

# LIVING MORE SUSTAINABLE LIVES: CIRCULAR SOLUTIONS FOR REFUGEES' INTEGRATION IN EUROPE

2020-1-PT01-KA204-078418



## MÓDULO COZINHA SUSTENTÁVEL



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Circular Economy Portugal



Accem LESS ONLUS - IMPRESA SOCIALE



kisa

# INDÍCE

<b>I. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>03</b>
<b>II. AÇÕES E OBJETIVOS .....</b>	<b>08</b>
<b>III. SESSÕES DE FORMAÇÃO</b>	
- PRIMEIRA SESSÃO .....	09
- SEGUNDA SESSÃO .....	13
- TERCEIRA SESSÃO .....	16
<b>IV. RECOMENDAÇÕES PARA COMPRAR/COZINHAR EM CONJUNTO .....</b>	<b>21</b>
<b>V. EXEMPLO DE RECEITA .....</b>	<b>24</b>
<b>V. LIÇÕES APRENDIDAS .....</b>	<b>25</b>

## SOBRE O PROJETO

O projeto pretende apoiar a integração socioeconómica de pessoas refugiadas na Europa através da aquisição de competências em soluções circulares e técnicas de reciclagem.

No âmbito do projeto serão implementados workshops em cozinha sustentável, moda circular e upcycling e, reparação de pequenos equipamentos em Portugal, Espanha, Chipre, Itália e Grécia.

Conta com a participação de 6 parceiros internacionais, coordenados pelo Conselho Português para os Refugiados.

No final do projeto, um Currículo de Economia Circular será apresentado e direcionado a organizações e populações refugiadas e migrantes.



“

A COMIDA É UMA JANELA PARA OUTRA CULTURA.

”

# I- INTRODUÇÃO

O **Módulo “Cozinha Sustentável”** é um dos três módulos do Currículo de educação não-formal em Economia Circular para Refugiados e Migrantes, configurando como um ouptut central do projeto Erasmus+ “Living more sustainable lives: circular solutions for refugees' integration in Europe” (2020-1-PT01-KA204-078418).

O projeto “Living more sustainable lives: circular solutions for refugees' integration in Europe” pretende apoiar a integração socioeconómica dos refugiados e migrantes que chegam à Europa através da aquisição de competências baseadas no zero desperdício, upcycling e na reparação. Utilizando e aprendendo processos de transformação de materiais velhos/descartados em algo útil, belo e com valor agregado, pretende-se contribuir para a integração profissional dos refugiados e, igualmente, promover a aplicação de modelos de negócio inovadores. Estes serão essenciais para atingir-se a meta europeia de reciclagem de 70% até 2030 e os objetivos da Agenda 2030 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável identificados pela Comissão Europeia como relevantes para a Economia Circular (CE), nomeadamente o ODS 12 “Assegurar padrões de produção e consumo sustentáveis”.

O projeto pretende, também, fomentar a profissionalização dos refugiados e migrantes, em particular as mulheres, criando empregos e oportunidades de negócio em áreas como alimentação, moda e design, enquanto contribuem para uma Economia Circular orientada para a integração dos refugiados e migrantes na Europa.



A vida como refugiado é, talvez, uma primeira experiência de economia circular e colaborativa. Muitas vezes vemos refugiados e migrantes, que perderam tudo, desenvolverem certas capacidades em artesanato e trabalhos manuais, construção de objetos, subsistindo através da troca de serviços e de produtos reutilizados/reciclados; é o que, na verdade, conhecemos hoje como Economia Circular. Além disso, é importante compreender que muitos refugiados já possuíam algum tipo de experiência, no seu país de origem ou no seu país de acolhimento, na economia informal e a trabalhar com produtos artesanais, em carpintaria ou noutros ofícios com materiais a que conseguiam aceder facilmente. O presente projeto deseja redirecionar essas competências e criar oportunidades para que os refugiados consigam aumentar a sua autoestima, o seu mindset empreendedor e a sua criatividade.

No futuro, existirá uma procura global por mais alimentos, o que obrigará a um aumento de produtividade. Porém, é essencial que esta produtividade aumente de forma sustentável, alterando de um modo de consumo linear para um circular.



Para tal acontecer, é necessária uma mudança nas normas, hábitos e rotinas diárias, o que só acontecerá se houver uma mudança e um compromisso coletivo, não apenas individual, acompanhado pelo esforço e apoio dos governos a nível local, nacional e internacional. Apenas através de uma ação conjunta é que a verdadeira mudança pode ocorrer.

**“A comida é uma janela para outra cultura”.** Esta é uma parte importante da cultura e da identidade das pessoas e, por isso, é o primeiro aspeto a ser considerado nesta formação: o contexto e as necessidades dos participantes, refugiados, requerentes de asilo e migrantes, que estão a passar por um processo de integração num país de acolhimento europeu. Este processo acarreta situações emocionais que podem gerar uma relação difícil entre a sua própria cultura e a nova cultura do país de acolhimento. A comida e a gastronomia podem ter um papel integrador e pacificador entre os participantes e a sua própria cultura e pode ajudá-los a perceber e valorizar o conhecimento que têm, usando-o como forma de desenvolver uma integração mais construtiva e eficiente.

Tendo em consideração os desafios humanos e climáticos que enfrentamos atualmente, partilhar conhecimento sobre sustentabilidade aplicada à alimentação é uma mais-valia, tanto para o contexto pessoal, como profissional. Partilhar formas simples de como prevenir o desperdício alimentar, como poupar recursos e dinheiro, como melhor organizar a despensa e como ter uma alimentação mais saudável e sustentável - é o que se pretende ensinar aos formandos com este módulo. É ensinar e aprender através da troca de experiências e do encontro entre as pessoas.

Para além disso, é também importante integrar os participantes na sua nova cultura e passar conhecimento num formato não intrusivo de modo a, mesmo que não espontaneamente, conseguir ainda despertar a sua curiosidade e interesse sobre o país em que estão a residir.



A abordagem que propomos é baseada na ideia de partilha e troca como catalisadores de empatia e na qual formadores e formandos aprendem e ensinam o que sabem, sendo igualmente importantes e valorizados. Subverter os papéis tradicionais do formador e do formando com as suas estruturas e relações de poder, pode ser a base de uma nova dinâmica que permite uma verdadeira participação e colaboração. O formador deve sugerir, questionar, convidar e criar a base na qual a aprendizagem se vai desenrolar, permitindo ao formando experimentar novas perspetivas sobre si próprio e sobre o tema. Ao humanizar-se a troca e a aprendizagem numa abordagem intuitiva e igualitária, o formando (neste caso, o refugiado ou migrante) deve sentir-se como um viajante que partilha, integra, aprende e vive diversas culturas, como um cidadão livre e seguro.

Assim, os principais objetivos desta formação são:

- Emancipar, valorizar e sensibilizar acerca do conhecimento e competências que os participantes já possuem;
- Mostrar que a cultura dos participantes é (re)conhecida, apreciada e valorizada no seu país de acolhimento, até numa perspetiva comercial. Isto significa que os participantes podem capitalizar o seu conhecimento e cultura, gerando valor económico para si próprios;
- Partilhar conhecimentos introdutórios sobre nutrição, promover estilos de vida e hábitos alimentares mais sustentáveis, baseados na cultura e produção locais como forma de integrar os participantes na sua comunidade de acolhimento.

Desta forma, esperamos que este documento possa ajudar organizações que trabalham com refugiados e migrantes a replicarem - com os ajustes necessários - esta formação e a criarem uma relação mais estreita entre os benefícios das chamadas competências circulares e o processo de integração destas pessoas nos países de acolhimento europeus.



## II. AÇÕES E OBJETIVOS

Idealmente, antes da formação começar, cada participante deve responder a um breve questionário (de forma informal, por escrito ou através de entrevista individual ou em grupo) para se compreender melhor a sua relação pessoal e profissional com a comida.

Estas questões dão a possibilidade aos formadores de recolher informação sobre os participantes e avaliar as suas expectativas relativamente à formação. Ao partilharem este conhecimento, os formadores podem preparar a formação de forma que esteja mais alinhada com as necessidades e motivações dos formandos.

Sugerimos as seguintes perguntas para se iniciar a conversa:

- Gostas de cozinhar?
- Quem cozinhava para ti?
- Qual é a tua memória mais antiga relacionada com comida?
- De que comida sentes mais saudades?
- Com que frequência cozinhas?
- Qual é o teu prato favorito?
- Tens curiosidade sobre a gastronomia local?
- O que gostarias de aprender?
- Gostas de trabalhar com comida/na cozinha?
- Que prato cozinhas como um “chef”?



## III. SESSÕES DE FORMAÇÃO

### PRIMEIRA SESSÃO

A ideia base desta formação é os participantes passarem por todas as fases de preparação de uma refeição completa, como se estivessem num contexto profissional. Assim, em cada sessão passarão por diferentes fases até que, no último dia, confeccionarão e apresentarão os seus pratos a um grupo de convidados.

**Local:** sala de aula/ sala de conferências

**Duração:** 3h

**Logística:** O espaço deve ser convidativo e informal, com alguma decoração e música. Deverá também haver ligação à internet, um computador e/ou papéis e canetas.

### 10H00 - 10H10

Formadores preparam e oferecem pratos tradicionais dos países de origem dos participantes (podem usar as respostas que os participantes deram no questionário).

Fazer um icebreaker: os papéis de formador e formando são invertidos. São os formandos que provam e julgam os pratos feitos pelos formadores.

Sendo esta formação sobre cozinha sustentável, o ponto de partida deve ser a comida. Por isso, é importante que sejam os formadores a preparar os pratos porque isso permite-lhes compreender melhor a cultura dos pratos que preparam através da experiência e feedback dos participantes.

## 10H10 - 10H25

Partilha dos pratos em conjunto e formadores explicam o programa de formação.

Numa mesa grande, colocar todos os pratos para serem comidos em conjunto.

É muito importante que os formandos conheçam o programa e quais serão as próximas atividades. Este passo leva a que os formandos se sintam mais confortáveis e seguros com a estrutura do programa. No final, deverá haver tempo para Q&A.

## 10H25 - 11H10

Conversa informal sobre comida: formandos e formadores partilham histórias (para ajudar, podem usar as respostas que os participantes deram no questionário).

O objetivo é desenvolver uma conversa sobre as “histórias de vida” dos participantes relacionadas com memórias com comida. O objetivo é recolher informação sobre o seu background para desenvolver uma formação mais adequada. Também, esta informação permitirá que os formadores conheçam melhor o grupo e ajustem o programa se necessário.



## 11H15 - 11H45

Em conjunto, o grupo escolhe o menu que vai cozinhar para a refeição. O menu deve refletir a cultura e origem dos participantes.

A escolha do menu é a base de todo o programa. É também a base para qualquer processo de produção alimentar: pessoal ou profissional. Quando escolhem o menu, os participantes devem partilhar as razões para a escolha do prato que querem cozinhar. O menu será elaborado com base nestas escolhas, juntamente com a ajuda dos formadores e, assim, os participantes sentem-se mais incluídos e integrados no processo. Ajuda-os também a compreender que têm imenso conhecimento sobre este tema. O formador deve sempre tentar enfatizar as competências e conhecimentos que os participantes têm e quão valiosos são. Os formadores também devem escolher pratos tradicionais para confeccionar. Deve ser também definido o número de pessoas a convidar e ter isso em consideração no número de pratos a confeccionar.

## 11H50 - 12H20

### **Planeamento e preparação da lista de compras**

O desenvolvimento de competências de planeamento, organização e operacionalização é muito importante para o contexto profissional. Formandos e formadores devem criar juntos a lista de produtos e definir como é que os pratos vão ser confeccionados. Os formandos devem participar de forma ativa nas decisões, conferindo-lhes, assim, responsabilidade e participação durante a formação. Para além disso, e dependendo do espaço disponível, pode ser interessante verificar se existem alguns ingredientes ou alimentos que são considerados desperdício e que podem ser integrados no menu. Assim, os participantes percebem na prática o que significa cozinhar sem desperdício.

## 12H20 - 12H30

### **Conversa informal com os participantes para recolha de feedback.**

Conversa sobre o que os participantes gostariam ou necessitariam de aprender. Este processo pode ser complexo, uma vez que algumas pessoas poderão não ser capazes de identificar as suas necessidades. Os formadores devem ajudar.

## 12H30 - 12H45

### **Debriefing:**

Fazer um resumo do que aconteceu durante o dia, relembrar todo o processo e esclarecer como e porque foi feito desta maneira.

## 12H45 - 12H55

### **Encerramento**

Momento para fechar o dia e partilha de informações para o dia seguinte: horários, necessidades e indicações.



## SEGUNDA SESSÃO

**Localização:** visita de estudo a um supermercado e a um restaurante (por exemplo, em Portugal visitámos a loja de produtos do médio-orientado Zaytouna e fomos conhecer e fizemos uma refeição no restaurante Mezze).

**Duração:** 4h

**Logística:** é importante (e inspirador) visitar projetos relacionados com alimentação, nos quais outros refugiados trabalham e ouvir as suas experiências. Durante a fase das compras, ter em atenção o orçamento disponível.

### 09H30 - 10H00

Viagem do ponto de partida até ao mercado. Briefing sobre o dia.

Durante a viagem, os formadores devem informar qual o planeamento do dia.

### 10H00 - 11H00

Visita à loja para comprar ingredientes da sua própria cultura. Neste caso, a loja estava localizada dentro do mercado local onde o resto das compras iam ser feitas. O grupo pode ser dividido em dois: um faz as compras na loja e o outro no mercado (pode ser necessária a ajuda de um tradutor).

Compra de produtos com base na lista de compras feita no dia anterior. A experiência de comprarem num mercado local é também uma forma de os integrar na cultura local. Os formadores devem ajudar na escolha dos ingredientes, podem partilhar histórias e dicas de como utilizar produtos locais. Caso haja acesso a um Banco Alimentar, deve-se tentar usar os seus produtos como forma de sensibilizar para a importância de se gerir bem os alimentos, salvar recursos e evitar o desperdício alimentar.

## 11H00 - 12H00

### **Conversa com fundadores do Mezze e alguns refugiados que aí trabalham**

O principal objetivo desta atividade é demonstrar que os refugiados podem usar os conhecimentos e competências que já possuem num contexto de trabalho no seu país de acolhimento, ajudando à sua integração no mesmo.

## 12H00 - 13H00

Hora do almoço!

## 13H00 - 13H30

### **Debriefing e Encerramento**

Fazer um resumo do que aconteceu durante o dia, relembrar todo o processo e esclarecer como e porque foi feito desta maneira.

Momento para fechar o dia e partilhar informações para o dia seguinte: horários, necessidades e indicações.



## TERCEIRA SESSÃO

**Localização:** cozinha com sala para refeições

**Duração:** 6 horas

**Logística:** cozinha totalmente equipada e com espaço para que todos os participantes possam cozinhar ao mesmo tempo. Se não houver espaço, dividir o grupo em dois. Também devem ter uma sala de refeições totalmente equipada (pratos, talheres, copos, travessas, etc).

### 11H00 - 13H00

Participantes são responsáveis por confeccionar os pratos definidos no menu. Formadores só dão apoio quando necessário.

Os formandos mostram e ensinam como cozinham os seus pratos aos formadores. Esta inversão de papéis faz com que se apercebamos do conhecimento que têm e do quão valioso é. Neste caso, duas horas foram suficientes para a fase de confeção, mas esta depende do número de pratos/convidados.

## 13H00 - 14H30

### **Almoço com os convidados e limpeza do espaço**

Os participantes devem apresentar e descrever os pratos que confeccionaram, partilhar alguma história ou curiosidade sobre eles ou porque decidiram cozinhar aquele prato. Os formadores devem fazer o mesmo para os pratos tradicionais que prepararam. Com esta atividade pretende-se desenvolver competências de comunicação e aumentar a sua autoestima. No entanto, os participantes só o devem fazer se se sentirem confortáveis e por isso, este momento deve ser preparado com antecedência.



## 14H30 - 16H00

**Formação formal:** partilha de conhecimento dos formadores sobre diversos tópicos. Utilizar uma apresentação bilingue caso seja necessário.

**Formação teórico-prática:** formadores partilham conhecimentos, informações e dicas sobre alimentação saudável e sustentável, o trabalho numa cozinha profissional e abertura de negócio próprio e desafios associados.

## 16H00 - 16H20

### **Debriefing e feedback dos participantes**

Resumo do dia e feedback dos participantes sobre o trabalho que fizeram. Este momento é muito importante porque assim os participantes podem partilhar as suas aprendizagens, mudanças de perceção e perceberem como esta formação os pode ajudar no processo de integração no seu país de acolhimento.

## 16H20 - 16H30

Encerrar a formação com uma dinâmica de grupo.





## IV. RECOMENDAÇÕES QUANDO COMPRAM E/OU COZINHAM EM GRUPO

- Fazer uma lista de compras antes de ir ao supermercado.
- Usar sacos reutilizáveis. Não só irá ajudar a diminuir o uso do plástico, como também irá poupar dinheiro.
- Evitar comprar itens perecíveis a granel, ou embalagens e porções de tamanho grande.
- Consumir frutas e vegetais da época. Não só são mais saudáveis, porque tem um valor nutricional mais elevado, como também são mais saborosos, baratos e sustentáveis.
- Congelar frutas e vegetais se não tiver utilizado durante vários dias após a sua compra. No entanto, ter cuidado para não encher demasiado o frigorífico.
- Água é vida! Água e saneamento são reconhecidos como um direito humano. Em Portugal, é seguro beber água da torneira. Ao fazê-lo poupará dinheiro e é mais sustentável do que comprar garradas de água de plástico.
- Procurar produtos com preço reduzido. Alguns supermercados oferecem descontos em alimentos que têm o prazo de validade prestes a expirar.



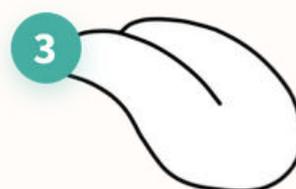
- Dar preferência a produtos de marca branca. Estes produtos são de boa qualidade, e normalmente mais baratos.
- Atenção à data de validade: alguns alimentos não devem ser consumidos depois dessa data. Mas antes de deitar fora, deve primeiro VER (procurar algum dano, bolor ou descoloração), CHEIRAR (antes de consumir) e EXPERIMENTAR (Sentir a textura e o sabor).



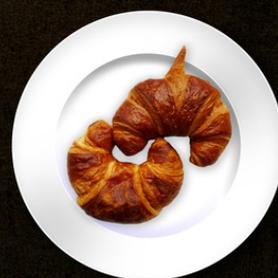
**LOOK**



**SMELL**



**TASTE**



- Por outro lado, também é importante saber interpretar corretamente os rótulos dos produtos:

1. Consumir até... = O alimento não pode ser consumido depois da data indicada. Exemplos: carne e peixe frescos.

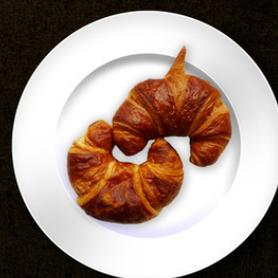
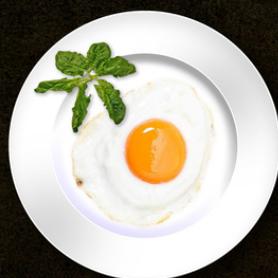
2. Consumir de preferência antes de... = Data até à qual o produto mantém as suas propriedades específicas. O prazo está identificado com o dia, mês e ano. Estes alimentos podem ser consumidos depois do período indicado, desde que as regras de conservação sejam respeitadas. Exemplos: azeite, batatas fritas, cereais.

3. Consumir de preferência antes do fim de... = Regra igual à anterior, mas neste caso é utilizada em produtos com datas de durabilidade maiores. Exemplos: congelados e conservas.

- Antes de ir ao supermercado, lembre-se de cozinhar de forma inteligente:

1. Planear as refeições (número de refeições);

2. Evitar restos de comida sempre que possível, mas quando sobra comida deve-se usar na refeição seguinte: deixe arrefecer, guarde no frigorífico e reaqueça apenas uma vez.



## V. EXEMPLO RECEITA

### SOBREMESA COM CASCA DA LARANJA

Uma receita deliciosa e sem desperdício feita à base da conserva das cascas da laranja. Esta receita também pode ser encontrada no [website de Akis Petretziki](#).

#### Ingredientes

2 kg de laranjas

800 gr açúcar granulado

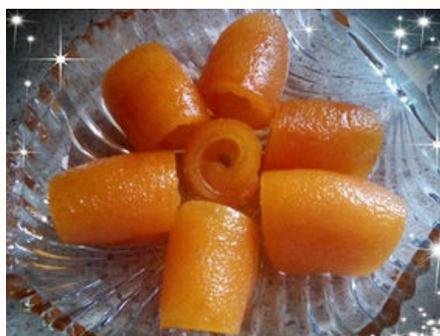
800 ml água

1 colher de glucose

2 estrelas de anis

2 vagens de cardamomo

Sumo de 1 limão



Retire as raspas das laranjas e coloque-as numa tigela.

Guarde no frigorífico num pote fechado. Corte as tampas das laranjas e, em seguida, corte a casca ao redor do perímetro. Retire as cascas com cuidado, enrole-as e pregue-as com um palito.

Transfira as cascas para uma panela com água a ferver e cozinhe durante 5 minutos para separar. Coe a água e siga o mesmo procedimento com água limpa por mais 1-2 vezes, dependendo de quão amarga é a casca. Se produzir muita cor na água significa que é bastante amargo. Coe e reserve.

Na mesma panela coloque o açúcar, a água, a glucose, o anis, o cardamomo, a casca de laranja e leve ao fogo baixo. Ferva durante 40-50 minutos.

Retire do fogo e adicione o sumo de limão.

Deixe arrefecer bem. Sirva com iogurte e alecrim. Manter bem fechado num frasco hermético em local escuro e fresco.

## VI. LIÇÕES APRENDIDAS

Esta formação foi desenvolvida com o objetivo de demonstrar aos participantes que o conhecimento que possuem é valioso e que pode ser utilizado como forma de integração no mercado de trabalho no seu país de acolhimento. De forma a contribuir para uma replicação mais bem-sucedida desta formação, partilhamos as seguintes lições e recomendações aprendidas durante a implementação da mesma:

- **Gestão do tempo:** é importante existir uma pessoa responsável pela gestão e cumprimento dos horários durante todas as fases, mas especialmente durante o tempo de confeção da refeição. Planear ajuda a garantir que todos têm uma boa experiência durante a formação;
- **Comunicação:** caso os participantes não falem todos a mesma língua ou inglês, é muito importante ter um intérprete ou tradutor presente. De outra forma, a comunicação é muito difícil e os conteúdos podem não ser compreendidos de forma clara;
- **Pessoa de referência:** é crucial que durante a formação esteja sempre presente uma figura de referência para os refugiados (por exemplo, um técnico), dando uma sensação de segurança e familiaridade. Esta pessoa também pode ajudar nas sessões, documentando e tirando fotografias das atividades, por exemplo;

Caso a sua organização tenha uma cozinha comum e também um espaço exterior, como uma horta, podem também introduzir atividades relacionadas com compostagem. Compostagem é o processo natural de reciclagem do desperdício orgânico, como restos de vegetais ou comida estragada, transformando-os num fertilizante de qualidade. Este pode depois ser utilizado no jardim ou na horta, enriquecendo o solo e reduzindo as emissões de gases com efeito de estufa. Para além disso, compostar permite potenciar a economia circular ao fechar-se o ciclo e não gerando desperdício alimentar. Se quiser saber mais sobre compostagem: <https://en.wikipedia.org/wiki/Compost>.



# CIRCULAR SOLUTIONS

for refugees' integration in Europe

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Circular  
Economy  
Portugal



Accem

LESS  
ONLUS - IMPRESA SOCIALE



kisa