



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



## REDUZINDO O DESPERDÍCIO: ESTRATÉGIAS DE USO INTEGRAL DE ALIMENTOS NA COZINHA

Ana Cristina Sousa Silva, graduanda em Gastronomia pelo Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste. Cachoeira, Bahia, Brasil.

[cristinafaculdade7@gmail.com](mailto:cristinafaculdade7@gmail.com)

Samara Lima Melo, graduanda em Gastronomia pelo Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste. Cachoeira, Bahia, Brasil. [melo\\_samara@educadventista.org](mailto:melo_samara@educadventista.org)

Marcos Alexandre de Paula Monteiro, graduando em Gastronomia pelo Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste. Cachoeira, Bahia, Brasil.

[alexandreilmonte45@gmail.com](mailto:alexandreilmonte45@gmail.com)

Elias Oliveira de Jesus Sousa, graduando em Gastronomia pelo Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste. Cachoeira, Bahia, Brasil. [Rulles2025@gmail.com](mailto:Rulles2025@gmail.com)

Bruno Rodrigues do Nascimento, graduando em Gastronomia pelo Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste. Cachoeira, Bahia, Brasil.

[Brunosoujovem@gmail.com](mailto:Brunosoujovem@gmail.com)

Valdice de Souza Menezes, graduanda em Gastronomia pelo Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste. Cachoeira, Bahia, Brasil. [Eudirce78@gmail.com](mailto:Eudirce78@gmail.com)

# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



Jeandson Moraes da Silva, Docente do curso de Gastronomia no Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste. Cachoeira, Bahia, Brasil.

[Jmoraes@adventista.com.br](mailto:Jmoraes@adventista.com.br)

**Introdução:** Conforme afirmou Lola Castro, diretora regional do Programa Mundial de Alimentos (WFP) na América Latina e região do Caribe, para o Panorama Regional de Segurança Alimentar e Nutrição, "é necessário manter as pessoas no centro do conjunto de soluções contra a insegurança alimentar e a má nutrição, particularmente no atual contexto de emergência climática".

A partir dessa perspectiva, os alunos do segundo período de Gastronomia receberam a incumbência de investigar de maneira acadêmico-científica como a sustentabilidade é aplicada no ambiente doméstico de moradores de Capoeiruçu, a fim de compartilhar conhecimentos teórico-práticos com o público externo à faculdade. Os requisitos básicos para a pesquisa foram selecionar um público-alvo restrito, observar de que modo uma intervenção poderia ser realizada unindo a alimentação ao bem-estar ambiental e social e apresentar, ao final, uma receita criada ou já existente coerente com a pesquisa de campo.

**Objetivo:** Promover o aproveitamento integral dos alimentos dentro da comunidade de Capoeiruçu, reduzindo o desperdício e melhorando a segurança alimentar, através do compartilhamento de dicas sobre aproveitamento integral dos alimentos e de uma receita escolhida pelo público alvo e testada pela equipe.

**Método:** Pesquisa de campo de caráter qualitativo, realizada no Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste, em Cachoeira, Bahia. O passo inicial foi um brainstorming de concepções prévias de cada membro sobre o assunto, além da



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



formulação de objetivos que estivessem ao nosso alcance. Após, houve visita aos moradores locais escolhidos por conveniência, ou seja, indivíduos conhecidos dos pesquisadores. Optou-se por este tipo de amostra devido à facilidade de localizá-los, manter contato e obter uma resposta mais detalhada sobre seus costumes domésticos.

Assim, foram escolhidas 11 casas de Capoeiruçu e aplicou-se um questionário elaborado pela equipe contendo 05 questões investigativas sobre o hábito de aproveitar integralmente os alimentos (incluindo cascas, talos e sementes). Ainda, cada entrevistado votou em uma receita dentre as opções disponibilizadas pelos alunos.

Após, realizou-se a análise e discussão das respostas registradas pelos entrevistados, bem como o planejamento da execução da receita a ser compartilhada com o público-alvo. Nesse ínterim foi elaborado um folder educativo, contendo a receita escrita, dicas e importância de utilizar ao máximo os alimentos, com ênfase nas cascas, uma vez que nossa receita foi brigadeiro de casca de banana.

O projeto foi finalizado com a entrega em cada residência dos folders e degustação do brigadeiro fabricado pelos alunos pesquisadores. A aceitação do brigadeiro por parte do público foi considerada ótima, pois foi quase total.



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



Imagem 1 - Folder sobre aproveitamento de descartes de alimentos no ambiente doméstico



**COMO APROVEITAR A CASCA DA BANANA?**

Você pode misturá-la em vitaminas, fritar, transformar em uma carne vegana de banana, assar ou cozinhar durante pelo menos dez minutos. O calor é importante para romper as fibras da pele e suavizar a textura resistente, tornando a casca mais fácil de mastigar e digerir.

**Brigadeiro de casca de banana**

**Ingredientes:**

Cascas de 3 bananas  
150 gramas de açúcar  
150 gramas de coco fresco  
2 colheres de sopa de cacau em pó 100%  
2 colheres de amido de milho  
50 ml de água  
1 colher de manteiga  
Granulado para enrolar  
Forminhas de brigadeiro

**Modo de preparo:**

Higienize as cascas  
Corta em pedaços pequenos.  
No liquidificador coloca as cascas, a água, o coco fresco, o açúcar, o amido e o cacau em pó. Bata até virar uma massa.  
Logo após coloca a mistura na panela, acrescente 1 colher de manteiga e mexa até desgrudar da panela, deixe esfriar.  
Unte as mãos com manteiga enrole os brigadeiros na pesagem de 10 gramas passe no granulado e coloque nas formas.

**GASTRONOMIA SAUDÁVEL**



**APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

Confira nossa perfil no Instagram, e acompanhe nossas postagens!

@gastronomia.fadba

**O QUE É O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS?**

O Aproveitamento integral é a utilização completa do alimento, inclusive das partes não convencionais: as cascas, talos, folhas, sementes, flores e frutas. Assim, há maior variedade nutricional e evita o acúmulo de resíduos reaproveitáveis. Pode-se realizar preparações culinárias, como geleias, tortas, sucos, doces, bolos, caldos, molhos, sopas, pães, entre outras receitas servindo de fonte de vitaminas, minerais, proteínas e fibras. Além de ser uma alternativa nutritiva e mais econômica a todos, é também uma maneira sustentável, inteligente e acessível de lidar com o alimento.



**QUAIS ALIMENTOS PODEM SER USADOS DE FORMA INTEGRAL?**

- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba;
- Entrecasca de melancia, maracujá;
- Sementes de: abóbora, melão, jaca;
- Nata;
- Pão amanhecido;
- Pés e pescoço de galinha;
- Tutano de boi.

**QUAL A MELHOR FORMA DE FAZER ESSE APROVEITAMENTO?**



Cascas como de abóbora e batatas podemos fazer chips. Para isso, basta descascar o alimento com descascador de legumes para que a casca fique da mesma espessura, colocar em forma untada, temperar a gosto (sugestões: orégano, açafrão, curry, salsinha, cebolinha, alecrim, limão pepper, entre outros) e colocar ao forno por aproximadamente 5 a 10 minutos a 180° C. Ficar sempre atento para não passar do ponto e mexer quantas vezes for necessário. Para um melhor resultado, a casca deve ir bem sequinha ao forno, somente com a presença de algum óleo ou gordura de sua preferência.

**90%**

**NOSSA TAXA DE SATISFAÇÃO**



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



**Resultados alcançados:** Diante das visitas em Capoeiruçu e da análise dos hábitos alimentares, parte da comunidade revelou desconhecimento sobre o aproveitamento integral dos alimentos, destacando a necessidade de sensibilização. Essa iniciativa não só contribuiu para o envolvimento dos alunos com a comunidade, como futuros profissionais da alimentação e formadores de opinião, mas também proporciona aos estudantes reflexões sobre o próprio papel como cidadão, aplicando seus conhecimentos acadêmicos de forma impactante na realidade local. A interação direta do jovem universitário beneficia não apenas a comunidade, mas também amplia a formação dos estudantes, conectando teoria e prática de maneira eficaz.

**Palavras-chave:** Sustentabilidade doméstica; Aproveitamento integral dos alimentos; Brigadeiro de casca de banana.