



Alimentação alternativa: aliando nutrição, sustentabilidade e economia

Mariza Fordellone Rosa Cruz¹
Lorena Fernandes²
Natanne Miasaki³
João Paulo Pirolla⁴
Aline Garcia da Silva⁵
Leia de Souza Alcantara⁶
André Marchi⁷
Luiz Henrique Moreira Soares⁸
Bruna Fermino Pinto⁹
Bruna Buseti¹⁰

Resumo

Embora a produção diária de alimentos seja suficiente para alimentar a população mundial, ainda existem milhares de pessoas sofrendo com a privação quantitativa de alimentos. O aproveitamento integral dos alimentos, como forma de uma alimentação alternativa, é capaz de propiciar aos seres humanos uma melhor ingestão nutricional, tanto em quantidade como em qualidade, além de contribuir para a economia doméstica e para uma relação positiva entre meio ambiente e homem, uma vez que o reaproveitamento tem como consequência a redução do lixo doméstico. Dessa forma, utilizar o alimento em sua totalidade significa aproveitar os recursos disponíveis sem desperdício, respeitando a natureza, com a sustentabilidade sempre em mente e alimentando-se com prazer e dignidade. Pensando nisso, foi realizada no município de Brejinho de Nazaré/TO, durante a Operação Tocantins, em janeiro de 2017, a oficina sobre alimentação alternativa, onde o principal objetivo foi levar a população local algumas receitas ainda desconhecidas, com cascas de frutas e vegetais, antes descartadas por grande parte dos participantes da oficina, demonstrando na prática a possibilidade de reaproveitando dos alimentos, bem

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná
² Universidade Estadual do Norte do Paraná
³ Universidade Estadual do Norte do Paraná
⁴ Universidade Estadual do Norte do Paraná
⁵ Universidade Estadual do Norte do Paraná
⁶ Universidade Estadual do Norte do Paraná
⁷ Universidade Estadual do Norte do Paraná
⁸ Universidade Estadual do Norte do Paraná
⁹ Universidade Estadual do Norte do Paraná
¹⁰ Universidade Estadual do Norte do Paraná

como seu preparo, ressaltando também sobre o importante valor nutricional dos alimentos que antes eram inutilizados.

Palavras-chaves: sustentabilidade; alimentação alternativa; economia doméstica

Abstract

Although daily food production is sufficient to feed the world's population, there are still thousands of people suffering from quantitative deprivation of food. The total use of vegetables and fruits, is an alternative feeding, its possible providing to humans a better nutritional intake, both in quantity and quality, as well contribute to the domestic economy and a positive relationship between the environment and man. The use of fruit and vegetables peels, leads to the reduction of household waste. In this way, to use food in its entirety means to take advantage of available resources without waste, respecting nature, with sustainability always in mind and feeding oneself with pleasure and dignity. Thinking about this, took the workshop on alternative feeding, to the municipality of Brejinho de Nazaré / TO, during Operation Tocantins, held in January 2017, where the main objective was to lead the local population some recipes still unknown, with parts of fruits and vegetables by most of the participants of the workshop, demonstrating in practice the possibility of reusing the food as well as its preparation, also highlighting the important nutritional value of previously unused foods.

Keywords: sustainability; Alternative food; domestic economy

Introdução

De acordo com o que foi afirmado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização para a Agricultura e Alimentos (FAO) na Conferência Internacional de Nutrição, realizada em Roma, no ano de 1993, cerca de 1/3 da população mundial de baixa renda sofre com a carência nutricional. Dentre os indivíduos afetados, as mais prejudicadas são as crianças, uma vez que podem apresentar crescimento e desenvolvimento insatisfatório, além de desordens imunológicas e fisiológicas,

resultantes dos baixos teores de vitaminas e sais minerais ingeridos na dieta (LAURINDO; RIBEIRO, 2014).

Ainda que estejamos em pleno século XXI e que os índices de fome tenham diminuído, existem ainda 10,3 milhões de pessoas convivendo com limitação de acesso quantitativo aos alimentos (IBGE, 2013).

Embora a produção diária de alimentos seja suficiente para alimentar a população mundial, grande parte é perdida devido às falhas no sistema de colheita, armazenagem, processamento ou comercialização. Somente no Brasil, cerca de 70 mil toneladas são jogadas no lixo diariamente, o que torna o nosso lixo o mais rico do mundo, colocando o Brasil no status de “País do Desperdício” (LAURINDO; RIBEIRO, 2014).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o desperdício doméstico de alimentos chega a 20%, sendo a distorção no uso do alimento a forma mais comum do desperdício caseiro (BADAWI, 2009).

Segundo Badawi, 2009, pouca gente sabe, mas as partes consideradas “menos nobres” dos alimentos, como talos, cascas, folhas e sementes, são as que mais armazenam nutrientes, sendo ricas em vitaminas, além de ferro e potássio.

Dessa forma, utilizar o alimento em sua totalidade significa aproveitar os recursos disponíveis sem desperdício, respeitando a natureza, com a sustentabilidade sempre em mente e alimentando-se com prazer e dignidade.

Desenvolvimento

O aproveitamento integral dos alimentos, como forma de uma alimentação alternativa, é capaz de propiciar aos seres humanos uma melhor ingestão nutricional, tanto em quantidade como em qualidade, além de contribuir para a economia doméstica e para uma relação positiva entre meio ambiente e homem, uma vez que o reaproveitamento tem como consequência a redução do lixo doméstico.

Através do aproveitamento das partes comumente inutilizadas dos vegetais, é possível não só alimentar um maior número de pessoas, como também corrigir as carências nutricionais que possam existir, uma vez que boa parte dos alimentos descartados apresentam elevado teor nutritivo (LAURINDO; RIBEIRO, 2014).

Vale ressaltar aqui a importância de políticas públicas que incentivem a redução do desperdício de alimentos, voltando-se a prevenção da desnutrição, a redução da pobreza e das desigualdades sociais existentes dentro de um mesmo país.

Um dos principais pontos a ser trabalhado, principalmente entre a população de baixa renda, é a difusão do conhecimento acerca das propriedades nutricionais dos alimentos descartados, bem como suas diferentes formas de reaproveitamento e utilização.

Pensando nisso, o conjunto B da Universidade Estadual do Norte do Paraná, levou ao município de Brejinho de Nazaré/TO, durante a Operação Tocantins, realizada em janeiro de 2017, a oficina sobre alimentação alternativa, onde o principal objetivo foi levar a população local algumas receitas ainda desconhecidas por grande parte dos participantes da oficina, demonstrando na prática a possibilidade de reaproveitando dos alimentos, bem como seu preparo, ressaltando também sobre o importante valor nutricional dos alimentos que antes eram inutilizados.

Diante do acima exposto, o principal objetivo deste trabalho é relatar sobre a oficina intitulada “Alimentação Alternativa”, bem como descrever as receitas apresentadas e a reação do público alvo.

Sobre a Oficina

A oficina em questão foi realizada por duas vezes, uma na comunidade quilombola conhecida como “Malhadinha”, contendo um público de aproximadamente 20 pessoas, dentre homens, mulheres e crianças e a outra no próprio município, mas especificamente na cozinha da Escola Municipal Wanda Ferreira da Cunha. Esta segunda, apresentando um público de 22 pessoas, sendo todas mulheres.

Além do espaço, a escola supracitada disponibilizou os utensílios e equipamentos necessários para a realização da oficina, como panelas, fogão e talheres.

Os ingredientes utilizados foram provenientes de doação da prefeitura, da população ou obtidos por recursos próprios no comércio local.

As receitas foram executadas durante a oficina e contou com a ajuda e colaboração de alguns participantes. O cardápio selecionado foi: Carne de Jaca, Casca de Banana à Milanese, Cocada do Caule do Mamoeiro, Refogado de Casca de Melancia e Refogado de Palma Forrageira.

As receitas completas e as características nutricionais são apresentadas abaixo:

Carne de Jaca

A jaca é uma fruta originária da Ásia e pode ser encontrada em todas as regiões tropicais. Apresenta elevada produtividade, entretanto ainda é pouco explorada tecnologicamente e comercialmente. A jaqueira produz frutos grandes, com peso variando de 2 a 20 kg. É uma fruta rica em fibras, sendo indicada para pessoas com problemas intestinais. É rica também em carboidratos, proteína, potássio, cálcio, fósforo, ferro e vitaminas A, C e do complexo B, principalmente niacina (B5) e riboflavina (B2) (LEMOS et al, 2012).

Para o preparo da carne de jaca, utiliza-se o fruto verde. Dessa forma, vale salientar que a jaca verde apresenta valores nutricionais inferiores ao fruto maduro, entretanto esta forma de apresentação representa uma opção de consumo para as pessoas que possuem a disponibilidade do fruto, mas que não se agradam pelo sabor peculiar da fruta madura. Outro fato que merece devida importância é em relação ao seu teor de proteína, o qual encontra-se em valores inferiores ao presente em alimentos de origem animal. Assim sendo, a carne de jaca não deve ser consumida em substituição a proteína da carne de origem animal e sim somente como um complemento de vitaminas e minerais da dieta.

Ingredientes:

1 jaca verde pequena

2 cebolas médias picadas

2 tomates grandes picados

Cheiro verde picado (a gosto)

100 g de azeitonas picadas

2 dentes de alho amassados

Azeite a gosto

Sal e tempero à gosto (páprica doce, açafrão, pimenta do reino)

Preparo:

Cozinhe a jaca em panela de pressão por aproximadamente 45 minutos. Se a jaca não couber inteira dentro da panela, pode-se cortá-la em pedaços menores, entretanto recomenda-se que as mãos e utensílios utilizados para o corte sejam untados com um pouco de óleo vegetal, afim de facilitar a retirada da nódia.

Após cozida, a jaca apresentará um coloração escura. Deve-se então, com o auxílio de um garfo, separa a polpa dos talos, caroços e casca. A casca e o talo podem ser então

descartados e os caroços armazenados para a preparação de outros pratos, como risotos e farinha, a qual é rica em amido e pode ser utilizada no preparo de pães, bolos e biscoitos. Em uma panela aqueça o azeite e doure o alho e a cebola picados. Acrescente o tomate picado e em seguida a polpa da jaca reservada anteriormente. Mexa bem e tempere à gosto. Quando começar a grudar no fundo da panela desligue o fogo e acrescente as azeitonas picadas e o cheiro verde (Figura 1)

Figura 1. Carne de Jaca



Foto: MIASAKI, N.T (2017)

Sensorialmente, apesar de uma consistência um pouco mais úmida, a carne de jaca é uma excelente substituta para a carne de frango utilizada em recheios de tortas, escondidinhos, coxinhas e etc.

Casca de Banana à Milanese

O Brasil é o terceiro maior produtor mundial de bananas, com produção estimada em 6 milhões de toneladas anuais, sendo a segunda fruta mais consumida no país, perdendo apenas para a laranja (OLIVEIRA et al, 2009).

A casca da banana apresenta teores de nutrientes superiores ao da polpa da fruta, além de ser uma excelente fonte de fibra e sais minerais (RIBEIRO; FINZER, 2010).

Figura 2. Casca de banana à milanesa



Fonte: <http://proezasdanaty.blogspot.com.br/2015/07/receita-vegana-bife-de-casca-de-banana.html>

Ingredientes:

10 cascas de banana madura

2 ovos

1 xic. farinha de trigo

1 xic. farinha de rosca

Suco de 3 limões

Temperos (alho, cebola, sal, pimenta do reino)

Óleo para fritar

Preparo:

Corte as cascas de banana em tiras e com o auxílio de uma faca faça suaves riscos no sentido vertical e horizontal, de modo que a casca não se parta, mas que permita uma melhor absorção do tempero.

Coloque as cascas em uma vasilha, adicione os temperos e o suco dos limões. Deixe marinando por aproximadamente 30 minutos. Em seguida passe as cascas, uma a uma, na farinha de trigo, posteriormente no ovo e por último na farinha de rosca. Frite em óleo bem quente e deixe secar em papel toalha.

Cocada do Caule do Mamoeiro

As plantas dos mamoeiros podem ser classificadas como fêmeas, machos e hermafroditas. As plantas machos e fêmeas, devido ao formato e fisiologia de suas flores, raramente

produzem frutos ou apresentam frutos de péssima qualidade e portanto, sem valor comercial. Assim sendo, apenas as plantas hermafroditas são destinadas a produção de frutos.

Dessa forma, as plantas machos e fêmeas caracterizam-se como produtos de descarte e seus caules podem então ser reaproveitados para a elaboração de doces.

Além de apresentar grande rendimento, o caule do mamoeiro apresenta teores nutricionais superiores ao encontrado na polpa, a qual é rica em nutrientes, como vitamina A, carotenoides, vitamina C, vitaminas do complexo B, licopeno, minerais dietéticos e fibras alimentares.

Figura 3. Doce de caule de mamão



Fonte: <http://paoesaude.blogspot.com.br/2011/05/mamao-alimento-e-remedio.html>

Ingredientes:

1 kg de caule de mamão ralado

1kg de açúcar cristal

6 xícaras de (chá) água

200 gramas de coco ralado

Cravo da índia à gosto

Preparo:

Descasque e rale aproximadamente 1 kg do caule de mamão, coloque-o em uma panela, cubra com água e leve ao fogo até ferver. Após fervura, troque a água e leve ao fogo novamente. Repita o mesmo procedimento por mais três vezes. Na última troca de água

acrescente o açúcar e o coco ralado e deixe apurar em fogo brando. Para servir, acrescente os cravos da Índia.

Refogado de Casca de Melancia

Dentre as frutas que apresentam grande quantidade de resíduos encontra-se a melancia. Originária da Índia, foi introduzida no Brasil pelos escravos e se aclimatou muito bem. A casca da melancia apresenta aproximadamente 96% de umidade, 0,93% de proteína, 0,3% de lipídios, 2,19% de carboidratos e 15,18 Kcal. Vale ressaltar que esses valores representam apenas uma média, uma vez que a composição do fruto, bem como de sua casca, pode variar de acordo com as características genéticas da planta, estágio de maturação, adubação do local de plantio e condições climáticas (SANTANA; OLIVEIRA, 2005).

Figura 4. Refogado de casca de melancia



Fonte: <http://mesabrasil.secsp.org.br/cozinhar/receitas/refogado-de-melancia.aspx>

Ingredientes:

½ kg de entrecasca (somente a parte branca) de melancia picada em pequenos cubos

2 dentes de alho picado

1 xícara de cebola picada

2 colheres (sopa) de azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

Preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Em seguida adicione a casca de melancia picada e tempere à gosto. Abaixar o fogo e deixe refogar por aproximadamente 10 minutos.

Dica: Para enriquecer ainda mais o prato, pode-se adicionar ovos batidos ou carne moída.

A casca de melancia pode também ser utilizada para a fabricação de doces artesanais.

Refogado de Palma Forrageira

Da família das cactáceas, a palma forrageira é originária do México e tem despertado grande interesse devido ao seu elevado valor nutricional e a sua resistência a sazonalidade das chuvas nas regiões áridas e semi-áridas.

Periodicamente a palma forrageira produz frutos, conhecido no nordeste brasileiro como figo da índia. É um fruto de sabor suave, com polpa succulenta, translúcida, gelatinosa e muito aromático quando maduro.

Os segmentos de caule achatados, conhecidos como raquetes, são utilizados em diversas regiões na nutrição de animais. Já como alimento humano, seu consumo se restringe mais ao México.

Apresenta em sua constituição cerca de 90% de água, 4-6% de carboidratos, 1% de proteína, 0,2% de lipídios, 1% de minerais e vitamina C (12,7 mg/100g) (SANTOS, 2014).

Figura 5. Refogado de Palma forrageira



Fonte: <https://br.pinterest.com/casimironogueir/plantas-comest%C3%ADveis-n%C3%A3o-convencionais/?lp=true>

Ingredientes:

3 folhas de palma forrageira sem espinhos, lavadas e picadas

½ xícara de cebola picada

3 dentes de alho picado

1 xícara de água

Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

Preparo:

Em uma panela aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Adicione a palma picada, o sal, a pimenta do reino e a água. Deixe refogar por 20 minutos ou até a água secar.

Dica: Pode-se ainda adicionar toucinho ou bacon.

Conclusão

O reaproveitamento das partes consideradas “menos nobres” dos alimentos é capaz de aumentar a disponibilidade de alimento e nutrientes, melhorar a qualidade de vida da população ainda afetada pela fome, além de promover uma acentuada economia doméstica e contribuir com a redução de impactos ambientais por meio da diminuição do descarte de produtos outrora considerados como resíduos descartáveis.

Entretanto, para que o aproveitamento integral dos alimentos seja possível e rotineiro, é necessário que a população quebre alguns paradigmas em relação a alimentação. Dessa forma, pode-se concluir que a oficina sobre Alimentação Alternativa ministrada durante a Operação Tocantins contribuiu para que a população de Brejinho de Nazaré passasse a enxergar as partes menos nobres de frutas, legumes e verduras como potenciais fontes nutritivas, melhorar a qualidade da alimentação, incluindo as fibras de cascas e outras partes antes descartadas gerando o aproveitamento integral do alimento.

Referências

BADAWI, C. **Aproveitamento Integral dos Alimentos: Melhor sobrar do que faltar?**. 2009. Disponível em: <http://www.biologia.seed.pr.gov.br/arquivos/File/sugestoes_atividades_pdf/aproveitamento_alimentos.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2017

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE, 2014, Rio de Janeiro. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: Segurança Alimentar 2013**. Rio de Janeiro: IBGE, 2014. 134 p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91984.pdf>>. Acesso em: 17 jul. 2017.

LAURINDO, T. R; RIBEIRO, K. A. R. Aproveitamento Integral dos Alimentos. **Interciência & Sociedade**, Mogi Guaçu, v. 3, n. 2, p.17-26, jan. 2014. Disponível em: <http://fmpfm.edu.br/intercienciaesociedade/colecao/online/v3_n2/2_aproveitamento.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2017.

LEMOS, D. M et al. Propriedades físico-químicas e químicas de duas variedades de jaca. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, Mossoró, v. 7, n. 3, p.90-93, jul. 2012. Bimestral. Disponível em: <<http://gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/1321/1244>>. Acesso em: 17 jul. 2017.

OLIVEIRA, L. F. et al. Utilização de Casca de Banana na Fabricação de Doces de Banana em Massa – Avaliação da Qualidade. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 20, n. 4, p.581-589, out. 2009. Bimestral. Disponível em: <<http://200.145.71.150/seer/index.php/alimentos/article/view/1235/862>>. Acesso em: 17 jul. 2017.

RIBEIRO, R. D.; FINZER, J.R.D. Desenvolvimento de Biscoito Tipo Cookie com Aproveitamento de Farinha de Sabugo de Milho e Casca de Banana. **Fazu em Revista**, Uberaba, v. 7, n. 7, p.120-124, jan. 2010. Disponível em: <<http://www.fazu.br/ojs/index.php/fazuemrevista/article/view/197/186>>. Acesso em: 17 jul. 2017.

SANTANA, A.F.; OLIVEIRA, L.F. Aproveitamento da Casca de Melancia (*Curcubita citrullus*, Shrad) na Produção Artesanal de Doces Alternativos. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 16, n. 4, p.363-368, out. 2005. Bimestral. Disponível em: <<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/496/459>>. Acesso em: 17 jul. 2017.

SANTOS, M. C. G. **Propriedades Nutricionais e Funcionais de Palma (*Opuntia ficus-indica*) e sua Utilização no Processamento de Geleias**. 2014. 115 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos, Centro de Tecnologia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2014. Disponível em: <<http://tede.biblioteca.ufpb.br/handle/tede/4068#preview-link0>>. Acesso em: 17 jul. 2017.

