



## DOCE DE PALMA EM OFICINA CULINÁRIA NO CRAS DO BUJARÍ: UMA PROPOSTA DE ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA E REGIONAL

Juliana Barbosa da Silva <sup>(1)</sup>; Mayara Laisse de Abreu <sup>(2)</sup>; Ricácia de Sousa Silva <sup>(3)</sup>; Vanille Valério Pessoa Barbosa Cardoso <sup>(4)</sup>.

Universidade Federal de Campina Grande- Centro de Educação e Saúde<sup>1 2 3 4</sup>, barbosajs96@gmail.com<sup>1</sup>, mayara\_abreu@hotmail.com<sup>2</sup>, ricacia\_souza1@hotmail.com<sup>3</sup>, vanillepessoa@gmail.com<sup>4</sup>.

**Resumo:** A palma forrageira (*Opuntia ficus indica* (L.)) é uma cactácea típica de zonas áridas e semiáridas, tratando-se de uma cultura adaptada às condições edafoclimáticas. Estudos apontam que ela ajuda a eliminar as toxinas do álcool e do fumo absorvidas pelo organismo. Possui muitas fibras solúveis e insolúveis, o que colabora para o bom funcionamento do sistema digestivo, além de impedir a concentração de elementos cancerígenos. Também ajuda a metabolizar a gordura do organismo e diminuir a concentração de açúcar no sangue, colaborando assim na redução das taxas de colesterol e no controle da diabetes. A maior área de palma forrageira no Nordeste se concentra no agreste e sertão de Alagoas e Pernambuco, podendo ser usada na alimentação de ruminantes, alimentação humana, produção de medicamentos, cosméticos e corantes, entre outros. Tendo em vista todo potencial nutritivo dessa planta, a introdução desta na alimentação humana pode gerar grandes benefícios para a saúde do indivíduo, pois, além do valor nutricional, sua utilização incute uma forma alternativa de alimentação que simboliza aspectos territoriais e traz o aproveitamento dessas características para garantia de um alimento nutritivo e acessível. A necessidade de incentivo a uma alimentação regional e nutritiva impulsionou a realização de uma oficina culinária de doce de palma com mulheres participantes de um grupo do CRAS do Bujarí, município de Cuité-PB. Assim, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência acerca do desenvolvimento desta oficina, a qual foi desenvolvida durante o Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva, no serviço de atenção social e teve como público alvo um grupo de 10 mulheres usuárias do CRAS e residentes da comunidade. A atividade ocorreu em um dos dias de encontro do grupo, onde foi realizado um diálogo para discutir o tema e posteriormente o prato e sua degustação. A preparação resultou em um doce em calda com características semelhantes ao doce de mamão, com aroma e sabor suave característico da palma, o qual teve boa aceitação. Apesar de a palma ser comumente cultivada no Nordeste, tal planta ainda é pouco valorizada, talvez por preconceito ou por não haver alternativas difundidas a respeito do beneficiamento desta. Uma boa alternativa para a industrialização do fruto seria a fabricação de doces, porém o único entrave no consumo desse vegetal na culinária brasileira é a falta de conhecimento da sua utilização para alimentação humana. A realização da oficina aproximou a população para o que vem sendo discutido sobre sustentabilidade e promoção da saúde, além de que foi possível enxergar novas possibilidades de geração de renda. Neste sentido, foi de benefício mútuo entre as participantes desta ação, obtendo-se um resultado positivo quanto à valorização da cultura, adoção de hábitos saudáveis, conhecimento sobre uma alimentação alternativa a partir da utilização da palma e percebeu-se o quanto as mesmas sentiram-se satisfeitas com o aprendizado adquirido. Diante disso, é imprescindível que haja um incentivo para práticas com este objetivo de aproximar o acadêmico com a comunidade, permitindo que haja a formação de um profissional capacitado a atuar nestes espaços coletivos.

**Palavras-chave:** Palma forrageira, alimentação alternativa, alimentação regional.

**INTRODUÇÃO** A palma forrageira (*Opuntia ficus indica* (L.)) é uma cactácea típica de zonas áridas e semiáridas, tratando-se de uma cultura adaptada às condições edafoclimáticas (MOURA et al., 2009). Em países como México, EUA e Japão, a palma é considerada um alimento nobre, servido em restaurantes e hotéis de luxo, em preparos como sucos, saladas, pratos guisados, cozidos e doces. Estudos que avaliam as propriedades fitoterápicas da planta



já sinalizam que ela ajuda a eliminar as toxinas do álcool e do fumo absorvidas pelo organismo. Como possui muitas fibras solúveis e insolúveis, a palma colabora também para o bom funcionamento do sistema digestivo, além de impedir a concentração de elementos cancerígenos (BEZERRA, 2010). Além disso, segundo Nunes (2011), ajuda a metabolizar a gordura do organismo e diminuir a concentração de açúcar no sangue, colaborando assim na redução das taxas de colesterol e no controle da diabetes.

A maior área de palma forrageira no Nordeste se concentra no agreste e sertão dos estados de Alagoas e Pernambuco. A Palma está presente em todos os continentes com diversas finalidades podendo ser usada na alimentação de ruminantes, na alimentação humana, na produção de medicamentos, cosméticos e corantes, na conservação e recuperação de solos, produção de biogás, cercas vivas, paisagismo, além de uma infinidade de usos (NUNES, 2011). De acordo com o Instituto Regional da Pequena Agropecuária Apropriada-IRPAA (2011), a palma possui elevados teores de vitaminas e sais minerais, bem como percentuais significativos de cálcio, fósforo e magnésio, contando ainda com uma boa palatabilidade e digestibilidade.

A verdura de palma forrageira compõe-se principalmente de água (92%) e carboidratos, incluindo fibra (4-6%), alguma proteína (1-2%) e minerais, sobretudo cálcio (1%). Também contêm quantidades moderadas de vitamina C (10-15 mg/100g) e o precursor da vitamina A, o  $\beta$ -caroteno (LOPES, 2007). Tendo em vista todo potencial nutritivo dessa planta, a introdução desta na alimentação humana pode gerar grandes benefícios para a saúde do indivíduo. Além do valor nutricional, a utilização da palma incute uma forma alternativa de alimentação que simboliza aspectos territoriais e traz o aproveitamento dessas características para garantia de um alimento nutritivo e acessível. O preconceito é o maior obstáculo para fazer com que os sertanejos adiram a este alimento, pois tradicionalmente a palma é apenas usada como ração animal (NUNES, 2011). Tomando por base as observações apresentadas, a necessidade de incentivo a uma alimentação regional e nutritiva impulsionou a realização de uma oficina culinária de doce de palma com mulheres da zona rural, participantes de um grupo do CRAS (Centro de Referência da Assistência Social), na comunidade do Bujari, no município de Cuité-PB. Assim, este trabalho busca relatar a experiência acerca do desenvolvimento desta oficina.

## **METODOLOGIA**



A oficina culinária de doce de palma foi realizada no dia 20 de abril de 2017 no CRAS do Bujari, comunidade situada na zona rural do município de Cuité-PB. A mesma foi desenvolvida por uma aluna vinculada ao Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva, componente curricular obrigatório do 7º período do curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), *campus* de Cuité- PB, no serviço de atenção social. O público alvo foi um grupo de 10 mulheres usuárias do CRAS e residentes da comunidade, as quais se reúnem com frequência no serviço para conversar sobre assuntos diversos. O tema da oficina foi escolhido baseado nas demandas das mulheres participantes, associado com a viabilidade de utilização da palma como valorização da cultura regional. A elaboração da preparação ocorreu em um dos dias de encontro do grupo e durou em média duas horas.

Inicialmente, houve um momento de diálogo entre as participantes onde foi discutido um pouco sobre a importância da valorização da cultura regional e da introdução de plantas alimentícias não-convencionais na alimentação, em especial sobre a palma forrageira (*Opuntia ficus indica* (L.). Foram apresentadas algumas formas para sua utilização na alimentação humana e os benefícios que oferece à saúde do indivíduo. Logo em seguida, a equipe dividiu-se para facilitar o processo e então foi explicado o passo a passo a ser seguido para a preparação do doce de palma, desde os procedimentos do pré-preparo até a cocção.

Na primeira etapa, duas mulheres do grupo realizaram a higienização da palma, cortaram e levaram ao fogo por 15 minutos, trocaram a água de cocção, acrescentaram açúcar e deixaram por mais 20 minutos. Subsequentemente, foi acrescentado coco ralado e deixado durante 10 minutos até obter-se a consistência de doce. Ao término do processo, o doce foi colocado em um recipiente e deixado esfriar para posterior degustação.

Por fim, o grupo fez a degustação do doce onde puderam relatar sobre suas percepções quanto às características sensoriais da preparação e expuseram suas opiniões a respeito da oficina culinária realizada.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O doce da palma elaborado na oficina culinária foi constituído por: palma, açúcar, coco e água. Obteve-se um doce em calda com cor, consistência e aparência semelhantes ao doce de mamão tradicional; com aroma e sabor suave, característico da palma.



Figura 1.1. Doce de palma

As participantes mostraram-se surpresas com o resultado obtido, uma vez que ainda não tinham degustado nenhuma preparação à base de palma. A maioria apresentou uma boa aceitação, onde relataram que o doce possuía um sabor suave da palma e que possivelmente iriam reproduzir a receita em suas casas. Dentre as 10 participantes, apenas duas reprovaram a preparação.

No decorrer da oficina culinária, a maioria das mulheres demonstraram interesse pela preparação, pelo fato de utilizar um alimento que até então era conhecido apenas pelo seu uso na alimentação de animais na região. Todas ficaram ainda mais curiosas após a explanação sobre os tantos benefícios da palma forrageira na alimentação humana, enxergando outras possibilidades de inseri-la no cotidiano. Durante todo o processo de manipulação do alimento, as integrantes colaboraram e mostraram-se atenciosas, onde muitas relataram estarem satisfeitas com a realização da atividade.



Por seu sabor doce, o fruto da palma é bastante agradável e pode ser aproveitado na produção de licores, vinhos e conservas diversas, proporcionando a criação de mais postos de trabalho. O valor nutricional do fruto, que tem vitaminas A e C, além de cálcio e magnésio é outra motivação para o seu consumo (OLIVEIRA, 2011).

Em pesquisa realizada por Brito Primo (2008) com o objetivo de verificar a aceitabilidade do fruto da palma forrageira gigante *in natura*, observou-se que os atributos sabor e intenção de compra obtiveram resultados positivos, considerando-se, assim aceito pelos provadores. Cotrim et al. (2012), realizou análise sensorial com testes de aceitação e intenção de compra do doce em calda elaborado a partir do fruto da palma e obteve índice de aceitabilidade de 66%, valor que o torna com uma moderada aceitação. O grande problema, segundo o autor, foi devido a casca (epicarpo) ser muito fibrosa, tendo então como sugestão a retirada da película externa a fim de deixar a textura dos pedaços mais agradável.

Apesar de a palma ser comumente cultivada no Nordeste, o seu fruto ainda é pouco valorizado, talvez por preconceito, por ser considerado um alimento para o gado, ou pelo fato de não haver alternativas difundidas a respeito do beneficiamento do fruto, o que poderia influenciar de certo modo a popularização do seu uso. Uma boa alternativa para a industrialização do fruto seria a fabricação de doces (COTRIM et al., 2012). Segundo Santos et al. (2016), o único entrave no consumo desse vegetal na culinária brasileira é a falta de conhecimento da sua utilização para alimentação humana.

A realização da atividade no CRAS do Bujará aproximou a população para o que vem sendo discutido em termos de sustentabilidade e



promoção da saúde, uma vez que foram discutidos temas como a importância de uma alimentação saudável para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, utilizando alimentos regionais que podem ser oriundos da própria agricultura familiar. Além disso, foi possível enxergar novas possibilidades de geração de renda para as mulheres residentes na comunidade e participantes da oficina, as quais aprenderam uma forma de utilização da palma forrageira na alimentação humana.

O desenvolvimento sustentável parte do pressuposto que envolve uma valorização dos recursos ambientais disponíveis, como também das habilidades individuais e coletivas da sociedade, este deve preocupar-se não só com a geração de riquezas, mas com o objetivo de distribuí-las, proporcionando uma melhoria do nível de vida da população (OLIVEIRA, 2011).

Deste modo, assim como foi observado por Pollan (2007), por meio da culinária seria possível proporcionar uma experiência de vivência e reflexão sobre as relações entre alimentação, cultura e saúde.

## **CONCLUSÃO**

A expansão de ações que promovem a interação entre grupos como, por exemplo, o ato de cozinhar, desempenha um papel importante na criação de vínculos e compartilhamento de conhecimentos. Neste sentido, a realização da oficina culinária de doce de palma com um grupo de mulheres usuárias do CRAS do Bujari foi de benefício mútuo entre as participantes desta ação.

Constatou-se que a atividade obteve um resultado positivo no que se refere à valorização da cultura, adoção de hábitos mais saudáveis e conhecimento sobre uma alimentação alternativa a partir da utilização de plantas alimentícias não-convencionais, especialmente da palma. Além disso, a partir dos relatos das mulheres após a ação, percebemos o quanto as mesmas sentiram-se satisfeitas com todo o aprendizado adquirido e também compartilhado, no sentido de que as mesmas puderam encontrar novas maneiras de se alimentar usando o que é oriundo da própria agricultura, e também tendo uma possibilidade de geração de renda a partir disso.

Esse trabalho desenvolvido no período de estágio junto à comunidade foi de grande valia para meu enriquecimento pessoal e como futura profissional, visto que houve um intenso processo de “aprendizagem compartilhada”, uma forma de conhecimento que é construído através das relações humanas e do exercício da prática em um trabalho coletivo.



O profissional da saúde, neste caso nutricionista, deve ter um “olhar aguçado” para o meio no qual está inserido, deve observar o contexto social dos seus clientes ou da comunidade em que trabalha para traçar estratégias de intervenção. As perguntas e respostas estão lá, mas tudo depende do “Ângulo de observação”.

Diante disso, é imprescindível que haja um incentivo para práticas com este objetivo de aproximar o acadêmico com a comunidade, permitindo que haja a formação de um profissional capaz de atuar além dos muros da universidade, sobretudo na vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA, R. M. A palma é alimento. **Diário do Nordeste**. 2010. Disponível em: <http://diariodonordeste.verdesmares.com.br/suplementos/viva/palma-e-alimento-1.298265>. Acesso em: 11 de maio de 2017.

BRITO PRIMO, D. M. B. **Fisiologia da maturação e conservação pós-colheita de frutos de palma forrageira**. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Centro de Ciências Agrárias, Universidade Federal da Paraíba, 2008.

COTRIM, E. S. et al. Análise sensorial de doce cristalizado e em calda de fruto da palma forrageira (*Opuntia ficus-indica* Mill). In: **VII CONNEPI-Congresso Norte Nordeste de Pesquisa e Inovação**. 2012.

INSTITUTO REGIONAL DA PESQUISA AGROPECUÁRIA APROPIADA (IRPAA). **Palma: excelente forragem e alimento humano rico em vitaminas e sais minerais**. 2011. Disponível em: <http://www.irpaa.org/noticias/299/palma-excelenteforragem-e-alimento-humano-rico-em-vitaminas-esais-minerais>. Acesso em 11 de maio de 2017.

LOPES, E. B. Palma forrageira: cultivo, uso atual e perspectivas de utilização. In: **VI Congresso Internacional de Palma e Cochonilha e VI Encontro Geral da FAO-CACTUSNET**. EMEPA/FAEPA. 2007. 130 p.

MOURA, L. B. et al. Elaboração de produtos alimentícios à base de palma (*Opuntia ficus-indica*) e do seu fruto. **Revista Verde**. Mossoró, v.4, n.4, p. 146-161, 2009.

NUNES, C. S. Conhecimento sobre o uso medicinal da palma forrageira (*Opuntia ficus-indica*) no município de Baraúna-PB. **Revista Brasileira de Informações Científicas**, v.2, n.3, p. 55-59, 2011.



OLIVEIRA, C. A. **Palma (*Opuntia ficus indica* mil) - uma alternativa sócio-econômica para o semiárido: município de Juazeirinho/PB.** 2011. 72 f. Monografia (Graduação de Licenciatura Plena em Geografia) – Universidade Federal da Paraíba, 2011.

POLLAN, M. O dilema do onívoro. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2007

SANTOS, A. F. et al. Cocada de palma forrageira (*Opuntia ficus-indica* L.) com adição de cachaça para alimentação humana. **Revista Brasileira de Agrotecnologia**, v. 6, n. 1, p. 01-05, 2016.

