

REAPROVEITAR PARA ECONOMIZAR UMA PRÁTICA DE INSERIR OS ALIMENTOS DE FORMA INTEGRAL COMO: (CASCAS, TALOS, FOLHAS E SEMENTES)

REUSE TO SAVE A PRACTICE OF INSERTING FOOD IN A WHOLE WAY AS:
(PEELS, STAINS, LEAVES AND SEEDS)

Maria José Pereira de Souza Flor¹
Geisiane Guimarães Neri²
Maria Helena de Souza Oliveira³

RESUMO: A referida pesquisa de relato de experiência faz parte de um projeto “Reaproveitar para Economizar: Uma prática de inserir os alimentos de forma integral como: (cascas, talos, folhas e sementes). Esta experiência foi desenvolvida na Escola Municipal Francisco Carneiro Freitas, localizada na zona urbana do Município de Altamira Pará. Teve como objetivo é evitar o desperdício de alimentos e conscientizar a comunidade escolar sobre a importância de incluir na dieta uma alimentação saudável utilizando os alimentos de forma integral. Proporcionando a ambas as mudanças nos hábitos alimentares envolvendo novas práticas que visa reconhecer e adquirir hábitos alimentares saudáveis para a promoção da saúde e a qualidade de vida. A pesquisa foi realizada a partir de referências teóricas de autores que ressaltam a importância de consumir os alimentos de forma integralmente. A metodologia aplicada foi de cunho descritivo através de observação e análise das experiências. A pesquisa é relevante para a sociedade porque mostra o desperdício dos alimentos, porém estimula a comunidade escolar e a família a consumir os alimentos integralmente, no sentido de evitar o desperdício, o Impacto Ambiental e enriquece a alimentação promovendo para ambos melhoria na qualidade de vida. Ressalta-se a importância de inserir os alimentos de forma integral, pois contribuíram para a reflexão e estabeleceram mudanças de comportamentos de hábitos alimentares. Proporcionando a ambas as mudanças nos hábitos alimentares envolvendo novas práticas que visa reconhecer e adquirir hábitos alimentares saudáveis para a promoção da saúde e a qualidade de vida. Com o propósito de disseminar hábitos alimentares saudáveis dentro e fora do espaço escolar envolvendo as famílias e a comunidade.

Palavra-chave: Desperdício. Alimento. Integralmente. Reaproveitar. Economizar.

¹Licenciatura plena em pedagogia pela Faculdade Pam Americana- FPA. Especialista em Gestão Escolar Administração, Supervisão e Orientação pela Faculdade de Minas Gerais- FACUMINAS. E-mail: mjt686985@gmail.com.

²Ensino médio. Instituto Federal de educação, Ciência e Tecnologia do Pará. (IFPA) E-mail: nerygeisiane98@gmail.com.

³Licenciatura plena em pedagogia pela Faculdade Pam Americana- FPA. Especialista em Docência da Educação Infantil e dos anos Iniciais pela Faculdade de Minas Gerais- FACUMINAS. E-mail: helenaoliveira4584@gmail.com.

ABSTRACT: This experience report research is part of a project “Reuse to Save: A practice of inserting foods in an integral way as: (peels, stalks, leaves and seeds). This experience was developed at the Francisco Carneiro Freitas Municipal School, located in the urban area of the municipality of Altamira Pará. Its objective was to avoid food waste and to make the school community aware of the importance of including a healthy diet in the diet, using food in an integral way. Providing both changes in eating habits involving new practices that aim to recognize and acquire healthy eating habits for the promotion of health and quality of life. The research was carried out from theoretical references of authors who emphasize the importance of consuming food in an integral way. The methodology applied was descriptive in nature through observation and analysis of experiences. The research is relevant to society because it shows food waste, but it encourages the school community and the family to consume food in full, in order to avoid waste, the Environmental Impact and enrich the food, promoting for both improvement in the quality of life. The importance of inserting foods in an integral way is emphasized, as they contributed to the reflection and established changes in eating habits behaviors. Providing both changes in eating habits involving new practices that aim to recognize and acquire healthy eating habits for the promotion of health and quality of life. With the purpose of disseminating healthy eating habits inside and outside the school environment, involving families and the community.

Keyword: Waste. Food. Fully. reuse To save money.

1. INTRODUÇÃO

A desigualdade social no Brasil é um problema social que afetam as classes menos favorecidas causando várias sequelas entre elas podemos citar como mais grave a fome, segundo dados do IBGE mais de 10 milhões não tem o que comer no país. Nos últimos cinco anos, três milhões de brasileiros passaram a integrar a estatística do instituto e o número pode crescer ainda mais. Se não houvessem a má distribuição de renda esta marca poderia começar a ser resolvida se tanta comida não fosse parar no lixo. No Brasil, 40% de tudo que é produzido é jogado fora, alerta a FAO, braço da Organização das Nações Unidas para alimentação.

A falta de alimento na mesa dos brasileiros da classe baixa, miserável são ocasionadas pelo desperdício de alimento é causado pela dificuldade na distribuição. “São alimentos que são desperdiçados e que daria para alimentar toda a população que passa fome mais de três vezes ao dia”, diz Daniel Balaban, diretor do Programa Mundial de Alimentos das Nações Unidas no Brasil. Nesse sentido os setores de ortifrutos e legumes são os que mais sofrem com o processo de classificação, organização e transporte dos alimentos, com isso Toneladas deles, muitas vezes, ainda em bom

estado para consumo, se perdem ao longo do caminho seja por má conservação ou, até mesmo, por falta de embalagem adequada para o armazenamento.

Diante dessa situação surgiu a necessidade de trabalhar o tema reaproveitar para economizar, na comunidade escolar e conscientizar –lá sobre a importância de aproveitar os alimentos integralmente como: (cascas, talos, folhas e sementes), que são descartados como lixo e evitar o desperdício dos alimentos. Uma alternativa que contribui com a redução do desperdício é a utilização completa dos alimentos, capaz de promover um melhor consumo nutricional e relação ecológica entre o homem e o meio ambiente. Assim, aproveitar integralmente as partes que não são utilizadas é uma estratégia eficiente e traz resultados importantes.

De acordo com essa informação o consumo dessas propriedades nutricionais tem como, maior benefício para a sociedade a redução do desperdício de alimento e diminuem o acúmulo de lixo, com isso o aproveitamento de partes não comestíveis dos alimentos como: cascas, sementes e talos que faz com que as preparações se tornem de baixo custo, além de contribuir com a redução do desperdício. É possível diminuir cerca de 30% dos gastos com alimentação apenas utilizando as estruturas não convencionais em diversas receitas. Esse fator garante um aporte alimentar maior da população, podendo reduzir o cenário de fome e a produção excessiva de lixo orgânico.

Diante dessa prática é importante ressaltar que o aproveitamento Integral de Alimentos (AIA) consiste não apenas na utilização total do alimento, mas de todas as suas partes, tanto de origem vegetal ou animal, principalmente dos alimentos que são geralmente são descartados no preparo de refeições (STEUER, 2013). Existem muitas vantagens na utilização de partes não convencionais de alimentos, entre elas, o alto valor nutritivo, o baixo custo, um paladar regionalizado além de um preparo rápido. Porém, faz-se necessário a incorporação desses alimentos no hábito alimentar humano a partir de técnicas de preparo viáveis (HAMERSCHMID, OLIVEIRA, 2014).

De acordo com essa afirmação os alimentos descartados poderão ser transformados em diferentes receitas na culinária funcional podem ser elaboradas e adaptadas com a utilização de cascas, talos, sementes de frutas, legumes e verduras. De acordo com STORCK, C. et al. Cascas, sementes e talos são importantes na composição nutricional. É possível combinar ingredientes nutritivos com estas partes de alimentos em bolos, tortas, doces, entre outros.

De forma geral, a população brasileira e/ou mundial não está habituada a aproveitar o máximo dos alimentos, deixando de utilizar algumas partes dotadas de altos valores nutricionais, que acabam indo para o lixo por falta de conhecimento (Badawi, 2012). A utilização do alimento, de forma sustentável reduz a produção de lixo orgânico, prolonga a vida útil do alimento, promove a segurança alimentar e beneficia a renda familiar (Silva et al. 2009). Além disso, o aproveitamento integral de frutas e hortaliças, como forma de incentivo ao consumo desse grupo de alimentos, é prática alimentar saudável e contribui para a promoção da saúde (Silva e Ramos, 2009).

Os alimentos que são eliminados e descartados como lixo, são considerados por pesquisadores como fonte de nutrientes que utilizado no cardápio enriquece, Rocha et al. (2008), cascas, talos e folhas são boas fontes de fibras e lipídios. Em vista disso, Nunes e Botelho (2009) ressalta a importância do teor nutricional das cascas, talos e sementes; segundo Rocha et al. (2008) a utilização das cascas, talos e sementes na dieta nutricional, aumentando os compostos vitamínicos e minerais dos alimentos. Outra demanda mercadológica são os produtos sem glúten. Portanto, a incorporação de cascas, talos e sementes, na alimentação, evita o uso de glute, alimentos industriais e outros fatores que causam danos à saúde pública essa prática, tem sido sugerida para melhorar as características de qualidade de vida.

O objetivo da pesquisa é evitar o desperdício de alimentos e conscientizar a comunidade escolar sobre a importância de incluir na dieta uma alimentação saudável utilizando os alimentos de forma integral. Proporcionando a ambas as mudanças nos hábitos alimentares envolvendo novas práticas que visa reconhecer e adquirir hábitos alimentares saudáveis para a promoção da saúde e a qualidade de vida. Com o propósito de disseminar hábitos alimentares saudáveis dentro e fora do espaço escolar envolvendo as famílias e a comunidade. Este relato de experiência foi desenvolvido na EMEIF: Francisco Carneiro Freitas com alunos do 5º ano, a construção da pesquisa se deu a partir de referências teóricas de autores que ressaltam a importância de consumir os alimentos de forma integralmente. O referido relato de experiência foi desenvolvido através da metodologia de cunho descritivo e por meio de observação e análise das experiências.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada a partir de referências teóricas de autores que ressalta a importância de consumir alimento integralmente, tendo como principal objetivo evitar o desperdício de alimentos e conscientizar a comunidade escolar sobre a importância de incluir na dieta uma alimentação saudável utilizando os alimentos de forma integral. Desta forma, a promoção da alimentação utilizando os alimentos de forma integral vem de encontro a necessidade de um menor desperdício além de menor produção de lixo (FAO, 2013; GALISA et al., 2014).

O tema abordado foi discutido e inicialmente foi feito o levantamento da literatura e após a realização da leitura foi realizada o fichamento para destacar os pontos relevantes a serem observados, em seguida foi aplicado um questionário para os alunos. O segundo questionário utilizado para coletar os dados foi elaborado pela professora direcionado aos alunos para entrevistar os feirantes da Feira do Produtor que teve objetivo conhecer os benefícios dos alimentos ao ser consumidos de forma integral. Como é realizado o descarte dos alimentos que são considerados inadequados para o consumo? Se existem algum órgão ou associação que reaproveita esses alimentos que sobram? Como os feirantes reaproveita os nutrientes dos alimentos considerados como lixo?

Ao retornarmos para sala de aula analisamos os questionários preenchido pelos feirantes e refletimos sobre o desperdício detectado pelos alunos no momento de a entrevista identificarmos as possíveis mudanças de hábitos alimentares e de concepções dos alunos, realizaremos uma análise comparativa entre as respostas do questionário aplicado antes e depois das intervenções pedagógicas.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

De acordo com a visão de (Debessautet, 1992), as cascas, talos, folhas e sementes são componentes da multimistura, que são considerados acessíveis a toda população. A estratégia de aproveitar e acrescentar os alimentos integralmente na dieta, visando o aumento de seu valor nutricional, segundo Brandão, citado por Mascarenhas (1994), é que a qualidade é dada pela variedade de nutrientes concentrado nas cascas, talos, folhas e sementes. Ele via essa alternativa como uma estratégia de fortalecer a alimentação das pessoas carentes.

O aproveitamento integral dos alimentos, principalmente de frutas, legumes e hortaliças promoverá maior ingestão de vitaminas, minerais e fibras. De acordo com STORCK, C. et al. Cascas, sementes e talos são importantes na composição nutricional. É possível combinar ingredientes nutritivos com estas partes de alimentos em bolos, tortas, doces, entre outros. O aproveitamento integral dos alimentos tem como proposta o aproveitamento de partes dos alimentos que, por preconceito ou falta de informação, são descartadas, onerando o custo da alimentação e aumentando a quantidade de resíduos gerados. Essas partes são principalmente as folhas, talos, cascas e sementes e entrecascas de frutas e vegetais, que contêm quantidades significativas de nutrientes e às vezes até em concentração mais elevada a parte costumeiramente utilizada.

De acordo com essa afirmação os alimentos descartados poderão ser transformados em diferentes receitas na culinária funcional podem ser elaboradas e adaptadas com a utilização de cascas, talos, sementes de frutas, legumes e verduras. De acordo com STORCK, C. et al. Cascas, sementes e talos são importantes na composição nutricional. É possível combinar ingredientes nutritivos com estas partes de alimentos em bolos,

Os alimentos que são eliminados e descartados como lixo, são considerados por pesquisadores como fonte de nutrientes que utilizado no cardápio enriquece, Rocha et al. (2008), cascas, talos e folhas são boas fontes de fibras e lipídios. Em vista disso, Nunes e Botelho (2009) ressalta a importância do teor nutricional das cascas, talos e sementes; segundo Rocha et al. (2008) a utilização das cascas, talos e sementes na dieta nutricional, aumentando os compostos vitamínicos e minerais dos alimentos. Outra demanda mercadológica são os produtos sem glúten. Portanto, a incorporação de cascas, talos e sementes, na alimentação, evita o uso de glute, alimentos industriais e outros fatores que causam danos à saúde pública essa prática, tem sido sugerida para melhorar as características de qualidade de vida.

Descrição da experiência: Para tanto, durante o desenvolvimento do Projeto: “Reaproveitar para Economizar,” Porque consumir os alimentos de forma integral? Foi realizado na Escola Municipal Francisco Carneiro Freitas localizada na Zona Urbana na Cidade Altamira Pará, com os alunos do 5º ano do turno da manhã e tarde. Participaram da pesquisa 42 alunos. Foi realizado um diagnóstico de conhecimento prévio sobre o desperdício e como reaproveitar os alimentos. Em seguida foi realizada

a escolha dos textos, após a escolha foi realizado a leitura com discussão, debate de como evitar o desperdício dos alimentos.



Figura 1 (Diagnostico sobre o reaproveitamento dos alimentos e escola dos textos), Maria José Pereira de Souza For.

Diante desse contexto 42 alunos foram orientados a realizar intervenções educativas de como inserir os alimentos de forma integral no cardápio da Unidade escolar e na família, com ações semanais com os alunos do 5º ano do turno da manhã e tarde em um período de 1 mês. O primeiro passo foi o diagnóstico, em que se identificou um alto percentual de excesso de desperdício de alimentos, descartado como lixo, porém com alto teor de concentração de nutrientes. A partir desse dado, as ações foram planejadas.

Discursão “A importância das cascas, sementes e talos de frutas e verduras na dieta, porém são descartados” – Nessa aula foi trabalhado os gêneros textuais e vídeo informativo e explicativo, com o propósito de despertar na criança a curiosidade de

descobrir e valorizar a importância desses ingredientes na composição da alimentação diária. Nesse sentido foi explanada a Lei nº 4.904/2016, que dispõe sobre a obrigatoriedade de aquisição de alimentos orgânicos ou de base agroecológica na alimentação das escolas municipais. Assim, pudemos entender um pouco mais sobre o cuidado presente na aquisição da merenda escolar e como inserir esses ingredientes na merenda escolar, que são descartados como lixo?



Figura 2 (Seminário sobre a importância das cascas, sementes e talos das verduras, frutas e legumes) fonte Maria José Pereira de Souza Flor.

Com o objetivo de o conteúdo tornar relevante e significativo para o aluno foi ministrada uma palestra com a nutricionista sobre o enriquecimento da alimentação diária com as cascas, sementes, folhas e talos que são descartados. Ao ministrar a palestra a nutricionista apresentou para os alunos o teor de vitaminas das cascas, sementes, folhas e talos. Com dicas e orientação de como incrementar esses ingredientes na alimentação. E a análise do teor dos nutrientes que contem na poupa das frutas e nas cascas e sementes através de dados comparativo da tabela.

Alimentos:		Nutrientes				
		Fibra (g)	Carotenóides (mg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Abóbora	Parte convencional	1,7		9,6	3	*
	Casca	2,34	3,94	2,16	*	*
Banana	Parte convencional	1,32	24,50	3,90	4,8	*
	Casca	1,29	0,01	10,14	*	*
Beterraba	Parte convencional	0,9	10,42	4,40	0,08	0,06
	Folhas	1,34	9,25	557	2,91	0,02
Cenoura	Parte convencional	1,11	118,90	6,24	5,00	*
	Folhas	3,19	12,40	16,65	68,70	25,50
Couve-flor	Parte convencional	2,4	2,00	36,1	18	0,5
	Folhas	1,26	12,63	122,70	26,10	*
Espinafre	Parte convencional	2,1	237	2,4	98	0,4
	Folhas	1,97	0,21	7,23	2,59	0,91
Melão	Parte convencional	0,58	21,30	7,33	1,93	*
	Entrecasca	1,64	2,96	2,98	7,27	*

TBCA - USP - TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

TACO - UNICAMP- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

SESI - PROGRAMA ALIMENTE-SE BEM- tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos.

Figura 2 (Discursão “A importância das cascas, sementes e talos de frutas e verduras), fonte Programa de alimentação do SESI).

Pensando no incentivo ao consumo do lanche da escola, criado o programa culinário: “Sabendo usar não vai sobrar. Nessa atividade os alunos foram divididos em apresentadores e auxiliares. Para tanto, receberemos alunos de outras salas. A convidada especial do programa foi a merendeira, que ensinou as crianças a fazer um picadinho com os alimentos descartados para servir como, lanche. A atividade foi filmada e editada, como se fosse um programa televisivo, para ser exibida aos demais alunos. O objetivo era instigar neles a vontade de também fazer parte da atividade, O programa tornou se um verdadeiro sucesso!

Como forma de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis os alunos foram desafiados a trazerem de casa cascas, sementes, folhas e talos, após a professora recolher os ingredientes descartados como lixo, com a mediação da professora construíram uma receita. Nesse sentido foi trabalhado as práticas de higiene para confeccionar a receita. Para medir as porções dos ingredientes foram utilizados a balança, o litro, com isso foram trabalhados os seguintes conteúdos: o sistema de medida; balança, litro, fração, porcentagem e produção textual.



Figura 4 (Exposição de cascas, talos, folhas e sementes considerado lixo), fonte Maria José Pereira de Souza Flor.

O desperdício dos alimentos foi demonstrado na prática para os alunos através de uma pesquisa e como reaproveitar os alimentos, os alunos participaram de uma pesquisa, entrevistaram os feirantes da Feira do Produtor, com o objetivo de observar o destino que são realizados com os alimentos descartados. No ato da pesquisa os alunos entrevistaram os feirantes sobre o descarte das verduras e frutas. Como poderia evitar o desperdício? Como utilizar as cascas, sementes, folhas e talos na alimentação?



Figura 5 (Feira Municipal do Produtor em Altamira). Maria José Pereira de Souza Flor.

Desafio: os alunos confeccionaram várias receitas inserindo os ingredientes descartados como lixo, após a confecção das receitas foi realizado um concurso para escolher a melhor receita a”. A escolha das receitas foi realizada pela Comissão (Direção, coordenação, três professores e a merendeira). Para disseminar o conhecimento dos alunos foi realizado um seminário com o tema “Reaproveitar para economizar”, no pátio da escola, envolvendo toda a comunidade escolar. Para finalizar foi realizada uma exposição com pratos confeccionados com o reaproveitamento dos alimentos.



Figura 6 (Escolha das cascas, talos, folhas e sementes para a realização das receitas), Maria José Pereira de Souza Flor.

Diante desse contexto é importante ressaltar que os desperdícios de alimentos poderiam ser evitados com ações de reaproveitamento, transformando os em receitas nutritivas, com baixo valor financeiro, e acessíveis a população de baixa renda. Nesse sentido sugerimos implantação, implementação e execução de política pública que promovesse mais debate e discussão sobre o reaproveitamento dos alimentos.

Com ações atuantes o desperdício seria evitado e os alimentos seriam consumidos de forma integral, aumentando o valor nutricional das refeições tanto na família quanto na merenda escolar. Também contribuíam para combater a fome de pessoas que não tem uma refeição ao dia. Porém é necessário obter alguns cuidados ao

inserir as cascas na dieta com relação ação microbianas que ao ser consumidas sem a prática de higiene podem causar danos à saúde.

Portanto a discussão desse tema é de suma importância para a sociedade, em todos os setores institucionais, as instituições governamentais e não governamentais deveriam criar cooperativa com cursos, palestras, seminários, conferências e outros eventos que desse mais visibilidades e incentivasse a população a consumir os alimentos de forma integral, reaproveitado as cascas, folhas, talos e sementes na dieta. Esse consumo consciente evita o impacto ambiental. Com a inserção desse tipo de alimentação no cardápio, existem várias vantagens como: as cascas, talos, folhas e sementes não contêm glute, corante artificial e manipulação industrial. A implantação do Projeto Reaproveitar para Economizar: Uma prática de inserir os alimentos de forma integral como: (cascas, talos, folhas e sementes).

Como resultado final conseguimos implantar uma plataforma digital na qual as ações do projeto são compartilhadas com a comunidade escolar, família e para a sociedade em geral e a edição de um livro de receita utilizando como ingrediente as cascas, talos, folhas e sementes que antes era considerado como lixo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a implantação e implementação do projeto houve um processo de conscientização da comunidade escolar e da família possibilitando a todos os envolvidos mudanças de atitude e comportamento, proporcionando aos alunos adquirir novos hábitos alimentares com inovação referente ao cardápio, buscando diferença em relação à proposta de incluir na alimentação uma nova dieta inserindo as cascas, sementes, folhas e talos como importante fonte de nutriente, proporcionando a comunidade escolar uma nova visão e avaliado historicamente em contraste com o contexto atual da área. Com o desenvolvimento das ações contribui para novas tendências, vanguarda, singularidade, renovação de pensamento e práticas. Essa conscientização de novas práticas foi de fundamental importância para a comunidade escolar.

Diante desse cenário para evitar o desperdício de alimento e reaproveitar no contexto geral faz se necessário desenvolver um processo de conscientização mais amplo com a comunidade escolar, família e outros setores institucionais. Esperamos disseminar esse conhecimento de forma contextualizada na produção de receitas que

possam ser transformadas em pratos nutritivos e saborosos. Com a finalização do projeto pretendemos realizar um livro de receitas com o reaproveitamento das cascas, talos, folhas e sementes.

Pretendemos através do compartilhamento desse conhecimento divulgar a importância de consumir os alimentos integralmente aproveitando as cascas, talos, folhas e sementes, no sentido de promover melhorias na qualidade da alimentação escolar e da família. Acreditamos que a disseminação desse tema para a sociedade é de grande relevância tanto para o meio ambiente quanto para o enriquecimento da alimentação e evitar o desperdício de alimento.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BADAWI, C. Aproveitamento Integral dos Alimentos: Melhor Sobrar do que Faltar. Estágio – Curso de Nutrição, USP, 2012.

DEBESSAUTET, I. Estudio de las bases científicas para el uso de alimentos alternativos en la nutrición humana. Brasília: INAN, 1992. 92p. (Mimeografado).

HAMERSCHMIDT, I.; OLIVEIRA, S. Alimentação saudável e sustentabilidade ambiental nas escolas do paraná. Emater. Curitiba, Paraná. 2014.

MASCARENHAS, M.G. et al. Soluções ao alcance das mãos. Globo Ciência, n.51, p.12-16, 1994.

NUNES, J. T.; BOTELHO, R. B. S. Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações. 64f. Monografia (Especialização em qualidade de alimentos). 2009.

ROCHA, S. A.; LIMA, G. P. P.; LOPES, A. M.; BORGUINI, M. G.; CICCONE, V. R.; RODRÍGUEZ-AMBRIZ, S. L.; AGAMA, E. HERNANDEZ, J. J. I.; PEREZ, L. A. P. Characterization of fibre-rich powder prepared by liquefaction of unripe banana flour. **Food Chemistry**. v. 107, n. 2, p. 1515-1521, 2008.

SILVA, M. B. de; RAMOS, A. M. Composição química, textura e aceitação sensorial de doces em massa elaborados com polpa de banana e banana integral. **Revista Ceres**. v. 56, n.5, p. 551-554, 2009.

STEUER, I. R. W; MIRANDA M. J. L; AGUIAR W. J; EL-DEIR, S. G. O **aproveitamento integral de hortaliças como estratégia de educação para a sustentabilidade nas comunidades do semiárido Pernambucano**. XIII Jornada de Ensino, Pesquisa e Extensão – JEPEX 2013. UFRPE. Recife, 09 a 13 de Dezembro.

STORCK, C. et al. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.43, n.3, p.537-543, mar, 2013.