

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE PARINTINS
CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**APROVEITAMENTO TOTAL DE FRUTOS E HORTALIÇAS: PROMOVEDO UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**

**PARINTINS – AM
2020**

FRANCE HELENA GOMES DAS CHAGAS

**APROVEITAMENTO TOTAL DE FRUTOS E HORTALIÇAS: PROMOVEDO
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Centro De Estudos Superiores de Parintins, da Universidade do Estado do Amazonas como requisito obrigatório ao Trabalho de Conclusão de Curso e obtenção do grau de licenciado em Ciências Biológicas.

ORIENTADOR (A): Prof.^a Msc. Fiorella Perotti Chalco

**PARINTINS – AM
2020**

FRANCE HELENA GOMES DAS CHAGAS

**APROVEITAMENTO TOTAL DE FRUTOS E HORTALIÇAS: PROMOVENDO
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Centro De Estudos Superiores de Parintins, da Universidade do Estado do Amazonas como requisito obrigatório ao Trabalho de Conclusão de Curso e obtenção do grau de licenciada em Ciências Biológicas.

ORIENTADOR (A): Prof.^a Msc. Fiorella Perotti Chalco

Aprovado em 26 de novembro de 2020 pela Comissão Examinadora.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Msc. Fiorella Perotti Chalco

Presidente/Orientadora

Prof. Dr. Dilcindo Barros Trindade

Membro Titular

Prof. Dr. Fabiano Gazzi Tadei

Membro Titular

AGRADECIMENTOS

À Deus, pela vida, pela presença constante, pela força e por nos ter permitido mais esta conquista.

A minha orientadora Prof.^a Msc. Fiorella Perotti Chalco que dedicou seu tempo, pela disponibilidade de orientação, compartilhando sua experiência, seu olhar crítico e construtivo, ajudando a superar os desafios deste trabalho de conclusão de curso. Serei eternamente grata.

A todos os professores do Curso de Ciências Biológicas que ajudaram a construir as estruturas de nossa vida acadêmica.

Aos familiares, que estiveram ao meu lado me apoiando ao longo de toda a minha trajetória.

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis” (José de Alencar)

RESUMO

O aproveitamento integral dos alimentos é prática fundamental para evitar o desperdício e a produção de lixo orgânico, é uma alternativa simples e econômica para diminuir a fome e a desnutrição entre a população mais carente, e o aumento da carga nutricional para toda a população. A produção de receitas com cascas, sementes e talos de frutas e hortaliças é a forma de testar a possibilidade de uso de partes não convencionais dos alimentos pela população. Foram escolhidas seis espécies para serem utilizadas: banana, abacaxi, maracujá, couve, melancia. Foi feita uma oficina gastronômica para apresentar as receitas e testar sua aceitabilidade. Os participantes da oficina demonstraram surpresa com as receitas. Todas as receitas tiveram boa aceitabilidade apesar da estranheza e desconfiança inicial. O trabalho desenvolvido demonstrou a viabilidade de uso total das partes não convencionais de frutas e hortaliças pela população, que tem como barreira para sua implementação, a falta de conhecimento da sociedade sobre tais práticas, aliada a cultura de consumismo e praticidade do mundo atual, que gera preconceito com essas partes não convencionais e pouca disposição para realizar ações de aproveitamento e o consequente desperdício.

Palavras-chave: frutos, legumes, desperdício, aproveitamento.

LISTA DE FIGURAS

The full use of food is a fundamental practice to avoid waste and the production of organic waste, it is a simple and economical alternative to reduce hunger and malnutrition among the poorest population, and the increase in nutritional burden for the entire population. The production of recipes with peels, seeds and stalk of fruits and vegetables is the way to test the possibility of using unconventional parts of food by the population. Six species were chosen to be used: banana, pineapple, passion fruit, cabbage, watermelon. A gastronomic workshop was held to present the recipes and test their acceptability. The workshop participants showed surprise with the recipes. All recipes had good acceptability despite the initial strangeness and mistrust. The work developed demonstrated the feasibility of total use of the unconventional parts of fruits and vegetables by the population, which has as a barrier to its implementation, the lack of knowledge of society about such practices, allied to the culture of consumerism and practicality of the current world, which generates prejudice with these unconventional parts and little willingness to perform actions of use and the consequent waste.

Key words: fruits, vegetables, waste, use.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Mapa do município de Parintins-AM	13
Figura 2- Brigadeiro de casca de banana.....	21
Figura 3 - Doce de maracujá	22
Figura 4- Produção das receitas na Oficina.....	23
Figura 5 - Oficina	24
Figura 6 - Participantes da Oficina	25

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
1. OBJETIVOS	13
1.1 Objetivo geral	13
1.2 Objetivos específicos	13
2. MATERIAL E MÉTODOS	13
2.1 Área de estudo	13
2.2 Seleção das espécies e Receitas	14
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
3.1 Espécies selecionadas	14
3.1.1 Banana	15
3.1.2 Abacaxi	16
3.1.3 Melancia	17
3.1.4 Maracujá	18
3.1.5 Couve	19
3.2 Receitas	20
3.3 Oficina	23
CONCLUSÃO.....	27
REFERÊNCIAS.....	28
APÊNDICE.....	31
Receita 01 - Brigadeiro de casca de banana	31
Receita 02 - Suco de casca de abacaxi com limão	31
Receita 03 - Chá de casca de abacaxi com cravo e canela	32
Receita 04 - Bolinhos de talos e folhas de couve	32
Receita 05 - Doce de casca de maracujá	33
Receita 06 - Compota da casca de melancia	33

INTRODUÇÃO

Em meio ao cenário de dificuldades econômicas vividas no Brasil, a prática de alimentação saudável na mesa do brasileiro tornou-se muito mais difícil. A adoção de medidas como forma de combate ao desperdício na cozinha, já vem sendo difundida, no entanto, de maneira ainda tímida; o reaproveitamento de cascas de frutas e verduras é um exemplo, que além de promover economia com sustentabilidade, é também uma alternativa a uma alimentação saudável.

O que se pode perceber hoje é que, muito se fala sobre escassez dos recursos naturais e a necessidade de conservação desses recursos, para a existência sustentável da humanidade. Contudo, falta engajamento das pessoas em transformar palavras em atitudes concretas.

No caso dos alimentos, esse contrassenso é percebido pelo enorme desperdício, especialmente de partes que poderiam ser aproveitadas, mas que vão para o lixo, enquanto boa parte da população sofre com a desnutrição e a fome. De acordo com Mucelin e Belini, (2009) apud Barros e Zilly, (2014, p.7):

Em pleno século XXI, é comum observar que em grande parte das residências há o descarte de alimentos como restos de comida, cascas de frutas, legumes dentre outros que ampliam o volume de resíduos enviados cotidianamente a aterros sanitários e lixões (nesse caso os problemas são agravados pelo desenvolvimento de insetos e roedores que podem difundir doenças).

Por ano, no âmbito mundial, cerca de 1,3 bilhões de toneladas de alimentos produzidos são desperdiçados ou simplesmente descartados (dados da FAO). A FAO calcula que de tudo que é jogado fora, apenas 25% já seria suficiente para abastecer a população com fome.

O Brasil produz mais de 140 milhões de toneladas de alimentos por ano; sendo um dos maiores exportadores de produtos agrícolas do mundo e, ao mesmo tempo, existem milhões sem acesso ao alimento. O desconhecimento dos princípios nutritivos dos alimentos induz ao mau aproveitamento, o que ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares (GONDIM et al, 2005 apud Marcheto, et al, 2008).

No nosso país, seguindo a média mundial, 30% de tudo o que é produzido é descartado. EMBRAPA HORTALIÇAS (2017), o que já seria suficiente para diminuir a insegurança alimentar.

Tais dados fazem pensar que é urgente a adoção de medidas que viabilizem a utilização integral de determinados alimentos, principalmente em receitas de fácil preparo doméstico. A inclusão desses ensinamentos nos programas educacionais também merece urgência, por meio de uma abordagem holística e interdisciplinar, visando alcançar o uso e o aproveitamento racional dos recursos da natureza com devido respeito à sua diversidade (SACHS, 2009 apud Cardoso, et al 2015).

O custo com o desperdício pode ser mensurado com base em pesquisas realizadas pelo IBGE, que mostram que 25% do orçamento familiar é destinado à alimentação. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios a renda mensal do brasileiro em 2016 era de R\$1.126,00. Considerando a média mundial de 30% dos alimentos são desperdiçados, uma família de seis pessoas gasta cerca de 459,75 com comida que foi para no lixo (EMBRAPA HORTALIÇAS, 2017).

O uso dos alimentos de modo integral acarreta não somente a obtenção de toda uma carga nutricional (que seria desperdiçada), mas também, a diminuição no volume de resíduos gerados, além de representar economia nas mais variadas esferas.

A realização desta pesquisa se motiva pela preocupação em mudar essa cultura de desperdício, através da reflexão de medidas alternativas, como o uso das partes não convencionais dos alimentos, mais especificadamente das frutas e legumes; que possam aliar sustentabilidade e saúde e assim buscar tornar o reaproveitamento de alimentos uma ação mais conhecida e habitual entre a população.

O aproveitamento integral dos alimentos se mostra, pois, como uma postura de tomada de atitude por parte de muitos, mediante o uso das partes antes descartadas dos alimentos, promovendo o exercício da cidadania nas relações entre o homem e o meio ambiente, não só no âmbito alimentar e nutricional, mas também nos aspectos culturais, econômicos, tecnológicos e ecologicamente corretos.

A educação alimentar e nutricional propicia conhecimentos e habilidades que permitam às pessoas produzir, descobrir, selecionar e consumir os alimentos de

forma adequada, saudável e segura, assim como, as conscientiza quanto a práticas alimentares mais saudáveis, fortalece culturas alimentares das diversas regiões do País e diminui o desperdício dos alimentos (BRASIL, 2018).

Essas medidas, além de representarem a melhoria da qualidade alimentar dos indivíduos, também serão objetos da promoção da redução dos resíduos e provocadoras das inovações culinárias, com a melhora nutricional do cardápio. Além disso, poderão contribuir para uma proposta de reeducação alimentar segura e socioeconomicamente responsável.

Muitos desconhecem, mas é possível aproveitar até 100% dos alimentos que ingerimos no cotidiano. Ao se usar cascas de frutas e legumes, se está contribuindo para um funcionamento equilibrado do organismo; isto porque muitas delas são fontes nutricionais de vitaminas, fibras e minerais. Grande quantidade de alimentos é desperdiçada, por não se saber como entregar as sobras a quem precisa e principalmente porque não se sabe como se aproveitar na cozinha. Segundo a Embrapa (2018):

Dados da pesquisa sobre hábitos de consumo e desperdício de alimentos[...], no “Seminário Internacional União Europeia- Brasil: Perdas e desperdício de alimentos em cadeias agroalimentares: oportunidades para políticas públicas”, revelam a dimensão do problema: 41,6 quilos de comida são desperdiçados por pessoa a cada ano. Diariamente, cada família brasileira joga fora 353 gramas, o que dá um alarmante total de 128,8 quilos de alimento que deixam de ser consumidos e vão parar nos contêineres de lixo.

Percebe-se que se está jogando na lixeira o que deveria estar no prato, saciando a fome de muitos. Levar essa informação à comunidade é de suma importância, além de mostrar formas de aproveitá-los ao máximo, com receitas para doces usando suas cascas, bem como, dialogar com a comunidade para saber o que eles fazem para obter o máximo aproveitamento dos alimentos.

Diante desse cenário de desperdício, viu-se a necessidade de propor como iniciativa para o aproveitamento de alimentos e combate a toda forma de descarte desnecessário, a criação de receitas com cascas, sementes e talos de frutas e legumes. Dessa forma, aliando saúde e sustentabilidade e propondo mudanças nos hábitos das pessoas, se estaria contribuindo para mudar esse cenário.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo geral

Promover o aproveitamento das cascas, talos e sementes de frutos e legumes mostrando a forma correta de manuseio, importância do consumo dos nutrientes contidos nesses alimentos e preparação de receitas. E assim, incentivar o consumo de partes não convencionais dos alimentos para contribuir na melhoria da condição da saúde humana e a diminuição do lixo orgânico.

1.2 Objetivos específicos

- ✓ Fazer um levantamento das espécies vegetais mais consumidas no município;
- ✓ Preparar receitas para a utilização dos frutos e hortaliças de forma integral, incluindo cascas, talos e sementes;
- ✓ Listar utilidades dos frutos e hortaliças no dia-a-dia e seu valor nutricional;
- ✓ Preparar e oferecer oficina para a comunidade do município.

2. MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Área de estudo

Este estudo foi realizado no município de Parintins, que está localizado no Estado do Amazonas (Figura 1), na Mesorregião de Centro Amazonense, que reúne 31 municípios amazonenses distribuídos em seis microrregiões, sendo que a microrregião à qual o município pertence é a microrregião homônima. A área territorial total do município de Parintins é de 5.952,333 km², o que corresponde a 0,3789% da área do Amazonas, 0,1545% da Região Norte e 0,0701% do Brasil.

Figura 1- Mapa do município de Parintins-AM.



2.2 Seleção das espécies e Receitas

- Banana: foi utilizada a casca para a produção do brigadeiro;
- Abacaxi: foi utilizada a casca para o preparo de duas receitas: o chá com cravo e canela e o suco com limão;
- Melancia: foi utilizada a casca para o preparo da compota;
- Maracujá: foi utilizada a casca para o preparo do doce;
- Couve: foram utilizados talos e folhas para o preparo de bolinhos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Espécies selecionadas

As espécies vegetais selecionadas foram: Banana, Abacaxi, Melancia, Maracujá e Couve. A escolha de quatro espécies de frutas e uma hortaliça teve como critério ser o fruto ou hortaliça um item comum e acessível à população, mostrando com isso que não é necessário ter muito dinheiro para conseguir aproveitar os alimentos, pelo contrário, o aproveitamento total de alimentos é uma excelente forma de economia doméstica.

De acordo com Santos (2020), pode-se aproveitar a casca da banana como aditivo de adubo, devido ao seu alto teor de potássio, que é excelente para o crescimento das plantas. Lopes (2020) por sua vez, ressalta que a propriedade diurética do chá da casca do abacaxi reforça o processo de desintoxicação do organismo, diminui inflamações e até o aparecimento da acne.

Stuppiello (2016) afirma que a quantidade de fibras na casca do maracujá pode ser até dez vezes maior que na polpa, lembra ainda que a farinha produzida a partir da casca ajuda no emagrecimento e é importante para controlar o colesterol e o triglicérides. Sobre a melancia, sabe-se que sua casca é fonte principal do aminoácido citrulina, uma substância relacionada a proteção muscular, além disso, Oliveira (2016) cita a capacidade da casca em aliviar a sensação causada pela hera venenosa quando aplicada a pele.

Já a couve é uma hortaliça bastante usada nos chamados sucos verdes, por sua propriedade desintoxicante do organismo. Levy(c2020) explica que os

isotiocianatos, produzidos a partir dos glucosionatos presentes na couve, ajudam a limpar as toxinas do organismo.

3.1.1 Banana

Nome científico: *Musa* sp.

Nome comum: banana

Família botânica: Musaceae

Origem: sudoeste do continente asiático

As bananeiras são angiospermas, em sua maioria, são reproduzidas assexuadamente, por meio de propagação vegetativa, a partir do rizoma de plantas adultas. Rizomas são caules subterrâneos de crescimento horizontal, do qual podem emergir folhas. De cada bananeira se origina um cacho de bananas e, após esse evento, uma nova planta começa a se desenvolver, a banana é classificada como fruto partenocárpico, já que se desenvolve a partir do ovário não fecundado (ARAGUAIA, 2020).

A banana é um pseudofruto rico em vitaminas e sais minerais, que possui ainda um amido resistente que por não ser ingerido logo após a ingestão combate a flora bacteriana ruim, revigorando os lactobacilos que são importantes para o fortalecimento do organismo (PIRES, 2018). Esse amido pode ser aproveitado por meio da banana verde consumida em forma de farinha ou biomassa.

O uso não convencional da banana se dá também pela casca da fruta, parte que poucos sabem que pode ser consumida, com ela é possível fazer doce, brigadeiro, torta, geleia, bolo, farofa, pães, bife e o melhor é que a casca possui teor de minerais maior que o fruto.

Outra parte não convencional na alimentação e que é desperdiçada é o umbigo, ou coração, da bananeira que pode ser preparado como bife à milanesa (PIRES, 2018). Neto (2020) afirma que é possível clarear os dentes com a casca da banana, pois os minerais contidos nela, como potássio, manganês e magnésio não são abrasivos, como alguns branqueadores, sendo bem absorvidos, deixando os dentes brancos.

3.1.2 Abacaxi

Nome científico: *Ananas comosus* L. Merrill

Família: Bromeliaceae

Nomes populares: Abacaxi, ananás

O abacaxi, na verdade, não é um fruto, mas uma infrutescência, ou seja, um conjunto de pequeníssimos frutos ou bagas que se desenvolvem em torno de um eixo ou miolo. O pé de abacaxi é planta semiperene, que alcança um metro de altura. Primeiro produz um único fruto, situado no ápice; depois, com a ramificação lateral do talo, aparecem outros frutos, de modo que a fase produtiva pode prolongar-se por vários anos. Quando adulto, é constituído de raízes, talo (caule), folhas, frutos e mudas. O sistema radicular é superficial, ficando nos primeiros 15cm de solo a maior parte das raízes. O talo é curto e grosso. Nele se inserem as folhas, em formas de calha, formando uma densa espiral (ABACAXI, 2020).

Símbolo das regiões tropicais e subtropicais o abacaxi tem alta concentração de antioxidantes da vitamina C, que estimulam o sistema imunológico, é rico em minerais como o ferro, potássio, cálcio, cobre, entre outros; ajuda a dissolver coágulos sanguíneos, a reduzir inflamações, a acelerar a cicatrização de tecidos e na digestão. Além disso é antiviral, antibacteriano e um bom alimento para prevenir a osteoporose e as fraturas ósseas, devido ao seu alto teor de manganês (TEIXEIRA, 2010).

No entanto, a fruta tem como maior benefício a bromelina, extraída do talo do abacaxi, é uma enzima capaz de degradar materiais albuminoides (proteínas solúveis em água) em proteases ou peptonas, dissolver gorduras, principalmente as das carnes. A bromelina tem ação mucolítica, dissolvendo o muco ou catarro dos pulmões, é anti-inflamatória, ajudando a desobstruir a circulação e é digestiva, sua principal virtude. Ela é encontrada no fruto em maior concentração no miolo do abacaxi, ou mesmo na parte central da fatia (parte dura), que muita gente retira na hora de saborear a fruta (TEIXEIRA, 2010).

A casca do abacaxi possui um teor maior de fibras, de vitamina C e de cálcio, em relação à polpa, por isso é importante aproveitá-la (SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA, 2008). A casca do abacaxi é um resíduo da agroindústria que pode

auxiliar na dieta humana de forma complementar, permitindo sua utilização como complemento em alimentos de baixo valor nutricional.

Para Fusieger (2017), o chá da casca do abacaxi, por ser uma infusão, aproveita melhor as propriedades benéficas da fruta, afirma ainda que o chá contribui para o emagrecimento por ser diurético, termogênico, reduzir o apetite e aumentar a sensação de saciedade.

3.1.3 Melancia

Nome popular: Melancia

Nome científico: *Citrullus lanatus*

Família botânica: Cucurbitaceae

A planta é rasteira e anual com folhas triangulares e trilobuladas e flores pequenas e amareladas, gerando um fruto arredondado ou alongado, de polpa vermelha, suculenta e doce, com alto teor de água (cerca de 92%) e diâmetro variável entre 25 e 140 cm. A casca é verde e lustrosa, apresentando estrias escuras (MELANCIA, 2020).

A melancia é rica em nutrientes como vitaminas e sais minerais, e ajuda a melhorar a imunidade do organismo e no combate de doenças diversas. Um dos maiores benefícios da fruta é a hidratação pois chega a ter mais de 90% de água em sua composição, sendo excelente escolha como alimento pós treino, por esse motivo a melancia é também um ótimo diurético, melhorando a função renal e evitando a formação de cálculos neste órgão (GONSALES, c2020).

A entrecasca da melancia é um subproduto com grande quantidade de fibra alimentar insolúvel. O consumo regular destas fibras reduz consideravelmente, a incidência de algumas doenças degenerativas, pois possuem substâncias ativas que melhoram a condição de saúde. Portanto, o seu aproveitamento na elaboração de produtos alimentícios pode contribuir para o aumento dos teores de fibra insolúvel na dieta humana (GUIMARÃES et al., 2010 apud ALVES et al, (s.d)). Já as sementes são ricas em lipídios (ALMEIDA, 2003 apud ALVES et al (s.d)).

Barcellos(c2017) afirma que em uma xícara de sementes de melancia existe em média 600 calorias, sendo que aproximadamente 400 calorias são compostas de gorduras boas, como o ômega 3 e 6, e, 35% de sua composição é proveniente de proteínas de boa qualidade.

3.1.4 Maracujá

Nome popular: maracujá, maracujá-mirim, maracujá-suspiro, maracujá-peroba, maracujá-pequeno, flor-da-paixão

Nome científico: *Passiflora edulis* Sims

Família botânica: Passifloraceae

O maracujá de uso comercial é redondo ou ovoide, amarelo ou púrpura-escuro quando está maduro, e tem uma grande quantidade de sementes no seu interior (MARACUJÁ, 2020). O maracujá, uma das frutas mais cultivadas no Brasil, é fonte de vitamina C, também fornece (em uma porção de 100 g do alimento) 1,1 g de fibra, 28 mg de magnésio, 51 mg de fósforo e 338 mg de potássio, e tudo isso fornecendo apenas 68 calorias na porção (GONÇALVES, 2020).

O efeito calmante do maracujá que é atribuído a polpa, está, na verdade, relacionado às folhas e ao caule do maracujazeiro. Já a casca do maracujá, que quase sempre é desperdiçada, possui muitos benefícios para saúde e pode ser aproveitada na forma de farinha extraída da entrecasca que é a parte branca da casca. Segundo Latorre (2019) os benefícios obtidos da farinha da casca do maracujá são:

- Redução do colesterol pela presença de pectina, uma fibra solúvel que forma um gel dentro do organismo e acaba "limpando" essa gordura ruim com o processo digestivo;
- Auxilia na perda de peso pois o mesmo gel, quando no estômago, dá sensação de saciedade;
- Rica em nutrientes como pectina, vitamina B3, cálcio, ferro e fósforo;
- Ajuda no controle da glicemia e evita picos de glicose, o que faz dele um alimento recomendado para diabéticos;

- Por ser rica em fibras solúveis, a farinha de maracujá também é conhecida por melhorar o trânsito intestinal e também intensificar a eliminação de toxinas nesse processo.

Lopes (2020) mostra que a casca do maracujá, parte do fruto usada como ingrediente da receita neste trabalho, é rica em fibras, e tem maior quantidade de uma substância chamada pectina, que favorece a saúde cardiovascular.

3.1.5 Couve

Nome popular: Couve

Nome científico: *Brassica oleracea*

Família botânica: Brassicaceae

Origem: Costa ocidental europeia

É uma planta cuja descrição se torna difícil, já que as diversas variedades são bastante diferentes em termos morfológicos. Assim, pode-se considerar que é uma planta herbácea, mas há algumas variedades sublenhosas na zona da base do caule. O caule é ereto, podendo ser curto, como no repolho, ou longo, como na couve-galega. As folhas são geralmente verdes (glaucas, mas nem sempre), grossas, não chegando a ser carnudas. Ao longo do caule (também chamado de talo) podem formar-se pequenos ramos ou gemas, como na couve-galega, ou na couve-de-bruxelas. As flores, dispostas em ráculos terminais eretos, podem ser brancas ou amarelas, com sépalas eretas e corola composta por quatro pétalas obovadas, unguiculadas (com forma de unha) (COUVE, 2020).

A couve apresenta vários benefícios à saúde, como:

- Melhora o sistema imunológico, pois é rico em vitaminas do complexo C e B, que ajudam a aumentar as defesas do corpo;
- Reduz o inchaço no corpo, pois é rico em polifenóis, substâncias antioxidantes, que podem ajudar a prevenir doenças cardíacas, intestino irritável ou artrite reumatoide;
- Possui poucas calorias, sendo uma excelente opção que pode ser incluída em dietas para perder peso;

- Regula o intestino e melhora a flora intestinal, pois é rico em fibras, que favorecem os movimentos intestinais;
- Contribui para a saúde dos ossos e dos dentes, devido à sua composição rica em cálcio e fósforo;
- Previne o envelhecimento precoce, pois é rico em antioxidantes e vitamina C, que ajudam a proteger a pele dos danos oxidativos e além disso, a vitamina C favorece a formação de colágeno, que ajuda a manter a saúde da pele;

Consumir couve no dia a dia não é nem um pouco trabalhoso. O vegetal pode ser ingerido cru ou cozido, como acompanhamento de qualquer alimento e em qualquer momento do dia, sendo uma opção válida para todas as refeições – do café da manhã ao jantar. Além disso, ele é bastante utilizado como ingredientes nos chamados sucos verdes (AZEVEDO, c2020).

Da couve também é possível utilizar como ingrediente de receitas o talo que quase sempre é retirado na preparação do alimento. Com ele é possível fazer bolinhos, pavê, farofa, usar no feijão e sopa.

A couve é uma hortaliça importante também para o estômago. Segundo Suco (2020), um bom antiácido caseiro para eliminar a queimação no estômago é o suco da couve, uma vez que tem propriedades antiulcerosas que ajudam a cicatrizar possíveis úlceras, aliviando a dor de estômago.

3.2 Receitas

Foram feitas seis receitas com os alimentos listados no tópico anterior. O critério para a escolha das receitas levou em conta a facilidade de produção, bem como, o fato de serem alimentos comumente encontrados na casa das pessoas, e assim demonstrar que o aproveitamento integral dos alimentos é uma prática que não é difícil de se implementar no dia a dia, além de garantir uma melhor nutrição e uma boa economia doméstica.

Labaki (2020) defende que mais importante é termos a consciência de que, na cozinha, não existe lixo. Além disso, quanto menos industrializados usamos, menos lixo vamos gerar. E nosso planeta está no limite: ou cuidamos dele ou ele entra em colapso. Brasil (2018) por sua vez, assevera que devemos aproveitar tudo

que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes. E o preparo de receitas para o uso integral dos alimentos é a forma mais acertada de aproveitá-los.

Buscou-se fazer receitas variadas como doces, salgados, suco, chá, salada, justamente para enfatizar que existe uma gama de alimentos com partes que ao invés de serem jogadas no lixo podem e devem ser aproveitadas.

O Brigadeiro de casca de banana (Figura 2), receita no Apêndice 1, chamou a tenção do público, mas teve uma excelente aceitação. O uso dos alimentos pode ser o mais variado possível, e não só na alimentação. É o caso da banana, que possui propriedades tão valiosas em sua casca a ponto de ser útil para limpeza. Segundo Misael (2018) para limpar os móveis e deixar a prataria reluzente basta esfregar a casca da banana sobre eles, aguardar alguns minutos e lavar normalmente ou passar um pano úmido, no caso dos móveis.

Figura 2- Brigadeiro de casca de banana.



O Suco de casca de abacaxi com limão (Receita no Apêndice 2) teve uma excelente aceitação, assim como o chá de casca de abacaxi com cravo e canela (Receita no Apêndice 3). O abacaxi é uma fruta com propriedades importantes para a saúde, pois é rico em vitamina C, portanto aumenta a imunidade; melhora a digestão e é anti-inflamatório. Castanheira (2018) afirma que ele é abundante em açúcar, se amadurecido na planta, e muito rico em sais minerais e vitaminas (A, B1, B2 e C). Estes compostos ajudam na formação óssea do adolescente e são de grande importância na prevenção da arteriosclerose, artrite e infecções na garganta.

Os Bolinhos de talos e folhas de couve (Receita no Apêndice 4) foi uma das receitas que trouxe muita curiosidade e aceitação, muitas sugestões e trocas de experiências surgiram. Os benefícios encontrados na folha da couve são potencializados quando se acrescenta os talos, nas palavras de Stuppiello (2016), o talo da couve é rico em cálcio e potássio, este último chega a ser 43 vezes mais presente no talo que na folha, e pode se tornar um delicioso purê, creme, e até mesmo requeijão.

O doce de maracujá, além do aproveitamento total do fruto, a casca foi utilizada para servir (Figura 3), a receita está no Apêndice 5. O maracujá é um fruto do qual se pode aproveitar todas as partes. De acordo com Coelho (2014) além de enfeitar mouses e outros pratos a semente de maracujá pode se transformar em óleo tanto para a indústria alimentícia quanto para a de cosméticos. Segundo a mesma autora, a flor do maracujazeiro é muito usada na indústria farmacêutica.

Figura 3 - Doce de maracujá.



A compota da casca de melancia (Receita consta no Apêndice 6) também despertou muito interesse para o público atingido. Quanto a melancia, sua principal característica é a grande quantidade de água que possui na polpa, mas segundo Oliveira (2016) em alguns países a abundância dos caroços é o aspecto mais valorizado da fruta, na África se extrai o óleo da semente, na Índia, os caroços são transformados em farinha para pão e, na Ásia, são comidos assados e salgados.

Na produção das receitas, pôde-se avaliar a dificuldade, o tempo gasto, e se percebeu que boa parte das receitas são simples, como, por exemplo, o brigadeiro de casca de banana que deve apenas ter os ingredientes batidos no liquidificador e levado ao fogo, tendo como resultado um brigadeiro muito mais nutritivo que um convencional.

Outras precisam de mais tempo, e um pouco mais de dedicação, como a compota da casca da melancia e o doce da entrecasca do maracujá, mas o ganho está no valor nutritivo dessas receitas, que é maior até do que se fossem feitas com a polpa das frutas, e no fato de se evitar o desperdício e aumentar as opções na alimentação, produzindo assim economia doméstica.

Conforme visto, os alimentos usados nas receitas têm propriedades importantes para o organismo e esses benefícios são mais encontrados em partes que costumeiramente as pessoas não consomem. Nas palavras da nutricionista Lenita Borba: "As partes não convencionais dos alimentos possuem um rico valor nutricional, ou seja, a quantidade de vitaminas, sais minerais e proteínas concentradas podem aparecer até em quantidade maior do que na parte costumeiramente utilizada" (STUPPIELLO, 2016).

3.3 Oficina

As oficinas culinárias foram de fundamental importância na difusão de informações sobre o aproveitamento integral dos alimentos, por meio dela é possível demonstrar aos participantes, na prática, como eles podem aproveitar melhor os alimentos, de forma que essa experiência possa motivá-los a aplicarem tais práticas no cotidiano e assim, disseminar essa ideia nas comunidades (Figura 4).

Figura 4- Produção das receitas na Oficina.



A oficina foi direcionada aos acadêmicos do curso de Ciências Biológicas da UEA. Inicialmente, ocorreu uma palestra ministrada pela professora Msc. Fiorella Chalco, que introduziu para os acadêmicos o assunto do aproveitamento integral dos alimentos.

Depois, uma breve explicação a respeito da temática da oficina. Na sequência, abriu-se a discussão com os participantes, sobre a importância de se saber aproveitar melhor os alimentos, qual o impacto disso para a saúde, a economia e o meio ambiente, muitos compartilharam suas dúvidas, seus conhecimentos e o que já fazem para evitar o desperdício na alimentação. Por último, houve a degustação das receitas. Neste momento, os acadêmicos puderam provar cada preparação (Figura 5).

Figura 5 - Oficina.



Pôde-se observar, considerando o gosto pessoal dos participantes para os diversos sabores, que as receitas tiveram boa aceitação, algumas mais do que outras, o brigadeiro de casca de banana foi unanimidade, todos aprovaram, já o chá da casca do abacaxi, apesar de aprovado, foi considerado de sabor estranho por alguns. O salgado feito com o talo da couve, por sua vez, teve ótima aceitação.

A participação, questionamento e troca de conhecimento foi de suma importância para o enriquecimento deste estudo (Figura 6). Com essa oficina constatou-se que é plenamente viável a introdução de partes não convencionais dos

alimentos na dieta das pessoas e que o maior empecilho para que isso não ocorra é a falta de hábito do aproveitamento e uma cultura de desperdício muito enraizada.

Figura 6 - Participantes da Oficina.



Esses fatores comportamentais foram elencados na pesquisa realizada pelo “Seminário Internacional União Europeia- Brasil: Perdas e desperdício de alimentos em cadeias agroalimentares: oportunidades para políticas públicas” e divulgadas pela Embrapa, (2018): Para tentar explicar essas distorções, o estudo constatou ainda que, por trás dos números do desperdício, estão fatores comportamentais, como a valorização da fatura, em diferentes etapas do consumo- desde a compra até o preparo do alimento.

A necessidade de compras em grande quantidade, para manter a despensa abastecida, foi confirmada por 68% das pessoas que responderam à pesquisa e que, por sua vez, afirmaram, em 52% dos casos, achar importante o excesso. Mais de 77% admitiram a preferência por ter sempre comida fresca à mesa, o que leva 56% delas a cozinhar em casa duas ou mais vezes por dia, contribuindo com a preservação da ideia de que “é sempre melhor sobrar do que faltar”.

Atrelada a cultura do desperdício está a ausência de informação, levando em conta que poucos tiveram uma educação alimentar adequada com incentivo às boas práticas alimentares, o que acaba causando preconceito com cascas, folhas, sementes, talos de hortaliças e frutas. Foi interessante ver a surpresa de muitos participantes ao saber o quanto é possível fazer com partes dos alimentos que eles mesmos costumam descartar.

O cenário ideal é que todos coloquem em prática o que aprenderam na oficina, porém, sabe-se que, na realidade, muitos não o farão, porque fazer o uso integral dos alimentos é uma ação que requer uma dose de disposição que vai na contramão da praticidade tão em voga no mundo globalizado e consumista. Todavia, tem-se a certeza de que eles enxergarão de maneira diferente os alimentos, e pensarão nas diversas possibilidades de economia e nutrição que estariam desperdiçando ao não os aproveitarem totalmente, e, que poderão ser os intermediadores da ideia do uso integral dos alimentos nos seus ambientes familiar e comunitário, fazendo assim com que mais pessoas tomem conhecimento dessa prática vantajosa e necessária.

Este estudo teve o intuito de apresentar e promover o aproveitamento de cascas, sementes, talos, de frutas e legumes, partes não convencionais dos alimentos, que são jogados no lixo pela maioria da população, causando problemas como aumento do lixo orgânico e desperdício de alimentos que se aproveitados poderiam diminuir a fome no mundo. Foram apresentados dados pré-existentes que comprovam como o desperdício de alimentos tem impacto na problemática dos resíduos, e estimativas que revelam os benefícios enormes caso as pessoas adotassem o hábito de aproveitar cascas, sementes e talos dos alimentos.

CONCLUSÃO

A produção de receitas com base em cascas, sementes e talos de frutas e legumes foi idealizada para testar na prática a viabilidade de consumo desses elementos estranhos ao paladar das pessoas, e se realmente é possível implementar uma alimentação mais saudável e sustentável, econômica e ambientalmente falando. A etapa da produção das receitas por si, já mostrou que é viável utilizar partes não convencionais em receitas simples e baratas não sendo preciso gastar muito para aproveitar melhor os alimentos.

A oficina gastronômica mostrou-se a dinâmica acertada para apresentar na prática os dados bibliográficos levantados e testar a aceitabilidade das receitas produzidas. Nesta etapa ficou evidente a falta de conhecimento que a maioria dos participantes tinha sobre o assunto, tendo-se assim uma amostra que reflete a falta de informação da sociedade sobre o tema.

Restou claro também a formidável aceitação das receitas com ingredientes pouco comuns, pelos participantes, revelando que a pouca aderência ao uso de partes não convencionais é uma questão de ser um hábito incomum para a população, mas que é possível sim comer casca, e sementes talos da maioria de frutas e hortaliças pois não faz mal e é muito nutritivo.

Verificou-se também que a principal barreira para a implementação desses hábitos pela sociedade é o atual modelo de consumo voltado para a praticidade em que tudo é descartado com muita facilidade sem que se reflita o destino dos resíduos e importância dos alimentos.

Conclui-se que o aproveitamento integral de frutas e hortaliças é uma ação importante para toda a humanidade, pois é uma questão de saúde, economia e meio ambiente que atinge todas os setores e classes, mas que pode favorecer os mais pobres, que são os afetados com a fome e a desnutrição.

REFERÊNCIAS

- ABACAXI, In: Biomania, c2020. Disponível em: <<https://biomania.com.br/artigo/abacaxi>>. Acesso em: 23 de ago. de 2020.
- ALVES M.T. et al., Melancia: consumo consciente dos alimentos. **REVISTA DE GASTRONOMIA**, 2019. Disponível em: seer.cesjf.br. Acesso em: 15 de set. de 2020.
- AMAZONAS, Instituto Federal do Amazonas. Disponível <http://www2.ifam.edu.br/campus/parintins/noticias/restabelecimento-do-transporte-escolar/MapaRotanibus.jpg/image_view_fullscreen>. Acesso em: 17 de nov. 2020
- ARAGUAIA, Mariana. "**Banana**"; Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/frutas/banana.htm>> Acesso em 23 de agosto de 2020.
- AZEVEDO, K. Couve: como incluir esse vegetal versátil e cheio de nutrientes nas receitas. **Dicas de Mulher**. c2020. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/www.dicasdemulher.com.br/couve/amp/>. Acesso em: 14 de set. 2020.
- BARCELLOS, C., Sementes de melancia são saudáveis? Veja 4 benefícios e saiba como consumi-las. **Conquiste sua vida**. (c2017). Disponível em: <<https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/sementes-de-melancia-sao-saudaveis-veja-4-beneficios-e-saiba-como-consumi-las>> Acesso em: 10 nov. de 2020.
- BARROS, L. L.G., ZILLY, Adriana. **Os alimentos funcionais e o aproveitamento de cascas nas aulas de ciências: Teoria e Prática**, In: **PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Os desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE**, 2014. Curitiba: SEED/PR., 2014 V.1. (Cadernos PDE). Disponível em: <www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br>. Acesso em: 04 de nov. de 2019.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social do. **Educação alimentar e nutricional**. Disponível em: <<http://mds.gov.br/assuntos/seguranca-alimentar/alimentacao-saudavel/educacao-alimentar-e-nutricional>>. Acesso em: 10 de set. 2018.
- CARDOSO, F. T. et. al. Aproveitamento integral de Alimentos e o seu impacto na Saúde. **Rev: Sustentabilidade em Debate**- Brasília, V. 6, n. 3, p. 131-143, set/dez 2015. Disponível em: <https://periodicos.unb.br> Acesso em: 05 nov. 2019
- CASTANHEIRA, Leila. **Propriedades nutricionais do abacaxi**. Disponível em: <<http://www.razoedocorpo.com/blog,3002,propriedades-nutricionais-do-abacaxi.html>> Acesso em: 18 de nov. 2020
- COUVE. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. **Flórida: Wikimedia Foundation**, 2020. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Couve&oldid=58958818>>. Acesso em: 5 ago. 2020.

EMBRAPA. Pesquisa revela que família brasileira desperdiça 128 quilos de comida por ano. **Portal Embrapa**, 2018. Disponível em: < https://www.embrapa.br/busca-de-noticias? p_p_id=buscanoticia> Acesso em: 04 de nov.2019

EMBRAPA HORTALIÇAS. Consumo consciente contra o desperdício. **Rev:Hortaliças em revista**, Ano VI, n.23 p.1-20 set/dez 2017.Disponível em:<www.embrapa.br >ed23.pdf.Acesso em: 06 de out. de 2020.

FUSIEGER, R., Chá de casca de abacaxi: aprenda para que serve e como preparar. **UNIMED**. 2017.Disponível em:<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/alimentação/receitas/cha-de-casca-de-abacaxi/>.Acesso em:09 nov. de 2020.

GONÇALVES, F., **Maracujá ajuda a acalmar, mas não só: confira mais 6 benefícios** UOL. Disponível em: <<https://www.google.com/amp/s/www.dicasdemulher.com.br/couve/amp/https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/05/13/maracuja-ajuda-a-acalmar-mas-nao-so-confira-mais-6-beneficios.htm>>. Acesso em:10 de set. 2020.

GONSALES, T., Melancia: benefícios, mitos e verdades sobre a fruta. **Minha Vida**. c2020. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/18542-melancia>. Acesso em: 14 de set. 2020.

LABAKI, P. **Sem desperdício na cozinha: como aproveitar 100% dos alimentos nas receitas**. Disponível em: <https://www.uol.com.br/nossa/noticias/redacao/2020/05/14/sem-desperdicio-na-cozinha-como-aproveitar-100-dos-alimentos-nas-receitas.htm>. Acesso em: 18 de nov. 2020.

LATORRE, J. Como aproveitar a casca do maracujá. **UmCOMO**.2019. Disponível em: <https://comida.umcomo.com.br/artigo/como-aproveitar-a-casca-do-maracuja-27822.html>. Acesso em: 11 de set. 2020.

LEVY, P. 13, Incríveis benefícios da couve para a saúde. **Cura pela Natureza**. c2020. Disponível em: <<https://www.curapelanatureza.com.br/13-incriveis-beneficios-da-couve-para-a-saude/>> Acesso em: 10 nov. de 2020.

LOPES, N. Chá da casca de abacaxi: Benefícios e como preparar. **Cuidai**.2020, Disponível em: <<https://cuidai.com.br/cha-de-casca-de-abacaxi>> Acesso em: 09 nov. 2020.

LOPES, N. Casca do Maracujá: Benefícios e como utilizar. **Cuidai**.2020.Disponível em:< <https://cuidai.com.br/casca-de-maracujá/> >Acesso em: 09 nov.2020.

MARACUJÁ. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. **Flórida: Wikimedia Foundation**, 2020. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Maracuj%C3%A1&oldid=59246735>>. Acesso em: 2 set. 2020.

MARCHETO A. *et al*. Avaliação das partes desperdiçadas de alimentos no setor de hortifruti visando seu reaproveitamento. **Rev: Simbio-Logias**: V.1, n. 2, p. 1-14, nov/2008. Disponível em: <https://www.ibb.unesp.br>> Acesso em: 15nov.2019.

MELANCIA. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2019. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Melancia&oldid=57040564>>. Acesso em: 06 ago. de 2020.

MISAEL, Gabrielle. Utilidades da banana, evite o desperdício aproveitando a fruta inteira. **Tudo Gostoso**. 2018. Disponível em: <<https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/utilidades-da-banana-evite-o-desperdicio/>>. Acesso em: 08 nov. de 2020.

NETO, R., Casca de banana é mesmo um método eficiente de clareamento?, **Simpatio**, c2020. Disponível em: <<https://simpatio.com.br/casca-banana/>> Acesso em: 08 nov. de 2020.

OLIVEIRA, S., Os benefícios da melancia. **Nutrição Integrativa**.2016. Disponível em:< <http://www.nutricaointegrativa.com/os-beneficios-da-melancia/>.> Acesso em:10 nov. de 2020.

PIRES, Carolina, SECOM/Unb. **Projeto compartilha técnicas de cultivo sustentável de banana**. Disponível em:<<http://www.unbciencia.unb.br>>. Acesso em: 21 de ago. 2020.

SANTOS, A., Como utilizar casca de banana e economizar. **Seleções**. 2020. Disponível em:< www.selecoes.com.br/economia/como-usar-casca-de-banana/> Acesso em:09 nov. de 2020.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. **Alimente-se Bem, fundamentos, estratégias e realizações**. Serviço Social da Indústria. São Paulo: SESI, 2006.

STUPPIELLO, B. Entenda por que é importante reaproveitar os alimentos. **MinhaVida**. 2016. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/16892-entenda-por-que-e-importante-reaproveitar-os-alimentos>> Acesso em: 10 nov. 20

SUCO de couve para gastrite e queimação no estômago. **Tua Saúde**.2020 Disponível em:< <https://www.tuasaude.com/antiacido-caseiro-para-o-estomago/>.> Acesso em: 10 nov de 2020.

EI EI , . oão atista, onceitos em itoterapia: Uma revisão da literatura. Abacaxi/Bromelina. **Programa de medicina em terapias não-convencionais e fitoterapia da ufjf -universidade federal de juiz de fora**. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/proplamed/atividades/fitoterapia/21572/#:~:text=O%20abacaxi>>. Acesso em 23 de ago. 2020.

15 RECEITAS com cascas e talos de frutas, legumes e verduras. **O seu dinheiro vale mais**, 2016. Disponível em: <www.oseudinheirovalemMais.com.br/15receitas-com-cascas-talos-de-frutas-legumes-e-verduras/> Acesso em:11 de jun. 2019.

CHÁ de casca de abacaxi com cravo e canela. **Gshow**. 2015 Disponível em: <http://gnt.globo.com/receitas/cha-de-casca-de-abacaxi-com-cravo-e-canela.htm>.Acesso em 11 de jun. 2019.

APÊNDICE

Receita 01 - Brigadeiro de casca de banana

Ingredientes:

- Cascas de 2 bananas, bem lavadas e picadas
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar do fundo. Desligue e deixe esfriar. Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos.

Receita 02 - Suco de casca de abacaxi com limão

Ingredientes:

- Cascas de 1 abacaxi congelado
- 1 limão
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto (opcional)

Modo de fazer:

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi, o limão e a água. Coe e adoce a gosto.

Receita 03 - Chá de casca de abacaxi com cravo e canela

Ingredientes:

- Cascas de um abacaxi
- 5 cravos
- 1 pau de canela
- 1,5 litro de água

Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes numa panela com água e deixar ferver por 5 minutos.
- Pode ser servido quente ou gelado.
- O armazenamento em geladeira é de até 3 dias.

Receita 04 - Bolinhos de talos e folhas de couve

Ingredientes:

- 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 fazer:

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.

Receita 05 - Doce de casca de maracujá

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de água
- Especiarias: cravos da Índia e canela em pau a gosto
- 6 unidades de entrecasca de maracujá (descascadas- usar somente a parte branca e cortadas em pétalas, trocando a água duas vezes);
- ½ xícara de chá de suco de maracujá

Modo de preparo:

- Leve ao fogo o açúcar, a água e as especiarias até obter uma calda;
- Acrescente o suco de maracujá à calda ainda no fogo (retire a polpa dos maracujás, bata no liquidificador e peneire – aqui 2 a 3 unidades maracujá é o suficiente.)
- Junte as pétalas de maracujá escorridas e cozinhe por cerca de 40 minutos ou até ficarem transparentes e macias;
- Sirva gelado.

Receita 06 - Compota da casca de melancia

Ingredientes:

Casca de ¼ melancia

250 gramas de açúcar

½ copo de água

Cravo e canela em pau a gosto

Modo de preparo:

Retire a parte vermelha da melancia deixando um pouco para dar cor e mais sabor ao doce. Remova a parte verde de fora da casca e corte a parte branca (e um pouquinho da vermelha) em tirinhas finas, ou se preferir, pode ralar. Reserve. Em uma panela, misture o açúcar, a canela e faça uma calda deixando ferver por 10 minutos em fogo médio. Coloque as tirinhas de melancia na panela, com a calda e deixe cozinhar até o ponto de compota.