alan, Kitchens. The culture of restaurant work, Berkeley. University of California Press, 1996
- 27-FISCLER**, C. L'omnivore. Le goût, la cuisine et les corps. Paris: Éditions Odile Jacob, 1990. p.13.
- 28-FOUCAULT**, M. A ordem do discurso: aula inaugural no College de France, pronunciada em 2 de dezembro de 1970. São Paulo: Loyola. 1970
- 29-FLANDRIN**, J. L.; MONTANARI, M. (org.) História da Alimentação. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p. 64-253.
- 30-GALLI**, A., et al., The Ecological Footprint of the Mediterranean Diets. 2015, CIHEAM
- 31-GARCIA GUTIERREZ**, Antonio Luis. Lingüística documental: aplicación a la documentación de la comunicación social. Barcelona: Mitre, 1984. (Colección dirigida por Roberto Coll-Vinent).
- 32-GARINE**, I. Une anthropologie alimentaire des Français? Ethnol. Fr., 10:227-38, 1980.
- 33-GASPAR**, Martins, "Eça de Queiroz jornalista, in O Dia, Lisboa, 24 de Janeiro de 1984.
- 34-GONÇALVES**, I. Acerca da Alimentação Medieval. In: Imagens do Mundo Medieval. Lisboa: Livros Horizonte, 1988. pp. 17-23
- 35-HERPIN**, N. Le repas comme institution: compte-rendu d'une enquête exploratoire, Revue Française de Sociologie, v.29:p.503-21, juillet-sep.1988
- 36-LEACH**, Helen, The terminology of agricultural origins and food production systems- a horticultural perspective, *Antiquity*, 71:135-48, 1997

- 37-LIFSCHITZ**,Javier, Significação e práticas alimentares ,ECO.Punlicação da Pós-graduação em comunicação e cultura/ECO-UFRJ,v.1,n.4:p.129-151,1993
- 38-LÜDKE**, Menga e **ANDRÉ**, Marli E. D. A. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986
- 39-LENTZ**, C. Changing food habits: an introduction. Food Foodways, 5:1-13, 1991.
- 40-LÉVI-STRAUSS**,Claude,*Le cru et le cuit (Mythologiques I)*.Paris,Plon,1964
- 41-LÉVI-STRAUSS**,Claude, *L`origene des manières de table*(Mythologiques II).Paris,Plon,1968.
- 42-LÉVI-STRAUSS**,Claude,*Le triangle culinaire*,L`Arc.Paris,v.26:p.19-29
- 43-MAHONEY**, A. A. (2002). Contribuições de H. Wallon para a reflexão sobre as questões educacionais. In V.S. Placco (Org.), Psicologia & Educação: Revendo contribuições (pp. 9-32). São Paulo: Educ.
- 44-MALASSIS**, L. Histoire de l`agriculture, histoire de l`alimentation, histoire générale. Econ. Rurale, 184/185/ 186:192-8, 1988
- 45-MALASSIS**, L. Histoire de l`agriculture, histoire de l`alimentation, histoire générale. Econ. Rurale, 184/185/ 186:192-8, 1988.
- 46-MARQUES**, AHO. Portugal na Crise dos Séculos XIV e XV. Vol. VI da «Nova História de Portugal», direção de Serrão, J e Marques, AHO. Lisboa: Editorial Presença, 1987. pp. 198
- 47-MARQUES**, António Oliveira. A Mesa. In: A Sociedade Medieval Portuguesa. Aspetos da Vida Quotidiana. COELHO, MHC. Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos. Separata da Revista de História Económica e Social. 1984; 12:91-101.

48-MARQUES, António Oliveira. Introdução à História da Agricultura em Portugal. A Questão Cerealífera durante a Idade Média. 2ªedição. Lisboa: Edições Cosmos, 1968. pp. 46.

49-MARQUES, António Oliveira. A Mesa. In: A Sociedade Medieval Portuguesa. Aspectos da Vida Quotidiana. 5ªedição. Lisboa: Sá da Costa, 1987. Cap. I. 5ªedição. Lisboa: Sá da Costa, 1987. Cap. I. 68-69.

50-MAZZINI, Innocenzo, *L'alimentation et la médecine dans le monde antique*. In: TEUTEBERG,Hans-Jurgen, ed.*European food history.A resarch review*.Leicester, Leicester University Press,1992

51-McGEE,Harold, On food and cooking. *The science and lore of the Kitchen*. New York, Collier Books,1988

52-Mintz,Sidney W., *Sweetness and power*.The place of sugar in modern history, New York, Viking Press,1986

53-Mintz,SidneyW.,*Tasting food,testing power*.Excursions into eating , culture and the past.Boston,BeaconPress,1996

54-MENNELL,Stephen,Divergences and convergences in the developement of culinary cultures.In:TEUTEBERG,H.-J., Ed., *European food history.A reserch review*.Leicester,Leicester University Press,1992;p.278-88

55-MENNELL,Stephen;MURCOOT,Anne&VAN OTTERLOO,Anneke H.,*The Sociology of food*.Eating,diet and culture.London,Sage,1992.

56-MENESES, U. T. B. de; CARNEIRO, H. A História da Alimentação: balizas historiográficas. In: Anais do Museu Paulista – História e Cultura Material, São Paulo: Nova Série, v. 5, jan/dez 1997, p. 9.

57-MEPHAM,Bem,ed.,*Food ethics*.London,Routledge,1996.

58-MERRIAM, S. B. Qualitative research and case study applications in education. San Francisco: Jossey-Bass Inc. Publishers, 1998.

.
59-MESSER, Ellen, Anthropological perspectives on diet, *Annual Review of Anthropology*, v,13:p205-49,1984.

60-MONTANARI, M. Romanos, Bárbaros, Cristãos: Na Alvorada da Cultura Alimentar Europeia. In Flandrin JL, Montanari M, direção. *História da Alimentação*. 1ºvol. «Dos primórdios à Idade Média». Lisboa: Terramar, 1998.pp. 248-250.

70-MONTANARI, M. A Caminho de um novo equilíbrio Alimentar. In Flandrin JL, Montanari M, direção. *História da Alimentação*. 2ºvol. «Da Idade Média aos tempos atuais». Lisboa: Terramar, 2001. pp. 7-10.

71-MONTANARI, M. Romanos, Bárbaros, Cristãos: Na Alvorada da Cultura Alimentar Europeia. In Flandrin JL, Montanari M, direção. *História da Alimentação*. 1ºvol. «Dos primórdios à Idade Média». Lisboa: Terramar, 1998.pp. 248-250.

72-MONTANARI, Massimo (org.). O mundo na cozinha. História, identidade, trocas. São Paulo: Estação Liberdade: Senac, 2009.

73-OLIVEIRA, João Carlos. “A Alimentação”, Portugal do Renascimento à Crise Dinástica, coordenação de João José Alves Dias, In *Nova História de Portugal*, direção de Joel Serrão e A. H. Oliveira Marques. Lisboa: Editorial Presença, 1998. pp. 626.

74-OLIVEIRA, Silvio Luiz de. *Tratado de metodologia científica*. São Paulo: Pioneira. 1997.

75-POMBO, Olga. Práticas interdisciplinares, Porto Alegre, ano 8, nº15, Jan/Jun, p.208-249, 2006.

76-POTTIER, Johan, Food. In: BARNAD, Alan & SPENCER, Jonathan, eds., *Encyclopedia of social and Cultural Anthropology*. London, Routledge, 1996: p.238-41

77-PILLSBURY, Richard, From boarding house to bistro. The American restaurant then and now. London, Unwin Hyman, 1990.

78-QUIVY, R., Campenhoudt, L. V. (1995). Manual de Investigação em Ciências Sociais. Lisboa: Gradiva.

79-REIS, J. C. Escola dos Annales - a inovação em história. São Paulo: Paz e Terra, 2000. p.113.

80- RENFREW, Colin & BANHN, Paul, Ch.7: What did they eat? Subsistence and diet. In: *Archaeology. Theories, methods and practice*. London, Thames & Hudson, 1991: 233-270

81-RICHARDS, Aundrey I., *Hunger and work in a savage tribe*. A functional study of nutrition among the Southern Bantu. London, Routledge, 1932

82-RICHARD, P. Analyse de la consommation alimentaire et modèle d'offre. Rev. Tiers Monde, 33:789-808, 1992

83-RICHARDSON, R. J et al. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 3ª edição, 1999. 47

84-RICKLEFS, Robert E. The Economy of Nature. EUA, Guanabara Koogan. 6ª ed. pp. 11

85-ROCHE, Daniel. História das coisas banais. Nascimento do consumo nas sociedades tradicionais (séculos XVII-XIX). Lisboa: Teorema, 1997. p.251. RODRIGUES, D. Arte da Cozinha. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda. 1987. pp. 39.

86-SALAMAN, Redcliffe N., The history and social influence of potato. Cambridge, Cambridge University Press, 1949

87-SANTOS, C. R. Por uma história, p.163

88-SANTOS, MJA. O Peixe e a Fruta na Alimentação da Corte de D. Afonso V. Breves Notas. Separata de Brigantina. 1983 Jul-Set; III (3): 307-43.

89-SCRIMSHAW, Nevin S.,The value of contemporary food and nutrition studies for historians, *Journal of Interdisciplinary History*, v.14,n.2:p.529-34,1983.

90-SMART,Barry,Digesting the modern diet: gastro-porn,fast food, and panic eating.In:TESTER,k.,ED.,The flâneur.London,Routledge,1994.

91-TURMO, I- Régime Méditerranéen. Em: Poulain, Jean-Pierre, (Dir.). Dictionnaire des Cultures Alimentaires, Paris, Presses Universitaires de France, 2012.

92-VALENTINE,Gill&LONGSTAFF,Beth,Doing porridge.*Food and social relations in a male prison*,Journal of Material Culture,v.3,n.2;p.131-52,july 1998

93-VALERI,René,Alimentazione.In:*EnciclopediaEinaudi*.Torino.Einaudi,v.1,19977: p344-361

94-VISSER,Magaret,Much depends on dinner.The extraordinary history and mythology, allure and obsessions,perils, and taboos of na ordinary meal London.Grove/QPB,1987

95-WATT,James; FREEMAN,E.J.&BYNUM,W.F.,eds., *Starving sailors*. The influence of nutrion on Naval and Maritime Hisyoru.London1981.

96-WIEDMANN, T. and J. Minx, A Definition of Carbon Footprint. 2008, Pertsova, Ecological Economics Research Trends: Chapter 1: Hauppauge NY, USA.

97-YOUNG,l.*The Geography of hunger*.London,Routledge,1998

ANEXOS

Anexo 1 – Ficha de trabalho 1 realizada ao 7ºano (fase sensibilização)



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida - Espinho

Ficha de Trabalho

Nome: _____ Data: _____

Professora: Alexandra Silva

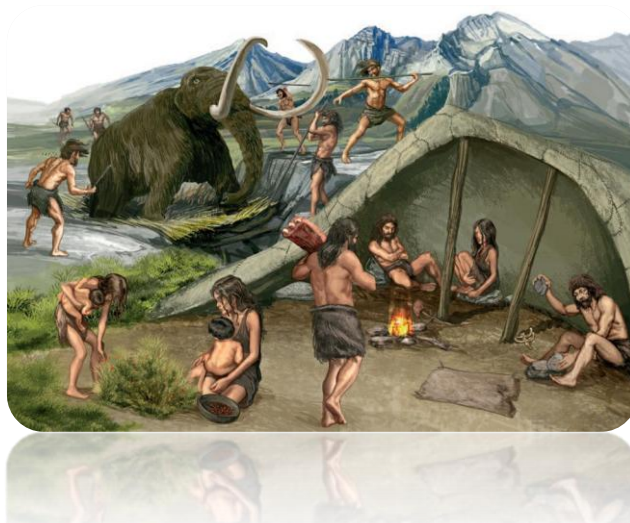
1. Lê o documento.

O fogo serviu para assustar predadores e garantiu, por consequência, a tranquilidade das mulheres, das crianças e dos velhos que ficavam no acampamento (...).

É possível que o fogo tenha ajudado a linguagem articulada a afirmar-se.

O fogo, enfim, veio proporcionar a criação da culinária. Este novo método de preparar os alimentos, a passagem do cru ao cozido, foi um acontecimento importante (...).

Mas sobretudo, o Homem adquiriu com o fogo um poder novo: o de transformar as coisas, (...) endireitar varas e fragmentos de hastes de animais, amolecer os dentes de mamutes e fazer estalar as pedras.



Documento A- Reconstituição de um acampamento do Paleolítico.

1.1- Avalia a importância do domínio do fogo para a vida dos primeiros seres humanos.

2. Elaborar ementas da Pré-História

2.2- **Redige** e **ilustra** duas ementas, uma para o Paleolítico, outra para o Neolítico, tomando como exemplo o documento B.



Anexo 2 – Ficha de trabalho 2 realizada ao 7ºano (fase sensibilização)



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida - Espinho

Ficha de Trabalho

Nome: _____ Turma _____ Data: _____

Professora: Alexandra Silva

- A- Ele (o rei) ilumina as duas regiões como o disco solar; faz germinar as plantas como Nilo durante as cheias; proporciona a abundância aos que o servem; (...)

Glória a ti, deus vivo, tu és o nosso guia. (...) Que vivas eternamente!

Estela de sehetepribâ

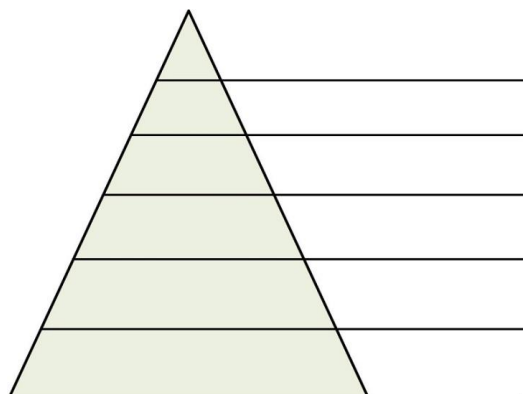
- B- Os camponeses e os artesãos que trabalham para a corte, os sacerdotes que servem os deuses e os escribas que gerem os bens e as atividades dos egípcios são, todos, servidores do faraó. Este, considerado deus vivo, é o principal proprietário do solo, concede as terras aos templos e aos sacerdotes, aos altos funcionários e aos parentes. (...) Cada homem pertence a um grupo o que determina a sua ocupação e nível de vida.

Adaptado de Gilbert lafforgue, A Alta Antiguidade, das origens a 550 a.C

1.1. **Identifica** a personagem a que se refere o doc. A.

1.2. **A partir do doc. A. caracteriza** o seu poder.

1.3. **Preenche** uma pirâmide social que represente organização da sociedade egípcia, de acordo com o exemplo, e partindo da análise do doc. B.

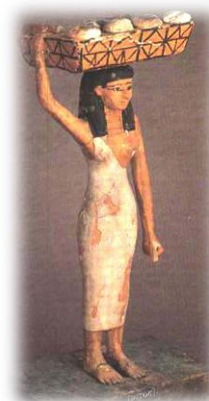


2. **Completa** o esquema sobre a organização da sociedade egípcia.

Grupo social	Funções/Atividades
Altos Funcionários	
Sacerdotes	
Escribas	
Artesãos	
Camponeses	
Escravos	

2.1- Lê o texto.

Os egípcios gostavam de comer bem, mas não nos deixaram nenhum manual de culinária entre seus papiros. Através das representações das pinturas e relevos, algumas informações puderam ser obtidas pelos egiptólogos, não apenas quanto aos alimentos consumidos, mas também quanto a sua preparação. Carne de gado ou de galináceos, peixes, legumes e frutas faziam parte das refeições daquele tempo. Os pães tinham presença marcante na mesa e entre as bebidas a cerveja era a preferida. Usando facas, colheres e garfos, ou simplesmente comendo com as mãos, os egípcios tinham uma alimentação rica e saudável. Sendo Egipto uma dádiva do Nilo.



2.2- Relaciona a frase sublinhada no texto com a alimentação egípcia.

Anexo 3-Quizz “ A herança do Mediterrâneo antigo “-Grécia

11.Refere os alimentos que consumiam habitualmente os gregos.

1- Os gregos consumiam peixe, moluscos, pão, azeite, azeitonas, tâmaras, romãs, uvas, vinho e mel;

2- Os gregos consumiam carne, cerveja, raízes, vinho, doces, chá, uvas, açúcar, romãs. As respostas foram dadas em grupo de dois (Treze pares), e todos aos pares acertaram na resposta correta.



Anexo 4- Quizz “ A herança do Mediterrâneo antigo ”-Grécia

12.A afirmação é Verdadeira ou Falsa?

•As condições geográficas da Grécia favoreciam o consumo de pão, queijo, frutos, legumes, ovos, peixe e, raramente, alguma carne, acompanhados frequentemente por vinho.



Anexo 5- Quizz “ A herança do Mediterrâneo antigo ”-Roma

8.A afirmação é Verdadeira ou Falsa?

•Os homens e as mulheres mais ricos confraternizavam em faustosos banquetes, com uma grande variedade de pratos de carne e de peixe, acompanhados de vinho misturado com água, mel e ervas aromáticas. Bem diferente da alimentação dos mais pobres que consistia em pão, azeitonas, lentilhas e pouco mais.



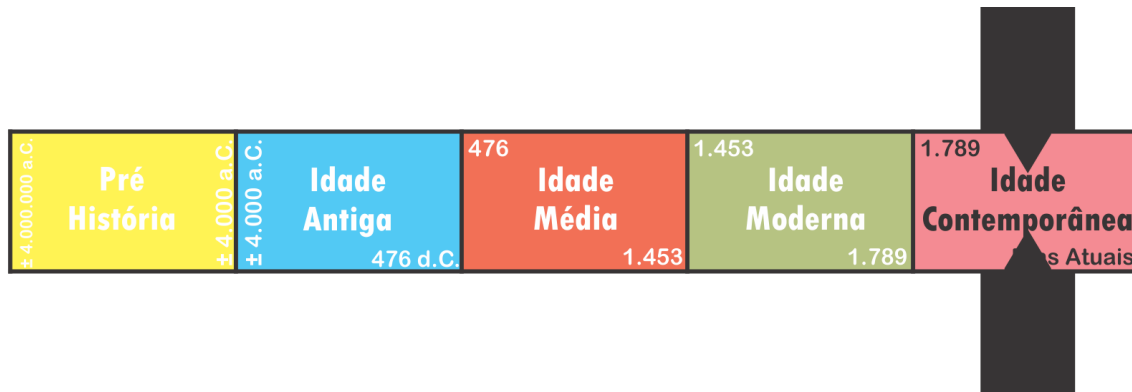
DISCIPLINA DE HISTÓRIA

Mapeamento dos produtos alimentares mediterrânicos

Alimentação mediterrânea



Mapeamento dos Alimentos



- Neolítico

Existiu uma revolução na alimentação através da caça e da agricultura. Começaram a praticar a criação de gado (Carneiro, boi, cavalo, burro, cabra, camelo, porco) e daí surgiu os primeiros laticínios. Na suméria (2500 a.C.) com o aumento dos rebanhos aumentou a produção de manteiga e queijos.



- Dieta Mediterrânica

Tríade mediterrânica: Eram consumidos como alimentos fundamentais a fruta, as hortaliças e os cereais no entanto não deixaram vestígios. O aperfeiçoamento deste modo de alimentação deve-se a Roma com a introdução do azeite, da farinha e do vinho.

- ❖ Azeite: (Olla chry-Sophilla) - Os fenícios trouxeram e espalharam pela zona do mediterrâneo norte, sul, Marrocos e África. Foi aperfeiçoado na zona do crescente fértil através da prensagem e gerou uma modificação alimentar.



- ❖ Sal: Foi trazido pelos Fenícios das salinas através da rota do sal (leipzig) e pelos romanos pela Via Salaria. A descoberta e utilização do sal permitiram conservar alimentos e para lavar, tingir e amaciar o couro. A palavra sal deu origem à palavra salário visto que era uma moeda de troca.



- ❖ Vinho: O fabrico do vinho ocorreu em Itália e em França ao mesmo tempo. O primeiro vinho chegou ao Egito vindo da Ásia Menor que depois foi levado para Creta, Índia e Grécia. Na Península Ibérica a chegada do vinho foi obra dos Gregos. Em Roma preferia-se o vinho branco ao vinho tinto. Havia sumos de frutas (marmelo, tâmaras, figo, romã...) para além do vinho. As mulheres eram proibidas de beber vinho (“Se encontrares a tua mulher a beber vinho, não hesites em atravessa-la com a espada), elas bebiam hidromel.



- ❖ Cerveja: Era obtida através de trigo fermentado. Era consumida pelos Egípcios, Atenienses e os povos da Península Ibérica.



- ❖ Mel: Veio da Ásia Menor para o mediterrâneo e depois para África (Egipto). Tinha a função de adoçante, servia para conservar a fruta, era utilizado com leite e também pão com mel.



Fruta:

- ❖ Figos: Eram consumidos no Egito, na Grécia e em África e a sua difusão pelo mediterrâneo deve-se aos romanos. Os figos serviam como adoçante natural, fruta da sabedoria e tinham um papel importante em cerimónias religiosas.



- ❖ Maçã: Não existem dúvidas de a maçã ser anterior aos tempos do crescente fértil e mesmo ao Paleolítico. A maçã veio do médio oriente e era mais utilizada na cultura greco-romana. Era utilizada para fazer sidra, utilizada para fazer hidromel de maçã, era um produto alimentar de subsistência.



- ❖ Ameixa: Os primeiros vestígios foram encontrados no Egito e a sua difusão pelo mediterrâneo deve-se aos romanos.



- ❖ Pêssego: O pêssego terá tido a sua origem na china. As rotas das caravanas levaram-no para a Pérsia, e só chegou a Roma, nos dias de Augusto.



- ❖ Marmelo: Teve origem na Pérsia. Faziam doce com este fruto e podia ser assado com mel ou polvilhado com farinha. Era apelidado de maçã doce.



- ❖ Alperce: Segundo a documentação que foi encontrada, o alperce já existia na China há cerca de 5 mil anos, com uma segunda pátria de adoção o Tibete. Chegou a Roma no século I d.C.



- ❖ Pêra: Não se sabe quando chegou a Roma nem porque zonas se difundiu. Era um fruto doce e servia também para fazer vinagre.



- ❖ Tâmaras: É originária de África e a sua maior difusão deveu-se aos gregos e romanos. Servia de adoçante, para fazer sumo e na Grécia era uma guloseima a que se comia durante os espetáculos de teatro.



- ❖ Cerejas: Outra fonte de doçura é a cereja, que no estado silvestre existiu em toda a Europa. Através deste fruto fazia-se bebida que eliminavam toxinas e compotas.



- ❖ Morango, groselha e framboesa: Existem desde o Paleolítico, mas só se cultivou no século XV. Para além de se comerem ao natural podiam se espremer para fazer sumos e compotas.



- ❖ Laranja, Toranja e limão: A laranja só apareceu nos banquetes das classes superiores de Roma no século II d.C., era um produto importado da Palestina, mas foi descoberto pelos Chineses. Acreditava-se que tinha efeito curativo e era cultivada em diversas partes do império. A toranja era um fruto originário da Indochina e o limoeiro foi um fruto desconhecido dos gregos e dos romanos, por outro lado era utilizado na China, na Suméria e no Egipto. Acreditavam que tinha virtudes medicinais.



- ❖ Romã: Originária da Pérsia, já existia desde o período do Neolítico. Foi trazida para o mediterrâneo oriental pelos Fenícios. Era apreciada pelo sabor e sumo.



Verduras:

- Eram consumidos pelos Gregos e Romanos rabanetes, beldroegas, cenouras, alhos, cebolas, espargos alface, lentilhas, cogumelos, trufas, castanhas, ervilhas variadas, melões, acelgas, malvas e alcachofra (...).

- A couve já era cultivada no período do neolítico na zona Vascónica e foram os celtas que a introduziram no Mediterrâneo.
- A couve-flor, o brócolo e a couve-roxa eram conservadas em azeite e usavam os espargos para fazer puré.
- O pepino e o melão eram do tamanho de uma laranja. O pepino veio da Índia e era consumido pelos egípcios e apreciado pelos gregos. O melão veio da África do sul e era consumido na salada. Só chegou ao Egipto por volta do ano 500 a.C., era alimento dos marinheiros e chegou à Grécia através do mar. Era inicialmente considerado uma hortaliça só pouco tempo depois foi considerado fruta.
- A cabaça e a cabacinha veio do Peru e foi consumida pelos gregos e romanos.
- A cenoura era conhecida pelos gregos e pelos romanos e inicialmente era amarela.
- A escorçãoeira nasceu em Espanha e era utilizada na cozinha romana, servia também de antídoto contra mordedura de serpentes.
- O rabano, os romanos espalharam o seu cultivo pelo império e era consumido no final da refeição devido ao seu interesse digestivo.
- O aipo era consumido por todo o mediterrâneo devido a ser um alimento



diurético.

- A cebola, oriunda do Paquistão e do Irão. Cultivou-se na suméria e mil anos depois no Egipto, serviu de ração aos trabalhadores das pirâmides. Os soldados romanos consumiam cebola em abundância porque acreditavam que aumentava a força e a coragem.
- O alho era alimento principal dos trabalhadores da pirâmide de Quéons. Os romanos usavam alho moído em azeite para cozinhar.

- O alho-porro , oriundo do Egito e em Roma comia-se o alho-porro mergulhado em azeite porque acreditava-se que aliviava as dores intestinais.
- A fava é oriunda Afeganistão e por ação da natureza se difundiu pelo mediterrâneo. Em Roma a fava era utilizada para fazer farinha para papas e pão.
- A castanha era assada na brasa ou utilizada para fazer bebida. Podia-se também utilizar a farinha de castanha há para fazer pão ou utilizar elas simplesmente para rechear.
- As lentilhas surgiram no médio oriente, vindas da Índia para o Egito que se espalhou por outras regiões. Era um alimento barato, quando alguém enriquecia dizia-se que deixou de comer lentilhas.
- O grão-de-bico e urtiga vieram da mesopotâmia para o mediterrâneo através do comércio. Em Roma circulavam vendedores no teatro com grão-de-bico torrado.
- As legiões romanas semeavam ervilhas e urtigas porque eram muito apreciadas na sopa.
- Cogumelos e as trufas vieram do Egito e tinham várias qualidades. Os cogumelos podiam ser utilizados como ingredientes para queijos.



Alface e saladas:

- A alface surgiu com ele no ano 600 a.c , era consumida pelos persas, egípcios, gregos e romanos. Os romanos consumiam alface no início da refeição e uma salada veio a passar para o final do banquete. A salada era feita com sal o que deu origem ao seu nome, e vinagre com molho de vinagretas. As alfaces eram conservadas em salmouras.



Especiarias e condimentos:

- A **canela** veio da china para os Egipto através das suas rotas comerciais, para além de temperar a comida era utilizada nos rituais das divindades. Os egípcios utilizavam também resinas, incenso, mirra, zimbra, orégão e menta para temperar as comidas.
- A canela chegou aos gregos vindos da Malásia e só começou a ser utilizada no século III d.C., servia para uso medicinal.
- A pimenta, oriunda da Índia e chegou à Grécia nos séculos V ou VI a.C.. Os Gregos utilizavam na comida devido ao seu efeito ardente.
- O **gengibre** foi trazido da Índia para a Pérsia e daí chegou a Roma e à Grécia, era utilizado para temperar a comida.
- Açafrão veio da Índia para o mediterrâneo, servia para temperar e dar cor à comida e podia-se fazer pão de Açafrão.
- A **mostarda** era utilizada as suas sementes moídas e misturadas com vinagre, azeite e mel para temperar a comida.
- **Arruda** era utilizada em Roma para temperar a comida, principalmente a carne.
- A salsa era utilizada pelos gregos, era conhecida por produzir boa disposição e abrir o apetite.
- **Tomilho** era bebido através de uma infusão pelos mais velhos e era conhecido como fonte de energia e atividade. Era também utilizado em carnes, assados e alguns legumes,
- **Coentro** era muito apreciado pelos gregos e pelos romanos e para além de temperar a comida era utilizado no tratamento do vinho.
- **Funcho, orégão sésamo e agriões** eram utilizados como condimentos.



Carnes:

- Valorizavam os restos dos animais (**uberas, as vulvas, testículos**), não havia muita abundância de carnes na alimentação devido aos preços.
- Consumiam a **cabra** e dela obtinha a carne e o leite.
- Consumiam **borrego, cabrito, lebre, gazela, recheavam gansos e patos**.
- Os mais ricos comiam **cervo, gazela, antílope, javali, coelho, codornizes, perdizes, gralhas** que eram criados em cativeiro.

- O **porco** era geralmente consumido cozido e o presunto itálico era untado com azeite, defumado, novamente untado com azeite e logo de seguida era colocado em vinagre. Com o passar dos anos desenvolveu-se a charcutaria por todo o mediterrâneo.
- Os egípcios faziam foie-gras.
- As **galinhas** chegaram ao mundo grego cerca de 500 a.C., até à altura só se conhecia o ganso e pato. Usava-se os ovos, mas a referência ao uso culinário do ovo só apareceu em textos posteriores a Péricles. Os romanos inventaram doces feitos com ovos, leite e mel.
- Os gregos tiveram faisão e pavão-real vindo da Índia.

O peixe:

- Os romanos consumiam atum, moreiras, rodovalho, dourada, congro, mugem, salmonetes, esturjão, espadarte, polvo cozido em salitre, lulas, pregado, robalo, truta, salmão, ovos de peixe, corvinas, tartarugas, escaro, urtigas do mar, abróteas, pentes, cobras, sargos, caranguejos, chavetas. Ao nível do marisco consumiam lagosta, lagostim, ouriço e torpedo. Com a cavala faziam um prato típico chamado garum que era considerado um paté (consistia em uma pasta líquida formada por sangue e pelos intestinos, fígado e entranhas de cavala). O peixe era salgado e seco ao sol ou defumado para ter uma maior duração.



Queijo curado e outras técnicas:

Em Roma não se fez muito uso da manteiga. Os romanos gostavam de requeijão branco e para ser conservado era polvilhado com sal. Consumiam queijo moído que era misturado com alho picado, salsa, coentros e arruda. Fazia-se com queijo e mel papas e tortas.



Farinhas e pão, pizzas e massas folhadas:

Faziam-se papas com grãos torrados, podia-se também fazer crepes com massa feita com leite e cereais. Para o pão havia três tipos de farinha, e o pão podia ser barrado com manteiga, queijo, carne, azeitonas, alho ou peixe (com estes ingredientes alimentares fazia-se a pizza e a primeira receita é grega). Existia mais de 80 tipos de pão no tempo

de Aristófanes, e as formas de pão seriam, pão trançado, pão quadro e pão em forma de lua. Após o trabalhado da massa de pão dera origem à massa folhada (origem Grega). Fazia-se pão com figos, passas (...) e também se fazia biscoitos.



Vinho:

As mulheres eram proibidas de beber vinho (“ Se encontrases a tua mulher a beber vinho, não hesites em atravessá-la com a espada”), as mulheres bebiam hidromel. Em Roma preferia-se o vinho branco (deixavam envelhecer durante 15 anos) ao vinho tinto. Havia sumos de frutas (marmelos, tâmaras, figos, romãs...).



Anexo 7- Ficha Evolução da Alimentação realizada pelo 7ºano (Fase sensibilização)

A evolução da alimentação



Produtos	
Frutas	
Gorduras e óleos	
Leite e derivados	
Pescado	
Carne	
Cereais e derivados, tubérculos	
Hortícolas	

Anexo 8- Ficha Mapeamento Gastronómico realizada pelo 7ºano (Fase sensibilização)

Mapeamento gastronómico



	Produtos	Origem
Fruta		
Gorduras e óleos		
Leite e derivados		
Carne		
Pescado		
Cereais e derivados, tubérculos		
Hortícolas		

Anexo 9-Texto o Banquete Romano

Um banquete em Roma

Petrônio, escritor romano do século I d. C., no seu livro *Satyricon*, descreve assim o início de um banquete oferecido a vários convidados por um negociante riquíssimo, chamado Trimalcião: “Ocupámos os nossos lugares e os escravos verteram sobre as nossas mãos água arrefecida com neve, enquanto outros se aproximavam dos nossos pés e, com grande habilidade, começavam a cortarnos os calos.”

Os romanos abastados convidavam regularmente os amigos para banquetes que se realizavam normalmente ao fim da tarde. O banquete, ou convivium, reunia cerca de nove ou dez pessoas, numa sala chamada triclinium, assim chamada porque os convivas comiam reclinados em três leitos colocados à volta da mesa em U.

O banquete começava geralmente com um gustatio (aperitivo), formado por ovos, marisco ou queijo, acompanhado por mulsum, um vinho misturado com mel. Seguia-se o prato principal, carne ou peixe, e a sobremesa. O vinho era quase sempre misturado com um pouco de água. Havia, no entanto, casos de banquetes bem mais prolongados, com inúmeros e sofisticados pratos, como podes ver na ementa aqui incluída. Algumas das receitas romanas chegaram até nós, como por exemplo a de Tarte de Rosas, que podes ler aqui.

Uma prática romana menos recomendável era a de comer excessivamente. Em certos banquetes, havia convidados que, durante a refeição, se retiravam temporariamente para uma dependência anexa à sala de refeições, chamada vomitorium, regressando depois à mesa para continuar a comer. Foram excessos como este que levaram o Cristianismo a incluir a gula entre os “sete pecados mortais”.

As salas de refeição das casas dos romanos ricos eram geralmente decoradas com belos mosaicos no chão e pinturas a fresco nas paredes, conforme podes ver em alguns exemplos aqui incluídos.

Aperitivos:

- Tetras de porca recheadas com ouriços-do-mar;
- Tigelas de miolos cozidos com leite e ovos;
- Ouriço-do-mar com molho de especiarias, mel, azeite e ovos.

Pratos principais:

- Veado assado com molho de cebola, tâmaras de Jericó, passas, azeite e mel;
- Avestruz cozida com molho doce;
- Rola cozida com penas;
- Flamingo cozido com tâmaras;
- Presunto assado com figos, mel e folhas de louro.



Sobremesas:

- Doce de rosas com pastéis folhados;
- Tâmaras recheadas com nozes e pinhões;
- Bolo de vinho doce africano com mel.

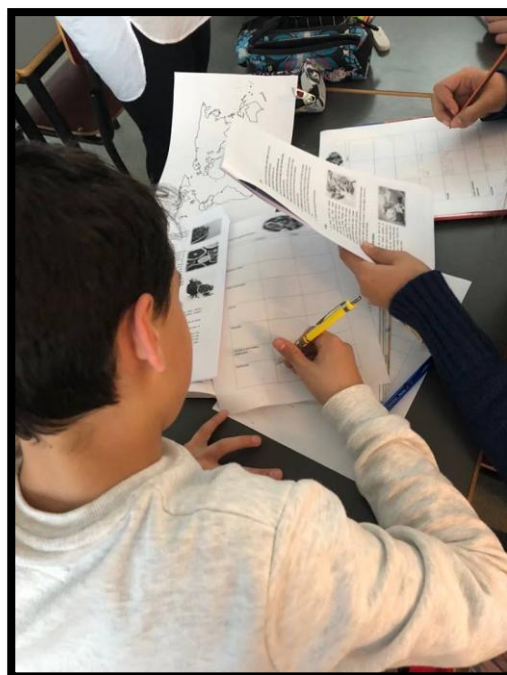
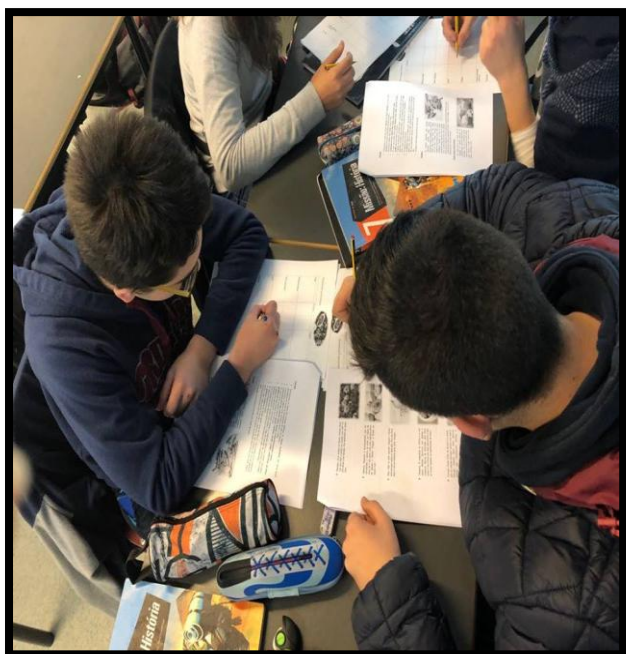
Do Livro de Cozinha de Apício (gastrónomo romano do século I d. C.)

Receita Culinária da época: Tarte de Rosas

Cortar as rosas frescas do canteiro, tirar as folhas e colocar apenas as pétalas no almofariz; misturar um pouco de caldo de vitela e esfregar bem. Acrescentar mais um copo de caldo e deitar tudo através do coador. Depois disto, agarrar em quatro mioleiras de vitela cozidas, esfolá-las e retirar os nervos; esmagar oito escrúpulos (1) de pimenta humedecida com o molho e esfregar as mioleiras; juntar oito ovos, um copo de vinho e um pouco de azeite. Entretanto, untar uma frigideira, colocá-la nas cinzas quentes e deitar nela o material descrito acima; quando a mistura estiver cozida, polvilhá-la com pimenta em pó e servir.

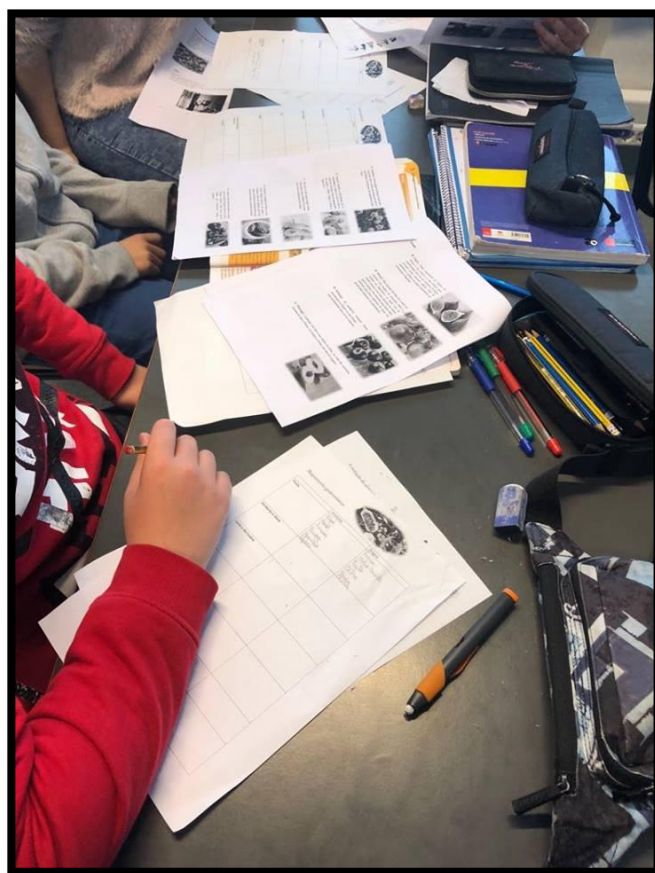
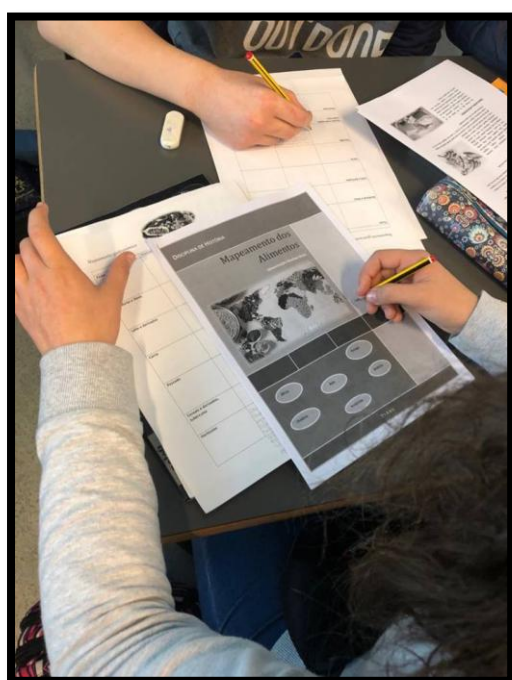
(1) Escrúpulo – antiga medida, equivalente a 24 grãos.

Anexo10 – Fotografias das aulas de Intervenção



Preenchimento das Fichas:

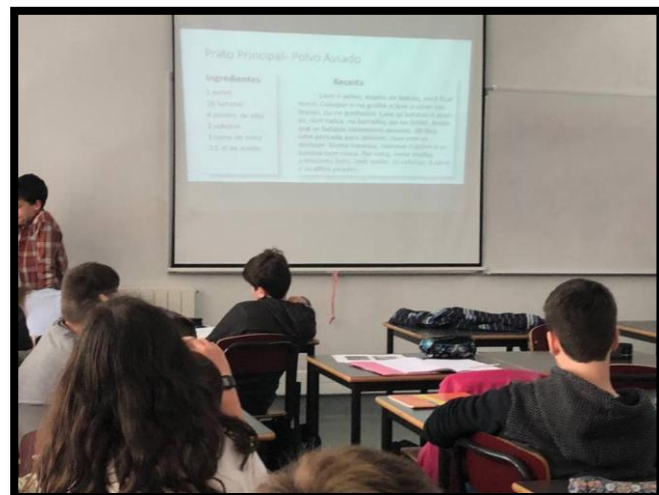
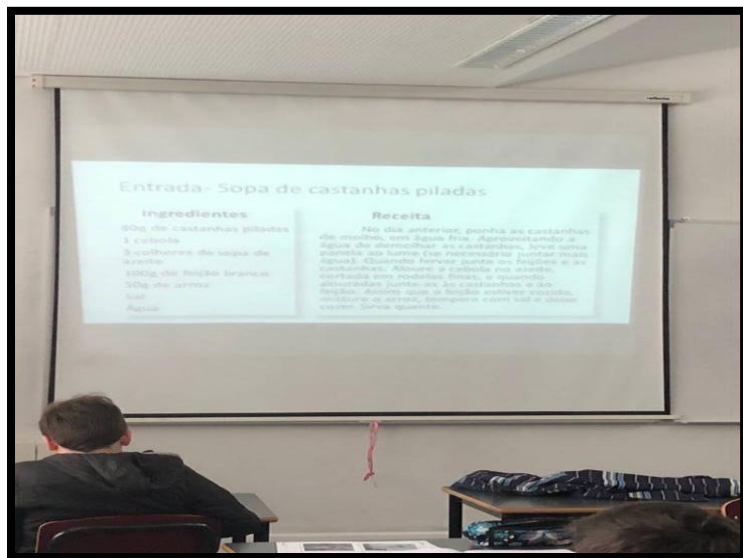
- Evolução da Alimentação
- Mapeamento dos produtos alimentares da dieta mediterrânica





Mapeamento Alimentar:

-Colocação das etiquetas com os produtos alimentares no mapa.



Apresentação dos trabalhos de Grupo.



Anexo11- Ementa Escolar analisada pela turma do 7º Ano



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA



AEMGA

EMENTA



Semana de 16-04-2018 a 20-04-2018

16-04-2018		SEGUNDA-FEIRA
Sopa	Legumes	
Prato	Bacalhau assado com batata e salada de alface, cenoura e tomate.	
Sobremesa	FRUTA da ÉPOCA /Iogurte	

17-04-2018		TERÇA-FEIRA
Sopa	Espinafres	
Prato	Carne estufada com lentilhas, arroz branco e salada.	
Sobremesa	FRUTA da ÉPOCA	

18-04-2018		QUARTA-FEIRA
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Salada de atum, ovo, massa e salada.	
Sobremesa	FRUTA da ÉPOCA/Gelado	

19-04-2018		QUINTA-FEIRA
Sopa	Canja	
Prato	Frango estufado com legumes, arroz e salada.	
Sobremesa	FRUTA da ÉPOCA	

20-04-2018		SEXTA-FEIRA
Sopa	Feijão verde	
Prato	Peixe assado com arroz de legumes.	
Sobremesa	FRUTA da ÉPOCA	

Todas as refeições têm como BEBIDA a ÁGUA

PPES | _____

Anexo12- Dois trabalhos realizados sobre a ementa escolar



ZEMANA

Alimentar Semana de 16-04-2018 a 20-04-2018

16-04-2018		SEGUNDA-FEIRA
Sopa	Canja	
Prato	Marceneira	
Sobremesa	Fruta da Época	

17-04-2018		TERÇA-FEIRA
Sopa	Caldo Verde	
Prato	Aroz de lulas e cavilhas com salada de alface	
Sobremesa	Fruto da Época / gelatina	

18-04-2018		QUARTA-FEIRA
Sopa	Sopa de Pedra	
Prato	Biginhas de Peru com legumes saltados	
Sobremesa	Fruta da Época	

19-04-2018		QUINTA-FEIRA
Sopa	Abóbora	
Prato	Bacalhau com Natas	
Sobremesa	Fruta da Época	

20-04-2018		SEXTA-FEIRA
Sopa	Legumes	
Prato	Frango com cerveja e batatinhas estufadas com legumes	
Sobremesa	Massa assada com canela	

Todas as refeições têm como bebida a água

EMENTA

16-04-2018	Segunda-Feira (jantar)
Sopa	abóbora
Prato	Bifeinhos de peru com arroz
Sobremesa	fruta laminada

17-04-2018	Terça-Feira (jantar)
Sopa	canja
Prato	Doucada grelhada com batata e arroz
Sobremesa	bolo de cenoura com cobertura de chocolate

18-04-2018	Quarta-Feira (jantar)
Sopa	Triguinho de pão
Prato	arroz à valenciana
Sobremesa	maça assada

19-04-2018	Quinta-Feira (jantar)
Sopa	legumes
Prato	lulas estufadas com arroz de ervilhas
Sobremesa	salada de frutas

20-04-2018	Sexta-Feira (jantar)
Sopa	couve
Prato	massa à bolonhesa
Sobremesa	fruta da época

Todas as refeições têm como bebida a água

Justificação



Eu escolhi esta ementa pois,

- Na segunda ao almoço foi peixe logo ao jantar será carne
- Na terça ao almoço foi carne logo ao jantar será peixe
- Na quarta ao almoço foi peixe logo ao jantar será carne
- Na quinta ao almoço foi carne logo ao jantar será peixe
- Na sexta ao almoço foi peixe logo ao jantar será carne
- Toda esta ementa respeita a dieta mediterrânea pois todas as refeições são saudáveis e equilibradas e também as sobremesas são saudáveis com muita fruta.

Anexo13-PowerPoint de motivação para a Visita de Estudo apresentado à turma de 9ºAno



Slide 1 e 2



Vais ficar a saber que em 1984, Alexandre Pinto Alves Brandão, Henrique Pinto Alves Brandão e Augusto de Oliveira Gomes constituem a sociedade Brandão, Gomes & C^a.



Vais ficar a saber que



Em 20 de Julho, a Brandão.Gomes&C^a obtém do rei o alvará de Real Fábrica de Conservas Alimentícias.

Slides 3 e 4

PREÇÁRIO 1917

Presuntos

Presunto de alta qualidade, sempre fresco, conservado em salmoura especial.

Presunto

1/2 de 1250 grammas... 1800

Presunto

1/2 de 420 grammas... 470,5

1/2 de 300 grammas... 330,5

Folhões de lombo de porco

1/2 de 150 grammas... 18,42

Selinho especial

1/2 de 100 grammas... 18,00

Tacchino

1/2 de 100 grammas... 18,00

1/2 de 75 grammas... 13,50

1/2 de 50 grammas... 9,00

CONSERVAS BRANDÃO GOMES & C.ª Ld.ª

Atum

1/2 de 125 grammas... 810

1/2 de 200 grammas... 1440

1/2 de 420 grammas... 2952

1/2 de 850 grammas... 5800

Lempres

1/2 de 420 grammas... 800

1/2 de 850 grammas (comprimento normal)... 1600

Salmão

1/2 de 420 grammas... 1820,5

1/2 de 850 grammas... 3641,0

Mariscos

1/2 de 100 grammas... 220

1/2 de 200 grammas... 440

1/2 de 420 grammas... 880

1/2 de 850 grammas... 1760

Cavala em sache

1/2 de 100 grammas... 180

CONSERVAS BRANDÃO GOMES & C.ª Ld.ª

Slides 5 e 6

PREÇÁRIO 1914

Folhas

Folhas de alta qualidade, sempre frescas, conservadas em salmoura especial.

Folhas

1/2 de 1250 grammas... 1800

Folhas

1/2 de 420 grammas... 470,5

1/2 de 300 grammas... 330,5

Folhões de lombo de porco

1/2 de 150 grammas... 18,42

Selinho especial

1/2 de 100 grammas... 18,00

Tacchino

1/2 de 100 grammas... 18,00

1/2 de 75 grammas... 13,50

1/2 de 50 grammas... 9,00

CONSERVAS BRANDÃO GOMES & C.ª Ld.ª

Sardinha "Brandão Gomes"

Sardinha de alta qualidade, sempre fresca, conservada em salmoura especial.

Sardinha

1/2 de 125 grammas... 810

1/2 de 200 grammas... 1440

1/2 de 420 grammas... 2952

1/2 de 850 grammas... 5800

Lempres

1/2 de 420 grammas... 800

1/2 de 850 grammas (comprimento normal)... 1600

Salmão

1/2 de 420 grammas... 1820,5

1/2 de 850 grammas... 3641,0

Mariscos

1/2 de 100 grammas... 220

1/2 de 200 grammas... 440

1/2 de 420 grammas... 880

1/2 de 850 grammas... 1760

Cavala em sache

1/2 de 100 grammas... 180

CONSERVAS BRANDÃO GOMES & C.ª Ld.ª

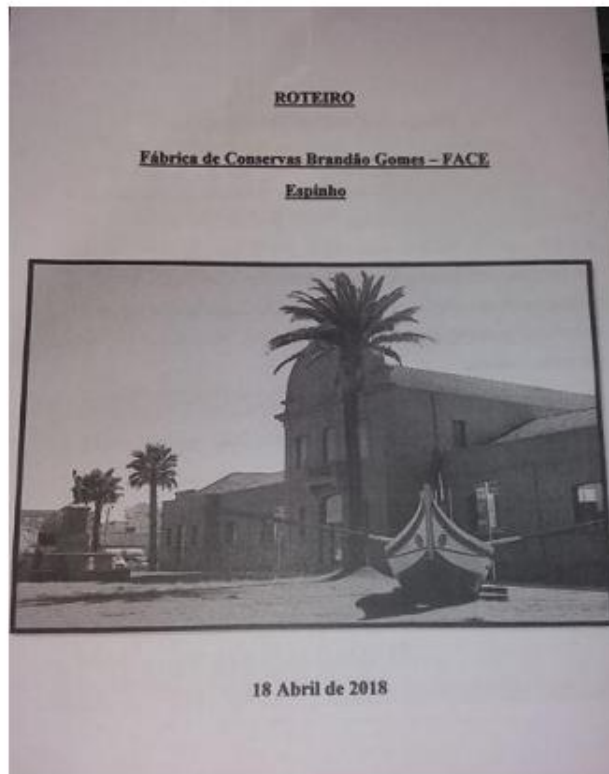
PREÇARIO 1930				
Azeite "Brandão Gomes"				
	05,700	7800	6,10	
Lata redonda	1 kilo	11800	8,60	
	5 kilos	60800	12,00	
	10 kilos	112300	22,50	
<i>Garrafa de 1 litro</i>			9,50	
Lata quadrada	05,700	7800	6,50	
	1 kilo	12800	8,80	
	5 kilos	61800	22,50	
Lata quadrada	15 kilos	168000	12,00	
Azeite "Brandão Gomes" (EXTRA)				
Lata redonda de 1 kilo		12800	9,00	
Garrafa de 0,5 litro		7800	5,00	
Azeitona "Brandão Gomes"				
Do "DOURO"				
Lata de 1 kilo		2870	1,20	
Lata de 5 kilos		10850	8,50	
Lata de 10 kilos		21800	22,00	
Frascos		4800	4,00	
Em barril (para enviar 10 kilos de 10)		3800	3,00	
Do "ELVAS"				
Lata de 1 kilo		4820	4,00	
Lata de 5 kilos		19870	16,00	
Lata de 10 kilos		39800	32,00	
Frascos		5400	4,00	
Em barril (para enviar 10 kilos de 10)		3870	3,00	

Vais ficar a conhecer mais sobre a
fábrica de conservas Brandão
Gomes no dia 18 de Abril...

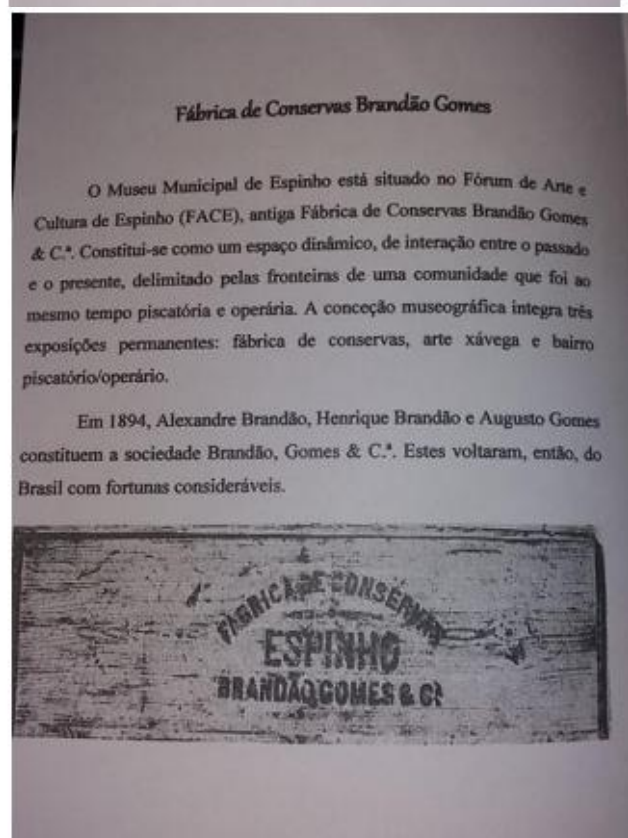


Slides 7 e 8

Anexo14- Guião da Visita de Estudo distribuído aos alunos de 9ºAno



Parte da Frente



Meio I

Nas épocas de maior movimento trabalhavam na fábrica de Espinho cerca de 400 indivíduos.

As conservas de sardinha constituíam a principal produção das unidades fabris Brandão Gomes.



RESPONDE...

1. Em que ano foi fundada a fábrica de conservas Brandão Gomes?

2. Quem são os fundadores?

3. Quem eram os principais trabalhadores desta fábrica?

4. Qual era a sua principal produção?

Meio II



Anexo15- Fotografias da Visita de Estudo do 9ºAno ao FACE











Anexo16-Exemplo de dois trabalhos de pesquisa alunos do 9º

Trabalho de História: Receita com produto confeccionado na Fábrica Brandão Gomes

O Museu Municipal de Espinho está situado no Fórum de Arte e Cultura de Espinho (FACE), antiga Fábrica de Conservas Brandão Gomes & C.^a que foi fundada em 1894 pelos irmãos Brandão (Henrique e Alexandre) e pelos irmãos Gomes.

A qualidade, diversidade e apresentação das conservas Brandão Gomes, levou a uma rápida afirmação nos mercados internacionais e, em particular, no Brasil onde tiveram grande aceitação.

A sua atividade produtiva estendia-se a uma grande variedade de peixes, mariscos, carnes, aves, pickles, legumes, frutas em calda, geleias, marmelada e queijo da serra.

Com Queijo da Serra, produto que escolhi, pode-se fazer a seguinte receita:



Pão Recheado com Queijo da Serra e Presunto.

- **Ingredientes:** - 1 pão saloio
 - 400 g de queijo da serra
 - 150 g de presunto
 - salsa q.b.
- **Preparação:**
 1. Fazer uma abertura no pão, cortando a parte de cima e levar ao forno 5 min. a 180°C.
 2. Cortar queijo em cubinhos e colocar dentro do pão.
 3. Alternadamente acrescentar a salsa e o presunto.
 4. Levar ao forno 5 a 7 min. com temperatura de 180°C.



Esta receita, para além de ser relativamente rápida e fácil de fazer, tem como ingrediente principal o queijo da serra, algo que é apreciado por muitos.



PIZZA DE QUINOA COM SARDINHA EM CONSERVA E RÚCULA

Ingredientes

Para o molho e recheio:

1 Lata de sardinhas sem pele e sem espinhas;
2 Colheres de sopa de azeite;
½ Queijo mozzarella fresca (cerca de 60g);
1 Embalagem de polpa de tomate;
2 Tomates médios;
1 Cebola média;
Orégãos quanto baste;
Rúcula quanto baste.

Para a base da pizza:

¼ Chávena de quinoa;
¼ Chávena de água;
1 Colher de sobremesa de sementes de chia;
1 Colher de sopa de azeite;
Sal quanto baste.

Preparação

Doze horas antes de elaborar a receita, lave a quinoa muito bem. Coloque-a em água, juntamente com as sementes de chia e deixe-as repousar no frigorífico.

Coloque essa mistura no liquidificador, adicione a água, o azeite e o sal. Misture tudo até que fique uma pasta suave e consistente.

Forre uma forma com papel vegetal e disponha a massa uniformemente. Leve a massa ao forno a 200°, durante cerca de 15 minutos. Quando a superfície estiver dourada, vire a massa e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Numa frigideira junte o azeite, a cebola, o tomate e a polpa de tomate. Envolve tudo e deixe refogar. De seguida retire do lume e espalhe esta mistura pela base da pizza. Disponha a mozzarella fatiada por cima do molho de tomate e, nos intervalos, coloque os filetes de sardinha.

Leve a pizza ao forno cerca de 10 minutos. Retire do forno decore com as folhas de rúcula e orégãos picados.

Justificação

Eu escolhi este prato porque adoro pizza e a sardinha é um dos meus peixes favoritos. Este prato além de saudável é de fácil execução e a receita pode ser facilmente adaptada ao apetite ou ao gosto de cada um, pois permite colocar os ingredientes com mais ou menos quantidade sem nunca estragar o resultado final.

Anexo17-Inquérito Final aplicado à turma de 9ºAno

INQUÉRITO SOBRE A APLICAÇÃO DA VISITA DE ESTUDO-9ºAno



Este inquérito é realizado no âmbito do Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de História no 3º Ciclo e Ensino Secundário da Faculdade de Letras da Universidade do Porto no ano letivo 2016/2017, com o título: Ver e refletir sobre a alimentação nos programas de História.

Este inquérito serve para que cada um dos elementos da turma responda sobre a sua participação nesta nova forma de aprender história – Temática da Alimentação. O objetivo deste inquérito é saber se gostaram desta estratégia, se aprenderam com ela e se gostariam de a repetir no futuro.

A confidencialidade e anonimato da informação recolhida estão assegurados. Por favor responde com sinceridade a todas as questões.

Nome: _____ Nº.: _____ turma: _____

Assinala, com um **X**, a tua posição quanto às afirmações que se seguem.

Itens	DT	D	NC/ND	C	CT
1. Considero a temática da alimentação original.					
2. A análise da temática da alimentação em História é um bom caminho para adquirir conhecimento.					
3. As aulas de História são muito mais interessantes se trabalharmos desta forma.					
4. É um método motivador.					
5. Gostei da visita de estudo ao FACE.					
6. A forma como foi abordado o tema foi interessante.					
7. Considero a visita de estudo uma boa forma de aprender.					
8. O trabalho de pesquisa foi importante durante esta experiência.					
9. Foi fácil, desta forma, adquirir os conhecimentos necessários.					
10. Gostaria de repetir esta experiência no futuro.					
11. Considero que a história da alimentação deveria ser inserida no programa curricular de História.					

Legenda:

DT – Discordo totalmente;

D – Discordo;

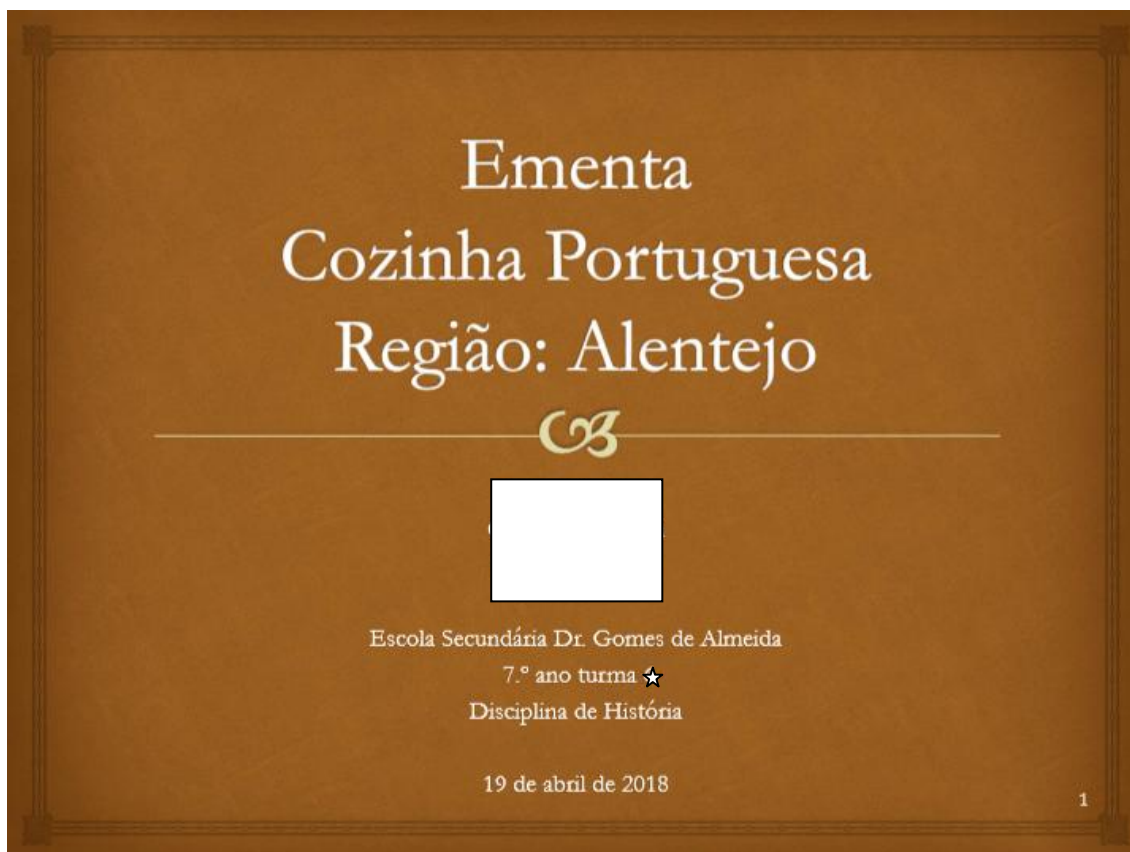
N/C N/D – Não concordo/Nem discordo;

C – Concordo;

CT – Concordo totalmente;

Obrigada pela tua resposta a este inquérito.

Anexo18-Trabalhos dos alunos PowerPoint



Ementa
Cozinha Portuguesa
Região: Alentejo



Escola Secundária Dr. Gomes de Almeida
7.º ano turma ★
Disciplina de História

19 de abril de 2018

1

Ementa de sabores alentejanos



❧ *Entrada - Açorda Alentejana*

❧ *Prato Principal - Arroz de Borrego*

❧ *Sobremesa - Pastéis de Santa Clara*

2

Entrada:

Açorda Alentejana



➤ **Ingredientes:**(4 pessoas)

- ❖ 1 molho de coentros
- ❖ 4 dentes de alho
- ❖ 2 dl de azeite
- ❖ 2 l de água a ferver
- ❖ 4 ovos
- ❖ 500 g de pão duro
- ❖ 1 colher de sopa de sal

3



Faça uma papa com os coentros, lavados e escorridos, os dentes de alho e sal grosso. Coloca-se esta papa numa terrina. Regue com o azeite e misture bem.

Em seguida, verta água a ferver, onde previamente, escalfou os ovos. Meta uma fatia e pão e prove. Retifique de sal e introduza o pão partido à mão.

Tape a terrina se preferir a açorda sobre o mole. Se preferir mais dura não tape a terrina. Acompanhe a açorda com os ovos escalfados e azeitonas.

Sirva quente.



4

Curiosidades da Açorda Alentejana



✧ No princípio era comida de um camponês que todos os dias agarrava na navalha para migar o pão para o alguidar. Agora a açorda pode ser rica, com pescada, amêijoas, ovos, figos. Mas a alma não mudou: poejo, coentros, azeite, alho e água a ferver.

✧ Este é o único prato do Alentejo que chegou aos 21 finalistas do concurso para escolher as sete maravilhas da gastronomia portuguesa.

✧ Esta é uma sopa que não é cozinhada, não vai ao lume. É apenas escaldada.

5

Prato principal:

Arroz de Borrego

➤ Ingredientes (4 pessoas)

- ❖ 1 kg de costelas de borrego
- ❖ 1 kg de espádua
- ❖ 2 cebolas
- ❖ 4 dentes de alho
- ❖ 150 g de banha
- ❖ 2 dl de azeite
- ❖ 4 cravinhos da índia
- ❖ 1 ramo de salsa
- ❖ 1 colher de chá de colorau
- ❖ Vinagre
- ❖ 500 g de arroz
- ❖ sal

6

- ❧ Limpe a carne e parta-a em bocados. Pique as cebolas, os lhos e o ramo de salsa. Leve a banha derreter com o azeite, e, assim que derretida, junte os cravinhos, as cebolas, os alhos e a salsa picados, um gole de vinagre e o borrego em bocados. Tape o tacho e deixe refogar a carne em lume brando, sem juntar água.
- ❧ Quando o borrego estiver cozido, retire-o do tacho e coloque-o numa assadeira com banha e leve-o a forno brando, a corar.
- ❧ Então, acrescente a água necessária aos temperos, para cozer o arroz. Deixe ferver, coe o caldo e retifique de sal e vinagre. Leve, de novo, ao lume e, quando ferver, junte o arroz, lavado e escorrido. Estando pronto, sirva numa travessa, enfeitando com os bocados de borrego corados.



7

Curiosidades do Arroz de Borrego



- ✧ Este enchido é conhecido na região alentejana há pelo menos dois séculos. julga-se que a sua origem se prendeu com a necessidade de aproveitar os estômagos do borrego e do cabrito, extremamente abundantes na região. Este produto terá sido decalcado dos buchos recheados, cujo fabrico é corrente no Alentejo (zona contígua à da Beira Baixa) e que são produzidos a partir do estômago do porco.
- ✧ Tradicionalmente os Maranhos eram consumidos entre o Natal e a Páscoa, época em que eram abatidos os jovens animais. Como a sua conservação é diminuta, os Maranhos eram consumidos rapidamente após a confeção, sendo considerados um petisco de luxo para oferecer a convidados de honra. Depois de alourados no forno, os Maranhos são servidos cortados às fatias e acompanhados de salada de alface, de tomate ou de legumes cozidos (grelos de nabo ou grelos de couve, bem amargos, para «cortar» a gordura própria do enchido).

8

Sobremesa: Pastéis de Santa Clara(Beja)



➤ Ingredientes:

- **Recheio**
- 250 g de açúcar
- 130 g de amêndoa
- 70 g de grão cozido
- 7 gemas de ovo
- 1 clara de ovo
- 130 g de manteiga
- 1 colher de chá de canela
- 1 cravinho
- 2 colheres de sopa de chila
- **Massa**
- 300 g de farinha
- 1,5 dl de azeite
- 1,5 dl de água
- Sal
- óleo

9



- ✧ Pele o grão e reduza-o a puré. Pele e rale as amêndoas. Em seguida, leve o açúcar ao lume com um pouco de água, até obter o ponto de fio. Junte as amêndoas e o puré de grão. Quando levantar fervura, retire do fogão e deixe arrefecer. Bata as gemas com a clara e junte, com a manteiga e a chila, ao puré com açúcar. Leve, de novo, ao lume, deixe engrossar e cozer até fazer estrada. Retire do lume e acrescente a canela e os cravinhos em pó.
- ✧ Entretanto, peneire a farinha para uma tigela e escale-a com azeite a ferver. Amasse em água morna com sal diluído.
- ✧ Trabalhe bem esta massa, cubra-a com um pano e deixe-a descansar, algum tempo. Em seguida, estenda-a em tira, sem a deixar muito fina. A espaços iguais coloque montinhos de recheio preparado. Dobre a massa sobre o recheio e corte os pastéis em meia-lua. Frite os pastéis em óleo quente e polvilhe-os com açúcar.



10

Curiosidades dos Pastéis de Santa Clara



- ✧ A doçaria mais importante de Portugal deve-se, seguramente, aos conventos femininos que se espalharam por todo o país. Os mosteiros ou conventos de onde se conhecem mais doces foi, com certeza, os habitados pelas freiras da Ordem de Santa Clara, mais conhecidos pelas Clarissas. Seriam pois importante que um nome de doce também homenageasse a sua padroeira, ou santa de deu origem a essa Ordem. Em Évora, Património da Humanidade, também teve um Convento de Santa Clara.
- ✧ Santa Clara, 1193 – 1253, exemplo de virtudes e “filha espiritual de S. Francisco de Assis, o Papa Inocêncio III deu-lhe bula aceitando a ordem e com as regras semelhantes às de S. Francisco, mas para uma ordem feminina. O seu prestígio e exemplo de vida foram tão importantes que dois anos após a sua morte, 1255, o Papa Alexandre IV a canonizou.
- ✧ Em Portugal instalaram-se vários conventos sob essa Ordem e houve tempos em que havia oitenta unidades, e que todas se celebrizaram pelos seus doces. Muitos dos vários conventos e que dispunham de igrejas célebres foram da Ordem de Santa Clara como de Vila do Conde, Porto, Xabregas em Lisboa, Mosteiro de Jesus em Setúbal, Mosteiros das Chagas e da Esperança em Vila Viçosa e o Mosteiro da Conceição em Beja, apenas para citar alguns exemplos.

11

Justificação



- ❖ Nós escolhemos esta ementa porque representa os ingredientes presentes na *dieta mediterrânica*, como por exemplo: **Azeite, ovos, grãos, farinha, sal, especiarias (salsa, coentros) e vinagre.**

12

Dieta Mediterrânica



- ☞ Trata-se de um modelo nutricional equilibrado que se popularizou na década de 60 devido a um estudo que investigou a relação entre as doenças coronárias e a alimentação.
- ☞ As características-chave da alimentação mediterrânica assentam, basicamente, no consumo diário e bastante abundante de hortaliças, frutos e leguminosas, numa grande quantidade de alimentos fornecedores de amido (pão, arroz, massa, batata, etc.) e na prevalência do azeite como gordura de eleição.
- ☞ A primazia do peixe em relação à carne, o consumo moderado de vinho às refeições e a utilização de ervas aromáticas (salsa, manjerição, orégãos...) ou alho como alternativa ao sal desempenham igualmente um papel importante neste padrão alimentar.

13



14

Muito obrigada!



Bibliografia consultada:

- “Sabores do Alto Alentejo, na sua cozinha”; Edição: ADER-AL, Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo, Av. Badajoz - Apartado 181, 7301-901 Portalegre;
- <https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/a-alimentacao-mediterranica>

15

DIETA MEDITERRÂNEA

TRABALHO REALIZADO POR:

Escola Dr. Manuel Gomes De Almeida
Ano letivo 2017/18

Historia 7ºano

O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA ?

- A dieta mediterrânea tem uma grande reputação, e tem razões para tal. Este tipo de dieta tem origem nos países do sul da Europa, como Portugal, França, Itália, Espanha e Grécia. Nos últimos anos tem estado mesmo no centro das atenções.
- É uma alimentação rica em gordura saudável, pois usa fontes como o azeite e peixes gordos, que traz enormes benefícios para a saúde cardíaca, pele e cabelo. Prima pelo uso de legumes, leguminosas (desde feijão, ervilhas e grão) e frutas.

Este prato
é uma
entrada!

AÇORDA ALENTEJANA

- Açorda à alentejana é uma sopa típica do Alentejo que, ao contrário da maioria das sopas, não é cozinhada. A receita de açorda não é universal, já que muda de zona para zona e mesmo de família para família.



ALENTEJO

- No Alentejo há inúmeros pratos, conhecidos mundialmente, que estão na dieta mediterrânica! Muitos desses pratos são saudáveis e não tem muitas calorias!



AÇORDA ALENTEJANA : INGREDIENTES

- Ingredientes (4 pessoas):
 - 1 molho de coentros
 - 4 dentes de alho
 - 2 dl de azeite
 - 2 l de água a ferver
 - 4 ovos
 - 500 g de pão duro
 - 1 colher de sopa de sal (grosso)

PREPARAÇÃO

Faça uma papa com os coentros, lavados e escolhidos, os dentes de alho e sal grosso. Estando pronta, coloque esta papa numa terrina. Regue com o azeite e misture bem.

Em seguida, verta a água a ferver, onde, previamente, escalfou os ovos. Mexa com uma fatia de pão e prove. Retifique de sal e introduza o pão partido à mão.

Tape a terrina se preferir a açorda sobre mole. Preferindo-a dura não tape a terrina. Acompanhe a açorda com os ovos escalfados e azeitonas. Sirva quente.



Este prato é um
prato principal

POEJADA DE BACALHAU

- A Poejada de Bacalhau é um prato típico do Alentejo, que não é universal, pois como a açorda, muda de zona para zona ou de família para família.



POEJADA DE BACALHAU : INGREDIENTES

- Ingredientes (4 pessoas):
 - 4 postas de bacalhau
 - 500 g de pão caseiro
 - 1 ramo de poejos
 - 1.5 dl de azeite
 - 4 ovos
 - 1 queijo de ovelha (meia cura, ou fresco)
 - Sal



PREPARAÇÃO

- Ponha, de véspera, o bacalhau de molho. Corte as partes tenras dos poejos e pise-os ligeiramente. Aloure os poejos no azeite, acrescente água, tempere com sal e coza o bacalhau. Leve ao lume e esmigalhe as fatias de pão, deixando o preparado sobre o grosso. Momentos antes de servir, abra os ovos na poejada, para que escalfem, e por cima disponha o queijo cortado em quartos. Deixe-os cozer um pouco. Coloque o bacalhau sobre o pão e sirva de imediato.

Este prato é
uma
sobremesa.

BARRIGA DE FREIRA À ANTIGA

- A barriga de freira é um doce tradicional português, muito célebre de norte a sul do país e proveniente da doçaria conventual, que em muito influenciou os doces regionais do Alentejo. Muitos dos doces típicos do Alentejo são confeccionados à base de ovos e açúcar, mas a amêndoa é um dos ingredientes que também assume um lugar de destaque nos doces regionais alentejanos.

BARRIGA DE FREIRA À ANTIGA : INGREDIENTES

- Ingredientes:
 - 250 g de açúcar
 - 75 g de amêndoa
 - 70 g de miolo de pão
 - 6 ovos
 - 20 g manteiga

PREPARAÇÃO



- Leve o açúcar ao lume, com um pouco de água, até atingir o ponto de pérola. Rale as amêndoas, depois de peladas, e o miolo de pão. Misture bem estes dois ingredientes com os ovos. Depois de bem misturados, junte ao açúcar em ponto de pérola. Então, reduza para o mínimo e deixe ferver, até que os ovos prendam. Disponha a manteiga em volta do doce. Rode a frigideira para cozer uniformemente. Estando prontos, e se preferir, polvilhe com canela.

CONCLUSÃO:

- Nos com este trabalho ficamos saber mais sobre a **dieta mediterrânea**, e como os pratos são saudáveis! Nós como já tínhamos comido estes pratos foi mais fácil fazer o trabalho pois como já conhecíamos os pratos foi bem mais simples!



CALDO DE CASTANHAS



- 300 grs de castanhas
- 1 kg de batatas
- 1 nabo grande
- 30 grs de unto
- Sal
- Derreta numa sertã o unto . Descasque as batatas e o nabo. Corta em quadrados e leve a cozer, numa panela com o unto derretido. Quando as batatas e o nabo estiverem cozidos, bata com a varinha mágica até os ingredientes ficarem desfeitos (em puré) e leve, de novo, a lume brando.
- À parte, leve uma panela com água, ao lume, e deixe ferver. Introduza as castanhas, deixe levantar fervura e retire-as. Descasque as castanhas, corte-as em bocados pequenos e junte-as no caldo de batata e nabo. Tempere de sal e deixe ferver. Não deixe ferver muito tempo porque as castanhas podem desfazer-se.

O caldo de castanhas enquadra-se na dieta mediterrânica na medida em que leva castanhas



VITELA ASSADA



- 3 kg de lombo de vitela(coelho)
- 1 kg de ossos de vitela (com tutano)
- 2 cebolas
- 8 dentes de alho.
- 2 dl de polpa de tomate
- 3dl de azeite
- 1 folha de louro
- Vinho maduro branco
- Sal e pimenta
- Arranje o lombo e deixe-o numa marinada com sal, os alhos esmagados, um pouco de louro e vinho branco, durante 12 horas. Findo este tempo, leve a vitela a assar, em forno médio, numa assadeira com a marinada, os ossos de vitela partidos para que o tutano saia, molho de tomate, o azeite e a cebola às rodelas. De quando em vez, regue o lombo com molho da assadeira.
- Estando o lombo assado, tire-o, retifique temperos, coe o molho e passe-o pelo passe-vite. Parta o lombo em fatias e sirva com batata a murro e arroz, com molho à parte.

Este prato leva vários ingredientes que fazem parte da dieta mediterrânea como o azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos e o sal trazidos pelos fenícios que permitiram conservar os alimentos e dar-lhes sabor. O vinho também foi usado para tempero. O fabrico do vinho iniciou-se em França e Itália, sendo o preferido o vinho branco e as mulheres estavam proibidas de beber vinho.



Os papos de anjo usam fruta que é um dos alimentos fundamentais da dieta mediterrânea. Por sua vez também são condimentados com canela que veio inicialmente da China, chegando mais tarde aos gregos, e, começando a ser utilizada no séc. III d.C. A canela além de ser utilizada para tempero, servia para uso medicinal.



PAPOS DE ANJO



- 500g de açúcar
- 8 ovos
- 7 gemas de ovo
- 7 colheres de sopa de fruta (à sua escolha)
- Canela
- Açúcar (para polvilhar)
- Leve o açúcar ao lume com cerca de 2 dl de água ,até obter o ponto de espadana. Então adicione o doce da fruta escolhida (não escolher marmelada, doce de maçã ou geleia) e deixe ferver de novo até voltar a obter o ponto de espadana. Assim que obtenha o ponto desejado, retire o doce do lume, deixe arrefecer um pouco e misture bem.
- Unte formas de queques com manteiga, distribua o doce obtido pelas formas, e leve ao forno médio . Depois de prontos polvilhe com açúcar.

Nós escolhemos estas receitas por serem pratos dos quais gostamos e por fazerem parte da gastronomia portuguesa. Apesar de Portugal não ser banhado por este mar, verificam-se elementos mediterrânicos nos traços fundamentais do clima, da geografia, da economia, da cultura e nas formas de vida dos portugueses. Como define a UNESCO “o significado de dieta apoia-se na derivação grega *diata*, a qual significa estilo de vida, (...) englobando ainda a produção, comercialização, comensalidade, ritual e simbologia alimentar”. E esse é um estilo de vida que encontramos em Portugal.

FONTES:

<http://www.apn.org.pt>

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>

www.publico.pt

Dieta mediterrânea

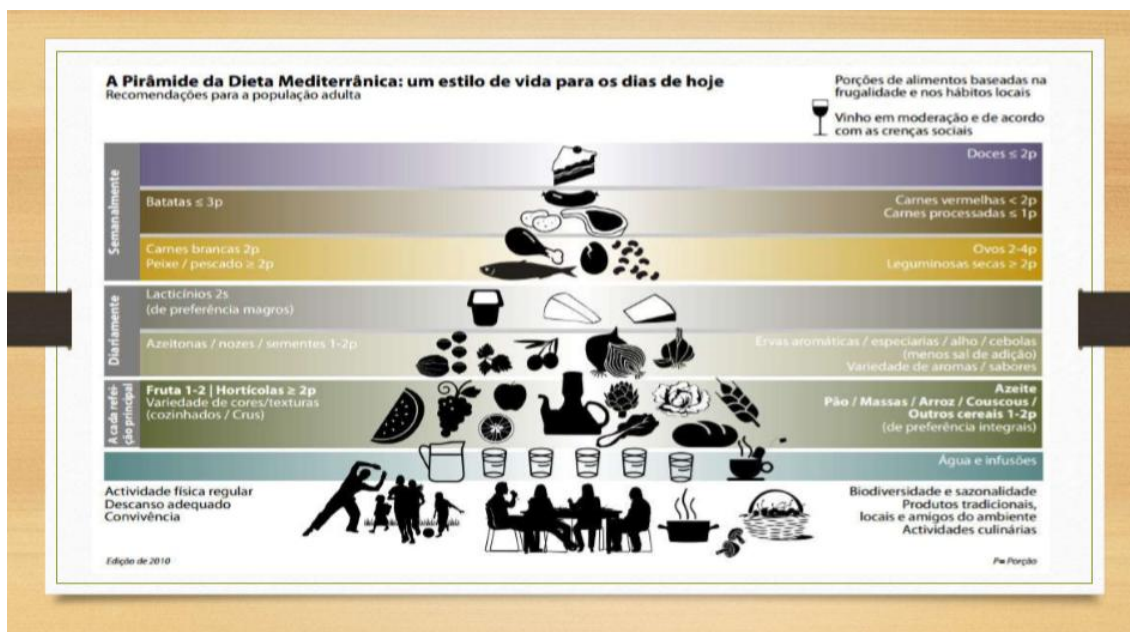
Realizado por:

Disciplina: História

Ano letivo: 2017/2018

Professores: Jorge Vieira e professoras estagiárias

Escola secundária Manuel Gomes Almeida



Ementa

Sopas:

- Caldo de castanhas

Prato principal:

- Pescada à moda de Aveiro

Sobremesas:

- Pão de ló

Caldo de castanhas

Ingredientes (4 pessoas):

- 300 g de castanhas
- 1 kg de batatas
- 1 nabo (grande)
- 30 g de unto
- sal

Derreta, numa sertã, o unto. Descasque as batatas e o nabo. Corte em quartos e leve a cozer, numa panela, com o unto derretido. Quando as batatas e o nabo estiverem cozidos, bata com a varinha mágica até os ingredientes ficarem desfeitos (em puré) e leve, de novo, a lume brando. À parte, leve uma panela com água, ao lume, e deixe ferver. Introduza as castanhas, deixe levantar fervura e retire-as. Descasque as castanhas, corte-as em bocados pequenos e junte-as no caldo de batata e nabo. Tempere de sal e deixe ferver. Não deixe ferver muito porque as castanhas podem desfazer-se.

Pescada à moda de Aveiro

Ingredientes (4 pessoas):

- 1 pescada
- 1kg de amêijoas
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 cenouras
- 3 dl de vinho branco (maduro)
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- Sal
- Pimenta (em grão)

Escame a pescada, tire as tripas e lava-a. Coloque-a numa assadeira, temperada com sal, os dentes de alho picados, as cenouras e as cebolas descascadas cortadas às rodelas, a folha de louro partida em bocados, o ramo de salsa e 6 grãos de pimenta. Encime-a com nozes de manteiga, regue com o vinho e asse-as em forno brando. Entretanto, abra as amêijoas em lume forte, depois de passadas por várias águas e de terem estado, um dia, de molho em água e sal. Sacuda o tacho, e logo que estejam todas abertas, tire-as do tacho e desconche-as. Coe a água largada. Estando a pescada pronta, junte as amêijoas, o sumo de limão e a água coada. Retifique temperos, retire do forno e sirva acompanhada por uma salada de alface.

Pão de ló

Ingredientes:

- 500 g de açúcar
- 200 g de farinha
- 8 ovos
- Fermento e 1 limão

Bata o açúcar com as gemas e raspa da casca do limão. Acrescente as claras em castelo, depois da massa bem batida. Junte o fermento (peneirado) e a farinha. Misture todos os ingredientes muito bem. Leve ao forno, em forma de pão de ló untada com manteiga e polvilhada com farinha.



Caldo de castanhas



Pescada à moda de Aveiro



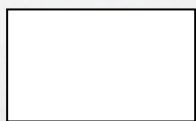
Pão de ló

Justificação

Nós escolhemos esta ementa pois,

- O caldo de castanhas respeita a dieta mediterrânea: pois a castanha é uma fruta e segundo a dieta mediterrânea deve-se comer fruta em todas as refeições e também tem alguns legumes que são saudáveis para a nossa saúde e bem estar.
- A pescada à moda de Aveiro também respeita a dieta mediterrânea: pois o pescado é um dos poucos alimentos que devem ser ingeridos mais de duas porções por semana e também tem alguns legumes que devem ser ingeridos em cada refeição principal.
- O pão de ló também respeita a dieta mediterrânea pois os doces devem ser ingeridos no máximo duas porções por semana.

Dieta Mediterrânea



1

Professores/as:

Jorge Vieira e professoras estagiárias

Escola: AEMGA

Ementa

Sopa



Açorda de Medrões

Prato Principal



Feijoada à Transmontana

Sobremesa



Doce de castanhas inteiras

O que é a dieta mediterrânea

A dieta mediterrânea tem uma grande reputação, e tem razões para tal. Este tipo de dieta tem origem nos países do sul da Europa, como Portugal, França, Itália, Espanha e Grécia. Nos últimos anos tem estado mesmo no centro das atenções. É uma alimentação rica em gordura saudável, pois usa fontes como o azeite e peixes gordos, que traz enormes benefícios para a saúde cardíaca, pele e cabelo. Prima pelo uso de legumes, leguminosas (desde feijão, ervilhas e grão) e frutas. As saladas são um hábito num prato desta dieta, sempre temperadas com azeite e vinagre, e acompanhadas por alimentos naturais, não processados.



Açorda de Medrões

Ingredientes

- 500g de entrecosto (costelas)
- 500g de pão
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 dl de azeite
- 2 dl de vinho branco
- 2 milheiras de porco
- 1 ramo de salsa
- Sal
- Pimenta



Feijoada á transmontana

Ingredientes

- 1kg de feijão branco
- 4 cebolas
- 4 cenouras
- 1 orelheira de porco (fumada)
- 1 pernil de porco
- 1 chispe
- 0,5dl de azeite
- 50g de banha
- 4 dentes de alho
- 2 tomates
- 1 salpicão
- 2 farinheiras
- 1 chouriço de sangue e chouriço de carne
- 600g de arroz



Preparação

- Preparam-se as mioleiras e, depois de bem limpas, desfazem-se no vinho branco. Pica-se a cebola e o dente de alho e refogam-se com o azeite e um ramo de salsa. Depois deste refogado bem apurado cõa-se ou passa-se pelo passador, depois de se retirar a salsa. Entretanto, separa-se cada costela e parte-se cada uma em três bocados. Introduz-se o entrecosto assim preparado no refogado, tempera-se com sal e pimenta e deixa-se alourar e cozer adicionado pinguinhos de água. Parte de água pode ser substituída por um pouco de vinho em que se desfizerem os miolos. A intenção é de juntar o menos possível de água. Quando o entrecosto estiver tenro e tivermos calda suficiente, retira-se do lume, junta-se o pão cortado em bocados, tapa-se o recipiente deixa-se abeberar, mexendo o pão cm a colher de pau para o desfazer. Leva-se a açorda ao lume a ferver durante alguns minutos, juntam-se os miolos, que devem ferver pouco, retifica-se o paladar e serve-se imediatamente. A açorda dever ficar mole. O entrecosto pode ser substituído por lombo cortado em bocadinhos.

Preparação

- Para preparar esta receita, demolhe o feijão em água de um dia para o outro. No dia, coza-o em água temperada com sal. À parte, coza o entrecosto, o chispe, o toucinho e os chouriços num tacho com água e uma das cebolas descascadas e cortadas em pedaços. Vá retirando as carnes conforme forem ficando cozinhadas.
- Descasque a restante cebola e o alho, pique-os, deite-os para um tacho, junte o louro e o azeite, leve ao lume e deixe refogar até a cebola ficar macia. Adicione o vinho branco, o tomate picado, as cenouras descascadas e cortadas em rodelas, os chouriços também cortados em rodelas e ainda a couve em pedaços. Deixe cozinhar 5 minutos.
- Acrescente depois o feijão com um pouco do caldo da cozedura e todas as carnes cortadas em pedaços, retifique o sal, tempere com pimenta, tape e deixe cozinhar até apurar. Depois sirva de imediato.

Doce de castanhas inteiras

Ingredientes:

- 2kg de castanhas
- 1,5kg de açúcar
- 3dl de água
- Baunilha



Preparação

Dá-se um golpe nas castanhas e leva-se estas ao lume a cozer em água temperada com sal. Depois de cozidas, escorre-se as castanhas, pela-se e, com um garfo, esmaga-se até ficarem em puré. Num tacho, leva-se ao lume o puré de castanhas com o açúcar e a água e mexe-se até fazer estrada. Retira-se do lume e aromatiza-se o doce com o anis e deixa-se arrefecer

Justificação

- Nos escolhemos estas receitas, pois muitos dos ingredientes são muito importantes na dieta mediterrânea.



• Espero que gostem.

Ementa tradicional



Açorda de bacalhau com tomate

INGREDIENTES:

1 posta de bacalhau;
1 cebola,
3 dl de azeite;
3 colheres de sopa de calda de tomate;
750 g de pão caseiro;
4 ovos;
Sal.



Corte a cebola às rodelas e deite num tacho. Regue com azeite e coloque, por cima, a posta de bacalhau. Quando alourada a cebola retire o tacho do lume, e, limpando de peles e espinhas, faça o bacalhau em lascas. Junte as lascas do bacalhau ao refogado e leve, de novo, o tacho ao lume. Regue com um pouco de água e adicione a calda de tomate. Deixe apurar. Entretanto, fatie o pão, introduzas as fatias no tacho e deixe abeberar bem. Bata os ovos com uma pitada de sal, junte-os à açorda e misture tudo de molde que os ovos não cozam. Sirva imediatamente.

Batatas bêbedas

INGREDIENTES:

750g de entrecosto;
800g de batatas;
2 dl de vinho tinto(maduro);
1 dente de alho;
50g de manteiga;
Sal.



Arranje o entrecosto, corte-o em bocados pequenos, tempere-o de sal e deixe-o tomar gosto, cerca de 3 horas. Em de molde a que fiquem uniformemente loiros. Entrementes, coza as batatas com a pele, em água com sal, pele-as depois de cozidas, e parta-as em cubos.

Entretanto, leve a lume brando um tacho com o vinho maduro tinto e o alho descascado e inteiro. Levantando fervura, acrescente os bocados de entrecosto e a gordura da fritura. Deixe cozer alguns minutos e junte as batatas. Deixe apurar e sirva.

Ovos moles de Aveiro

INGREDIENTES:

8 gemas de ovo;
350g de açúcar;
60g de farinha de arroz.



Leve o açúcar ao lume conjuntamente com um copo de água até obter o ponto de espadana. À parte, dissolve em água fria(1,5 dl) a farinha de arroz. Acrescente o açúcar à farinha dissolvida e, leve ao lume, a cozer(5 minutos) . Retire do lume, deixe amornar e, fora do forno, junte, às gemas de ovo, uma porção pequena de açúcar com farinha. Depois de bem incorporados os dois elementos, adicione o restante açúcar com farinha.

Mexa os ingredientes para misturar e leve, novamente, ao lume para engrossar e cozer as gemas, até obter a consistência desejada.

Justificação

- Nós escolhemos esta ementa, porque esta sopa tem caldo de tomate e o tomate é um fruto essencial na nossa alimentação.
- As batatas temos de ingerir em pouca quantidade mas também a temos de comer.
- E os ovos moles de Aveiro têm muito açúcar por isso teremos de comer em pouca quantidade mas temos de ingerir algum açúcar para o nosso sangue.
- Sendo que o prato principal e a sobremesa temos de comer em pouca quantidade.



Escola D.r Manuel Gomes de Almeida

Disciplina: História

Professor Jorge e estagiárias

Trabalho realizado por:

Alimentação Mediterrânica

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual
Guía para la población adulta

Medida de la ración basada
en la frugalidad y hábitos locales
Vino con moderación y
respetando las costumbres



Fundación
Dieta Mediterránea



Entrada: sopa beirã

Ingredientes:

1 molho de nabiças
8 folhas de couve galega
200g de presunto
2dl de azeite
130g de farinha (milho)
sal
pimenta



Leve o presunto a cozer numa panela em água fria. Entretanto, leve e corte à mão, as folhas de couve galega e as nabiças. Estando o presunto cozido, retire-o e esfie-o para o caldo da cozedura. Junte as nabiças a couve e o azeite, deixe cozer.

A parte, desfaça a farinha em água fria. Junte-a ao caldo quando as hortaliças estiverem quase cozidas. Deixe engrossar e cozer a farinha. Retifique temperos e sirva.

Ementa:

Entrada:
Sopa beirã



Prato principal:
Arroz de sardinhas



Sobremesa:
Pão de ló



Prato principal: arroz de sardinhas

Ingredientes: (4 pessoas)
12 sardinhas
400g de arroz
4 tomates (maduros)
2dl de azeite
1 folha de louro
sal
pimenta



Escame as sardinhas e tire-lhes as tripas. Lave-as, em seguida, em água tempere-as com sal. Entretanto, faça um refogado com o azeite e as cebolas picadas. Deixe-as amaciando e misture os tomates limpos, de peles e sementes, e partidos aos quartos. Tempere com sal e pimenta. Quando o tomate estiver quase em puré, junte as sardinhas e deixe refogar lentamente. Estando as sardinhas refogadas, tire-as e reserve-as, em prato a parte. Então, acrescente água ao refogado, deixe levantar a fervura e refogue temperos, meta o arroz lavado e escorrido. Quando estiver quase pronto coloque as sardinhas por cima e sirva.

Sobremesa: pão de ló

Ingredientes:

500g açúcar
200g farinha
8 ovos
fermento e 1 limão



Bata o açúcar com as gemas e raspa da casca de limão, acrescente as claras em castelo, depois da massa bem batida. Junte o fermento (peneirado) e a farinha. Misture todos os ingredientes muito bem. Leve ao forno, em forma de pão de ló untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Justificação da escolha da ementa:

Nós escolhemos esta ementa porque muitos dos ingredientes que estão presentes na ementa como: o sal, o azeite, as couves, os ovos e a farinha estão presentes na alimentação Mediterrânica.



Dieta Mediterrânica

EMENTA

REALIZADO POR :

ANO/TURMA :

ESCOLA DR. MANUEL GOMES DE ALMEIDA

DISCIPLINA : HISTÓRIA

Índice

- ▶ Entrada-Sopa de castanhas piladas.....pág.3
- ▶ Prato principal-polvo assado.....pág.4
- ▶ Sobremesa-charutos de amêndoa.....pág.5
- ▶ Ilustrações das receitas.....pág.6
- ▶ Razão da escolha desta ementa.....pág.7
- ▶ Fontes.....pág.8

Entrada- Sopa de castanhas piladas

Ingredientes

80g de castanhas piladas
 1 cebola
 3 colheres de sopa de azeite
 100g de feijão branco
 50g de arroz
 Sal
 Água

Receita

No dia anterior, ponha as castanhas de molho, em água fria. Aproveitando a água de demolhar as castanhas, leve uma panela ao lume (se necessário juntar mais água). Quando ferver junte os feijões e as castanhas. Aloure a cebola no azeite, cortada em rodela finas, e quando alouradas junte-as às castanhas e ao feijão. Assim que o feijão estiver cozido, misture o arroz, tempere com sal e deixe cozer. Sirva quente.

Prato Principal- Polvo Assado

Ingredientes

1 polvo
16 batatas
4 dentes de alho
2 cebolas
1 ramo de salsa
2,5 dl de azeite

Receita

Lave o polvo, depois de batido, para ficar tenro. Coloque-o na grelha e leve a assar nas brasas, ou no grelhador. Lave as batatas e asse-as, com casca, no borralho, ou no forno. Assim que as batatas estiverem assadas, dê-lhes uma pancada para abrirem, mas sem as desfazer. Numa travessa, coloque o polvo e as batatas com casca. Por cima, verta molho, entretanto feito, com azeite, as cebolas, a salsa e os alhos picados.

Sobremesa- Charutos de amêndoa

Ingredientes

250g de açúcar
8 gemas e 3 claras de ovo
1 colher de sopa de manteiga
250g de amêndoa
Casca de limão e açúcar pilé
1 folha de massa de hóstia

Receita

Leve o açúcar ao lume em água suficiente para obter ponto de cabelo. Rale a amêndoa e introduza-a na calda juntamente com a manteiga, as gemas e a casca de limão. Deixe ferver um pouco, mexendo sempre. Retire do lume e deixe arrefecer. Corte a folha de hóstia em retângulos e coloque sobre elas o recheio, tendo previamente humedecido cada retângulo em gema de ovo; enrole-os em charutos e passe-os em açúcar pilé.

Ilustrações das receitas



Sopa de
castanhas piladas



Polvo assado



Charutos de
amêndoa

Razão da escolha desta ementa:

Como bons Portugueses, que somos, nada melhor que uma dieta mediterrânica. Nesta dieta, privilegia-se o consumo de leguminosas e frutos secos, o uso de peixe, ervas aromáticas para temperar e o consumo de azeite como principal fonte de gordura. Para acompanhar temos o nosso delicioso pão. Como bebida principal optamos pela água. Por fim, convivemos juntos à volta da mesa a saborear estes deliciosos sabores.

Fontes

- ▶ Livro da Professora
- ▶ <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/>