

YAKISSOBA NEGRO COM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS E FRUTOS DO MAR: UMA EXPERIÊNCIA DE SUSTENTABILIDADE E GASTRONOMIA

BLACK YAKISSOBA WITH UNCONVENTIONAL FOOD PLANTS AND SEAFOOD: AN EXPERIENCE OF SUSTAINABILITY AND GASTRONOMY
TÍTULO DO TRABALHO EM INGLÊS

YAKISSOBA NEGRA CON PLANTAS ALIMENTARIAS NO CONVENCIONALES Y MARISCOS: UNA EXPERIENCIA EN SOSTENIBILIDAD Y GASTRONOMÍA
TÍTULO DO TRABALHO EM ESPANHOL

Elane de Jesus Santos¹
André Rodrigo Cabral dos Santos²
Ioná Gonçalves Santos Silva³
Júlia de Oliveira Borges⁴

RESUMO: Este artigo propõe-se a apresentar a diversidade das PANCs na gastronomia, especificamente na elaboração do Ota Yakisoba, visando compreender a importância de práticas alimentares sustentáveis. Realizou-se uma revisão bibliográfica exploratória sobre o uso das PANCs, e depois foram realizados testes na receita do yakisoba, para a fusão de sabores, texturas e cores. O uso de ingredientes como *ora-pro-nobis*, flor de abóbora, frequentemente subutilizados na culinária tradicional, promove a valorização da biodiversidade alimentar e a inclusão de alternativas nutritivas nas dietas contemporâneas. A pesquisa aborda a produção do yakissoba negro, destacando o papel das PANCs na diversificação do cardápio e na redução da dependência de vegetais convencionais, que muitas vezes demandam altos níveis de insumos agrícolas. A inclusão de frutos do mar, obtidos de fontes sustentáveis, não só enriquece o perfil nutricional do prato, mas também reforça práticas de pesca responsável, contribuindo para a segurança alimentar. Análises sensoriais foram realizadas para avaliar a aceitação do prato, revelando que a combinação de sabores proporcionada pelas PANCs e frutos do mar foi bem recebida pelos participantes. Os resultados sugerem que o yakissoba negro representa uma alternativa viável e saborosa que pode ser incorporada à alimentação diária, promovendo hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

7024

Palavras-chave: Sustentabilidade. PANCs. Gastronomia. Culinária Asiática.

¹Graduanda em Gastronomia pela Faculdade de Ilhéus.

²Orientador- Coordenador do Curso de Gastronomia da Faculdade de Ilhéus.

³Doutoranda em BIOSISTEMAS pela Universidade Federal do Sul da Bahia.

⁴Nutricionista. Mestre em Ciências Fisiológicas UFBA. Professora pela Faculdade de Ilhéus.

ABSTRACT: This article aims to present the diversity of UNFPs in gastronomy, specifically in the preparation of Ota Yakisoba, aiming to understand the importance of sustainable eating practices. An exploratory literature review was carried out on the use of UNFPs, and then tests were carried out on the yakisoba recipe, to merge flavors, textures and colors. The use of ingredients such as ora-pro-nobis and pumpkin flower, often underused in traditional cuisine, promotes the appreciation of food biodiversity and the inclusion of nutritious alternatives in contemporary diets. The research addresses the production of black yakisoba, highlighting the role of UNFPs in diversifying the menu and reducing dependence on conventional vegetables, which often require high levels of agricultural inputs. The inclusion of seafood, obtained from sustainable sources, not only enriches the nutritional profile of the dish, but also reinforces responsible fishing practices, contributing to food security. Sensory analyses were performed to assess the acceptance of the dish, revealing that the combination of flavors provided by the PANCs and seafood was well received by the participants. The results suggest that black yakisoba represents a viable and tasty alternative that can be incorporated into the daily diet, promoting healthier and more sustainable eating habits.

Keywords: Sustainability. PANCs. Gastronomy. Asian Cuisine.

RESUMEN: Este artículo tiene como objetivo presentar la diversidad de PANC en la gastronomía, específicamente en la preparación de Ota Yakisoba, con el objetivo de comprender la importancia de las prácticas alimentarias sostenibles. Se realizó una revisión bibliográfica exploratoria sobre el uso de PANC, y luego se realizaron pruebas sobre la receta de yakisoba, para fusionar sabores, texturas y colores. El uso de ingredientes como la ora-pro-nobis, la flor de calabaza, a menudo infrutilizados en la cocina tradicional, promueve la valorización de la biodiversidad alimentaria y la inclusión de alternativas nutritivas en las dietas contemporáneas. La investigación aborda la producción de yakissoba negra, destacando el papel de las PANC a la hora de diversificar el menú y reducir la dependencia de las hortalizas convencionales, que a menudo requieren altos niveles de insumos agrícolas. La inclusión de productos del mar, obtenidos de fuentes sostenibles, no sólo enriquece el perfil nutricional del plato, sino que también refuerza las prácticas de pesca responsable, contribuyendo a la seguridad alimentaria. Se realizaron análisis sensoriales para evaluar la aceptación del plato, revelando que la combinación de sabores proporcionada por las PANC y los mariscos fue bien recibida por los participantes. Los resultados sugieren que la yakissoba negra representa una alternativa viable y sabrosa que puede incorporarse a la dieta diaria, promoviendo hábitos alimentarios más saludables y sostenibles.

7025

Palabras clave: Sostenibilidad. PANC. Gastronomía. Cocina Asiática.

INTRODUÇÃO

A Gastronomia é uma forma de expressão cultural que, segundo Collaço, combina e altera símbolos, resgata e promove identidades alimentares perdidas ou em extinção (COLLAÇO, 2013).

O yakissoba é um prato da culinária asiática que muitos acreditam ter origem chinesa e popularizou-se no Japão, já outras fontes informam que sempre teve origem japonesa. O termo

yakissoba é formado pelas palavras “yaki”, que significa grelhar, e “soba”, que significa macarrão (CREMASCO, 2013).

Até o século XX, no Japão usava-se apenas o arroz como carboidrato, mas o racionamento de arroz fez o consumo de trigo aumentar. A farinha de trigo era cara e pouco acessível para a população comum, então o volume da massa era aumentado com repolho, que era barato (CREMASCO et al, 2017)

É um prato popular em festas de rua, feiras e resume-se como um macarrão do tipo *soba*, chapeado com legumes e carnes, dentre outros ingredientes. Por ter seu preparo muito prático a receita popularizou-se em todo mundo (CREMASCO, 2013)

A base de um yakissoba é um macarrão preparado em um refogado de proteínas, carnes e legumes em um molho denso e adocicado. No Japão os tipos mais populares são: Gomoku Yakissoba(tradicional), Fujinomiya Shizuoka, Yokote Akita, Jyoshu Ota Gunma, Hita Ooita.

O Yakissoba tradicional (Gomoku Yakissoba) é preparado grelhando numa chapa repolho, cenoura, acelga e adicionando carne bovina em tiras, peito de frango em cubos com óleo de gergelim e regado a molho de soja, o macarrão entra no final, enquanto o Yakissoba Fujinomiya Shizuoka é feito com carne suína sem gordura, gengibre vermelho, macarrão e salpicado de ervas. (OTAH,)

7026

Ainda descrevendo as receitas de yakissoba, o Yokote Akita é preparado com macarrão mais fino e molho adocicado, servido com ovo frito com gema mole, enquanto o yakissoba Jyoshu Ota Gunma é feito com macarrão mais grosso, e o molho é muito escuro, e é acompanhado de abóbora, repolho, beni shouga e aonori. Por fim , o yakissoba Hita Ooita que usa macarrão frito, não cozido, shoyo, cebolinha e carne de porco.

No Brasil este prato é encontrado em qualquer região, sendo usado variados ingredientes e preparos diversificados. Considerando essa versatilidade, a proposta desta pesquisa é elaborar uma receita a partir da releitura do Yakissoba Jyoshu Ota Gunma com plantas alimentícias não convencionais (PANCs) como alternativa alimentar, e depois apresentar as potencialidades do uso dessas plantas na gastronomia, com técnicas que valorizem sabores, texturas e propriedades nutricionais.

A sigla Panc foi desenvolvida pelo pesquisador Kinnup (2007), em sua tese de doutoramento, e refere-se às plantas alimentícias, espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. Existem diversos vegetais

comestíveis, que tiveram seu uso descontinuado ou os que ainda não foram incluídos na dieta da população.

São plantas cultivadas com objetivos não alimentícios, ou plantas espontâneas, que crescem sozinhas sem necessidade de plantio. Existem também aquelas plantas em que se usam apenas partes delas, como os frutos, e são dispensados folhas, flores e caules com grande potencial gastronômico (KINNUP, 2007). Deve-se ter cuidado na manipulação destas plantas, pois nas cidades há grande chance de contaminação, bem como de uso indevido por falha na identificação das plantas .

No dia a dia, a população brasileira, prefere uma alimentação a base feijão e arroz, somados a uma proteína, e esta combinação é compatível com uma dieta saudável com riqueza de nutrientes. Contudo, nos últimos anos, as alterações climáticas têm promovido a escassez de grãos na mesa, tornando-os caros e inacessíveis a boa parte da população.

Neste sentido, o Brasil é um país com grande diversidade de plantas comestíveis, que não são usadas no cotidiano, mas possuem nutrientes, texturas e sabores que podem ser explorados em pratos de qualquer culinária. Por que plantas com grande potencial nutritivo, sabores, texturas e cores não são tão utilizados pela população? São plantas que estão nos quintais e jardins, de fácil acesso, e mesmo assim, ainda não são consumidas pela maioria das pessoas.

7027

Segundo Kinnup (2007) a população não consome plantas e/ou partes de plantas, que nascem espontaneamente em quintais, jardins, matas e plantações, por falta de conhecimento da sua capacidade nutritiva e também por não conhecerem receitas onde podem empregar tais plantas.

O Brasil é o segundo maior centro de japoneses do mundo depois do Japão e, a maior parte que aqui vive, está no Estado de São Paulo. Assim, sua gastronomia tem forte presença na capital paulista, tendo seu núcleo localizado na Liberdade, conhecido como o bairro oriental de São Paulo, devido à grande influência não só da cultura japonesa, mas também da chinesa e coreana (CREMASCO, 2013).

Desenvolveu-se uma receita a partir da releitura do yakisoba tradicional da cidade de OTA no Japão, com massa negra, com tinta de lula, buscando fazer um yakissoba escuro sem uso exagerado do molho shoyu. A inclusão de proteínas na composição do Yakissoba Ota, que originalmente leva apenas vegetais, é um dos diferenciais da receita, que também vai

acompanhada de panc's na alimentação cotidiana da população, bem como pelos profissionais da gastronomia .

Outro argumento importante para uso das panc's é que seus sabores únicos podem enriquecer e diversificar a culinária, além de resgatar e valorizar tradições alimentares regionais que estão em risco de desaparecer. Com efeito, a inovação culinária, no mercado gastronômico, exige cada vez mais originalidade e singularidade.

A produção alimentar promove grandes impactos ao meio ambiente, que podem ser reduzidos pelo consumo de plantas encontradas em ambientes naturais e com pouca intervenção humana. A valorização das PANCs fomenta a economia local, gerando renda para pequenos agricultores e comunidades tradicionais que coletam ou cultivam essas plantas.

Segundo Binz (2018), a sustentabilidade na gastronomia, pressupõe um sistema alimentar responsável com utilização de alimentos produzidos de forma sustentável, com a colaboração da comunidade local, respeito à cultura dos alimentos.

Segundo Bahls (2013), tem havido um aumento da percepção da alimentação em relação à saúde e ao bem-estar social, e da gastronomia como atrativo turístico e atividade cultural fundamental ao ser humano.

MÉTODOS

7028

Este estudo constitui-se de uma revisão bibliográfica exploratória, na qual foi realizado um levantamento de artigos científicos, sobre o tema proposto, indexados nas bases de dados científicas.

Inicialmente foram realizados momentos de estudos com leitura de material, proporcionando maior aprendizado acerca das PANCs. Em seguida, as plantas incluídas na receita de yakisoba e classificadas como PANCs por KINUPP & LORENZI (2014) foram coletadas em ambientes rurais, longe da poluição urbana e/ou adquiridas em feiras livres . Uma listagem com os nomes científicos e populares das espécies foi elaborada com o registro fotográfico das PANCs. De posse das plantas frescas, foram selecionadas as partes destas para a elaboração da receita.

A receita realizada no trabalho foi desenvolvida na cozinha experimental da Faculdade de Ilhéus utilizando técnicas de cocções específicas para cada insumo, após análise sensorial e testes culinários.

O teste de degustação objetivou a análise sensorial para evocar, medir, analisar e interpretar reações às características de alimentos tal como são percebidas pelos sentidos da visão, olfato, gosto, tato e audição (MORAES, 1988). Os participantes tiveram número reduzidos a três, para avaliar a qualidade do prato, sem preocupações mercadológicas.

Para o cálculo nutricional da preparação foi utilizada a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) da Universidade de São Paulo (USP), a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) (2011), para alguns alimentos com informações indisponíveis foi utilizada a embalagem do alimento e para as PANCs não disponíveis nas tabelas, as informações foram retiradas de artigos científicos (Nogueira et al., 2022 para palmito do pseudocaule de bananeira; Silva, Sartori e Oliveira, 2014 para o mangará da bananeira).

Foram analisados os nutrientes de declaração obrigatória para rotulagem nutricional, segundo a Instrução Normativa-in nº 75, de 8 de outubro de 2020, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA): energia, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras e sódio. Adicionalmente, adicionamos as quantidades de ferro, cálcio, fósforo, magnésio, zinco e as vitaminas A, B₃ e C. Para tais cálculos considerou-se a porção de 300 gramas. Os valores diários em porcentagem para todos os nutrientes foram calculados com base nos valores preconizados por esta mesma resolução da ANVISA.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Um total de cinco espécies de plantas consideradas PANCS foram utilizadas na elaboração do preparo da receita, e são encontradas facilmente, tanto em zona rural como urbana, e substituíram os vegetais tradicionais usados no preparo original.

Abaixo segue tabela com os nomes científicos e populares (Tabela 1), bem como as partes das plantas citadas como comestíveis na literatura, além de que é possível verificar fotos das partes utilizadas das plantas (Figura 1), bem como as etapas da receita produzida.

Tabela 1. Lista das PANC'S utilizadas na receita

Nome Científico/ Nome popular	Parte comestível
Musa x paradisíaca / bananeira	Mangará, palmito do pseudocaule/ cozidas

Talinum paniculatum/língua de vaca	Folhas, flores e caule/ crua e cozida
Pereskia aculeata Mill/ora por nobis	Folhas/ crua e cozida
Curcubita pepo/ abóbora	Talo(cambuquira), folhas, flores/ crua e cozida
Theobroma cacao	Sibira (piçarra) / crua e cozida

Fonte: Tese de Kinnup (2008)

Na Figura 1 o porcionamento e as partes das plantas utilizadas na receita, foram organizadas em *mise en place*, já devidamente higienizadas e tratadas. Do fruto do cacau, utilizou-se a sibira, que é uma haste onde se localizam as sementes, e possui uma textura crocante. Da abóbora utilizou-se as flores e talos, partes não comumente utilizadas como alimento, mas que proporcionaram ao prato a cor e crocância em substituição à cenoura.

A língua de vaca e a *ora por nobis* adicionaram frescor, textura e cor verde ao prato, e harmonizaram com o palmito de banana, que foi cortado em rodelas. O termo “fervilhado” é utilizado no título do trabalho, no sentido de abundância, em alusão à quantidade de plantas alimentícias não convencionais empregadas na receita.

O consumo de PANCs se apresenta como uma prática sustentável na alimentação, pois o consumo de alimentos locais requer menos recursos hídricos e agrotóxicos, e ajudam a preservar a biodiversidade. Há uma diversidade nutricional importante que pode oferecer muitas possibilidades de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras que muitas vezes são subutilizadas.

Figura 1. Mise en place com PANCs:



Fonte: autores

A inclusão das plantas, destacadas anteriormente, na massa soba negra e os frutos do mar formaram o prato: yakissoba negro fervilhado com pancs e frutos do mar (Figura 2). A expressão fervilhada refere-se às variadas espécies e quantidade de plantas não convencionais empregadas na receita.

A releitura de um prato deve respeitar aspectos culturais imprescindível para evitar sua desconstrução. O prato yakissoba apresenta originariamente diversas versões, e uma das suas características é a adaptabilidade a ingredientes locais.

A massa negra agregou ao prato uma apresentação sofisticada, e não alterou a elasticidade própria do macarrão soba.

Figura 2. Fotos da receita desenvolvida



Fonte: autores

A receita foi desenvolvida considerando três processos com variedades de técnicas gastronômicas, sendo a elaboração da massa soba, a preparação dos frutos do mar e por fim, a preparação das PANC'S.

O macarrão soba é feito com trigo sarraceno, que foi trazido da China no Período Jomon (14000 a.C. – 200 d.C.), e depois passou a ser consumido na forma de macarrão, sendo que no período Edo adquiriu o formato atual, longo e resistente (OTAH)

Na elaboração da massa foram executados quatro testes (Tabela 2), a partir da receita tradicional do macarrão soba.

Tabela 2. Testes de massas

Testes/experiências	Ingredientes
Primeiro	50g de farinha de trigo tipo 1, 50g de farinha de glúten , 15g de tinta de lula e 50 g de água.
Segundo	50g de trigo sarraceno, 50g de farinha glúten, 50g de água e 15 de tinta de lula.
Terceiro	40g de farinha de trigo tipo 1, 30g de farinha de glúten e 30 de trigo sarraceno, 1g de bicarbonato, 15 g de tinta de lula e 50g de água.
Quarto	50g de farinha de trigo tipo 1, 50g de farinha de glúten, 15 g de tinta de lula e 1 ovo de galinha.

Fonte: autores

Na execução das experiências os ingredientes foram misturados e sovados, e ficaram descansando por 15 minutos, na tigela com plástico filme para evitar o ressecamento.

Observou-se que a massa obtida no segundo teste apresentou elasticidade, característica essencial da massa do macarrão soba.

Considerando que a massa Yakisoba Ota possui uma tonalidade escurecida pelo excesso de shoyu, foram acrescentadas tinta de lula para obter uma alimentação mais equilibrada do ponto de vista nutricional, uma vez que o molho shoyu possui uma grande concentração de sódio.

Uma vez definida a escolha da massa mais adequada, os ingredientes seguiram o seguinte modo de preparo:

MODO DE PREPARO
1) Coloque as farinhas na tigela e acrescente aos poucos a água misturada com a tinta de lula. Sove e depois deixe descansar por 15 min. Abra e corte a massa em espessura de 1cm por 25cm de comprimento. Reserve.
2) Empregou-se na receita frutos do mar, da região de Ilhéus, no sentido de valorizar ingredientes locais, considerando os fundamentos da gastronomia sustentável, e estão descritos no quadro 2.

- 3) Os frutos do mar foram adquiridos em mercados especializados em pescados, e foram tratados seguindo normas técnicas de segurança de alimentos.
- 4) O modo de preparo seguiu as orientações a seguir: Coloque o polvo para cozinhar com páprica defumada, tomilho, alho, sal, pimenta do reino, cebola e folha de louro. Após cozido, reserve. Os demais frutos do mar são temperados com alho e sal (qb) e reservados.
- 5) Na receita tradicional do yakissoba Ota são empregados legumes em abundância, especialmente o repolho, nesta releitura usamos plantas comestíveis não convencionais no sentido de enriquecer a receita com nutrientes pautados na diversidade.
- 6) As preparações dos frutos do mar estão relatadas na descrição que se segue: Os ingredientes seguiram o seguinte modo de preparo: Chapeie os frutos do mar separadamente com óleo de gergelim e reserve.
- 7) Na crosta formada na chapa, acrescente o vinho branco e em seguida refogue a cebola, e depois os pimentões. Acrescente o talo de abóbora, a sibira do cacau, a língua de vaca, ora por nobis, o gengibre, o mangará e o palmito de banana refogando-os no óleo de gergelim. Continue salteando, e adicione os frutos mar, e em seguida a massa de macarrão soba. Acrescente a mistura de molho shoyu com amido de milho. Finalize com molho shoyo.

Das técnicas empregadas nas PANCS

Em alguns casos, as PANC'S precisaram passar por um processamento para serem retirados amargor, espinhos e rusticidade. Destacamos separadamente as técnicas empregadas nas PANC'S: o mangará de banana foi escaldado na água quente por três vezes, sendo que na última foi utilizado uma rodela de limão, a finalidade desta técnica é retirar o amargor, a nódoa e tornar a textura macia.

O palmito da banana foi pré-cozido com uma rodela de limão para quebrar as fibras e evitar o escurecimento. No talo da abóbora empregou-se o branqueamento para torná-lo macio e retirar os pelinhos. A sibira do cacau foi salteada no óleo de gergelim para evitar o escurecimento e agregou uma pequena acidez e doçura ao prato harmonizados com shoyu.

A língua de vaca, mangará da banana, *ora por nobis* e pétalas da flor da abóbora foram salteados diretamente na chapa e agregaram texturas e harmonizaram ao projeto integral do prato.

A prática da releitura de um prato deve ser feita com respeito a valores culturais, e especialmente para não desfigurá-lo completamente, deste modo a receita foi incrementada com frutos do mar, diferenciando-se da receita OTA original, que não se utiliza proteínas.

Além disso, na Figura 3 obtivemos o impacto nutricional detalhado do prato, visando fornecer dados mais robustos sobre os benefícios à saúde e à sustentabilidade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 350 g		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	352,10 kcal = 1473,19 kJ	17,60
Carboidratos (g)	45,96	15,32
Proteínas (g)	32,10	64,20
Gorduras totais (g)	3,15	4,84
Gorduras saturadas (g)	0,51	2,55
Fibra alimentar (g)	10,48	41,92
Sódio (mg)	586,14	29,31
Cálcio (mg)	62,62	6,26
Ferro (mg)	6,94	49,57
Fósforo (mg)	191,65	27,38
Magnésio (mg)	52,28	12,45
Vitamina A - Retinol (mcg)	107,71	13,46
Vitamina B ₃ (mg)	2,18	14,53
Vitamina C (mg)	31,1	31,10
Zinco (mg)	3,3	30
(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas		

Figura 3. Informações Nutricionais da receita

Fonte: autores

Dentre as PANCs utilizadas neste trabalho, destacamos a oro-pro-nóbis (*Pereskia aculeata Mill*), também conhecido como carne-de-pobre, uma planta nativa em várias parte do sul e sudeste do Brasil, muito facilmente propagada uma vez que se adapta a ambientes quentes e secos(KINNUP,2007). As folhas possuem cerca de 25% de proteínas (peso seco), das quais 85% acham-se numa forma digestível, facilmente aproveitável pelo organismo e muito indicada para dietas vegetarianas. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro, ajudando no combate a anemias(DOS SANTOS VIEIRA, 2024)

Análise sensorial empregada na receita

Métodos de degustação, como forma de análise sensorial de alimentos, foram aplicados pela primeira vez na Europa, com o objetivo de controlar a qualidade de cervejarias e destilarias (MORAES, 1988). A partir desta necessidade surgiram então os métodos de aplicação da degustação, estabelecendo a análise sensorial como base científica.

Para a obtenção dos dados em estudo, foi construído um questionário estruturado sobre as percepções dos participantes, explorando cada um dos quatro sentidos. A pesquisa, portanto, caracteriza-se como descritiva, cujo objetivo consiste em identificar aspectos ou opiniões manifestas em uma amostra restrita de participantes, uma vez que não se trata de pesquisa de mercado, mas apenas uma análise de qualidade.

A receita pronta foi avaliada por três participantes, entre profissionais da gastronomia, que tinham que indicar notas de 0 a 5 em quesitos individuais relacionados a sabor, textura, apresentação, aromas e cor.

O prato avaliado obteve 5 pontos nos quesitos sabor, cor, apresentação, aromas e finalizou com média de 4,8 pontos no quesito textura. Um dos avaliadores, apontou a textura da sibira de cacau no prato, pois no processo de cocção ocorreu perdimento de crocância.

7035

Importância das PANCs na Gastronomia e na Sustentabilidade

O estudo reforça a importância das PANCs como uma estratégia viável para a promoção da biodiversidade alimentar e a inovação na gastronomia. A introdução de ingredientes como ora-pro-nobis e flor de abóbora, que são frequentemente negligenciados na culinária tradicional, mostra-se alinhada com a literatura que destaca o papel das PANCs na diversificação das dietas e na redução da dependência de vegetais convencionais (KINNUP, 2007).

Esse aspecto contribui para a sustentabilidade, uma vez que as PANCs, por serem mais adaptáveis a solos variados e demandarem menos insumos, representam alternativas mais ecológicas e economicamente acessíveis.

A fusão de sabores, texturas e cores alcançada com as PANCs e frutos do mar no yakissoba negro foi bem aceita pelos participantes, indicando uma alta adaptabilidade desses ingredientes às preparações gastronômicas.

Estudos anteriores indicam que ingredientes nativos e não convencionais podem enriquecer a gastronomia ao oferecer perfis sensoriais únicos e atrativos (MORAES, 1988). Os resultados da análise sensorial corroboram essas evidências, sugerindo que as PANCs não apenas diversificam o cardápio, mas também atendem às preferências gustativas dos consumidores, fator essencial para a adesão de novas práticas alimentares.

A inclusão de frutos do mar obtidos de fontes sustentáveis fortalece o compromisso com práticas alimentares responsáveis e com a segurança alimentar. De acordo com DOS SANTOS VIEIRA (2024), o uso de ingredientes de origem sustentável é essencial para enfrentar os desafios da segurança alimentar global.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os estudos feitos para este trabalho, verificamos que o yakissoba é um prato que tradicionalmente se adapta às particularidades do lugar onde é feito, e no sentido de propor uma gastronomia sustentável utilizamos PANC'S na receita, o que proporcionou uma apresentação surpreendente com sabores e texturas inovadores.

7036

O primeiro objetivo do trabalho que consistia na elaboração de uma receita de macarrão soba de cor negra foi cumprido, uma vez que foram feitos quatro testes com diferentes farinhas, tendo a mistura do trigo sarraceno com farinha de glúten extra alcançado a maciez e elasticidade recomendada para a receita.

A substituição das verduras tradicionais do yakissoba por abundantes plantas alimentícias não convencionais, como *ora por nobis*, língua de vaca, palmito de banana, sibirá de cacau, dentre outras cumpriu o segundo objetivo do trabalho.

O macarrão soba de cor negra foi alcançado com tinta de lula, após testes com diferentes farinhas, sendo que o trigo sarraceno com farinha de glúten extra proporcionou maciez e elasticidade à massa.

A utilização das plantas alimentícias não convencionais, agregou nutrição, sabores, texturas e cores demonstrando a diversidade do trabalho gastronômico.

Uma das intervenções desta releitura, realizadas na receita do yakissoba OTA foi a incrementação de frutos do mar, diferenciando-se da receita original do yakissoba OTA, pois neste não utiliza-se proteínas.

A utilização de insumos regionais trouxe ao prato novas possibilidades, sem esquecer das técnicas da culinária asiática, como o uso do chapeamento e do shoyu.

Ao final, o prato realizado apresentou-se como um produto sustentável, sem que perdesse a identidade de uma comida oriental e cumprindo os requisitos do projeto integrador do curso de gastronomia da Faculdade de Ilhéus.

Os resultados não se propõe com generalização, uma vez que dependência de ingredientes regionais, podem não estar disponíveis em todas as regiões. Estudos futuros poderiam ampliar essa abordagem, explorando a viabilidade de PANCs em diferentes contextos culturais e avaliando a aceitação sensorial em amostras populacionais maiores com perfis variados.

REFERÊNCIAS

ALVES, Luciana; PEREIRA, Sabrina Cardinalli; CAMILLO, Sonia Regina Coimbra. **Gastronomia de fusão, sua história e evolução ao longo do tempo. 2023.** Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Gastronomia) - Escola Técnica Estadual Benedito Storani, Jundiaí, 2023.

BINZ, P. **Gestão da gastronomia sustentável em meios de hospedagem.** Dissertação (Mestrado) – Universidade de Caxias do Sul, Programa de Pós-Graduação em Turismo e Hospitalidade, 2018.

COLLAÇO, J. H. L. (2013). Gastronomia: a trajetória de uma construção recente. *Revista Habitus*, 11(2), 203-222.

CREMASCO, C. P.; OHARA, L.; GABRIEL FILHO, L. R. A.; GARCIA, M. P. B.; MACINI, N.; PUTTI, F. F.; CANEPPELE, F. L. **USE OF ORGANIC VEGETABLES IN TYPICAL DISHES OF JAPANESE CUISINE**. *Revista Brasileira de Engenharia de Biosistemas*, Tup, v. 9, n. 1, p. 11-20, 2015. DOI: 10.18011/bioeng2015v9n1p11-20. Disponível em: <https://seer.cloud.prodb.com.br/index.php/BIOENG/article/view/236>. Acesso em: 28 aug. 2024.

CREMASCO, Camila Pires et al. **Análise do perfil dos consumidores de yakissoba da principal feira de Presidente Prudente.** 2013, Anais. Fortaleza, CE: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos, Universidade de São Paulo, 2013.

DOS SANTOS VIEIRA, Lucilene Lima et al. Plantas alimentícias não convencionais (pancs) como alternativa para a diversificação alimentar. **38º reunião nordestina de botânica**, 2024.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil – guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** 2014.

KINUPP, V.F. 2007. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre**, RS. Porto Alegre, 2007. 562 p. Tese - (Doutorado em Fitotecnia). Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12870/000635324.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. 2014. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília - DF. 2ª edição, 1ª reimpressão, 158p. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

MORAES, M. A. C. Métodos para avaliação sensorial dos alimentos. 6. ed. Campinas: **Editora da Unicamp**, 1988. 93 p.

NIPONICA.6, 05, 2013 MACARRÃO SOBA. DISPONIVEL EM : <https://nipocultura.com.br/soba-%e8%95%8e%e9%ba%a6/>.

NOGUEIRA, M. D. O. et al. Perfil nutricional e benefícios de partes comestíveis não convencionais de bananeiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 11, p. 73473–73492, 15 nov. 2022.

OTAH, Mori. Yakissoba tudo o que voce precisa saber sobre esse prato.precisa-saber-sobre-esse-prato/.recente. **Revista Habitus**, 11(2), 203-222.

SILVA, A. C. P. DA; SARTORI, G. V.; OLIVEIRA, A. L. DE. COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CORAÇÃO DA BANANEIRA E SUA UTILIZAÇÃO COMO UM ALIMENTO ALTERNATIVO. **SaBios-Revista de Saúde e Biologia**, v. 9, n. 2, p. 40-45, 27 ago. 2014.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). **Food Research Center (FoRC)**. Versão 7.2. São Paulo, 2023. isponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.

Tabela brasileira de composição de alimentos / **NEPA - UNICAMP**.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011.

FELICIANO, Paula de Oliveira. ESTUDOS BRASILEIROS: Gastronomia e pesquisa científica — a questão culinária. **Pensando e pesquisando a gastronomia: trajetórias acadêmicas em um campo científico em construção** /Rafael Cunha Ferro (organizador) – Curitiba : CRV, 2021.