

**FACULDADE MADRE THAÍS
TECNÓLOGO EM GASTRONOMIA**

GERALDINA DA SILVA

A DESCONSTRUÇÃO DE BOLINHO DE CASCA DE BANANA
Bolinhas De Casca De Banana Com Vinagrete De Acerola

RELATÓRIO

Ilhéus
2022

GERALDINA DA SILVA

A DESCONSTRUÇÃO DE BOLINHO DE CASCA DE BANANA
Bolinhos De Casca De Banana Com Vinagrete De Acerola

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do título de Tecnólogo em
Gastronomia da Faculdade Madre Thaís.
Orientador: Profº.Esp André Rodrigo
Cabral dos Santos.

Ilhéus
2022

GERALDINA DA SILVA

A DESCONSTRUÇÃO DE BOLINHO DE CASCA DE BANANA

Bolinhos De Casca De Banana Com Vinagrete De Acerola

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado na Faculdade Madre Thais,
como parte das exigências para a
obtenção do título de Tecnóloga em
Gastronomia.

Ilhéus, 11 de novembro de 2022

BANCA EXAMINADORA

Profe ESP André Rodrigues
Cabral dos Santos
**Orientador - Faculdade
Madre Thais**

Prof. (Nome do professor
avaliador) Afiliações

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus pelo fato de eu existir e de me dá uma vida digna, em seguida agradeço à prefeitura Municipal de Urucuca que me ofertou o transporte, ao secretário de finanças Jose Carlos Brito e a Tomaz Neto que nunca dificultou o abastecimento do meu transporte também agradeço a cada motorista que me conduziu ate a faculdade, meus agradecimentos a minha mãe (*in memoriam*) que nunca mediu esforços para me fazer feliz, estudar e ter uma vida que infelizmente poucos tem a chance de ter. Fui premiada por ter tido uma mãe linda e rica de virtudes. Esse trabalho foi realizado baseado nas receitas que voce faziam pra que seus filhos não passassem fome.

Agradeço aos meus irmãos, Marcos Alan(*in memoriam*) que foi irmão, pai, amigo, ombro e exemplo de honestidade, Dina Marta e Marivaldo irmãos maravilhosos que me dão apoio e forcas para continuar a jornada. A galera que embarcou na ideia de Reality, foi uma ótima experiência. Aos meus colegas, em especial Hilla, Cristiana, Cidelia , Zeneide.

Guilherme que se tornou meu apoio, indo me buscar sempre no ponto de ônibus e providenciando meu material. Meus colegas pessoas especiais que irei levar para vida. Ao colega Euclides e a sua esposa Vania que me apoiaram e suportaram meus abusos e choros, permitiram por muitas vezes, entrar na sua casa e sentar na sua mesa, minha eterna gratidão. Aos professores que de maneira super dinâmica fizeram eu me apaixonar pelo curso. Vocês foram canais de Deus na minha vida, sem o apoio e a força de cada um de vocês não chegaria ate aqui.

Dedico este trabalho a Marinalva Brandão (*in memoriam*), minha mãe, foi por ela e para ela que cheguei até aqui. Um simples obrigada é pouco diante de tudo que fez por mim. A amo mesmo depois do fim.

RESUMO

O desperdício de alimentos é cada vez crescente ao longo dos últimos anos em nosso planeta. O desperdício alimentar está agregado à cultura brasileira: restos alimentares geralmente não são aproveitados para a produção de novos produtos, tornam-se imprescindíveis a sensibilização da população sobre a aquisição de novos hábitos de consumo, de forma a minimizar a perda doméstica de alimentos. A educação é o caminho mais adequado para este processo. O objetivo deste projeto é criação de um prato valorizando o reaproveitamento de ingredientes. Os mesmos foram escolhidos com o propósito ao qual revelasse que a gastronomia contemporânea pode agregar muito mais valor a esses alimentos nutricionais reunindo ingredientes que pela globalização que além de econômica e sustentável, caracterizada pela estabilidade dos mercados e até mesmo em casa, agregar vários sabores encontrando uma nova fusão de ingredientes, harmonizar e conceituar o tema, trazendo novas propostas para a gastronomia, de criação, com um aumento significativo que promoveu o pensamento sustentável em conjunto com a melhoria do aprendizado de química.

Palavras-chave: Desperdício. Aproveitamento alimentar. Sustentabilidade.

ABSTRACT

Food waste is increasing over the last few years on our planet. Food waste is added to Brazilian culture: food scraps are generally not used for the production of new products, making the population aware of the acquisition of new consumption habits become essential, in order to minimize the loss of domestic food. Education is the most appropriate path for this process. The objective of this project is to create a dish valuing the reuse of ingredients. They were chosen with the purpose of revealing that contemporary gastronomy can add much more value to these nutritional foods by bringing together ingredients than by globalization that, in addition to being economical and sustainable, characterized by the stability of markets and even at home, adding several flavors meeting a new fusion of ingredients, harmonizing and conceptualizing the theme, bringing new proposals for gastronomy, creation, with a significant increase that promoted sustainable thinking together with the improvement of chemistry learning.

Keywords: Waste. Food utilization. Sustainability.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 OBJETIVO.....	09
2.1 OBJETIVO GERAL.....	09
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	09
3 JUSTIFICATIVA.....	10
4 MÉTODOS E TÉCNICAS.....	11
4.1 FICHA TÉCNICA.....	12
5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
5.1 GASTRONOMIA X DESCONSTRUÇÃO DO PRATO	13
5.2 GASTRONOMIA CONTEMPORÂNEA	14
5.3 CULINÁRIA BRASILEIRA	15
5.4 BOLINHOS DE CASCA DE BANANA COM VINAGRETE DE ACEROLA	15
5.5 BANANA.....	16
5.6 VALOR NUTRICIONAL DA CASCA DE BANANA.....	17
5.7 ACEROLA	17
5.8 DENDÊ	18
6 CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

1 INTRODUÇÃO

O desconhecimento dos princípios nutritivos, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares, tornando-se um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento mesmo com rápidos avanços da tecnologia (SESC, 2003). O índice de desperdício de alimentos é cada vez mais crescente e levanta discussão por todo o mundo. De acordo com as estimativas da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são perdidos no planeta a cada ano, e a região da América latina e do caribe corresponde por 20% da quantidade total da comida perdida e desperdiçada no mundo (FAO, 2019).

O aproveitamento integral de alimentos consiste em utilizar partes dos alimentos que são normalmente descartadas, como cascas, folhas e talos, uma alternativa sustentável que vem crescendo desde o início da década de 1970 dando destino para os resíduos alimentares que são frequentemente desperdiçados, é a produção de novos pratos da culinária perfeitamente passíveis de serem incluídos na alimentação humana. Desta forma, o aproveitamento passa a ser uma prática de consumo consciente, promove a cidadania e permite que a população tenha uma relação harmoniosa com o nosso meio ambiente (LAURINDO; RIBEIRO, 2014).

O ato de alimentar-se é complexo, que transcende a ingestão de nutrientes podendo despertar sentimentos, vivências ou memórias. Este pode remeter a lembranças que marcaram significativamente a vida de um indivíduo podendo representar uma forma nova de entender e sentir a comida. A memória pode ser entendida como resultado da ação direta das impressões externas das pessoas e é tão direta quanto à percepção imediata (TAVARES, 2018).

A receita composta neste relatório é baseada na memória afetiva de minha mãe (Marinalva Brandão), mulher braba, viúva, desaforada e de muitas atitudes que diante de tantas adversidades foram capaz de criar seus filhos com honra e dignidade. Oriunda de uma família de baixa renda no Sul da Bahia, a guerreira supracitada foi moradora de uma casa de barro com chão batido, fogão de lenha, vassoura feita com mato, muitas vezes teve que ficar com fome para que seus filhos comessem, chegou a viver situação onde possuía apenas um ovo de galinha para alimentar cinco pessoas. Essa mulher sofrida e sábia conheceu o método de alimentação alternativa

através de ações da pastoral da igreja católica (pastoral da criança). Esta sendo uma instituição que recupera a saúde crianças desnutridas.

A Pastoral da Criança deu início o trabalho de alimentação alternativa em 1985, os produtos utilizados deveriam ter alto valor nutritivo, baixo custo, bom paladar e produção regionalizada, envolvem reaproveitamento total de alimentos, uma alimentação saudável, cheia de cores e sabores (CNBB, 2022).

Marinalva Brandão foi apresentada ao bife de casca de banana e bolinho de casca de banana, dentre outras receitas pela pastoral da criança, esta receita foi muito marcante na vida desta família e na atualidade é capaz de me remeter às memórias afetivas bastantes impactantes, diante de tanto sentimentos, sabores e nutrientes a segunda receita foi escolhida para servir de base a nova receita a “Desconstrução do bolinho de casca de banana”. A receita original é com a banana-verde, neste prato. objetivo da pesquisa será efetuado com a casca da banana madura, trata-se de uma receita prática simples e fácil, porém nada convencional, pois será utilizando como ingrediente principal (a casca da banana da prata), parte da fruta que geralmente as pessoas descartam no lixo.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Criar a desconstrução do prato “ bolinho de casca de banana” utilizando como principal ingrediente a casca da banana da prata madura.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS

Utilizar a casca de banana da prata madura no lugar da casca da banana da prata verde;

Inserir o azeite de dendê na receita e equilibrar os sabores regionais da casca de banana da prata madura e o bendê;

Desconstruir a receita do “bolinho de casca de banana” sem perder a essência da receita original.

3 JUSTIFICATIVA

O presente relatório foi pautado na desconstrução do prato “bolinho de casca de banana”, esta desconstrução foi realizada na tentativa de explorar as relações entre valores nutricionais, sabor, afeto, e hospitalidade, enfatizando a memória e os sentimentos arraigados nas raízes.

A troca do ingrediente principal (casca da banana da prata verde) pela (casca da banana da prata madura) foi trazida devido ao fato da injeção do ingrediente (azeite de dendê), sendo que a troca possibilitou uma maior harmonia entre os sabores e texturas.

Diante do exposto o presente prato possibilitou a reunião de elementos inusitados com as tradições culinárias, demonstrando habilidades no domínio, conhecimento/experiência.

4 MÉTODOS E TÉCNICAS

No prato “Bolinhos de casca de banana com vinagrete de acerola”, serão utilizados dois métodos de cocção. O primeiro será a técnica de cocção por calor úmido em fervura branda. Este processo utiliza calor, promove trocas químicas, físico-químicas e estruturais nos componentes dos alimentos (ARAUJO et al., 2013).

A segunda técnica será a técnica de assar (calor seco sem gordura) que consiste na aplicação de um ar seco e bem quente sobre o alimento, que resulta na sua cocção (MOREIRA, 2016).

Figura1- Banana da prata



Fonte: A autora (2022)

Figura2- Acerola



Fonte: A autora (2022)

Figura3- Cozimento da massa



Fonte: A autora (2022)

Figura4- Vinagrete de acerola



Fonte: A autora (2022)

Figura5- Empratamento



Fonte: A autora (2022)

Figura6- Empratamento



Fonte: A autora (2022)

4.1 FICHA TÉCNICA

PRATO	Bolinhas de Casca de Banana com Vinagrete de Acerola		
CLASSIFICAÇÃO	Salgado		
RENDIMENTO	4 porções		
BOLINHOS DE CASCA DE BANANA			
INGREDIENTES		QUANTIDADE	OBSERVAÇÕES
Casca Banana	5	368g	bananas medias e maduras
Azeite de dendê	2 colheres de sopa	30ML	
Leite de coco	2 colheres de sopa	30ML	
Cebola	2	400g	Medias picadas
Alho	3	94,2g	
Açafrão	1 colher de cha	15g	
Coentro	1 maço	100g	Picado
Farinha de mandioca	1 copo + 1/4	161,25g	
VINAGRETE DE ACEROLA			
INGREDIENTES		QUANTIDADE	OBSERVAÇÕES
Acerola	¼ xícara	180g	Fruta
Tomate	¼ xícara	26,1g	Picadinho
Cebola	¼ xícara	27,6g	Picadinho
Pimentão vermelho	¼ xícara	25g	Picadinho
Pimentão amarelo	¼ xícara	25g	Picadinho
Coentro	½ xícara	50g	Picado
Pimenta	2	5	Cortada
Suco de limão ou vinagre	1	15ML	
Sal			A gosto
Melaço de cana	1 colher de sopa	15 ML	
MODO DE PREPARO			
BOLINHOS DE CASCA DE BANANA COM VINAGRETE DE ACEROLA			
As bananas devem ser higienizadas, após este processo devem ser cortadas as pontas retiradas as cascas e reservadas. É importante que as cascas das bananas estejam perfeitas, não precisam esta bem maduras, coloque as cascas cortadas em um pote com água e vinagre para evita que as cascas escureçam. em seguida bata as cascas reservadas no liquidificador com um pouco de água. Em uma panela, esquite o azeite de dendê, acrescente a cebola e deixe dourar. Junte o pimentão, alho e o açafrão, refogue bem e acrescente o leite de coco deixe reduzir um pouco. Bata tudo no liquidifica até se tornar uma pasta e depois coloque novamente no fogo. Adicione as cascas já liquidificadas . Acrescente aos poucos a farinha de mandioca até dar ponto de massa ainda úmida. Forme bolinhas, empane na farinha de mandioca e asse no forno a 180° por 10 .			
VINAGRETE DE ACEROLA			
Em um recipiente fundo, misture a polpa de acerola, em seguida acrescente o coentro cortado pela técnica <i>chiffonade</i>(<i>tiras bem finas</i>) , logo após (cebola, tomates, pimentão vermelho, pimentão amarelo) em cortes <i>brunoise</i>(cubinhos minúsculos)e por último acrescente o suco do limão, melaço de cana, sal e pimenta a gosto. Misture bem e reserve.			

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

5.1 GASTRONOMIA (ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA) X DESCONSTRUÇÃO DO PRATO

A gastronomia compreende a cozinha como um modelo capaz de expor relações sociais e articuladora de identidades. É uma perspectiva que permite vislumbrar uma vasta variedade de acessos. É um conceito que trata de diferentes instâncias, desde comportamentos diários a tradições específicas e pode ser definida, a grosso modo, como um conjunto de pratos com número limitado de alimentos, técnicas de preparo, princípios básicos de tempero e regras que norteiam a produção e consumo (FISCHLER 1988).

O termo gastronomia engloba, a culinária, atividade de cozinhar, ou seja, confeccionar ou preparar alimentos, também as bebidas e as harmonizações, os materiais usados na alimentação e todos os aspectos culturais a ela associados (COLLAÇO, 2009).

Culinária e cozinha são sinônimos, referindo-se ambas tanto ao conjunto de pratos, utensílios e ingredientes característicos dos hábitos alimentares de um determinado país, povo ou região como, também, às práticas e técnicas empregadas no preparo de alimentos (FREIXA; CHAVES, 2008).

No Brasil a alimentação alternativa é bastante utilizada, sua utilização começou a partir do início da década de 80, principalmente por indivíduos considerados biossocialmente vulneráveis, como crianças e gestantes. É uma importante ferramenta no combate à fome e desnutrição, principalmente para as classes populares onde o acesso aos alimentos são historicamente negados. É uma "proposta de promover na dieta brasileira o uso de alimentos tradicionais e não tradicionais, ricos em vitaminas e minerais, que são acessíveis a toda população". Entre os alimentos utilizados estão: farelos (especialmente os de trigo e arroz), folhas verdes (de beterraba, taioba, caruru, bredo, batata-doce, cenoura), pó de folhas (que formam a chamada multimistura), cascas (de verduras e frutas como banana, abóbora e ainda casca de ovo) e sementes (gergelim, melancia, abóbora) (SANTOS et al., 2001).

A palavra desconstrução não significa destruição, porém desmontagem, decomposição dos elementos. Ao levar este conceito para a gastronomia, poderá explicar a tendência atual neste meio. Os pratos estão sendo desconstruídos, colocando em evidência cada um de seus ingredientes. A desconstrução é a arte de

modificar e mesmo assim manter o sabor da receita original, apresentá-la com novas texturas e roupagem. Da arte de inovar na apresentação, transformando, por exemplo, uma feijoada, numa comidinha finger food super charmosa (CRIVELLARI, 2012). A desconstrução pode ocorrer através da forma de apresentá-lo e servi-lo, sem gerar grande alteração no sabor.

A desconstrução de um prato é de certa forma ousar a brincar com os alimentos e tornar los mais agradáveis aos sentidos humanos de forma incomum e audaciosa. A desconstrução tem como principal objetivo fazer uma nova leitura do alimento, utilizando técnicas variadas técnicas e prezando pelo sabor (FOODSERVICENEWS, 2021).

5.2 GASTRONOMIA CONTEMPORÂNEA

A gastronomia possui suas raízes deste da pré-história. O *homo sapiens* se alimentava pela necessidade de sobrevivência e de prazer. A palavra gastronomia tem sua origem do grego *gaster* (ventre, estômago) e *nomos* (lei). Teve sua origem na década de 60, 70 a *cuisine nouvelle* ou *nouvelle cuisine*, em reação à cozinha tradicional, com a experiência de *chefs* renomados como *Paul Bocouse*, que marcou o surgimento da gastronomia contemporânea, esta na atualidade é praticada em grande parte do mundo, agregando influências e técnicas da culinária francesa, portuguesa, italiana, entre outras. Esta gastronomia possibilita a flexibilidade e a criatividade na forma de apresentação. Porém para ser considerada como contemporânea a gastronomia necessita de possuir uma cozinha equipada com utensílios inovadores, unindo tecnologia moderna e um *design* clássico criando um ambiente sofisticado (TERRA, 2019).

Deve possuir em sua estrutura: fornos *micro-ondas* com *cocção* programada, fogões profissionais ou quase profissionais, geladeiras que não poluentes, cafeterias italianas, adegas climatizadas, nesta classificação da gastronomia, busca-se como princípio o melhor da cultura e adaptar-se à praticidade do dia a dia, deve-se utilizar produtos regionais e sazonais. Com a distribuição global de produtos agrícolas e o conhecimento tecnológico que o homem obteve na relação sobre clima e solo, é possível praticar a gastronomia contemporânea (TERRA, KAMIL, SILVA, 2018).

Resumindo a gastronomia contemporânea é classificada como um segmento específico da gastronomia onde os profissioanis possuem o domínio das técnicas de

preparações culinárias e conhecimento de diferentes culturas alimentares. Esses profissionais também são capacitados para desenvolver empreendimentos nas diversas áreas de alimentos e bebidas. O objetivo de um estabelecimento de gastronomia contemporânea é uma apresentação rebuscada com variedades de sabores, devendo utilizar de recursos tecnológicos como a chamada gastronomia molecular que utiliza elementos químicos como o nitrogênio para refrigerar rapidamente os alimentos (ESTÁCIO, 2022).

5.3 CULINÁRIA BRASILEIRA

A culinária brasileira é bastante rica, saborosa e diversificada. Em seus Estados o Brasil possui pratos típicos, onde são preparados de acordo com antigas tradições e transmitidas por gerações. O significado da comida ultrapassa o simples ato de alimentar-se. Este ato agrega em si muitas as tradições que consideram a hora da refeição como uma hora semi-sagrada, onde deve existir o silêncio, compostura e de severidade. Manda-se respeitar a mesa e, no interior, não se comia trazendo armas, chapéu na cabeça ou então sem camisa. Comer junto é aliar-se: a palavra "companheiro" vem do latim "*cum panis*", de quem compartilha o pão (BARUFALDI, 2021).

O Brasil traz em sua culinária um mix de ingredientes europeus, indígenas e africanos. Muitos destes são de origem indígena, sendo modificados por parte dos portugueses e dos escravos oriundos da África. Cada Estado possui seus pratos típicos, preparados de acordo com suas tradições e transmitidas a cada geração (BARUFALDI, 2021).

Mas existem muitos restaurantes italianos de qualidade que oferecem requintados pratos de massas, legumes, vegetais, hortaliças, carnes, peixes, risotos, sopas e *minestrone*s (RESTAURANTE SPANHA, 2009).

5.4 BOLINHOS DE CASCA DE BANANA COM VINAGRETE DE ACEROLA ORIGEM

Não é sabido ao certo a data inicial do preparo de receitas com o uso da casca da banana, mas na pastoral da criança foi desde sua fundação em 1985. Surgiu da necessidade de usar para pessoas que eram vulneráveis e em risco social, ou seja, aqueles que não tinham formas de se alimentar o destino da casca de banana não

precisa ser o lixo, e sim reaproveitado.

Além de possuir diversas possibilidades de uso, a casca da banana ainda pode ser utilizada para lustrar sapatos e clarear os dentes. Quando consumida esta casaca é muito saudável e pode gerar economia de alimentos e redução de resíduos. Já o vinagrete vem do francês vinagrete, significa mais uma emulsão composta por um ácido que pode ser vinagre ou suco de limão, azeite, sal e pimenta esta receita é oriunda da miscigenação entre diferentes culturas e regionalismos (TERRA, 2020).

A acerola é um frutos carnosos que possui uma riqueza em açúcares e acidez relativamente elevada. No que tange ao seu tamanho a fruta vai variar em função do potencial genético da planta, tratos culturais e do número de frutos por gema reprodutiva. Geralmente estas pesam entre 3 a 16 g. O vinagre obtido da acerola deverá apresentar um aroma suave frutado característico com a matéria-prima utilizada (SEBRAE, 2016).

5.5 BANANA

A banana, *Musa spp.*, é uma das frutas mais populares e consumida no mundo, seu cultivo é realizado em sua grande maioria em países tropicais. O Brasil é o maior consumidor mundial e também o quarto maior produtor, com 6,6 milhões de toneladas produzidas em 455 mil hectares, metade originária da agricultura familiar. Este setor pode faturar até R\$ 13,8 bilhões por ano e gerar cerca de 500 mil empregos diretos. Por possuir um preço acessível, esta fruta também possui um importante papel social (EMBRAPA, 2022).

Sua origem é o sudeste do continente asiático. É uma fruta tropical com polpa macia, saborosa e doce, bastante utilizada na culinária de centenas de países. Pode ser consumida tanto de forma natural, fritas, cozidas e assadas, possui bastante fibras, potássio, vitaminas C e A, não possui sementes, ela é um fruto sem fecundação prévia. Cerca de 70% deste fruto é composto por água. Em sua forma nanica, é a mais consumida no Brasil, muito utilizada em bolos, doces e outros pratos da culinária brasileira (FRUTASFAVA, 2022).

A composição e o valor nutricional das bananas podem ser influenciados pelo local de cultivo, condições climáticas, tratos culturais, nutrição, manejo de pragas e doenças, colheita, variedade utilizada (GODOY, 2010).

5.6 VALOR NUTRICIONAL DA CASCA DA BANANA

A casca de banana possui vitaminas B6, magnésio, potássio, fibras e proteínas. Além disso, é rica em propriedades antioxidantes que agem nos nossos órgãos evitando diversas doenças. Dessa forma, a casca dessa fruta é uma fonte de carboidratos e minerais muito acessíveis ao bolso e trás muitos benefícios no nosso organismo como controla o colesterol e o açúcar, protege os ossos, protege os olhos, ajuda no combate a prisão de ventre e ajuda no emagrecimento, melhora no sono e no humor, ajuda no combate no envelhecimento precoce e entre outros mais (SOUSA, 2021).

Os nutrientes contidos na casca da banana, grande parte das vezes, superam a respectiva polpa da fruta, a exemplo das fibras, dos minerais, das vitaminas e dos compostos antioxidantes e bioativos. Diante destes fatos há um crescimento do interesse da indústria em utilizar métodos viáveis para o reaproveitamento destes materiais (OLIVEIRA, 2018).

5.7 ACEROLA

Os frutos da aceroleira (*Malpighia emarginata* DC.) é aproveitada de diversas formas pelo mercado, tais como a comercialização de frutos in natura, a produção de sucos, geleias e sorvetes e a extração do ácido ascórbico como matéria-prima para a indústria farmacêutica e elaboração de outros produtos (SANTOS, 2016).

A acerola possui diversas espécies toda via no Brasil as mais plantadas são: cabocla, cereja, apodi, frutacor, olivier, roxinha e rubra. Além da vitamina C, a acerola apresenta boas quantidades de: cálcio, ferro, fósforo, vitamina A, B1, B2 e B3. A região nordeste é na atualidade a maior produtora do país. A agroindústria utiliza a fruta para a produção de sucos, polpa congelada e outros produtos alimentícios. Uma acerola pesa, em média, de 20 a 40 gramas (SOUZA; MURATA, 2022).

5.8 DENDÊ

O dendê (*Elaeis guineensis*, Jacq) é uma palmeira de origem africana, através

dos seus frutos podem ser extraídos dois tipos de óleo: o da polpa e o da amêndoa, ambos bastante utilizados na indústria alimentar e industrial. O primeiro também é conhecido como azeite de dendê, possui diversas utilizações desde azeite de mesa, composição de margarinas e maioneses, fabricação de sabões e detergentes, laminação de chapas a frio, indústrias de velas, biscoitos e glicerina e está sendo visto atualmente como um substituto potencial do óleo combustível. O segundo é comercialmente conhecido como azeite de palmiste ou óleo de palmiste, é utilizado nas mesmas aplicações que o óleo de copra côco, podendo ser: fabricação de sabonetes e sabões, detergentes, glicerina, maionese, pomadas, nas indústrias de margarina e na confecção de confeitos e compostos gordurosos (MÜLLER, 1980).

6 CONCLUSÃO

O prato escolhido para este projeto foi o “Bolinhos de casca de banana com vinagrete de acerola”, o prato tem como intuito construir memórias maternas com cenário da comida afetiva sem romper padrões e restringe o trabalho do domínio da cozinha, utilizando o aproveitamento de cascas da banana como recurso alternativo aprimorando um prato aplicando a sustentabilidade.

Visando elaborar um prato que revelasse que a gastronomia contemporânea pode agregar muito mais valor a esses alimentos, reunindo ingredientes que globalização econômica, incluindo a sustentabilidade, caracterizada pela estabilidade dos mercados e agregando vários sabores, com o propósito de encontrar uma nova fusão de ingredientes, harmonizar e conceituar o tema.

Foi elaborado um prato que oferecesse nutrição, sabor e sofisticação, constatando ser possível com a utilização de técnicas específicas da gastronomia contemporânea e desconstrução de prato com alimentos corretos, executar um prato saboroso, refinado e muito nutritivo.

Vale ressaltar, que através do aproveitamento das partes comumente inutilizadas, é possível não só alimentar um número maior de pessoas, mas também reduzir as deficiências nutricionais que possam existir, uma vez que boa parte dos alimentos desperdiçados contém nutrientes com alto valor nutricional.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, W. M. C. et al. **Alquimia dos alimentos**. 2ª ed. Brasília (DF): Editora, SENA; 2013.

BARUFALDI, Mauricio. **Cozinha do Brasil; culinária desenvolvida na mistura de índios, escravos e imigrantes**. 2021. Disponível em: https://pt.linkedin.com/pulse/cozinha-do-brasil-culin%C3%A1ria-desenvolvida-na-mistura-de-barufaldi?trk=pulse-article_more-articles_related-content-card Acesso em: 05 de novembro de 2022.

CRIVELLARI, Maria Kátia Miranda. **Desconstrução na cozinha**. 2012. Disponível em: <http://coisasdeumachef.blogspot.com/2012/05/desconstrucao-na-cozinha.html> Acesso em: 05 de novembro de 2022.

CNBB, Pastoral da criança. **Multimistura**. 2022. Disponível em: https://www.pastoraldacrianca.org.br/topico?tid=258&lang=pt_br Acesso em: 05 de novembro de 2022.

COLLAÇO, Janine Helfst Leicht. **Saberes e Memórias: cozinha italiana e construção identitária em São Paulo**. 2009. 413 f. Tese (Doutorado em Antropologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo. 2009.

EMBRAPA, **Banana**. 2022. Disponível em: <https://www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura/cultivos/banana> Acesso em: 05 de novembro de 2022.

ESTÁCIO. **Gastronomia contemporânea: conheça esse curso**, 2022. Disponível em: <https://matriculas.estacio.br/blog/gastronomia-contemporanea/> Acesso em: 05 de novembro de 2022.

FAO. The State of Food and Agriculture 2019. **Moving forward on food loss and waste reduction. Rome**. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em <https://www.fao.org/3/ca6030en/ca6030en.pdf#page=33>. Acesso em: 05 de novembro de 2022.

FISCHLER, Claude. "Food, self and identity". In: **Social Science Information**, vol. 27, n.2, June, 1988.

FOODSERVICENEWS. **Desconstruir para reconstruir**. 2017. Disponível em: <https://www.foodservicenews.com.br/desconstruir-para-reconstruir/> Acesso em: 05 de novembro de 2022.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: SENAC, 2008.

FRUTASFAVA. **Banana**. 2022. Disponível em: <https://www.frutasfava.com/banana/> Acesso em: 05 de novembro de 2022.

GODOY, R. C. B. **Estudo das variáveis de processo em doce de banana de corte**

elaborado com variedade resistente à Sigatoka-Negra. 2010. 249f. 2010. Tese de Doutorado. Tese (Doutorado em Tecnologia de Alimentos)-Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

LAURINDO, T.R.; RIBEIRO, K.A.R. Aproveitamento integral de alimentos. **Interciência & Sociedade**, v. 3, n. 2, p. 17-26, 2014.

MOREIRA, Leise Nascimento. **Técnica dietética**. Rio de Janeiro: SESES, 2016.

MÜLLER, Antonio Agostinho A cultura do dendê Belém, EMBRAPA-CPATU. 1980. 24 p. ilustr. (EMBRAPA-CPATU. Miscelânea, 5). Belém-Pará 1980.

OLIVEIRA Neto, Juvêncio Olegário et al. Aproveitamento da casca de banana na elaboração de doce tipo mariola. **Científica**, v. 46, n. 3, p. 199-206, 2018.

RESTAURANTESESPANHA. **Comida Italiana**, 2009. Disponível em: <http://www.restaurantesespanha.com>. Acesso em: 05 de novembro de 2022.

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

SANTOS, Rosangela Oliveira. AVALIAÇÃO FÍSICO-QUÍMICA DE ACEROLA cv. JUNKO CULTIVADA EM PETROLINA – PE. 2016. 42 folhas. Monografia (graduação) Bacharelado em agronomia, IF Sertão-PE. Petrolina. 2016.

SEBRAE, **O cultivo e o mercado da acerola**. 2016. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/o-cultivo-e-o-mercado-da-acerola,db7b9e665b182410VgnVCM100000b272010aRCRD> Acesso em: 05 de novembro de 2022.

SESC. Serviço social do comércio/departamento nacional. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Rio de Janeiro, 2003.

SOUSA, Heloisa. **A casca de banana possui vitaminas B6, magnésio, potássio, fibras e proteínas**. 2021. Disponível em: <https://areademulher.r7.com/receitas/cascadebanana/#:~:text=A%20casca%20de%20banana%20possui,minerais%20muito%20acess%C3%ADvel%20ao%20bolso>. Acesso em: 05 de novembro de 2022.

SOUZA, Maristela Macedo de; MURATA, Afonso Takao. **O manejo da acerola como alternativa na educação do campo**. 2022. 9 folhas artigo, Especialização em Educação do Campo-EaD, Universidade Federal do Paraná, Paraná, 2022.

TAVARES, ADRIANO PEREIRA. **COMIDA AFETIVA: UMA EXPRESÃO DE GOSTO, HOSPITALIDADE EMEMÓRIA**. 2018. 107 folhas. Monografia (mestrado) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

TERRA, **Vinagrete x Molho à campanha: você sabe a diferença?** 2020. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/culinaria/guia-da-cozinha/vinagrete-x-molhoacampanhavocesabeadiferenca,458dc0595364deccd8fe821c8096a6823oirv3e>

f.html Acesso em: 05 de novembro de 2022.

TERRA, Roberta Moreira. Gastronomia funcional na contemporaneidade. **Revista De Gastronomia**, v. 1, n. 1, 2019.

TERRA, Roberta Moreira; KAMIL, Joana de Mendonça; SILVA, Janaina Cardoso. **GASTRONOMIA FUNCIONAL NA CONTEMPORANEIDADE**. 2018. 13 folhas, artigo - Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora. Juiz de Fora –MG, 2018.