

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

**ETEC BENEDITO STORANI
Curso Técnico em Gastronomia**

Adriana Torezin

Ana Julia Alves Lima

Daiana Andrade

Genilza Ferreira de Farias Pereira

Gabrielly Oliveira Resende

Raul Francesco de Araújo Pecoraro

**GASTRONOMIA INCLUSIVA:
Promovendo conforto e consciência**

JUNDIAÍ

2023

Adriana Torezin
Ana Julia Alves Lima
Daiana Andrade
Genilza Ferreira de Farias Pereira
Gabrielly Oliveira Resende
Raul Francesco de Araújo Pecoraro

GASTRONOMIA INCLUSIVA:
Promovendo conforto e consciência

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Gastronomia da Etec Benedito Storani, orientado pela Profa MSc Suelen Jorge de Souza Misael, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Gastronomia.

JUNDIAÍ
2023

SUMÁRIO

1	RESUMO	4
2	INTRODUÇÃO	5
3	JUSTIFICATIVA	7
4	OBJETIVO	8
5	METODOLOGIA	9
6	RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
7	CONCLUSÃO.....	12
8	REFERÊNCIAS.....	13
9	FICHAS TÉCNICAS.....	14

Resumo

A gastronomia inclusiva busca repensar o ato de cozinhar para favorecer a inclusão de pessoas com necessidades nutricionais especiais, pacientes com diabetes e doença celíaca encontram dificuldades de se alimentar fora de casa devido as restrições de carboidratos e glúten respectivamente. O presente estudo tem como objetivo desenvolver duas preparações que atendam às necessidades alimentares de pessoas com diabetes e doença celíaca seguindo os princípios da gastronomia inclusiva. Foram realizados testes e preparações acessíveis e escolhidas: bolo de mandioca crua com coco para celíacos e quibe assado de abóbora com recheio de creme de ricota para diabéticos.

Palavras chaves: Diabetes, doença celíaca, nutrição, gastronomia inclusiva, alimentação fora de casa.

INTRODUÇÃO

Pessoas com necessidades nutricionais específicas, como quem sofre com a diabetes ou doença celíaca possam por diversos desafios no dia a dia para terem acesso a alimentos de acordo com suas necessidades, principalmente quando se alimentam fora de casa (MAIA, 2018).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2011), existem atualmente, no Brasil, mais de 13 milhões de pessoas vivendo com a diabetes, o que representa 6,9% da população nacional.

É uma doença causada pela produção insuficiente ou perda de capacidade de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo. A insulina é um hormônio que tem a função de quebrar as moléculas de glicose (açúcar) transformando-a em energia para manutenção das células do nosso organismo. O diabetes pode causar o aumento da glicemia e as altas taxas podem levar a complicações cardiovasculares sendo necessário a restrição de açúcar. Em casos mais graves, o diabetes pode levar à morte (Ministério da Saúde, 2011). Uma das maiores dificuldades, tanto para diabéticos como para pessoas que buscam uma alimentação saudável, é justamente manter a atenção e a qualidade dos alimentos quando é necessário fazer as grandes refeições em restaurantes, o que acontece com grande parte das pessoas que trabalham, (SBD, 2023).

Segundo a presidente da FENACELBRA, que atua como porta voz das associações e grupos celíacos de todo o Brasil, (2014), a doença celíaca aproximadamente em torno de 2 milhões de pessoas no Brasil, mas a maioria delas encontra-se sem diagnóstico. Segundo a Varella (2014) A doença celíaca ocorre quando as células de defesa imunológica atacam as células do organismo, causando um processo inflamatório. É uma inflamação é provocada pelo glúten, proteína presente no trigo, cevada e centeio.

Esse processo inflamatório, que ocorre na parede interna do intestino delgado, leva à atrofia das vilosidades intestinais, gerando diminuição da absorção dos nutrientes (ABIAMEL, 2019)

No geral, os sintomas como diarreia, constipação, perda de peso, anemia, cólica e desconforto abdominal começam na infância. Já na fase adulta, muitas vezes os sintomas são mais indefinidos, como dores eventuais. De cada oito pessoas que

possuem a doença, apenas uma tem o diagnóstico. Segundo Abimael (2019) sair para comer fora de casa, é sempre especial, diferente, e muito prazeroso.

O momento da alimentação é muito importante para o desenvolvimento social; além do familiar (MAIA, 2018).

Pessoas diagnosticadas com diabetes e doença celíaca requerem atenção especial em relação à alimentação. Frequentemente, ao descobrir uma condição clínica que demande restrições, surge a necessidade de cuidado tanto ao se alimentar fora de casa quanto ao preparar as refeições. (MAIA, 2018).

A restrição aos alimentos pode variar de intensidade de acordo com o organismo e condição de saúde do indivíduo e, é importante que, a pessoa redescubra o prazer de se alimentar de maneira nutritiva e saborosa.

Segundo Maia, 2018, “Neste contexto, a gastronomia inclusiva consiste em uma proposta de repensar o ato de cozinhar a partir de um olhar que favoreça a inclusão de pessoas e necessidades especiais, visa dar voz e espaço a pessoas com restrições alimentares”.

A gastronomia inclusiva baseia-se não só no tipo de alimento que é utilizado, mas também no pensamento que é posto nele e a quem é direcionado. (FRANZONI, 2016)

JUSTIFICATIVA

Portanto a inclusão alimentar na gastronomia é fundamental para promover uma cultura alimentar mais consciente e sustentável, beneficiando tanto as pessoas quanto o meio ambiente, o técnico em gastronomia pode ajudar nesse processo preparando os alimentos para esse grupo que precisa ser incluído, com apoio nutricional e técnicas que valorizem as características sensoriais e o prazer em se alimentar de forma consistente e com cuidado com a saúde.

OBJETIVO

Desenvolver duas preparações que atendam às necessidades alimentares de pessoas com diabetes e doença celíaca de acordo com a gastronomia inclusiva.

METODOLOGIA

A abordagem metodológica adotada nesse estudo visa proporcionar soluções na culinária, focando na inclusão de dois grupos de indivíduos: os diabéticos e os celíacos. O objetivo primário foi desenvolver preparações que atendessem às necessidades nutricionais e às restrições específicas desses grupos, sem comprometer a qualidade e o sabor dos pratos. E assim foram realizados alguns testes e preparações visando atender aos cuidados com esses grupos de pessoas e que fossem de fácil acesso econômico para ambas as partes. Sendo assim, foram escolhidas as preparações de quibe assado de abobora com recheio de ricota e bolo de mandioca crua com coco.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A preparação bolo de aipim com coco sem glúten foi elaborada conforme descrito na ficha técnica (Apêndice 1). Esta receita foi pensada para pacientes com doença celíaca. Os pacientes enfrentam dificuldades em encontrar opções que não contem glúten, isso fora de casa. Dessa forma, optou-se por elaborar bolos com o uso do aipim, que não contém glúten, substituindo a farinha de trigo. A fécula de mandioca oferece benefícios como conter uma maior quantidade de fibras, além de que não tem glúten. Dessa forma, o bolo de aipim com coco sem glúten testado pode ser uma boa opção para celíacos, pois é uma preparação rápida, fácil e com baixo custo (STIVAL ALIMENTOS, 2023).

Indivíduos com doença celíaca precisam de algumas alterações e informações em preparações para serem incluídos em cardápios acessíveis. A seguir serão apresentadas algumas destas alterações:

Trocas de farinhas: Celíacos precisam evitar o glúten, o que implica trocar farinhas de trigo por opções sem glúten, como farinha de amêndoa, farinha de coco ou misturas sem glúten (OLIVEIRA, 2019).

Aprendizado Sobre Ingredientes Seguros: Para celíacos, é essencial ter conhecimento sobre fontes de glúten e habilidade para ler rótulos de alimentos a fim de identificar ingredientes seguros (PRAE, 2016).

Variedades e Nutrientes: Manter uma dieta equilibrada e rica em nutrientes é crucial, mesmo com restrições dietéticas. Isso pode ser um desafio, mas é essencial para a saúde (POÇAS, 2023).

Evitar Contaminação Cruzada: Para quem tem doença celíaca, é vital evitar a contaminação cruzada com glúten. Isso requer o uso de utensílios, superfícies e equipamentos limpos e separados (FENACELBRA, 2021).

Planejamento Antecipado: É essencial planejar as refeições com antecedência para garantir a disponibilidade dos ingredientes e para que as preparações atendam às necessidades específicas.

Sabor e Textura: Encontrar substitutos sem glúten que reproduzam o sabor e a textura desejados pode ser difícil, especialmente em receitas tradicionais (LUCE FORNERIA, 2023).

Trocar a farinha de trigo pela farinha de mandioca pode apresentar algumas dificuldades devido às diferenças nas propriedades e características desses ingredientes, como a dificuldade de ralar a mandioca no menor tamanho possível, a diferença de textura e consistência, a elasticidade da massa, pois a mandioca é isenta de glúten, o sabor e aroma, já que a mandioca tem um sabor mais marcante que a farinha de trigo, a absorção dos líquidos ocorre de forma diferente e exige ajuste nas quantidades. Também, a farinha de mandioca é mais usada em regiões específicas, diferentemente do trigo que é utilizado universalmente, além de que, dependendo da preparação, a farinha de aipim exige preparo prévio, como a secagem e a moagem.

Portanto, ao substituir a farinha de trigo pela farinha de mandioca em uma receita, é importante considerar esses fatores e, possivelmente, realizar testes antes de uma preparação.

E no caso do Quibe (Apêndice 2) a preparação foi feita focada para os diabéticos, pois ambos apresentam desafios significativos devido às restrições dietéticas específicas associadas a essas condições, como:

Controle de Carboidratos - Pessoas com diabetes devem monitorar cuidadosamente a ingestão de carboidratos, especialmente os de rápida absorção (alto índice glicêmico). Isto implica preferir carboidratos complexos em vez dos simples. Por isso se escolheu incluir a preparação com trigo de quibe.

CONCLUSÃO

Diante da relevância da inclusão alimentar na gastronomia, esta pesquisa buscou contribuir para a promoção de uma cultura alimentar mais consciente e sustentável, focando especificamente nas necessidades de grupos como os diabéticos e celíacos. A abordagem metodológica adotada proporcionou a criação de preparações, como o quibe assado de abóbora com recheio de ricota e o bolo de mandioca crua com coco, que atendem às demandas nutricionais e restrições desses grupos de forma acessível economicamente.

Ao avaliar os resultados, destacou-se que o bolo de aipim com coco sem glúten revelou-se uma opção promissora para celíacos, oferecendo uma alternativa rápida, fácil e de baixo custo. A substituição de farinhas, o aprendizado sobre ingredientes seguros, a atenção à variedade nutricional e a precaução contra contaminação cruzada foram considerações essenciais no processo de preparo.

No contexto do quibe direcionado aos diabéticos, observou-se desafios relacionados ao controle rigoroso de carboidratos e à escolha de alimentos com baixo índice glicêmico. A necessidade de compreender a contagem de carboidratos e preferir carboidratos complexos foram pontos centrais na elaboração de uma opção culinária adequada para esse grupo.

É crucial ressaltar que a troca da farinha de trigo pela farinha de mandioca apresenta nuances complexas, desde as propriedades dos ingredientes até as diferenças na preparação. Esses fatores exigem atenção e, possivelmente, experimentação prévia para assegurar o sucesso da substituição.

Em suma, esta pesquisa destaca a importância da gastronomia inclusiva como uma ferramenta para promover escolhas alimentares conscientes e atender às necessidades específicas de grupos com restrições alimentares. O comprometimento com a saúde e o prazer sensorial na alimentação pode ser alcançado por meio de abordagens cuidadosas na preparação, visando a inclusão.

REFERÊNCIAS

<https://www.fornerialuce.com.br/blog/gluten-entenda-o-que-e-e-descubra-opcoes-deliciosas-sem-essa-proteina/>

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8667930>

<https://prae.ufg.br/n/87788-orientacoes-nutricionais-doenca-celiaca>

https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao_ensino_extensao/article/view/10975

Gastronomia inclusiva para diabéticos

Schütz, Brunna Farias

URI: <https://repositorio.ifsc.edu.br/handle/123456789/1584>

Data: 2019-12-06

<https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/1584/TCC%20GASTRONOMIA%202019%20-%20Arquivos%20-%20IFSC.pdf?sequence=1>

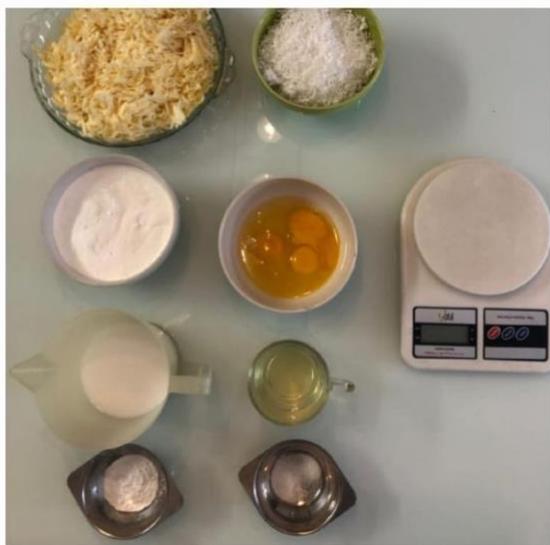
Apêndice 1 Ficha técnica

NOME DA PREPARAÇÃO: bolo de mandioca crua com coco
CATEGORIA: sobremesa

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB	PL	IPC
Mandioca	650 g	650 g	650 g	1
Coco fresco	100 g	100 g	100 g	1
Óleo de girassol	100 ml	100 ml	100 ml	1
Ovo	3 unid	155 g	154 g	1,06
Stévia em pó	100g	100 g	100 g	1
Sal	Q.B	Q.B	Q.B	
Fermento	1 colher de sopa	14 g	14 g	
Leite de coco	300 ml	300 ml	300 ml	1

MODO DE PREPARO:

- Ralar a mandioca e o coco fresco na parte mais grossa do ralador;
- Bater o óleo, stévia em pó e ovos no liquidificador por aproximadamente 3 minutos;
- Misturar em um refratário a mandioca, o coco ralado e o leite de coco e adicione os ingredientes líquidos a essa mistura e por fim o fermento;
- Untar uma assadeira de aproximadamente 25cm com óleo e adicione a massa;
- Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente uma hora ou até dourar;
- Servir.



APÊNDICE 2 Ficha técnica

NOME DA PREPARAÇÃO: *Quibe assado de abóbora com recheio de creme de ricota*

CATEGORIA: Acompanhamento

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB	PL	IPC
Abóbora cabotiá	1kg	1kg	1kg	1
Cebola	170g	170g	170g	1
Alho	50g	50g	50g	1
Sal	Q.B	Q.B	Q.B	
Pimenta do reino	Q.B	Q.B	Q.B	
Azeite	50ml	50ml	50ml	1
Trigo para quibe	250g	250g	250g	1
Água	Q.B	Q.B	Q.B	
Limão	30ml	30ml	30ml	1
Hortelã	½ maço	25g	25g	1
Tomilho	½ maço	25g	25g	1
Recheio:				
Ricota	200g	200g	200g	1
Requeijão light	200g	200g	200g	1
Sal	Q.B	Q.B	Q.B	
Pimenta do reino	Q.B	Q.B	Q.B	
Salsinha	½ maço	75g	75g	1
Cebolinha	½ maço	75g	75g	1

MODO DE PREPARO:

- Cortar a abóbora em fatias e a cebola em quatro partes;
- Colocar em um refratário a abóbora, a cebola e o alho;
- Temperar com sal, pimenta do reino e azeite;
- Levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 80 minutos ou até a abóbora ficar macia;
- Hidratar o trigo para quibe com água morna;
- Tirar o refratário com a abóbora do forno;
- Amassar tudo até que fique em uma consistência de purê
- Juntar o trigo para quibe já escorrido aos demais ingredientes do purê de abóbora, com o hortelã e limão;
- Colocar a metade dessa mistura em uma forma;
- Preparar o recheio usando a ricota, requeijão light, sal e a pimenta do reino até formar um creme;
- Espalhar o creme na forma em que se encontra metade do quibe;
- Finalizar cobrindo com a outra metade do quibe e leve em forno préaquecido

a 180°C por 20 minutos e finalizar com azeite.

-



