

ISSN 2966-4713

29 de março de 2024

n. 3

Boletim Técnico

Mestrado Profissional em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente

MANUAL DE PRODUÇÃO DO TEMPERO EM PÓ A BASE DA PANC ORA-PRO-NÓBIS (*Pereskia aculeata*)

Beatriz Barbosa de Souza de Jesus¹; Vania Jesus dos Santos de Oliveira²; Marly de Jesus³

¹Mestra em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente pelo Centro Universitário Maria Milza - UNIMAM. beatrizbarbosanutri@gmail.com.

²Doutora em Ciências Agrárias pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB. Docente do Programa de Mestrado Profissional em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente - UNIMAM. vania79br@yahoo.com.br.

³Mestra em Ciências Agrárias pela Universidade Federal da Bahia - UFBA. marly_dej@hotmail.com.

O manual oferece um guia prático para a produção e uso do tempero em pó à base de ora-pro-nóbis, uma planta alimentícia não convencional (PANC) com alto valor nutricional. Seu objetivo é fornecer orientações práticas para a preparação desse produto, destacando seu valor nutricional, métodos de preparo e aplicação em diferentes pratos, além de promover a valorização das PANCs e incentivar o uso de ingredientes locais na culinária. O manual foi produzido a partir do desenvolvimento do tempero em pó e análises físico-químicas, bromatológicas e da composição nutricional, além da elaboração de ficha técnica de preparo e teste de aceitabilidade.



DADOS DA DISSEERTAÇÃO

Autor(a): Beatriz Barbosa de Souza de Jesus

Orientador(a): Vania Jesus dos Santos de Oliveira

Instituição: Centro Universitário Maria Milza - UNIMAM

Ano:2024

Entidade Responsável:

Centro Universitário Maria Milza - UNIMAM

Endereço:

UNIMAM – Centro Universitário Maria Milza
Rodovia BR-101 - Km 215
Governador Mangabeira - BA
CEP: 44350-000
Caixa Postal 53

Contato:

Tel: (75) 3324-2604
e-mail: boletimtecnico@unimam.com.br

Corpo Editorial:

Mariane de Jesus da Silva de Carvalho (UNIMAM)
Andréa Jaqueira da Silva Borges (UNIMAM)
Elizabete Rodrigues da Silva (UNIMAM)
Vania Jesus dos Santos de Oliveira (UNIMAM)
Lucas da Silva Almeida (UNIMAM)
Josemare Pereira dos Santos Pinheiro (UNIMAM)
Vanessa de Oliveira Almeida (UNIMAM)
Ana Carolina Costa Pires (UNIMAM)
Marly de Jesus (UNIMAM)
Priscila dos Santos Dias (UNIMAM)

Revisão de texto: Weliton Antonio Bastos de Almeida (UNIMAM)

Ilustrações e imagens: Leonardo Fiúza Souza

Os autores são os únicos responsáveis pelo conteúdo deste boletim e pela precisão dos dados apresentados.

Boletim Técnico – Mestrado Profissional em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente
[recurso eletrônico]. – n. 1, (2024-). – Governador Mangabeira: Centro Universitário Maria
Milza, 2024 – .

1 recurso online: il.

Publicação contínua a partir de 2024.

ISSN: 2966-4713

Disponível apenas online.

1. Preservação Ambiental. 2. Desenvolvimento Regional. 3. Sustentabilidade. I. Centro
Universitário Maria Milza

CDD 304.2

Bibliotecária responsável pela estrutura de catalogação na publicação:
Priscila dos Santos Dias - CRB-5/1824

Autoras

Beatriz Barbosa de Souza de Jesus

Mestranda em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente

Centro Universitário Maria Milza - UNIMAM

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5912-0849>

e-mail: beatrizbarbosanutri@gmail.com

Vania Jesus dos Santos de Oliveira

Doutora em Ciências Agrárias

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – UFRB

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6722-0671>

e-mail: vania79br@yahoo.com.br

Marly de Jesus

Mestra em Ciências Agrárias

Universidade Federal da Bahia – UFBA

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8642-6335>

e-mail: marly_dej@hotmail.com

APRESENTAÇÃO

O Manual de Produção de Tempero em Pó à Base de Ora-pro-nóbis foi criado para fornecer instruções práticas e técnicas sobre a produção, aplicação e benefícios desse tempero na alimentação diária. O produto se alinha aos princípios de sustentabilidade e segurança alimentar, promovendo a inclusão de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), que apresentam alta densidade nutricional e são pouco exploradas no mercado tradicional. A escolha da ora-pro-nóbis se destaca pela riqueza em proteínas, fibras e minerais essenciais, sendo uma alternativa viável e econômica para unidades de alimentação escolar. Além disso, o manual incentiva o uso de ingredientes locais, fortalecendo a economia regional e os laços entre agricultura familiar e instituições públicas, como escolas.

O manual vai além de uma simples cartilha técnica, funcionando como uma ferramenta educativa e estratégica para transformar a alimentação escolar em um processo mais inclusivo e sustentável. A introdução de PANCs como a ora-pro-nóbis contribui para ampliar o conhecimento dos estudantes sobre biodiversidade alimentar e hábitos mais saudáveis. Também facilita a adoção de práticas pedagógicas que integram horta escolar e aulas práticas de nutrição, fortalecendo o vínculo entre as crianças e a natureza. Com potencial de replicação em diversas localidades, o produto propõe uma transformação abrangente que valoriza a agricultura familiar e o consumo consciente, ajudando a reduzir o desperdício alimentar e promover a segurança alimentar de forma duradoura.

OBJETIVO

Fornecer orientações práticas para a preparação do Tempero em Pó à Base de Ora-pro-nóbis, destacando seu valor nutricional, métodos de preparo e aplicação em diferentes pratos, além de promover a valorização das Plantas Alimentícias Não Convencionais e incentivar o uso de ingredientes locais na culinária.

PROCESSO DE ELABORAÇÃO DO PRODUTO

O produto foi elaborado a partir do desenvolvimento do tempero em pó à base de ora-pro-nóbis. Em seguida, foi realizada a análise físico-química, a análise bromatológica e a análise da composição nutricional. Na sequência, foi realizado o teste de aceitabilidade do produto em uma escola municipal na zona urbana de uma cidade do Recôncavo Baiano, com a participação de 52 estudantes do 6º ao 9º ano do ensino fundamental. Utilizou-se para o teste a escala hedônica verbal.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Maria Milza – CEP/UNIMAM e aprovada, tendo o número do parecer: 6.302.234 e CAAE: 73918823.8.0000.5025, sob as normas da Resolução nº 466/12, para obter aprovação ética e assim poder conduzir a pesquisa.

Para o teste de aceitabilidade, as preparações escolhidas foram macarrão tipo espaguete e soja, sendo essas receitas selecionadas por sua popularidade no hábito alimentar da população local e pelo fácil nível de execução. Após a avaliação dos resultados de aceitabilidade do tempero em pó, iniciou-se a confecção do manual de produção do tempero em pó à base de ora-pro-nóbis, tendo como base para sua confecção trabalhos anteriores sobre PANCs e os resultados deste trabalho, como a ficha técnica de preparo e a receita do tempero em pó desenvolvido.

As etapas de preparo do tempero, análises, ficha técnica e montagem da refeição utilizando o tempero à base de ora-pro-nóbis podem ser observadas nas **Figuras 1, 2 e 3, e Quadro 1.**

Figura 1 - Etapas do preparo do tempero em pó a base de ora-pro-nóbis. A- Ingredientes utilizados para a produção; B- Ingredientes sendo incorporados.



Quadro 1 - Ficha técnica de preparo do tempero em pó a base de ora-pro-nóbis.

Preparação: Tablete de ora-pro-nóbis						
Ingredientes	Medida caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	Custo	
					Unitário (R\$)	
Ora-pro-nóbis		400	200	1,14		
Cebola desidratada		100	100	1,0		
Aiço desidratado		100	100	1,0		
Salsa desidratada		30	30	1,0		
Lemon pepper		100	100	1,0		
Açafrão		60	60	1,0		
Páprica doce		25	25	1,0		
Páprica defumada		25	25	1,0		
Cominho		5	5	1,0		
Custo total (R\$): 16,00		Margem de segurança (10%): 1,58				
Custo por unidade (R\$): 0,52						
Tempo de cocção: 20 minutos						
Tempo de preparo: 50 minutos						
Rendimento total: 645 g						
Rendimento por unidade: potes de 100 g						
Validade: 3 meses						
Armazenamento: Local fresco e arejado						
<p>Modo de preparo: Inicie o preparo higienizando a ora-pro-nóbis lavando-a em água corrente, depois coloque em uma bacia com água até que todos os itens estejam submersos, adicione água sanitária na proporção de 1 colher de sopa (15ml) de água sanitária para cada 1 L de água, deixe agir por 15 minutos, enxágue em seguida em água corrente.</p> <p>Seque bem as folhas de ora-pro-nóbis e leve ao forno em uma assadeira, acomodando as folhas de forma bem espalhada, virando sempre para não queimar. Durante aproximadamente 20 minutos ou até que as folhas estejam secas. Depois deixe as folhas esfriarem e bata no liquidificador para formar uma farinha.</p> <p>Na sequência em uma bacia adicione os demais ingredientes e mexa bem.</p> <p>Por fim, distribua o tempero em potes plásticos de 100 g e mantenha em local fresco e arejado.</p>						
Utensílios e equipamentos: Bacia, colher de sopa, assadeira, peneira, fogão, liquidificador, balança.						

Figura 2 - Análise físico-química, a análise bromatológica e a análise da composição nutricional.



Figura 3 - Montagem da refeição com as preparações macarrão e soja utilizando o tempero a base de ora-pro-nóbis.



RESULTADOS ALCANÇADOS E IMPACTOS

O manual de produção é um guia prático para nutricionistas, estudantes, cozinheiros, agricultores familiares e educadores. Ele inclui informações sobre as PANCs, destacando a importância da ora-pro-nóbis e suas propriedades nutricionais. O material oferece orientações sobre manipulação e higienização, enfatizando a higiene pessoal e a correta higienização dos ingredientes, garantindo a qualidade das preparações. Além disso, contém uma ficha técnica detalhada para o preparo do tempero e para a produção da receita, facilitando a replicação do processo. Também apresenta sugestões de como utilizar o tempero na alimentação escolar, promovendo a diversificação e o enriquecimento das refeições. O material foi disponibilizado inicialmente para a escola participante do estudo e para a nutricionista responsável técnica da alimentação escolar da cidade.

Os resultados obtidos, tanto nas análises quanto na aceitação do tempero, indicam que o produto é uma alternativa viável para a alimentação escolar, contribuindo para a promoção de uma dieta mais saudável. O manual serve como uma ferramenta educativa que pode ser utilizada por escolas, nutricionistas, cozinheiros e agricultores familiares, promovendo a valorização das PANCs e a alimentação sustentável na região do Recôncavo Baiano.

Nas páginas a seguir apresenta-se a reprodução do manual de produção do tempero em pó à base de ora-pro-nóbis.

MANUAL DE PRODUÇÃO

TEMPERO EM PÓ A BASE DE ORA-PRO-NÓBIS



2024

ÍNDICE

1 - APRESENTAÇÃO

2 - ENTENDENDO SOBRE AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

3 - PANCS NA COZINHA: NUTRIÇÃO, VARIEDADE E CRIATIVIDADE NO PRATO

4 - GUIA PRÁTICO PARA PRODUÇÃO SEGURA DE ALIMENTO

5- RECEITA DO TEMPERO EM PÓ A BASE DE ORA-PRO-NÓBIS

6- FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO DO TEMPERO EM PÓ A BASE DE ORA-PRO-NÓBIS

7-SUGESTÕES DE CONSUMO DO TEMPERO EM PÓ DE ORA-PRO-NÓBIS

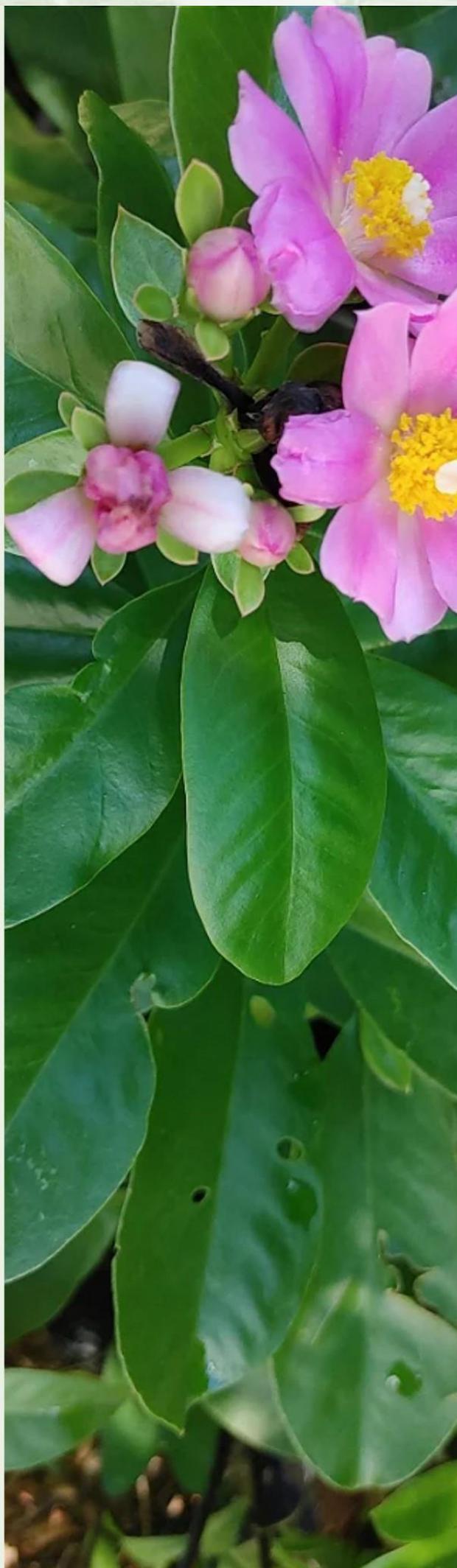




01 APRESENTAÇÃO

Este manual foi desenvolvido com o objetivo de garantir a produção do tempero em pó a base de ora-pro-nóbis de forma segura e de acordo com os padrões de qualidade. Mostrando os procedimentos para o sucesso da produção de forma detalhada.

A introdução de um produto feito a partir da ora-pro-nóbis pode trazer diversos ganhos para a comunidade como, benefícios a saúde já que o tempero é fonte de nutrientes, além de ajudar a variar os sabores das preparações gastronómicas, contribuindo também com ganhos económicos, ajudando também no resgate da cultura de povos tradicionais.





ENTENDENDO SOBRE AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

São definidas como PANC vegetais comestíveis pouco conhecidos pela população. Possuindo uma ou mais partes comestíveis, que podem ser utilizados na alimentação humana, como as flores, sementes, talos, rizomas, frutos, raízes, tubérculos, bulbos e folhas, além do látex, resina e goma. A caracterização do vegetal considerado como PANC varia de acordo a regiões específicas do país, logo uma planta pode ser considerada PANC em algumas regiões e em outras não, pois o reconhecimento da planta depende do aproveitamento da mesma pela população local.

Além disso, partes de plantas que não são consumidas normalmente, por falta de conhecimento dos populares como folhas de abóbora, de batata-doce, de chuchu e de outras plantas também podem ser consideradas PANCs.

Estas plantas são características de regiões específicas e crescem de forma espontânea, sendo na maioria das vezes cultivadas por povos tradicionais, normalmente para o próprio consumo sem finalidade lucrativa. Estas plantas podem contribuir para autonomia das famílias garantindo a soberania e segurança alimentar e nutricional.



PANCS NA COZINHA: NUTRIÇÃO, VARIEDADE E CRIATIVIDADE NO PRATO

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) são excelentes fontes de nutrientes, vitaminas e sais minerais, também possuem características que conferem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e ações terapêuticas.

O consumo das PANCs deve respeitar as características e formas de preparo de cada planta, afim de que os seus benefícios sejam adquiridos de forma segura.

Diversas PANCs também são reconhecidas por sua utilização como plantas medicinais, mas não como alimento.

Apesar dos benefícios nutricionais dessas plantas é fundamental a busca por conhecimentos e o desenvolvimento de novos estudos sobre a possível presença de fitoquímicos tóxicos, além de fatores antinutricionais que podem ser manifestados diante do consumo inadequado destas plantas.

As PANCs podem ser inseridas para o consumo na alimentação de forma in natura, refogadas, na panificação, em doces, e entre outras formas de preparo. Tendo como partes comestíveis folhas, frutos, pólen, botões florais, flores, medula caulinar, raízes e sementes.

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

Outras denominações populares: orabrobó, lobrobó ou lobrobô

Características gerais: A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill. ou *Pereskia bleo* DC) é uma planta encontrada no Brasil, desde a Bahia até o Rio Grande do Sul, sendo comum na região noroeste do Paraná, onde cresce como trepadeira em matas secundárias. Pertencente à família Cactaceae e à subfamília Pereskioideae, essa planta é utilizada na alimentação como complemento nutricional devido à sua alta quantidade de proteínas. Além disso, é rica em mucilagem e é empregada externamente como emoliente na medicina popular, além de ser consumida como fonte alimentar.

Na medicina popular, a ora-pro-nóbis é usada no tratamento de diversas condições, como anemia ferropriva, varizes, hemorroidas, osteoporose, constipação intestinal e outros problemas intestinais.

Características nutricionais: Suas folhas contêm cerca de 20% de proteínas, destacando-se os aminoácidos lisina e triptofano. A planta também é rica em fibras solúveis, vitaminas A, B e C, minerais como cálcio, ferro e fósforo, contribuindo para a saúde do sistema imunológico, dos olhos, da pele e do sistema digestivo e intestinal.

Usos culinários: As folhas suculentas e comestíveis da Ora-pro-nóbis são utilizadas em diversas preparações, como farinhas, saladas, refogados, tortas, massas alimentícias e até mesmo substituindo verduras em pratos como sopas, omeletes, molhos e recheios de pão.



04

GUIA PRÁTICO PARA PRODUÇÃO SEGURA DE ALIMENTOS

A produção de alimentos seguros é fundamental para ter como resultado final a qualidade garantida do produto, por tornar o processo de preparo mais organizado, padronizado sem desperdícios e higiênico.

HIGIENE PESSOAL

Falar somente o necessário; não se deve: cantar, assobiar, fumar, espirrar, cuspir, tossir, comer, manipular dinheiro, ou praticar outros hábitos inseguros nas áreas de produção e armazenamento de alimentos);

Mantenha as unhas curtas, sem esmalte ou base;

Prenda os cabelos e utilize toucas;

Não use adornos (brincos, colares, anéis e pulseiras).

Faça a higienização das mãos cuidadosamente e siga o passo a passo:



Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia



Aplique sabonete na palma da mão



Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos



Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa)



Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e viceversa), fazendo movimento circular



Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular



Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira



Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punho

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Verifique no recebimento as características sensoriais dos alimentos (cor, sabor, cheiro, textura), a validade dos produtos, as condições de embalagens primárias que devem estar íntegras e limpas;

Verifique a data de validade dos alimentos após abertos conforme orientação do fabricante;

Não armazene produtos dentro de caixas de madeira ou papelão;

Procedimento para sanitização de hortifrutis :

Comece lavando as hortaliças em água corrente potável para remover sujeiras e alguns microrganismos e parasitos aderidos à superfície. Use a força da própria água corrente para limpar produtos muito frágeis . Use as mãos ou uma escova macia para esfregar a superfície de produtos mais resistentes.

Depois use água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%. Dilua 1 colher de sopa para cada litro de água. Deixe os vegetais por 15 minutos, em seguida lave em água corrente



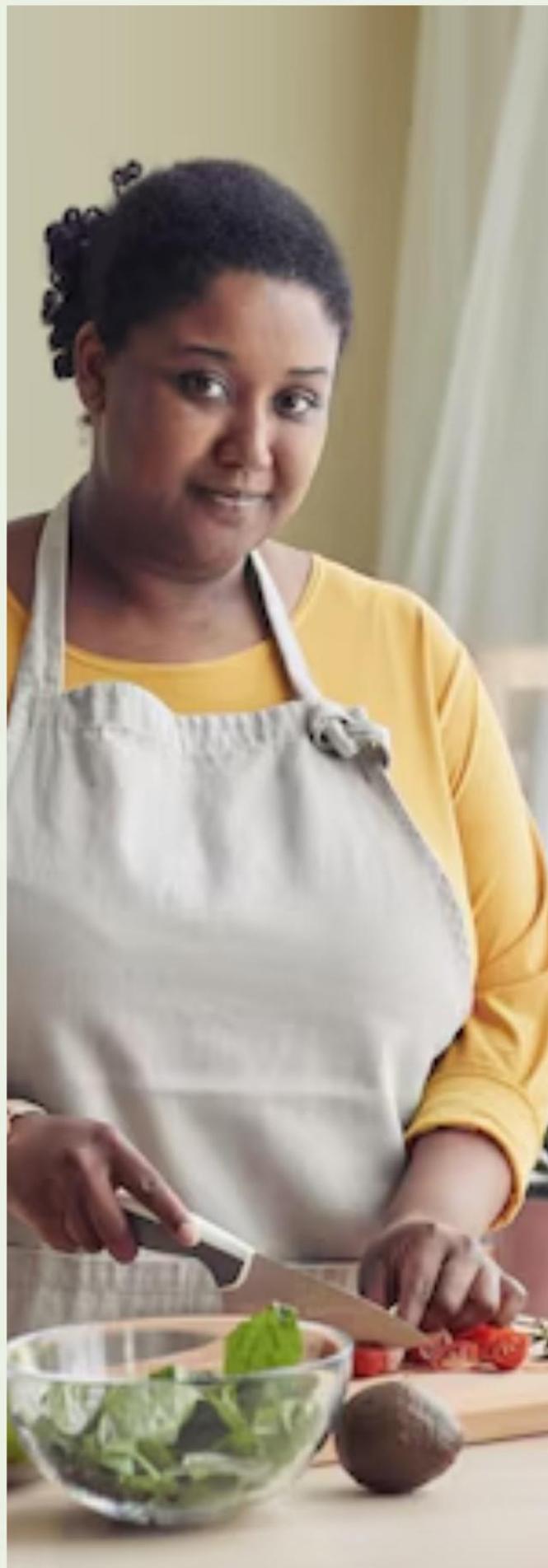
HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES E UTENSÍLIOS

- As superfícies (bancadas, pias), os utensílios (talheres, pratos) e os eletrodomésticos que entram em contato com os alimentos devem ser limpos antes e após a utilização.
- Faça a limpeza com água e sabão/detergente para retirar resíduos de alimentos e enxágue com água;
- Espere secar e faça a sanitização com aplicação de água sanitária por 15 minutos ou álcool 70%; No caso de solução clorada, realize o enxágue da superfície.



CUIDADOS DURANTE O PREPARO

- Realize a higienização de superfícies e utensílios após manipular alimentos crus.
- Cozinhe bem os alimentos. Vários microrganismos causadores de doenças são sensíveis ao calor.
- Evite que os alimentos cozidos entrem em contato com os crus, pois isto impede a contaminação cruzada.
- Alimentos prontos e armazenados na geladeira devem ser aquecidos antes do consumo.





05

RECEITA

TEMPERO EM PÓ A BASE DE ORA-PRO-NÓBIS

INGREDIENTES:

- 400g de ora-pro-nóbis
- 100g de cebola desidratada
- 100g de alho desidratado
- 30g de salsa desidratada
- 100g de lemon pepper
- 60g de açafrão
- 25g de páprica doce
- 25g de páprica defumada
- 5g de pimenta cominho

MODO DE PREPARO:

- Inicie o preparo higienizando as folhas de ora-pro-nóbis lavando-os em água corrente, depois as coloque em uma bacia com água até que todo vegetal fique totalmente submerso, adicionando água sanitária na proporção de 1 colher de sopa de (15ml) de água sanitária para cada 1 L de água, deixe agir por 15 minutos, enxague em seguida em água corrente.
- Seque bem as folhas de ora-pro-nóbis e leve ao forno em uma assadeira, acomodando as folhas de forma bem espalhada, virando sempre para não queimar. Durante aproximadamente 20 minutos ou até que as folhas estejam secas. Depois deixe as folhas esfriarem e bata no liquidificador para formar uma farinha.
- Na sequência em uma tigela adicione os demais ingredientes e mexa bem e triture no liquidificador mais uma vez.
- Por fim, distribua o tempero em potes plásticos de 100g e mantenha em local fresco e arejado.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO DO TABLETE DE ORA-PRO-NÓBIS.

A ficha técnica de preparo tem como principal finalidade garantir a padronização do produto através de instruções do preparo.

Preparação: Tablete de ora-pro-nóbis



Ingredientes	Medida caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	Custo unitário (R\$)
Ora-pro-nóbis	2 maços grandes	400	200g	1,14	
Cebola desidratada	1 xícara de chá	100	100	1,0	
Alho desidratado	1 xícara de chá	100	100	1,0	
Salsa desidratada	3 colheres de sopa	30	30	1,0	
Lemon pepper	1 xícara de chá	100	100	1,0	
Açafrão	6 colheres de sopa	60	60	1,0	
Páprica doce	2 ½ colheres de sopa	25	25	1,0	
Páprica defumada	2 ½ colheres de sopa	25	25	1,0	
Cominho	1 colher de chá	5	5	1,0	

Custo total (R\$): 18,47

Margem de segurança (10%): 1,84

Custo por unidade (R\$): 3,07

Tempo de cocção: 20 minutos

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento total: 645g

Rendimento por unidade: 6 potes de 100g

Validade: 3 meses

Armazenamento: Local fresco e arejado

Modo de preparo: Inicie o preparo higienizando a ora-pro-nóbis lavando-a em água corrente, depois coloque em uma bacia com água até que todos os itens estejam submersos, adicionando água sanitária na proporção de 1 colher de sopa de sopa (15ml) de água sanitária para cada 1 L de água, deixe agir por 15 minutos, enxague em seguida em água corrente.

Seque bem as folhas de ora-pro-nóbis e leve ao forno em uma assadeira, acomodando as folhas de forma bem espalhada, virando sempre para não queimar. Durantee aproximadamente 20 minutos ou até que as folhas estejamsecas. Depois deixe as folhas esfriarem e bata no liquidificador para formar uma farinha.

Na sequencia em uma tigela adicione os demais ingredientes e mexa bem.

Por fim, distribua o tempero em potes plasticos de 100g e mantenha em local fresco e arejado.

Utensílios e equipamentos: Bacia, colher de sopa, assadeira, peneira fogão, liquidificador, balança.

SUGESTÕES DE CONSUMO DO TEMPERO EM PÓ A BASE DE ORA-PRO-NÓBIS.

O tempero em pó a base de de ora-pro-nóbis pode ser inserido em diversas preparações salgadas, ajudando a realçar o sabor das receitas, melhorando também o aporte nutricional das preparações.

Sugestões de consumo:

- Pães;
- Patês;
- Caldos;
- Molhos;
- Sopas;
- Macarrão;
- Arroz;
- Feijão;
- Ensopados;
- Refogados.





Uma alimentação saudável é fundamental para aumentar a disposição, elevar a autoestima, reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e prevenir uma série de doenças, tais como anemia, hipertensão, distúrbios metabólicos, problemas renais, intestinais, entre outros.

Consulte sempre um nutricionista!

*Semeie saúde com PANC e
colha bem-estar em cada
prato!*

Elaboração: Beatriz Barbosa de Souza de Jesus. Nutricionista, Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (UNIMAM).

APLICABILIDADE E ABRANGÊNCIA

O manual de produção do tempero em pó à base de ora-pro-nóbis é um recurso prático e acessível que pode ser utilizado em diversos contextos, como escolas, restaurantes, e por agricultores familiares. Este guia tem como objetivo facilitar a aplicação do conhecimento adquirido durante a pesquisa, permitindo que diferentes profissionais possam reproduzir o tempero de forma eficiente e segura.

A relevância do manual se estende à sua capacidade de adaptação a diferentes realidades regionais. Ele pode ser facilmente replicado em outras localidades, permitindo que escolas e comunidades ao redor do Brasil adotem práticas semelhantes, contribuindo para a valorização das PANCs e a promoção de uma alimentação sustentável.

O público-alvo do manual inclui não apenas a comunidade escolar, mas também nutricionistas, cozinheiros e agricultores familiares, todos impactando positivamente no desenvolvimento regional e na solução de desafios socioambientais. O trabalho realizado representa uma oportunidade de disseminar conhecimento e práticas que fortalecem a segurança alimentar e a saúde pública, além de promover a valorização dos recursos naturais locais.

OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTAVEL (ODS) ENVOLVIDOS

O trabalho contribui para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especialmente o ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável) e o ODS 12 (Consumo e Produção Sustentáveis). A inclusão de Plantas Alimentícias Não Convencionais, como a ora-pro-nóbis, no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) fortalece a segurança alimentar dos estudantes, atendendo à meta 2.1 do ODS 2, que visa garantir acesso a alimentos nutritivos, especialmente para crianças. Essa planta diversifica o cardápio escolar e valoriza a biodiversidade, sendo essencial para a soberania alimentar.

A adoção de práticas agrícolas sustentáveis, como o cultivo de PANCs, está alinhada com a meta 2.4 do ODS 2, que busca sistemas alimentares sustentáveis e adaptáveis às condições climáticas. A ora-pro-nóbis é fácil de cultivar e viável para a agricultura familiar, beneficiando comunidades de baixa renda. Além disso, a inclusão de PANCs no PNAE promove a conscientização sobre a biodiversidade e o uso de alimentos locais, reduzindo o desperdício e incentivando práticas alimentares sustentáveis (Almeida; Corrêa, 2012). O resgate cultural e a valorização das tradições alimentares são essenciais para sistemas alimentares mais inclusivos, conforme as metas 12.3 e 12.5 do ODS 12, que tratam da redução de resíduos alimentares e promoção de práticas sustentáveis.

CONSIDERAÇÕES

Apesar dos resultados positivos quanto à aceitação do produto e seu potencial na alimentação escolar, algumas limitações foram identificadas. Uma das principais limitações é a necessidade de estudos adicionais que avaliem o impacto do tempero na saúde nutricional dos estudantes a longo prazo. Outros entraves incluem a resistência à introdução de novos alimentos por parte de algumas comunidades escolares, que pode ser atribuída a hábitos alimentares arraigados e à falta de familiaridade com as PANCs. Além disso, a capacitação insuficiente de profissionais da alimentação escolar em relação ao uso e preparo do tempero pode dificultar sua implementação efetiva nos cardápios. Esses fatores ressaltam a necessidade de um trabalho contínuo para superar as barreiras e garantir a aceitação e o uso efetivo do tempero em pó à base de ora-pro-nóbis na alimentação escolar.

Por fim, o manual se destaca como uma ferramenta educativa e prática, contribuindo significativamente para o desenvolvimento regional e para o alcance de metas de sustentabilidade a longo prazo, além de valorizar as PANCs na alimentação escolar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.E.F; CORRÊA, A.D. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais. **Revista Ciência Rural**, v. 42, n. 4, p. 751-756, 2012.



UNIMAM - Centro Universitário Maria Milza
Rodovia BR-101 - Km 215 - Governador Mangabeira - BA - 44350-000 - Caixa Postal 53
Tel: (75) 3424-2604 / (75) 98803.2913
Todos os direitos reservados.