

Aproveitamento integral da banana prata: criação de um e-book

Bruna Katielle Albuquerque Alves de Araújo¹

Tacila Mendes da Silva²

Resumo

O aproveitamento integral consiste na utilização do alimento em sua totalidade, na tentativa de evitar o desperdício, respeitar o meio ambiente e elevar o consumo de nutrientes. Nesse contexto, este trabalho tem como objetivo o desenvolvimento da criação de um ebook com a variedade de receitas com o aproveitamento integral da banana prata. Deste modo, se fez o desenvolvimento de um ebook, por meio do Canva, uma plataforma digital de design gráfico, que possibilita a criação conteúdos visuais. Foi desenvolvido um ebook, com o título: 15 receitas para ajudar a aproveitar integralmente a banana prata. As informações concentradas na construção do e-book, fez dele uma opção de ferramenta educacional que poderá não só contribuir para a sociedade brasileira, mas também para profissionais da área de nutrição.

Palavras-chave: E-book de receitas; Ferramenta educacional; Banana prata; Utilização integral.

1 Introdução

A banana (*Musa paradisiaca*) é fruto da bananeira, planta herbácea natural da Ásia e de uma diversidade surpreendente. Pelo clima tropical a planta foi facilmente adaptada ao solo brasileiro sendo uma das frutas mais consumidas no país, tanto pelo seu sabor, como pela sua qualidade nutricional (DIAS, 2018). É um alimento altamente energético (cerca de 100 kcal por 100 g de polpa), cujos carboidratos (cerca de 22%) são facilmente assimiláveis pelo corpo humano (GONÇALVES, 2019; BRESSIANI, 2018).

Pela sua grande variedade, a polpa da banana é utilizada na fabricação de subprodutos, com isso há uma grande geração de cascas, sendo a mesmas mais ricas em nutrientes do que a própria polpa da banana, além de serem ricas em fibras (SOUZA, 2019). A casca, muitas vezes desprezada, pode ser aproveitada para diversificar as refeições, elaborar diferentes

¹Discente do curso de bacharelado em nutrição pela UNIVISA, brunaalbuquerque123@outlook.com;

²Docente do curso de bacharelado em nutrição pela UNIVISA, tacilamendes@univisa.edu.br;

pratos e para melhorar nutricionalmente a qualidade dos alimentos (FERREIRA & COELHO, 2018; GONDIM *et al.*, 2020).

Entretanto, a casca da banana ainda é pouco aproveitada pelas indústrias, e considerando-se a produção brasileira de banana em 2017, tem-se cerca de 2 milhões de toneladas de casca de banana que vem sendo destinados como rejeito quando ainda possuem um grande potencial nutricional a ser explorado (EMAGA, 2020; COELHO, 2018). No Brasil há um elevado índice de perdas na comercialização desde a pós-colheita até o consumo final, fazendo com que apenas 50% a 60% da produção, chegue à mesa do consumidor (FERREIRA; MIRANDA; MORAS, 2018).

Segundo Lelis (2019), o aproveitamento integral consiste na utilização do alimento em sua totalidade, na tentativa de evitar o desperdício, respeitar o meio ambiente e elevar o consumo de nutrientes, sendo uma alternativa de extrema importância, pois possibilita a utilização de partes não convencionais dos alimentos como folhas, talos, cascas e sementes, resultando em maior consumo nutricional e maior rendimento das refeições, e ainda tornando possível a criação de novas receitas, como por exemplo, tortas, doces, bolos e farinhas.

Neste contexto há diversas ferramentas que podem promover a alimentação saudável e o aumentar o consumo integral da banana, como os livros eletrônicos ou ebooks que estão se tornando gradualmente uma opção viável e vistosa de cultura e entretenimento. Embora existam há mais de 20 anos, a leitura dos ebooks só ganhou potência a partir de 2007, com a ingresso do Kindle, dispositivo de leitura eletrônica (PEREIRA, 2019). Assim, o ingresso deste e de outros dispositivos de leitura restaurou o fascínio na leitura digital, deixando ir muito além do texto escrito, com a inclusão de vídeos, áudio, dados e outros conteúdos que modificaram a leitura em um experimento multimídia de aprendizagem e de memória cultural (FRANCO; CASTRO; WALTER, 2018).

Dessa forma o presente estudo tem como objetivo principal o desenvolvimento da criação de um e-book com a variedade de receitas com o aproveitamento integral da banana prata, para a inclusão na melhoria de qualidade de vida, menor desperdício, maior qualidade e aumento do valor nutricional como bases importante na culinária brasileira.

2 Metodologia

A fundamentação teórica foi obtida pelas bases de dados Periódicos da CAPES, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e pelo Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados ao tema, banana prata, aproveitamento integral, livro eletrônico, livro

digital e e-book.

Foram utilizados alguns critérios editoriais para facilitação da leitura e a ampliação visual do conteúdo, assegurando respeito ao futuro leitor, tendo como ideia principal um estilo simples, como a utilização de letras maiores que as usuais, com boa definição, imagens claras que apontassem para o texto. Deste modo, criando um texto com linguagem acessível para maioria da população, independente do grau de formação. Essas regras delinearão o formato final do e-book.

Para a construção do e-book, foi utilizado o Canva que é uma plataforma digital de design gráfico, que possibilita a criação de documentos em formato A4 e que pode ser baixado em pdf, e ainda permite que usuário visualize o e-book pelo software Adobe Reader, além de outras temáticas visuais. Quanto ao conteúdo destaca-se a banana prata, seus benefícios, o aproveitamento integral, além da seleção de receitas, sendo alguma autorais, que abordam o aproveitamento integral.

3 Resultados e discussão

A educação por meio de multimídia é uma ferramenta lúdica e interativa que proporciona uma imensidão de materiais para o âmbito da educação, podendo auxiliar nas intervenções sociais, formando oportunidades e produzindo uma nova forma de comunicação em espaços formais e informais (DIAS, 2018).

O e-book traz informações práticas com passo a passo desde o ingrediente a ser utilizado até o modo de preparo, variedades de receitas que entregam sabor, facilidade e praticidade na cozinha com a utilização integral da banana prata, mostrando que é possível o uso em sua totalidade. Nesse segmento, de acordo a produção do e-book e elaboração das escolhas das receitas, o aproveitamento integral é uma importante ferramenta não só para a redução do desperdício, mas também para o aproveitamento total dos nutrientes.

Gonçalves (2019) corrobora com o presente estudo, explanando a banana prata, que além de ser rica em fibras, melhora o funcionamento do intestino, sendo das frutas mais consumidas pelos brasileiros e ainda possui uma quantidade significativa de vitaminas e nutrientes, no entanto raramente as pessoas a consomem em sua totalidade.

Com isso, Coelho (2018) elucida que o intuito de desenvolver uma diversidade de receitas, abarcando o aproveitamento integral, a finalidade da criação de e-book's visa promover hábitos alimentares mais saudáveis, e de custo mais acessível das preparações. Portanto, inúmeras pesquisas para desenvolver novos produtos utilizando partes de alimentos

subutilizadas tem sido realizada, objetivando a geração de resíduos e sustentabilidade.

Deste modo, foi desenvolvido um ebook, com o título: 15 receitas para ajudar a aproveitar integralmente a banana prata. Sendo utilizado ferramentas do Canva, como fotos (imagens fotográficas), elementos (desenhos ilustrativos), e texto com base na revisão de literatura sobre o aproveitamento integral da banana prata. Deste modo, o ebook apresenta 18 páginas.

O conteúdo do livro eletrônico é constituído de capa (Figura 1), seguido da apresentação da obra realizada e justificada, indicando a finalidade e retratando a origem e disseminação pelo mundo e no Brasil e por fim as 15 receitas.



Figura 1. Capa do e-book: 15 Receitas para ajudar a aproveitar integralmente a banana prata.

As receitas da 1ª a 6ª utilizam a banana de forma integral, sendo de própria autoria, já da 7ª até à 9ª são receitas que destacam a utilização da casca da banana e da própria fruta, sendo elas não autorais. E por fim, da 10ª a 15ª são receitas que utilizam a poupa da banana, e a casca as quais são receitas não autorais.

Todas as receitas descritas no e-book são práticas e de fácil execução, sendo elas: Toast de banana com queijo, Torta de banana caramelizada, Pudim de banana, Bolo de banana com aveia e castanha, Farofa de banana, Torta de banana, Carne de casca de banana, Bife de casca de banana, Doce de casca de banana, Geleia de banana, Brigadeiro de banana, Sorvete de banana, Banoffe, Panqueca de banana e Pão de casca de banana.

A construção do e-book interpreta uma conscientização a respeito da integralidade dos alimentos, em específico a banana. E a importância de proporcionar e disponibilizar o acesso do e-book, torna-se necessário para a obtenção de conhecimentos dos mesmos sobre o aproveitamento integral da banana.

4 Considerações finais

O presente trabalho propôs-se a apresentar um e-book com receitas com aproveitamento integral da banana prata. O mesmo demonstrou a importância da utilização pelo rendimento e teor nutricional, destarte, considerando que as análises do presente estudo foram feitas em receitas e formas de utilização das partes não convencionais da banana, devem ser criados e aplicados mais estudos que proporcionem o aprendizado do grupo da banana prata, contemplando todos os nutrientes necessários à saúde.

As informações concentradas na construção do e-book, fez dele uma opção de ferramenta educacional que poderá não só contribuir para a sociedade brasileira que busca uma alimentação mais saudável, mas também para profissionais da área de nutrição que atuam diariamente visando a manutenção e recuperação da saúde com alimentos saudáveis a partir da banana prata.

5 Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado saúde e força para superar todas as dificuldades encontradas ao longo do caminho. Aos meus familiares que me incentivaram desde o começo, sem eles nada disso seria possível. Por fim, grata a orientadora Tacila Mendes que contribuiu diretamente para a conclusão do trabalho.

6 Referências

BRESSIANI, J. Desperdício Alimentar X Aproveitamento Integral de Alimentos: Elaboração de Bolo de Casca de Banana. Desperdício Alimentar X Aproveitamento Integral de Alimentos. **Focus**, São Paulo-SP, 2018.

COELHO, F. Impacto dos e-books na cadeia editorial brasileira: Uma análise exploratória: Uma análise exploratória. *In*: Impacto dos e-books na cadeia editorial brasileira: Uma análise exploratória. **Rev. adm. empres.**, São Paulo-SP, 2018.

DIAS, I. C. G. O uso de cartilha como ferramenta para promover a educação ambiental no ensino de ciências. **Rev. de Administração de Empresas**, São Paulo-SP, 2018.

EMAGA, A. B. O Papel dos Preços e do Dispêndio no Consumo de Alimentos Orgânicos e Convencionais no Brasil. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, São Paulo-SP, v. 55, n. 4, p. 625–640, 2020.

FERREIRA, A. S.; COELHO, A. B. O papel dos preços e do dispêndio no consumo de alimentos orgânicos e convencionais no Brasil. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, São Paulo-SP, v. 55, n. 4, p. 625–640, 2018.

FERREIRA, F. C. M.; MIRANDA, L. F. M.; MORAS, M. Impacto dos e-books na cadeia editorial brasileira: uma análise exploratória. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo-SP, v. 58, p. 494-505, 2018.

FRANCO, C. C.; CASTRO, M. M.; WALTER, M. E. Estudo das cascas de banana das variedades prata, caturra e maçã na bioissorção de metais pesados gerados pelos efluentes dos laboratórios do Centro Universitário de Belo Horizonte. **Centro Universitário de Belo Horizonte**, São Paulo-SP, 2018.

GONDIM, J. A. M.; MOURA, M. F. V.; DANTAS, A. S.; MEDEIROS, R. L. S.; SANTOS, K. M. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, São Paulo-SP, 2020.

GONÇALVES, M. S. Construção e validação de cartilha educativa para promoção da alimentação saudável entre pacientes diabéticos. **Bras. Promoção Saúde**, v. 32, p. 1-9, 2019.

LELIS, M. Aproveitamento Integral de Alimentos. Saiba como aproveitar melhor os alimentos reduzindo o seu desperdício. **Universidade Federal de Viçosa**, São Paulo-SP, 2019.

PEREIRA, P. M. P. Elaboração de biscoitos tipo salgado, com alto teor de fibra alimentar, utilizando farinha de berinjela (*Solanum melongena*, L.). **Ciencia e Tecnologia de Alimentos**, São Paulo-SP, v. 27, p. 186-192, 2019.