



A Mesma Receita, Duas Técnicas

OBJETIVO

Perceber como **diferentes técnicas de confecção** influenciam o **sabor**, a **textura**, o **valor nutricional** e a **sustentabilidade** dos alimentos, desenvolvendo confiança e pensamento crítico na cozinha.

A TUA MISSÃO

Escolhe um alimento simples e experimenta **duas formas diferentes de o cozinhar**.

Passo 1 — Escolhe o alimento

Seleciona **um alimento**:

- ☐ brócolos
- ☐ cenoura
- ☐ ovo
- ☐ peixe
- ☐ leguminosa já cozida
- ☐ outro: _____

Passo 2 — Escolhe as técnicas

Cozinha o mesmo alimento usando **duas técnicas diferentes**:

- Técnica 1: _____
- Técnica 2: _____

(ex.: vapor e saltear | cozer e assar | estufar e grelhar)



Passo 3 — Observa com atenção

Compara os resultados:

Aspeto observado	Técnica 1	Técnica 2
Sabor		
Textura		
Cheiro		
Cor		

Passo 4 — Preferência pessoal

- Qual técnica preferiste? _____
- Porquê?

Passo 5 — Olhar científico e sustentável

Responde:

- Qual técnica achas que preserva melhor os nutrientes? Porquê?

- Qual poderá ser mais sustentável em termos de energia e desperdício?



REFLEXÃO FINAL

O que aprendeste sobre a importância das **técnicas culinárias** nas tuas escolhas alimentares?

DICA FOODWISELAB

Cozinhar não é só seguir receitas — é compreender como **tempo, temperatura e método** transformam os alimentos e influenciam a saúde e o planeta.