EDIÇÃO Nº 01 · SETEMBRO 2021

SABOR&SAÚDE

OS NOVOS TEMPOS DA GASTRONOMIA

INSTITUTO FEDERAL
Baiano

Sabor & Saúde: os novos tempos da gastronomia [recurso eletrônico] / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia. – v. 1, n. 1, (2021-). -- Catu, 2021-

Publicação anual.
Digitalizada.

1. Alimentação saudável 2. Nutrição. 3. Gastronomia. 4. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC).

CDU: 641

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Catu

Curso Superior de Tecnologia em Alimentos

Rua Barão de Camaçari, 118 – Centro - CEP 48110-000

Telefone: (71) 3641-7901/7909

Ficha técnica

DOCENTES/ORIENTADORES(AS)

ALINE MASCARENHAS

FERNANDA MENESES

KARINA PITTA

LAÍS CAVALCANTI

MOISÉS MORAIS

AUTORES(AS)

AMALIA SANTANA

CALINE MENDES

CARLOS ANDRÉ ROZA

CASSIANE SANTANA

DARLEI SANTOS

ENALDO PONTES

GÉSSICA ARAUJO

HUGO PEREIRA

HYAGO BATISTA

IVONILDES DOS SANTOS

JANINE RIBEIRO

JENNIFER CERQUEIRA

JOSELITA DE JESUS

MARIA DE LOURDES

MARIA DO NASCIMENTO

MORGANA BORGES

PATRÍCIA DAMASCENO

PAULA TIELE

PRISCILA LUCIANO

ROSIVALDA VELOSO

STEFANIE RABELO

índice

05 APRESENTAÇÃO

07 SABOR E SAÚDE

13 CAMINHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

21 GASTRONOMIA VEGANA COMO ESTRATÉGIA DE RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL

28 RESTRIÇÕES ALIMENTARES NÃO OPCIONAIS: ALTERNATIVAS E POSSIBILIDADES COM USO DAS PANCS

32 A UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS) NO COMBATE À DESNUTRIÇÃO NO BRASIL E A POTENCIALIZAÇÃO DOS SEUS USOS ATRAVÉS DA GASTRONOMIA

38 MANDIOCA, ALTERNATIVA PARA DIETAS SEM GLÚTEN DOS CATUENSES

Apresentação

De repente, estávamos todos em casa, seguindo as orientações dos cientistas, médicos e tantos outros especialistas em saúde. A vida pareceu estagnar, mas ainda assim não havia como parar. A vida continuou dentro de cada casa, desde março de 2020, para todos no Brasil, e antes, em outras partes do mundo, por causa da ameaça do vírus SARS-Cov. Em todos os lugares do mundo, cada um viu sua rotina mudar em um ou mais aspectos, em algum nível, diante de situações que exigiram ressignificação e mudanças. Na área da educação, os desafios se avolumaram em frente aos olhos de professores, gestores, estudantes e responsáveis, desde o Ensino Infantil até o Ensino Superior, tanto na esfera privada quanto na pública.

Todos os trabalhos do educador e as responsabilidades dos estudantes se misturaram com o dia-a-dia pessoal e doméstico. A escola invadiu as casas, através dos diversos dispositivos de comunicação atuais, trazendo inúmeras possibilidades de diálogos e compartilhamentos de conteúdos e informações. Tudo isso, porém, trouxe também uma imensa dificuldade de enxergar o limite das capacidades de entrega e dedicação ao que se propôs a cumprir no trabalho e no ensino remotos. Seria mais do que necessário, se não compulsório, que se criassem estratégias para um ensino não apenas eficiente e eficaz, mas suave e fértil.

Foi neste cenário que os professores no Curso Superior em Tecnologia da Gastronomia, do IF Baiano, *Campus* Catu, iniciaram uma série de atividades avaliativas interdisciplinares a fim de promover não apenas o diálogo entre as diversas disciplinas do curso, como também, proporcionar a realização de atividades com enorme relevância para a construção de conhecimento, as quais serviram de instrumento de avaliação para mais de uma disciplina, reduzindo a quantidade de tarefas isoladas, que nem sempre trazem um aprendizado sólido.

No final do 2º semestre letivo de 2020, como resultado de um processo coletivo de pesquisas, reflexões e troca de saberes, os estudantes do curso desenvolveram esta revista – o produto final de um maravilhoso Projeto Integrador. Conteúdos das disciplinas "Gastronomia para Fins Especiais", "Nutrição", "Planejamento de Eventos" e "Técnicas Básicas de Cozinha" foram, então, postos em perspectiva, trazendo luz para as possibilidades diversas que a Gastronomia, enquanto aspecto sociocultural imprescindível à vida humana, contribui para promover saúde. As considerações e percepções que resultaram desse trabalho estão, assim, disponíveis para todos que queiram conhecer mais sobre temas como PANC, veganismo, agricultura familiar, possibilidades para alimentações restritivas, responsabilidade socioambiental, alimentação saudável e nutrição.

Como parte da equipe que orientou e conduziu este belo trabalho, desejo que esta seja a primeira de muitas revistas produzidas por nossos discentes do Curso de Gastronomia do IF Baiano, *Campus* Catu.

Prof ª Aline Mascarenhas

SABOR E SAÚDE

POR:
AMALIA SANTANA
DARLEI SANTOS
JOSELITA DE JESUS
MARIA DO NASCIMENTO

O Festival gastronômico é a demonstração de técnicas culinárias para o fortalecimento das atividades turísticas da localidade, o aquecimento do comércio e artesanato da região e uma excelente oportunidade de se conhecer novas cozinhas e novos profissionais.

A Comunidade de Mata do Estado, zona rural de Capim Grosso (BA), realizou a 11ª edição da Festa do Licuri. Neste evento aconteceu exposição e vendas de produtos a base de Licuri, oficinas temáticas e apresentações culturais para valorizá-lo, pois ele é uma das maiores fontes de renda da agricultura familiar na região oriental e central da Bahia. O Licuri é utilizado na produção de doces, licores e no leite de licuri, assim como também utilizam as raízes para fazer chá no tratamento de dores e como calmante.

Algumas pessoas escolhem seu estilo de vida alimentar, como, por exemplo, os naturalista que ingerem os alimentos naturais, crus, integrais (grãos, farinha, pão...), orgânicos e gorduras boas e os vegetarianos que não comem carne, peixe e frutos do mar, mas consomem alguns laticínios. Porém, outras pessoas não por opção, mas pela preservação da saúde não consomem determinados alimentos, os intolerantes a glúten e lactose, que diante dessa condição são impedidos de ingerir qualquer alimento com essas substâncias.

Os alimentos possuem em sua composição elementos nutritivos que trazem benefícios para a saúde das pessoas, por isso, é essencial estar atento as refeições e seus aspectos nutricionais.

Assim como o Licuri é um alimento que faz parte da agricultura familiar daquela região, Catu e as cidades circunvizinhas possuem alimentos que fazem parte da sua agricultura familiar.

Diante disso, esta reportagem trará, numa perspectiva interdisciplinar, a descrição de receitas juntamente com depoimentos de duas pessoas com restrição alimentar ao glúten e lactose, contendo ingredientes locais, tais quais: batata doce, manga e banana e seus respectivos dados nutricionais.

PUDIM DE BATATA DOCE E BIOMASSA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de purê de batata doce;
- 1/2 xícara (chá) de adoçante em pó culinário;
- 1/2 xícara (chá) de biomassa de banana verde em
- temperatura ambiente;
- 1 vidro de leite de coco (200 ml);
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (café) de extrato de baunilha;
- 3 ovos orgânicos;
- Raspas de 1 limão pequeno.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma fôrma para pudim com óleo de coco, despeje o conteúdo do liquidificador e cozinhe o pudim em fogo baixo, em banho-maria, por 40 minutos ou até que esteja totalmente assado. Deixe esfriar, retire da fôrma e leve à geladeira.

"MINHA RELAÇÃO COM A COZINHA INCLUSIVA NASCEU DA MINHA NECESSIDADE DE MUDAR A MINHA ALIMENTAÇÃO QUANDO EU DESCOBRI EM 2013 QUE EU ESTAVA TENDO MUITOS PROBLEMAS DE ASMA E CRISES RESPIRATÓRIAS. ALÉM DE CRISES INFLAMATÓRIAS EM MEU CORPO, PRINCIPALMENTE NA PELE E ARTICULAÇÕES E TODAS RELACIONADAS COM O CONSUMO DE FARINHA DE TRIGO".

DADOS NUTRICIONAIS

A batata doce é uma ótima fonte de carboidratos de baixo índice glicêmico que serve para fornecer energia rica em:

- Vitamina A;
- Vitamina B;
- Vitamina C;
- Vitamina K;
- Minerais;
- Ferro.

"ENTÃO, DURANTE UM TEMPO, TENTEI MANTER A ALIMENTAÇÃO NESSE PROCESSO DE NÃO CONSUMIR NADA DE FARINHA DE TRIGO, NADA DE LATICÍNIOS, O QUE FOI EXTREMAMENTE DIFÍCIL, JUSTAMENTE PORQUE NÃO É UMA COISA QUE VOCÊ CONSEGUE ADOTAR PARA SUA VIDA SEM QUE ISSO AFETE TODO O RESTANTE DE QUEM CONVIVE COM VOCÊ".

ALINE MASCARENHAS, 43 ANOS, PROFESSORA, CASADA, MÃE DE 2 FILHOS E INTOLERANTE À LACTOSE E GLUTEN.

SALADA DE MANGA COM FOLHAS VERDES

INGREDIENTES

- 1 manga madura grande;
- 200 g de folhas pequenas de espinafre, agrião e rúcula ou alface-crespa misturadas;
- Cerca de 12 folhas de manjericão fresco, rasgadas ou picadas;
- Cerca de 6 ramos de coentro fresco, sem os talos, picados;
- 30 g de castanhas de caju ou amendoins, torrados e picados;
- Raspas de 1 limão;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado ou picado bem fino;
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim torrado;
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol;
- Sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARO

Descasque a manga. Corte a polpa em fatias finas no sentido do comprimento. Misture as folhas em uma saladeira, acrescentando o manjericão e o coentro. Arrume as fatias de manga entre as folhas. Bata os ingredientes para o molho e regue com ele a salada. Salpique as castanhas ou os amendoins picados e sirva.

DADOS NUTRICIONAIS

A manga é rica em:

- Potássio;
- Magnésio;
- Minerais;
- Vitamina C;
- Vitamina B6;
- Antioxidantes;
- Vitaminas do complexo B e triptofano.

"ENTÃO, FOI UM PROCESSO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR (...). ENTÃO, FOI UM PROCESSO MUITO INTUITIVO DE COMEÇAR A EXPERIMENTAR COISAS NOVAS, DE COMEÇAR A PENSAR COMO É QUE EU IA INTRODUZIR ISSO NA MINHA ALIMENTAÇÃO DO DIA-A-DIA."

"ASSIM, AO MORAR SOZINHA, FOI QUANDO EU REALMENTE CONSEGUI MELHORAR, TESTAR, EXPERIMENTAR E CONHECER AS POSSIBILIDADES DA COMIDA NATURAL."

MARTA VARGENS, EDUCADORA AMBIENTAL, COZINHEIRA NATURALISTA E AUTÔNOMA, MÃE DO RAUL DE 8 ANOS.

PANQUECA FITNESS DE BANANA COM CACAU

INGREDIENTES

- 1 banana amassada;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de farinha de aveia;
- ½ colher de sopa de cacau em pó;
- 1 colher de sobremesa de mel;
- Canela em pó a gosto;
- Óleo de coco sem gosto para fritar;
- 1 banana cortada em rodelas..

MODO DE PREPARO

Coloque a banana amassada em um recipiente, acrescente o ovo e misture bem. Em seguida, adicione a farinha de aveia e misture até que ela fique bem incorporada. Acrescente o cacau em pó e o mel e mexa novamente, até que o cacau dissolva completamente. Para finalizar, você pode adicionar um pouco de canela em pó a gosto e misturar. Em uma frigideira antiaderente, despeje um pouco do óleo de coco e espalhe. Coloque-a no fogo baixo, despeje a massa e deixe fritar os dois lados. Por fim, sirva em um prato.

**"TORNEI-ME OVOLACTOVEGETARIANO. ISSO SIGNIFICA QUE ME ALIMENTO DE OVO, LEITE, MEL. ENFIM, DE TUDO QUE OS ANIMAIS PODEM ME PROPORCIONAR.
AGORA NÃO EXECUTO NENHUM ANIMAL PARA USUFRUIR DE SUA CARNE."**

DADOS NUTRICIONAIS

A banana é rica em:

- Potássio;
- Vitamina A;
- Vitaminas do complexo B ;
- Vitaminas C;
- Vitaminas E;
- Triptofano.

"QUANDO COMECEI A FREQUENTAR A IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA E LER A BÍBLIA, FIQUEI AINDA MAIS CONVICTO DE QUE A MINHA DECISÃO ESTAVA CORRETA, ANALISANDO OS TEXTOS BÍBLICOS PRINCIPALMENTE O IDEAL DO PONTO DE VISTA DIVINO REGISTRADO NO PRIMEIRO CAPITULO DE GÊNESIS. O SER HUMANO NÃO FOI PROJETADO PARA SE ALIMENTAR DE CARNE E SIM DE TUDO O QUE AS PLANTAS E A TERRA DÃO PARA ALIMENTO."

ALAN XAVIER, CASADO, PROFESSOR, INTÉRPRETE DE LIBRAS DA IASD, PAI DE 2 FILHOS E POSSUI A ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA.

REFERÊNCIAS

DICA de receita – Pudim de batata doce e biomassa sem glúten e sem lactose. Ao farmacêutico em Alagoas, Maceió, 01 mar. 2018.

MANEJO, conservação e usos do licuri são temas de oficinas durante a 10a Festa do licuri. Bem diverso, Brasília, 19 ago. [2017] Disponível em <https://bemdiverso.org.br/manejo-conservacao-e-usos-do-licuri-sao-temas-de-oficinas-durante-a-10a-festa-do-licuri/ >. Acesso em 20 ago. 2021.

OS BENEFICIOS da batata doce. Hi Nutrition, Campinas, 29 mai. 2018. Disponível em <https://www.hinutrition.com.br/Noticia/Post/os-beneficios-da-batata-doce-1b8297f0-ee39-419d-8c50-cfeba7fc6e73> Acesso em 20 ago. 2021.

SALADA de manga com folhas verdes. Summerbol, Indaiatuba. Disponível em <https://www.sumerbol.com.br/artigo/salada-de-manga-comfolhas-verdes>. Acesso em 02 set. 2021.

ORIENTADORA: KARINA PITTA

CAMINHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

POR:
PAULA TIELE
PRISCILA LUCIANO
STEFANIE RABELO

Quem nunca foi ao supermercado e ficou encantado com aquela maçã grande, vermelha e bonita? Ou, então, com aquele tomate perfeito? E o abacate fora de época? Você deve estar confuso, não é? Calma, nós já vamos te explicar, mas antes você precisa entender o que é agrotóxico. Conhecidos como agroquímicos ou defensivos agrícolas, os agrotóxicos são produtos químicos utilizados nas plantações para controlar e combater a proliferação de pragas e doenças que possam comprometer a plantação.

Parece inofensivo, certo? Será? Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) são registradas 20 mil mortes por ano devido ao consumo de agrotóxicos no mundo. O Brasil vem sendo o país com maior consumo destes produtos desde 2008, decorrente do desenvolvimento do agronegócio no setor econômico (CARNEIRO et al., 2015; apud INCA, 2021).

Apesar de garantir uma boa produção agrícola, o uso de agrotóxicos está associado a inúmeros problemas. Segundo reportagem da BBC News Brasil, em maio de 2021, o uso do glifosato, agrotóxico mais usado no Brasil, somando 62% do total de herbicidas usados no país, está associado a 503 mortes infantis por ano.

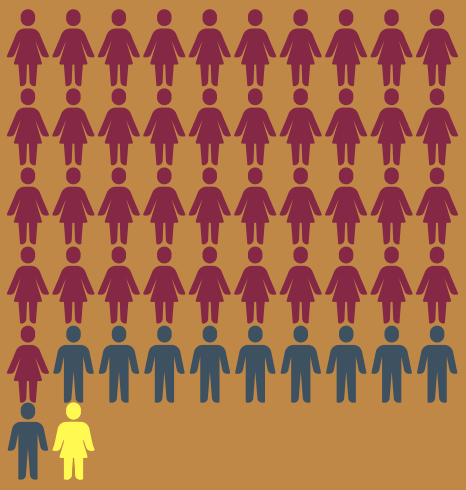
Nós realizamos uma pesquisa com 52 discentes de diferentes cursos da área de alimentos, entre 20/08/2021 e 29/08/2021.
Os dados levantados na pesquisa mostraram que somente 9,6% dos estudantes consideram que sempre é possível reduzir o consumo de alimentos com agrotóxicos no dia-a-dia, enquanto 17,3% acreditam que isto é raramente possível.

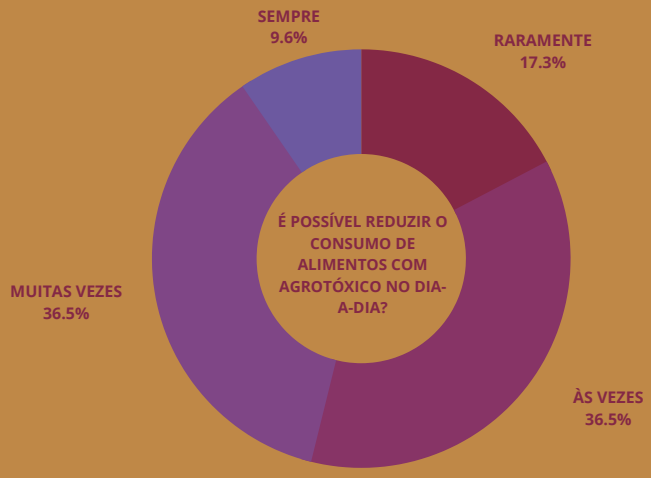
É importante que você saiba que o uso incorreto do agrotóxico também modifica o alimento e pode contaminar a água e o solo, trazendo sérios problemas para o consumidor. Os mais afetados pelos agrotóxicos são os trabalhadores que estão na linha de frente manuseando o produto, entretanto os consumidores também são afetados ao ingerir alimentos contaminados. O uso de agrotóxico está associado a diversos problemas crônicos como alterações cromossômicas, câncer, doenças hepáticas, doenças respiratórias, entre outros.

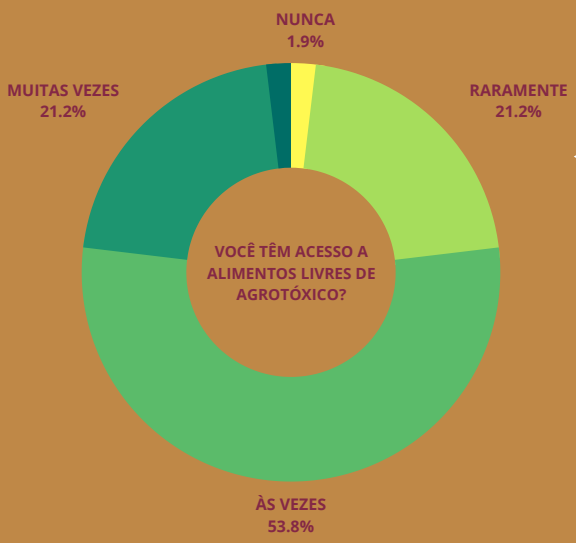
dados da pesquisa

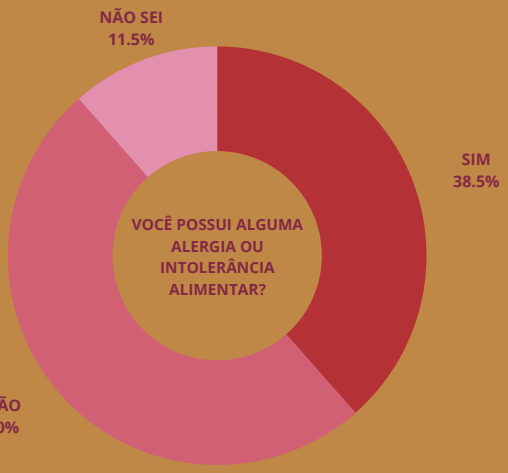
52 PARTICIPANTES

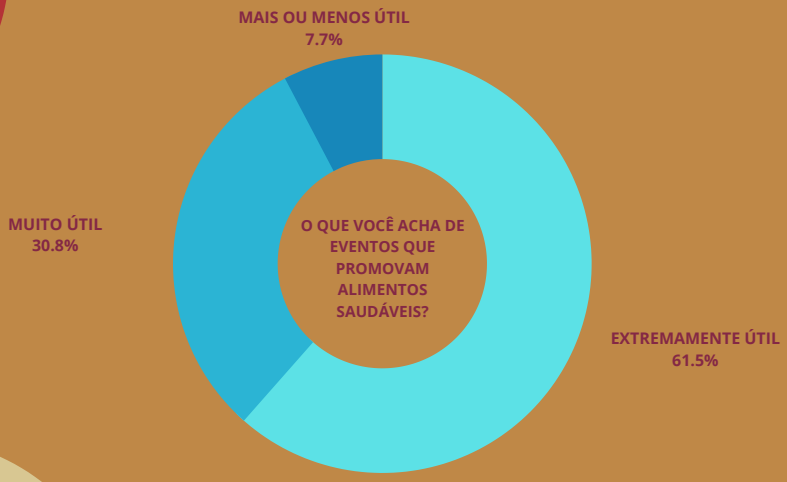
41 MULHERES	10 HOMENS	01 NÃO BINÁRIO

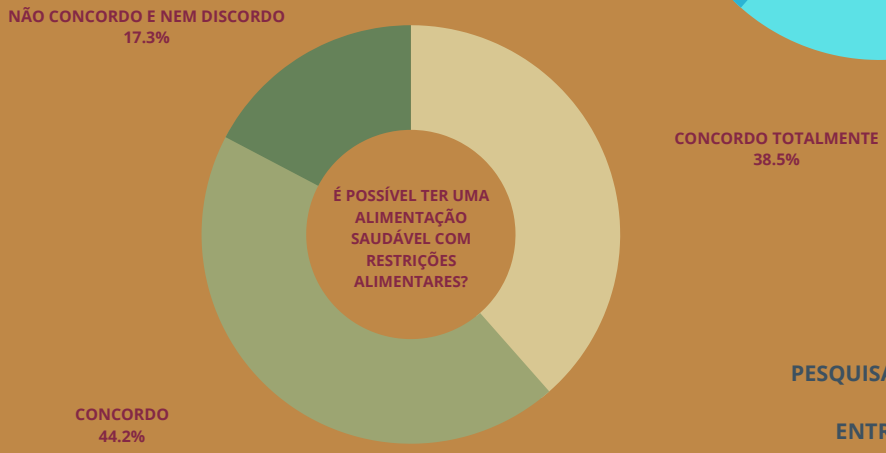












PESQUISA REALIZADA POR MEIO DO GOOGLE FORMS ENTRE 20/08/2021 E 29/08/2021.

A pesquisa revelou ainda que 61,5% consideram sua alimentação regular, quanto à presença de agrotóxicos. Somente 1,9% considera que sua alimentação é ótima e 9,6% consideram péssima.

Por que é importante consumir alimentos livres de agrotóxicos? É simples! Além de ser mais saborosos, os alimentos orgânicos são alimentos ricos nutricionalmente, são cultivados sem radicais livres, ou seja, ajudam a prolongar a vida do planeta. O que fazer para dar o primeiro passo? Você pode diminuir o uso do agrotóxico comprando produtos da estação, comprando com o produtor rural local, evitando alimentos ultraprocessados e fortalecendo a agricultura familiar em seu município.

Outro grande problema que pode ou não estar associado ao consumo de alimentos contaminados com agrotóxicos, são as restrições alimentares e alergias. Mas afinal, você sabe o que esses termos significam?

O QUE SERIAM RESTRIÇÕES ALIMENTARES?

Restrição alimentar é a exclusão completa ou parcial de um determinado alimento da sua dieta podendo variar em tipo e intensidade, a depender do organismo e condição de saúde de cada indivíduo.

Entre os participantes da pesquisa, 82,7% sabem o que são restrições alimentares e 38,5% possuem algum tipo de alergia ou intolerância. 44,2% consideram que é possível se alimentar de maneira saudável mesmo com restrições alimentares.

Existem diferentes restrições alimentares, caracterizando-se por intolerâncias alimentares, doença celíaca, alergias ou as restrições por opção como o vegetarianismo.

QUAIS SERIAM OS ALIMENTOS MAIS FREQUENTES PRESENTES NAS ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS?

Alimentos como o leite de vaca (lactose e caseína), ovo, soja, amendoim, trigo (glúten), peixe e crustáceos são os mais envolvidos. Porém, o amendoim, os crustáceos, o leite de vaca (lactose) e as nozes são os alimentos que provocam com mais frequência a reação anafilática, nesse caso para se determinar quais substâncias são hostis em pessoas que possuem alergias, normalmente, é feito um teste alérgico como forma de diagnóstico seguro e indolor.

QUAIS AS ALTERNATIVAS ALIMENTARES PARA QUEM POSSUI RESTRIÇÕES ALIMENTARES?

As alternativas mais adequadas para quem possui restrições são os tratamentos médicos com especialistas que podem ser feitos à base de medicamentos, como a introdução das enzimas em alguns casos e as substituições dos alimentos que causam reações por outros.

E aí? Você sabe a diferença entre alergia e intolerância?

Apesar delas terem sintomas similares e serem até causadas pelos mesmos alimentos, elas se diferem. As reações não tóxicas, como são conhecidas, são classificadas em não imunomediadas, a chamada intolerância alimentar (IA), e as imunomediadas conhecidas também como hipersensibilidade alimentar ou alergia alimentar (AA). Basicamente, na Intolerância alimentar o corpo tem dificuldade no momento da digestão de um alimento ou nutriente. Já na alergia o organismo reage de forma adversa a um alimento como se fosse um agente agressor.

A SUBSTITUIÇÃO PODE PARECER FÁCIL, MAS NÃO É TANTO ASSIM!

É importante ao se fazer uma substituição ter um estudo prévio para que o alimento não perca o sabor e o valor nutricional. Nesse caso o gastrólogo passa a ser uma peça fundamental nesse processo de substituição, pois ele vai buscar alternativas para que o alimento seja saboroso, nutritivo e seguro para o consumo de quem possui alguma restrição. Preparações que levam glúten, lactose e ovo, por exemplo, podem ser substituídos respectivamente por farinha de arroz, castanhas e grãos, leites vegetais, linho e chia, esses só são alguns substitutos para alimentos que causam restrições.

Desse modo, é preciso buscar uma alimentação cada vez mais saudável. Mas como saber se estamos no caminho certo?

QUAIS SÃO OS ASPECTOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Para muitas pessoas é possível ter uma vida saudável, porém a questão é colocar em prática, muitos enxergam a possibilidade de mudanças, contudo são poucos os que adotam um estilo saudável de se alimentar.

Existem várias alternativas para serem questionadas, porém vamos tratar de somente uma, que é o acesso aos alimentos naturais. Os alimentos naturais são aqueles alimentos que não sofrem alterações e que são obtidos diretamente de plantas ou animais.

É POSSÍVEL TER ACESSO AOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS?

Sim, entretanto, devido ao seu alto preço, muita das vezes é difícil mantê-lo sempre durante as refeições, por essa razão outros alimentos são inseridos para substituir.

Para ter uma alimentação equilibrada são necessárias vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e fibras. Assim, esses elementos podem ser encontrados nas frutas, verduras, legumes, hortaliças, carne, ovos, dentre outros. Nesse contexto, nos alimentos naturais todas essas fontes alimentares estão mais presentes na sua composição, tendo em vista que não sofrem alterações, já em outros produtos que são usados para substituir não tem a mesma formulação e acaba não suprindo a necessidade do corpo para desenvolver as funções diárias. Esses alimentos muitas das vezes são alimentos ultraprocessados e nos seus vários processos vão sofrendo alterações e perdendo a qualidade alimentar. Além disso, ao ingerir esses ultraprocessados, em excesso, corre-se o risco do desenvolvimento de doenças crônicas.

Por fim, é por essa e outras razões que muitos não tem uma alimentação adequada como deveria ser para atender as necessidades fisiológicas.

Logo, podemos constatar que alimentação saudável é suprir as necessidades do corpo com um equilíbrio na ingestão de alimentos que sejam benéficos para a saúde, para isso acontecer é preciso saber quais alimentos devem ser consumidos e suas proporções corretas. Para tanto, é fundamental munir a população de informações. E de que forma isso pode ocorrer?

MOSTRAS GASTRONÔMICAS

Eventos, de modo geral, são grandes oportunidades de entretenimento e cultura. Nos mais diferentes formatos e temas, os eventos mobilizam centenas e até milhares de pessoas para vislumbrar um elemento em destaque.
Inúmeros eventos gastronômicos ocorrem anualmente. No entanto, a grande maioria é destinada para profissionais da área, o que acaba restringindo o público e privando grande parcela da sociedade de informações essenciais.
Para ilustrar essa situação, temos os dados da pesquisa que indicam que 94,2% dos estudantes da área de alimentos que foram entrevistados, nunca participaram de eventos e/ou projetos que promovessem a divulgação de alimentos saudáveis, sendo que 61,5% consideram extremamente útil a realização desses eventos e/ou projetos.
Nesse sentido, um tipo de evento que poderia atender essa necessidade é a mostra gastronômica.

2ª Mostra Gastronômica do Festival de Inverno de Bonito
Fonte: https://www.festivaldeinvernodebonito.ms.gov.br/2a-mostra-gastronomica-do-fib-expoe-potencialidades-de-sabores-do-ms/

Segundo o SEBRAE (2016, p. 23), uma mostra gastronômica é uma exposição que é motivada por algum tema e tem por objetivo dar visibilidade a algum produto que, de modo geral, tem forte ligação com a cultura e características do território onde a mostra ocorrerá. Esse tipo de evento é importante pois permite explorar novos temas, propor ações inovadoras no ramo alimentício e disseminar o debate gastronômico para o grande público.
Nas mostras gastronômicas é possível apresentar ao consumidor onde e como os alimentos daquela região têm sido produzidos, fortalecer os microempreenderes, bem como a agricultura familiar e disseminar informações sobre a variedade e a qualidade dos alimentos e as opções de uso na gastronomia.
Por isso, é fundamental que o governo, em suas variadas esferas, a iniciativa privada e as instituições de ensino assumam o papel de protagonistas ao promover ações que levem à sociedade os conhecimentos necessários para uma alimentação balanceada, e que os consumidores busquem se informar para que, de posse do devido conhecimento, percorram os caminhos para uma alimentação saudável!

REFERÊNCIAS

AGROTÓXICOS na água podem ser causa de alergias. BBC Brasil. Brasilia (DF), 3 dez. 2012. <https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2012/12/121203_alergias_agrotoxicos_jp >. Acesso em 22 fev. 2022.

ASBAI. Alergia alimentar. São Paulo, 6 jul. 2009. Disponível em: https://asbai.org.br/alergia-alimentar/ Acesso em: 30 ago. 2021.

BRAZ, N. Entenda a diferença entre intolerância e alergia alimentar. Saúde e Ciência. Belo Horizonte (MG), 11 jun. 2019. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/entenda-a-diferenca-entre-intolerancia-e-alergia-alimentar/ > Acesso em: 21 jul. 2021.

CONHEÇA os tipos de restrições alimentares que podem influenciar na sua produção. Consultoria Mult. Belo Horizonte (MG), 22 jul. 2020.

INCA. Exposição no trabalho e no ambiente. Brasília (DF), 27 ago. 2021. <https://www.inca.gov.br/exposicao-no-trabalho-e-no-ambiente >. Acesso em 22 fev. 2021.

RESTRIÇÃO alimentar: o que aprenderei num curso online de alimentação restritiva? Portal Namu. São Paulo, 25 mai. 2020. Disponível em: <https://namu.com.br/portal/alimentacao/funcionais/restricao-alimentar-o-queaprenderei-num-curso-online-de-alimentacao-restritiva/ > Acesso em: 04 de setembro de 2021.

SONATI, Jaqueline Girnos; VILARTA, Roberto; AFFONSO, Christianne de Vasconcelos. Nutrição e o Ciclo da Vida: Fase Escolar, Adolescência, Idade Adulta e no Envelhecimento. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen_saudavel_cap6.pdf >. Acesso em: 02 set. 2021.

ORIENTADORA: ALINE MASCARENHAS

GASTRONOMIA VEGANA COMO ESTRATÉGIA DE RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL

POR:
GÉSSICA ARAUJO
HUGO PEREIRA
IVONILDES DOS SANTOS
JENNIFER CERQUEIRA

O mundo em que habitamos enfrenta diversos problemas relacionados ao meio ambiente, sejam eles de aspectos climáticos, poluição e até problemas causados pelas áreas de grande produção agrícola. E é inegável que tais acontecimentos estão relacionados a influência humana e o modo de vida que se escolheu seguir, promovendo utilização extrema dos recursos naturais que o planeta têm a oferecer (ROOS; BECKER, 2012).

Atualmente, a manutenção de mais de 30 bilhões de aves, peixes e mamíferos de dezenas de espécies exerce uma imensa pressão sobre todos os ecossistemas. Cada um desses animais demandam uma porção de terra, água, comida e energia. E a produção e exploração exacerbada dos animais para consumo só agrava a situação com o decorrer do tempo (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021)

O custo ambiental do consumo de carne, é um dos maiores problemas ambientais da Terra. No Brasil um quilo de carne bovina é responsável por: 10 mil metros quadrados de floresta desmatada, consumo de 15 mil litros de água doce limpa, emissão de dióxido de carbono e metano diretamente na atmosfera, despejo de boro, fósforo, mercúrio, bromo, chumbo, arsênico, cloro, entre outros elementos tóxicos provenientes de fertilizantes e defensivos agrícolas. E quando se fala da criação de suínos, caprinos, bubalinos e ovelinos (ou de outros mamíferos de grande porte) os efeitos são semelhantes (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021).

Então, alinhado a batalha pelo fim da exploração animal, consideração de vidas menores e luta pela preservação ambiental nasce o veganismo. De acordo com a Associação Brasileira de Veganismo, o Veganismo é uma filosofia e estilo de vida que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra animais na alimentação, vestuário e qualquer outra finalidade e, por extensão, que promova o desenvolvimento e uso de alternativas livres de origem animal para benefício de humanos, animais e meio ambiente. Porém, a luta pela preservação ambiental necessita ser um pacto coletivo, não basta apenas um grupo lutar pela causa (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE VEGANISMO, 2021).

Ainda hoje existem diversos preconceitos relacionados ao veganismo, principalmente no tocante a alimentação, muitas pessoas acabam achando barreiras e se perguntando o que irão comer ao excluir os produtos de origem animal do seu dia a dia. Então, com a expansão do veganismo surgiu a gastronomia vegana trazendo uma nova perspectiva sobre a alimentação e suas diversas possibilidades de adaptação de forma saborosa e nutritiva. É super possível fazer a substituição de leite animal pelos "leites" vegetais e seus derivados, utilizar vegetais cuja textura se assemelha a de carnes, como cogumelos, proteína de ervilha e até a jaca com a famosa "carne de jaca", assim possibilitando fazer milhares de combinações e com o tempo o ser humano vai perdendo o apego aos produtos de origem animal (FACCIONI; BITELLO, 2017).

Abaixo pode-se ter acesso a um resumo da entrevista realizada com a empresa Kombi Cura e sua vivência com o veganismo ao longo dos anos, sua experiência com *street food* e sua visão sobre assuntos ligados a esse contexto. Logo abaixo da entrevista encontrasse um *link* para acesso a entrevista completa em formato de podcast.

GOSTARIA QUE VOCÊS SE APRESENTASSEM E FALASSEM UM POUCO SOBRE VOCÊS E SOBRE COMO FOI ESSA TRANSIÇÃO PARA O VEGANISMO?

R- Sou vegano há 11 anos, na época eu estudava direito, estava no final da faculdade e primeiro me tornei vegetariano depois de uma reflexão que eu tive em relação aos meus hábitos, principalmente a consideração de vidas menores. Minha primeira virada de chave foi em relação a não acabar ferindo animais pequenos, indefesos, mais fracos. Poucos dias depois, eu percebi que eu também não estava considerando o que eu comia, nessa reflexão, primeiro na relação direta com o animal e depois numa relação indireta com o animal, já que alguém mata uma vaca, um boi e refleti que se não estou mais matando a formiga, porque matar a vaca? Parei de comer carne, muito rápido, instantaneamente e na época não tinha conhecimento nenhum sobre vegetarianismo e veganismo. Não existia parâmetro, uma comunidade, não tinha restaurante, não tinha nada, como eu morava com meus pais, minha mãe cozinhava, eu virei ovolactovegetariano, uma pessoa que só não come carne. Com um tempo fui entrando nos grupos de Orkut na época e comecei a participar das discussões, até que alguém levantou uma discussão sobre a indústria do leite e falava que a vaca sofria algo muito pior do que um boi que vai para o abate.

Desde o dia desse comentário a respeito da vaca, eu me tornei vegano e foi bem profundo, pois eu não conhecia nenhum outro vegano e não sabia se era possível ser vegano. Comecei a estudar vários outros estilos de alimentação bem mais profundo. Após concluir a faculdade de direito, eu percebi que não queria exercer a profissão, que eu queria me tornar viajante e três anos depois veio a Kombi Cura...

COMO SURGIU A KOMBI CURA? COMO FOI ESSA EXPERIÊNCIA DE TER UM FOOD TRUCK VEGANO? HOUVE UMA BOA ACEITAÇÃO DO PÚBLICO? E QUAIS OPORTUNIDADES FORAM PROPORCIONADAS?

R- Esse processo tem a ver com todo o anterior mencionado. Comecei a trabalhar em uma fábrica de queijo vegano, que foi o primeiro queijo vegano brasileiro comercial. Eu não era um empreendedor, mas trabalhava com um. Foi bastante interessante, pois eu via tudo relacionado a empresa, ação de um projeto. Trabalhei por um ano lá, então eu entrei em crise pessoal com o que estava acontecendo, comecei a não concordar com algumas coisas e pedi demissão, decidi virar um viajante. Nesse processo conheci um amigo chamado Sandro e outro chamado Marcelo e eles tinham uma Kombi e tinha transformado em um food truck e estavam num processo de viajem.

Eles me convidaram para participar e eu aceitei, fui para Salvador e formamos o projeto de food truck vegano, equipamos, pintamos, deixamos bem linda. Tínhamos a ideia de vender comida vegana e ensinar também a fazer. Trabalhamos com food truck em Junho de 2014, abríamos a Kombi e o pessoal adorava, pois tinha pratos diferentes, tinha um lado artístico feito por Barbara que entrou no grupo também. Virou uma Kombi bem legal e atraia muita gente, as pessoas iam mais para nos conhecer porque era um grupo de jovens que estava viajando. A Kombi Cura tinha uma aceitação muito boa, os eventos que a gente participava tinha muita aceitação. Só que era muito trabalho porque adotamos uma linha bem saudável, então não queríamos usar industrializados. Se tinha sanduiche, fazíamos o pão, se tinha leite de coco, fazíamos o leite de coco, então virou um trabalho bem cansativo. Apesar de ter boa aceitação não queríamos cobrar valores altos por causa de uma ideia de expansão do veganismo, então não era muito rentável essa modalidade de negócio, a gente gostava muito, era muito divertido, mas não era rentável e era muito cansativo. Para vender um dia gastávamos 3 dias de organização e limpeza, tinha que planejar, cozinhar, vender, chegar em casa guardar o que sobrou, lavar a Kombi inteira e depois dormir. E, então, as pessoas começaram a se interessar muito pelas oficinas, apesar de ter um valor muito baixo, começamos a atrair um público muito grande, então saímos de Salvador e começamos a subir o Nordeste. Íamos fazendo grandes temporadas, um ano ou mais em cada região, alugávamos uma casa e começou o processo da Kombi viajando e vivemos da renda que fazíamos...

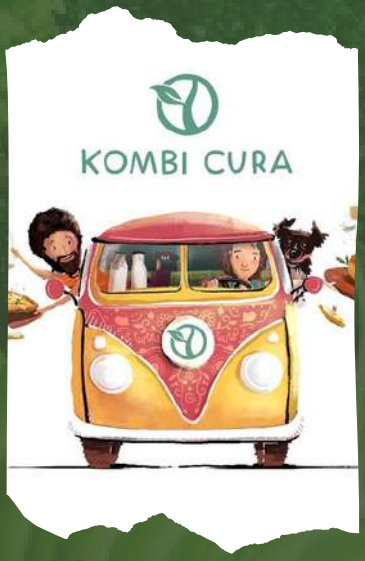
NA QUESTÃO NUTRICIONAL MUITAS PESSOAS ACREDITAM QUE ABOLINDO A CARNE DA ALIMENTAÇÃO ELAS NÃO CONSUMIRÃO AS PROTEÍNAS SUFICIENTES, EMBORA EXISTAM INÚMEROS ESTUDOS QUE REBATA ESSA AFIRMAÇÃO. ASSIM SENDO, QUAIS OS ALIMENTOS SERIAM OPÇÕES PARA SUBSTITUIÇÕES DE PROTEÍNAS NECESSÁRIAS NO DIA A DIA?

R- Alimentação vegana é possível, existe um ato normativo do Conselho Nacional de Nutrição e de alguns Conselhos Regionais de Nutrição que afirmam que a alimentação vegana e vegetariana são saudáveis quando bem planejadas. De modo geral, toda alimentação precisa ser bem planejada. Seguimos as recomendações de algumas pessoas que dizem basicamente que devemos aumentar o número de leguminosas e oleaginosas, porque a grande fonte de aminoácidos da alimentação vegana vem de leguminosas. De modo geral, no reino vegetal não tem tantas proteínas perfeitas e completas, com todos os aminoácidos que o corpo humano precisa, mas quando usa cereal e uma leguminosa, de modo geral, você acaba obtendo todas...

ALIMENTAÇÃO VEGANA E VEGETARIANA SÃO SAUDÁVEIS QUANDO BEM PLANEJADAS.

VOCÊS ACREDITAM QUE O VEGANISMO É UM ATO POLÍTICO?

R- Sim. O veganismo que eu acredito é uma atitude política, sendo um movimento de luta pelos direitos dos animais. Apesar de hoje ver as grandes marcas usarem o termo vegano, simplesmente como um nicho de mercado...



QUAL O IMPACTO E OS BENEFÍCIOS DO VEGANISMO PARA O PLANETA?

R- Existem pesquisas que dizem que hoje a pecuária é uma das principais atividades do efeito estufa, então o metano produzido pela flatulência dos animais é um dos principais fatores de aquecimento global. O veganismo, ele é um ato de extrema necessidade planetária, pois para implantação de um pasto, precisa derrubar uma floresta e a floresta é um dos principais reguladores do planeta...

EXISTEM ESTUDOS DA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA (FAO) QUE A CADA ANO É DESPERDIÇADO CERCA DE 1,3 BILHÕES DE TONELADAS DE ALIMENTOS E O BRASIL ESTÁ ENTRE OS DEZ PAÍSES QUE MAIS DESPERDIÇAM ALIMENTOS. VOCÊS ACREDITAM QUE O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS SERIA UMA ALTERNATIVA PARA TENTAR MINIMIZAR ESSES DESPERDÍCIOS E AGREGAR NUTRICIONALMENTE NAS REFEIÇÕES?

R- Claro, obviamente que sim. Eu acho que hoje você aproveitar integralmente os alimentos e desperdiçar o mínimo possível é uma questão de uma ética básica e até de respeito, já que temos populações famintas. Então, desperdiçar alimento em condições de alimentação, religiosamente falando, seria um pecado. Do ponto de vista mais crítico, é bom a gente, às vezes, abrir o olho para não cair algumas falácias da indústria porque apesar do consumidor realmente ter hábitos que devem ser modificados, a cultura do desperdício precisa ser fortemente combatida e desincentivada....

QUAL O CONSELHO VOCÊ DARIA PARA AS PESSOAS QUE ESTÃO TRANSITANDO PARA O VEGANISMO?

R- Primeiro conselho é aprenda a cozinhar, mais importante de todos, essencial é aprender a cozinhar, porque, se você não cozinhar, você não vai comer bem, basicamente é isso. Além da arte culinária, busque informações, uma pessoa quando se torna vegana, use esse momento de transição. É interessante usar esse momento de transição para ganhar informação, ler livros, assistir documentários... Quando se estabilizar nos conhecimentos e estar numa rotina feliz, rotina normal, passar por uma evolução pessoal, eu recomendo e peço que elas comecem a falar sobre isso, no instagram, nas redes sociais, na família.

VOCÊ ACHA QUE A CULINÁRIA VEGANA É IMPORTANTES NESSE PAPEL DE TRANSIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMUM PARA A ALIMENTAÇÃO VEGANA?

R- As pessoas que eram ativistas na minha época, quase todos tiveram que abordar ou estudar um pouco sobre culinária. O que você quiser falar sobre veganismo você vai ter que falar. Você não quer que eu coma carne, mas eu como o que? Você não quer que eu tome leite, você quer que eu tome o que? Ai você vai vendo que dentro da gastronomia, da culinária, os ingredientes têm valores para a textura e não só para o sabor e as pessoas tem apego com aquela textura...

Curtiu a entrevista?

Leia o QR Code ou acesse o link abaixo e ouça o podcast com a entrevista completa:

https://drive.google.com/file/d/1W5KIGEV-k_svMsBvleLniGIlzCGWRXiT/view?usp=sharing

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Veganismo. O que é veganismo. Disponível em: <https://veganismo.org.br/veganismo/ >. Acesso em: 02 set. 2021.

FACCIONI, Vânia Elisabeth; BITELLO, Adriana Regina. Alimentação vegetariana: uma oportunidade para o profissional gastrônomo. In: GRAVE, Magali Teresinha Quevedo & LOPES, Maria Isabel (Org.). Desafios da atenção interdisciplinar na qualidade de vida. Lajeado: Ed. da Univates, 2017. Disponível em < https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/208/pdf_208.pdf >. Acesso em 23 fev. 2022.

ROOS, Alana; BECKER, Elsbeth Leia Spod. Educação ambiental e sustentabilidade. Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental. Panambi (RS), v. 5, n. 5, p. 857-866, 2012. Disponível em <https://periodicos.ufsm.br/reget/article/view/4259 >. Acesso em 23 fev. 2022.

Sociedade Vegetariana Brasileira. Impactos sobre o meio ambiente do uso de animais para a alimentação. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/impactos-alimentacao.pdf >. Acesso em 04 set. 2021.

ORIENTADORA: KARINA PITTA

RESTRIÇÕES ALIMENTARES NÃO OPCIONAIS: ALTERNATIVAS E POSSIBILIDADES COM USO DAS PANCS

POR:
CASSIANE SANTANA
ENALDO PONTES
ROSIVALDA VELOSO

Desde os primórdios da civilização, o homem tem uma relação estreita com a comida. Esta, além de sua função de nutrir e manter o bom funcionamento do organismo, promove a socialização do ser humano aliada à sua necessidade de sobrevivência. No início, a alimentação era essencialmente de produtos in natura juntamente com carne na forma crua, e tempos depois, cozida após o domínio do fogo. Com o passar do tempo, o homem e a sociedade foram se desenvolvendo, adquirindo e acumulando conhecimentos de acordo às necessidades e desafios que se apresentavam.

Mais precisamente no período pós-Segunda Guerra Mundial, observou-se uma grande mudança no comportamento alimentar da população. Essa "nova" ordem social que se apresentava, mostrava características peculiares. Formava-se uma sociedade que não possuía mais tanto tempo quanto antes, até mesmo para suas necessidades básicas, como o cozinhar seu próprio alimento. Desse cenário, surgem os alimentos industrializados, capazes de suprir essa "necessidade" de se ter tempo.

Sendo bastante práticos, os alimentos industrializados foram substituindo os alimentos considerados saudáveis e um aumento no consumo desses produtos foi observado ao longo dos anos. Aliado a esse novo padrão alimentar, doenças como diabetes, hipertensão, obesidade, entre outras, assim como alergias e intolerâncias foram identificadas e relacionadas a esse novo modo de se relacionar com o alimento.

Essas condições adversas não foram, por muito tempo tratadas corretamente, possivelmente pela falta de um conhecimento mais aprofundado dos diversos profissionais da área de saúde sobre essa temática.

Atualmente, são diagnosticadas e conduzidas de forma bastante eficiente, pois, estando relacionadas a questões alimentícias, têm consequência direta no padrão alimentar de cada um.

Nesse contexto, passam a receber maior atenção as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), que são espécies normalmente não consumidas pela população em seus hábitos alimentares rotineiros. Essa denominação se aplica a plantas nativas, exóticas e não pertencentes a uma cadeia produtiva, sendo assim desconhecidas e ignoradas por grande parte da população. As PANCs apresentam-se como uma fonte alimentar alternativa e segura, uma vez que possuem benefícios nutricionais, podendo também ser utilizadas na alimentação de pessoas que necessitem de dietas restritivas. Dessa forma, uma oferta alimentar diversificada, modificações e adaptações podem ser realizadas. Assim, esses indivíduos serão nutridos de forma adequada, saborosa e prazerosa. Nesse contexto, e para uma ampla divulgação e conhecimento da população em geral, é importante a utilização de eventos ligados à Gastronomia. Em especial, as feiras gastronômicas enquadram-se nessa perspectiva, uma vez que promove e divulga produtos e serviços, além de conquistar o mercado e aumentar a demanda pelos produtos em exposição. Com o aumento do público que apresenta restrições alimentares, um evento desse porte, além de viabilizar as características acima descritas, contribuirá para uma maior qualidade de vida a indivíduos que possuem poucas opções alimentícias adequadas às suas reais necessidades.

Ora-Pro-Nóbis

Língua de vaca

Taioba

Seguem abaixo sugestões de alimentação para indivíduos com algumas dietas restritivas, a saber: Intolerância a lactose, alergia ao leite de vaca e doença celíaca. O objetivo é informar, divulgar, fortalecer e proporcionar uma forma alternativa de se alimentar àqueles que possuem poucas possibilidades, proporcionando uma forma mais adequada diante da pouca disponibilidade e oferta desses produtos no mercado.

EFÓ

INGREDIENTES

Amendoim, castanha de caju, camarão seco, cebola, cheiro verde, gengibre ralada, leite de coco fresco, azeite de dendê orgânico e língua de vaca.

Não Contém glúten. Indicado para pessoas com Intolerância à lactose. Essa receita é bem semelhante AO CARURU tradicional.

ARROZ COM ORA-PRO-NÓBIS

INGREDIENTES

Arroz integral, sal, azeite, cebola, alho e ora-pro-Nóbis.

Não Contém glúten. Indicado para pessoas com doença celíaca. SEMELHANTE AO ESPINAFRE.

FAROFA DE TAIOBA

INGREDIENTES

Alho torrado, folhas de taioba, manteiga, cebola, açafrão da terra, calabresa artesanal de frango, sal e farinha de mandioca.

Não Contém glúten. Indicado para pessoas com alergia à frutos do mar. é bem parecido também com a FAROFA DE COUVE.

REFERÊNCIAS

MASCARENHAS, R. G. T., Eventos em Hotelaria Hospitalar: Aspectos da Gastronomia no Fornecimento de Cardápio para Dietas Restritivas. Revista Rosa dos Ventos – Turismo e Hospitalidade, 8 (I), e005, p. 1-12, 2016.

MAYER, B. E., Não é Frescura! – Restrições alimentares levadas a sério. Universidade Federal de Santa Catarina – Centro de Comunicação e Expressão – Departamento de Jornalismo. Florianópolis, 2021.

SOUZA, G. I., Patrimônio cultural alimentar adaptado para restrições alimentares.

SARTORI, V. C. et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul. Educs, 2020.

ORIENTADORA: LAÍS CAVALCANTI

A UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS) NO COMBATE À DESNUTRIÇÃO NO BRASIL E A POTENCIALIZAÇÃO DOS SEUS USOS ATRAVÉS DA GASTRONOMIA

POR:
CALINE MENDES
HYAGO BATISTA
JANINE RIBEIRO
PATRÍCIA DAMASCENO

Uma grande parte da população brasileira não possui acesso regular a alimentos, causando a fome crônica e persistente. Num contexto de insegurança alimentar, a maior parte das famílias não sabe o que vai comer ou se vai realmente comer no dia seguinte. Existe a insegurança alimentar leve, moderada e a grave que é a fome propriamente dita. A partir de 2018 detectou-se um aumento da insegurança alimentar e junto a ela a desnutrição, o que vem se agravando enormemente durante a pandemia, como demonstrado nos estudos feitos pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede PENSSAN) realizada em dezembro de 2020, que revelam o caráter urgente de uma mobilização imediata.

> Antes da pandemia, havia 57 milhões de pessoas vivendo em insegurança alimentar no país, sem acesso pleno e permanente a alimentos; em abril de 2021, 116,8 milhões de pessoas passaram a viver em insegurança alimentar, sendo que 43,3 milhões não tem acesso a aos alimentos em quantidade suficiente (insegurança alimentar moderada) e 19 milhões passam fome (insegurança alimentar grave).

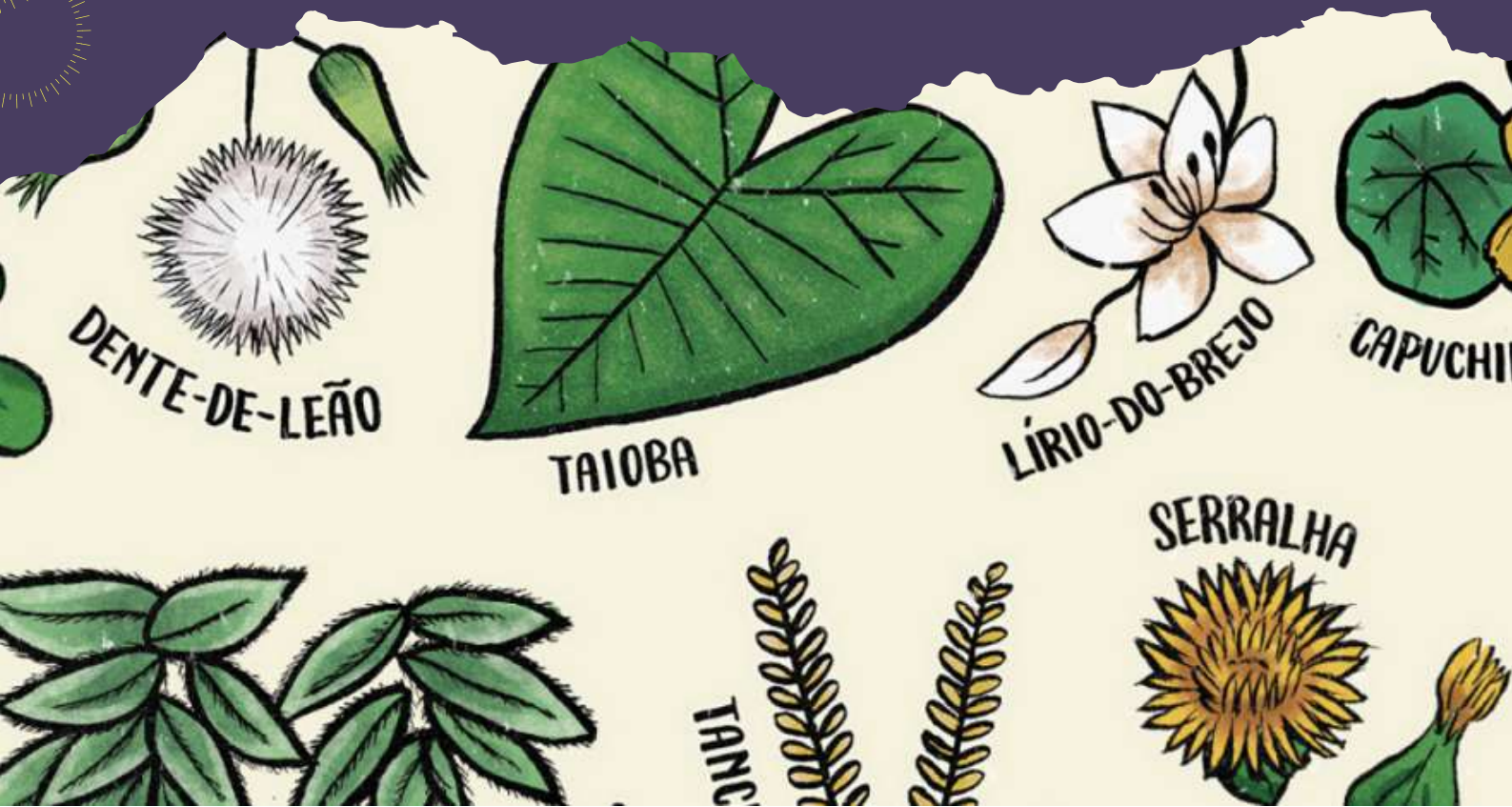
Em se tratando do Estado da Bahia, dados coletados pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), referentes ao ano de 2021, demonstram que 2,32% de sua população em idade adulta apresentam magreza acentuada e 33,84% apresentam magreza. Tais informações, além de corroborar com os achados da Rede PENSSAN, indicam a incidência e a prevalência de casos de desnutrição/magreza.

Alguns dos motivos básicos que ocasionam a insegurança alimentar são: destruição dos meios de subsistências e do meio ambiente, crescimento extremo da pobreza, preços de alimentos básicos muito elevados, considerando o cenário pandêmico atual. A redução do auxílio emergencial fornecido pelo Governo Federal para pessoas e famílias em situação de risco, também se constitui em fator agravante deste quadro. Desse modo, as Plantas alimentícias não convencionais (PANCs), por serem nutritivas, abundantes, facilmente encontradas e apresentarem baixo custo comercial, podem ajudar no combate a esse quadro de fome. Para tanto se faz indispensável a sua popularização e valorização enquanto alimentos saborosos e nutritivos, bem como a desconstrução do preconceito que acaba relegando esses produtos a subutilização ou desprezo.

Ao observar que se encontram mais de cinco mil espécies de plantas comestíveis no mundo, mas apenas vinte são largamente aproveitadas e comercializadas, o pesquisador Valdely Kinupp começou estudar as PANCs, hoje definidas como plantas que não estão disponíveis no circuito global de comercialização e possuem uma ou mais partes comestíveis, tais como raízes, tubérculos, bulbos, rizomas, cormos, talos, folhas, brotos, flores, frutos e sementes. Vale ressaltar que estas são constantemente denominadas de “espontâneas”, “silvestres”, “daninhas”, “matos”, vistas frequentemente de forma pejorativa, mesmo quando são aproveitadas para alimentação (SILVA, 2018).

O entendimento de alimentação se modifica conforme a compreensão da população sobre os alimentos e seus benefícios. A procura por uma vida saudável leva os indivíduos a buscarem novos tipos de alimentação que respeitem suas ideologias. Nesse sentido, pode-se notar transformações profundas em vários âmbitos, tais mudanças muitas vezes conduzem o indivíduo ao consumo de uma alimentação mais natural. Indivíduos precisam de nutrientes para poder viver, como: proteínas, carboidratos, lipídeos, fibras, vitaminas e minerais. Esses nutrientes são encontrados em concentrações distintas e nos mais variados tipos de alimentos, tais como carnes, leites, vegetais e outros, indicando a necessidade de uma alimentação mais variada. Uma "nova forma de se alimentar" está tomando muita força, uma maneira mais natural, e orgânica, que pode ser encontrada em vários lugares, inclusive no nosso quintal (LIBERATO; LIMA E SILVA, 2019).

Tendo em vista tantas possibilidades, os discentes do curso de Tecnologia em Gastronomia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (IF Baiano) simularam um concurso gastronômico, seguindo todos os parâmetros necessários preestabelecidos para a realização desta modalidade de evento no contexto pandêmico, que tinha como tema central "Sabor de Saúde e a utilização das PANCs no combate à desnutrição". A etapa final da seleção ocorreu no dia 24 de agosto de 2021 na cidade de Catu, interior da Bahia, onde após uma primeira avaliação que considerou a originalidade, criatividade, apresentação do prato e o protagonismo das PANCs, dois pratos finalistas passaram por criteriosa análise sensorial na qual 5 avaliadores, após orientações prévias, receberam em suas residências amostras acondicionadas de cada produto.



A preparação vencedora destacou-se pelo uso do mamão verde no preparo de um prato típico da cultura nordestina e do bredo associado a um alimento presente diariamente na mesa das famílias brasileiras. Vale ressaltar ainda que o mamão verde é uma PANC rica em minerais como o cálcio, magnésio, fósforo, potássio e cobre, bem como nas vitaminas A, C, E e do complexo B, já o Bredo é fonte de ferro, potássio, cálcio e das vitaminas A, B1, B2 e C.

MOQUECA DE MAMÃO VERDE

INGREDIENTES

- 1 mamão verde médio, sem casca e sem sementes;
- 1 Tomate; ½ cebola;
- 1 Pimentão;
- ½ pimenta dedo de moça;
- Coentro quanto baste;
- Sal quanto baste;
- 1 colher de sopa de azeite de dendê;
- 2 colheres de sopa de leite de coco.

MODO DE PREPARO

Faça riscos com a ponta da faca na casca do mamão e corte uma de suas extremidades para apoiá-lo na tábua, deixe o leite escorrer por 30 minutos. Descasque o mamão retire as sementes e corte em cubo médio, leve ao fogo com água até ficar ao dente, após cozimento lave com água fria até para o cozimento. Refogue o alho e acrescente os temperos da moqueca com pouca água por 4 minutos, acrescente o mamão e deixe cozinhar por 3 minutos, coloque o leite de coco e o azeite de dendê. Por último, coloque o coentro picado. Deligue o fogo e tampe a panela.

ARROZ COM BREDO

INGREDIENTES

- 1/3 Arroz;
- 4 ramos Bredo;
- ½ Alho;
- ¼ Cebola;
- Um fio de Óleo;
- Sal quanto baste.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o bredo picado em água quente. Refogue a cebola e o alho, acrescente o arroz e sele, coloque água e deixe cozinhar. Por fim, acrescente o bredo escaldado e acerte o sal.

REFERÊNCIAS

LIBERATO, Priscila; LIMA, Danielly; SILVA, Geuba. PANCs - Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. Environ. Smoke, 2019. Disponível em: <http://www.environmentalsmoke.com.br/index.php/EnvSmoke/article/view/64>. Acesso em: 25 de agosto de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/index>. Acesso em: 06de setembro de 2021.

SILVA, Cláudio. Ensaio Etnográfico sobre plantas alimentícias não convencionais na Comunidade Quilombola de Pedra Branca do Riacho do Ouro, município de Taperoá, no Território do Baixo Sul da Bahia. Cruz das Almas, Bahia, 2018. Disponível em: <http://200.128.85.17/bitstream/123456789/1565/1/TCC_Cl%C3%A1udio%20Lisboa_vers%C3%A3o%20final_revisada.pdf>. Acesso em: 25 de agosto de 2021.

ORIENTADORA: ALINE MASCARENHAS

MANDIOCA: ALTERNATIVA PARA DIETAS SEM GLÚTEN DOS CATUENSES

POR:
CARLOS ANDRÉ ROZA
MARIA DE LOURDES RAMOS
MORGANA BORGES

O mundo mudou. O consumo de alimentos processados e ultraprocessados aumentou e consequentemente a busca por alimentos in natura diminuiu e parece que o prazer de dedicar um tempo para escolhê-los também. As alergias alimentares estão ficando cada vez mais comuns e os prejuízos à saúde pela má alimentação tornam-se aparentes e preocupantes.

Mas é possível ter uma alimentação saudável? E para aquelas pessoas que têm restrição ao glúten, existem alternativas viáveis? A resposta é sim, podemos ter uma alimentação saudável e inserir alimentos alternativos que possam substituir o uso de alimentos que contenham o glúten.

Em Catu, município que fica a quase 100 km de Salvador - BA e com uma população estimada em 55.222 habitantes, segundo IBGE (2021), existe uma Feira Livre que ocorre todos os sábados onde a população dispõe de uma ampla variedade de alimentos de origem vegetal in natura que são produzidos tanto no próprio município quanto oriundos de outros lugares.

E por que não valorizar o produto local? Alimentos frescos, recém-colhidos que, além de auxiliarem na manutenção de uma boa alimentação e melhorar a qualidade de vida da população, podem também ajudar aos produtores rurais da região. Mas quais são os produtos locais? Quais alimentos são cultivados nas terras Catuenses?

Para responder a estes questionamentos fizemos uma visita à Feira Livre do município e identificamos junto aos feirantes uma ampla variedade de alimentos produzidos em Catu.

Alface, agrião, brócolis, cebolinha, coentro, couve, couve-flor, erva-doce, espinafre, feijão, hortelã, jiló, manjericão, maxixe, milho, mostarda, pimenta, quiabo, rúcula, salsa.

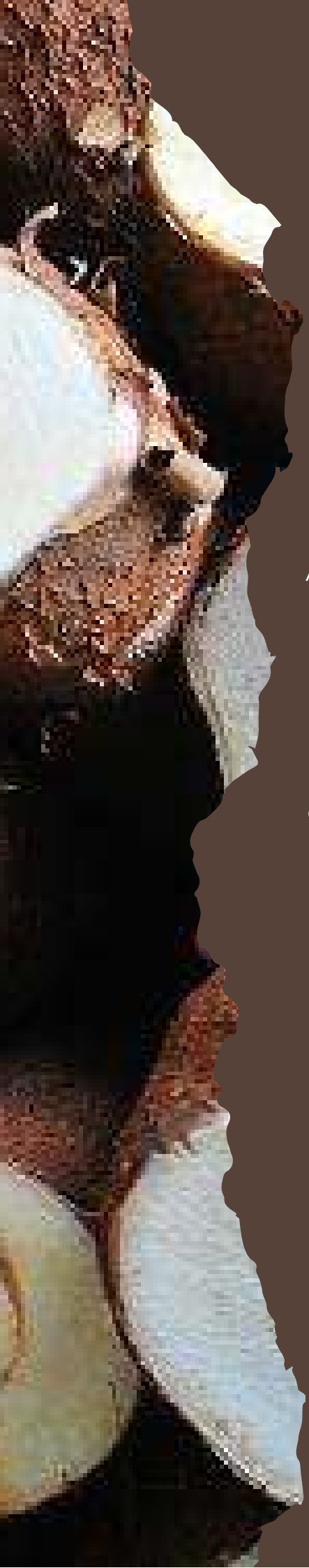
Principais alimentos de origem vegetal in natura produzidos por agricultores do município de Catu e comercializados na Feira Livre do próprio município.

AMENDOIM, BATATA DOCE, BETERRABA, CENOURA, MANDIOCA.

Banana, cajá, coco, graviola, jenipapo, laranja, limão, sapoti.

E dentre os produtos locais, quais alimentos podem ser utilizados como substitutos ao glúten? Como se sabe, o glúten é uma proteína de origem vegetal que pode ser encontrada principalmente em cereais como trigo, aveia, centeio e cevada. O trigo é considerado hoje um componente básico da alimentação brasileira, ou seja, alimentos feitos com trigo ou derivados estão presentes na maioria dos alimentos processados e ultraprocessados da mesa do brasileiro, como: pães, bolos, biscoitos e massas em geral.

Durante nossa visita à Feira Livre de Catu, observamos que a mandioca e seus derivados (carimã, goma, farinha, tapioca, entre outros) são comercializados de maneira abundante em várias bancas. E você sabia que a mandioca não contém glúten e que ela pode ser utilizada como um dos substitutos? Ao entrevistarmos alguns feirantes, eles relataram que a mandioca é produzida e comercializada durante todo o ano e que não há sazonalidade, ou seja, uma pessoa com restrição ao glúten pode contar com a mandioca sempre.



MANDIOCA: VERSÁTIL, BOM E BARATO

A mandioca, também conhecida como aipim ou macaxeira, é um alimento energético livre de glúten, De acordo com a Embrapa, é um dos principais alimentos energéticos para mais de 700 milhões de pessoas, principalmente nos países em desenvolvimento, e ajuda a combater a fome.

Seu consumo no Brasil é de 5,3 kg anuais per capita e na região Nordeste é de 9,67 kg/per capita/ano. A mandioca cozida apresenta na sua composição nutricional 125 kcal, carboidratos 30 g, proteína 0,6 g, gorduras totais 0,3 g, gorduras saturadas 0,1 g, fibra alimentar 1,6 g, sódio 1 mg, além de valores consideráveis de cálcio e vitamina C.

Seu uso na alimentação é muito versátil, podendo ser usada para preparo de pratos doces ou salgados.

PAMONHA DE CARIMÃ

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de carimã;
- 1 coco ralado;
- 50 ml água de coco;
- Cravo a gosto;
- Canela a gosto;
- Açúcar a gosto;
- Sal a gosto;
- Folha de bananeira;
- Barbante.

Receita fornecida pela feirante Catuense, Marilene

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a farinha de carimã e o coco ralado. Colocar a mistura numa vasilha e adicionar um pouco da água do coco (aproximadamente 50 ml), cravo, canela, açúcar e sal a gosto e misturar tudo com o auxílio de uma colher. Enrolar a mistura na folha de bananeira e amarrar as extremidades com um barbante. Colocar o enrolado na água fervente e deixar cozinhar por aproximadamente 40 minutos e/ou verificar se a pamonha ficou branquinha.

ESCONDIDINHO DE AIPIM COM CARNE SECA E BANANA DA TERRA

INGREDIENTES

- 500g de aipim descascado;
- 40 ml de leite;
- 100g de queijo (opção pessoal);
- 1 colher de chá de manteiga;
- 500 g de carne seca cozida e desfiada;
- 150 g de cebola picada;
- 30 g de coentro picado;
- Sal a gosto;
- 2 dentes de alho amassados;
- 2 bananas da terra.

Receita fornecida por Carlos André Doria Roza, estudante do curso de Gastronomia - IFBAIANO Campus Catu

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água, cozinhe o aipim até amolecer e escorra a água. Coloque no liquidificador o aipim e adicione o leite e a cebola aos poucos. Em uma panela coloque o aipim batido e a manteiga, misture até levantar fervura, acrescente o queijo e reserve. Em outra panela aqueça o restante da cebola, o alho e o coentro com um fio de azeite de oliva e deixe a cebola murchar, Acrescente a carne, deixe fritar um pouco e adicione a banana da terra.
Em um refratário coloque um pouco do creme de aipim, em seguida a carne e por último cubra com o creme de aipim. Pode colocar queijo por cima e depois gratinar por 15 minutos.

BEIJÚ DE TAPIOCA DOCE

INGREDIENTES

- 500g de tapioca;
- 300g de coco ralado;
- 3 colheres de açúcar;
- 1 pitada de sal;
- 300ml de água.

MODO DE PREPARO

Coloque a tapioca em uma frigideira no fogo e a espalhe formando um disco. Adicione em uma panela o coco, açúcar e água. Depois é só colocar o preparo nos discos de tapioca para umedecer e está pronto.

Receita da família Ferreira, feirantes de Catu, há mais de 70 anos

Já que a mandioca é uma "estrela", não só na Feira Livre de Catu como também na mesa de tantos nordestinos e brasileiros, e pode ser uma alternativa interessante e acessível às pessoas com restrição ao glúten, por que não valorizá-la e reapresentá-la a população Catuense? Uma Temporada Gastronômica: "Sabores da Mandioca Catuense" poderia ser uma excelente proposta. Temos certeza que receitas, pratos e consumidores não irão faltar!

INSTITUTO
FEDERAL
Baiano