

(x) Graduação () Pós-Graduação

REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS E APLICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO NA CASA LAR SANTO ANTÔNIO DO MUNICÍPIO DE NAVIRAÍ-MS

Vanessa da Veiga Dias
Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul (UEMS)
vanessadias741408@gmail.com

Fabiane Bach
Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul (UEMS)
Fabiane.bach@uems.br

RESUMO

O presente trabalho teve como principal objetivo propor o melhor aproveitamento dos alimentos que são recebidos e utilizados no preparo das refeições na casa Lar Santo Antônio, localizada no município de Naviraí/MS. Essa instituição abriga idosos em estado de vulnerabilidade e é mantida por meio de doações, principalmente de alimentos. Muitas vezes os alimentos recebidos chegam em grande quantidade e em estágio de maturação avançado, sendo desperdiçados por falta de opções de preparo ou métodos de conservação e armazenamento adequados. Buscando então reaproveitar alimentos que são descartados, colaborando para evitar o desperdício e acúmulo do lixo orgânico, assim, foram desenvolvidas cartilhas com receitas contendo técnicas de reaproveitamento dos alimentos para a elaboração de novos produtos dentro da alimentação oferecida diariamente aos idosos. Além disso, a cartilha continha informações sobre o reaproveitamento de partes dos alimentos pouco utilizadas na alimentação, como cascas, talos, sementes e folhas, que muitas vezes são descartadas. A elaboração da cartilha teve o objetivo de orientar os manipuladores de alimentos da Casa Lar, a fim de reduzir o desperdício de alimentos e colaborar para uma alimentação mais saudável. Por fim, foi produzido um vídeo com as mesmas técnicas e elaboração de uma das receitas propostas na cartilha, para que a transferência de conhecimento fosse a mais didática possível e o reaproveitamento de resíduos e coprodutos pudesse ser amplamente empregado na cozinha da instituição Casa lar Santo Antônio.

Palavras-chave: Formulação de receitas, Manipulação de alimentos, Reaproveitamento de alimentos.

1 CONTEXTUALIZAÇÃO

A Casa Lar Santo Antônio é uma instituição não governamental, que foi inaugurada em fevereiro de 2005. Atualmente abriga mais de 20 idosos em situação de abandono e/ou vulnerabilidade. Os alimentos estão entre as diversas doações recebidas para manter a instituição funcionando. Por se tratar de doação, alguns tipos de alimentos são recebidos em demasia, enquanto outros são escassos. Além disso, os produtos perecíveis e/ou sazonais podem apresentar estágio de maturação avançado ou ainda estarem em quantidade excessiva para o consumo imediato, resultando em perdas e geração de resíduos orgânicos. Algumas medidas podem ser tomadas para evitar o desperdício de alimentos em diversos estabelecimentos que manipulam e/ou processam alimentos. Tais medidas englobam desde o treinamento e conscientização dos manipuladores de alimentos em relação às boas práticas de manipulação e processamento, até o desenvolvimento de processos e produtos que proporcionam o aumento do tempo de conservação e o reaproveitamento/aproveitamento integral de alimentos. O conhecimento técnico de metodologias de processamento e controle de alimentos, bem como das boas práticas de fabricação (BPF) auxiliam os estabelecimentos e instituições, tanto na redução de perdas de alimentos, quanto na eliminação de DTA (doenças transmitidas por alimentos). A implementação de projetos de extensão universitária, que viabilizem a utilização de alimentos que não seriam aproveitados corretamente, que seriam descartados, ou ainda que devido à manipulação inadequada pudesse vir a causar intoxicação alimentar, são de extrema importância e de utilidade pública.

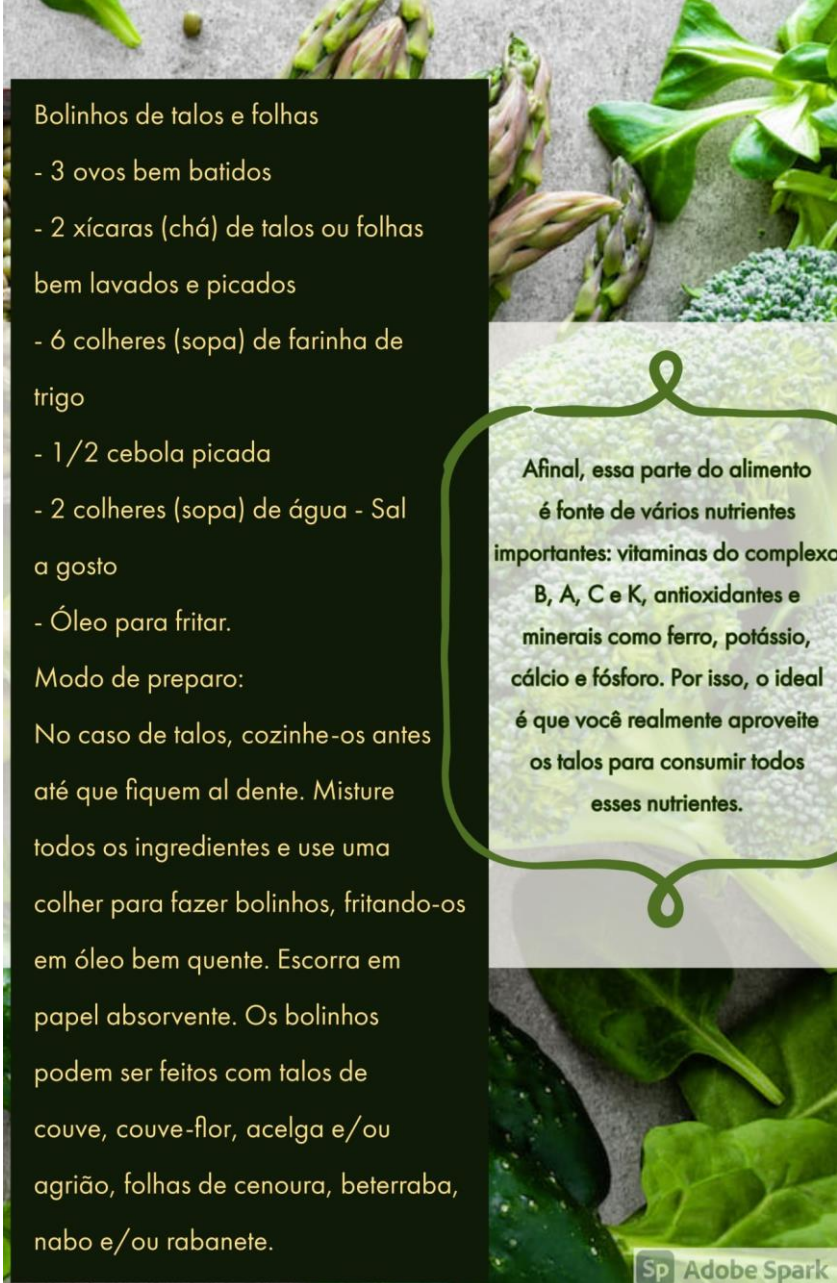
2 DESENVOLVIMENTO

Entre os meses de agosto de 2020 a outubro de 2021 não foi possível realizar visitas presenciais no Lar Santo Antônio, devido à pandemia de COVID-19. O contato foi realizado através de ligações telefônicas com as funcionárias responsáveis. De novembro a dezembro de 2020 foi estipulado um cronograma de quais alimentos seriam utilizados no preparo das refeições bem como os seus resíduos que eram descartados e quais os alimentos que mais eram utilizados (banana, maçã, laranja, tomate, abóbora, cenoura, batata, couve, chuchu). Com essas informações foi possível elaborar cartilhas com as receitas. Também foi produzido em vídeo uma receita com aproveitamento integral do alimento e enviado no e-mail da Casa Lar Santo

Antônio.

2.1 FIGURAS

Figura 1: Receita de bolinhos de talos e folhas.



Bolinhos de talos e folhas

- 3 ovos bem batidos
- 2 xícaras (chá) de talos ou folhas bem lavados e picados
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água - Sal a gosto
- Óleo para fritar.

Modo de preparo:
No caso de talos, cozinhe-os antes até que fiquem al dente. Misture todos os ingredientes e use uma colher para fazer bolinhos, fritando-os em óleo bem quente. Escorra em papel absorvente. Os bolinhos podem ser feitos com talos de couve, couve-flor, acelga e/ou agrião, folhas de cenoura, beterraba, nabo e/ou rabanete.

Afinal, essa parte do alimento é fonte de vários nutrientes importantes: vitaminas do complexo B, A, C e K, antioxidantes e minerais como ferro, potássio, cálcio e fósforo. Por isso, o ideal é que você realmente aproveite os talos para consumir todos esses nutrientes.

Sp Adobe Spark

Fonte: Adobe Spark.

Figura 2: Receita de pão de casca de banana.

- Pão de casca de banana
- 6 bananas inteiras com cascas
 - 1 xícara (chá) de água
 - 1/2 xícara de óleo
 - 1 xícara de leite
 - 1 ovo
 - 30g de fermento fresco (para pão)
 - 1/2 kg de farinha de trigo
 - 1 pitada de sal
 - 1 colher (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Após lavar e picar as cascas de banana bata-as com a água no liquidificador. Junte o óleo, o leite, o ovo e o fermento e bata mais. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente aos poucos a farinha e o açúcar. Por último, acrescente a essa massa as bananas em rodela e o sal. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.



ESSA FRUTA RICA EM VITAMINAS, SÃO QUATRO PRESENTES NA BANANA: B1, B2, B6 E B12 - ESSA FRUTA AUXILIA DIRETAMENTE O SISTEMA NERVOSO. A BANANA CONTÉM MUITO FERRO. PORTANTO, INCLUIR O SEU CONSUMO NA DIETA É UMA FORMA EFICIENTE DE AJUDAR A COMBATER A ANEMIA.

Sp Adobe Spark

Fonte: Adobe Spark.

Figura 3: Receita de bolo de casca de maçã.



BOLO DE CASCA DE MAÇÃ

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) CANELA EM PÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 3 OVOS
- CASCAS DE 4 MAÇÃS
- 1 PITADA DE SAL
- MARGARINA PARA UNTAR

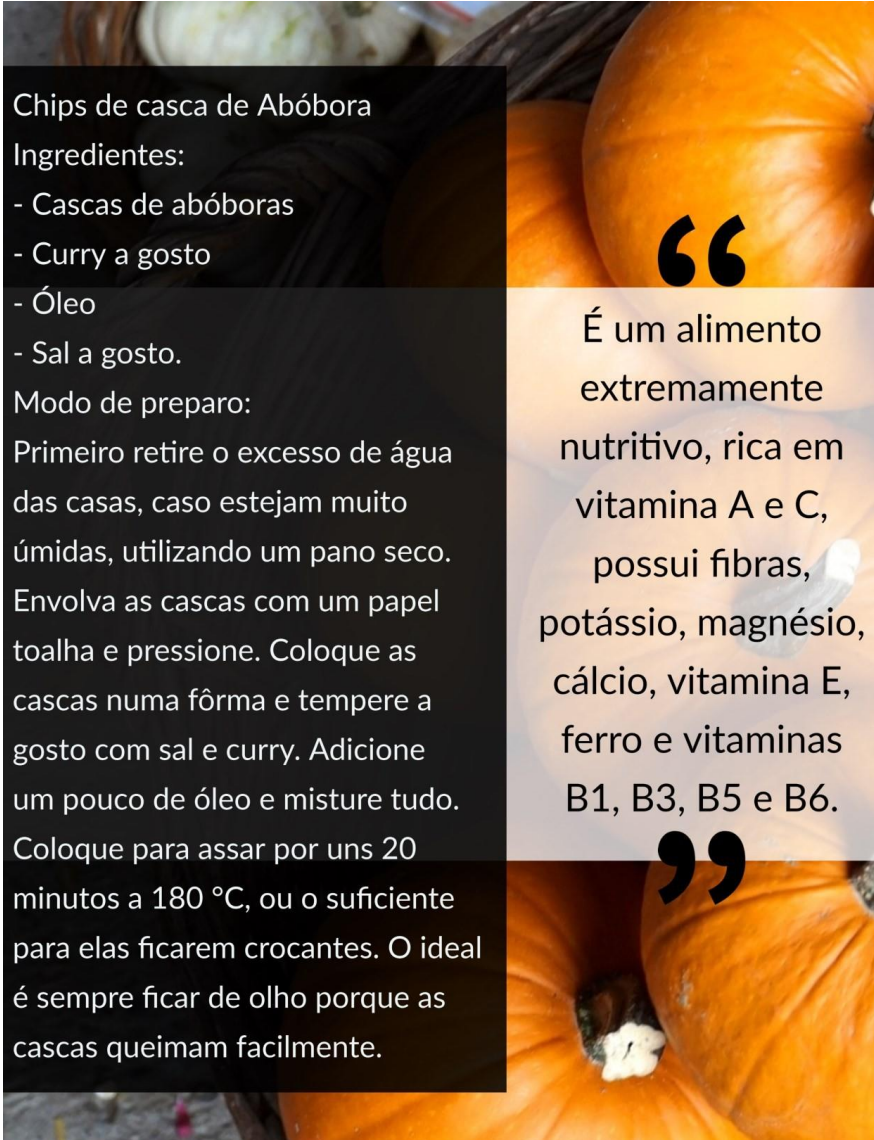
MODO DE PREPARO:

COLOQUE EM UMA TIGELA A FARINHA E O FERMENTO E RESERVE. NO LIQUIDIFICADOR, BATA O RESTANTE DOS INGREDIENTES E MISTURE COM A FARINHA RESERVADA. COLOQUE EM UMA FORMA DE BURACO NOMEIO DE 26CM DE DIÂMETRO UNTADA E POLVILHADA COM AÇÚCAR E CANELA EM PÓ A GOSTO. LEVE AO FORNO MÉDIO, PRAQUECIDO POR 30 MINUTOS OU ATÉ QUE AO ENFIAR UM PALITO, ELE SAIA LIMPO. RETIRE DO FORNO, DEIXE DESCANSAR POR 5 MINUTOS, DESENFORME E POLVILHE COM AÇÚCAR E CANELA EM PÓ A GOSTO.

A casca da fruta ela é rica em vitaminas do complexo B, ácido fólico e substâncias bioativas, que mantêm as células jovens. As maçãs com casca vermelha são ricas nestes nutrientes. Já a casca da maçã verde é mais rica em pectina, uma substância que diminui o colesterol.

Sp Adobe Spark

Figura 4: Receita de chips de casca de abóbora.



Chips de casca de Abóbora
Ingredientes:

- Cascas de abóboras
- Curry a gosto
- Óleo
- Sal a gosto.

Modo de preparo:
Primeiro retire o excesso de água das cascas, caso estejam muito úmidas, utilizando um pano seco. Envolve as cascas com um papel toalha e pressione. Coloque as cascas numa fôrma e tempere a gosto com sal e curry. Adicione um pouco de óleo e misture tudo. Coloque para assar por uns 20 minutos a 180 °C, ou o suficiente para elas ficarem crocantes. O ideal é sempre ficar de olho porque as cascas queimam facilmente.

“
É um alimento extremamente nutritivo, rica em vitamina A e C, possui fibras, potássio, magnésio, cálcio, vitamina E, ferro e vitaminas B1, B3, B5 e B6.
”

Fonte: Adobe Spark.

3 RESULTADOS, DESAFIOS E APRENDIZADO

Com as informações dos alimentos mais utilizados e quais resíduos eram descartados, foi possível elaborar receitas e um vídeo explicativo sobre as BPF para aplicação na alimentação dos idosos. Durante o período de isolamento social não foi possível fazer visitas no Lar Santo Antônio. Por meio de contato telefônico, conversou-se com as funcionárias que informaram quais os alimentos eram descartados com maior frequência, seus resíduos e a partir dessas informações algumas receitas foram selecionadas para utilização no preparo da alimentação dos idosos.

O presente trabalho propôs o melhor aproveitamento dos alimentos que são recebidos e utilizados dentro da cozinha na casa Lar Santo Antônio, buscando reaproveitar principalmente as cascas dos alimentos que são descartadas. Assim, foram aplicadas técnicas de reaproveitamento dos alimentos para a elaboração de novos produtos dentro da alimentação oferecida diariamente aos idosos, visando reduzir o desperdício e colaborar para uma alimentação mais saudável. Durante o período de pandemia foi observado que houve uma queda significativa nas doações recebidas, porém uma quantidade importante de cascas e talos eram jogados fora. Com esse descarte são perdidos diversos nutrientes. Esse descarte se dá por conta da falta de conhecimento dos funcionários em saber reutilizar esses resíduos. Assim, o objetivo de ensinar e dar dicas aos funcionários do Lar Santo Antônio de como esses alimentos podem ser melhor aproveitados dentro da alimentação dos idosos foi introduzido, para que esse conhecimento possa ser usado no dia a dia durante o preparo das refeições. Por fim, foi criada uma cartilha com as mesmas técnicas e receitas propostas, para que o reaproveitamento de resíduos e co-produtos continue a ser exercido dentro das cozinhas.

AGRADECIMENTOS

À UEMS, pela oportunidade de realização do projeto, bem como pela concessão da bolsa PIBEX e a minha professora e orientadora Dra. Fabiane Bach, pelo apoio e ajuda fornecidos nessa caminhada.

REFERÊNCIAS

FORNARI, A. **A importância da alimentação na terceira idade**. Disponível em: <nutricaoopraticaesaudavel.com.br/bem-estar/a-importancia-da-alimentacao-na-terceira-idade/>, acesso em 23/03/2021.

GOULART, R.M.M. **Desperdício de alimentos: um problema de saúde pública**. Integração. V. 54, n. 1, 2008.

IBGE. **Projeção da população do Brasil**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>, acesso em 12 de março de 2021.

MACHADO, R. L. **Boas práticas de fabricação (BPF)**. Embrapa Indústria de Alimentos. Rio de Janeiro, 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentação saudável para a pessoa idosa**. Um manual para profissionais de saúde. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf, acesso em 23/03/2021.

OMS. **Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial do envelhecimento.** Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=5, acesso em 12/03/2021.

OZZY, P. **Manual de boas práticas de fabricação e controle.** 2006. Disponível em :< http://www.abraci.org.br/arquivos/boas_praticas_fab_controle2.pdf > Acesso em 20 de fev. 2021.

TRAMONTINO, V. S.; NUÑEZ, J. M. C.; TAKAHASHI, J. M. F. K.; SANTOS-DAROZ, C. B.; RIZZATTI-BARBOSA, C. M. **Nutrição para idosos.** Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo. v. 21. n. 3. p. 258-267, 2009.