

OFICINA CULINÁRIA COM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: UMA ALTERNATIVA PARA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Edson Douglas Silva Pontes ¹
Mayara Gabrielly Germano de Araújo ²
Vanessa Bordin Viera ³

RESUMO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais são vegetais subutilizados na alimentação humana devido à falta de conhecimento da população. Entretanto, essas plantas possuem um alto valor nutricional, são de fácil acesso e baixo custo, podendo seu consumo regular promover uma alimentação sustentável e a garantia de Soberania Alimentar a partir da Segurança Alimentar e Nutricional. Dentro desse contexto, foi elaborado uma oficina culinária (geleia de mandacaru com maracujá) para alunos do ensino médio com o objetivo de ensinar alternativas de consumo dessas plantas de forma a contribuir para inserção das mesmas na alimentação dos discentes. A oficina promoveu uma quebra de paradigmas, permitindo um pequeno avanço para popularização de vegetais subutilizados e a construção de um conhecimento sobre técnicas de conservação de alimentos, promovendo uma alimentação mais sustentável a partir do aspecto da redução do desperdício.

Palavras-chave: Segurança Alimentar e Nutricional, Soberania Alimentar e Nutricional, Reaproveitamento de alimentos, Geleia.

INTRODUÇÃO

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) é um termo utilizado para definir plantas nativas, ainda pouco conhecidas pela grande parcela da população, mas que possui características nutricionais importantes, podendo conter em sua composição compostos bioativos, vitaminas e minerais essenciais para o desenvolvimento humano que podem trazer em benefícios à saúde atuando na prevenção de algumas doenças, promovendo saúde e podendo acarretar em um melhoramento do estado nutricional (KINUPP; LORENZI, 2014).

As PANC possuem características importantes que contribuem para o desenvolvimento e alimentação sustentável, pois essas plantas são totalmente adaptáveis aos diferentes tipos de solo e clima. Além disso, não requerem cuidados específicos, já que grande parte destas

¹ Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG/CES, edsonspontes@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Nutrição da UFCG/CES, gabrielly_jp@hotmail.com

³ Professora Doutora do Departamento de Nutrição da UFCG/CES, vanessa.bordinviera@gmail.com

crescem de forma espontânea sendo rotuladas muitas vezes como “erva daninha” ou “comida de animal” (KINUPP, 2007).

Na Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (Lei nº 11.346/2006) conceitua Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) como um passo para a aquisição do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) que consiste no acesso regular e contínuo aos alimentos em quantidade e qualidade suficiente para suprir as necessidades individuais, sem que seja comprometido o acesso a outros direitos humanos básicos. Para que SAN seja garantido, é preciso ter como pilar práticas alimentares que promovam saúde e ser sustentável do ponto de vista social, ambiental, econômico e respeite as diversidades culturais (BRASIL, 2006). SAN pode ser exemplificado em dimensões, a saber: Acesso, disponibilidade e utilização biológica dos alimentos (FAO, 1996).

Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação é um dos passos para garantir uma alimentação adequada e saudável prescrito pelo Guia Alimentar para População Brasileira. Nesse contexto, a variedade do consumo de plantas é uma estratégia importante para uma alimentação equilibrada (BRASIL, 2014).

O fruto do mandacaru (*Cereus jacamaru*) é um fruto comestível ainda pouco explorado comercialmente, sendo assim, o fruto possui altos índices de desperdícios se fazendo necessário se pensar em novas estratégias para a utilização dessa planta com o objetivo de reduzir o desperdício e geração de renda (ALMEIDA et al., 2011).

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência de uma oficina culinária com plantas alimentícias não convencionais para alunos do ensino médio de uma escola pública.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência de uma oficina culinária realizada no laboratório de Técnica Dietética (LATED) da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG/CES), no qual desenvolveu-se geleia natural de maracujá com mandacaru.

Participaram da oficina alunos regularmente matriculados no 1º ano do ensino médio de uma escola pública na cidade de Cuité/PB, além de alunos do curso de bacharelado em nutrição, técnico do laboratório e a professora supervisora.

Para tal, foram utilizados maracujá amarelo e o fruto do mandacaru, ambos colhidos em um sítio localizado na cidade de Cuité/PB, ademais, para a realização da oficina foi utilizado

açúcar cristal adquirido no comércio local da cidade. A geleia elaborada é do tipo extra, atendendo a proporção de 50:50 de fruta e açúcar, conforme estabelecido na legislação brasileira (TORREZAN, 1998).

DESENVOLVIMENTO

No início dos anos 80, iniciou, em maiores proporções, a difusão de uma alimentação alternativa como uma prática para combater a fome e a desnutrição no Brasil. A fome vem sendo encarada como um problema que acomete diretamente as camadas mais pobres da sociedade, elencando o grupo de risco crianças e gestantes (SANTOS et al., 2011).

O Brasil possui uma grande biodiversidade, com destaque para as plantas regionais, que dada sua composição nutricional podem trazer benefícios à saúde humana a partir do seu consumo regular, se tornando um potente mecanismo no combate à fome e insegurança alimentar e nutricional (PALIYATH, 2016; ALBUQUERQUE et al., 2018).

Para melhorar a qualidade da alimentação é preciso, sobretudo, respeitar o conhecimento local, valorizando uma agricultura sustentável (BRASIL, 2015).

Muitas plantas, apesar de serem comestíveis e possuírem um alto valor nutricional ainda são muito pouco utilizadas pela população e seu desuso, gerando desperdício. As plantas nativas possuem alta importância na alimentação humana, pois complementam a dieta, agregam em variedade de nutrientes e sabores, além de poder ser uma fonte de renda (KINNUP, 2007).

Ademais, é possível afirmar que essas plantas estão diretamente relacionadas com a soberania alimentar, possibilitando uma maior escolha dos alimentos, estes livres de agressores químicos, também implica na ampliação da diversidade alimentar que, aumentando a quantidade de substâncias nutricionais consumidas (FILHO, 2015).

Dentre estas, destaca-se o mandacaru (*Cereus jacamaru*) uma espécie nativa que compõe a vegetação da Caatinga, que junto a outras plantas, formam a típica paisagem do semiárido nordestino (SILVA; ALVES, 2009).

O mandacaru é uma cactácea que possui grande valor para conservação da biodiversidade da Caatinga, seus frutos são fonte de alimento para pássaros e alguns outros animais durante o período de seca, além disso, os agricultores removem os espinhos mandacaru e o utiliza como fonte de alimento para os animais (CAVALCANTI; RESENDE, 2007).

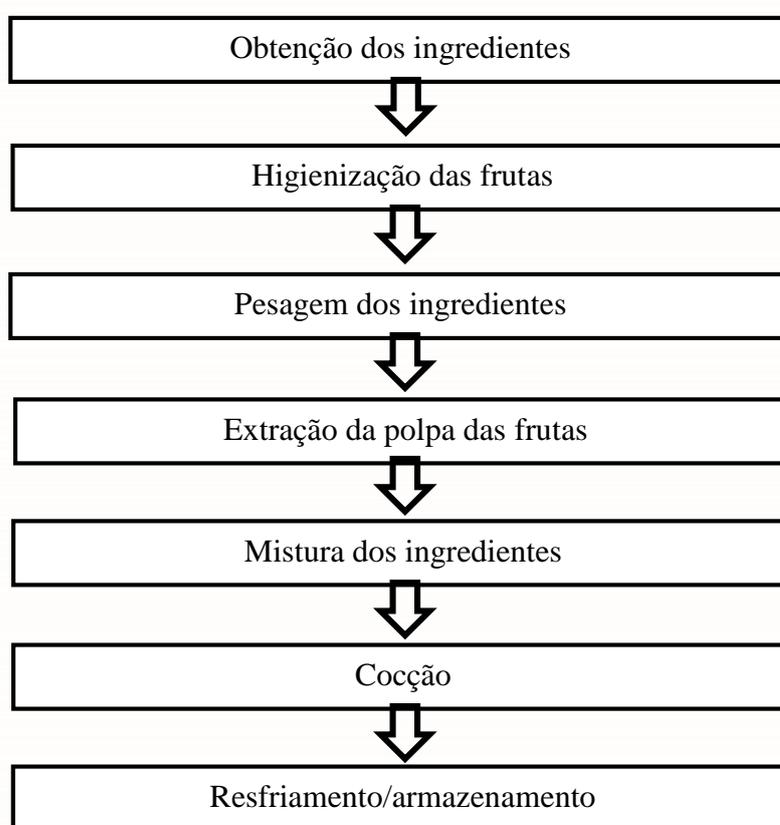
Alguns estudos envolvendo o mandacaru como alimento humano já foram realizados. Viera et al. (2018) desenvolveram um preparado de frutas envolvendo o mandacaru e o mesmo

obteve notas satisfatórias quando submetido a análise sensorial. Silva et al. (2018) elaboraram bolos com diferentes concentrações de farinha de mandacaru e todos os bolos foram bem aceitos pelos provadores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A elaboração da geleia foi realizada em etapas, podendo ser compreendida na figura 1.

Figura 1: Fluxograma do processamento de geleia



Fonte: Os autores (2019).

As frutas foram coletadas, dispostas em recipientes previamente higienizados levados até o LATED UFCG/CES onde foram lavados com água corrente, dispostos em solução clorada por 15 minutos e enxaguadas com água potável. Em seguida, os alunos foram dispostos em grupos para uma melhor operacionalização das atividades no laboratório.

Um dos grupos ficou responsável pela mensuração dos ingredientes, que competia a pesagem de 500g de açúcar cristal, 250g de macarujá e 250g de mandacaru com casca e sementes. Foi dada total autonomia para os alunos cortarem as frutas e pesarem da maneira que

quisessem, porém sempre sob supervisão de um responsável (Alunos da graduação de nutrição e professores).

Durante a pesagem, foi apresentado o fruto do mandacaru aos alunos, realizada perguntas condutoras, a saber: Vocês sabem que fruta é essa? Como se come? Onde se encontra? Será que é de comer? E, apesar dos alunos serem nativos da região Nordeste e alguns residirem na zona rural, pouquíssimos sabiam o que era e quase ninguém sabia que era comestível, achava-se que era comida de pássaros ou outros animais.

A naturalização das PANC é um importante pilar para o desenvolvimento econômico local, enriquecimento da dieta humana a partir da diversidade do consumo e uma alternativa sustentável para fixação do homem no campo e redução dos impactos ambientais, valorizando de forma efetiva os recursos naturais (KINNUP, 2007).

Os alunos de nutrição explicaram do que se tratava e explicaram algumas curiosidades sobre o mandacaru e outras cactáceas que também eram comestíveis e que grande parte das pessoas não consumiam.

Viera et al. (2018) descrevem que o uso desses frutos no desenvolvimento de novos produtos alimentícios é uma estratégia interessante de aproveitamento e valorização das frutas nativas que podem ser utilizadas para enriquecimento nutricional da dieta e também como fonte alternativa de renda.

Em seguida, as frutas foram processadas em liquidificador com 200 mL de água potável, em seguida foi solicitado para que os alunos filtrassem a mistura e o líquido fosse misturado com o açúcar, após isso a mistura foi levada ao fogo baixo, em média de 180°C e mexido até dar ponto característico de geleia.

No decorrer da elaboração, foi explicado qual era o ponto da geleia e como eles poderiam avaliar o ponto. O espaço também foi utilizado para explicar a importância de se fabricar geleias perpassando a discussão sobre o reaproveitamento de frutas, desperdício e conceitos básicos de Segurança Alimentar e Nutricional e sustentabilidade.

A promoção de uma alimentação saudável envolve uma série de fatores que estão para além das escolhas dos alimentos. Alimentar-se saudável está diretamente relacionado com a sustentabilidade, ou seja, a defesa da sociobiodiversidade e o respeito as heranças culturais, valorização das comidas típicas e o valor histórico de cada alimento. De modo a resgatar as tradições e o prazer que envolve o ato de comer (BRASIL, 2015).

Geleias são geralmente utilizadas como acompanhamento de produtos de panificação como pães, bolachas e outros derivados, porém podem ser usadas como recheios e artigos de

confeitaria. No Brasil, as geleias podem ser consideradas o segundo produto em importância comercial para a indústria quando se fala em conserva de frutas (MÉLO; LIMA; NASCIMENTO, 1999).

Ao fim da oficina, a geleia foi envasada em potes de vidro previamente esterelizados e algumas amostras foram distribuídas entre os alunos. Ao final, também foi degustada a geleia elaborada com pães e biscoitos artesanais.

De acordo com o Guia Alimentar comer em companhia é uma oportunidade para as pessoas se conhecerem melhor, pois propicia a troca de vivências e entrosamento, aumentando o sentimento de pertencimento e corroborando para um bom desempenho das atividades diárias na escola ou trabalho (BRASIL, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o exposto infere-se que a elaboração de oficinas culinárias envolvendo PANC é de grande valia para a construção de uma alimentação saudável e sustentável. Podendo ressignificar o ato de comer, repensando sobre o que é ou não comida, além de contribuir diretamente para a criação de rendas, evitar o desperdício de frutas, reaproveitar de forma consciente as frutas da sociobiodiversidade local e também contribui de forma positiva para a construção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, J. G. et al. *Opuntia ficus-indica*: uma cactácea típica da região semiárida do Nordeste com potencial para atuar no combate à insegurança alimentar e nutricional da população brasileira. In: ONE, G. M. C.; PORTO, M. L. S. (Org.). **Nutrição e Saúde: os desafios do mundo contemporâneo**. 1ed. João Pessoa: Instituto Medeiros de Educação Avançada, 2018, p. 707-733.

ALMEIDA, M. M. et al. Estudo cinético e caracterização da bebida fermentada do *Cereus jamacaru* P. DC. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 6, n. 2, p. 176- 183, 2011.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Disponível em:
<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11346.htm> Acesso em 28 de jul 2019

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para População Brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014.

CAVALCANTI, N. B.; RESENDE, G. M. Efeito de diferentes substratos no desenvolvimento de mandacaru (*Cereus jamacaru* p. Dc.), facheiro (*Pilosocereus pachycladus* Ritter), xiquexique (*Pilosocereus gounellei* (A. Webw. ex K. Schum.) Bly. Ex Rowl.) e coroa-de-frade (*Melocactus bahiensis* Britton & Rose). **Revista Caatinga**, Petrolina, v. 20, n. 1, p. 28-35, 2007.

FILHO, G. X. P. Agroecologia e recursos alimentares não convencionais: contribuições ao fortalecimento da soberania alimentar e nutricional. **CAMPO-TERRITÓRIO: revista de geografia agrária**, v. 10, n. 20 p. 227-245, 2015.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO). **Rome Declaration on World Food Insecurity, World Food Summit**. Rome: FAO; 1996.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. 2007. 590f. (Tese de Doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2014.

MELO, E. A.; LIMA, V. L. A. G.; NASCIMENTO, P. P. Formulação e avaliação físico-química e sensorial de geleia mista de pitanga (*Eugenia uniflora* L.) e acerola (*Malpighia* sp). *Boletim da Sociedade Brasileira de Ciência e Tecnologia de Alimentos*. v. 17, n.1, p.33-44, 1999.

PALIYATH, R. B. G. Fruits of Tropical Climates: Dietary Importance and Health Benefits. **Encyclopedia of Food and Health**, v. 1, p. 144–149, 2016.

SANTOS, L. A. S. et al. Uso e percepções da alimentação alternativa no estado da Bahia: um estudo preliminar. **Revista de Nutrição**, v. 14, suppl, p. 35-40, 2001.

SILVA, A. R. et al. Análise sensorial de bolos elaborados com diferentes tipos de farinha e com adição do fruto do mandacaru (*cereus jacamaru*) e soro de leite caprino *In*: ONE, G. M. C.; PORTO, M. L. S. (Org.). **Nutrição e Saúde: os desafios do mundo contemporâneo**. 1ed. João Pessoa: Instituto Medeiros de Educação Avançada, 2018, p. 60-77.

SILVA, L. R.; ALVES, R. E. Caracterização físico-química dos frutos de “Mandacaru”. **Revista Acadêmica: Ciências Agrárias e Ambientais**, v. 7, n. 2, p. 199-205, 2009.

TORREZAN, R. **Manual para a produção de geléias de frutas em escala industrial**. Rio de Janeiro: EMBRAPA - CTAA, 1998. 27 p.

VIERA, V. B. et al. **Preparado elaborado a partir de fruta subutilizada do semiárido nordestino como alternativa para a promoção de alimentação sustentável.** *In:* JACOB, M. C. M.; ARAUJO, D. F. S.; MADEIRA, P. M. R.; GOMES, S. M.; CHAVES, V. M.; LIMA, C. S. (Org.). **Caminhos para Nutrição Sustentável Reflexões do II Ciclo de Debates sobre Sistemas Alimentares Sustentáveis.** 1ed. Manaus: Elucidare, 2018, v. 1, p. 408-416.