



A cozinha tem se consolidado como um **espaço de expressão, resistência cultural e política**, especialmente no enfrentamento da fome e das desigualdades sociais. Ao adotar os princípios da soberania alimentar, ela fortalece a autonomia das comunidades, desconectando-se de cadeias longínquas e insumos industriais.

De acordo com o Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA), a soberania alimentar assegura o direito dos povos definirem suas políticas de produção e consumo, promovendo a **autossuficiência, a sustentabilidade e a valorização dos saberes tradicionais**. Nesse contexto, as cozinhas agroecológicas oferecem alternativas práticas e políticas para enfrentar crises alimentares, enquanto reforçam a importância do ato de cozinhar como uma prática revolucionária, capaz de garantir alimentação segura, abundante e de qualidade para todas as pessoas. **O ato de cozinhar é político, especialmente para mulheres, povos negros, indígenas e classes populares**, que historicamente centralizam saberes culinários.

Nas comunidades indígenas, quilombolas, camponesas e urbanas, as panelas contam histórias e expressam significados profundos. Festividades religiosas e tradições culturais reforçam a cozinha como um espaço simbólico, onde o preparo dos alimentos conecta passado, presente e futuro, tornando o invisível, visível por meio dos temperos e saberes compartilhados.

Apesar dos desafios impostos pelo agronegócio e pela indústria alimentícia, cozinhas agroecológicas não competem em escala, mas propõem a revisão de escolhas e ritmos, convidando-nos a **reconectar com o ato de cozinhar como prática política e transformadora**.



QUEM SÃO AS MULHERES das GRANDES PANEIAS



São mulheres que, ao longo da vida, dedicam-se à arte de cozinhar, nutrindo famílias, comunidades e coletivos. Elas sustentam e partilham recursos, inventam possibilidades e criam novos caminhos a partir das cozinhas. São mães, avós, tias e líderes que transformam ingredientes simples em pratos significativos, reinventam refeições nas escolas e dão sabor e afeto ao alimento.

Essas mulheres são também as guardiãs e organizadoras de celebrações e festejos, carregando tradições e saberes que conectam comunidades e culturas. Estão presentes em escolas públicas, igrejas, hospitais, lares de idosos, quilombos, aldeias e ocupações camponesas, assegurando que todos sejam alimentados.

As cozinhas agroecológicas alinham-se aos princípios da agroecologia como ciência, prática e movimento, funcionando como espaços de investigação, mobilização e técnica, e nascendo da inteligência coletiva e interação entre agricultoras/es, cozinheiras/os e articuladoras/es. Promovem bem-estar, saúde integrativa e respeito à cultura, enquantando e transformam a cozinha em um espaço único, carregado de afeto e significado. Nessas cozinhas, o ato de cozinhar transcende a técnica e se torna um exercício de aproximação, identidade e expressão. Esses espaços são comprometedores com alimentos limpos, justos e produzidos coletivamente, sendo exemplos concretos dos valores do bem viver.

AGROECOLÓGICAS?



II POR QUE & COMO ORGANIZAR UMA DOZINHA AGROECOLÓGICA II

As cozinhas agroecológicas fortalecem territórios, tradições culturais e tradições ecológicas, tanto no campo quanto na cidade. Elas valorizam cozinheiras/os, geram trabalho e renda, e reconhecem saberes culinários, integrando plantio, colheita, cozinha, consumo e reciclagem. São espaços de ação coletiva, fortalecimento econômico e resistência à indústria alimentícia, nutrindo corpos e culturas com alimentos justos e sustentáveis. Essas cozinhas representam mais do que preparo de alimentos: são narrativas vivas que conectam quem cozinha e quem se alimenta, garantindo sustento e a continuidade dos cuidados alimentares.

As cozinhas podem ser organizadas com base em dois aspectos principais:

EXPERIÊNCIA DO GRUPO

- * É importante avaliar se o grupo possui práticas familiares ou experiência com grandes panelas em eventos, terreiros ou comunidades.
- * Essa análise contribui para planejar a dinâmica, a quantidade de comida e a organização do espaço.

ESCALA E REGULAMENTAÇÃO

- * Cozinhas destinadas a grandes eventos devem seguir normas técnicas da ANVISA, além de possuir licenças e alvarás adequados.
- * É essencial planejar higiene, segurança e logística para operar de forma eficiente em larga escala.

COZINHAS TRADICIONAIS

- * Inspiradas em memórias alimentares, essas cozinhas utilizam fogão a lenha ou forno de barro.
- * Geralmente localizadas ao ar livre, são espaços coletivos amplos liderados por mestres que preservam e transmitem saberes.
- * Quando realizadas em locais públicos ou tombados, é necessário notificar órgãos como o IPHAN e seguir normas específicas garantindo o respeito às práticas culturais sem burocratizá-las.

Essas cozinhas carregam especificidades culturais e comunitárias, que devem ser respeitadas e não tratadas como cozinhas comerciais ou industriais.

ABA-AGROECOLOGIA | GESTÃO 2024 E 2025

Sobre o Projeto: O Projeto Desaguar – memórias, sistematizações e aprendizados do 12º Congresso Brasileiro de Agroecologia (CBA) se propôs a organizar memórias e sistematizar os aprendizados que foram vivenciados diante do Congresso. Destaca-se a produção da “Cartilha - O que são Cozinhas Agroecológicas?” que aponta os acúmulos da inteligência coletiva e interação entre agricultoras/es, cozinheiras/os, e articuladoras/es que percebem o espaço da cozinha como lugar de afeto e significado em suas vidas.

| | |
|---|--|
| <p>Realização: Associação Brasileira de Agroecologia (ABA-Agroecologia)</p> <p>Parcerias e apoio financeiro: Agência de Saúde e Agroecologia (Vice-Presidência de Ambiente, Atenção e Promoção da Saúde - VPAAPS) da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).</p> <p>Coordenação Geral do Projeto: Marília Nepomuceno</p> <p>Coordenação Geral da Publicação: Marília Nepomuceno e Natália Almeida</p> <p>Organização da Publicação e autoria: Patrícia Aparecida de Brito e Bernardo Amaral Vaz</p> | <p>Revisão técnica: Marília Nepomuceno e Natália Almeida</p> <p>Revisão Textual: Danielle Theodoro Canício</p> <p>Projeto Gráfico realizado por alunas/os da ESDI-UERJ, da disciplina de Design e Antropologia, ministrada pela Prof. Dra. Zoy Anastassakis: Ana Júlia Mello, Apocalipse João, Gustavo Pinheiro, Juliana Hipólito, Yan Arcanjo</p> <p>Diagramação: Ana Júlia Mello</p> <p>Equipe do Projeto Desaguar: Amanda Torres; Marília Nepomuceno Pinheiro; Natália Almeida Souza; Natália Vasconcelos de Castro; Muriel Parreira Duarte Gonzales; Thais Santos de Souza.</p> |
|---|--|

Esta publicação foi construída pela Comissão Local do 12º CBA e equipe do Projeto Desaguar, com acompanhamento da ABA-Agroecologia. A ABA-Agroecologia estimula a livre circulação deste texto. Sempre que for necessária a sua reprodução total ou parcial, solicitamos que a publicação seja devidamente citada como fonte.

Para saber mais sobre os produtos e ABA-Agroecologia:

- ▶ ABA AGROECOLOGIA
- 📷 aba.agroecologia
- 🌐 aba-agroecologia.org.br

Em nome da rede de parcerias da Frente de Alimentação do CBA, saudamos:



UM GUIA RÁPIDO * TEÓRICO E PRÁTICO * SOBRE COMO FAZER

UMA DOZINHA PROTAGONIZADA PELAS COZINHEIRAS AGROECOLÓGICAS



Inspirado por experiências como a última edição do Congresso Brasileiro de Agroecologia em 2023 no Rio de Janeiro, este material documenta práticas aplicadas em cinco espaços de cozinha distintos:

1. A COZINHA CENTRAL DAS PESSOAS CONGRESSISTAS (FUNDIÇÃO PROGRESSO);

2. A COZINHA DAS TRADIÇÕES (ESDI);

3. A COMEDORIA DA FEIRA NACIONAL SABORES E SABERES (PRAÇA DO PASSADO PÚBLICO)

4. A COMEDORIA DA FUNDIÇÃO PROGRESSO;

5. AS COZINHAS DE PARCEIROS DA AÇÃO CONTRA A FOME.

O guia oferece caminhos para estruturar e otimizar cozinhas, com dicas práticas que complementam especialmente os saberes de mulheres envolvidas. Ele destaca o papel de cada pessoa, o caráter cíclico da organização e a importância da participação das agricultoras e agricultores. Sem a pretensão de ser acadêmico, o material busca ser acessível e inspirador, promovendo novas perspectivas sobre o cozinhar em diferentes escalas. Além disso, reafirma que não há um caminho único, mas múltiplas possibilidades a serem exploradas coletivamente.

A SUA BÊNÇÃO E LIDENÇA!

LICENÇA AOS POVOS E COMUNIDADES TRADICIONAIS, AS COMUNIDADES DE FESTEJOS E DE TERREIROS:








ORGANIZAR COZINHA NOS GRANDES EVENTOS:

CAMINHOS E CUIDADOS

MONTAR A EQUIPE

É muito importante montar uma equipe que cuide de todas as partes do trabalho na cozinha. Tem funções que todo mundo vê, como cozinhar, ajudar na cozinha, servir a comida e lavar os utensílios. E tem funções mais invisíveis, mas que são muito importantes também, como comprar os alimentos, cuidar do estoque e organizar a logística.

Cada pessoa precisa saber o que fazer pra tudo funcionar bem. Aqui está uma lista de responsabilidades que pode ser adaptada para diferentes cozinhas:

-  **COORDENAÇÃO:** planeja e cuida do processo do início ao fim, apoiando e distribuindo as tarefas entre a equipe.
-  **COZINHEIRAS:** participam do cardápio, das receitas e cuidam das grandes panelas de cada refeição.
-  **AJUDANTES DE COZINHA:** ajudam as cozinheiras, cortando, lavando e organizando os ingredientes.
-  **PESSOAS PARA LIMPEZA:** lavam os utensílios e mantêm a cozinha limpa o dia todo.
-  **PESSOAS PARA SERVIR:** servem a comida de forma rápida e organizada.
-  **RESPONSÁVEL PELAS COMPRAS:** compra os alimentos e insumos necessários, garantindo que tudo chegue na hora certa.
-  **RESPONSÁVEL PELO ESTOQUE:** cuida da entrada e saída dos alimentos, garantindo que nada falte e evitando desperdícios.

COMO LIDAR COM OS RESÍDUOS

Organizar uma equipe de resíduos no evento é crucial para separar e destinar materiais corretamente, como reciclagem ou compostagem. Se houver uma equipe de resíduos, envolva-os no planejamento inicial ou forme um grupo para isso, se não houver, organize pessoas para isso. Parcerias com cooperativas de catadores são ideais para garantir descarte sustentável e apoiar o manejo de recicláveis.

Ter lixeiras e bombonas é tão importante quanto fogões! E para separar os resíduos, é importante que estejam bem sinalizadas e adequadas para o peso dos resíduos.

| TIPO | DESCRIÇÃO | VASILHAME |
|-------------------------------------|---|------------------------------|
| RESÍDUOS ORGÂNICOS COMPOSTÁVEIS | RESTOS DE ALIMENTOS QUE NÃO PUDEREM SER APROVEITADOS EX: CASCA DE INHAME. | LIXEIRAS COM SACOS PLÁSTICOS |
| RESÍDUOS ORGÂNICOS NÃO COMPOSTÁVEIS | CARNES E ALIMENTOS JÁ TEMPERADOS | BOMBONAS |
| ÓLEO DE COZINHA | DEVE SER COLETADO SEPARADAMENTE PARA SER RECICLADO | BOMBONAS |
| RESÍDUOS RECICLÁVEIS | RESÍDUOS PLÁSTICO, PAPEL, PAPELÃO, ALUMÍNIO | LIXEIRAS COM SACOS PLÁSTICOS |
| RESÍDUOS NÃO RECICLÁVEIS | EMBALAGENS QUE NAQUELE LOCAL NÃO TENHA SUPORTE PARA RECICLAGEM | LIXEIRAS COM SACOS PLÁSTICOS |

ONDE A COZINHA SERÁ MONTADA?

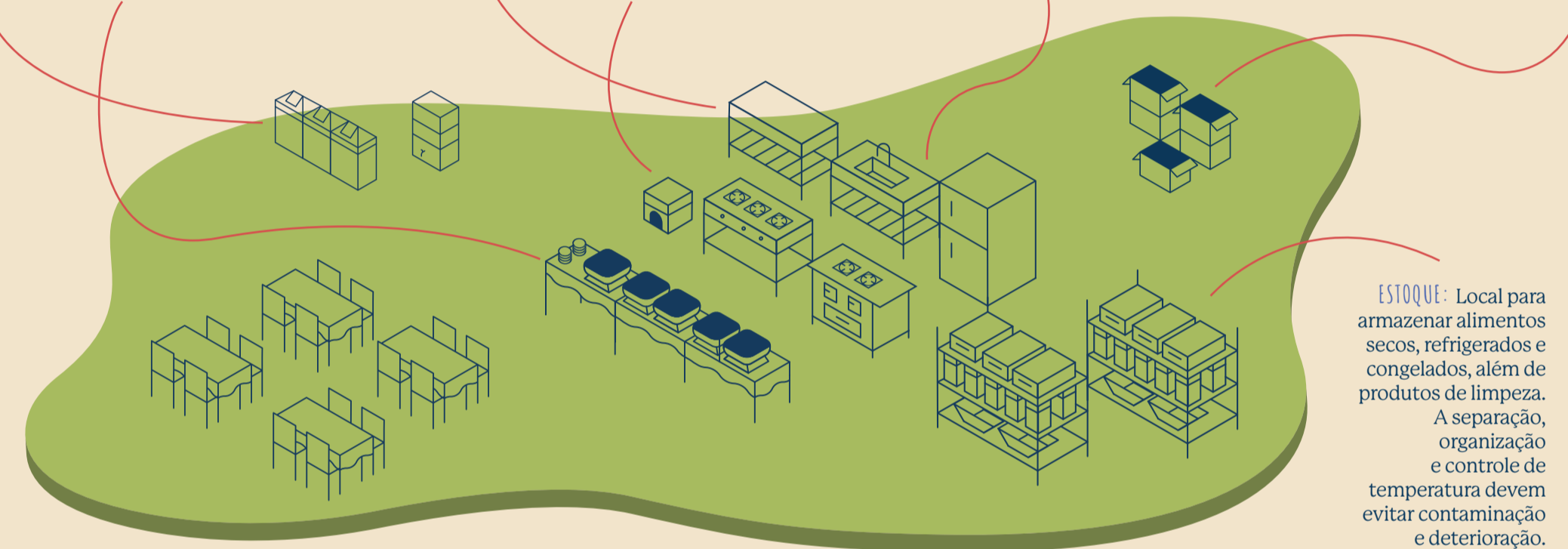
A escolha do local para montar a cozinha é fundamental para garantir o bem-estar de quem trabalha e facilitar a logística do preparo dos alimentos. É importante respeitar as regras e tradições de cada ambiente, como um terreiro ou evento do MST, ou ainda obter licenças necessárias para espaços públicos. Ao montar cozinhas de maior escala, é essencial observar o fluxo de circulação: fogões devem ter espaçamento entre si para facilitar o movimento, e mesas de apoio devem ser posicionadas próximas para facilitar o manuseio de alimentos quentes e evitar acidentes. Bancadas devem estar perto dos fogões, com distanciamento adequado entre eles.

RESÍDUOS: Área para descarte de resíduos, com separação para recicláveis, orgânicos e compostáveis. Deve ser limpa e organizada para evitar contaminação.

PREPAROS: Área para lavar, cortar e preparar ingredientes. Alimentos crus e prontos devem ser mantidos separados para evitar contaminação cruzada.

COZIMENTO: Área com fogões, chapas e fornos para cozinhar alimentos em grande quantidade, garantindo organização para evitar acidentes e manter a segurança alimentar.

DISTRIBUIÇÃO: Área para organizar e servir refeições, mantendo a temperatura adequada dos alimentos até serem servidos, garantindo segurança.



TRANSPORTE E DESCANSO DA EQUIPE

Quando a cozinha é organizada em um local diferente de onde o coletivo mora, é preciso planejar o transporte e garantir o descanso adequado da equipe.

Transporte: Contratar ônibus ou vans exige planejamento com antecedência. Sempre utilize empresas de confiança e, se possível, faça uma visita prévia para conhecer o veículo e garantir que ele seja adequado e seguro.

Hospedagem: Escolha um lugar próximo ao local do evento, para que as cozinheiras possam descansar bem após um dia de trabalho.

Evite traslados: Se a equipe for grande, evite ao máximo traslados constantes. O ideal é que o percurso entre a cozinha e a hospedagem possa ser feito a pé, garantindo mais praticidade e menos desgaste para a equipe.

RECEBIMENTO: Área para receber alimentos e materiais, verificando a qualidade e higienizando quando necessário, garantindo que só alimentos seguros sejam usados.

LAVAGEM: Área equipada com pias e tanques grandes, dedicada à lavagem de panelas e utensílios. Bancadas e estantes de apoio facilitam que sejam secos e organizados adequadamente antes de serem reutilizados.

ESTOQUE: Local para armazenar alimentos secos, refrigerados e congelados, além de produtos de limpeza. A separação, organização e controle de temperatura devem evitar contaminação e deterioração.

SERVIÇO E DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES

As melhores soluções para pratos, talheres e copos:

- * Os participantes podem levar seus próprios kits e lavá-los depois.
- * O evento pode fornecer pratos e talheres que os participantes lavam após o uso.
- * Pode-se optar por pratos e talheres recicláveis para facilitar o descarte.
- * Pode-se comprar os utensílios como os copos, talheres, pratos, caso fique mais oneroso a locação, isso facilita guardar como acervo para as cozinhas.

Estações de Serviço: várias estações de serviço agilizam o atendimento. Para um evento com 1.000 pessoas, recomenda-se no mínimo 2 estações, mas o ideal é ter 4 estações.

Comida Quente e Fria: Em alguns locais, as panelas podem ser levadas diretamente para as estações. Já em outros, será necessário usar rechauds para manter a comida quente e equipamentos para manter as saladas frias.

Distribuição das pessoas que irão servir pelos lados dos buffets ou mesas grandes, isso facilita para não haver filas grandes.

ALIMENTOS PARA MONTAGEM DO CARDÁPIO

Ao montar o cardápio, valorize a cultura e ingredientes locais, fortalecendo produtores e garantindo alimentos frescos. Aproveite os conhecimentos de quem cozinha bem certos pratos, pois isso enriquece o sabor e a responsabilidade da cozinha, promovendo envolvimento e qualidade.

ORIGEM AGROECOLÓGICA: dê preferência a alimentos agroecológicos para oferecer refeições mais saudáveis e sustentáveis, respeitando o meio ambiente e a saúde de todos.

ALIMENTOS DA REGIÃO: utilize ingredientes de produtores locais, o que ajuda a economia da comunidade, reduz custos e garante alimentos frescos e acessíveis.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: priorize ingredientes que permitam o uso completo, incluindo cascas e talos, para evitar desperdícios e criar pratos nutritivos e variados.

CULTURA LOCAL: valorize a cultura alimentar da região, respeitando as tradições, as cozinheiras e as comunidades, integrando seus saberes e sabores ao cardápio.

GANHE TEMPO NA COZINHA: combine com os fornecedores para que os hortifrutis já cheguem limpos e as carnes já cortadas. Isso agiliza o preparo e mantém a organização.

13 PONTOS NA HORA DE PLANEJAR RECURSOS, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

Compartilhamos 13 aprendizados simples que podem ajudar a organizar a cozinha para um evento. Essas dicas são práticas e tornam o trabalho mais rápido e seguro

FOGÕES A GÁS boca grande para panela grande: use fogões com bocas grandes (40x40 cm ou mais) para cozinhar em grandes panelas. Assim, as panelas não precisam ocupar duas bocas ao mesmo tempo.

FOGÃO A LENHA mestras no controle do fogo: o fogão a lenha poder ser ótimo aliado pois permite usar um fogo muito forte para cozinhar rápido ou fogo baixo para cozinhar lento e devagar.

FORNO avalie se é realmente necessário: um forno industrial pode ser muito útil em cozinhas de grande porte. Mas fornos domésticos pequenos podem mais atrapalhar que ajudar ao exigir muitos tabuleiros e fornadões.

BANCADAS AMPLAS organização e limpeza: tenha bancadas grandes e fáceis de limpar. Isso facilita o preparo dos alimentos e ajuda a manter tudo organizado e limpo, o que é essencial para uma cozinha de evento.

CALDEIRÕES atenção ao peso: caldeirões são ótimos para sopas, caldos e feijão, mas caldeirões maiores que 50 cm de boca podem ser muito pesados quando cheios. Planeje bem para não ter problemas ao manuseá-los.

PROCESSADOR INDUSTRIAL pica tudo em segundos: podem ser caros para comprar, mas bem em conta para alugar. E ajudam muito a cortar, picar e misturar ingredientes rapidamente, economizando horas de trabalho.

FACAS AFILADAS dedos seguro: sim, facas afiladas são as mais seguras. Tenha sempre uma chaira e uma pedra de amolar para garantir que as facas estejam em boas condições de uso.

PIAS E TANQUES grandes o suficiente para panelas: pias e tanques grandes são essenciais para lavar panelas e utensílios de grande porte. E podem ser encontrados em lojas de aluguel de móveis e equipamentos para eventos.

BOA SAÍDA DE ÁGUA torneiras e pias adequadas: É importante que a água saia com força nas torneiras para lavar panelas grandes rapidamente. Pias fundas e torneiras fortes ajudam a manter tudo limpo e evitam atrasos.

CAIXAS PLÁSTICAS tudo no lugar certo: tenha caixas plásticas de 15, 25 e 45 litros para organizar e armazenar alimentos. Elas devem ter tampas e ser adequadas para armazenagem de alimentos, garantindo segurança e praticidade.

SAPATO FECHADO pezinhos protegidos e sem escorregões: usar sapatos fechados e antiderrapantes na cozinha é um investimento pequeno com um benefício enorme! Eles protegem contra facas, objetos e líquidos quentes que possam cair, e também evitam escorregões. Segurança garantida para todo mundo.

PESO PESADO Equipe preparada: panelas muito cheias chegam a pesar mais de 80 kg, por isso a equipe deve incluir também pessoas aptas a levantar e movimentar esses utensílios com segurança.

VERIFICAÇÃO ELÉTRICA ANTES DO EVENTO: Cheque se o espaço possui energia e tomadas suficientes. A consulta prévia com um electricista evita que um freezer, forno ou liquidificador deixe a cozinha na mão na hora de maior necessidade.