



Instituto Federal de Brasília
Campus Riacho Fundo
Curso Superior Tecnologia em Gastronomia

Data de submissão do artigo:

Data de aprovação do artigo:

Estudante: Rosângela Magalhães de Souza ¹
Orientadora: Elisângela Aparecida Nazario Franco²

O Uso dos Frutos e Ora- Pro-Nóbis na Região Administrativa do Riacho Fundo -I DF

Resumo

O presente trabalho está intitulado como O Uso dos Frutos e Ora- Pro-Nóbis na Região Administrativa do Fundo I/DF. Tendo por objetivo compreender como os frutos pesquisados podem ser utilizados na redução da insegurança alimentar. No desenvolvimento do referencial teórico, a pesquisa bibliográfica está fundamentada por autores que buscam contribuir para a temática proposta. Na metodologia, utilizou-se o instrumento de coleta de dados o mapeamento das árvores frutíferas com foco nos frutos: abacate, jaca, manga, pequi e ora- pró-nobis encontradas em áreas públicas da Região Administrativa do Riacho Fundo I/DF. Assim, com base nos resultados obtidos elaborou-se um e-book contendo receitas práticas e saudáveis, em especial com os frutos que se apresentam em maior quantidade nesta região. E que também, podem ser colhidos e consumidos pela comunidade e visitantes em suas respectivas épocas de estação durante o ano todo. E por fim, incentivar a comunidade local, por meio da divulgação de um e-book de receitas práticas e saborosas por meio das redes sociais.

Palavras-chave: Frutos; Ora-Pro-Nóbis; Receitas; Mapeamento; Ebook; -Insegurança Alimentar.

¹ Estudante: Curso Superior Tecnologia em Gastronomia do IFB Campus- Riacho Fundo. Link para currículo Lattes. E-mail.

² Orientadora: Docente do IFB Campus -Riacho Fundo. Link para currículo Lattes. E-mail.

1. Introdução

Este trabalho tem por finalidade compreender como os frutos pesquisados podem ser utilizados na redução da insegurança alimentar e contribuir para a melhoria da população, em especial a comunidade da Região Administrativa do Riacho Fundo I- Distrito Federal- DF. A escolha da Região Administrativa do Riacho Fundo I-DF se deu devido a pesquisadora residir nesta região por mais 30 anos. Nesse contexto foi produzido um mapa.

O interesse em pesquisar esse tema deu-se diante de uma experiência de vida da pesquisadora em sua infância, em que sua família utilizava frutos e hortaliças na alimentação diária e ela viu que outras pessoas também faziam o mesmo e da realidade de muitas pessoas que a mesma se relaciona. Após fazer o mapeamento observou-se que a maior oferta foi de abacate, manga, jaca, pequi e ora-pro-nóbis.

Diante das características e propriedades nutricionais das frutas encontradas na região pesquisada, definiu-se a questão problema refletir como os frutos podem contribuir com a alimentação saudável e também na redução da Insegurança Alimentar

Compreender o fenômeno Insegurança Alimentar nos dias atuais, é entender o conceito, pois, sabe-se que essa temática ainda é bem complexa em nossa sociedade mesmo diante de tantas informações. Neste contexto, se faz relevante as palavras de CORRÊA E LEON (2009), ao afirmar que mesmo diante dos avanços das políticas públicas observados na diminuição das desigualdades sociais no Brasil, ainda é grande o número de pessoas que vivem em situação de insegurança alimentar. Lembrando ainda que a insegurança alimentar pode ser classificada como grave, leve ou moderada

O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e

ambientalmente sustentáveis. Conselho Nacional Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA .Lei-nº 11.346,art.3º, 2006).

“O conceito de insegurança alimentar, tem como base o conceito de segurança alimentar, foi reinterpretado ao longo do tempo e ganhou novos contornos conforme o problema da fome se agravou em escala global e as discussões acerca dessa temática se tornaram cada vez mais complexas e urgentes”(BRASIL ESCOLA, 2023)

Este trabalho apresenta quatro capítulos: O capítulo-1-Referencial teórico que aborda a análise da Insegurança Alimentar no Brasil. O capítulo 2 apresenta breve histórico da Região Administrativa do Riacho Fundo I- DF, da metodologia da revisão bibliográfica e do mapeamento. O capítulo 3 apresenta os benefícios dos frutos e tem como finalidade entender melhor sobre o tema proposto para este trabalho configura-se na elaboração de um e-book contendo receitas nutritivas com os frutos que possam ser consumidos, utilizadas com o intuito de incentivar uma alimentação saudável. Ressaltando que a divulgação será on-line por meio das redes sociais e também contribuirá com profissionais das áreas de gastronomia, nutricionistas,estudantes e com a comunidade do Riacho Fundo-I DF. Por fim, o capítulo - 4 apresenta o mapeamento das áreas verdes em que estão localizadas as árvores frutíferas e seus períodos de colheita. Finalizando com a conclusão e com os anexos: Mapa 1, Mapa 2 , E-book.

Nessa perspectiva a análise do conteúdo abordado, enfatiza-se que a utilização dos frutos pesquisados são diversas. Acredita-se que esta pesquisa venha contribuir para a melhoria da qualidade de vida da comunidade, de forma acessível, pois, os frutos pesquisados podem ser encontrados em toda região do Riacho Fundo I-DF durante o ano todo. Assim, espera-se que esse trabalho possa contribuir para redução da insegurança alimentar.

1.1 Objetivo Geral:

Compreender como os frutos pesquisados podem ser utilizados na redução da insegurança alimentar:

1.2 Objetivos Específicos:

- Pesquisar bibliografia sobre os frutos estudados.
- Mapear os frutos que são encontrados na comunidade do Riacho Fundo I-DF

- Elaborar um ebook de receita
- Incentivar a comunidade a consumir os frutos da região, por meio da divulgação de um e-book de receitas práticas e saudáveis.

1.2 Metodologia

Esse tópico constitui-se por um estudo metodológico constituído por pesquisa bibliográfica descritiva e de abordagem qualitativa que visa refletir sobre o assunto proposto, cujas fontes foram pesquisadas no site do google acadêmico, onde foi possível ler alguns artigos de autores e estudantes que contribuíram para esse trabalho. Destacando a seguinte pergunta: Como incentivar o uso dos frutos e reduzir a insegurança alimentar?

O instrumento de coleta de dados escolhido para esta pesquisa foi realizar um levantamento de frutas e ora-pro-nobis mencionados ao longo do texto. Em sequência realizou-se, um mapeamento dos frutos encontrados em áreas verdes da Região Administrativa do Riacho Fundo I- DF. O método de escolha das receitas? A escolha das receitas se deu por meio de pesquisas em sites de receitas. Após selecionadas foram testadas pela pesquisadora.

Por fim, criar um ebook contendo receitas práticas e saborosas e nutritivas que possam ser utilizadas no cardápio alimentar com o intuito de incentivar uma alimentação saudável. Ressaltando que, a divulgação do e-book será por meio de formato eletrônico e a sua divulgação será on-line por meio das redes sociais:instagram, facebook,Whatsapp e também contribuir com profissionais das área de gastronomia, nutricionistas, estudantes e com a comunidade do Riacho Fundo.

De acordo com o levantamento realizado pela pesquisadora deste trabalho no Riacho Fundo-I -DF, existem diversas árvores frutíferas. E os frutos escolhidos para este estudo foram o abacateiro cujo fruto é o abacate e o seu período de colheita é de Janeiro a fevereiro, a manga seu período de colheita de novembro a fevereiro, A jaqueira cujo fruto apresenta diversas variedades como jaca dura, jaca mole seu período de colheita é de janeiro a março.

Ainda neste mapeamento não podemos deixar de mencionar uma hortaliça conhecida por- ora- pro nóbis que pode ser encontrada o ano inteiro, tanto em áreas verdes, como no quintal de casa de alguns moradores da comunidade. E por fim, o pequizeiro, cujo fruto é o pequi que pode ser colhido no período de novembro a fevereiro, lembrando que o pequi é mais encontrado no cerrado do DF.

Assim, para um melhor entendimento da existência destes frutos na região Administrativa do Riacho Fundo I-DF, pensou-se em realizar um mapeamento com o intuito de identificar onde estão localizados esses frutos de maneira prática e harmoniosa por exemplo quando for fazer uma caminhada pelas quadras em áreas públicas, será possível visualizar esses frutos e também colher no tempo certo e ainda levar para casa e inserir em sua alimentação se assim o desejar. Lembrando que, esses frutos podem ser colhido gratuitamente e de maneira responsável.

CAPÍTULO 1

REFERENCIAL TEÓRICO

ANÁLISE DA SEGURANÇA ALIMENTAR NO BRASIL

O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é um conceito em permanente construção. A questão alimentar e nutricional está relacionada com diferentes interesses e diversos aspectos sociais, culturais, políticos e econômicos, razão pela qual sua concepção ainda é assunto debatido por variados segmentos da sociedade, no Brasil e no mundo. Além disso, o conceito evolui à medida que avança a história da humanidade e altera-se a organização social e as relações de poder em uma sociedade (ROCHA e LEÃO, 2010, p. 04).

A questão da falta de disponibilidade e de acesso à alimentação por parte da população brasileira começou a ser discutida na década de 1940. Foi nessa época que surgiram programas assistenciais e de doação de alimentos que visavam diminuir a fome e a desnutrição no País. Entretanto, não havia um enfoque específico que levasse em conta, também, características da qualidade dos alimentos. Dessa forma, a garantia de uma alimentação completa, incluindo conceitos mais abrangentes, acabou ficando em segundo plano, estando em primeiro plano a garantia de que a fome biológica fosse saciada (DUTRA, 2009, p. 72).

Somente a partir da década de 1990, a questão do acesso a alimentos de qualidade tomou conta do cenário de discussão no País, surgindo ações mais estruturadas. Tais ações visavam o estabelecimento de parcerias entre governos e produtores rurais, o mapeamento das regiões mais carentes do Brasil e a elaboração de estratégias que atingiram essas regiões, o estabelecimento de formas de controle e fiscalização dos recursos destinados aos programas, a busca da melhoria do perfil nutricional da população brasileira e, também, o aumento da frequência e a melhoria no desempenho escolar das crianças (DUTRA, 2009, p. 72).

Assim, em 2006, foi sancionada pelo Presidente da República, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (Losan) nº 7802, considerado como um novo marco legal,

ou seja, o acesso à Alimentação Adequada é um direito garantido por lei. Toda essa legislação teve seu embasamento no Direito Humano à Alimentação Adequada- DHAA (MEC, 2009).

Segundo relatório “O Estado de Segurança Alimentar e Nutrição no Mundo”, apresentado pelos chefes das agências da Organização Mundial das Nações Unidas (ONU), destacou-se de maneira repetida a intensificação dos principais fatores de insegurança alimentar e de nutrição precária como sendo: desigualdades crescentes juntamente com conflitos, choques econômicos e climático (ONU, 2022).

Foi demonstrado números regionais que mostraram que a insegurança alimentar aumentou consideravelmente, passando do aumento de 3,9 milhões no período compreendido entre 2014 e 2016, o que é muito grave, e piorando ainda mais com o aumento para 15, 4 milhões entre os anos de 2019 e 2021. Relatório O Estado de Segurança Alimentar e Nutrição no Mundo.

“No Brasil, a prevalência de insegurança alimentar grave em relação à população total aumentou de 1,9% –3,9 milhões– entre 2014 e 2016 para 7,3% –15,4 milhões– entre 2019 e 2021. A prevalência de insegurança alimentar moderada ou grave em relação à população total aumentou de 37,5 milhões de pessoas (18,3%) entre 2014 e 2016, para 61,3 milhões de pessoas (28,9%) entre 2019 e 2021” (ONU, 2022).

Verifica-se, que mesmo com o passar das décadas, mesmo com o avanço tecnológico e com os atuais avanços sociais, caminham juntos, infelizmente, também a fome e a insegurança alimentar, causando prejuízos irreparáveis ao desenvolvimento social (CAMPELO, 2022)

“ Pesquisa global realizada pela Gallup, empresa de pesquisa de opinião dos Estados Unidos, mostra que, comparado a 120 países (em desenvolvimento e desenvolvidos), a insegurança alimentar no Brasil ultrapassou em quatro vezes a média global em 2021. O percentual de pessoas que não tiveram dinheiro para comer ou para alimentar suas famílias vem subindo nos últimos anos, como foi abordado durante o evento pela palestrante, ao afirmar que milhões de pessoas não conseguem fazer três refeições por dia. “São 65 milhões de brasileiros que não comem o suficiente por dia. Isso dá uma França inteira ou até mesmo uma Inglaterra inteira”, comparou. Campello, (2022).

“A volta do Brasil ao Mapa da Fome das Nações Unidas foi outro tema em debate. Tereza reforçou que uma estratégia multidimensional, a integração de políticas continuadas e a discussão do direito humano à alimentação adequada são elementos essenciais para o enfrentamento da insegurança alimentar, Campello (2022).

Em 2010 foram realizadas a instituição da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), por intermédio do Decreto nº 7.272, que regularizou a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN). Dessa maneira, foi incorporada a alimentação aos direitos sociais previstos na Constituição Federal (CF) por intermédio da Emenda Constitucional nº.64, de 04.02.2010. Foi nesse momento histórico que o assunto alimentação começou a ter maior” musculatura jurídica” passando, a alimentação adequada, a ser um direito humano indispensável para uma pessoa ser considerada cidadã, sendo assim, imprescindível à cidadania. O poder público recebeu a missão de monitorar, avaliar a efetivação, bem como informar. Ainda nesse sentido, o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) precisa abarcar, não somente a condição de acessar o alimento, mas também a promoção da saúde, da nutrição, a preservação da biodiversidade, a promoção de práticas alimentares saudáveis, bem como o acesso à informação e produção de conhecimento (CAMPELLO, (2022)

Com estes dados apresentados no Relatório O Estado de Segurança Alimentar e Nutrição no Mundo. É possível constatar que a insegurança alimentar teve acréscimo nos últimos anos e que essa é uma realidade que precisa ser modificada, além de haver a necessidade de permanentes políticas para além do combate, realizarem a prevenção para que não agravem ainda mais os percentuais da fome. Relatório O Estado de Segurança Alimentar e Nutrição no Mundo (ONU, 2022).

Capítulo 2

Breve Histórico da Região Administrativa do Riacho Fundo - (RA- XVII)

De acordo com Relatório da Codeplan/DF Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios. O Riacho Fundo-I- DF, foi implantado em terras das antigas fazendas Riacho Fundo e Sucupira, que pertenciam ao município de Santa Luzia, atualmente Luziânia-GO, e foram desapropriadas pelo Governo do Distrito Federal para a implantação da capital Federal. Foi quando se iniciou o povoamento da região, com ocupação rural por meio de concessão de terras a colonos de origem japonesa, às margens do Riacho Fundo (CODEPLAN, 2018, P. 11).

Na época, também foram criados núcleos rurais e colônias agrícolas, além de cinco Granjas-Modelo pela Fundação Zoobotânica do Distrito Federal, com o objetivo de dar suporte alimentar aos habitantes da nova capital, sendo duas delas localizadas na região: Ipê e Riacho Fundo, ora desativadas. A Granja Ipê foi destinada à produção frutícola, enquanto na Granja Riacho Fundo eram criados suínos, bovinos e coelhos. Em todas as granjas, havia uma vila residencial para os funcionários.(CODEPLAN, 2018, P. 11).

No período dos governos militares, a Granja Riacho Fundo serviu como uma das residências oficiais do Presidente da República, e, em 1987, a área foi transferida para a Secretaria de Saúde do Distrito Federal, sendo, desde então, utilizada pelo Instituto de Saúde Mental. Assim, no início dos anos 1990, o Governo do Distrito Federal criou o Setor Habitacional Riacho Fundo, parte do programa de erradicação de ocupações irregulares, cujo projeto urbanístico foi elaborado pela equipe do Departamento de Urbanismo- DU/SOSP. A primeira quadra foi ocupada pelas famílias transferidas do Acampamento da Telebrasil, situado na margem sul do Lago Paranoá e da Quarta Avenida do Núcleo Bandeirante.(CODEPLAN, 2018, P 11).

Nesse contexto, a Região Administrativa do Riacho Fundo I- DF- RA- XVII foi oficialmente criada por meio da Lei nº 620, de 15 de dezembro de 1993. Até então, esse território integrava a RA-Brasília. Em 7 de fevereiro de 1994, foi aprovado o projeto urbanístico denominado Riacho Fundo II, por meio do Decreto nº 15.441, ainda fazendo parte da Região Administrativa do Riacho Fundo, até 2003, quando foi desmembrada para constituir a Região Administrativa XXI. Relatório (CODEPLAN, 2018, P. 11).

Capítulo 3

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DOS FRUTOS

Este capítulo busca descrever os principais benefícios dos frutos no incentivo à segurança alimentar com foco na comunidade do Riacho Fundo I DF, Assim, iniciamos dando destaque para os benefícios dos frutos escolhidos para esta pesquisa: abacate, jaca, manga, pequi e ora- pro-nóbis.

Segundo fontes da revista de controle nutrição funcional, Nutrição clínica, (2018), o abacate é uma das frutas mais consumidas no mundo, devido sua versatilidade permite diversas formas de preparações culinárias que agradam diferentes paladares. Em função disso o abacate é rico em muitos nutrientes e compostos bioativos, que auxiliam na melhora de nossas reações bioquímicas, melhorando a saúde de diversos sistemas, como o nervoso central. Seu consumo está correlacionado com a melhora do desempenho cognitivo segundo um estudo publicado pela Revista Nutrientes destacando também, os benefícios: como por exemplo na saúde cardiovascular quando consumido, lembrando que o abacate é uma fruta calórica, mas que pode ser interessante estratégia para o controle da saciedade, quando adicionada a um planejamento alimentar adequado. Assim, consumir o abacate pode propiciar diversos benefícios e assim melhorar também a qualidade de vida, Paschoal (2018).

Dando continuidade falaremos da manga, sabe-se que a manga é um dos frutos pesquisados que pode ser encontrado facilmente na comunidade do Riacho Fundo I-DF em suas áreas públicas, além de incentivar uma alimentação saudável e uma melhor qualidade de vida, podendo assim contribuir também na redução da insegurança alimentar. Portanto, as espécies mais encontradas foram: manga comum, coquinho, espada, tommy, ubá e a manga rosa.

Segundo os autores Ganogpichayagrai, Palanuvej, Ruangrunsi (2017). A manga (*Mangifera indica* L.), apresenta diversos benefícios para a saúde, como antidiabéticos,

antioxidantes, antialérgicos e anti inflamatórias. Também, é uma rica fonte de vários compostos polifenólicos, especialmente a mangiferina que é o principal componente que pode ser detectado em todas as partes da manga. Além de ser uma grande árvore perene de vida longa, pertence à família Anacardiaceae. A manga tem um papel importante nas regiões tropicais por seu alto valor comercial e alimentício.

Cabe ainda destacar que o Brasil é o sétimo produtor mundial de manga e, dentre as cultivares de importância comercial, a manga Tommy Atkins é a mais plantada e exportada (Marques et al., 2010). Nesta perspectiva, os autores destacam a variedade da manga Rosa e afirmam que esse fruto possui maior produção e consumo na região nordeste, Nordeste brasileira (Melo, Araújo, 2011). Lembrando ainda que os frutos da manga contém quantidades significativas de fibra, principalmente pectina, amido resistente e derivados de celulose e com alto teor de açúcar (frutose) (Maia et al., 2016).

Assim, Braz et.al, (2008), relata que durante o processo de amadurecimento, pode-se ocorrer alterações, como na firmeza da polpa, nos teores de açúcares, na coloração da casca e da polpa, na composição, teor de ácidos orgânicos e na perda de massa.

O outro autor reafirma que a manga é uma importante fonte de fitoquímicos, no qual se destacam os polifenóis, carotenóides e a vitamina C (Melo, Araújo, 2011).

Outro fruto destacado é a jaca, sabe-se que o fruto da jaqueira é uma árvore tropical que foi trazida da Índia para o Brasil no Século XVIII. Sua árvore pode chegar até 20 metros de altura. Seu fruto é formado por gomos, sendo que cada semente é coberta por uma polpa cremosa de cor amarela clara, sua superfície é áspera, entretanto esta fruta possui diversas variedades como jaca-dura, jaca mole e jaca, manteiga, seu fruto pode chegar a pesar 15 kg. Carneiro, (2011).

E os seus benefícios são ricos em carboidratos, minerais cálcio, fósforo, iodo, cobre e ferro. Contém vitamina A,C e do Complexo B, podendo ainda ser consumida crua in natura, cozida nas preparações de geléias e doces. (Brasil Escola,2002)

Para Borges et. al., (2006); Landim et. al.(2012), Santos et.al, (2012). Estuda-se atualmente a adição da farinha de semente de jaca no preparo de biscoitos, doces e pães, como fonte alternativa de carboidratos e proteínas na dieta (Rodrigues et al., 2004). As sementes de jaca (*Artocarpus Integrifolia*) têm um benefício de uso em preparações gastronômicas, porém sua utilização ainda é pouco explorada. Além de serem consumidas cozidas, torradas ao forno ou assadas na brasa, podem também ser trituradas e utilizadas sob a forma de farinha para a elaboração de diversos pratos.

O pequi, é uma das espécies nativas do cerrado e também muito usado na culinária, e na extração de óleos para a fabricação de cosméticos por apresentar propriedades terapêuticas. também foi fonte deste estudo, (Almeida al., 1998; Deus, 2008).

Ribeiro, (2000); Peixoto,(1973); Almeida e Silva, (1994), destacam que o pequi pode ser encontrado em todo o cerrado brasileiro. E para Macedo (2005) o pequi é considerado a árvore símbolo do cerrado, o pequi é tido como fonte importante de vitaminas, principalmente A e C, o autor ainda afirma que, um prato de arroz com pequi pode manter uma pessoas nutrida por mais tempo do que quando ingerida a mesma quantidade de arroz, feijão e carne.

Assim, na visão de Almeida e Silva, (1994), o pequi pode ser utilizado de diversas maneiras, dentre as quais, nas indústrias alimentícia e de cosméticos, além da extração de óleos. No mesmo contexto, Figueiredo et al. (1989) fala que o fruto do pequi apresenta valor cultural, econômico e nutricional, além de ser o pequi é conhecido tradicionalmente como o ouro do cerrado.

Ainda neste contexto, segue de forma breve os benefícios nutricionais do Ora-pro-nóbis; Planta Alimentícia não convencionais (PANC) com alto valor nutricional. Para os autores, Tessarini, Pereira, Pereira Silva (2021), a hortaliça ora- pro- nobis (*Pereskia Aculeata* Mill.), é uma planta alimentícia classificada como hortaliça não convencional, que se destaca por possuir proteína, fibras, vitaminas e sais minerais, além de apresentar baixo custo e de fácil cultivo é encontrada na região sudeste e em várias partes do Brasil.

As partes utilizadas para o consumo são as folhas muito apreciadas na culinária regional mineira, em preparações como refogados, sopas, massas, pães e omeletes. Além de muito saborosa apresenta também diversos benefícios nutricionais. Receitas Funcionais (2017)

Segundo Scheinvar apud Queiroz (2012) O Ora-pro-nóbis chama-se também, cientificamente, de "Pereskia aculeata", tendo sido, o nome científico de Pereskia", atribuído em referência Nicolas-Claude Fabri Peiresc, francês, botânico. Já o termo "aculeata", teve origem do latim acuelus, que traduz-se por espinho ou agulha. Ainda neste Assunto, o autor nos ensina que o nome Ora-pro-nobis "Ora-pro- nóbis originou-se no Estado de Minas Gerais, devido às pessoas antigamente, colherem suas folhas no quintal de um padre que, enquanto havia a colheita das folhas, recitava em sua missa por muitas vezes" ora-pro-nobis em template dito que era recitado em Latim como - ora-pro- nobis.

Tais informações vêm ao encontro do que queremos, alguns estudos avaliaram que o Ora-pro-nóbis mostra benefícios significativos indicando ação antioxidante, efeito diurético, efeito hipotensor. Estes resultados ainda necessitam de maiores comprovações científicas em estudos com humanos, mas já apontam o valor nutricional desta planta. A realização de novos estudos com as PANC contribuirão de maneira substancial para a disseminação de seu conhecimento e incorporação nos hábitos alimentares de toda a população brasileira, valorizando cada vez mais nossa fitodiversidade e cultura alimentar! Controle de Função Nutricional (2017).

A planta é interessante e nos revela a diversidade da flora brasileira, bem como a capacidade de utilização para a diminuição da insegurança alimentar, bem como para alternativa para os que buscam alimentos saudáveis e que possam até mesmo substituir a carne, sobre isso pesquisamos e encontramos o autor Takeiti (et al., 2009; GIRÃO et al., 2003) que ensina que a planta é conhecida como "carne de pobre" e também como, lobrobó, jumbeba, trepadeira-limão, azedinha, rogai-por-nós, lobo lobo, orabrobó, rosa madeira (MMA 2016).

Ensina Santos (et al, 2011) que a Ora-pro-nobis pode ser encontrada em várias regiões do Brasil, pode ser comparada com as hortaliças convencionais, têm uma elevada produção de folhas e é resistente à pragas, é uma planta fácil de cultivar, Nesse contexto, os autores

Pagotto e Tessmann,(2021),afirmam que existem poucos estudos sobre os benefícios desta planta ora-pro-nobis e com isso, possa contribuir com a disseminação do conhecimento e no incentivo a novos hábitos alimentares.

Capítulo 4

Mapeamento das áreas verdes em que estão localizadas as árvores frutíferas

Neste capítulo destaca como foi feito o mapeamento das áreas verdes em que estão localizadas as árvores frutíferas da Região Administrativa do Riacho Fundo I- DF e seus períodos de colheita.

- Primeiro, realizou-se um levantamento dos frutos já existentes na Região do Riacho Fundo I-DF no ano de 2022. Como pode ser visto na figura nº 2.
- Depois pesquisou-se no site de busca, google e outros modelos já publicados de mapeamento com frutíferas.
- Adaptou-se o mapa da Região Administrativa do Riacho Fundo-I, com os frutos escolhidos para o trabalho proposto: abacate, manga, jaca, pequi e ora-pro-nobis. Como pode ser visto na figura nº3.

De acordo com o levantamento realizado pela pesquisadora deste trabalho verificou-se que no Riacho Fundo-I -DF, existem diversas árvores frutíferas que podem ser colhido pela comunidade e seus visitantes em diversas épocas do ano, lembrando que de janeiro a fevereiro, temos o abacate, a manga seu período de colheita é de novembro a fevereiro, a jaqueira cujo fruto apresenta diversas variedades como jaca dura, jaca mole seu período de colheita é de janeiro a março.

Ainda neste mapeamento não podemos deixar de mencionar uma hortaliça conhecida por ora- pro - nobis que pode ser encontrada o ano inteiro, tanto em áreas verdes, como no quintal de casa de alguns moradores da comunidade. E por fim, o pequizeiro, cujo fruto é o pequi que pode ser colhido no período de novembro a fevereiro, lembrando que o pequi é mais encontrado no cerrado do DF.

Assim, para um melhor entendimento da existência destes frutos na região Administrativa do Riacho Fundo I-DF, pensou-se em realizar um mapeamento para que a comunidade possa identificar onde estão localizados esses frutos de maneira prática e harmoniosa por exemplo quando for fazer uma caminhada pelas quadras em áreas públicas, será possível visualizar esses frutos e também colher no tempo certo e ainda levar para casa e inserir em sua alimentação se

assim o desejar. Lembrando que, esses frutos podem ser colhido gratuitamente de maneira responsável.

5- Conclusão

A pesquisa buscou demonstrar um breve histórico da Região Administrativa do Riacho Fundo-I-DF objetivando incentivar a comunidade a utilizar-os seguintes frutos: abacate, manga, jaca, pequi e ora-pro-nóbis, como alimentos com o intuito de minimizar a insegurança alimentar na comunidade, ressaltando que existe uma diversidade de frutos que podem ser consumidos pela comunidade local principalmente em épocas de estações durante o mapeamento, destacou também, o ora-pro-nóbis e o pequi. Pois, esses frutos apresentam diversos benefícios nutricionais, e ainda podem ser utilizados na alimentação diária podendo assim reduzir a insegurança alimentar.

Com base na diversidade dos frutos mapeados foi possível pontuar os benefícios e também incentivar o consumo saudável e equilibrado mediante aos benefícios que esses frutos apresentam para que haja mais qualidade de vida e menos desperdícios de alimentos. Criando assim, oportunidades de um consumo sustentável aproveitando os frutos que estão presentes em nossa comunidade.

Por fim, conclui-se que os frutos pesquisados podem e devem estar presente na alimentação cujos benefícios podem contribuir para uma alimentação saudável e ainda na redução da insegurança alimentar frisando que, a insegurança alimentar ainda se faz presente em nossa sociedade principalmente em tempo de pós-pandemia, reflexo da covid 19. Assim, a Região Administrativa do Riacho Fundo I-DF, foi escolhida para a realização deste trabalho de conclusão de curso superior de tecnólogo em Gastronomia. Espera-se que este trabalho possa contribuir com diversas áreas do conhecimento, principalmente na área da gastronomia.

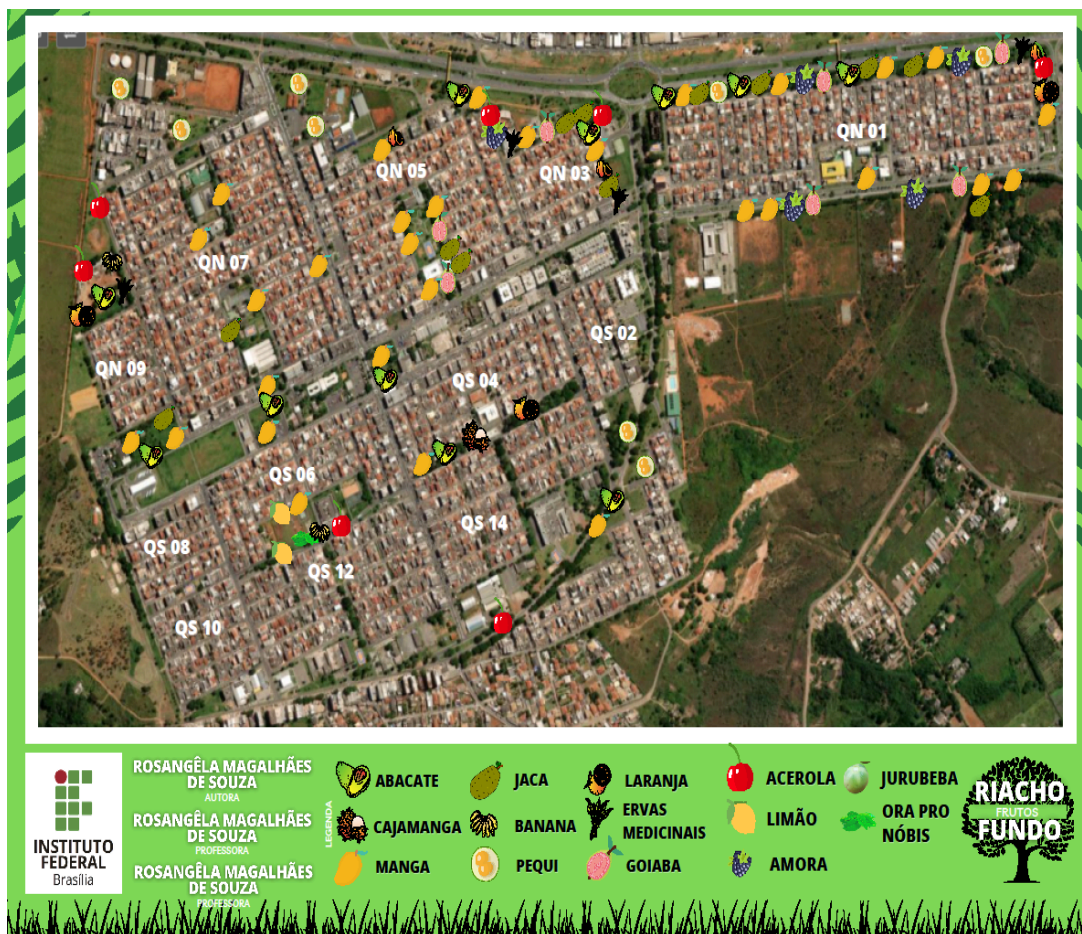
ANEXOS

Figura 1- Mapa da Região Administrativa do Riacho Fundo -DF



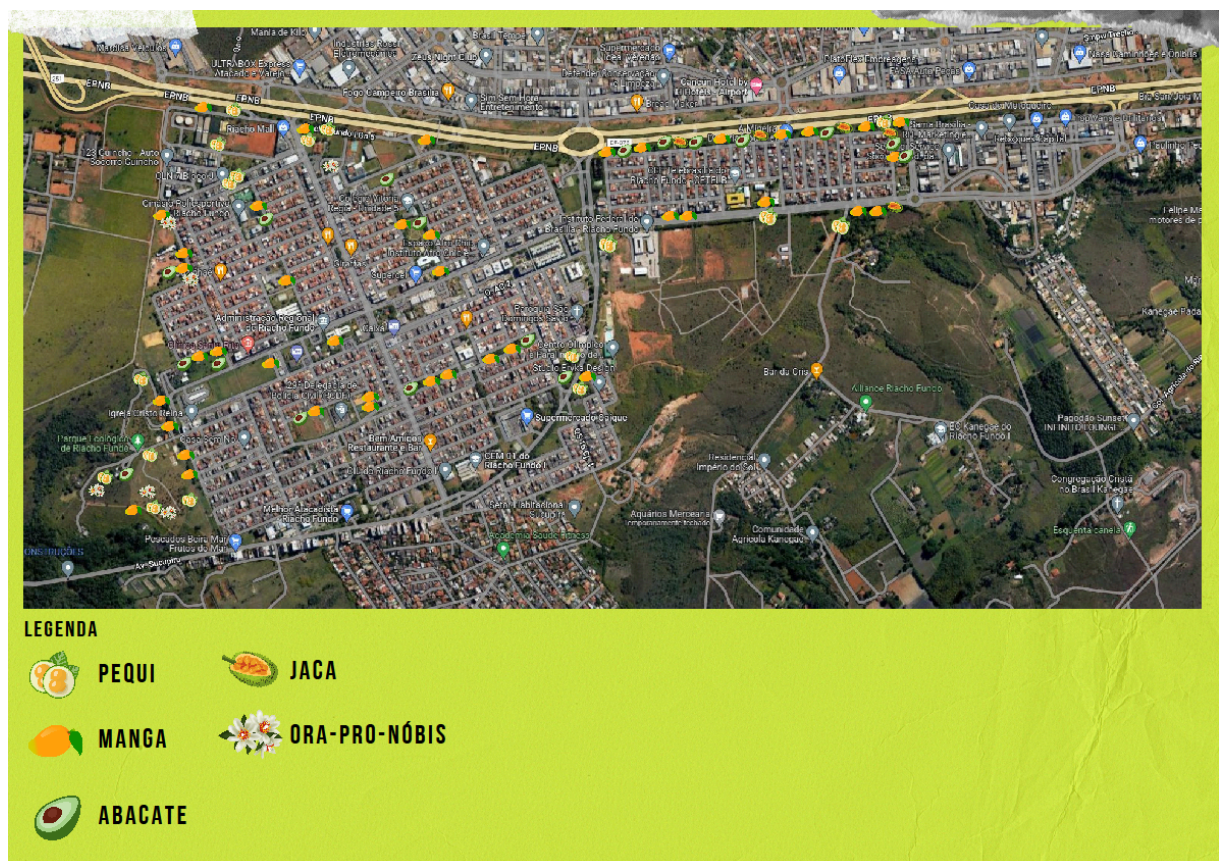
Fonte: Mapa-da.Região Administrativa do Riacho Fundo-I-DF. Disponível em <[www.https://www.google.com/maps](https://www.google.com/maps). Acesso 05.05.2023.

Figura 2- Frutíferas Localizadas na Região Administrativa do Riacho Fundo I - DF



Mapa 2- adaptação feita pela pesquisadora Rosângela Magalhães de Souza no ano de 2022. Diversos frutos existentes em áreas verdes da Região Administrativa do Riacho Fundo I-DF.

Figura 3- Mapa dos Frutos escolhidos para a realização deste trabalho



Mapa-3 - Frutos que foram escolhidos :Abacate,Manga, Jaca, Pequi e Ora-pro-Nóbis para a realização deste trabalho de Conclusão do Curso de Tecnólogo em Gastronomia do Instituto Federal de Brasília-Campus Riacho Fundo.

[E-BOOK -Rosângela Magalhães de Souza 30.01.2023 xxxx.pdf](#)

E-BOOK -Rosângela Magalhães de Souza 30.01.2023 xxxx.pdf

índice

Módulo 1 - Abacate

1-Biscoito de Abacate.....	08
2-Bolo de Abacate.....	09
3-Farinha de caroço de abacate.....	10
4-Guacamole.....	11
5-Maionese com abacate.....	12
6-Molho de Abacate para Saladas.....	13
7-Salada de Abacate com Abacate com Alface.....	14
8-Sopa de Abacate com Cenoura.....	15

Módulo II - Jaca

1. Carne de Jaca.....	17
2-Caroços de Jaca cozidos.....	18
3-Coxinha de Jaca Madura.....	19
4- Farofa de Jaca.....	20
5-Geleia de Jaca.....	21
6-Patê de jaca.....	22

Módulo III - Manga

1-Bolo de Casca de Manga.....	24
2-Compota Manga.....	25
3-Creme de Manga.....	26
4-Doce de Manga Verde.....	27
5-Mousse de Manga.....	28
6-Salada de Manga com Rúcula.....	29
7-Suco da Casca de Manga.....	30

Módulo II - ora- pro- nobis

1-Bolo de Ora- pro-nóbis.....	32
2-Frango com Ora-pro-nóbis.....	33
3-Polena com ora-pro-nóbis.....	34
4-Salada de Tomate com ora-pro-nóbis.....	35
5-sopa de Galinha ora- pro- nobis.....	36
6-Suco Verde com ora-pro-nóbis.....	37
7-Torta de Ora- pro-nóbis.....	38

Módulo- V - Pequi

1- Arroz com Frango e Pequi.....	40
2- Arroz com pequi e carne Seca.....	41
3- Conserva de pimenta de bode com pequi.....	42
4- Creme de Pequi.....	43
5- Engrossado de Milho com Pequi.....	45
6- Pequi em Conserva.....	47
7- Salada Goiana:com Pequi,Manga, e ora-pro-nóbis	48

Receitas com Abacate

Biscoito de Abacate



Ingredientes:

1 ½ xícara de açúcar branco 1 xícara de manteiga amolecida ¼ xícara de abacate amassado, 2 ovos,

3 ¼ xícaras de farinha de trigo não branqueada,

1- colher de chá de bicarbonato de sódio ,

1- colher de chá de fermento em pó,

¼ colher de chá de sal marinho.

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 375 graus F (190 graus C).

Bata o açúcar, a manteiga e o abacate em uma tigela na batedeira até ficar homogêneo.

Adicione os ovos e bata até incorporar. Bata a farinha, o bicarbonato, o fermento e o sal em uma tigela separada; mexa na mistura de abacate até que a massa esteja bem misturada. Abra a massa em bolas do tamanho de nozes. Arrume as bolas, com 5 cm de distância, em uma assadeira antiaderente. Achate ligeiramente a massa. Asse no forno pré-aquecido até o fundo dos biscoitos dourar levemente, 8 a 10 minutos. Deixe esfriar os biscoitos na assadeira por 5 minutos antes de transferi-los para uma gradinha para esfriar completamente.

Bolo de Abacate



Ingredientes:

2- xícaras de farinha de trigo

1-abacate maduro picado

4 - ovos

1 xícara de açúcar cristal 1/2 xícara de óleo vegetal

1 colher de sopa de essência de baunilha 1 colher de sopa de vinagre branco

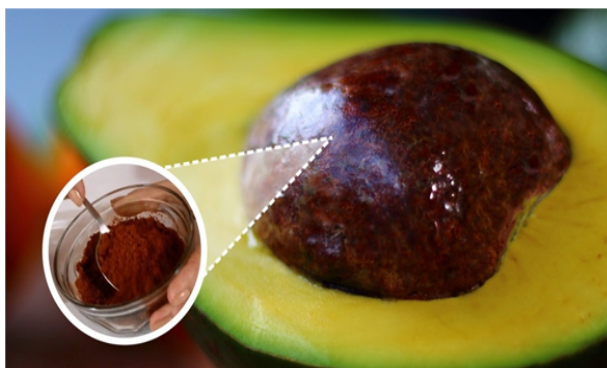
1 colher de café de bicarbonato de sódio 1 colher de sopa de fermento em pó

1 xícara de água na temperatura ambiente caldo de 1/2 limão pequeno, 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o fermento, as raspas da casca de limão e misture bem. No liquidificador, bata os demais ingredientes até ficar homogêneo e misture os ingredientes. e Coloque em uma fôrma de 26cm de diâmetro untada e enfarinhada e leve ao forno médio, pré aquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito na massa, ele saia limpo. sirva em seguida.

Farinha do Carço de Abacate Maduro



Ingredientes:

caroços de abacates limpos e desidratados e bem secos

Modo de Fazer:

Tire a casca que envolve o caroço do abacate, ralando-o. Coloque para secar naturalmente ao sol, por 48 horas, até ficar bem seco. rale ou Triture no liquidificador, peneirando em seguida.

Leve a semente do abacate ao forno a 120°C durante duas horas. Assim, o caroço ficará desidratado.

Leve a semente do abacate ao forno a 120°C durante duas horas. Assim, o caroço ficará desidratado. Ao retirar o caroço do forno, retire a casca fina que fica por cima da semente. Em seguida, parta o caroço ao meio e corte em quadradinhos pequenos.

Bata no liquidificador ou processador até que vire uma farofa. Então, guarde em um recipiente hermético em local seco e arejado

Guacamole



Ingredientes:

1- abacate grande ou 3-avocados

1- cebola ralada ou picadinha

3- tomates ,salsinha fresca, Pimenta (opcional)

2- colheres (sopa) de azeite de oliva, Sal a gosto

Suco de 1- limão

Modo de Preparo

Amasse o abacate até formar uma pasta.:

Pique todos os ingredientes bem e misture com o abacate amassado.

Coloque em um refratário e tempere com azeite, sal, limão e pimenta.

Maionese de abacate



Ingredientes:

2- abacate maduro:(1- abacate maduro do tipo avocado (aquele menorzinho, com a casca escura) 1- colher de sopa de azeite de oliva extravirgem ou óleo 1/2 colher de chá de sal
1 /2 limão espremido Pimenta do reino a gosto Ervas e temperos a gosto

Modo de preparo:

Amassa bem o abacate, pode ser com um garfo, usando mixer ou batendo no liquidificador. Misture os demais ingredientes. Acerte o tempero à seu gosto. Armazene em geladeira e consuma gelada.

Molho de Abacate



Ingredientes:

½ xícara de água

4 -colheres de sopa de suco de limão, 4- colheres de sopa de azeite de oliva Salsinha e cebolinha a gosto Manjericão a gosto, 1 colher de chá de pimenta caiena 1 dente de

Modo de Preparo

Bata, no liquidificador, todos os ingredientes por 2 minutos.

Salada de abacate com alface, tomate e rúcula



Ingredientes:

Alface lisa a gosto

1- abacate maduro pequeno cortado em cubos

Suco de meio limão ou vinagre duas colheres,

½ cebola roxa cortada no formato de meia-lua e 2 tomates médios maduros cortados em cubos.

½ xícara de chá de milho tomate, morangos (opcional)

Sal, pimenta do reino a gosto, azeite de oliva a gosto

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes. Coloque as cebolas, os tomates, o milho e o abacate em uma tigela; Acrescente o suco de limão, principalmente sobre os pedaços de abacate para que eles não oxidem (escureçam); na sequência, adicione o sal, o azeite de oliva e misture; Forre uma travessa com folhas de alface, coloque a salada temperada sobre elas e sirva na sequência.

Sopa fria de abacate com Cenoura



Ingredientes:

500g de cenoura ralada

1 - abacate maduro 100g de tomate fresco pelado

2 - dentes de alho picados 75 g de gelo

¼ -de abacate (por pessoa)

Sumo de limão a gosto sal a gosto

Uma mão-cheia de coentros picados Malagueta a gosto Um fio de azeite

Modo de Preparo

Cozinhe a cenoura e depois bata no no liquidificador ou amasse bem com um o garfo. Misture todos os ingredientes de uma pré aquecida e não precisa ferver. misture bem e sirva pode ser quente ou fria.

REFERÊNCIAS

CAMPELLO. Tereza. em: Disponível em:<<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/inseguranca-alimentar-no-brasil-e-debatida-durante-seminario/#https://brasil.un.org/pt-br/189062-n%C3%BAmero-de-pessoas-afetadas-pela-fome-sobe-para-828-milh%C3%B5es-em-2021>>. Acesso em 20.01.2022.

CODEPLAN. Companhia de Planejamento do Distrito Federal. Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios (PDAD/2018). Riacho Fundo - Brasília-DF. Caracterização Urbana e Ambiental.Unidade de Planejamneto Territorial-UPT- Adjacente 2 2018. Disponível em: <https://www.codeplan.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/Caracteriza%C3%A7%C3%A3o-Urbana-e-Ambiental-da-UPT-Central-Adjacente-2-2018.pd-149.p%C3%A1ginas>. Acesso em 06.05.2023.>

CORRÊA. Segall Maria Ana LEON. Maria Letícia. A segurança alimentar: Proposição e Uso da Escala Brasileira de medidas da Insegurança Alimentar (EBIA) de 2003 a 2009. Brasil. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 16, n. 2, p. 1–19, 2015. DOI: 10.20396/san.v16i2.8634782. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634782>>. Acesso em: 7 maio. 2023.

CONSEA. Conselho Nacional de Segurança Alimentar. **Lei nº 11346, artigo 3º** de, 2006.p.04 Disponível em:<<http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/lei-de-seguranca-alimentar-e-nutricional>>. Acesso.03.03.2023.

CUNHA. dá Teixeira Kelma. MENDES. Rego. Souza de Taynara.Costa da.Sena Luiz.Charllyton. **Detecção de carboidratos de baixo peso molecular em diferentes variedades de manga, em dois estágios de maturação.**Research, Society and Development, v.

11, n. 2, e 27411225664, 2022 (CC BY 4.0) ISSN 2525-3409 DOI:
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25664.2022>.Disponível:<
[http://file:///C:/Users/sedf/Downloads/25664-Article-300311-1-10-20220125%20\(3\).pdf](http://file:///C:/Users/sedf/Downloads/25664-Article-300311-1-10-20220125%20(3).pdf).
 Acesso> 30.01.2023.

CHABALGOITY. Gabriela. Disponível em:
 <<https://www.poder360.com.br/economia/inseguranca-alimentar-atinge-613-milhoes-no-brasil-diz-ONU/2022>>.Acesso em 04.05.2023.

CHITARRA, M. I. F. CHITARRA, A. B. **Qualidade pós-colheita de frutas e hortaliças: fisiologia e manuseio.** Lavras: ESAL/FAEPE, 1990. Disponível em:<<https://e-revista.unioeste.br/index.php/actaiguazu/article/view/862>.Acesso em 30.04.2023>

DUTRA. Eliane Said. Módulo 11: **Alimentação Saudável e Sustentável.** Universidade de Brasília, 2009. 88p. ISBN: 978-85-203-0987-8. Disponível em:<http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman & view=download alias=611-alimentação-saudável & Itemid=30192 (Eliane)>. Acesso em 05.05.2023.

DODF. Diário Oficial do DF. Lei nº 11.346, 2006. Art. 3º **A Segurança Alimentar e Nutricional.** Disponível em: <
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm>.Acesso em
 03.02.2023.

GANOGPICHAYARAI.Aunychulee.PALANUVEJ. CHANIDA. RUANGRUNGSI. Nijisiri
Programa de ciências da saúde pública, Faculdade de Ciências da Saúde Pública, Universidade Chulalongkorn, Bangkok.10330, Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research.V.08:1924/2017.Disponível em:<
 Tailândia.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5288965/#sec1-1title>>.Acesso em:06.05.2023.

20Kraus%20e%20Juliane%20-%20ORA-PRO-N%C3%93BIS%20-%20PROPRIEDADES%20E%20AP>. Acesso 06.05.2023.

ROCHA. Cortez.Nayara. **Do combate à fome à Segurança Alimentar e Nutricional:** Unidade 1. Apostila ABRANDH.BRASÍLIA-DF.O Direito Humano à Alimentação Adequada. In: Direito Humano: desafios e conquistas. São Paulo: Cortez Editora, 2010; p.4.Disponível em:<<http://www.nutricao.ufsc.br/files/2013/11/ApostilaABRANDHModulo1.pdf>>. Acesso em 05.05.2023.

Disponível

em:<<http://wwwportal.vponline.com.br/receitas-funcionais/ora-pro-nobis-planta-alimenticia-nao-convencional-panc-com-alto-valor-nutricional>>. Acesso em 09.02.2023.

Lista de Anexos

Mapa-1-Região Administrativa do Riacho Fundo DF. Disponível em<[www.https://https://www.google.com/maps://www.google.com/maps.docs.google.com/maps/RiachoFundoI-DF](https://www.google.com/maps://www.google.com/maps.docs.google.com/maps/RiachoFundoI-DF)>. Acesso.03.02.2023.

Mapa-2- Adaptação dos frutos mapeados. autora Rosangela Magalhaes,[2023-?]do tcc/ifb/2023 Região Administrativa do Riacho Fundo -DF2 do Riacho Fundo-I-DF. Disponível em<[www.<https://https://www.google.com/maps://www.google.com/maps.docs.google.com/mapas/RiachoFundoI-DF](https://www.google.com/maps://www.google.com/maps.docs.google.com/mapas/RiachoFundoI-DF)>. Acesso.03.02.2023.

E-book: Elaborado por Rosângela Magalhães de Souza. Curso Tecnólogo em Gastronomia/Instituto Federal Brasília-Campus Riacho Fundo I-DF/2023.