

CEST: MISSÃO E VISÃO

Missão	<i>Promover educação superior de excelência, formando profissionais competentes e éticos, cidadãos comprometidos com o desenvolvimento da sociedade e com o segmento das pessoas com deficiência, conscientes de sua função transformadora.</i>
Visão	<i>Ser referência regional em educação superior, reconhecida pela excelência de sua atuação e compromisso social.</i>

DADOS DA DISCIPLINA

CÓDIGO	NOME	CH TOTAL	PERÍODO
1311	COZINHA VEGETARIANA E ORGÂNICA	40h T - 20h / P - 20h	3º

EMENTA

Hábitos alimentares na evolução da humanidade. A cozinha vegetariana e orgânica: princípios, tipos e benefícios à saúde e nutrição humana. Alimento orgânico: especificidades. Principais etnias e culturas de hábitos vegetarianos. Tendências atuais na cozinha vegetariana. Cardápios, ingredientes, preparação e apresentação de pratos.

OBJETIVOS**GERAL**

Compreender os conhecimentos básicos da gastronomia aplicando as técnicas da cozinha vegetariana que possibilite ao discente criar pratos de origem vegetal seguindo princípios da gastronomia contemporânea.

ESPECÍFICOS

Entender os fundamentos da cozinha vegetariana e orgânica e sua importância nos dias atuais. Conhecer as especificidades da cozinha vegetariana e orgânica e a versatilidade de cardápios proporcionada. Destacar os princípios do empreendedorismo em comida orgânica e sua otimização, visando à saúde e bem-estar. Identificar receitas vegetarianas e suas diferentes técnicas para produzi-las.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I - EVOLUÇÃO DA GASTRONOMIA VEGETARIANA E ORGÂNICA E SEUS BENEFÍCIOS (10h)

- 1.1 Introdução a Gastronomia vegetariana
- 1.2 Princípios, tipos e benefícios à saúde e nutrição humana
- 1.3 Hábitos alimentares na evolução da humanidade
- 1.4 Alimento orgânico

UNIDADE II - TENDÊNCIAS ATUAIS NA COZINHA VEGETARIANA (10h)

- 2.1 Tendências atuais na cozinha vegetariana
- 2.2 Dieta vegetariana de baixo carboidrato
- 2.3 Tendências *lowcarb*

UNIDADE 3 - CARDÁPIOS E PREPARAÇÕES (20h)

- 3.1 Confeitaria vegetariana
- 3.2 Gastronomia funcional vegetariana
- 3.3 Empreendedorismo em gastronomia vegetariana
- 3.4 Reaproveitamento de alimentos
- 3.5 Planejamento de cardápio

PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Aulas informativas dialogadas; Aulas demonstrativas; trabalhos em grupo e individual. Aulas práticas.

TRABALHOS DISCENTES EFETIVOS – TDE's

TDE 1: Leitura do artigo: Identidade gastronômica: a extensão acadêmica na preservação dos patrimônios culturais. (04h) TDE 2: Confecção de um portfólio: Receitas vegetarianas trabalhadas ao longo da disciplina contendo: ingredientes, modo de preparo e rendimento) (04h)

RECURSOS DIDÁTICOS

Projetor de multimídia; quadro branco e pincel; Internet, vídeos, documentários.

SISTEMA DE AVALIAÇÃO

A avaliação tem caráter processual e diagnóstico, objetivando o acompanhamento do desempenho do aluno no decorrer da disciplina, para tanto, devem ser considerados aspectos qualitativos como a participação ativa nas aulas e atividades acadêmicas, o relacionamento aluno-professor e aluno-aluno, a cooperação, a competência fundamentada na segurança dos conhecimentos adquiridos, a autonomia para aprofundar os conhecimentos, a pontualidade, o cumprimento de prazos na entrega de trabalhos, dentre outros.

Cotidianamente, a cada aula, a avaliação ocorrerá com base em procedimentos como: discussão de temas relacionados aos conteúdos; exercícios escritos; produção textual; estudo dirigido, estudo de casos etc.

Além dos aspectos qualitativos, serão observados os critérios objetivos regimentais:

- a) frequência mínima de 75% da carga horária da disciplina;
- b) três notas parciais (aproximadamente a cada 1/3 do conteúdo trabalhado, cumulativamente ou não) que serão compostas da seguinte forma:

- avaliações escritas individuais com peso de 100% quando admitirem, em seu conteúdo, questões referentes ao texto acadêmico;
- avaliações escritas individuais na proporção mínima de 70%, quando associadas a atividades acadêmicas individuais, cuja proporção será de até 30% para a composição da nota.

Estão previstas como atividades acadêmicas:

- a) Leitura e interpretação do artigo científico que subsidiarão uma produção textual a ser feita pelo aluno, individualmente, em sala de aula, a partir de um tema ou questionamentos propostos pelo professor, com base no artigo indicado; essa produção terá peso de 20% a 30% na composição da nota da 1ª ou 2ª avaliação;
 - b) Leitura e interpretação de texto acadêmico, que serão resgatadas em prova, sob a forma de questões;
- Para avaliação das práticas poderão ser admitidos:
- relatório parcial das atividades práticas;
 - portfólio da prática e/ou outros instrumentos que se fizerem necessários.

Para avaliação das habilidades específicas e do desempenho do discente nas práticas em Laboratório, poderá ser adotada uma prova prática com base em roteiro próprio e adequado à situação.

Em consonância às normas institucionais, não obtendo média para aprovação a partir das três notas parciais, o discente automaticamente estará inscrito para realizar a prova substitutiva e, caso ainda não seja aprovado, mas tendo alcançado a média 4,0 (quatro), se submeterá à prova final.

ARTIGO CIENTÍFICO E TEXTO PARA ATIVIDADES ACADÊMICAS

TDE 1: [1ª avaliação] Leitura, interpretação e discussão em sala de aula do artigo:
MÜLLER, S. G.; AMARAL, F. M.; PELAEZ, N. Identidade gastronômica: a extensão acadêmica na preservação dos patrimônios culturais. **Rai. Rum.** vol. 01 nº 02, 63 – 111, Rio de Janeiro, dez., 2013.

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA

KOWALTOWSKI, A. **O que é metabolismo? Como nossos corpos transformam o que comemos no que somos.** 1ª ed. São Paulo: Oficina de Textos, 2015. *E-book*

JULIANO, R. **O dilema do vegano: crônicas, viagens e receitas.** 1ª ed. Edições Tapioca, 2012. *E-book*

BRINQUES, Graziela Bruschi (Org.). **Bioquímica dos alimentos.** São Paulo, Blucher, 2015. *E-book*

SALGADO, Jocelme. **Alimentos funcionais.** São Paulo: Oficina de Textos, 2007. *E-book*

COMPLEMENTAR

BERGEROT, Caroline. **A soja no seu dia-a-dia: 1002 receitas.** São Paulo: Cultrix, 2003. 383 p.

Restaurantes sustentáveis: um futuro em comum. São Paulo: Atheneu, 2015. 82 p.

GENTRY, Ann. **A nova culinária vegana: receitas incríveis sem produtos de origem animal.** São Paulo: Alaúde Editorial, 2014. 254 p.

Nutrição moderna na saúde e na doença, 10.ed. São Paulo: Manole, 2009. 2222 p.

TURNER, Kristy. **Vegano? Por que não?: 125 receitas criativas para arrebatá-lo até o carnívoro mais convicto.** São Paulo: Alaúde Editorial, 2016. 320 p.]

São Luís/MA
2024

Aprovado em Conselho de Curso no dia

__/__/__