

AVALIAÇÃO DO POTENCIAL DE UTILIZAÇÃO DE HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Sidnei REIS¹; Igor Andrade², Verônica MORAIS³; Islâine CASTRO⁴; Gizele COSTA⁵

RESUMO

As PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) são plantas que não estão disponíveis no circuito global de comercialização e possuem uma ou mais partes comestíveis. Elas exercem grande influência no funcionamento do organismo, por conterem proteínas, sais minerais, vitaminas, compostos antioxidantes e carboidratos. Como atualmente a sociedade consome um número muito maior de hortaliças convencionais e a população em geral não tem muito conhecimento sobre PANC, faz-se necessário mais estudos sobre sua utilização e benefícios. Diante disto, o presente trabalho teve como objetivo estudar as propriedades das PANC, elaborando diferentes formulações, para serem implantadas em refeições, buscando enriquecer e diversificar a merenda escolar, bem como estimular e incentivar o consumo de PANC dos alunos do Centro Educacional Municipal Américo Bonamichi (CEMAB), difundindo o conhecimento sobre estas. Os resultados obtidos mostraram que as formulações desenvolvidas tiveram boa aceitação pelos discentes.

Palavras-chave: Educação-alimentar; Nutrientes; Resgate-cultural.

1. INTRODUÇÃO

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são plantas que não estão disponíveis no circuito global de comercialização e possuem uma ou mais partes comestíveis, tais como raízes tuberosas, tubérculos, bulbos, rizomas, talos, folhas, brotos, flores, frutos e sementes, ou ainda látex, resina ou goma ou indiretamente quando são usadas para obtenção de óleo e gorduras alimentícias. Atualmente são chamadas “daninhas” ou “inços”, e muitas delas encontram-se em desuso pela maior parte da população (KINUPP, 2007).

Elas exercem grande influência no funcionamento do organismo, por conterem vitaminas, fibras, sais minerais, proteínas e carboidratos. Estes nutrientes facilitam a digestão melhorando o trânsito intestinal, cria resistência ao corpo, e ajuda à eliminação de toxinas e de radicais livres (EPAMIG, 2012).

¹Bolsista, IFSULDEMINAS – Campus Inconfidentes, e-mail: sidneireis20@gmail.com;

²Bolsista, IFSULDEMINAS – Campus Inconfidentes, e-mail: agroigor@gmail.com;

³Orientadora, IFSULDEMINAS – Campus Inconfidentes, e-mail: veronicaspm@gmail.com;

⁴Voluntária, IFSULDEMINAS – Campus Inconfidentes, e-mail: slncastro14@gmail.com;

⁵Voluntária, IFSULDEMINAS – Campus Inconfidentes, e-mail: gizele.costaa@gmail.com.

Logo, a sua inclusão na alimentação escolar é uma grande forma de incentivo e ensino, pois neste período ainda há a formação do hábito alimentar e as crianças já cresceriam conhecendo e educando seu paladar com frutas, verduras e legumes diferenciados (HANS, 2016).

Vale ressaltar que a educação nutricional é notoriamente um instrumento de promoção da saúde através da construção de bons hábitos alimentares, contribuindo para que a criança cresça com saúde e possa desfrutar da vida com disposição, energia e alegria.

Diante disto, o presente trabalho teve como objetivo estudar as propriedades das PANC, elaborando diferentes formulações, para serem implantadas em refeições, buscando enriquecer e diversificar a merenda escolar, bem como estimular e incentivar o consumo de PANC dos alunos do Centro Educacional Municipal Américo Bonamichi (CEMAB), difundindo o conhecimento sobre estas.

2. MATERIAL E MÉTODOS

As atividades (Preparo de formulações e Visita a Fazenda do Campus Inconfidentes) foram realizadas com alunos do 4º e 5º anos matriculados no CEMAB que participam do programa de educação em tempo integral entre os meses de março a julho de 2018, totalizando 45 alunos.

Foram levados aos discentes algumas formulações para que pudessem experimentar e verificar se estas teriam aceitabilidade por meio de uma ficha de análise sensorial de escala hedônica facial mista (CECANE, 2010). As formulações apresentadas aos discentes foram: Suco de Azedinha com hortelã, Bolinho de Beldroega, Geladinho de vinagreira e Peixinho Frito.

Figura 1: Escala hedônica facial mista.

PROJETO DE EXTENSÃO PANC IFSULDEMINAS CEMAB	ANÁLISE SENSORIAL 1 NOME: DATA:			
Circule a figura que melhor descreve sua opinião sobre o produto:				
				
Detestei 1	Não Gostei 2	Indiferente 3	Gostei 4	Adorei 5

Fonte: Adaptado de Cecane (2010).

Para preparar o Suco de Azedinha com Hortelã utilizou-se os seguintes ingredientes: 3 folhas grandes de azedinha, 1 lima ácida tahiti grande (suco), 1 ramo médio de hortelã, água (5 copos de 200ml) e 5 colheres de sopa cheias de açúcar cristal. Para prepará-lo colocou-se todos os

ingredientes no liquidificador e completou com água. Bateu os ingredientes e em seguida coou-se com auxílio de uma peneira.

Para preparar o Bolinho de Beldroega utilizou-se os seguintes ingredientes: 200 g de beldroega lavada, 2 ovos inteiros, farinha de trigo com fermento (suficiente para dar o ponto), 2 colheres de sopa de queijo ralado, 1 xícara de leite e 1 pitada de sal. Para prepará-lo primeiramente pesou-se 200 g de beldroega e misturou-se com todos os ingredientes, bateu até atingir uma massa homogênea e fritou em óleo bem quente.

Para preparar o Geladinho de Vinagreira utilizou-se os seguintes ingredientes: 1 xícara de chá de folha de vinagreira, 5 colheres de sopa de açúcar cristal, ½ xícara de chá de linhaça, 500 mL de água. Primeiramente colocou-se a folha de vinagreira e a água para aquecer até atingir fervura. Logo após, retirou-se do fogo e coou; misturou-se os demais ingredientes e colocou-os nos saquinhos para congelar.

Para preparar o Peixinho Frito utilizou-se os seguintes ingredientes: folhas de Peixinho, 2 ovos, óleo e 200 g de farinha de trigo. Lavou-se bem as folhas de peixinho, em seguida, estas foram passadas no ovo e na farinha de trigo, respectivamente; estando prontas para serem fritadas.

Os alunos também realizaram uma visita a Fazenda do Campus Inconfidentes, onde puderam conhecer a horta da fazenda escola, bem como o local onde as PANC trabalhadas no projeto estavam plantadas. Neste dia, os alunos também plantaram PANC em garrafas PET e levaram para o CEMAB.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para análise da aceitabilidade das formulações foi utilizada uma escala hedônica facial mista que pode ser utilizada para escolares do 4º ao 5º ano (CECANE, 2010).

Quadro 1: Porcentagem de aceitação das formulações.

Formulações	Adorei	%	Gostei	%	Indiferente	%	Não gostei	%	Detestei	%
Suco de Azedinha com Hortelã	22	48,9	6	13,3	4	8,9	3	6,7	10	22,2
Bolinho de Beldroega	29	64,5	7	15,6	6	13,3	1	2,2	2	4,4
Geladinho de Vinagreira	13	28,9	4	8,9	6	13,3	5	11,1	17	37,8
Peixinho Frito	30	66,7	12	26,7	1	2,2	2	4,4	0	0

Com base no quadro acima, pode-se perceber que as formulações de Suco de Azedinha com hortelã, Bolinho de Beldroega e Peixinho frito tiveram boa aceitação pelas crianças.

A formulação de Geladinho de Vinagreira teve uma aceitação menor, isso justifica-se pois as crianças não gostaram muito das sementes de linhaça adicionadas na formulação.

4. CONCLUSÕES

A introdução das PANC na alimentação escolar é possível, visto que as formulações desenvolvidas tiveram boa aceitação pelos discentes. Além disso, é de extrema importância que as famílias dos alunos tenham conhecimento dessas plantas, assim, com o incentivo de casa e da escola, as crianças vão compreender a riqueza dessas plantas.

REFERÊNCIAS

CECANE; Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar. **Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE**. Brasília: 2010. 56 p. Disponível em: <<http://cecanesc.ufsc.br/core/getarquivo/idarquivo/559>>. Acesso em: 31 jul. 2018.

EPAMIG. **Hortaliças não convencionais: Saberes e Sabores**. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais . EPAMIG-DPPU, 2012. 28 p.

HANS, Monique. **Inovação da Alimentação Escolar através das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)**. Harmonia: 2016. 14 slides, colorido. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cecane/downloads/download.php?id=100>>. Acesso em: 29 jul.2018.

KINUPP, V.F. **Plantas Alimentícias Não Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS**. 2007. 562f. Tese (Doutorado em Fitotecnia) - Universidade Federal de Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. 2007. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/12870>> Acesso em: 30 jul.2018.