

Guia básico: Boas Práticas para Cozinhas Solidárias



Periferia Feminista



Coletivo Periferia Feminista

O coletivo Periferia Feminista foi formado e articulado pela Marcha Mundial das Mulheres do Rio Grande do Sol (MMM-RS), amigas da terra com a urgência do combate à fome, o desemprego e o trabalho de cuidados intensificado junto às mulheres, pela Pandemia do Covid-19.

Aos poucos, o engajamento das mulheres no território foi crescendo. Ocupamos uma área degradada e transformamos em Horta Comunitária do Morro da Cruz e construímos um espaço de cultivo agroecológico, saúde e fortalecimento comunitário.

Com semear da Horta Comunitária do Morro do Cruz (HCMC), floresceu a Cozinha Solidária Periferia Feminista, iniciada, em meio à crise humanitária e emergência climática vivida no RS com as enchentes de abril/maio de 2024. Este espaço tornou-se referência para o acolhimento das pessoas desabrigadas e desalojadas com as enchentes.

Nossa cozinha desempenha um papel social fundamental como um território de inclusão, solidariedade e empoderamento. Ela não é apenas um espaço físico onde são preparadas refeições - para pessoas em situação de vulnerabilidade - mas também um local que promove a dignidade, respeito e autonomia das pessoas atendidas. E mais, promove um ambiente seguro, acolhedor e auto-organizado para mulheres. Espaço de enfrentamento a violência, promoção dos direitos humanos e defesa dos direitos de crianças e adolescentes.

Coordenação Projeto: Any Moraes & Cintia Barenho:

Cozinha Solidária Periferia Feminista: Andreia, Andrea, Carmen, Castorina, Elvis, Izabel, Benl, Liziane, Nádia, Odete, Ricardo, Sionara, Sirlene, Telma.

Apolo Administrativo: Coletivo Planta-Sonhos Cleusa Prates

Responsáveis técnicas:

Gabriela Teixeira - Nutricionista

Glaura Meurer - Educadora social de gastronomia

Felipe Reis - Ilustração e Diagramação

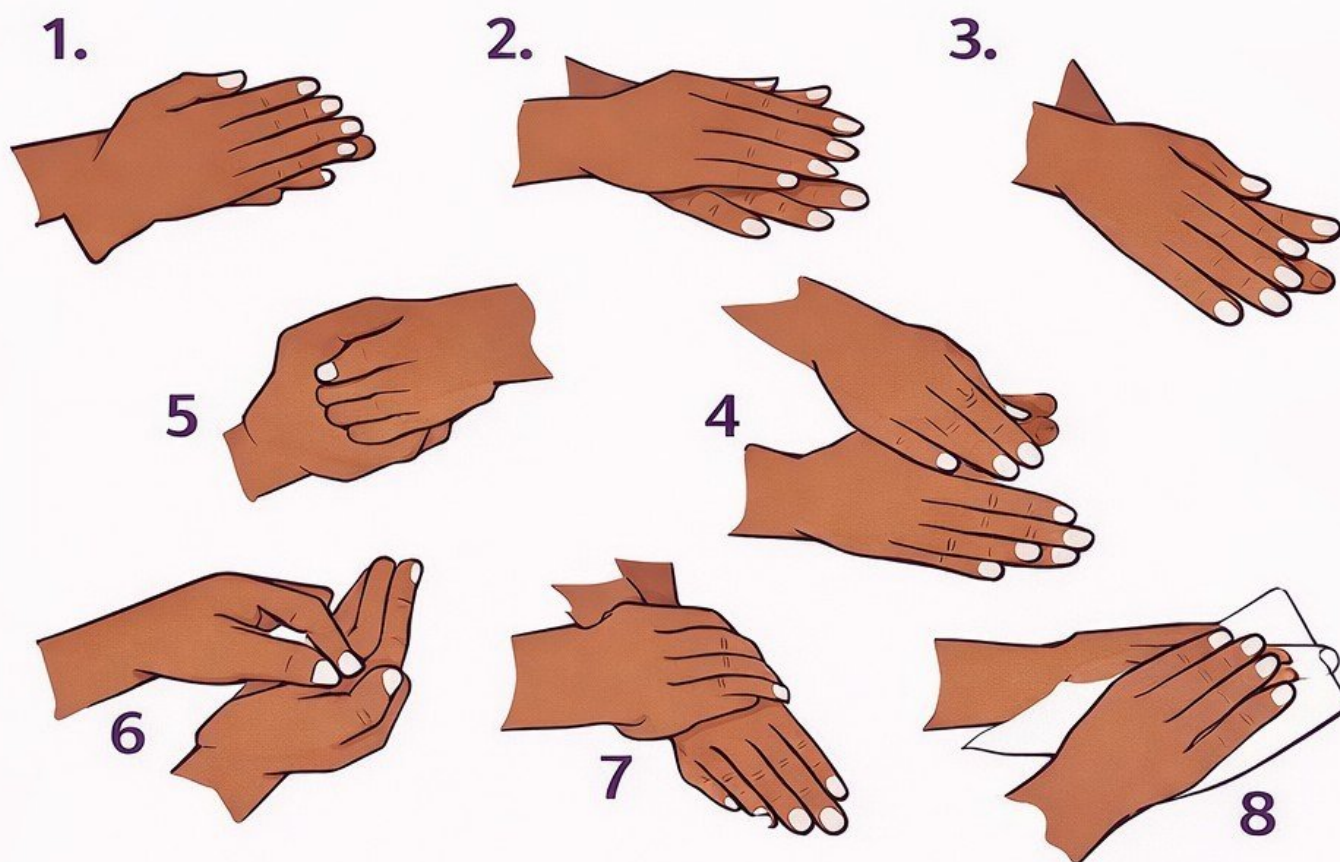


fundo casa
SOCIOAMBIENTAL



HIGIENE & SEGURANÇA

- Não lavar as mãos quando houver alimentos dentro da pia.
- Usar detergente ou sabão neutro.



- Lavar de 40 a 60 segundos.
- Na ausência de papel toalha, sacuda as mãos.



fundo casa
SOCIOAMBIENTAL



HIGIENE SEGURANÇA

PODE ✓

- ✓ Cabelos presos com touca ou turbante.
- ✓ Dolma ou avental
- ✓ Sapato fechado
- ✓ Manga curta e calça comprida
- ✓ Unhas bem curtas, limpas e sem esmalte
- ✓ O uniforme é de uso exclusivo na cozinha



NÃO PODE

✗ Brinco e piercing



✗ Anel e aliança



✗ Pulseira



✗ Colar



✗ Unhas postiças



✗ Cílios postiços



✗ Barba comprida



HIGIENE dos UTENSÍLIOS

NÃO PODE



Usar tábuas e colheres de madeira

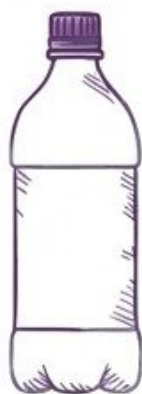
PODE ✓

Louça

- Lavar com detergente, enxaguar e despejar água fervente.
- Deixar secar naturalmente e guardar em local coberto e limpo.



SOLUÇÃO CLORADA



1 colher de sopa de água sanitária Para 1 litro de água

- tábuas de polietileno (plástico) duro ou tábuas de vidro.
- Deixar de molho em solução clorada de 10 a 15 minutos e depois enxaguar bem.



fundo casa
SOCIOAMBIENTAL



PRÉ-PREPARO & PREPARO



NÃO PODE



- Lavar as carnes cruas.
- Colocar carnes diretamente sobre pias ou mesas: transfira da embalagem direto para tábuas, bacias, formas ou panelas.

PODE ✓

- Tábuas específicas para carnes cruas, vegetais e frango para evitar contaminação cruzada.



higienizar as tábuas com frequência

Na ausência de tábuas coloridas, ter, pelo menos, duas tábuas e identifique-as:

1 - Carnes 2 - Vegetais



fundo casa
SOCIOAMBIENTAL



COLETIVO
PLANTA-SOMOS

HIGIENE DA COZINHA

PODE ✓



Chão

- Varrer e recolher a sujeira com vassoura e pá.
- Aplicar solução com água sanitária
- Retirar o excesso com rodo.
- Limpar o ralo da pia.



NÃO PODE

- ✗ Secar a louça com pano.
- ✗ Tapetes, panos ou papelão no chão.
- ✗ Varrer durante o preparo dos alimentos.

Pia

- Trocar a esponja diariamente ou deixar secar.
- Não deixar a esponja em local úmido.
- Secar em local arejado.



fundo casa
SOCIOAMBIENTAL



PRÉ-PREPARO & PREPARO

DESCONGELAMENTO

PODE:



- ✓ Lentamente na geladeira.
- ✓ Dentro da panela no fogo.
- ✓ No microondas.



NÃO PODE

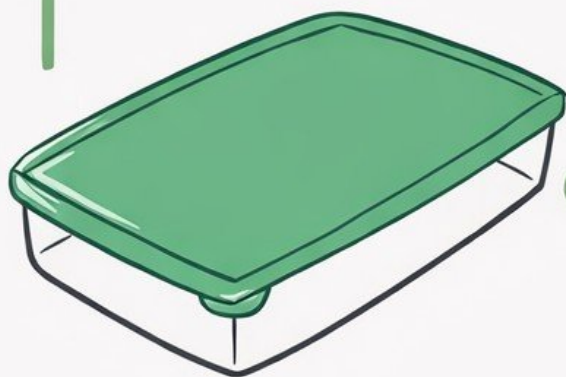
- ✗ Em cima da pia ou bancada.
- ✗ Fora da geladeira.
- ✗ Dentro de caixa térmica ou isopor.



fundo casa
SOCIOAMBIENTAL



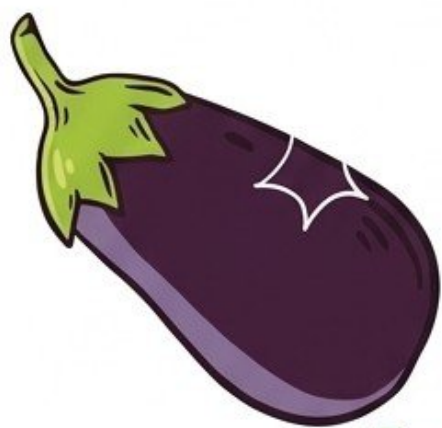
ARMAZENAMENTO de ALIMENTOS PRONTOS



- ✓ Evite desperdício, consuma ou distribua os alimentos prontos que sobram.
- ✓ Priorize a preparação de alimentos frescos todos os dias.

- ✓ Não é necessário esperar o alimento esfriar para armazenar.
- ✓ Caso necessário conserve na geladeira por até 3 dias.
- ✓ Evite grandes quantidades de alimentos na mesma embalagem, isso dificulta o resfriamento rápido.





HIGIENIZAÇÃO de VEGETAIS



Remover partes estragadas.

**Lavar bem em água corrente,
esfregando com as mãos.**



**Para vegetais
consumidos crus
(SALADAS)**

Usar solução clorada:



**1 colher de sopa de água sanitária
(sem perfume) para 1 litro de água.
Deixar de molho por 15 minutos e
enxaguar bem.**

**Importante: Vinagre e bicarbonato
de sódio NÃO substituem a água
sanitária na desinfecção.**

**Confira na embalagem de
água sanitária se é
indicada para higienizar
alimentos.**

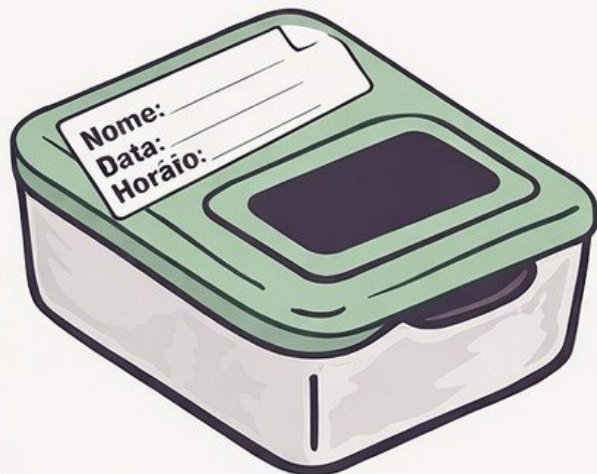


DISTRIBUIÇÃO da REFEIÇÃO

Montagem das marmitas



- Retire os ossos das carnes antes de servir.
- Organize a comida de forma bonita e padronizada.
- Alimentos prontos não devem ficar em temperatura ambiente por mais de 30 min.



Coloque etiquetas na tampa com nome da cozinha, data e horário que foi produzida.



RECEBIMENTO de ALIMENTOS



- ✓ Guardar em local limpo e seco, separado de utensílios e material de limpeza.

Receba alimentos somente dentro do prazo de validade.

RECUSAR

DOAÇÕES OU ENTREGAS COM:

✗ Mal cheiro

✗ Cor e textura alteradas

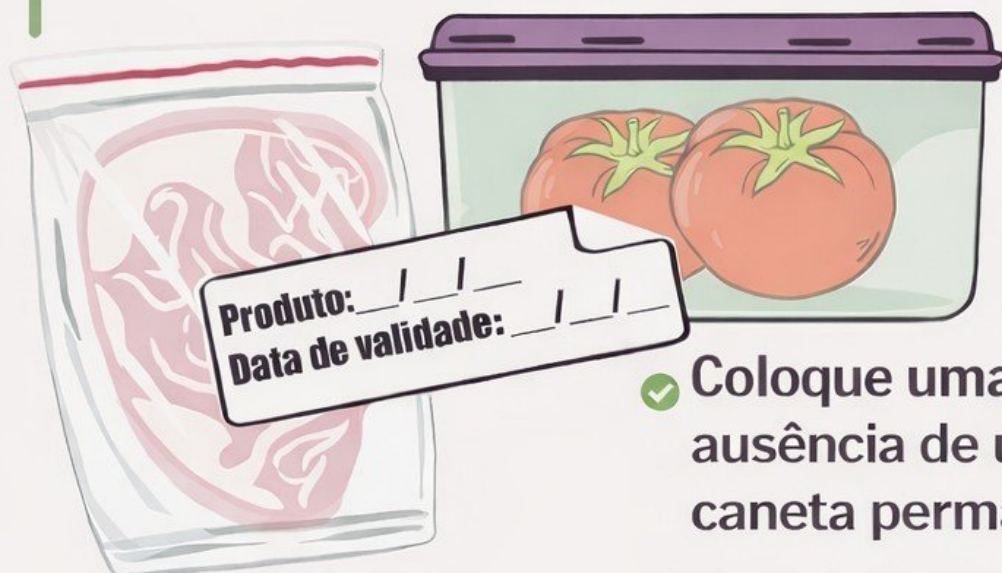
✗ Bichos ou mofo

Embalagens abertas, rasgadas, amassadas, furadas ou enferrujadas.



ARMAZENAMENTO

- ✓ Ao abrir uma embalagem e sobrar alimento, transferir para potes com tampa ou sacos plásticos.



- ✓ Coloque uma etiqueta, na ausência de uma use uma caneta permanente.

NÃO PODE

- ✗ Deixar embalagens no chão ou em caixas de papelão.



Utilizar paletes de plástico.



DESCARTE de RESÍDUOS



PODE ✓

Utilize lixeiras com tampas acionadas por pedal para evitar contato manual.

Separe os resíduos: mantenha lixeiras diferenciadas.

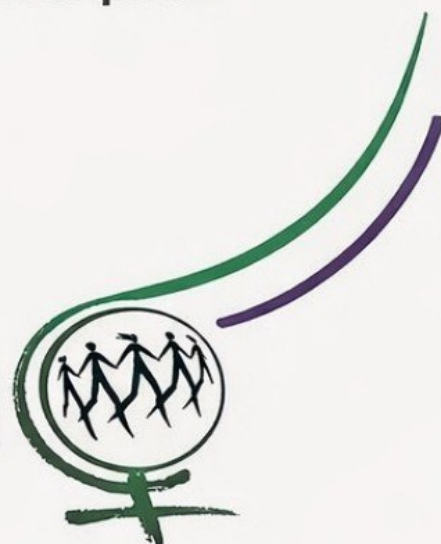
Higienize as lixeiras diariamente com água, detergente e água sanitária.



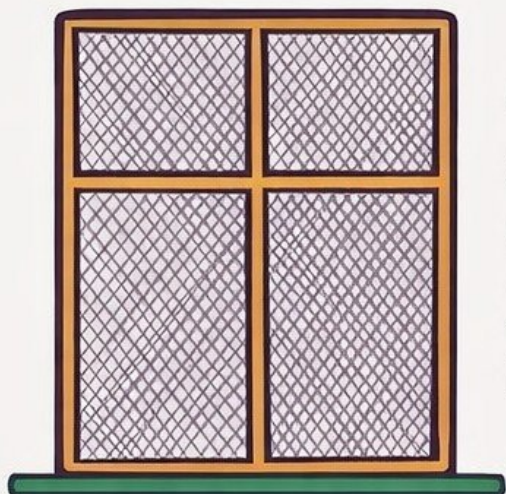
No caso de não ter lixeiras nas cores indicadas, escrever o tipo de resíduo na tampa de cada lixeira.



O descarte correto de resíduos é essencial para:
higiene
prevenção de pragas e vetores (ratos, baratas e formigas)
sustentabilidade ambiental



CONTROLE DE PRAGAS & VETORES



A cozinha e o local de armazenamento dos alimentos devem conter telas nas portas e janelas para evitar a entrada de pragas e insetos.

Manter o ambiente organizado e limpo.

Realizar dedetização a cada três meses e sempre que necessário, contratando uma empresa especializada.



Se não for possível contratar uma empresa especializada, comprar produtos específicos em agropecuárias e siga rigorosamente as recomendações do fabricante.

