O SABOR DO MARKETING E DAS VENDAS NA COZINHA

Muito além da Cozinha

Viviam Lacerda de Souza
Lundoi Tobias Lee
(organizadoras)

MUITO ALÉM DA COZINHA

1ª edição

ISBN: 978-65-00-57423-4

Organização:

Víviam Lacerda De Souza (IFRJ/CEPF)

Lundoi Tobias Lee (IFRJ/CEPF)

Promoção e realização:

INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro
Campus
Eng. Paulo de Frontin

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Muito além da cozinha [livro eletrônico] / organização Víviam Lacerda De Souza, Lundoi Tobias Lee. -- 1. ed. -- Vassouras, RJ : Ed. das Autoras, 2022.
PDF

ISBN 978-65-00-57423-4

1. Culinária 2. Empoderamento 3. Empreendedorismo 4. Gastronomia 5. Marketing - Aspectos sociais 6. Sustentabilidade 7. Vendas - Metodologia I. Souza, Víviam Lacerda De. II. Lee, Lundoi Tobias.

22-136849 CDD-641.013

Índices para catálogo sistemático:

1. Gastronomia 641.013

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro –IFRJ
Câmpus Engenheiro Paulo de Frontin

Reitoria
Rafael Barreto Almada

Pró-Reitoria de Administração, Planejamento e Desenvolvimento Institucional
Igor da Silva Valpassos

Pró-Reitoria de Desenvolvimento Institucional, Valorização de Pessoas e Sustentabilidade
João Gilberto Carvalho

Pró-Reitoria de Ensino Básico, Técnico e Tecnológico
Alessandra Ciambarella Paulon

Pró-Reitoria de Extensão
Ana Luísa Soares da Silva

Pró-Reitoria de Pesquisa, Inovação e Pós-graduação
Marcus Vinicius da Silva Pereira

Diretoria-Geral do Câmpus Engenheiro Paulo de Frontin
Ricardo Esteves Kneipp

Diretoria de Ensino do Câmpus Engenheiro Paulo de Frontin
Sabrina Araújo de Almeida

Comissão Organizadora
Bernardo Alonso Romualdo
Gabriel Moreira Barbosa
Ingrid de Souza Fonseca
Lundoi Tobias Lee
Víviam Lacerda De Souza

Revisão ortográfica
Lindinei Rocha Silva

Ilustrações
Bernardo Alonso Romualdo

Diagramação
Bernardo Alonso Romualdo

Comitê Científico
Lindinei Rocha Silva (IFRJ/CEPF-CoPII)
Lundoi Tobia Lee (IFRJ/CEPF)
Víviam de Souza Lacerda (IFRJ/CEPF-CoEx)

ÍNDICE

1

CONCEITO 03

PREFÁCIO 05

INTRODUÇÃO 09

2

Norteando os conceitos na esfera gastronômica 17

3

Pedras e flores no caminho 23

4

RECEITAS 35

A logo do projeto foi idealizada e criada graficamente por Priscila Lacerda de Souza, gestora financeira na reitoria do IFMG.

Conceito da marca

Inúmeras vezes, quando alguém quer aparecer, ouvimos as pessoas dizerem: "pendura uma melancia no pescoço!". Assim, foi criado o conceito de imagem da marca "O sabor do Marketing e das vendas na cozinha", um projeto que visa transmitir conhecimento técnico de modo a empoderar, gerar a autonomia e mostrar aos alunos com potencial empreendedor que a partir de métodos se é capaz de dar visibilidade aos negócios não só do ramo alimentício, mas também de outras áreas relacionadas tanto a produtos, quanto a prestação de serviços.

A melancia também é um alimento saudável, de cor vibrante e suculento, capaz de em imagem, mostrar o quão atrativo é esse projeto e na comunidade se perfaz um refresco para os pequenos negócios que buscam novas experiências de mercado.

Prefácio

Esta obra que chega em suas mãos tem um sabor muito especial e ao degustar cada página, a partir da introdução histórica às receitas que serão compartilhadas, você compreenderá a importância do trabalho coordenado pela professora Víviam Lacerda, docente da área de Marketing do IFRJ - Instituto Federal do Rio de Janeiro, uma profissional comprometida e apaixonada por seu fazer pedagógico.

Não tenho como falar da obra sem ressaltar a relevância do projeto de extensão "O sabor do Marketing e das vendas na cozinha", que teve início no IFRJ – Campus Belford Roxo em 2017. Durante o ano de 2018, como Diretora de Ensino do referido campus, tive a oportunidade de acompanhar de perto o planejamento e a execução do curso proposto pela professora Viviam Lacerda,

que além da mobilização da comunidade interna da instituição: gestores, docentes, técnico-administrativos, funcionários e estudantes desenvolveu importante articulação e busca por parceria com indústrias e comércios da Baixada Fluminense, para a aquisição de materiais, utensílios e produtos necessários à execução das aulas e/ou encontros.

O projeto foi estendido para a comunidade externa, atendendo estudantes muitas vezes em situação de vulnerabilidade social, das diversas comunidades de Belford Roxo e de municípios vizinhos.

Cada aula era uma oficina recheada de alegria e satisfação, possível de ser percebida no rosto dos alunos e alunas do curso, confirmado por seus depoimentos sempre favoráveis à proposta do curso. A partir da experiência com a culinária combinava-se teoria e prática de Marketing e técnicas de venda e empreendedorismo, favorecendo a

construção do conhecimento.

Profissional atenta às questões ambientais e sociais, é importante destacar que o curso proposto pela professora Víviam Lacerda, leva em consideração a importância do aproveitamento de partes dos alimentos que normalmente são descartados, como talos, cascas, sementes, assim como, sempre que possível é priorizado a utilização de produtos alternativos que minimizam o custo das receitas elaboradas.

Para os participantes do curso é possível que “O sabor do Marketing e das vendas na cozinha”, tenha deixado de ser apenas um curso onde se apreende conceitos, para se constituir em uma chance de aquisição de desenvolvimento de habilidades que podem se constituir em abertura de portas para a inserção no mercado de trabalho.

Rosi Marina Rezende

Introdução

Este livro/ebook foi elaborado a partir dos resultados obtidos no projeto "O sabor do marketing e das vendas na cozinha" que tem por mote o desenvolvimento de cursos gratuitos de capacitação com duração de 21hs, incluindo teoria e prática, a ser oferecido pelo Instituto Federal do Rio de Janeiro , campus de Engenheiro Paulo de Frontin à comunidade local e das adjacências uma vez a cada semestre.

O projeto visa, por meio de abordagens conceituais e práticas sobre o contexto do marketing e das técnicas de vendas na perspectiva da Terapia de Vendas ou Humanização das Vendas, a aplicabilidade prática por meio da associação ao preparo de pratos culinários durante as aulas. Serão elucidados assuntos acerca do das ferramentas estratégicas de marketing,

de endomarketing, de mercado, seja no âmbito da empresa, dos concorrentes e dos clientes, a fim de estruturar propostas que se adequem efetivamente a satisfazer as necessidades do negócio e do consumidor. Também estimular o empoderamento pessoal ao negócio próprio; a construção do processo criativo de produtos e serviços; o desenvolvimento do processo de argumentação para a negociação, obtendo o entendimento completo da situação ambiental, inclusive trabalhando o planejamento antecipado às possíveis adversidades para saber como tratá-las. Simultaneamente às abordagens teórico-conceituais sobre o marketing e as técnicas de vendas para o viés empreendedor, o discente desfruta de conhecimento culinário por meio de práticas de receitas caseiras que demonstram o quão é possível reaproveitar, reutilizar, usar a criatividade e vencer as adversidades por meio de ações empreendedoras de baixo custo.

Neste sentido são apresentados pratos com possíveis reduções de custos, formas de preparo, de adaptações, metodologias de criar valores agregados para fins comerciais e formas de divulgação e estudo de mercado.

O público-alvo é atendido gratuitamente em termos de matrícula, sob critérios estabelecidos pelo IFRJ-CEPF: idade mínima de 16 anos; em situação de vulnerabilidade social, pessoas que sofrem violência doméstica, preconceito social, mães de autistas e/ou com comorbidades que as impossibilitam de procurar trabalho em ambiente externo ao domiciliar, desempregados etc. Um exemplo disso são os pratos que se valem do aproveitamento integral dos alimentos utilizando talos e cascas, evitando assim o desperdício, aumentando o valor nutricional, reduzindo custos com a aquisição de mais insumos e gerando valor agregado às novas demandas de mercado que sugerem sustentabilidade e consciência ambiental.

Para fins de certificação o aluno necessita ter no mínimo 75% de presença nas aulas.

No período referente ao ano de 2017/2019 o curso foi oferecido gratuitamente na modalidade presencial no campus de Belford Roxo atendendo muitos moradores de comunidades, no período de 2020/2021 o curso foi ofertado também gratuitamente na modalidade EAD, de forma síncrona por meio do ambiente virtual atendendo o público a nível nacional. A partir dessa data, o curso voltou ao molde presencial e atende, como sempre, de forma gratuita, alunos oriundos dos CRAS e que procuram o projeto por iniciativa própria. Todos os alunos são certificados pelo IFRJ-CEPF.

Destaca-se que no período da pandemia 2020/2021 a proposta foi ofertar conhecimento técnico de modo descomplicado e acessível a quem fosse, independente de sua escolaridade.

Também permitir aos assistidos que pudessem empreender diante de um cenário tão difícil e incerto economicamente, politicamente e em termos de saúde pública quanto o que foi vivenciado por todos.

Lidar com o auto-sustento e/ou a geração da renda familiar num período de lockdown, de desemprego, de medo e de inseguranças diversas se conjecturava um desafio, mas ao mesmo tempo uma luz no fim do túnel para muitas pessoas que foram contempladas por esse projeto.

O objetivo deste projeto visa instruir sobre o marketing e suas possibilidades, além de construir comunicação adequada a vendas, a fim de contribuir com o desenvolvimento do comércio local e adjacências, a geração de renda, o estímulo ao empreendedorismo, questões de âmbito social e organizacional. Como também, permitir aos beneficiados pelo treinamento o aperfeiçoamento e domínio técnico acerca do marketing e das vendas de produtos e serviços, além da consequente intervenção no campo comercial e social por meio do empreendedorismo. Empoderar o discente ao potencial individual e coletivo na construção de um negócio, trabalhando sempre sua capacidade criativa. Mostrar ao aluno que existe um caminho para a geração da renda individual e familiar mesmo diante das adversidades.

O projeto já atendeu 304 alunos desde de sua criação em 2017, que receberam o certificado de conclusão do curso “O sabor do marketing e das vendas na cozinha”.

O projeto, sob a coordenação da professora Dr. Víviam, é uma parceria entre o IFRJ - CEPF e as empresas colaboradoras como Supermercado Bramil.

A Coordenadora Víviam Lacerda de Souza é graduada em Comunicação Social com Habilitação em Publicidade e Propaganda, licenciada em Artes Visuais, mestre em Educação, Administração e Comunicação e doutora em Comunicação Social. Atualmente faz parte do corpo docente efetivo do IFRJ - CEPF.

Para a realização desse ebook/livro contamos com a participação e colaboração de algumas pessoas do qual gostaríamos de expressar nossos profundos agradecimentos, em primeiro lugar queremos agradecer aos alunos do IFRJ - CEPF Bernardo Alonso Romualdo responsável pela capa e pelas ilustrações que embelezam esse exemplar,

Gabriel Moreira Barbosa e Ingrid de Souza Fonseca pela colaboração na execução, também desejamos agradecer aos professores que colaboraram para que isso acontecesse, doutoranda Rosi Marina Rezende pela carinho ao prefaciar essa obra, Dr. Lindinei Rocha Silva com a revisão textual, agradecimento especial ao professor Dr. Adriano Oliveira Santos, pelo apoio e orientação na elaboração do Ebook, Dra. Lundoi Tobias Lee pela elaboração, organização e edição do Ebook, e principalmente a Dra. Víviam por nos permitir eternizarmos a história desse projeto através deste livro.

CAPÍTULO

2

Norteando os conceitos na esfera gastronômica

Vivenciamos, na contemporaneidade, um cenário de mudanças constantes no que tange à economia, à política, aos aspectos sociais e culturais, o que acarreta em constantes adaptações no mercado de produção e consumo de bens tangíveis e intangíveis. Sobretudo as mudanças se mostraram drásticas e totalmente desconhecidas no período de pandemia (2020/2021), acarretando em consequências catastróficas para muitos. Diante disso, o marketing propõe ações que visam um equilíbrio onde existem muitos fornecedores, a necessidade do estímulo à demanda e a fidelização dos clientes. Vale ressaltar, que o marketing é conceituado por Oliveira Lima (2002) como o "conjunto de atividades que objetivam a análise, planejamento, implementação e controle de programas para obter e servir a demanda por produtos e serviços, atendendo desejos e necessidades dos consumidores com satisfação, qualidade e lucratividade." Explicando a seu modo, Kotler (2010) diz que se trata de um "processo administrativo e social pelo qual indivíduos e

grupos obtêm o que necessitam e desejam, por meio da criação, oferta e troca de produtos e valor com os outros." Já Cobra (1990) complementa que "mais do que uma forma de sentir o mercado e adaptar produtos ou serviços – é um compromisso com a busca da melhoria da qualidade de vida das pessoas..."

O marketing possui diversas possibilidades e dentre as elas a de criar estratégias eficazes de viabilizar o processo de vendas, tão buscada pelos empreendedores em geral.

As vendas estão presentes em todos os negócios, sendo um dos pontos mais importantes e trabalhados nas empresas. Ao contrário do que alguns pensam, vender não é algo "espontâneo", simples e que qualquer pessoa possa fazer, muito pelo contrário, é necessário aprender inúmeras técnicas de vendas, que vão desde a abordagem, à agregação de valor ao produto /serviço, até a construção de argumentos de venda diante de objeções.

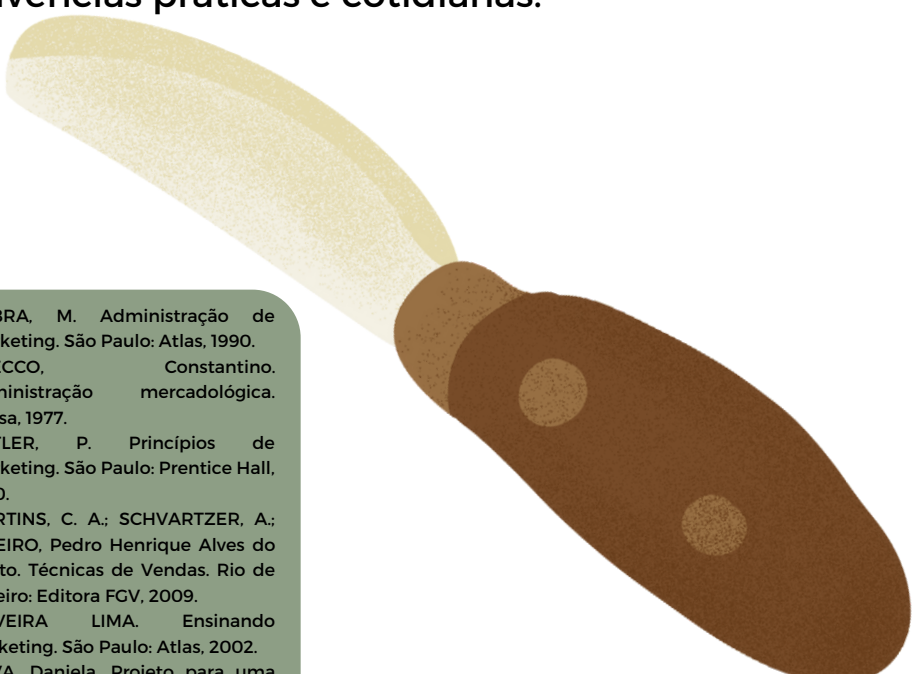
Sobretudo em tempos de transformações e desafios no sistema organizacional brasileiro e a crise financeira do país, vender se faz uma "arte" diante da infinidade de opções criativas da esfera estratégica. Vivencia-se um contexto de concorrência acirrada, principalmente as transnacionais, oriundas do aumento do poder de negociação entre fornecedores e clientes, da complexa tecnologia que envolve comunicação e informação e ainda o alto nível de exigência do consumidor. Ainda existem os órgãos reguladores que interferem diretamente na vida organizacional das empresas obrigando-as a se adequarem às normas e rever de forma constante suas ações. Martins, Schvartzer e Ribeiro (2009) nos mostram que uma empresa é formada por um grupo de pessoas, os vendedores; e esses precisam ser gerenciados de modo a alcançarem um nível de qualificação elevado capaz de fazer acontecer, pois políticas, processos e serviços não existem se não houver alguém que os coloque em curso. E quando abordamos o período da pandemia isso se torna ainda mais desafiador.

As técnicas de vendas existem para auxiliar o profissional, dar autonomia para lidar com as adversidades do mundo mercadológico e fazer com que ele compreenda que é preciso ajustar-se às novas demandas. Silva (2015) pontua que "é preciso ser um profundo conhecedor de técnica de vendas e investir pesado no relacionamento com o cliente, pois trata-se do casamento da razão com a emoção para não deixar o barco afundar."

Grecco (1977) afirma que vendas é o setor mais agressivo de uma empresa e se posto à responsabilidade de alguém sem competência para tal atribuição, coloca-se em risco a organização, o negócio e seus subordinados. O mesmo autor (1977) diz que o "departamento de vendas é o cérebro e o arquivo de tudo que se passa no setor de vendas e que se relaciona com o mercado, os consumidores (clientes) e os vendedores."

Em suma, diante de tamanha responsabilidade, cabe ao detentor do conhecimento técnico, a implantação de um

curso que instrua além dos profissionais de vendas, também os leigos no assunto, pessoas comuns que necessitam de conhecimento técnico para sobreviverem num mundo em constantes mudanças e deste modo, que os conduza à análise crítica da situação de mercado para a construção de estratégias aplicáveis para a obtenção de êxito. Simultaneamente a toda essa abordagem conceitual temos a culinária que ilustra com maestria cada momento teórico a partir de vivências práticas e cotidianas.



COBRA, M. Administração de marketing. São Paulo: Atlas, 1990.

GRECCO, Constantino. Administração mercadológica. Ibrasa, 1977.

KOTLER, P. Princípios de marketing. São Paulo: Prentice Hall, 2010.

MARTINS, C. A.; SCHVARTZER, A.; RIBEIRO, Pedro Henrique Alves do Couto. Técnicas de Vendas. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2009.

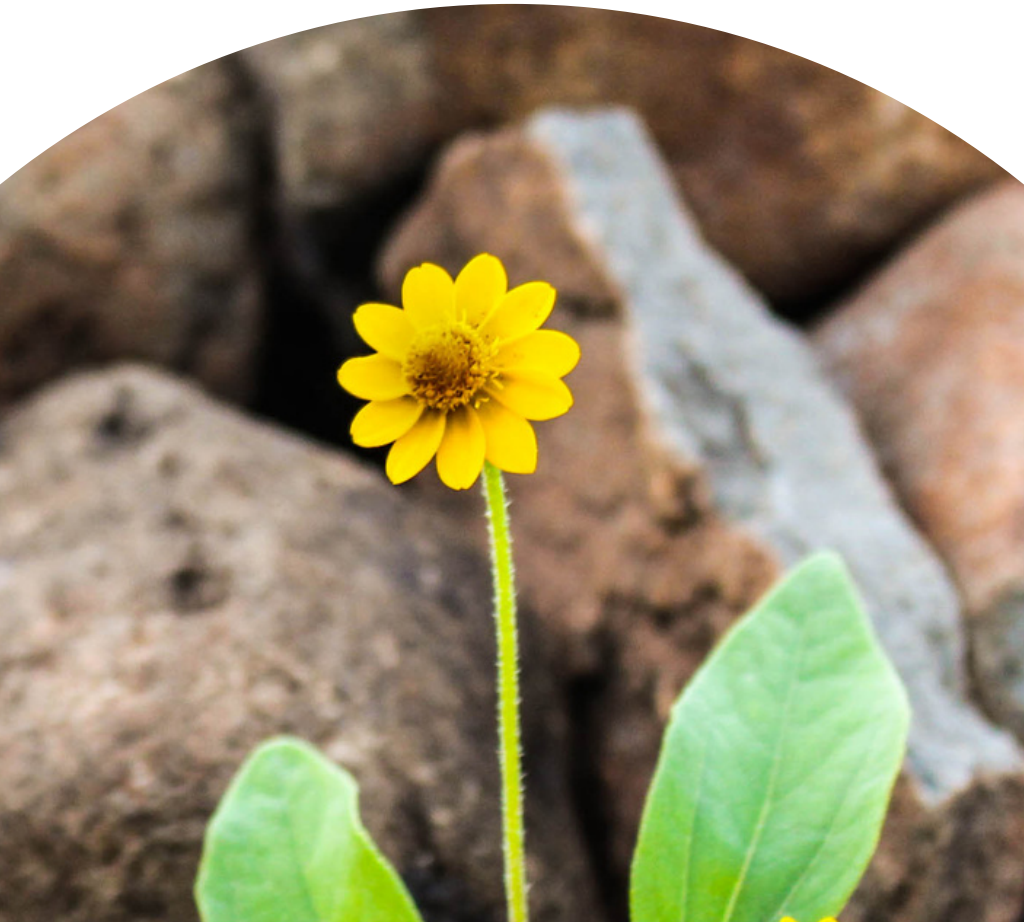
OLIVEIRA LIMA. Ensinando Marketing. São Paulo: Atlas, 2002.

SILVA, Daniela. Projeto para uma loja pop-up modular: a importância do visual merchandising e das lojas temporárias no consumo e na sociedade atual. 2015. Tese de Doutorado.

CAPÍTULO

3

Pedras e flores no caminho



Desde a concepção do projeto, no ano de 2017, vivenciamos muitos desafios para a concretização das ações. Inicialmente, no campus de Belford Roxo, não tínhamos uma estrutura física para realização do curso, uma cozinha experimental, nem eletrodomésticos, vasilhames ou insumos para o preparo das receitas. Iniciamos a busca por parceiros indo de porta em porta, desde o comércio local a setores de marketing de grandes empresas por meio de agendamento de reunião. Das grandes empresas, a única que nos recebeu foi a Indústria Granfino que comercializa grãos e óleos e possui a matriz no município de Nova Iguaçu. A empresa já apoia causas sociais e se sentiu motivada em ajudar a construir um projeto do zero, como era o caso deste na ocasião. A Granfino então, nos doaria toda a sua linha de alimentos, na quantidade solicitada para a realização do curso, que aconteceria semestralmente e também um fogão. Ainda não possuíamos espaço para as aulas, nem verba, nem os demais insumos como ovos, carnes, hortifrutis, vasilhames etc. Partimos para comerciantes locais de

Belford Roxo, instalados nas proximidades do campus e obtivemos o apoio do Aviário Amanda nos fornecendo peito de frango e ovos semanalmente, de um distribuidor de cestas básicas e posteriormente um mini supermercado com os itens que faltavam. Fizemos um chá de projeto entre os servidores do campus para arrecadas utensílios domésticos usados para o projeto e assim ganhamos talheres, copos, panelas, liquidificador, bacias, tabuleiros, facas e outros. Posteriormente, alunos do curso técnico do campus também se mobilizaram para agregar itens ao projeto e arrecadaram sob forma de doação de usados mais talheres, copos e outros utensílios como peneira, conchas, espátulas, funil, espremedor de alho e outros.

Partindo para a tentativa do espaço para as aulas, tentamos um batalhão da polícia militar em frente ao campus, mas a informação nos dada limitava o perfil do aluno, não podendo este ser oriundo das comunidades devido ao tráfico de drogas e possível infiltração de aluno no projeto mando dos traficantes.

Então agradecemos e descartamos essa possibilidade, pois a proposta era exatamente de atender os menos favorecidos, em situação de vulnerabilidade social, ou seja, os moradores das comunidades na ocasião.

Ao conversarmos com a proprietária de um restaurante, ela nos ofereceu o terraço do seu restaurante, ainda sem acabamento, telha de amianto, mas havia um banheiro com pia, mesas e cadeiras e nos doaria 48 pratos com pequenos quebradinhos nas bordas. Prontamente aceitamos muito agradecidos. O curso estaria pronto para acontecer. A partir desse momento, começamos uma força tarefa para o preparo do espaço. Por meio da doação de uma aluna, conseguimos uma metragem de tecido de cetim branco que foi emendada em máquina de costura por uma técnica de serviços gerais de modo a se transformar em cortina que cobriria os fundos do terraço, tampando a maior parte sem acabamento, o setor da pia e do banheiro. Organizamos todas as mesas e um professor juntou diversas garrafas pequenas de cerveja, retirou os

rótulos e inseriu o rótulo com a logo do projeto também criada por outra técnica administrativa. Essa garrafa compôs e decorou cada mesa onde ficariam os futuros alunos e continha, abaixo da logo a descrição a seguinte frase: “o IFRJ-CBEL é para todos.”

Começamos o curso com 30 alunos inscritos, dentre eles homens e mulheres, um sucesso! Estávamos felizes e motivados! Muitas alunas, por terem com quem deixar seus filhos, traziam bebês de colo ou crianças para as aulas, como acontece até hoje. Tínhamos alunos que se motivavam a fazer o curso pelo amor à culinária, outros porque já tinham alguma atividade em exercimento, como o artesanato, produção caseira de doces, quentinhas, etc. Outros estavam ali para adquirir conhecimento sobre o assunto ou mesmo para tentar buscar alternativas diante do desemprego. Na verdade, esse perfil não mudou com o decorrer dos anos e a mudança de campus do município de Belford Roxo – CBEL para Engenheiro Paulo de Frontin – CEPF.

Satisfeitos estávamos por perceber o nível de contribuição social, mas, no entanto, outra preocupação surgiu. No calor acirrado da região, em torno de 40-42° C, uma aula no terraço debaixo de uma telha de amianto e sem ar condicionado estava se tornando algo inviável de se manter, quase insuportável, apesar dos dois ventiladores que conseguimos emprestados para as aulas e que quase não faziam diferença diante da sensação de abafamento, como se estivéssemos em uma sauna. Quando pensávamos nas crianças e nos bebês, a urgência se acentuava.

Finalizamos a 1ª edição do curso no espaço e muito agradecidos pela oportunidade, retiramos nossas coisas e nos deslocamos para o hall de entrada do campus, ou área de convivência dos alunos. Por se tratar de uma área aberta, não precisaríamos de licença ou alvará para utilização de gás de cozinha. O projeto acontecia todas as segundas-feiras quando montávamos nosso cenário de curso, arrastando fogão, botijão, juntando mesas e cadeiras. Não houve um semestre sequer que

o projeto não tenha acontecido, disponibilizando sempre o número de 30 vagas por semestre com fila de espera. A procura aumentava e começamos a ser identificados na reitoria, como além do campus voltado para a Moda (curso técnico que era oferecido), o campus da gastronomia. No 2° semestre de 2019 a coordenadora do projeto necessitou sair de atuação por meio de licença saúde para gestação e posteriormente licença maternidade. Também fomos contemplados com uma bolsa no valor de R$1.000,00 proveniente do IFRJ e neste período os pares, colegas de trabalho, técnicos e docentes, conduziram o projeto sob sua orientação à distância. Durante a pandemia, a remoção, a pedido da coordenadora, aconteceu para o campus de Engenheiro Paulo de Frontin.

A ideia era levar o projeto junto e apresentar ao novo diretor geral a proposta para a realização. O fogão ficaria para o campus de Belford Roxo, pois necessitavam para o uso das aulas de tingimento de tecido no curso de Produção de Moda. Os utensílios foram

deslocados para o CEPF posteriormente com a autorização da coordenação de extensão e do diretor geral do CBEL. A parceria com a Indústria Granfino se manteve por dois anos e se encerrou, assim como as demais do comércio local.

A remoção aconteceu e a pandemia chegou. O projeto não podia parar. Começamos apresentando-o numa Semana Acadêmica do CEPF em molde virtual, pois ele já havia participado de alguns eventos semelhantes, porém presenciais a exemplo de Congresso em São João Del Rei em Minas Gerais e da Semana Acadêmica no campus de Paracambi. A tentativa deu certo e foi o pontapé inicial que precisávamos para fazer acontecer de forma remota. Foram 258 alunos atendidos a nível nacional, tínhamos alunos do Rio de Janeiro, de Minas Gerais, São Paulo, Bahia e até do Amazonas.

Trabalhamos nesse formato até ser dada a chamada para o retorno presencial, em 2022. Contudo, já mais experientes, iniciamos novamente a busca por parceiros.

Começamos pelo comércio local do próprio município quando obtivemos a doação de um fogão, um botijão com gás, e todos os utensílios necessários para sua instalação, alimentos secos, molhados, carnes, ovos e hortifruti. O diretor geral do novo campus nos concedeu um aparelho completo de chá e jantar, panelões, rechous e outros itens que estavam novos e sem uso no campus. Também uma geladeira nova, um freezer, alguns armários e vitrine de vidro para armazenamento de tudo. O espaço para o acontecimento do curso para o seria a área de alimentação dos alunos, onde é prevista a instalação de um refeitório. O curso iniciou novamente com 30 vagas disponíveis e 24 alunos matriculados, mas por questões de melhor comodidade e privacidade para as aulas, optamos por deslocar provisoriamente as instalações para a área de cocção- cozinha, até que seja instalado o refeitório. Ainda nesse semestre, 2022.1, obtivemos a importante parceria com a rede de supermercados Bramil que viu no projeto o potencial de ação social. Também contamos hoje, com a parceria da

Prefeitura Municipal de Vassouras, nas secretarias de Assistência Social e Políticas Públicas da Mulher. O Bramil nos oferta todos os insumos necessários para a produção de alimentos tanto no campus quanto em Vassouras, pois as secretarias nos concederam um espaço dentro da prefeitura municipal para a realização das aulas também em Vassouras, de modo a atender mulheres em situação de vulnerabilidade social atendidas pelos CRAS. São três unidades do CRAS no município, com 10 vagas de inscrição no curso para cada um delas, no total de 30 vagas por semestre. A prefeitura disponibiliza a divulgação em carro de som e redes sociais e um cartão com créditos para deslocamento de ônibus - ida e volta do aluno ao curso. Pretendemos abranger mais pessoas que não são atendidas pelos CRAS e que também se encontram em situação de vulnerabilidade social. No dia 11 de agosto encerramos a 1a turma em Vassouras com 17 concluintes certificados pelo IFRJ-CEPF, dentre eles um aluno da Associação Pestalozzi Vassouras.

O sabor do marketing e das vendas na cozinha, por seu viés de ação social tem sempre um resultado muito positivo, tanto de sentimento de contribuição para com a comunidade quanto de resposta do aluno e consequente repercussão. Fato esse que sempre temos procura independente de edital aberto e isso nos leva a compreender que trata-se de algo que deu certo, o que nós estimula a prosseguir e pleitear inclusive fragmentações deste mesmo projeto porém adaptados à outras esferas, como a área da agricultura e da saúde. Deste modo, poderemos contribuir ainda mais, atendendo outros públicos, em outras situações, mas sempre com o olhar voltado para a geração de renda, para o bem estar individual e coletivo, com a estreita relação entre o conhecimento acadêmico e as mágica da transformação de insumos alimentícios em pratos econômicos, lindíssimos e saborosos da gastronomia caseira. De tudo, tiramos a seguinte lição, assim como nos mostram algumas ferramentas de planejamento do marketing: Problema não deve ser compreendido como

uma coisa ruim, mas é uma janela que se abre para o desenvolvimento estratégico de uma solução criativa e inovadora. Se temos um limão, faremos dele uma deliciosa limonada, a melhor de todas.

CAPÍTULO

4

Receitas

PANQUECA

Panqueca

INGREDIENTES

- 1 copo de leite
- 1 ovo
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa líquida e homogênea.

- Coloque um fio de óleo ou azeite em uma frigideira em fogo baixo.

- Despeje uma concha do líquido batido e inicie o processo do cozimento da massa, vire a massa para cozinhar do outro lado. Repita o processo até finalizar todas as panquecas.

- Recheia-as a seu gosto e enrole como um rocambole. Acondicione as panquecas em um refratário e despeje um molho de sua preferência por cima. Sirva quente. Rende 6 porções grandes.

Obs: a massa fica muito interessante quando batida com algumas folhas de espinafre, recheada com carne moída ou ricota e servida com molho branco e queijo ralado.

PÃO DE QUEIJO

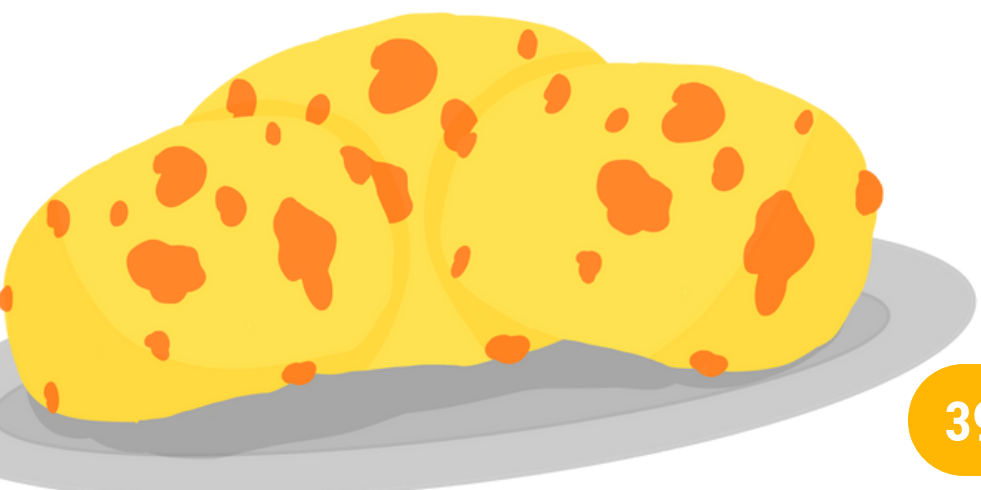
Pão de queijo

INGREDIENTES

- 500 gramas de polvilho doce ou azedo
- 1 copo de água
- 1 copo de leite
- ½ xícara de óleo
- 2 ovos
- 2 xícaras de queijo ralado (equivalente a 1 prato raso)
- sal a gosto

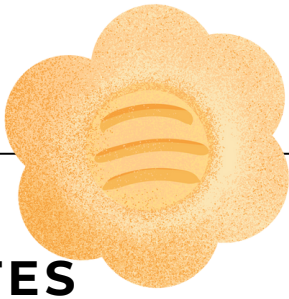
MODO DE PREPARO

- Em uma panela ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal.
- Logo em seguida adicione o polvilho, misture bem e comece a sovar com o fogo desligado.
- Com a massa ainda morna, acrescente o queijo e os ovos e misture bem.
- Unte as mãos e enrole bolinhas e coloque em um tabuleiro, distanciando 2 ou 3 cm.
- Asse a 180° C por 30 minutos até dourar.



BISCOITO DE NATA

Biscoito de nata



INGREDIENTES

- 1 copo de nata
- 2 copos de amido de milho
- 1 copo de farinha de trigo
- 2 colheres de margarina
- 1 colher de fermento químico
- 1 copo de açúcar
- 1 pitada de sal
- Erva doce e goiabada (opcional)

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes na mão até que sinta uma massa bem homogênea.

- Faça bolinhas e posicione-as em um tabuleiro com distância de 3 a 5 cm umas das outras, pois irão crescer. Não é necessário untar o tabuleiro.

- Amasse levemente cada bolinha com um garfo e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos na temperatura de 180° C ou até que doure a base do biscoito.

- Deve-se atentar que para retirar os biscoitos do tabuleiro é necessário esperar esfriar para que não se quebrem ao soltá-los da forma com a ponta de uma faca ou espátula.

Obs: o biscoito fica branquinho, pois é de nata. Fica muito saboroso com erva doce na massa e esteticamente bonito com um pedacinho de goiabada em barra (picada em pequenos quadrados) disposta no centro do biscoito.

Bolo de milho verde

INGREDIENTES

- 1 lata de milho
- 1 lata de leite
- 10 colheres de milharina
- 1 ovo
- 1 xícara de açúcar
- ½ lata de óleo
- 1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

- Junte todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e bata até obter uma massa bem homogênea.

- Acrescente o fermento e bata rapidamente ou apenas misture de modo garantindo que não fique bolinhas de fermento na massa.

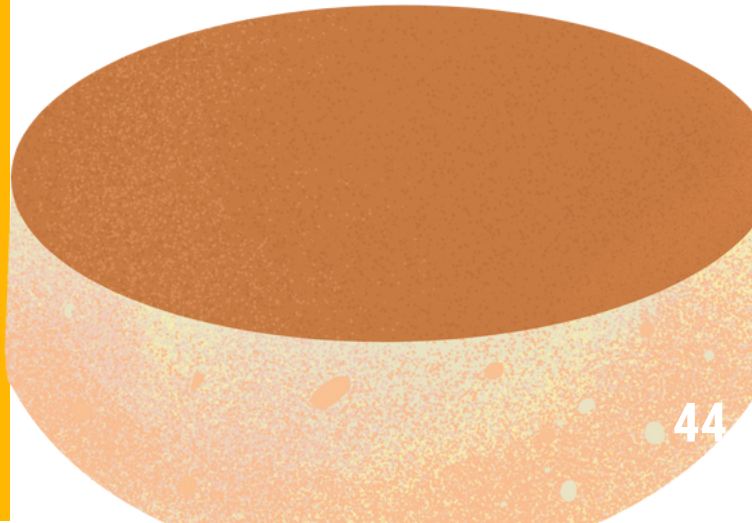
- Unte uma forma (de preferência com cone central, mas pode ser também um tabuleiro) com óleo ou margarina e depois polvilhe farinha de trigo. Leve ao forno para assar, em 180°C por 40 minutos .

PÃO DE LÓ 1

Pão de ló 1

INGREDIENTES

- 3 ovos
- ½ xícara de açúcar
- raspas de limão
- ½ xícara de farinha de trigo



MODO DE PREPARO

- Bata as claras até neve, junte as gemas, acrescente o açúcar e as raspas de limão.

- Por último bata com a farinha de trigo até fazer bolha.
- Assar em forno brando (180°C) por 30 minutos ou até dourar.

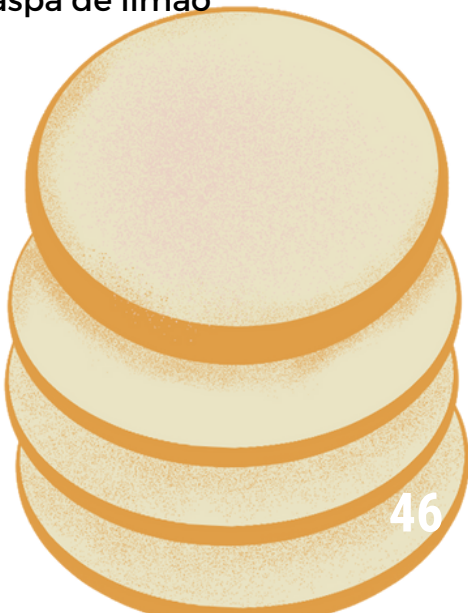
Obs: A massa não contém leite e nem fermento!

PÃO DE LÓ 2

Pão de ló 2

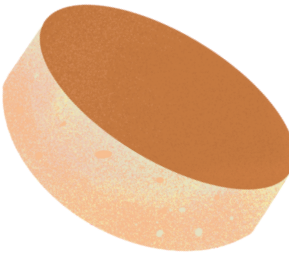
INGREDIENTES

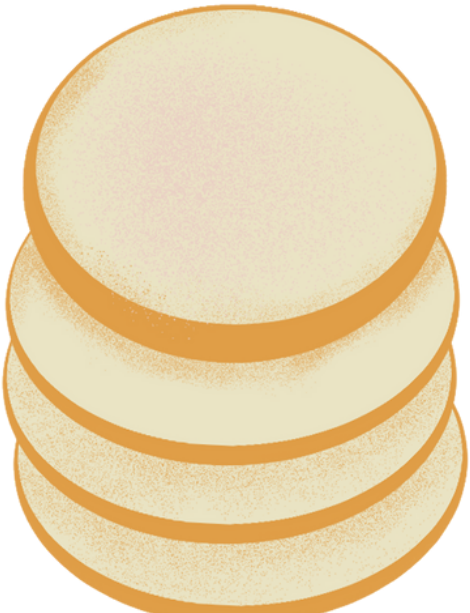
- 4 ovos grandes ou 5 pequenos
- 6 colheres de sopa de água
- 2 xícaras de açúcar refinada (não tão cheia)
- 2 xícaras de farinha de trigo sem fermento (não tão cheia)
- 1 pitada de sal
- canela ou raspa de limão



MODO DE PREPARO

- Bata as claras até obter uma neve firme, coloque 6 colheres de água e bata de novo, acrescente as gemas, e bata.
- Junte o açúcar e bata em seguida. Adicione a farinha de trigo e bata novamente até perceber bolhas de ar na massa.
- Enfim, chega o momento de colocar o sal e a canela/raspa de limão. Bata mais uma vez para então levar ao forno por aproximadamente 35 a 40 minutos em temperatura 180°C.



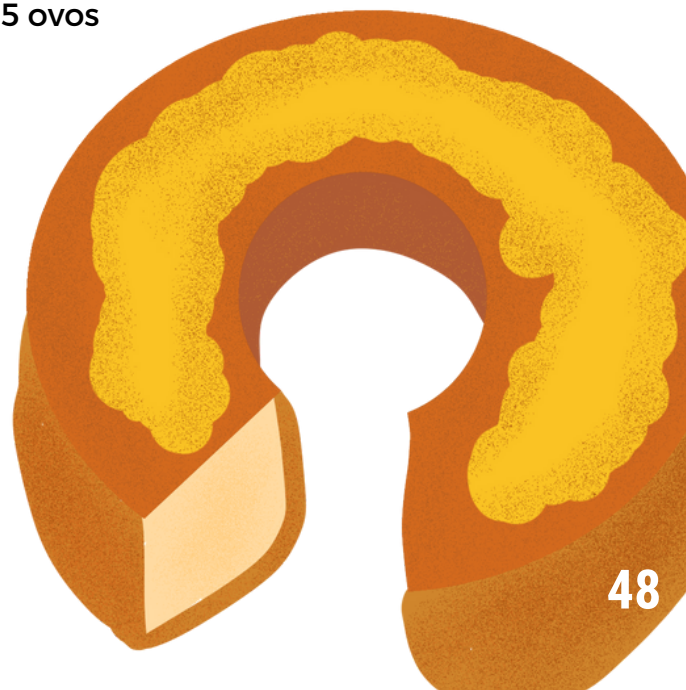


BOLO DE FUBÁ

Bolo de Fubá

INGREDIENTES

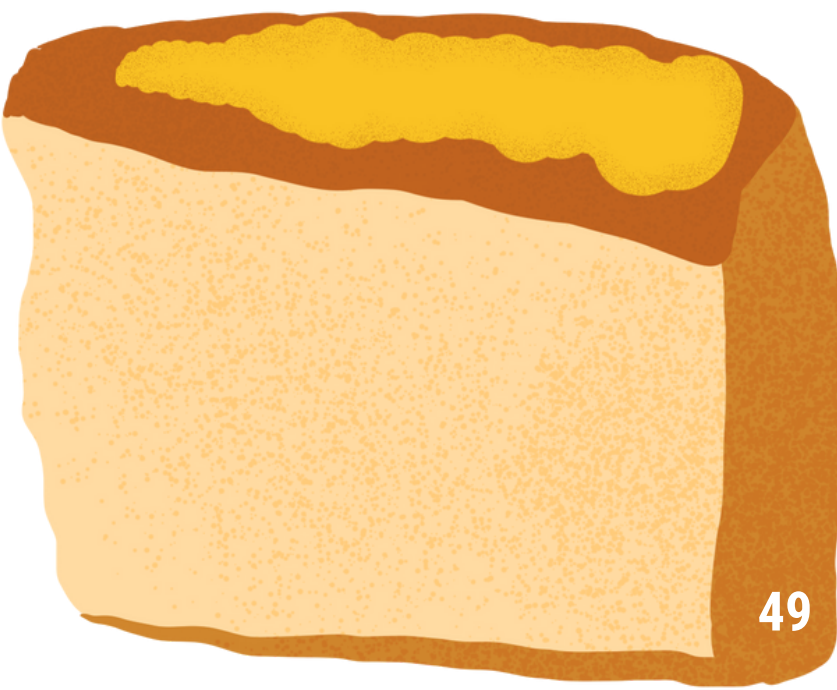
- 1 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 1 copos de açúcar (copo de requeijão)
- 1 e ½ copo de fubá
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 colher de fermento químico
- 5 ovos



MODO DE PREPARO

- Junte todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e bata até obter uma massa bem homogênea.
- Acrescente o fermento e bata rapidamente ou apenas misture de modo a garantir que não fique bolinhas de fermento na massa.

- Acrescente o fermento e bata rapidamente ou apenas misture de modo a garantir que não fique bolinhas de fermento na massa.

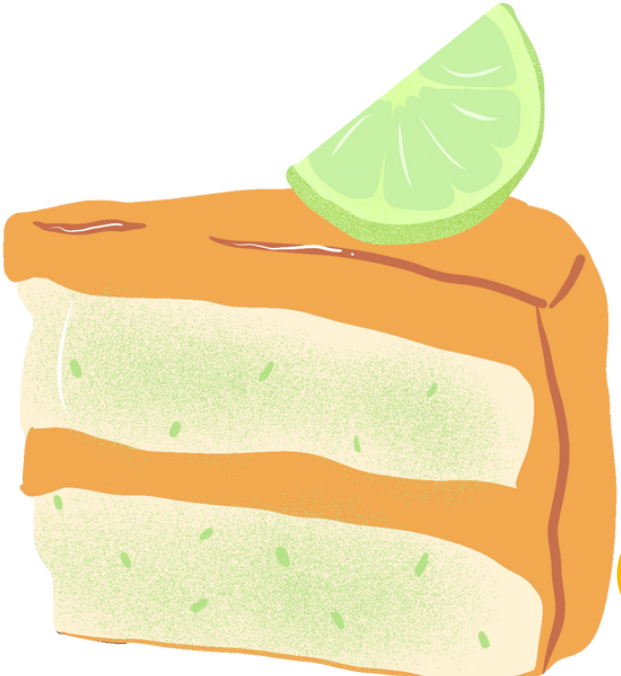


BASE DE TORTA DE LIMÃO

Base de torta de limão

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de água
- ½ xícara de margarina



MODO DE PREPARO

- Misture tudo, amasse bem. Faça uma bola, enrole em um plástico e reserve na geladeira por 30 minutos.

- Abra a massa em uma forma com fundo removível, deixando laterais mais altas para que seja possível acomodar a mousse sem vazar.

- Fure pequenos buraquinhos com um garfo no fundo da massa e leve ao forno por aproximadamente uns 15 minutos em temperatura 180 graus.

Rosca da mãe Rainha

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 lata de leite condensado(395 g)
- 1 lata (mesma medida/embalagem do leite condensado) de água
- 1 lata (mesma medida/embalagem do leite condensado) de óleo
- 40 gramas de fermento biológico
- 1 kilo de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

- Misture em uma bacia o fermento , o açúcar e 2 colheres de sopa de água. Enquanto o fermento descansa, bata no liquidificador os demais ingredientes líquidos por 5 minutos.

- Misture os ingredientes ao fermento e acrescente a farinha de trigo aos poucos até soltar da bacia. Se necessário acrescente mais farinha de trigo ou unte a mão na hora de sovar .

- Enrole em pedaços , deixe descansar por 30 minutos e asse entre 180° a 200°C

Obs: nesse caso a unidade de medida da água e do óleo será a lata ou embalagem de leite condensado

Bolo de refrigerante de laranja

INGREDIENTES

- 1 copo grandes de açúcar refinado
- 2 copos grandes de farinha de trigo
- 3 ovos batidos separadamente (claras e gemas)
- 1 colher de fermento em pó
- 1 lata de refrigerante de laranja (350 ml)

MODO DE PREPARO

- Bata as gemas com o açúcar e vá colocando devagar o refrigerante sabor de laranja. Em seguida adicione a farinha de trigo , o fermento e as claras em neve e apenas misture suavemente.

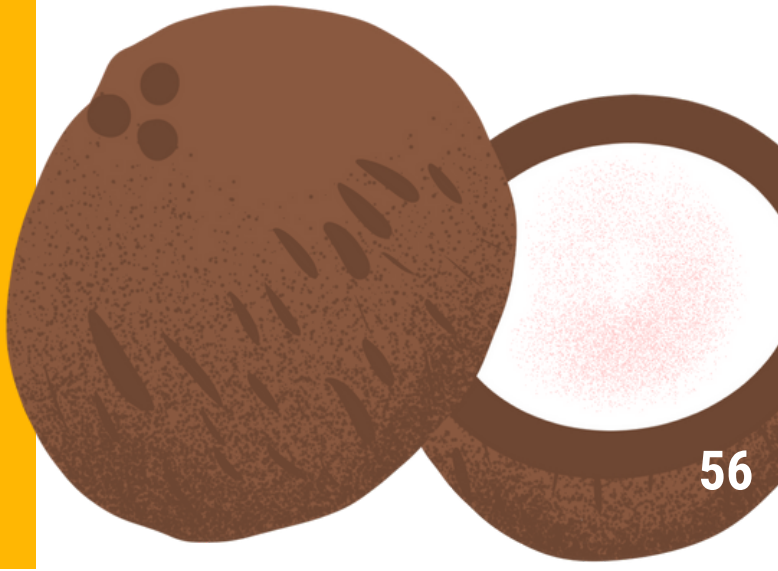
- Depois de assado e frio regue o bolo com um pouco mais de refrigerante sabor de laranja. Na sequência regue encima do bolo um pouco de leite condensado em seguida, e salpique coco ralado. Sirva gelado

COCADA DE FORNO

Cocada de forno

INGREDIENTES

- 2 cocos frescos ralados
- peso igual em açúcar
- 4 claras em neve
- ½ litro de leite



MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até aparecer o fundo da panela.

- Faça cocadas no tamanho de sua preferência e depois posicione-as em um tabuleiro untado com manteiga e leve ao forno brando para secar.

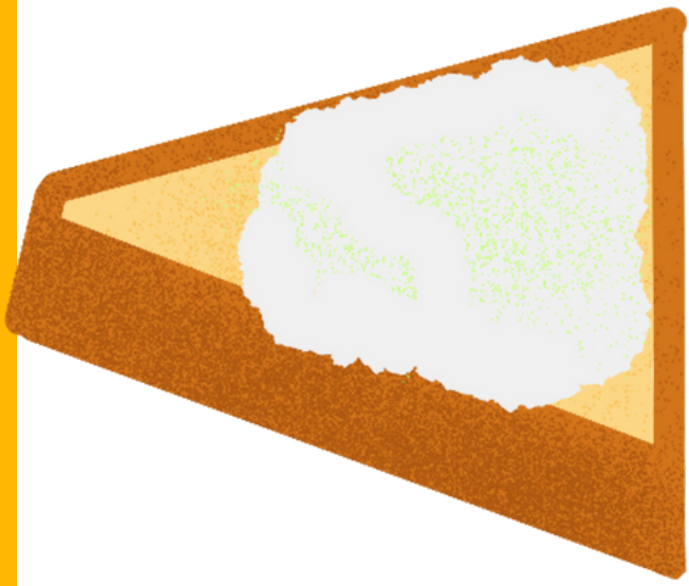
- O ponto para retirada do forno é quando estiverem douradinhos as cocadas. Espere esfriar e retire as cocadas do tabuleiro com o auxílio de uma espátula.

RICOTA

Ricota

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- ½ xícara de vinagre branco
- sal a gosto



MODO DE PREPARO

- Em uma panela coloque o leite e espere ferver , coloque o vinagre aos poucos , mexendo com um garfo.

- Forre em um escorredor de macarrão com um pano e escorra o leite por em média 2 horas.

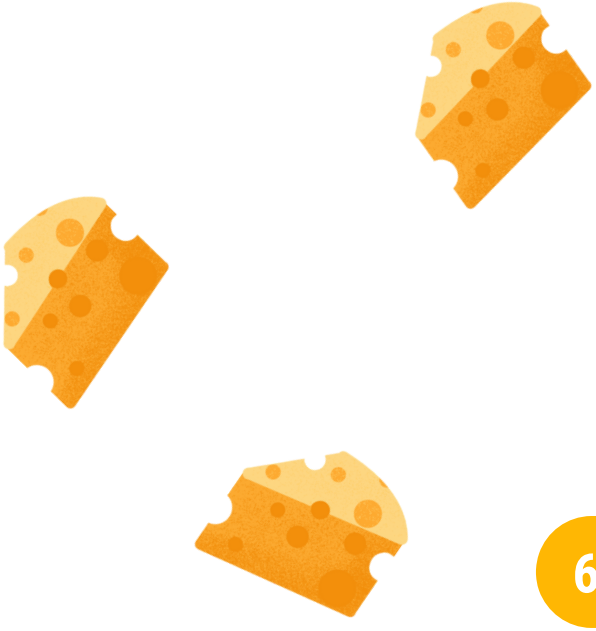
- Acondicione a ricota em um recipiente para que seja moldada em formato desejado. Fica a critério temperar com ervas. Conserve em geladeira.

REQUEIJÃO CREMOSO

Requeijão Cremoso

INGREDIENTES

- 250 gramas de ricota
- 3 fatias de mussarela picada
- 1 copo (190ml) de leite
- 2 colheres de margarina
- sal a gosto
- Creme de leite (opcional)



MODO DE PREPARO

- Em uma panela coloque o leite para ferver.
- Enquanto isso no liquidificador adicione: a ricota, a mussarela, a margarina e o sal
- Em seguida coloque o leite fervendo e bata em média 3 minutos.
- Torne a bater os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. Caso queira adicione o creme de leite.

SUFLÊ DE LEGUMES

Suflê de legumes

INGREDIENTES

- Tempero a gosto
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 2 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- Legumes a gosto
- 3 ovos
- 1 copo pequeno de leite

MODO DE PREPARO

- Coloque a margarina na panela, quando ferver, ponha a farinha de trigo e mexa até corar

- Adicione o leite aos poucos e vá mexendo até engrossar.

- Em seguida coloque o leite fervendo e bata em média 3 minutos.

- Torne a bater os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. Caso queira adicione o creme de leite.

CUSCUZ DE TAPIOCA

Cuscuz de tapioca

INGREDIENTES

- 1 pacote de tapioca
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 pacote de coco ralado
- 1 litro de leite
- Leite condensado a gosto para servir.

MODO DE PREPARO

- Coloque a tapioca e o açúcar em uma travessa. Ferva o leite e despeje por cima

- Quando começar a formar uma pasta, Coloque metade do coco ralado

- Tampe e abafe, embaralhado em um pano de prato ou toalha de cozinha

- Quando esfriar, espalhe o restante do coco ralado por cima e sirva com leite condensado.

PUDIM DE PÃO

Pudim de pão

INGREDIENTES

- 1 xícara de miolo de pão
- 1 colher de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 3 xícara de leite
- 1 pitada de canela

MODO DE PREPARO

- Ferva o leite e escalde o pão, deixe esfriar
- Bata os ovos, junte o leite, o açúcar e demais ingredientes e bata tudo no liquidificador
- Tampe e abafe, embaralhado em um pano de prato ou toalha de cozinha
- Ponha em uma forma já caramelizada e leve ao forno em banho-maria por 45 a 60 minutos.

BOLO DE BANANA

Bolo de banana

INGREDIENTES

- I-2 xícara de farinha de trigo de rosca
- 2 xícara de açúcar
- 1 colher de fermento em pó
- II- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 4 bananas

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque os ingredientes I, mexa bem e reserve

- No liquidificador, ponha os ingredientes II e bata junte tudo (I e II), mexa bem e leve ao forno para assar.

- Depois de assado e desenformado polvilhe com açúcar e canela.

TORTINHA DE LEGUMES

Tortinha de legumes e queijo

INGREDIENTES

MASSA

- 2 copos de leite
- 1 copo de óleo
- 2 ovos
- 2 copos de farinha de trigo sal a gosto
- 1 fatia de queijo
- 1 colher de sopa de fermento químico

RECHEIO A GOSTO

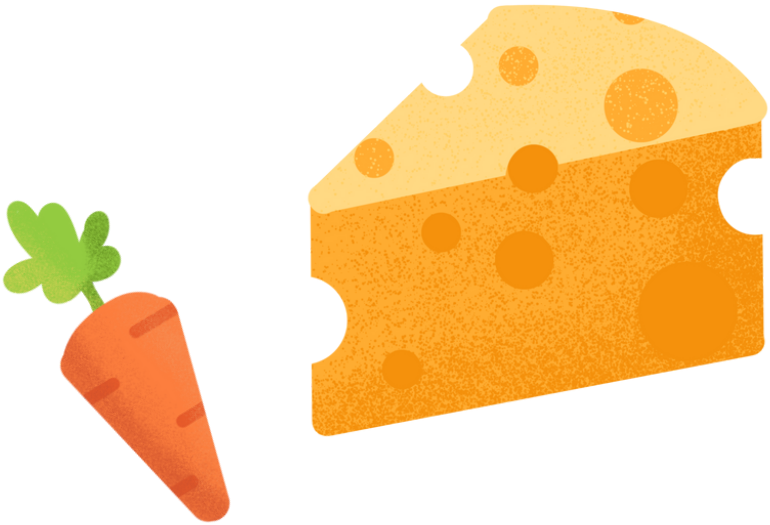
- Cenoura ralada
- Brócolis picado
- Cebolinha picada
- Ervilha
- Tomate picado(sem pele e sem semente)
- Milho verde

MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa, coloque o fermento por último e bata levemente

- Misture todos os ingredientes do recheio

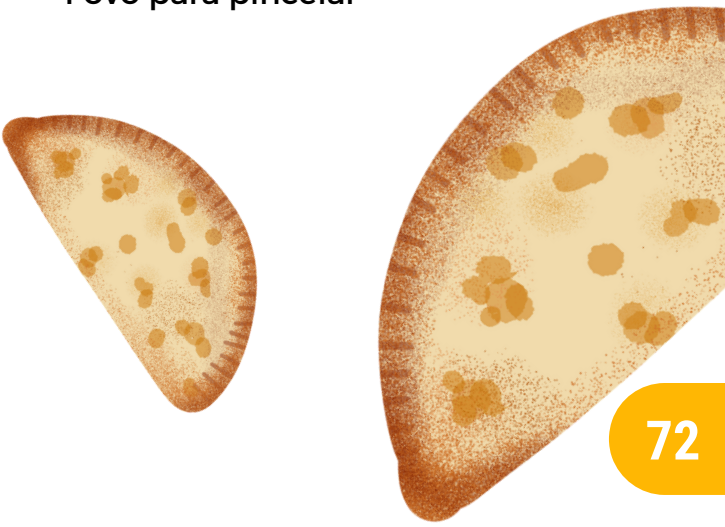
- Em uma forma untada e polvilhada, ponha massa e recheio misturada. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno a 180 graus.



Massa de pastel de forno

INGREDIENTES

- 2 colheres e sopa de margarina
- 1 embalagem de creme de leite sem soro
- 4 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento químico (em pó)
- 1 ovo para pincelar



MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e deixe a massa descansar por 20 minutos.

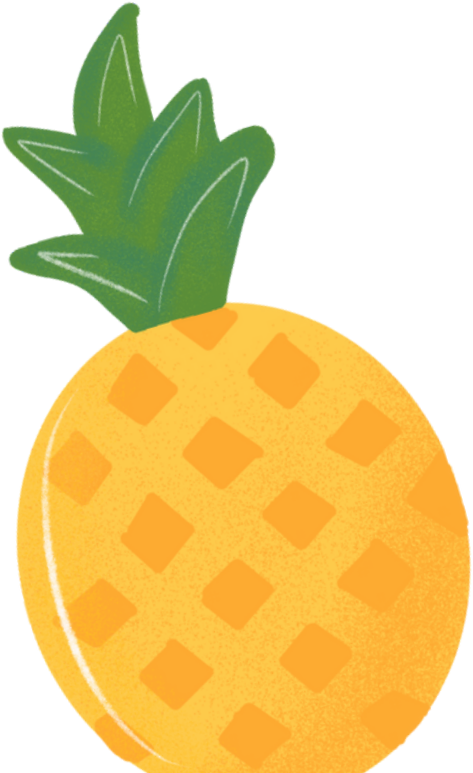
- Em seguida, abra a massa, recheie e leve ao forno quente para assar.

GELADO DE ABACAXI

Gelado de abacaxi

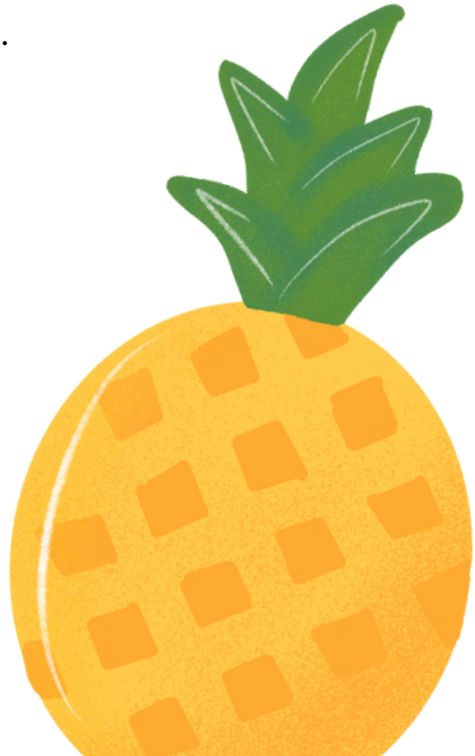
INGREDIENTES

- 1 abacaxi inteiro picado em cubinhos
- 1 xícara de açúcar
- ½ litro de água
- 2 embalagens de gelatina de Abacaxi
- 1 embalagem de creme de leite



MODO DE PREPARO

- Cozinhe o Abacaxi com a água e o açúcar na panela de pressão.
- Assim que pegar a pressão, conte 5 minutos e apague o fogo.
- Abra a panela e adicione a gelatina. Mexa bem.
- Espere esfriar e adicione o creme de leite. Leve a geladeira.

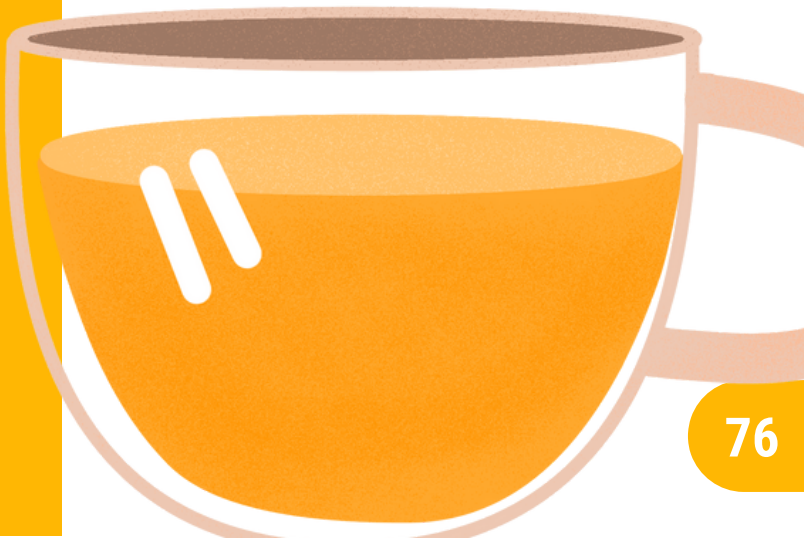


CHÁ GELADO DE ABACAXI

Chá gelado de abacaxi

INGREDIENTES

- Casca lavada de abacaxi
- Miolo do abacaxi
- 2L de água
- Folhas de hortelã a gosto



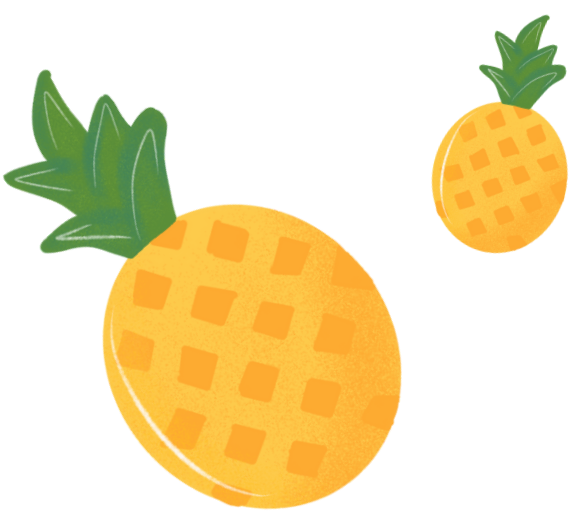
MODO DE PREPARO

- Com a casca lavada do Abacaxi(utilizada na receita anterior) e o miolo da fruta, você fará um chá.

- Ferva os dois litros de água com a casca e o miolo.

- Assim que ferver, desligue o fogo, adicione folhas a gosto de hortelã e abafe com uma tampa.

- Adoce a gosto e sirva gelado com folhas de hortelã e pedaços de abacaxi ou rodelas de limão para decorar.



Arroz caramelizado com especiarias

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de arroz
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 litro de leite
- Cravo, canela em casa e em pó a gosto
- Casca de 1 limão-taiti

MODO DE PREPARO

- Cozinhe uma xícara de arroz até que fique bem macio
- Adicione 1 litro de leite de vaca. Acrescente cascas de um limão-taiti, canela em casa e cravos a gosto
- Separadamente, caramelize uma xícara de açúcar, em seguida adicione ao arroz doce
- Desligue o fogo e junte 1 caixinha de creme de leite. Sirva com canela em pó por cima.

Biscoito frito de povilho doce

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de polvilho Doce
- 1 xícara de chá de açúcar
- Ovos até dar o ponto de enrolar

MODO DE PREPARO

- Misture tudo
- Enrole os anéis e frite em óleo quente

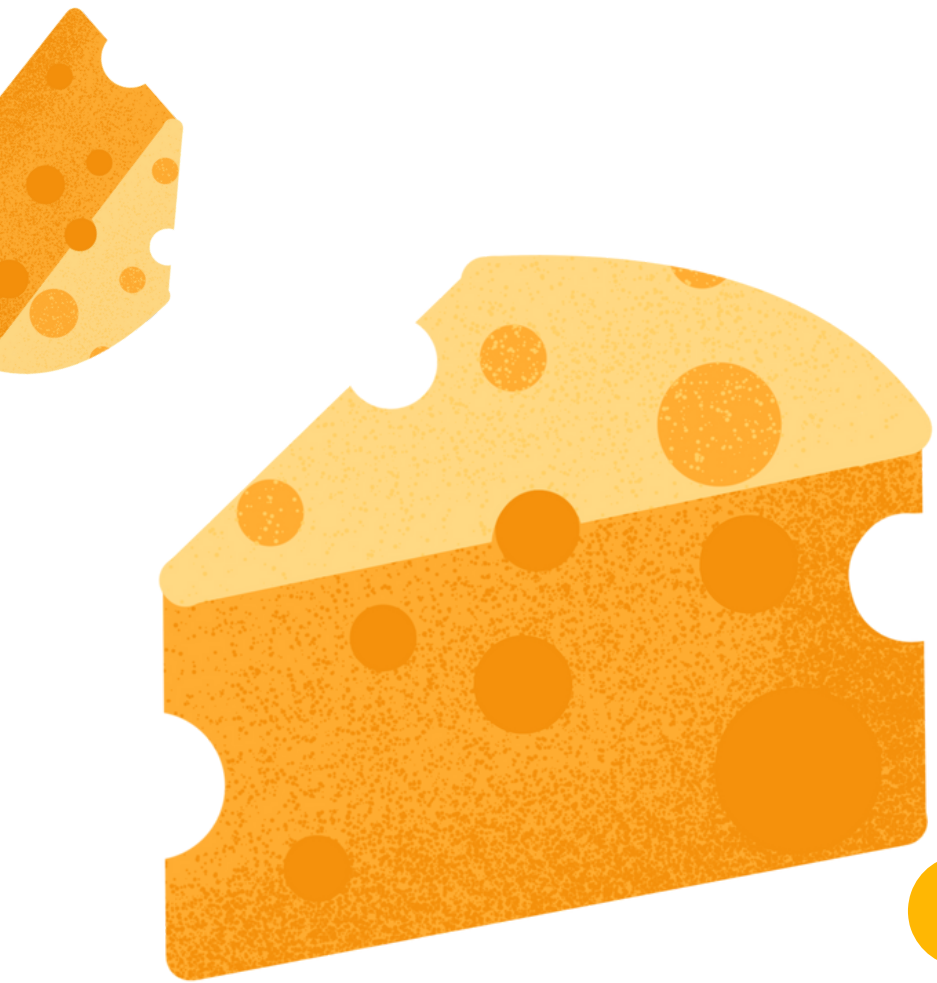
Grissini de queijo e orégano

INGREDIENTES

- 1 copo de água
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de sal
- Farinha de trigo
- Orégano a gosto
- 1 colher de sopa rasa de fermento
- 1 embalagem de creme de leite
- 1 pacote de queijo ralado (50g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes.
- Abra a massa com um rolo e corte em fatias finas.
- Frite ou asse.

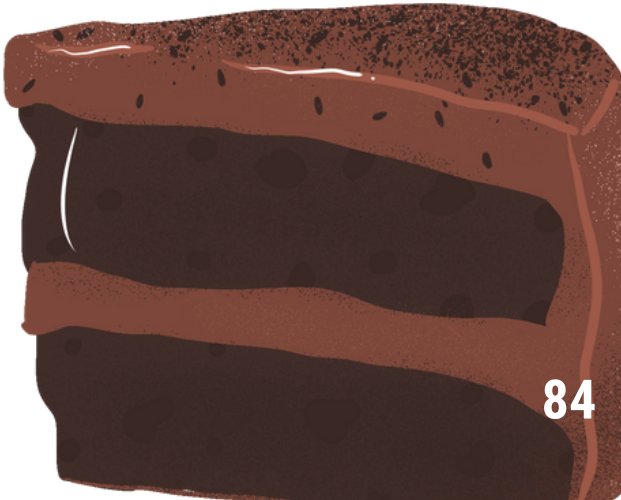


BOLO DE CHOCOLATE

Bolo de Chocolate

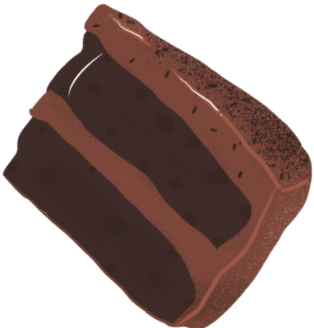
INGREDIENTES

- 1 xícara de açúcar refinado
- 2 xícara de farinha de trigo sem fermento
- 2 xícara de chocolate tradicional em pó (para bolos)
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de fermento
- 3 ovos



MODO DE PREPARO

- Bata numa batedeira os ovos, o açúcar e a manteiga até formar um creme homogêneo e claro.
- Adicione a farinha de trigo, o chocolate e o leite.
- Bata um pouco até homogeneizar a massa.
- Não bata muito. Adicione o fermento e apenas misture suavemente se certificando de que todo o produto foi dissolvido.
- Leve ao forno brando a 180 graus



Cobertura de marshmallow

INGREDIENTES

- 2 xícaras de açúcar refinado
- 2 xícaras de água
- 3 claras em neve
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

- Coloque a água e o açúcar numa panela ou leiteira para ferver em fogo baixo.

- Não se pode mexer, acompanhe a fervura inserindo um garfo e levantando até dar o ponto de fio na calda.

- Bata as claras em neve e jogue a calda quente nas claras, continue batendo na batedeira.

- Adicione suco de 1 limão.

Recheio de pasta de café

INGREDIENTES

- 1 xícara de açúcar refinado
- 2 colheres de chocolate em pó
- 1 colher de café forte quente

MODO DE PREPARO

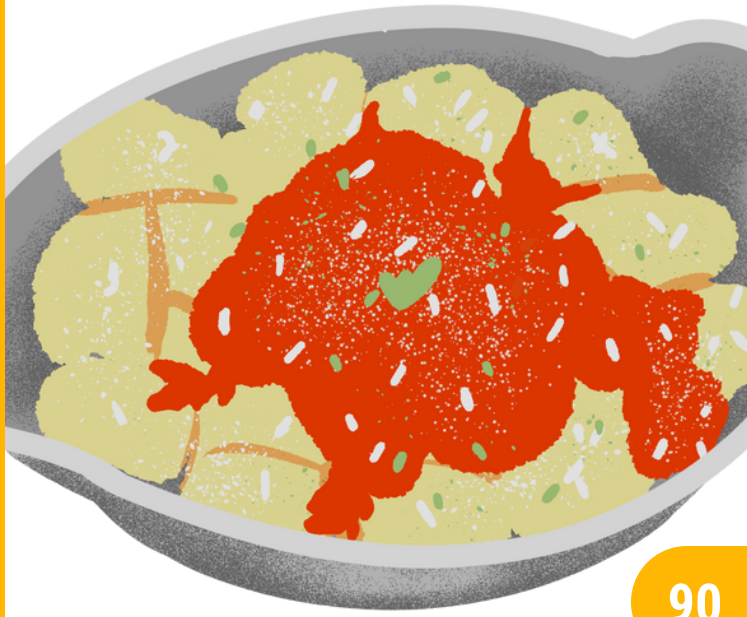
- Misture tudo
- Amasse bem e recheie o bolo.

NHOQUE DE INHAME

Nhoque de Inhame

INGREDIENTES

- 1 kg de inhame
- 1 xícara de farinha de trigo sem fermento
- 1 ovo pequeno
- 2 dentes de alho socados em uma colher de sopa (rasa) de sal



MODO DE PREPARO

- Descasque os inhames e pique em pedaços, cozinhe no vapor e amasse bem.

- Acrescente a farinha, o tempero e ovo. Misture a massa até que fique bem homogênea.

- Em uma superfície lisa polvilhe a farinha e em seguida separe um pouco da massa e enrole-a de modo comprido, porém não muito grosso, numa espessura cilíndrica de aproximadamente 2 cm.

- Corte pequenos pedacinhos e reserve sem sobrepor um ao outro para não grudar.

- Ferva aproximadamente 1,5 litros de água numa panela e mantenha em fervura ao mesmo tempo em que dispõe os nhoques para cozimento nesta água. Quando estiverem prontos eles irão boiar e esta é a hora de retirá-los e colocá-los em um escorredor.

- Faça um molho de sua preferência. Posicione os nhoques em um refratário. Despeje o molho, finalize com queijo ralado por cima e sirva bem quente.

Equipe organizadora da esquerda para a direita:
Bernardo Alonso, Gabriel Moreira, Ingrid Souza, Víviam Lacerda e Lundoi Lee.

Foto: Diones Motta

@sabor.do.marketing