

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

ANGELA ROSSINARA GONÇALVES AUGUSTIN

**ESCALOPINHOS DE PROTEÍNA DE SOJA, MOLHO DE BETERABA E ABÓBORA
COM ARROZ DE COUVE – FLOR E FAROFA CROCANTE DE ABÓBORA.**

SÃO BORJA
2018

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

ANGELA ROSSINARA GONÇALVES AUGUSTIN

**ESCALOPINHOS DE PROTEÍNA DE SOJA, MOLHO DE BETERABA E ABÓBORA
COM ARROZ DE COUVE – FLOR E FAROFA CROCANTE DE ABÓBORA.**

Trabalho apresentado como requisito para aprovação na disciplina de TCC II, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha – Campus São Borja.

Orientadora: Aline Prestes Roque

Professoras de TCC II: Camila Nemitz de Oliveira Saraiva e Tatiana Prevedello

SÃO BORJA
2018

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

A orientadora, Professora Aline Prestes Roque e a aluna Angela Rossinara Gonçalves Augustin, abaixo assinados, certificam-se do teor do Memorial Descritivo produzido na disciplina de TCC II, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha.

**ESCALOPINHOS DE PROTEÍNA DE SOJA, MOLHO DE BETERABA E ABÓBORA
COM ARROZ DE COUVE – FLOR E FAROFA CROCANTE DE ABÓBORA.**

elaborado por

Angela Rossinara Gonçalves Augustin

como requisito para aprovação na disciplina de TCC II.

Angela Rossinara Gonçalves Augustin
(aluna)

Aline Prestes Roque
Orientadora

Camila Nemitz de Oliveira Saraiva
Componente da banca

Luciana Maroñas Monks
Componente da banca

SÃO BORJA
2018

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	DESCRIÇÃO DO TEMA	7
3	JUSTIFICATIVA.....	8
4	OBJETIVOS E MÉTODOS.....	9
4.1	OBJETIVO GERAL.....	9
4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
4.3	METODOLOGIA.....	9
5	DESENVOLVIMENTO.....	11
6	FICHA TÉCNICA.....	16
7	FOTO DO PRATO APRESENTADO PARA A BANCA.....	21
	REFERÊNCIAS.....	22

**ESCALOPINHOS DE PROTEÍNA DE SOJA, MOLHO DE BETERABA E ABÓBORA
COM ARROZ DE COUVE – FLOR E FAROFA CROCANTE DE ABÓBORA.**

**SOY PROTEIN SCALOPINES, BETERABA SAUCE AND PUMPKIN WITH COUVE
RICE - FLOWER AND CROCHET FARMHOUSE OF PUMPKIN.**

Angela Rossinara Gonçalves Augustin

RESUMO: O presente trabalho relata sobre gastronomia, a valorização de hortaliças, alimentação saudável, vegetarianismo e sustentabilidade. Na população atual, já se é possível identificar que o consumo em quantidades suficientes de hortaliças proporciona um estilo de vida mais saudável. Este trabalho tem a finalidade de apresentar um prato gastronômico que visa sensibilizar as pessoas sobre o consumo de hortaliças como meio para uma alimentação saudável e apresentar outras formas de consumir as hortaliças através da gastronomia de modo sustentável, enfatizando a alimentação do público vegetariano e a obtenção do TCC II.

Palavras-Chave: gastronomia, hortaliças, vegetarianismo, sustentabilidade.

ABSTRACT: The present work reports on gastronomy, the valuation of vegetables, healthy food, vegetarianism and sustainability. In the current population, it is already possible to identify that consumption in sufficient quantities of vegetables provides a healthier lifestyle. This work has the purpose of presenting a gastronomic dish that aims to sensitize people about the consumption of vegetables as a means for healthy eating and present other ways to consume vegetables through gastronomy in a sustainable way, emphasizing the vegetarian diet and obtaining TCC II.

Key words: gastronomy, vegetables, vegetarianism, sustainability.

1. INTRODUÇÃO

A gastronomia é um ramo que abrange a culinária, as bebidas, os materiais usados na alimentação e, em geral, todos os aspectos culturais a ela associados (MEDEIROS, 2014). Assim, de todos os rituais, o da comida é o mais comum, já que se pratica em todos os lugares e é um fator de diferenciação social e cultural com base na forma de preparar e ingerir a comida, naquilo que se come, com quem e nos ciclos da alimentação diária (SCHÜLTER, 2003).

O aproveitamento das partes não consumidas convencionalmente dos alimentos que são as cascas, entrecascas, sementes, folhas e talos, mostram-se como uma prática sustentável e ecologicamente correta, por reduzir a produção de lixo e proporcionar uma maior utilização dos recursos naturais, levando assim a uma diminuição dos gastos com a alimentação da família, diversificando os hábitos alimentares e melhorando o valor nutricional das preparações (SANTANA; OLIVEIRA, 2005).

O aproveitamento dos alimentos, conhecido como alimentação alternativa teve início no Brasil na década de 80, principalmente para grupos considerados vulneráveis, como gestantes e crianças, incidindo como uma estratégia de combate à fome e a desnutrição para a parcela da população com baixa renda, cujo acesso aos alimentos era mais difícil (SANTOS et al., 2001).

Conforme Hardisson (2001 apud MONTEIRO, 2009), o Brasil possui grande variedade de hortifrúti, devido ao seu clima e solo privilegiados que favorecem o crescimento de plantas saudáveis e nutritivas em todas as suas partes: semente, raiz, caules, folhas e frutos, porém dados revelam que o que é desperdiçado anualmente poderia alimentar 19 milhões de pessoas com três refeições ao dia.

Para Murta et al (2010), enfatizam que a gastronomia sustentável além de ser um processo primordial de demonstração de conscientização da responsabilidade de cada um, ainda pode servir como ferramenta para o desenvolvimento local. O “selo verde” “Restaurante Sustentável” atesta o comprometimento de um estabelecimento gastronômico com ações mais conscientes. Tais ações englobam desde o bem-estar dos funcionários até o uso correto de recursos naturais como a água e o melhor uso da energia entre outros (SEIFERT; STREBEL, 2018). Atualmente, o Brasil possui uma variedade muito rica de abóboras que são utilizadas tanto para preparações doces quanto em salgadas. Entre alguns tipos mais conhecidos estão: moranga, abóbora de pescoço, abóbora cabotiá (japonesa) e abóbora do campo.

A abóbora foi muito importante na alimentação brasileira, o povo indígena nativo utilizava esse fruto, assim como a mandioca e o milho como produtos agrícolas essenciais para o sustento de suas famílias. No entanto as pessoas colocam as cascas fora e a semente, e são elas que possuem muitos benefícios à saúde, e este conhecimento é pouco conhecido pela população em geral e com as novas tendências do mercado, as pessoas estão aderindo cada vez mais à alimentação saudável.

O presente trabalho foi desenvolvido para a conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II (TCC), visando o aproveitamento de todas as partes da abóbora, que é uma das hortaliças muito consumida regionalmente, mas não em sua totalidade, gerando assim desperdício. A escolha da preparação gastronômica teve como intenção utilizar ingredientes que fazem parte do consumo geral da população e seguir o assunto já abordado no TCC I que foi sobre gastronomia e a valorização de hortaliças, sendo eles a abóbora, couve-flor, beterraba e a proteína de soja. Sendo assim, foi elaborado um prato saudável, com a finalidade de atingir um novo público que está em crescente aumento, que são os “vegetarianos”, e com o intuito de demonstrar formas de diminuir o desperdício dos alimentos.

2. DESCRIÇÃO DO TEMA

A preparação gastronômica foi desenvolvida de forma há dar continuidade ao TCC I, onde o tema era gastronomia e a valorização de hortaliças. Portanto foi elaborado um prato que será escalopinhos de proteína de soja, molho de beterraba e abóbora, arroz de couve-flor com farofa crocante de abóbora.

Na produção da farofa crocante utilizará a abóbora cabotiá, da qual foi aproveitada a casca, a semente e a polpa, sendo zinco, magnésio, ferro e o fósforo são alguns dos nutrientes encontrados nas sementes, que só precisam de alguns minutos no forno para se transformar em um petisco saudável e de baixa caloria.

A casca verde é bastante dura enquanto crua; cozida, porém, pode ser consumida junto com a polpa macia. Desta forma será utilizada a abóbora em sua totalidade gerando menos desperdício.

Para o molho o ingrediente selecionado foi à beterraba, que é uma raiz comestível encontrada no Brasil apenas na variedade vermelha, pode ser crua, cozida em água ou assada, com uma cor muito intensa, poderá valorizar a cor e apresentação do prato (KOVESI et al., 2007).

A beterraba tem sua produção mais elevada nas regiões sul e sudeste, sua sazonalidade é de janeiro a março e em outubro. Possui em suas características mais acentuadas, o sabor adocicado e a coloração, de um vermelho arroxeado intenso, derivado do pigmento betaína. Os talos e as folhas são ricos em ferro, podendo ser aproveitado para fazer preparações como refogadas, em vitaminas, sucos e outras preparações (TRAJANO, 2015).

Como complemento do prato, será apresentado um arroz de couve-flor, que segundo Felipe (2004), a couve-flor é a terceira flor muito popular como alimento, onde a parte comestível é a inflorescência com seus botões florais. Juntamente com os escalopinhos de proteína de soja, que é uma fonte protéica importante para o ser humano. É um alimento saudável e funcional, que ajuda na redução de doenças crônicas e degenerativas.

O vegetarianismo que é uma tendência gastronômica que vem tendo cada vez mais pessoas adeptas, de forma a ter uma alimentação mais saudável e colaborando com a sustentabilidade.

Visando para a finalização do prato como decoração utilizando métodos da gastronomia contemporânea, buscando apresentar texturas, cores e sabores diversificados e demonstrando uma tendência gastronômica que faz parte do vegetarianismo.

3. JUSTIFICATIVA

A elaboração do prato para o TCC II se deu devido ao fato que no TCC I foi sobre a valorização das hortaliças, a estimulação de novas formas de preparo e os benefícios para a saúde. Neste contexto, buscou-se abranger sobre o vegetarianismo que está se ampliando em todo o mundo, também esclarecer os benefícios dos alimentos como as hortaliças para a saúde, pois é uma forma da população manter-se saudável e bem alimentada. Desta forma, buscando no alimento vida mais saudável e economia na alimentação, custos mais baixos e assim gerando menos resíduos, contribuindo para a sustentabilidade no planeta.

Existem preparações que estão se perdendo com o tempo, e produtos que são desperdiçados por causa da correria do dia - dia, e também por falta de conhecimento de como podem ser preparados de forma a serem aproveitados em sua integridade total, para que não haja desperdício de alimento de forma a minimizar os impactos negativos do meio ambiente e da fome no mundo.

Hoje em dia o que mais se vê quando liga-se a TV são os programas mostrando chefes de cozinha fazendo preparações, tentando resgatar o que está se perdendo e fazendo com que as pessoas se preocupem com sua alimentação, de forma a não virem a ter problemas de saúde futuramente.

Foi elaborado o prato com o intuito de valorizar os alimentos em sua totalidade, e sem utilização da proteína animal. Visando atingir o público em geral que vem crescendo cada dia mais.

4. OBJETIVOS E MÉTODOS

4.1. OBJETIVO GERAL

Elaborar um prato gastronômico visando à alimentação saudável e o menor desperdício de alimentos.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valorizar os ingredientes e suas partes não consumidas usualmente.
- Apresentar uma forma de alimentação para a população sem a utilização de carnes.
- Minimizar o desperdício de alimentos, de modo a auxiliar no desenvolvimento sustentável.
- Demonstrar os conhecimentos adquiridos em sala de aula nas diferentes disciplinas do curso de Gastronomia, com a prática do trabalho na realidade.

4.3. METODOLOGIA

A elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso TCC foi elaborada em duas etapas diferentes. Na primeira etapa foi elaborado o TCC I, qual descreveu a gastronomia como vetor de valorização de hortaliças, onde foi realizada uma pesquisa de campo aos produtores de hortifrúti granjeiro do município de São Borja e aos alunos de gastronomia do Instituto Federal Farroupilha do município. Nesta etapa foi feita uma pesquisa que apresenta abordagem dos aspectos qualitativos. Para Minayo, (2000) a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares, ela trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes.

Esta pesquisa caracteriza-se por ser aplicada e descritiva: a aplicada caracteriza-se por ser de interesse prático, ou seja, que os resultados sejam aplicados ou utilizados na solução de problemas que ocorrem na realidade. O estudo descritivo tem suas características pautadas na descrição de um fenômeno ou situação, mediante um estudo realizado em determinado local ou tempo (GIL, 1995).

Os métodos utilizados para a realização deste artigo foram o bibliográfico e o documental que caracterizam como realizadas a partir de registros disponíveis, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses, entre outros

(SEVERINO, 2007). Este método é utilizado para informar o leitor a respeito das fontes que serviram para a realização do trabalho escrito, de forma a fornecer ao leitor não só a caminhada do autor, mas como forma de guiar o leitor para uma retomada do trabalho ou revisão (SEVERINO, 2007). Segundo Gil, (2012) a pesquisa bibliográfica é indispensável nos estudos históricos, porque, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários.

Sendo assim, os dados foram coletados por meio de dados primários e secundários. Documentos primários são aqueles compilados ou criados pelo próprio pesquisador, enquanto os secundários foram transcritos de fontes primárias ou, tratam-se de gravações, fotografias, entre outros, produzidos por terceiros (DRESCH; LACERDA; JÚNIOR, 2015).

A pesquisa também se caracteriza por ser de campo, que basicamente é a coleta de informações de um grupo de pessoas sobre o problema estudado (GIL, 2012). Os sujeitos que preencheram os questionários estruturados são os alunos de gastronomia de nosso município, e as entrevistas foram aplicadas a os produtores e consumidores. Esses sujeitos foram contatados previamente e receberam uma explicação do que se tratava a pesquisa. Gil, (2012) ressalta que, nos estudos de campo, podem ser utilizados vários instrumentos para coletar os dados da pesquisa, tais como, “formulários, questionários, entrevistas e escalas de observação”. Após a coleta de dados, foi realizado o tratamento de análise e interpretação dos dados, objetivando chegar aos resultados do estudo. Segundo Minayo, (2000), esses procedimentos devem ser descritos minuciosamente, com o intuito de transparecer o processo de interpretação que será adotado pelo pesquisador

A segunda etapa é a elaboração do TCC II, a qual consiste na preparação de um prato que será avaliado para a obtenção da conclusão do curso de gastronomia. Foi realizada pesquisa bibliográfica, sobre os ingredientes utilizados para a produção gastronômica, bem como para o desenvolvimento do trabalho. Foram realizados alguns testes, com a proteína de soja defumada a ver como ficaria melhor o sabor e textura. O mesmo foi realizado com a abóbora que é o ingrediente principal, foi realizado teste na preparação do molho e da farofa e com a couve-flor.

5. DESENVOLVIMENTO

A alimentação é um fator que acompanha o homem desde sua existência, e é responsável por importantes modificações na vida do ser humano. Com o avanço do conhecimento científico, o alimento, que antes era relacionado à subsistência e manutenção da espécie, passou a ser reconhecido como de importância nutricional. Tornou-se preciso adquirir, por meio dos alimentos, todos os nutrientes necessários, para a manutenção das diversas funções do corpo (FRANCO, 2001).

Desse modo uma alimentação adequada em nutrientes pode ser obtida por meio do consumo das partes não convencionais dos alimentos como cascas, entrecascas, sementes, folhas e talos que agregam vitaminas e minerais e diminuem o custo da alimentação, reduzindo assim o desperdício e favorecendo a criação de novas receitas (GONDIM et al., 2005; SANTANA; OLIVEIRA, 2005).

Na disciplina técnicas básica de cozinha foram realizadas técnicas de cortes de carnes bovinas entre outras. O corte Escalopinho é realizado geralmente no filé mignon bovino, sendo que para a realização da preparação será utilizado não o corte, mas o molde que fica o escalopinho, na proteína de soja. No Brasil, a soja parece ter sido introduzida na Bahia, em 1882. Em 1908, chegou a São Paulo, trazida por imigrantes japoneses, e, em 1914, foi introduzida no Rio Grande do Sul, estado onde a soja começou a ser cultivada em longa escala (TRUCOM, 2005).

Em relação à farofa buscou-se o aproveitamento total da abóbora, a casca, a semente e a polpa, para dar uma textura crocante e mais saborosa. A abóbora é um presente das Américas para o resto do mundo, tem registro de sua presença a 5500 antes de cristo (a .C) as hortaliças do gênero cucurbitam são versáteis alimentos dos quais se aproveita quase tudo. A polpa alaranjada aparece como ingrediente principal ou complemento de inúmeras receitas salgadas e doces: sopas, purês, farofa, feijão, saladas, compotas. Ramos, brotos, e folhas novas da abobreira, são excelentes em bolinhos, omeletes, refogados e as sementes tostadas e salgadas rendem um ótimo petisco e até a casca de algumas variedades, depois de cozida, pode ser consumida (TRAJANO, 2015).

A abóbora é um dos principais ingredientes juntamente com a beterraba, para a preparação do molho apresentado. Na disciplina de Nutrição Básica viu-se a importância das vitaminas e nutrientes dos alimentos, e a beterraba possuem muitos nutrientes, dela podem-se usar as folhas: são as responsáveis por dar gás ao desenvolvimento do vegetal, transformando energia luminosa em carboidratos. Guardam boas doses de minerais e de vitamina C, aliada

da nossa imunidade, os talos: além de sustentar as folhas, conduzem nutrientes para a raiz, concentram fibras, vitaminas e substâncias como os carotenoides, auxilia principalmente na proteção aos nossos olhos, e a raiz: é o órgão de reserva da planta, acumula açúcares, que são a fonte de energia utilizada nos processos celulares. Seu diferencial, porém, é a coloração resultante de potentes antioxidantes, as betalaínas (PEREIRA, 2018).

Como complemento do prato preparou-se um arroz de couve-flor, pois a couve-flor é um dos vegetais mais nutritivos que existe, possui diversas vantagens para manter a saúde, contém quase todas as vitaminas e minerais e possui um alto teor de fibras, ela pode ser preparada de diversas formas, inclusive como substituta de outros alimentos ricos em carboidratos, como o arroz, por exemplo (PIMENTEL, 2018).

O vegetarianismo surgiu na década de 60 do século XX, no entanto já existiam vegetarianos há muitos séculos, como, por exemplo, a cerca de 05 milhões de anos, o antepassado mais antigo do homem *Australopithecus Anamensis*, alimentava-se apenas de frutas, folhas e sementes. A palavra vegetariana vem do latim *vegetus* que significa “forte”. Também há provas que 3200 antes de Cristo, grupos religiosos egípcios adotaram uma dieta sem carne, porque acreditavam que uma alimentação centrada nas plantas era o meio de chegar a uma reencarnação bem-sucedida (METELLO, 2017). O vegetarianismo foi abordado nas disciplinas de Gastronomia alternativa e Sustentabilidade, Ética profissional, Planejamento de cardápio, História da alimentação.

Na disciplina de Gastronomia Contemporânea, foram estudados diversos itens da gastronomia se reúnem em uma única preparação, muitas vezes são encontrados em diversas culturas, deste modo, pode-se dizer que a cozinha contemporânea é amplamente influenciada pela globalização, causando muitas transformações no universo gastronômico e assim permitindo que cada vez mais passemos a usar a criatividade nas elaborações de pratos, fazendo a utilização dos diversos ingredientes disponíveis, sendo também utilizados novos que por sua vez, chamam atenção com suas cores, aromas e texturas, que diferem da cozinha tradicional. (COSTA, 2011).

É de fundamental importância mostrar que a prática do aproveitamento integral dos alimentos, para a alimentação e nutrição das pessoas, o que auxilia a reduzir o custo da alimentação, agrega valor nutricional, além de diminuir a quantidade de lixo orgânico. Sobre este assunto foi visto na disciplina de Nutrição Básica, na de Técnicas básicas em cozinha do primeiro semestre e em Gastronomia alternativa e sustentabilidade e Cozinha de criação no quinto semestre.

As técnicas empregadas para a elaboração do prato fôramos escalopinhos que é um corte de carne que é feito com o filé mignon geralmente em carne de gado, este foi realizado na disciplina de Técnicas básicas em cozinha, assim como as quenelle que foi feita no arroz de couve – flor e o molho também. Os cortes utilizados para as preparações como o brunoise, em cubos e o julienne, que foram utilizados para a preparação da farofa. O corte brunoise foi utilizado nas demais preparações.

A proteína de soja texturizada foi utilizada na preparação de modo a substituir a carne, foi deixada marinando em suco de jabuticaba, vinho, caldo de legume e água fervendo por uma hora para pode hidratar a proteína e deixá-la com um sabor mais agradável para quem não costuma comer esse tipo de alimento. Logo após foi escorrido tirado o excesso de líquido, adicionou-se as farinhas a integral e ade aveia, cebola, alho, salsa, alho-poró, foi modelado em formato de escalopinho e levado para assar.

De acordo com Potter (2017, p.62), as marinadas são líquidos ácidos nos quais os alimentos são mergulhados antes de serem cozidos. Potter ainda ressalta que a palavra marinada deriva do espanhol *marinar*, que significa “curtir em salmoura”. No entanto, o Centro de Produções Técnicas (CPT), relata de forma mais clara e abrangente, tanto a história quanto as aplicações e efeitos da marinada nas carnes:

A marinação de carnes faz com que elas tenham uma sobrevida maior, o que facilita o seu consumo. Há 5000 anos, este método era utilizado somente para a preservação de alimentos. Hoje, o ato de marinar é utilizado, acima de tudo, para conferir sabor, amaciar, adicionar ou retirar umidade e preservar as carnes. A marinação, então, confere as seguintes vantagens: padronizar totalmente os temperos com as carnes, obtendo sabor igual, tanto no seu interior quanto em sua parte periférica; tornar as carnes mais macias e suculentas; aumentar a vida de prateleira, conservação, das carnes; e aumentar a tolerância ao assar em altas temperaturas, sem que as carnes desidratem excessivamente (CTP, s.d.).

Desta forma, a marinada é bastante utilizada atualmente, principalmente com a finalidade de atribuir sabor às carnes, e isso se dá pelo longo tempo de contato do tempero com a peça marinada, fazendo com que estes temperos penetrem no interior da carne. A suculência é outro fator importante atribuído pela marinada, pois, os líquidos da marinada, ao penetrarem as fibras das carnes, acabam aumentando o teor de umidade interna da carne, gerando deste modo, maior suculência à peça.

O CPT também explica a maneira de preparo da marinada, a qual deve conter: condimentos, substâncias ácidas que podem ser suco de laranja, limão, vinagres ou vinho que são adicionados ao meio líquido e aromatizada com ervas para a complementação do sabor. O período ideal de marinada não deve ser menor do que 12 horas e nem maior do que 24 horas.

A soja é uma fonte de proteína vegetal, que acrescenta valores multinutricionais; é uma fonte proteica barata e disponível no planeta; pode ser também uma arma na prevenção e tratamento, da desnutrição, principalmente nas regiões carentes e de várias doenças que afligem a sociedade moderna (TRUCOM, 2005).

É um alimento saudável, terapêutico na redução dos riscos de doenças crônicas e degenerativas, por esse motivo é considerada um importante alimento funcional, que significa que além das funções nutricionais básicas, possuem efeitos metabólicos que são benéficos à saúde humana (TRUCOM, 2005).

Dentre algumas doenças que a soja pode ajudar a evitar se encontra o câncer de mama, próstata, pele, cólon e do reto que podem ocorrer com o consumo excessivo de carne. Também auxilia as pessoas com problemas de diabetes, hipoglicemia, colesterol, menopausa, osteoporose e na memória (TRUCOM, 2005).

A abóbora que é meu ingrediente principal e no qual foi elaborado meu prato, uma hortaliça que pode ser consumida desde a casca até a semente, mas que não é consumida por falta de conhecimento e tempo para o preparo.

A maioria das verduras e dos legumes são fonte de vitaminas, minerais e fibras. Dentre as vitaminas, destacam-se a vitamina C, as vitaminas do complexo B e a provitamina A (betacaroteno), presente em vegetais amarelos e amarelo alaranjados. Nos minerais, destacam-se o ferro, o cálcio, o potássio e o magnésio. Fibras solúveis e insolúveis são encontradas em diversos tipos de hortaliças (PHILIPPI, 2006). As hortaliças segundo a classificação de seu teor em carboidratos (ou segundo a nutrição): Verduras (Vegetal A ou verduras que são folhas, flores, botões, hastes), contendo cerca de 5% de carboidratos: alface, aspargo, brócolis, couve, couve-flor, repolho, também tem cerca de 5% de carboidratos: berinjela, abobrinha, tomate, maxixe, pimentão, pepino, em legumes (Vegetal B ou legumes que são frutos, sementes, raízes), contendo cerca de 10% de carboidratos: abóbora ou jerimum, beterraba, cenoura, chuchu, nabo, quiabo, vagem, e no grupo C (ou vegetal C ou raízes e tubérculos), contendo cerca de 20% de carboidratos: aipim, inhame, batata do reino ou inglesa ou batatinha, batata doce, fruta-pão (RAPOSO, 2012).

Gastronomicamente as hortaliças podem ser consumidas de diversas formas, não somente em saladas, como por exemplo: purê, sopas, suflês, recheadas, bolinhos e croquetes, empanadas, refogadas, gratinadas, suco, bolos, pães, saladas, conservas, fritas, pudins e doces. Para que haja o consumo de hortaliças devemos incentivar as pessoas a terem criatividade e demonstrar para elas a necessidade do consumo de hortaliças na saúde.

A abóbora é uma ótima fonte de carotenoides, principalmente de beta – caroteno que

possui uma ação antioxidante, propriedade que reduz os riscos de câncer, aterosclerose e desordens coronarianas. A vitamina A que contem na abóbora é essencial para os processos fisiológicos a seguir: a divisão muscular, funcionamento do sistema imunológico, síntese de hormônio do crescimento e para a visão. Na semente de abóbora podemos encontrar um teor expressivo de fibras, fonte alternativa de proteínas, presença de óleos insaturados, predominando o linoleico, vitaminas como a tiamina, riboflavina e niacina e também minerais como cálcio, fósforo, ferro. Já na casca da abóbora encontram-se proteínas e fibras, além de ácido ascórbico e mineral cálcio (SILVA; SILVA, 2012).

7. FOTO DO PRATO APRESENTADO PARA A BANCA

FONTE: Elaborada pela autora, 2018.

8. REFERÊNCIAS

- COSTA, Moises. **História na cozinha**. Disponível em: <<https://ogastronomo.com.br/buffet-em-domicilio/historia-na-cozinha/>> Acesso em: 06 de maio de 2018.
- CPT. **Centro de Produções Técnicas**. Disponível em: <<https://www.cpt.com.br/cursos-processamentodecarne-comomontar/artigos/como-marinar-carne-selecao-da-carne-temperos-utilizados-e-passo-a-passo-da-marinacao>> Acesso em: 19, jun. 2018.
- DEL-VECHIO, G.; CORRÊA, A. D.; ABREU, C. M. P.; SANTOS, C. D. Efeito do Tratamento Térmico em Sementes de Abóboras Sobre os Níveis de Fatores Antinutricionais e/ou Tóxicos. **Revista Ciência Agrotecnologia**, Lavras, v.29, n.2, p. 269- 376, mar/abr., 2005.
- DRESCH, A.; LACERDA, P. D.; JÚNIOR JOSÉ, A. V. **Design science e research: método de pesquisa para avanço da ciência e tecnologia**. Porto Alegre: Bookman, 2015.
- RAPOSO, Laiss. **Nutrição**. Disponível em: <<http://www.ifcursos.com.br/sistema/admin/arquivos/11-06-55-apostilanutricao.pdf>> Acesso em: 08 de agosto de 2017.
- FELIPPE, Gil Martins. **Entre o jardim e a horta: as flores que vão para a mesa**. 2ed. São Paulo: Editora Senac, 2004.
- FRANCO, A. **De caçador a Gourmet: uma história da gastronomia**. São Paulo: Senac, 2001.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 1995.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2012.
- GONDIM, J. A. M.; MOURA, M. de F. V.; DANTAS, A. S.; MEDEIROS, R. L. S.; SANTOS, K. M. Composição Centesimal e de Minerais em Casca de Frutas. **Revista de Ciência e Tecnologia dos Alimentos**. Campinas, v.25, n.4, p.825 – 827, out./dez. 2005.
- KOVESI...[Et.al]. **400 G- Técnicas de Cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007. 1. ed. - Porto Alegre : UFRGS, 2007.
- MEDEIROS, Symonne de Albuquerque. **Serviço de bar e restaurante: Introdução à Gastronomia**. 2014. Disponível em: <<https://sisacad.educacao.pe.gov.br/bibliotecavirtual/bibliotecavirtual/texto/CadernodeRBItrouduoGastronomiaRDDI.pdf>>. Acesso em 08 de agosto de 2017.
- MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 7. Ed. São Paulo: Hucitec, 2000.
- MONTEIRO, B. A.; VIEITES, R. L. **Valor Nutricional de Partes Convencionais de Frutas e Hortaliças**. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Botucatu, 2009.

MUCELIN, C. A.; BELLINI, M. Lixo e impactos ambientais perceptíveis no ecossistema urbano. **Rev. Sociedade & Natureza**, Uberlândia, v.20, n.1, p.111-124, jun. 2008.

MURTA, Ivana Benevides Dutra; SOUZA, Mariana Mayumi Pereira de and CARRIERI, Alexandre de Pádua. Práticas discursivas na construção de uma gastronomia polifônica. RAM, Rev. Adm.Mackenzie [online]. 2010, vol.11, n.1, pp. 38864. ISSN 167886971. NUNES, Radilene8 Gastronomia Sustentável – artigo apresentado a Universidade de Americana 2011.

PEREIRA, Regina Célia. **Beterraba, o vegetal multiuso**. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/alimentacao/beterraba-o-vegetal-multiuso> > Acesso em: 22 de maio de 2018.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. 2. Edição. rev. e atual.- Barueri, São Paulo: Manole, 2006.

PIMENTEL, Juliano. **Benefícios da couve-flor**. Disponível em: <<https://drjulianopimentel.com.br/alimentacao/beneficios-da-couve-flor-para-saude>> Acesso em: 22 de maio de 2018.

PINTO, N. A. V. D.; CARVALHO, V. D. D.; CORRÊA, A. D.; RIOS, A. O. Avaliação de Fatores Antinutricionais das Folhas de Taioba. **Revista Ciência Agrotecnologia**, Lavras, v.25, n.3, p. 601- 604, maio/jun. 2001.

POTTER, Jeff. **Cozinha geek: ciência de verdade, grandes cozinheiros e boa comida**/ Jeff Potter; traduzido por Fátima Pinho. -2. ed. – Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.

SANTANA, A. F; OLIVEIRA, L.F aproveitamento da casca de Melancia (curcubita cintrullus,shard) na produção artesanal de doces alternativos. **Revista Alimentação e Nutrição**, Araraquara,v.16,n.4,p. 363-368,out./dez,2005.

SANTOS, L. A. da S.; LIMA, A. M. P.; PASSOS, I. V.; SANTOS, L. M. P.; SOARES, M. D.; SANTOS, S. M. C. Uso e Percepções da Alimentação Alternativa no Estado da Bahia: um Estudo Preliminar. **Revista de Nutrição, Campinas**, v. 14, p. 35-40, 2001.

SANTOS, M. A. T. Efeito do Cozimento Sobre Alguns Fatores Antinutricionais em Folhas de Brócolis, Couve-flor e Couve. **Revista Ciência Agrotecnologia**, Lavras, v.30, n.2, p. 294-301, mar/abr., 2006.

SCHLÜTER, R. G. **Gastronomia e turismo**. São Paulo: Aleph, 2003.

SEIFERT, Ralf W; STREBEL, Heigi; Godsey, Joseph. Entendendo os selos verdesL disponível em: <http://www.ideiasustentavel.com.br/2011/11/entendendoos8selos8verdes/> WERDINI, Marcelo Malta. **A Sustentabilidade e O Empreendedorismo No Mercado GastronômicoL Interciência" & "Sociedade UAM82012**.

SEIFERT, Ralf W; STREBEL, Heigi; Godsey, Joseph. **Entendendo os selos verdes**. Disponível em: <<http://www.ideiasustentavel.com.br/2011/11/entendendoos8selos8verdes/>> Acesso em 22 de maio de 2018.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. Ed 23ª. ed. rev. e atual.- São Paulo:Cortez,2007.

SOUZA, P. D. J; NOVELLO, D; ALMEIDA, J. M.; QUINTILIANO, D. A. Análise Sensorial e Nutricional de Torta Salgada Elaborada Através do Aproveitamento Alternativo de Talos e Cascas de Hortaliças. **Revista de Alimentação e Nutrição**. Araraquara, v.18, n.1, p.55-60, jan/mar. 2007.

TRAJANO, Ana Luiza. **Misture a Gosto**: Glossário de ingredientes do Brasil. - São Paulo: Editora Melhoramentos, 2015.

TRUCOM, Conceição. **Soja: nutrição e saúde**: com receitas práticas e saborosas. - São Paulo: Alaúde Editorial, 2005.