

Módulo para Cursos de culinária EFP sobre "Cozinha sustentável"



Relatório global sobre "O Estado da Arte e Boas Práticas relativamente à Cozinha Sustentável"

Preparado por:





ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
1. PRINCIPAIS CONCLUSÕES DA AVALIAÇÃO COMPARATIVA DOS CURRÍCULOS EXISTENTES SOBRE COZINHA SUSTENTÁVEL E OUTROS CONTEÚDOS RELEVANTES RELACIONADOS	4
1.1 Resumo da avaliação comparativa.....	4
1.2 Resumo dos resultados	14
1.2.1 Métodos de aprendizagem	15
1.2.2 Duração	16
1.2.3 Certificação	17
1.2.4 Conteúdos/tópicos mais comuns	17
2. PRINCIPAIS CONCLUSÕES DAS BOAS PRÁTICAS DERIVADAS DE ENTREVISTAS E INVESTIGAÇÃO DOCUMENTAL.....	20
2.1 Resumo das boas práticas	20
1.3 Resumo dos resultados	29
3. CONCLUSÕES DA MESA REDONDA	32
CONCLUSÃO	36





INTRODUÇÃO

Este relatório é produzido no âmbito do Resultado 1 - Quadro de Formação *VET-ECOoking* e Estrutura Curricular, e contempla um total de três atividades principais, nomeadamente Benchmarking; Recolha de estudos de casos e boas práticas; e Mesa Redonda.

A primeira atividade a ser realizada pelos parceiros foi o benchmarking, que visava identificar os currículos de EFP existentes sobre cozinha sustentável e outros conteúdos relevantes relacionados. Através de uma investigação documental intensiva, estas iniciativas foram listadas e categorizadas, tendo em consideração os objetivos, grupos-alvo, níveis, e uma descrição dos currículos.

A recolha de estudos de casos e boas práticas sobre Cozinha Sustentável foi a atividade que se seguiu. As entrevistas para este resultado visaram: proprietários de restaurantes, gestores e consumidores; produtores (agricultura, pescas, ou criação de gado); especialistas em sustentabilidade; profissionais de retalho (merceiros, restaurantes, vendedores, etc.); e formadores VET na área da gastronomia. O objetivo central das entrevistas foi recolher informações sobre estudos de casos e boas práticas de cozinha amiga do ambiente/sustentável. Pretendia-se que a informação recolhida pudesse servir de inspiração para a definição de um quadro de formação e estrutura curricular sobre "Cozinha Sustentável" para Cursos de Cozinha VET.

Em terceiro lugar, foram organizadas mesas redondas a fim de promover um debate sobre a cozinha sustentável e o seu futuro e, como tal, os participantes foram selecionados tendo em conta os seus conhecimentos e antecedentes: proprietários de restaurantes, gestores e consumidores, produtores (pesca, ou criação de gado), especialistas em sustentabilidade, profissionais do comércio retalhista (restaurantes, vendedores, etc.), formadores em EFP na área da gastronomia.

O presente relatório resume as atividades acima descritas, fazendo uma síntese geral dos materiais recolhidos e das conclusões alcançadas. Assim, o "Estado da Arte e Boas Práticas relativamente à Cozinha Sustentável" retoma as suas principais conclusões.





1. PRINCIPAIS CONCLUSÕES DA AVALIAÇÃO COMPARATIVA DOS CURRÍCULOS EXISTENTES SOBRE COZINHA SUSTENTÁVEL E OUTROS CONTEÚDOS RELEVANTES RELACIONADOS

1.1 Resumo da avaliação comparativa

País	Portugal
Título	Curso completo de Cozinha Natural e Saudável
Tipo de formação	Formação complementar / Certificação informal
Tipo de instituição	Escola de Culinária Online
Duração	3 meses (mínimo) – 12 meses (máximo)
Grupo-alvo	Qualquer pessoa interessada que queira: <ul style="list-style-type: none">● Aprender a cozinhar de uma forma saudável utilizando ingredientes naturais e saudáveis;● Aprender a acrescentar sabor, textura e cor às suas refeições com especiarias caseiras simples;● Ganhar confiança para preparar refeições bem equilibradas;● Simplificar a cozinha de modo a poupar tempo e ter sempre à mão alternativas saudáveis;● Saber como reciclar e organizar a cozinha de modo a evitar desperdícios alimentares;● Consumir mais ingredientes à base de plantas, aproveitando o melhor que cada estação tem para oferecer.
Relevância	Esta prática pode ser utilizada como referência para o projeto porque concentra-se em diferentes e diversos tópicos que ajudarão os estudantes a aprender a preparar refeições com vários ingredientes de uma forma sustentável, ao longo do ano. Por conseguinte, pode ser inspiradora para a criação do currículo de formação <i>VET-ECOoking</i> . <ul style="list-style-type: none">● Currículos muito completos com diversos tópicos;





	<ul style="list-style-type: none">• Curso online que pode ser feito em qualquer lugar (o formato presencial já tinha estado disponível antes, mas, devido à COVID-19, apenas o curso online está disponível neste momento);• Oferece muito material de apoio por módulo, incluindo sessões síncronas e assíncronas;• Os estudantes têm 1 semana para completar cada módulo, o que significa que podem avançar ao seu próprio ritmo, sem pressa e dentro da sua disponibilidade;
--	---

País	Portugal
Título	Práticas de Cozinha Sustentáveis
Tipo de formação	Parte de um curso EFP
Tipo de instituição	Centro EFP
Duração	50 horas
Grupo-alvo	Formandos EFP
Relevância	<p>Esta formação pode ser utilizada como referência para o projeto porque este curso cobre uma nova abordagem da aprendizagem, incorporando as melhores práticas e experiências internacionais e uma abordagem crescente às necessidades e expectativas do mercado empresarial.</p> <ul style="list-style-type: none">• É gratuito;• Tem um estágio incluído;• O currículo foi concebido para ser adaptado a novos perfis e competências;• O currículo incorpora componentes socioemocionais (competências pessoais) de negócios, gestão e liderança;





	<ul style="list-style-type: none">• A escola tem uma forte relação com o mercado/empresas e entidades públicas do sector do Turismo, através de estágios curriculares.
--	--

País	Portugal
Título	Turismo Sustentável e Responsável
Tipo de formação	Parte de um curso EFP
Tipo de instituição	Centros de EFP
Duração	25 horas
Grupo-alvo	Alunos de nível 5 QEQ
Relevância	<p>Esta formação pode ser utilizada como referência para o projeto porque este curso cobre uma nova abordagem da aprendizagem, incorporando as melhores práticas e experiências internacionais e uma abordagem crescente às necessidades e expectativas do mercado empresarial.</p> <ul style="list-style-type: none">• É gratuito;• Tem um estágio incluído;• O currículo é concebido para ser adaptado a novos perfis e competências;• O currículo incorpora componentes socioemocionais (competências pessoais) de negócios, gestão e liderança;• A escola tem uma forte relação com o mercado/empresas e entidades públicas do sector do Turismo, através de estágios curriculares.

País	Grécia
Título	"Sistemas alimentares sustentáveis: uma perspetiva mediterrânica"
Tipo de formação	Curso EFP
Tipo de instituição	Plataforma Educativa





Duração	20 horas (2h/Módulo)
Grupo-alvo	<ul style="list-style-type: none">● Estudantes ao nível da licenciatura ou pós-graduação interessados nos principais desafios que a região mediterrânica enfrenta;● Profissionais atuais e futuros da agricultura, alimentação e sectores de bebidas que desejem obter conhecimentos úteis sobre tendências atuais e futuras e oportunidades de negócio;● Formuladores de políticas e intervenientes regionais que querem aprofundar o seu conhecimento da política agrícola, investimento, e tomada de decisões na região e a nível mundial.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">● O principal ponto forte do curso é que é facilmente acessível a todos, uma vez que é gratuito e online;● Os currículos oferecem uma variedade de tópicos;● Os formadores são profissionais bem estabelecidos com conhecimentos sobre o assunto;● Não há pré-requisitos.

País	Grécia
Título	“Alimentando um planeta faminto”
Tipo de formação	Curso EFP
Tipo de instituição	Plataforma Educativa da SDSN
Duração	3-5 horas/Módulo
Grupo-alvo	<ul style="list-style-type: none">● Nutricionistas, profissionais da agricultura, e outros profissionais interessados nos últimos desenvolvimentos na área;● Profissionais do desenvolvimento sustentável - incluindo aqueles que trabalham para organizações internacionais de ajuda e sem fins lucrativos nos domínios da pobreza, nutrição e agricultura - que querem compreender o ciclo de vida da produção alimentar e da segurança alimentar;● Intervenientes privados, tais como os que se dedicam ou investem no empreendedorismo social e no apoio à agricultura local;● Estudantes graduados e estudantes de graduação avançada em agricultura, economia, desenvolvimento internacional, e outros campos que estão a aprender sobre os fatores interseccionais que afetam a agricultura e a produção/consumo de alimentos.
Relevância	Este curso pode ser utilizado como referência para o Projeto VET- <i>ECooking</i> pois fornece conhecimentos sobre:

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



**Cofinanciado pela
União Europeia**



	<ul style="list-style-type: none">• Como o campo se desenvolveu e mudou ao longo do tempo, e como desenvolvimentos recentes como a tecnologia avançada têm impacto na agricultura;• O que é a segurança alimentar e como é que a pobreza, a desigualdade e outros fatores afetam a nutrição não só de indivíduos, mas de países inteiros;• Tudo sobre regulamentos que influenciam a produção, o comércio e outros aspetos da agricultura;• Exemplos de indústrias que vão desde o arroz ao gado, e as experiências dos pequenos agricultores.
--	---

País	Grécia
Título	Seminário Executivo "GESTÃO DE CONTROLO DOS CUSTOS C&B num restaurante de crescimento sustentável".
Tipo de formação	Seminário
Tipo de instituição	Instituição - ONG
Duração	4 dias
Grupo-alvo	<ul style="list-style-type: none">• Empresários de C&B e Hotelaria• Gestores de Empresas Hoteleiras e de C&B• Gestores de C&B/ Assistentes de Gestores de C&B• Chefes executivos• Gestores de mercadoria
Relevância	O seminário pode ser utilizado como uma referência para o Projeto <i>VET-ECooking</i> , uma vez que destacou os fatores-chave para a interligação eficaz do agroalimentar, gastronomia e turismo na Grécia e lançou as bases para um plano estratégico e empresarial abrangente num futuro próximo.

País	Grécia
Título	"Química alimentar, nutrição e saúde, economia circular e futura sustentabilidade alimentar"
Tipo de formação	Webinar
Tipo de instituição	Universidade Alliance
Duração	10 horas





Grupo-alvo	<ul style="list-style-type: none">• Alunos de licenciatura;• Alunos de mestrado;• Alunos de doutoramento;• Estudantes e profissionais de graduação e pós-graduação que procuram aprender noções básicas ou atualizar os seus conhecimentos e competências sobre nutrição;• Pessoas que trabalham na indústria alimentar com antecedentes não nutricionais (tais como tecnologia alimentar, pessoal jurídico, de marketing, RH e comunicação);• Profissionais de saúde que têm interações com pacientes e clientes.
Relevância	Pode ser utilizado como referência para o Projeto <i>VET-ECooking</i> , uma vez que se concentra na saúde, na exploração da nutrição humana, nos compostos bioativos na saúde e na doença e a interação entre os alimentos, dieta e terapias nutricionais.

País	Grécia
Título	"Educação e Formação do Pessoal das Empresas Alimentares em Higiene Alimentar e Segurança".
Tipo de formação	Formação profissional e certificação
Tipo de instituição	Organismo Nacional de Educação e Certificação
Duração	10 horas
Grupo-alvo	O pessoal das empresas que produzem, processam, armazenam, transportam, distribuem alimentos ou dedicam-se à venda a retalho, distribuição de alimentos, restauração coletiva e confeitaria ou laboratórios de produção ou processamento de alimentos.
Relevância	Estes cursos podem ser utilizados como referência para o <i>VET-ECooking</i> porque a EFET é uma entidade pública supervisionada pelo Ministério de Reconstrução da Produção, Ambiente e Mercado de Energia, responsável pelo estabelecimento de normas e princípios de controlo de qualidade sobre alimentos.

País	Alemanha
Título	Formação e educação do pessoal das empresas alimentares como cozinheiros, especialistas em restaurantes, cozinha especializada, rececionista de hotelaria, hospitalidade especializada





Tipo de formação	Parte do curso de EFP, no final do curso os alunos são chefs profissionais
Tipo de instituição	Escola Profissional Nelly-Pütz Düren, Escola EFP
Duração	<p>A formação dupla numa empresa e numa escola dura 3 anos (formação contrato IHK). Sob certas condições, com o correspondente bom desempenho, a formação pode ser reduzida para 2 anos e ½ com o consentimento da empresa e da Câmara de Indústria e Comércio. A prática profissional é ministrada pela empresa de formação, os conhecimentos teóricos são ensinados principalmente na escola profissional. As aulas têm lugar a tempo parcial de 1 a 2 dias úteis juntamente com a formação no local de trabalho. (14 horas por semana)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1º ano: 2 dias letivos por semana, (14 horas por semana); • 2º ano: 1 dia letivo por semana, (7 horas por semana) e 1 dia letivo por mês (7 horas); • 3º ano: 1 dia de escola por semana, e 1 dia de escola por mês.
Grupo-alvo	<ul style="list-style-type: none"> • Formadores EFP; • Pessoas com ou sem uma qualificação superior; • Abandono escolar, abandono universitário; • Pessoas desfavorecidas; • Nível mínimo B1 alemão; • Especialistas em restaurantes, cozinha especializada, rececionista de hotelaria, hospitalidade especializada.
Relevância	<ul style="list-style-type: none"> • Curso reconhecido em toda a Europa; • Formação prática num contexto de trabalho realista em empresas, restaurantes, hotéis, cozinhas, etc.; • Formação para pessoas desfavorecidas; • Sem custos; • Certificação oficial da Câmara de Indústria e Comércio • Educação a tempo parcial possível de acordo com os acordos com empresas (importante para grupos específicos como pais solteiros); • O certificado da escola profissional é equivalente ao do ensino secundário para os alunos sem uma licenciatura.

País	Alemanha
Título	Workshop para alimentos biológicos - nutrição de apoio à saúde para um estilo de vida mais sustentável
Tipo de formação	Ofertas de formação e aperfeiçoamento na cozinha vegan para principiantes, entusiastas e profissionais com workshops, eventos, restaurantes e blogs
Tipo de instituição	Centro de Formação BioGenussTeam, escola de cozinha e produtos para cozinha vegan biológica





Duração	8 horas
Grupo-alvo	Perfil do participante <ul style="list-style-type: none">• Empregados + empregadores• Especialistas no comércio alimentar, gastronomia, hotelaria e indústria turística;• Mudanças de carreira e iniciantes de carreira no sector orgânico;• Indivíduos que queiram aprender coisas novas ou atualizar conhecimentos existentes.
Relevância	Este curso pode ser utilizado como referência para o projeto, uma vez que fornece informações sobre as seguintes áreas: <ol style="list-style-type: none">1. A origem - emergência do ramo orgânico;2. Os produtos - valor acrescentado "ecológico";3. A prova + Receitas;4. Cozinhar + formas contemporâneas de nutrição;5. Clima - O que é que a sua comida tem a ver com o clima?

País	Alemanha
Título	Formação em nutrição orgânica
Tipo de formação	Ofertas de formação e aperfeiçoamento na cozinha vegan para principiantes, entusiastas e profissionais com workshops, eventos, restaurantes e blogs, educação de cortesia
Tipo de instituições	<i>BioGourmetClub</i> , ofertas de formação e aperfeiçoamento na cozinha vegan para principiantes, entusiastas e profissionais com workshops, eventos, restaurante e blogs
Durações	Horas totais: 594 horas
Grupo-alvo	Todas as pessoas que querem aprender a cozinhar e aquelas que querem mudar os seus hábitos alimentares: <ul style="list-style-type: none">• Os profissionais de saúde;• Dietistas;• Nutricionistas;• Empregadas domésticas;• Cozinheiros;• Consultores de saúde;• Empregados do comércio de alimentos orgânicos;• Instrutores de cozinha.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Os instrutores oferecem a possibilidade de um intercâmbio profissional sobre temas para preparar refeições com ingredientes de uma forma sustentável;• Tópicos diversificados nos currículos;• Estágios.





País	Áustria
Titulos	Gestão alimentar sustentável
Tipos de formação	Curso de uma universidade de ciências aplicadas "Gestão alimentar sustentável".
Tipo de instituição	Universidade de Ciências Aplicadas
Duração	6 semestres / 180 ECTS
Grupo-alvo	Pessoas que tenham completado o nível A, que tenham feito o exame de admissão à universidade ou que tenham qualificações profissionais relevantes com exames adicionais e que estejam interessadas na gestão alimentar sustentável. O alemão é a língua de instrução e os seus conhecimentos (pelo menos no nível B2) são um requisito.
Relevância	<p>Há uma combinação de formação teórica e três estágios profissionais. No quinto semestre do programa de licenciatura, os estudantes também têm a oportunidade de estudar numa das nossas universidades parceiras. Uma vez que a área de estudo "Gestão Alimentar Sustentável" é membro da rede WACE, podem também tirar partido desta comunidade internacional para estabelecer contactos e ganhar experiência a nível mundial.</p> <p>Esta licenciatura é útil como referência para o projeto <i>VET-ECooking</i>, uma vez que proporciona conhecimentos sobre o mundo das universidades de ciências aplicadas e como a gestão sustentável dos alimentos pode ser ensinada a este nível.</p>

País	Áustria
Título	Tecnologia alimentar e nutrição
Tipo de formação	Curso de uma universidade de ciências aplicadas "Tecnologia Alimentar e Nutrição"
Tipo de instituição	Universidade de Ciências Aplicadas
Duração	6 semestres, 180 ECTS
Grupo-alvo	Pessoas que tenham completado o nível A, que tenham feito o exame de admissão à universidade ou que tenham qualificações profissionais relevantes com exames adicionais e que estejam interessadas na





	tecnologia alimentar e nutrição. O alemão é a língua de instrução e os seus conhecimentos (pelo menos no nível B2) são um requisito.
Relevância	<p>O programa da licenciatura é muito orientado para a prática. A investigação é igualmente importante. A investigação centra-se na caracterização das matérias-primas, especialmente fruta e legumes. A clarificação da prevenção de frutas e vegetais a nível molecular é feita com a mais moderna biologia molecular, biologia celular e biofísica. O efeito nutricional-fisiológico é investigado em estudos clínicos.</p> <p>Esta licenciatura é útil como referência para o projeto <i>VET-ECooking</i>, uma vez que fornece conhecimentos sobre o mundo das universidades de ciências aplicadas e como a tecnologia alimentar e a nutrição podem ser ensinadas a este nível. Serve como exemplo de como uma licenciatura neste campo é criada e funciona.</p>

Países	Áustria
Título	Curso: Cozinheiro formado Vegan e Vegetariano nas escolas
Tipo de formação	Curso na escola de formação de professores
Tipo de instituição	Escola de formação de professores
Duração	O curso tem a duração de 1 semestre e consiste em um módulo.
Grupo-alvo	<p>O pré-requisito geral para a admissão ao curso é a prova de um certificado de professor relevante para o ensino de economia nutricional e economia doméstica ou um diploma em economia nutricional e economia doméstica ou uma licenciatura em educação nutricional e atividade docente relevante. Os professores de ciências da nutrição ou de economia doméstica que ensinam nas escolas de turismo, bem como as escolas profissionais relevantes, também preenchem os requisitos de admissão para o curso.</p> <p>A inscrição efetuada para o curso é feita através dos canais oficiais. A inscrição no curso é feita após o cumprimento dos requisitos de entrada pelo responsável do instituto da Universidade de Formação de Professores de Viena. A classificação e admissão estão sujeitas à aprovação da autoridade de serviço.</p>





Relevância	<p>Educação dos professores: Os participantes podem preparar, refletir e desenvolver ainda mais os conhecimentos adquiridos de uma forma subjetiva e orientada para o grupo-alvo. Há muito trabalho em rede a acontecer com os parceiros de cooperação.</p> <p>O quadro deste curso pode servir de inspiração para a criação do módulo de formação <i>VET-ECOKing</i>. Especialmente no que diz respeito à formação de professores em cozinha sustentável, este curso pode oferecer contributos valiosos.</p>
-------------------	---

1.2 Resumo dos resultados

1.2.1 Formação profissional versus Formação contínua/instituições/grupos-alvo

A análise de benchmarking nos quatro países do consórcio demonstra que não existem muitas opções disponíveis quando se trata de cozinha sustentável, independentemente do nível do QEQ. Por exemplo, a falta de módulos que abranjam o tema dos cursos de EFP é significativa, e possivelmente reflete, de alguma forma, a resistência da sua incorporação nos currículos. O conteúdo dos cursos de cozinha parece ainda ser marcado por uma abordagem tradicional, muito devido à inflexibilidade dos programas de formação, que são definidos a nível nacional e uniformemente aplicados.

A falta de oferta e a insurreição da procura de práticas e pratos mais sustentáveis leva os formandos a procurar este tipo de cursos e formação fora da educação formal. Em Portugal, foram identificados outros canais através dos quais é possível obter a certificação, embora informal. No entanto, estes são dispendiosos e, conseqüentemente, inacessíveis para a maioria. A tendência parece ser semelhante quando se compara com os currículos existentes na Grécia, Alemanha e Áustria. Na Grécia, por exemplo, a maioria dos currículos existentes (formação esporádica) é dirigida a profissionais com alguma experiência no tema da Sustentabilidade e não existem muitos cursos de EFP disponíveis sobre o tema dirigido aos jovens. Na Alemanha, é possível corroborar as mesmas práticas, uma vez que os cursos de EFP não incluem informação suficiente sobre sustentabilidade no sector da cozinha. As instituições que oferecem cursos de formação contínua são dispendiosas e, na sua maioria, não se dirigem aos jovens. Na Áustria, por outro lado, não foram encontrados currículos sobre cursos de EFP sobre cozinha sustentável (pelo menos, não estão disponíveis para o público). A única informação sobre cozinha sustentável foi identificada sobre o grau universitário; e o conteúdo obviamente diferente daquele que é aplicado às escolas de EFP.





Espera-se que a atual procura de cozinha sustentável aumente, tornando assim de extrema importância a adoção de novas técnicas e a incorporação de novos módulos nos cursos de cozinha/pastelaria. Neste sentido, a conclusão geral do benchmarking dos países da parceria revela que é efetivamente necessário introduzir um módulo de formação sobre cozinha sustentável, ajustando o conteúdo educativo às necessidades dos cursos de EFP e dos estagiários de EFP.

1.2.2 Métodos de aprendizagem

Os países da parceria identificaram o método online (formação online; sessões assíncronas) como o mais comum quando se trata das formações e cursos que foram analisados. No entanto, as sessões presenciais são também mencionadas. Por exemplo, em Portugal, o sistema educativo formal favorece a aprendizagem presencial, baseada no trabalho e centrada no estudante, enquanto que o informal privilegia hoje em dia o formato de aprendizagem online. Neste país em particular, esta discrepância é também sintomática dos diferentes grupos-alvo. De facto, as ofertas informais tendem a ser abertas a todos e, como tal, as formas flexíveis de aprendizagem são uma grande preocupação. Curiosamente, mesmo alguns cursos que tinham um formato híbrido antes da pandemia de Covid-19, permanecem agora apenas disponíveis neste formato.

Na Áustria, os cursos identificados também privilegiam a aprendizagem presencial e a aprendizagem baseada no trabalho. Todos os cursos incluem uma combinação de uma abordagem orientada para a prática e a investigação, mas é muito importante ter em mente que isto faz parte de cursos universitários. Os estudantes têm acesso a vários laboratórios onde podem realizar o seu trabalho prático, ajudando-os a preparar documentos de seminários e teses de licenciatura. Os formandos são também encorajados a trabalhar de forma independente e em equipa.

O formato online é também muito popular para formação em Cozinha Sustentável na Grécia e na Alemanha. Na Grécia, alguns dos currículos são fornecidos como formação em linha sobre plataformas educacionais e alguns deles como seminários ou webinars únicos. As formações ministradas em plataformas online são gratuitas, autogeridas, e proporcionam ao aluno acesso total ao programa de estudos e a todos os módulos. Estes contêm materiais teóricos, bem como vídeos de palestras pré-gravadas. Além disso, são fornecidas boas práticas e estudos de casos, e através destas, os formandos podem efetivamente aprender com exemplos práticos.

Os questionários e testes de avaliação permitem aos estudantes acompanhar o seu progresso,





e também é proporcionado espaço para discussão através de um fórum online. Outras formações contemplam também um seminário interativo online onde são encorajados debates ao vivo entre profissionais e os participantes. A emissão de uma certificação depende da conclusão dos testes de avaliação online.

A este respeito, também se pode concluir que as pessoas parecem usufruir da possibilidade de explorar os materiais ao seu próprio ritmo, em vez de serem obrigadas a estar num sistema exclusivo de aulas presenciais.

A análise na Alemanha também sublinha a importância de adaptar o conteúdo educativo às necessidades e exigências do mercado de trabalho. Neste sentido, parece claro que uma mistura de métodos (metodologia híbrida) é importante para criar diferentes tipos de aulas. Isto significa a incorporação de aulas presenciais, aprendizagem baseada no trabalho, unidades de ensino e autoestudo online, webinars, vídeos, chats. Independentemente da abordagem metodológica, todos os currículos devem incluir unidades teóricas e práticas e uma avaliação final.

Assim, é importante notar que apesar da metodologia obrigatória na aula em alguns países, a era Covid-19 também parece ter sublinhado a importância da incorporação de plataformas online nas sessões de formação. Tanto alunos como professores estão progressivamente abertos a combinar as suas aulas presenciais com recursos online.

Neste sentido, pode concluir-se e recomendar a utilização de um sistema híbrido que permite uma abordagem de aprendizagem combinada. A adoção de um sistema misto é particularmente relevante porque as instalações que os alunos têm na escola para realizar os componentes práticos podem estar em falta em casa (equipamento, ingredientes, etc.).

1.2.3. Duração

A duração dos cursos e módulos que foram identificados pela parceria varia de acordo com a natureza da própria formação. Isto significa que existe uma diferença considerável entre um seminário online esporádico e um módulo que faz parte do curso de EFP, por exemplo. Neste sentido, não é, portanto, surpreendente notar uma discrepância na duração destas sessões de formação, que varia entre 10-50 horas, dependendo do curso/módulo que está a ser ministrado, e mesmo do país. Em Portugal, 25 a 50 horas são, respetivamente, a duração mínima e máxima dos módulos/cursos identificados. Na Alemanha, a média é de cerca de 20-30 horas. Na Grécia, todos os currículos listados durante a avaliação comparativa variam entre 10-20 horas. No caso específico da Áustria, uma vez que os cursos identificados pertencem a





graus universitários, a duração é calculada em semestres, o que não nos permite ter um bom termo de comparação.

É então claro que a incorporação de um módulo de formação em cursos de EFP tem de ser consistente e detalhada, combinando sessões híbridas, com aulas teóricas e práticas. A gama de tópicos que estão listados abaixo (2.1.5) parece exigir um currículo de formação que cobre muitos objetivos e resultados de aprendizagem que não estão atualmente incorporados nestes cursos. É importante notar também que, para uma percentagem significativa de formandos e formadores, estes são tópicos novos que exigirão atenção extra e mais sessões práticas. Por este motivo, conclui-se que um módulo de formação de EFP sobre Cozinha Sustentável deve ter uma duração mínima de 50 horas.

1.2.4. Certificação

Em todos os países parceiros, os cursos de referência fornecem certificação, seja formal ou informal, sendo este último o mais comum.

Em Portugal, os módulos que fazem parte do sistema de ensino formal só são certificados quando o formando completa todo o curso, ou seja, o estudante precisa de completar todos os módulos obrigatórios para que lhe seja atribuído um certificado. Normalmente, isto pode levar de três a quatro anos. O mesmo se aplica na Áustria. Isto significa que não é dada nenhuma certificação específica que ateste a conclusão de um módulo sobre cozinha sustentável.

Por outro lado, as certificações informais estão disponíveis para aqueles que desejam fazer um curso fora do sistema educativo formal, o que é algo comum em Portugal, na Grécia e na Alemanha.

1.2.5. Conteúdos/tópicos mais comuns

Em todos os países parceiros foi possível identificar alguns temas comuns relativamente à cozinha sustentável. Segurança alimentar, gestão de resíduos alimentares, circulação de produtos/economia circular, sistema alimentar e cadeia de abastecimento, bem como a conservação de alimentos são conteúdos transversais. Outro tópico importante é a produção ecológica de alimentos. No caso da Áustria, uma vez que os cursos que foram analisados pertencem a cursos universitários, conteúdos avançados como química alimentar, tecnologia alimentar e fisiologia nutricional estão entre os conteúdos do programa de estudos. Ainda assim, estes são muito úteis também no nosso contexto, permitindo-nos ter um vislumbre do que está a ser ensinado num nível de ensino superior, fornecendo importantes orientações e





informações. Por exemplo, a legislação alimentar pode ser um aspeto relevante a ser considerado.

País	Conteúdos/Tópicos Identificados
Alemanha	<ul style="list-style-type: none">• Produção ecológica de alimentos;• Textura e valor dos alimentos;• Armazenamento de alimentos;• Cadeias de abastecimento ecológicas;• Reciclagem de alimentos;• Redução e prevenção do desperdício;• Preparação de alimentos saudáveis;• Economia circular;• Desenvolvimento de técnicas de preparação e receitas;• Preservação dos alimentos.
Grécia	<ul style="list-style-type: none">• O Desenvolvimento Sustentável e os ODS;• Os sistemas alimentares e a cadeia de abastecimento;• Segurança alimentar;• Gestão de resíduos alimentares;• Circulação de produtos.
Áustria	<ul style="list-style-type: none">• Cozinha e ciência sensorial;• Química alimentar;• Tecnologia alimentar;• Prevenção e promoção da saúde;• Tecnologia dos resíduos;• Fisiologia nutricional;• Produção industrial de alimentos;• Sustentabilidade;• Direito alimentar;• (Alimentação) Gestão de higiene e gestão da cadeia de abastecimento.

Um dos cursos informais que foi aferido pelo parceiro português parece ter uma abordagem mais orientada e prática:

País	Conteúdos/Tópicos Identificados
Portugal	<ul style="list-style-type: none">• Bases da Cozinha Natural (Organização da Cozinha; Sustentabilidade; Resíduos; Técnicas de Corte; Preparação de Ingredientes);• Especiarias e muito Sabor (Molhos e Caldos; Condimentos rápidos; Receitas fáceis, completas e cheias de sabor);





- Leite e não-Lácteos (Leite, Queijo, Iogurte, Tipos de Manteiga, Cremes de Origem Animal e Vegetal; Receitas Saudáveis com Ingredientes de Alta Qualidade);
- Alimentos vivos que nos protegem (Germinados, Fermentados, Probióticos; Receitas e Técnicas para Impulsionar o Sistema Imunitário);
- Conservar e utilizar durante todo o ano (Métodos de Preservação; Receitas com ingredientes de outras estações);
- Grãos inteiros, fibras e sabor (Transformação e Preparação; Grãos, Farinhas e Flocos; Receitas e Técnicas Simples; Refeições Completas);
- Vegetais e mais vegetais (Métodos e Técnicas de Culinária para todos os tipos de Vegetais; Receitas fora do Comum, Refeições Completas);
- Proteína animal e vegetal (Escolher, Preparar e Substituir Proteína; Refeições Variadas ao longo da semana);
- Pão, Massa e Subprodutos (Massa feita de saborosos ingredientes e rica em nutrientes; Pão, Pizza, Tortas, Tartes, Torradas, Pastelaria, Panquecas e muito mais);
- Bolos e doces irresistíveis (Os melhores ingredientes para ocasiões especiais; Bolos, Muffins, Barras de cereais, Biscoitos, Tortas, Mousses e outras sobremesas);
- Planeamento e Pré-cozimento de refeições (Planeamento semanal; Refeições bem equilibradas; como ganhar tempo; Ingredientes e refeições pré-preparadas);
- Detergentes caseiros (Receitas simples e ecológicas para todos os tipos de superfícies).





Os cursos de educação formal parecem contemplar sobretudo competências organizacionais e controlar os custos alimentares, não especificando assim, os conteúdos exatos relacionados com a cozinha sustentável. Assim, com base nos informais, é também possível listar tópicos importantes. Estes cobrem um número significativo de aspetos relevantes e, juntamente com os anteriormente mencionados, devem ser considerados para o módulo de formação do nosso projeto, tanto para as sessões teóricas como práticas.

2. PRINCIPAIS CONCLUSÕES DAS BOAS PRÁTICAS DERIVADAS DE ENTREVISTAS E INVESTIGAÇÃO DOCUMENTAL

2.1 Resumo das boas práticas

País	Portugal
Título	Kitchen Dates
Breve resumo	Kitchen Dates é um projeto de alfabetização alimentar e de dieta sustentável que partilha conhecimentos valiosos, informação e dicas para um estilo de vida e dieta mais sustentáveis.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Esclarecimento de questões relacionadas com um estilo de vida vegano e mais sustentável;• Encorajamento do uso exclusivo de produtos locais;• Organização de workshops sobre cozinha sem desperdícios, alimentos fermentados, pão de fermentação lenta artesanal, adoçantes naturais, massas frescas, massa, mais do que pão;• Política “sem embalagem”

País	Portugal
Título	Projeto Matéria
Breve resumo	O Projeto Matéria é um projeto sem fins lucrativos criado pelo Chef João Rodrigues, financiado pelo Turismo de Portugal e apoiado pelo ICEL e pela Comissão Nacional da UNESCO. O projeto visa promover os produtores nacionais que conduzem práticas agrícolas e de produção animal que respeitam a natureza e o ambiente como elementos fundamentais da cultura portuguesa.





Relevância	<ul style="list-style-type: none"> • Mapeamento dos produtores nacionais; • Narração de histórias: contar as histórias destas pessoas (produtores); • Impulsionar e participar em iniciativas que ajudam a reforçar as redes criadas entre produtores, restaurantes e a comunidade em geral; • Organizar e participar em iniciativas educativas com crianças, a fim de aumentar os seus conhecimentos e curiosidade sobre a alimentação e a sua origem; • Promover os produtores como parte ativa do sector da gastronomia e um elemento fundamental da cultura portuguesa; • Plataforma online com uma coleção de produtores portugueses organizada por região, produto e nome; • Website com um calendário sazonal organizado por produto, e respetiva disponibilidade.
-------------------	--

País	Portugal
Título	Too Good to Go
Breve resumo	Too Good to Go é uma plataforma online e App para restaurantes, supermercados, mercearias, hotéis e clientes que visa reduzir o desperdício alimentar. Através da aplicação, é possível aos clientes comprarem produtos que estão prestes a ser descartados.
Relevância	<ul style="list-style-type: none"> • Drenagem das sobras; • Preços atrativos para os clientes; • Luta contra o desperdício alimentar; • Website com material educativo sobre sustentabilidade, tanto para as empresas como para os consumidores em geral.

País	Portugal
Título	Fruta Feia
Breve resumo	Fruta Feia é um projeto que visa reduzir o desperdício alimentar, especialmente de fruta e legumes, criando um mercado alternativo para frutas e legumes que são considerados "feios" de acordo com as normas comerciais tradicionais.
Relevância	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar fruta que não seja comercialmente atrativa; • Valorizar os produtos que não são vendidos e drenar estes produtos para o mercado; • Consumidores individuais e empresas podem registar-se e tornar-se parte do movimento.





País	Portugal
Título	EAT4CHANGE
Breve resumo	EAT4CHANGE é um projeto internacional financiado pelo programa DEAR da Comissão Europeia. O seu objetivo é promover dietas sustentáveis, mostrando às pessoas como a transição pode ser suave, lenta e simples, ao mesmo tempo que trabalha com as empresas e as autoridades políticas para promover a adoção de práticas de produção mais sustentáveis.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a consciência sobre o impacto dos nossos hábitos alimentares no planeta;• Motivar as pessoas a adotar um estilo de vida saudável;• Organização de iniciativas e campanhas sobre pratos sustentáveis;• Divulgação de hábitos alimentares sustentáveis;• Calculadora que informa sobre o impacto dos nossos hábitos alimentares no ambiente;• Calendário sazonal e receitas.

País	Grécia
Título	"A Box of Sea"
Breve resumo	"A box of sea" é uma prática promovida pela Green Peace e é sobre captura e entrega de peixe fresco, capturado de uma forma sustentável por pescadores de baixa intensidade. Eles pescam de forma não prejudicial para o meio marinho, uma vez que não atiram peixe morto de volta ao mar e apanham espécies na estação e do tamanho certo.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de pesca ligeiras;• Cria redes de mercados de peixe;• Utiliza uma plataforma para ligar pescadores e indivíduos.

País	Grécia
Título	"RECOIL"
Breve resumo	A boa prática "RECOIL" promove a reciclagem de óleos alimentares usados e a sua recuperação energética através da conversão em biodiesel por um processo químico simples.
Relevância	Utilização circular do óleo

País	Grécia
-------------	---------------





Título	Agricultura de Precisão
Breve resumo	A Agricultura de Precisão é uma prática de gestão agrícola que se baseia nas TIC para uma medição, observação e produção ótima de bens. O Centro de Formação e Vida da Universidade Aberta Helénica oferece um curso de formação sobre "Aplicações Agrícolas de Precisão".
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Zero Resíduos;• Novas tecnologias;• Agricultura sustentável.

País	Grécia
Título	"Formação e Certificação de conhecimentos e competências de trabalhadores no serviço alimentar".
Breve resumo	No âmbito do programa "Formação e Certificação de conhecimentos e competências dos trabalhadores dos serviços alimentares", os programas de formação "Normas alimentares internacionais e arte de restaurante" e " Normas alimentares internacionais e serviço ao cliente em restaurantes " estão a ser implementados.
Relevância	Melhorar as competências profissionais na cozinha sustentável

País	Alemanha
Título	Breuers Häuschen
Breve resumo	Durante a formação, o proprietário do restaurante assegura-se de que os seus estagiários aprendem e observam sempre o tema da sustentabilidade. O seu menu é caracterizado por produtos sazonais e regionais.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• O restaurante oferece sempre produtos sazonais;• Os produtos são comprados localmente;• O proprietário do restaurante implementou um sistema de depósito de restos;• O formador presta atenção a uma forma de trabalho sustentável;• Os estagiários na cozinha aprendem a processar toda a comida para produzir o mínimo de desperdício possível;• Os tamanhos das porções são adaptados aos clientes (raramente há restos de comida);• Cultivo próprio de especiarias.

País	Alemanha
-------------	-----------------





Título	Neuer Hof Bio Bochröder
Breve resumo	A quinta opera sob a associação Demeter, que certifica os produtos biológicos produzidos de acordo com diretrizes biodinâmicas e tem em conta aspetos de sustentabilidade. As suas atividades e ações diárias baseiam-se na sustentabilidade.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• A quinta utiliza os produtos que produz;• Existe um telemóvel de frango autossuficiente;• Loja própria da exploração com comercialização direta;• Cooperação com supermercados locais;• Oferta de visitas às quintas para diferentes grupos-alvo;• São uma quinta Demeter.

País	Alemanha
Título	Bio Gourmet Club
Breve resumo	O Bio Gourmet Club reúne as pessoas para experimentarem o amor de uma dieta saudável. A sua oferta é extensa. Todas as pessoas que queiram aprender mais sobre cozinha sustentável e vegetariana são bem-vindas.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Eventos online para poder chegar a um público mais vasto;• Utilização de produtos veganos e regionais;• Diferentes ofertas estão disponíveis (aulas clássicas de culinária a eventos de culinária);• Educação no desenvolvimento da primeira infância, bem como dos seus pais até aos lares de idosos;• Diferentes níveis de dificuldade (desde receitas simples para uso diário até à elaboração de pratos);• Utensílios sustentáveis são utilizados para cozinhar;• Poder verde;• Métodos de cozedura que são sustentáveis;• Bom trabalho em rede com parceiros locais e sustentáveis;• Oferta de ano ecológico voluntário.

País	Alemanha
Título	BioLiese
Breve resumo	O BioLiese é uma loja online que fornece produtos locais e sazonais a clientes privados e comerciais. O objetivo orientador é manter a pegada de CO2 tão baixa quanto possível.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Na medida do possível, utilizam a e-mobilidade para a entrega de mercadorias;• planeamento de rotas sustentáveis;





	<ul style="list-style-type: none">• Compras a produtores locais;• O grossista é vizinho direto;• Entrega a clientes privados locais;• Entrega a empresas comerciais que oferecem aos seus empregados fruta fresca para uma dieta saudável no trabalho;• Entrega a escolas e jardins-de-infância;• Utilização, na medida do possível, de embalagens não recicláveis ou recicláveis como vidro e papel.
--	--

País	Alemanha
Título	VHS Rur-Eifel
Breve resumo	O VHS Rur-Eifel oferece serviços orientados para o cidadão no domínio da educação, a preços socialmente aceitáveis, a todas as pessoas no processo de aprendizagem pela vida... Nos últimos anos, o tema da sustentabilidade tem sido mais focalizado.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Ofertas locais para chegar também a pessoas imóveis em zonas rurais;• Ofertas baratas para chegar a todos os estratos da população;• Eventos informativos (por exemplo: Dia da Sustentabilidade);• Mistura de pessoal permanente e de freelancers para criar uma troca constante de informação e partilhar novos conhecimentos;• Ofertas de cursos temáticos específicos (cursos de cozinha para homens, cursos de cozinha para casais, etc.);• Utilização das mais recentes tecnologias de poupança de energia no que diz respeito à cozinha (indução).

País	Áustria
Título	Rita Bringt's
Breve resumo	Rita Bringt's é o primeiro serviço de entregas vegetarianas em Viena. Eles obtêm 100% dos nossos produtos da agricultura biológica, de preferência de agricultores e produtores regionais. Entregam os alimentos frescos com bicicletas de carga. Para a embalagem, utilizam papel 100% reciclado, milho ou embalagens de cana-de-açúcar. Todos completamente biodegradáveis.





Relevância	<ul style="list-style-type: none">• O primeiro serviço de entregas e catering de Viena para alimentos orgânicos vegetarianos;• Cozinham comida fresca todos os dias, utilizando ingredientes 100% biológicos e sazonais, principalmente da região. Na sua oferta, prestam atenção a pratos variados e saudáveis que são preparados suavemente e, acima de tudo, com paixão;• A fim de manter a sua pegada ecológica tão baixa quanto possível, confiam nos seus ciclistas de carga para transportar o almoço;• As suas embalagens são feitas de cana-de-açúcar, cartão ou bioplástico, que é feito de materiais naturais totalmente degradáveis tais como batata, amido de milho ou celulose;• Certificado com o rótulo ecológico austríaco;• As suas embalagens são feitas de cana-de-açúcar, cartão ou bioplástico, que é feito de materiais naturais totalmente degradáveis, tais como batata, amido de milho ou celulose. Estão continuamente a trabalhar num sistema de embalagem reutilizável e sensato;• Também evitam desperdícios desnecessários na produção dos nossos alimentos. Ao encomendar quantidades exatas, podem assegurar-se de que nada tem de ser deitado fora;• Oferecem cursos de cozinha pública, workshops, cozinhando em equipa e com amigos.
-------------------	---

País	Áustria
Título	Foodsharing
Breve resumo	Foodsharing é uma iniciativa muito estimulante para deixar de deitar fora alimentos. O princípio do Foodsharing é muito simples: a iniciativa coopera atualmente com 11 000 empresas na Alemanha, Áustria e Suíça. Os economizadores de alimentos treinados recolhem os alimentos que já não podem ser vendidos, diretamente das empresas.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• A partilha de alimentos é uma iniciativa que promove a utilização responsável dos recursos e um sistema alimentar sustentável;• O seu objetivo a longo prazo é reduzir a cultura descartável da alimentação e de outros recursos;• Pouparam alimentos em lares privados, bem como de empresas - de forma comunitária, sustentável e apreciadora;• Vêem-se a si próprios como um movimento educativo;• Numerosos socorristas alimentares coordenam e trabalham em rede através da plataforma online de partilha de alimentos;• Parte da iniciativa são os chamados "Fair-Dividors". Estes são - de momento - 37 frigoríficos em locais acessíveis ao público em Viena, onde se pode colocar os produtos excedentes em qualquer altura e dos quais se pode também retirá-los;





	<ul style="list-style-type: none">• Para além de todas estas formas de combater pessoalmente o desperdício alimentar, existe também um grupo a nível político há já algum tempo que tem vindo a apelar a uma "lei anti liquidação". Tal lei, que prescreve que as empresas forneçam alimentos excedentários ou invendáveis à população civil ou pelo menos os reutilizem de uma forma sustentável, já existe em algumas partes da Bélgica.
--	--

País	Áustria
Título	Food Stories
Breve resumo	O projeto Food Stories torna as opções alimentares locais e sustentáveis mais visíveis e acessíveis e promove escolhas alimentares individuais mais amigas do clima.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Aponta para a importância do envolvimento da sociedade civil para alcançar mais pessoas e iniciar mudanças sustentáveis no estilo de vida e comportamento;• No âmbito do projeto, será desenvolvido um "mapa alimentar" específico do distrito para uma área piloto, que tornará visíveis as ofertas alimentares locais e, entre outras coisas, também as iniciativas da sociedade civil para o abastecimento alimentar comum;• Sob o lema "Meet & Cook", serão utilizados cerca de 30 formatos interativos para transmitir conhecimentos quotidianos a cerca de 300 participantes de diferentes grupos-alvo, e o impacto por eles percebido será também estudado;• As "Histórias Alimentares" permitirão aos produtores, cozinheiros, consumidores, iniciativas da sociedade civil e outros intervenientes ter uma palavra a dizer e contar histórias sobre alimentos e pratos a partir de diferentes perspetivas;• Visualização de ofertas alimentares sustentáveis através de um mapa alimentar para a área piloto no sul de Viena;• Apresentação e comunicação do impacto climático de receitas sazonais selecionadas;• Sensibilização para uma cozinha amiga do clima e as ligações entre nutrição e clima entre diversos grupos da população;• Envolvimento dos intervenientes relevantes na cidade de Viena.

País	Áustria
Título	Too Good To Go
Breve resumo	Too Good To Go é uma aplicação móvel que visa combater o desperdício alimentar. O facto é que os excedentes alimentares são





	<p>deitados fora na venda a retalho e na gastronomia. Na sua implementação, a aplicação Too Good To Go liga supermercados, padarias, confeitarias, hotéis e outras empresas de catering aos clientes. O valor acrescentado para os clientes e fornecedores de alimentos é criado pela venda de excedentes alimentares a um preço mais baixo.</p>
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• O desperdício alimentar é uma questão atual e um problema mundial. Com a ajuda da aplicação, este problema deve ser combatido através da eliminação de alimentos menos comestíveis. E é assim que funciona: Em princípio, os supermercados, padarias, hotéis, cafés e todas as empresas de restauração podem registar-se como parceiros. Na app, os excedentes alimentares podem ser vendidos, desde produtos individuais como fruta e legumes a bolos, sandes e ementas de almoço. Os clientes, entretanto, podem escolher de que fornecedor querem comprar os alimentos e pagar um terço menos do que o preço normal diretamente através da aplicação;• Para as empresas parceiras, isto resulta num valor acrescentado na medida em que novos clientes podem ser alcançados, os lucros são aumentados porque os alimentos são vendidos e não deitados fora, é transmitida uma imagem positiva no que diz respeito à proteção ambiental e ao compromisso social;• O problema do desperdício alimentar é enorme, tal como a quantidade de informação e literatura disponível. Assim, Too Good To Go criou este centro de conhecimento onde se pode encontrar toda a informação, recursos e inspiração de que se necessita: https://toogoodtogo.de/de/movement/knowledge.

País	Áustria
Título	Ernährungsrat Wien
Breve resumo	Ernährungsrat Wien é uma plataforma para moldar um sistema alimentar sustentável para Viena. Permite que uma vasta gama de atores se junte, desde o início até ao fim da cadeia de valor alimentar e para além dela. Através desta abordagem abrangente e aberta, o espaço de manobra é descoberto e expandido, permitindo que o sistema alimentar seja moldado e desenvolvido numa direção socialmente justa e ecologicamente sustentável a longo prazo.
Relevância	<ul style="list-style-type: none">• Promove a participação da população vienense na formação do sistema alimentar vienense;• Agrupa o empenho de indivíduos, iniciativas e organizações para moldar ativamente o sistema alimentar vienense;





	<ul style="list-style-type: none">• Reúne conhecimentos práticos, descobertas científicas e as necessidades da sociedade civil;• Sensibiliza todos os interessados para diferentes perspetivas, necessidades e posições e promove o diálogo entre as empresas, a administração e a sociedade civil;• Ajuda a identificar e a descrever problemas complexos e promove a sua análise abrangente e diferenciada;• Permite a procura de soluções coordenadas estrategicamente e o desenvolvimento de propostas de ação;• Exige a implementação de propostas de ação a nível político;• Desenvolve e apoia ações, projetos e iniciativas para melhorar o sistema alimentar vienense;• Tem especialmente em conta os interesses dos grupos de pessoas desfavorecidas;• Participa no desenvolvimento de uma estratégia nutricional para Viena a longo prazo.
--	--

1.3. Resumo dos resultados

A análise comparativa demonstra que não existem muitas opções disponíveis quando se trata de cozinha sustentável, independentemente do nível do QEQ. Por exemplo, a falta de módulos que cubram o tema dos cursos de EQF é significativa, e possivelmente reflete de alguma forma a resistência da sua incorporação nos currículos. Em Portugal, por exemplo, o conteúdo dos cursos de cozinha parece ainda ser marcado por uma abordagem tradicional, muito devido à inflexibilidade dos programas de formação, que são definidos a nível nacional e uniformemente aplicados. A falta de oferta e a insurreição da procura de práticas e pratos mais sustentáveis leva os formandos a procurar este tipo de cursos e formação fora da educação formal. De facto, em quase todos os países parceiros foi possível identificar outros canais através dos quais é possível obter a certificação, embora informal. No entanto, estes são dispendiosos e, conseqüentemente, inacessíveis para a maioria.

Da atividade da entrevista, foram recolhidas sugestões sobre como organizar um curso de cozinha sustentável. Na Grécia, os entrevistados sugeriram que um curso de cozinha sustentável deveria ser dividido em diferentes fases:

- 1) Contexto teórico: ensinar o conceito geral de sustentabilidade e nutrição;
- 2) Produção de matérias-primas e como o indivíduo pode escolhê-las com base na localidade e na sazonalidade;
- 3) Métodos de cozedura sustentáveis (relacionados com materiais e recursos energéticos).
- 4) Resíduos alimentares;





5) Aplicação destas práticas às condições da vida real.

Na Áustria, Alemanha, Portugal e Grécia, os participantes também partilharam ideias temáticas sobre o que deve ser considerado no planeamento de um programa de cursos de cozinha sustentável:

1) Alimentos não processados

- Incentivar a preferência por alimentos biológicos;
- Compreender as diferenças entre produtos orgânicos e não orgânicos
- Sensibilização para a alimentação e o seu processamento;
- Compreender o produto desde a sua origem até chegar à cozinha (transformação, transporte, etc.);

2) Sistemas sustentáveis de agricultura, pesca e pecuária:

- Aprendizagem sobre os diferentes sistemas agrícolas;
- Compreensão da criação de animais, ciências agrícolas e pesca sustentável (práticas de pesca de baixa intensidade e respeito pelo ambiente marinho).
- Desenvolvimento de competências técnicas (ferramentas e métodos agrícolas);
- Considerar energia, infraestruturas, gestão de solos orgânicos, zonas húmidas costeiras, pesca e aquacultura para um impacto de mitigação no clima;
- Calcular e comunicar os benefícios económicos e ambientais;
- Capacidades de armazenamento;
- Melhorar a competência profissional dos trabalhadores através da atualização de conhecimentos e competências, adaptados às constantes mudanças e desafios criados no ambiente e no mercado de trabalho.

3) Produtos Regionais e Sazonais

- Explicar de onde vêm os alimentos e que produtos são locais;
- Elucidar sobre a importância do processamento local dos alimentos e fornecer dicas concretas (ilustrando com exemplos de sucesso);
- Envolver atores do mercado local tais como: associações de consumidores; ONGs; Empresas de gestão de resíduos; Associações empresariais; Câmaras de comércio; Organizações e empresas municipais;
- Compreender o impacto climático de receitas sazonais selecionadas.
- Estimular uma abordagem prática: que alimentos posso eu próprio cultivar facilmente?

4) Embalagem e reutilização de alimentos





- Compreender a importância e o impacto de preferir produtos não embalados;
- Favorecer os sistemas de embalagem reutilizáveis.

5) Resíduos alimentares

- Compreender a importância de não desperdiçar alimentos (por exemplo, favorecer a prática de cozinhar menos em vez de deitar algo fora);
- Comprar a quantidade certa de alimentos;
- Promover a utilização responsável dos recursos e um sistema alimentar sustentável;
- Encorajar a separação e eliminação de resíduos (componentes de plantas de compostagem também está incluído: contentores de compostagem, resíduos orgânicos, utilização de fertilizantes naturais);
- Aprender a utilizar todas as partes do produto cru (por exemplo, a fruta, o rebento ou a folha) de modo a produzir menos resíduos;
- Valorizar produtos que não sejam comercialmente atrativos, mas em condições perfeitas para serem consumidos.

6) Energia

- Recomenda-se desligar os aparelhos quando não estão a ser utilizados;
- Aprender a cozinhar com um pequeno impacto energético;
- Aprender sobre o consumo de energia de equipamentos específicos (tanto em funcionamento como em espera; por exemplo, custo da máquina de lavar: não vale a pena lavar um copo sozinho, mas sim quando há copos suficientes para encher a máquina de lavar);
- Defender a utilização de energias limpas;
- Compreender os métodos de produção de energia.

7) Proteína vegetal

- Estimular a preferência por uma dieta reduzida ou amiga dos animais;
- Defender a utilização de plantas e não de animais;
- Encorajar a adoção de receitas vegetarianas e/ou veganas;

8) Nutrição

- Promover o estudo de uma nutrição sustentável;
- Compreender o elevado valor nutricional de certos alimentos e pratos.

Relativamente aos métodos, foi possível recolher algumas recomendações e ideias que poderiam ser adaptadas quer a aulas teóricas quer a aulas práticas:

- Apresentações e workshops sobre cozinha sustentável nas escolas envolvendo toda a comunidade escolar





- Workshops sobre receitas vegetarianas/vegetarianas com esclarecimento de questões relativas a um estilo de vida mais sustentável;
- Disseminar boas práticas entre os estudantes mais jovens (educação infantil);
- Colaborar com associações (nutricionistas; associações vegetarianas/veganas; associações de sustentabilidade, etc.).
- Promover atividades com crianças para aumentar os seus conhecimentos e curiosidade sobre os alimentos e a sua origem;
- Uma unidade prática sob a forma de visitas agrícolas;
 - Criar um calendário sazonal (disponibilidade do produto durante o ano) e receitas;
 - Reforçar as redes criadas entre produtores, restaurantes e comunidade em geral (por exemplo, mapeando os produtores regionais e conhecendo a sua história);
- Organizar campanhas sobre pratos sustentáveis e evitar desperdícios alimentares
 - Criar uma calculadora que diga o impacto dos nossos hábitos alimentares no ambiente;
 - Incentivar o planeamento de refeições;
 - Transmitir técnicas que permitam a conservação dos alimentos;
 - Estratégias sobre como evitar o desperdício alimentar (por exemplo, receitas com restos de comida);
 - Promover a economia circular, reutilização e reciclagem de diferentes produtos/materiais.

Espera-se que a atual procura de cozinha sustentável aumente, tornando assim de extrema importância a adoção de novas técnicas e a incorporação de novos módulos nos cursos de cozinha/pastelaria.

3. CONCLUSÕES DA MESA REDONDA

As mesas redondas realizadas em cada um dos países parceiros foram importantes para corroborar algumas das informações previamente recolhidas, mas também para promover um debate em que diferentes profissionais pudessem referir-se ao seu ponto de vista, possibilitando a troca de ideias. A organização de mesas redondas, uma por país, contemplou, pelo menos, um representante de cada uma das seguintes áreas: proprietários de restaurantes, gestores e consumidores; produtores (agricultura, pescas ou criação de gado); especialistas em





sustentabilidade; profissionais do comércio retalhista (merceiros, restaurantes, vendedores, etc.); e formadores em EFP na área da gastronomia.

A começar pela definição de "Cozinha Sustentável" criada pelo consórcio que a entende como "um método de cozinha livre de produtos químicos e que depende de produtos regionais e sazonais". Por outras palavras, significa que os alimentos têm sido produzidos regionalmente com energias limpas e que podem não estar disponíveis durante todo o ano. Além disso, implica que a reciclagem e reutilização de materiais como um todo na cozinha são necessárias para se ter a menor quantidade de resíduos e reduzir as embalagens. Quando o processo de Cozinha Sustentável é aplicado, os recursos disponíveis não se esgotam, no entanto, todos os elementos nutricionais necessários ainda podem ser fornecidos", foi possível perceber que alguns participantes nas mesas redondas não concordam com ele a 100%. De facto, na Grécia, notou-se que quando se refere à Cozinha Sustentável não é um método totalmente "livre de químicos" e concordou-se em eliminá-lo. O Consultor Químico referiu-se à existência de "ingredientes químicos adicionais", uma vez que na cozinha não são utilizados apenas ingredientes crus. Foi também sugerida a reformulação da última frase da definição, uma vez que dá a impressão de que os dois termos são contraditórios. O Hotel e Proprietário Agrícola sugeriu "Quando o processo de Cozinha Sustentável é aplicado, os recursos disponíveis não se esgotam e todos os elementos nutricionais necessários podem ser fornecidos".

As preocupações com a definição foram também expressas pelos participantes portugueses. Alguns deles acreditam que a definição está centrada nos ingredientes e no trabalho de cozinha e ainda não salienta a importância de considerar a produção e a cadeia de distribuição. De acordo com os participantes, a cozinha sustentável deve considerar a redução da cadeia de distribuição, tendo em consideração a origem dos produtos e o impacto do seu transporte. Outro facto importante a ter em conta é a produção. A cozinha sustentável deve considerar os métodos de produção dos produtos que seleciona, dando prioridade aos artigos que são produzidos de forma sustentável. Além disso, foi também salientado que as quantidades também devem ser um facto a considerar, uma vez que a produção só deve responder considerando a procura real. Dizia-se que isto era algo que poderia pedir uma mudança de paradigma.

Os participantes gregos sublinharam o facto de a cozinha sustentável ser atualmente dirigida apenas a algumas pessoas, uma vez que há pouco conhecimento sobre o tema e ainda é considerada como alimento "premium".





Para além das conclusões acima mencionadas neste relatório, outras conclusões globais importantes nos países parceiros que podem ser relevantes para a criação do módulo sobre cozinha sustentável podem ser resumidas como se segue:

- Importante para apresentar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (<https://sdgs.un.org/goals>) e para aumentar a consciência da sua importância não só para o ambiente, mas também para a sociedade.
- Essencial começar a pensar de uma forma mais ética em vez de seguir métodos insustentáveis de produção e consumo em massa que resultam em extermínio e despesas excessivas. Neste contexto, a familiarização com a agricultura biológica e não intensiva e a criação de animais parece ser crucial;
- Incentivar uma reflexão sobre rótulos que são utilizados apenas a pretexto (só porque algo é regional não significa que seja melhor - o termo "regional" é frequentemente utilizado como um pretexto);
- Promover a substituição da tendência de seguir os conselhos dos “telecozinheiros” por uma condução adequada dos cursos relacionados;
- Integrar a aprendizagem das especificações e certificações de segurança necessárias.

Olhando para os resultados da mesa redonda, é possível concluir que a cozinha sustentável é um tema muito relevante a ser considerado, e que falta e deve ser abordado em cursos relacionados com a Gastronomia. A sustentabilidade é um assunto atual, um valor social crescente e uma competência profissional a pedido no sector alimentar e da restauração, pelo que deve ser incluída uma abordagem mais estruturada e profunda nos currículos de formação e educação. A dada altura no futuro, não lhe chamaremos mais "sustentável", mas consideraremos a Cozinha Sustentável como normal.

Apesar de todos os progressos já alcançados, o futuro da cozinha sustentável ainda depende de uma mudança de mentalidade, que só pode ser alcançada através da educação e de uma mudança de hábitos, tanto dos profissionais como dos consumidores.

Para práticas de cozinha mais sustentáveis, os profissionais não podem concentrar-se apenas no produto final e nos métodos e processos de cozedura. Os profissionais devem conhecer e considerar todos os ciclos que envolvem a produção e consumo de alimentos, desde a fase de produção de ingredientes, até ao pós-consumo, que inclui a eliminação de resíduos; bem como a utilização e gestão de recursos.





Em suma, os participantes concordaram que a sustentabilidade é o futuro e que a criação de um módulo de formação sobre cozinha sustentável é necessária e dará um contributo positivo para o setor alimentar e de restauração.





CONCLUSÃO

A atividade de avaliação comparativa nos países parceiros deu-nos a oportunidade de analisar os atuais módulos/cursos de formação relacionados com a cozinha sustentável. Foi possível inferir que o atual sistema de educação formal tem uma abordagem limitada ao assunto, e que os cursos informais parecem responder de uma forma mais eficiente à procura identificada. No entanto, a certificação é também informal, e estes cursos são geralmente dispendiosos.

Relativamente às entrevistas e boas práticas, foi possível corroborar a ideia de uma procura crescente de práticas mais sustentáveis. De facto, as iniciativas que foram enumeradas demonstram que tanto os consumidores como as empresas estão mais atentos ao impacto ambiental e dispostos a reduzir o desperdício alimentar e a adotar práticas verdes. Uma cozinha mais biológica e orgânica está também a tornar-se popular no dia-a-dia. As entrevistas também sublinharam a importância de incluir tópicos sustentáveis nos currículos.

Finalmente, as mesas redondas foram uma atividade importante para comparar opiniões e gerar discussão em torno de alguns tópicos. Tornou-se claro que os profissionais devem conhecer e considerar todos os ciclos que envolvem a produção e consumo de alimentos, desde a fase de produção de ingredientes, até ao pós-consumo, que inclui a eliminação de resíduos; bem como a utilização e gestão de recursos. Em suma, os participantes concordaram que a sustentabilidade é o futuro e que a criação de um módulo de formação sobre cozinha sustentável é necessária e dará um contributo positivo para o sector alimentar e de restauração.

As atividades levadas a cabo foram cruciais para fazer um estado da arte sobre cozinha sustentável em Portugal. A comparação entre a oferta existente e a procura atual é um sintoma claro de que existe uma mudança crescente nas práticas de consumo. O mercado favorece progressivamente uma cozinha mais preocupada com o ambiente e empresas de baixo impacto. Desta forma, a recolha das boas práticas permitiu que o consórcio compreendesse tal discrepância. Isto foi complementado pelas entrevistas e pelas mesas redondas, através das quais foi possível reunir uma opinião atualizada de peritos, produtores, retalhistas e professores. As conclusões agora resumidas contribuirão para a planificação de um módulo de formação relevante que contemplará as necessidades identificadas, a fim de responder às necessidades existentes.

