



UFRJ



Encontro
**SABORES e
SABERES**

14^a
EDIÇÃO

PR-2

PR-5

PR-6

ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DE RECEITAS PARA PROMOÇÃO DO CONSUMO DE HORTALIÇAS NÃO CONVENCIONAIS

GONÇALVES, Josifrancy¹ (josifrancy@edu.unirio.br); CADENA, Rafael²; AYRES, Ellen²; LIMA, Elaine².

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)

1-Discente da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

2- Docente da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Biodiversidade e Alimentação

INTRODUÇÃO

As hortaliças não convencionais são plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, porém ainda não muito difundidas na população, não sendo consumidas em seu cotidiano e estão incluídas no grupo das Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC. Proporcionar o conhecimento dessas espécies colabora para sua maior disseminação, utilização e conseqüentemente valorização da cultura alimentar. As hortaliças não convencionais são opções saudáveis, sustentáveis e contribuem para segurança alimentar e nutricional. A utilização de hortaliças não convencionais através de preparações culinárias é uma ação de promoção a alimentação saudável, resgata hábitos culturais tradicionais, resgatando o prazer de cozinhar e o incentivo ao consumo da agricultura sustentável, incentiva a biodiversidade alimentar, contribui também para saúde e cuidado com meio ambiente.

OBJETIVO

Desenvolver um livro de receitas como ferramenta para o conhecimento, e incentivar o preparo de hortaliças não convencionais em um ambulatório de nutrição da zona oeste do Rio de Janeiro.

METODOLOGIA

Diante da prática de atendimento em um ambulatório de nutrição da zona oeste do Rio de Janeiro, é possível observar o baixo consumo de vegetais e hortaliças dos pacientes atendidos. No primeiro semestre de 2021 de um total de 503 atendimentos, 61% (n307) não realizavam o consumo de nenhum vegetal ao dia, com isso foi despertada a motivação de desenvolver um e-book sobre plantas alimentícias não convencionais, por serem opções, acessíveis, sustentáveis e contribuir para valorização da cultura alimentar. Foi realizada uma visita em duas feiras orgânicas próximas ao ambulatório de nutrição, realizado um levantamento prévio das hortaliças não convencionais que eram facilmente encontradas. O material foi desenvolvido na plataforma Canva com uma linguagem fácil, foram acrescentadas fotos e elementos gráficos.

RESULTADOS

Desenvolvimento de um livro de receitas no formato de e-book que contém informações sobre PANC e como pode ser realizada sua utilização na alimentação e seus benefícios. Apresentando um conhecimento sobre as hortaliças e as feiras orgânicas próximas ao ambulatório para aquisição de hortaliças não convencionais, orientações para higienização correta de frutas e hortaliças e informações específicas dos três tipos de hortaliças não convencionais que foram selecionadas. As três hortaliças não convencionais que eram encontradas com maior facilidade nas duas feiras citadas foram Beldroega (*Portulaca oleracea* L.), Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill) e Peixinho (*Stachys byzantina*). O e-book contém nove receitas autorais e adaptadas, de nível fácil de preparação.



CONCLUSÃO

O material desenvolvido servirá como instrumento para o conhecimento de espécies de plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios, comercializadas em feiras próximas ao ambulatório de nutrição e irá auxiliar na reprodução das preparações em ambiente domiciliar.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. – Brasília, DF. 2015.484 p.
2. JACOB, Michelle Medeiros. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 44037, 2020.
3. SFOGLIA, Natalia et al. Caracterização da agrobiodiversidade no Vale do Taquari, RS: levantamento florístico, consumo e agroindustrialização de hortaliças não convencionais. **Cadernos de Ciência & Tecnologia**, v. 36, n. 3, p. 26489, 2019.