

CONIC SEMESP

15º Congresso Nacional de Iniciação Científica

TÍTULO: UTILIZAÇÃO DA JACA VERDE EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS SADÁVEIS

CATEGORIA: EM ANDAMENTO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

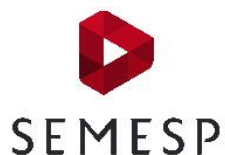
SUBÁREA: NUTRIÇÃO

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

AUTOR(ES): JACQUELINE DOS SANTOS LIMA

ORIENTADOR(ES): ROSANA GOMES DE TORRES ROSSI

Realização:



Apoio:



UTILIZAÇÃO DA JACA VERDE EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS SAUDÁVEIS

1. RESUMO

A jaca (*Artocarpus heterophilus* L.) faz parte do grupo de alimentos pouco apreciados que combinado com a sua alta perecibilidade favorece o desperdício desse fruto. O objetivo deste estudo é ampliar a utilização da jaca verde em preparações culinárias saudáveis. Trata-se de um estudo experimental para pesquisar e desenvolver receitas com jaca no seu estado verde, reduzindo assim seu desperdício por meio de sua aplicação culinária mais eficiente. Até o momento foram descritos os procedimentos para processamento e separação das partes da jaca verde para sua aplicação culinária. As receitas estão sendo selecionadas para teste e avaliação da sua composição nutricional para adaptação se necessário e desenvolvimento e novas opções de preparações. O resultado será divulgado em uma *web site*, visando facilitar a divulgação para locais que possuam o fruto e não conhecem sua aplicação mais ampla.

2. INTRODUÇÃO

Para a melhoria da alimentação o interesse deve ser despertado para a vasta quantidade de frutas, hortaliças, grãos, cereais, leguminosas, oleaginosas, sementes que a natureza nos oferece (BRASIL, 2014).

A jaca (*Artocarpus heterophilus* L.) faz parte do grupo de alimentos pouco apreciados e apresenta grande rendimento visto que uma única árvore é capaz de produzir mais de cem jacas, que é composta por casca que recobre a polpa apresentando coloração amarelada onde cada gomo envolve as sementes e cada fruto pode conter até 500 sementes (SOUZA *et al.*, 2009). O fruto da jaqueira apresenta pesos variados sendo encontrados de 2,1 a 20 kg (JAGADEESH *et al.*, 2007).

Devido ao aroma marcante característico desse fruto pouco agradável para muitas pessoas, o desconhecimento das propriedades nutricionais, bem como a comercialização e consumo desse fruto predominantemente in natura, com restrita forma de consumo e sua alta perecibilidade, acabam por acarretar no elevado índice de seu desperdício (OLIVEIRA *et al.* 2011).

3. OBJETIVOS

O objetivo geral do estudo é de ampliar a utilização da jaca verde em preparações culinárias saudáveis e os objetivos específicos são registrar e classificar receitas com jaca como ingrediente; descrever o processamento culinário da jaca verde; selecionar e adaptar receitas com o objetivo de promoção da saúde; desenvolver novas opções de aplicações culinárias; divulgar o material desenvolvido em uma *web site*.

4. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo experimental, realizado no laboratório de Técnica Dietética da Universidade São Judas Tadeu no período de maio de 2015 a maio de 2016.

Foram descritos os procedimentos para processamento da jaca verde. A pesquisa das receitas já existentes com jaca como ingrediente foi realizada por meio de busca no indexador: www.google.com.br, com as palavras-chave: receita e jaca.

As receitas foram classificadas em doces ou sobremesas e salgados. Serão selecionadas 4 receitas de cada categoria, apenas para as receitas que utilizarem a jaca verde (fruto não maduro) ou desenvolvidas novas receitas. As receitas serão testadas e realizado preenchimento de receituário padrão contendo o nome da preparação e categoria, ingredientes, medida usual, peso bruto (g), peso líquido (g), fator de correção, per capita (g) e custo (R\$), informações de preparo, tempo de preparo (minutos), temperatura de cocção (°C), rendimento (g), número de porções, peso por porção (g), densidade energética, custo da receita e porção, valor nutricional (energia, macronutrientes, fibras e sódio), equipamentos e utensílios, aplicação em cardápio.

As receitas serão avaliadas quanto a sua composição nutricional para definição se será necessária alguma adaptação para considerar a receita como uma preparação saudável. Os critérios utilizados nesta avaliação serão considerados de acordo como descrito na RDC n216 de 15 de setembro de 2004 da ANVISA, devendo apresentar pelo menos um atributo de saúde.

Como resultado deste estudo será divulgado em uma web site.

5. DESENVOLVIMENTO

Até o momento foi realizado o processamento da jaca (verde) e pesquisa das receitas já existentes.

6. RESULTADOS PRELIMINARES

Foi possível separar as partes para uso em preparações culinárias após cozimento por 1 hora e 30 minutos do fruto fracionado em 8 partes e separadas em polpa e polpa fibrosa e sementes, respectivamente apresentadas na figura 1.

O cozimento da jaca e separação das partes após cozimento facilita a separação das partes, visto que o fruto verde apresenta um visgo que dificulta o procedimento. Popularmente utiliza-se óleo vegetal nas mãos e utensílios para manipulação da jaca verde e crua.

O fator de correção da jaca verde verificado foi de 1,09 (referente a casca) e o índice de cocção de 1,07, apresentando um reduzido desperdício, considerando o uso das

demais partes. A maioria das receitas encontradas com a jaca se apresenta na categoria das preparações salgadas como risoto de caroço jaca, escondidinho de jaca, moqueca de jaca. Na categoria das preparações doces foram encontradas as receitas de jaca em caldas e sorvete de jaca, preparadas com a jaca madura.

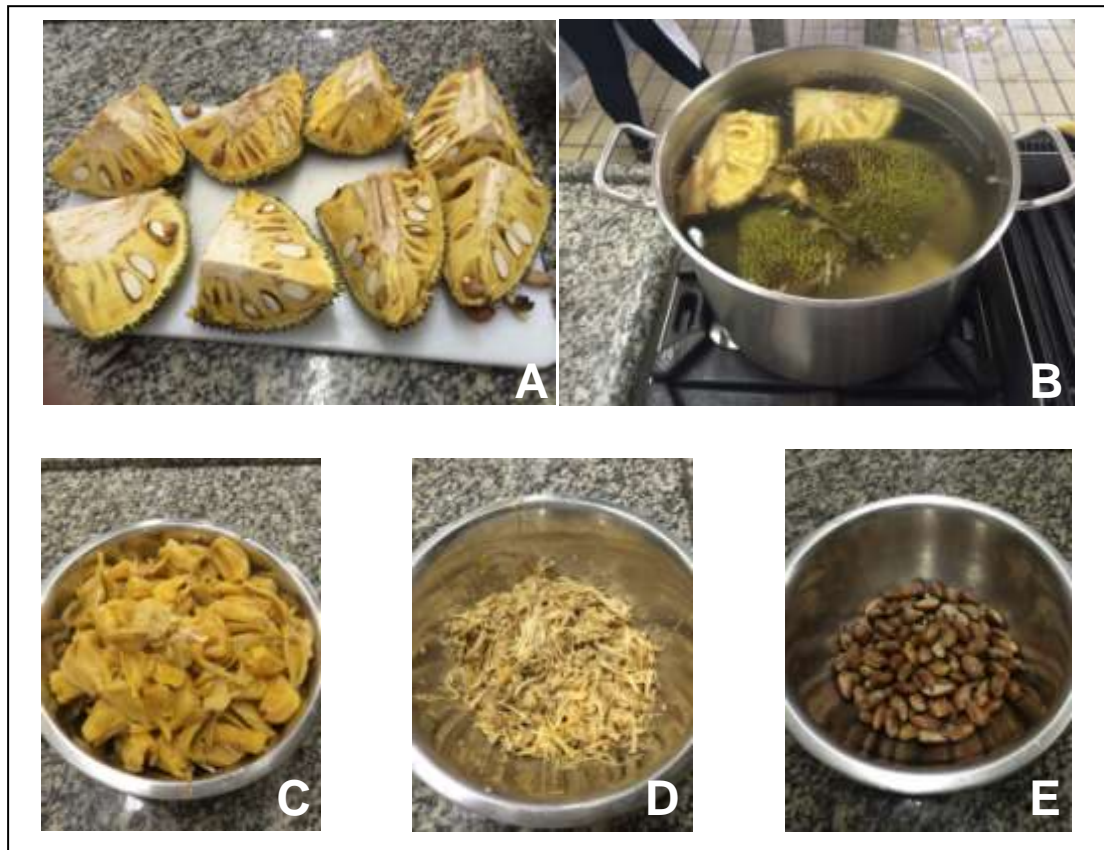


Figura 1. Processamento da Jaca (A e B) e suas partes (A) polpa, (B) polpa fibrosa e (C) sementes.

7. FONTES CONSULTADAS

BRASIL, **Guia Alimentar para a População Brasileira**, 2^a. ed.. Brasília: Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 156 p., 2014; JAGADEESH, S., L. *et al.* Chemical composition of jackfruit (*Artocarpus heterophyllus*) selections of Western Ghats of India. **Food Chemistry**, v. 102, pp.361-365, 2007; OLIVEIRA, R. G. de; GODOY, H. T.; PRADO, M. A. Otimização de metodologiacolorimétrica para a determinação de ácido ascórbico em geleias de frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, p.244-249, 2011; SOUZA, T. S.; CHAVES, M. A.; BONOMO, R. C. F.; SOARES, R. D.; PINTO, E. G.; COTA, I. R. Desidratação osmótica de frutículos de jaca (*Artocarpus intergrifolia* L.): aplicação de modelos matemáticos. **Acta Scientiarum. Technology**, v. 31, n 2, p 225-230, 2009.