



Suchás

Integrantes



Berenice Cleila dos Santos Bogado Scherer, Luciane Cardoso da Conceição, Sônia Clair de Borba Felber, Tauana Fialho de Souza.

Parobé, 06 de abril de 2023

Hoje elaboramos as questões para nossa pesquisa.

Pergunta-problema: Como transformar restos de cascas de frutas e legumes orgânicos em Suchás?

Introdução

A pesquisa surgiu após um debate com os alunos, que destacaram que, como tradição de família, sempre tentam reutilizar restos de cascas para sucos e chás, aproveitando todos os nutrientes.

Justificativa

A pesquisa se justifica principalmente porque as cascas das frutas e legumes são ricas em fibras e nutrientes e, muitas vezes, acabam sendo desperdiçadas.

Objetivos

Identificar os benefícios presentes nas cascas de frutas e legumes;

Descobrir se as pessoas costumam reutilizar cascas de frutas e legumes;

Incentivar a reutilização de cascas de frutas e legumes por meio das tecnologias da informação e da comunicação.

Metodologia

A pesquisa realizou-se por meio de questionário de pesquisa e pesquisa bibliográfica.

Referencial Teórico

"O aproveitamento integral de alimentos significa usar os nutrientes contidos em partes usualmente não aproveitadas tais como talos, cascas, sementes, folhas, entre outros, permitindo a preparação de novas receitas saudáveis e criativas para o cotidiano, contribuindo para uma alimentação mais rica." (NUNES, 2009, p.15).

Hoje em dia, a população está muito acima do peso, devido a sua má alimentação. (O GLOBO, 2015).

Segundo Oliveira et al. (2009, p. 1): “Saúde e qualidade de vida são sinônimos de uma alimentação saudável e para a obtenção desses benefícios é importante fazer uso de uma dieta equilibrada que contemple alimentos ricos em proteínas, carboidratos, vitaminas, sais minerais e fibras. Grande parte desses nutrientes está contido em alimentos de origem vegetal, principalmente em partes pouco aproveitadas como cascas, sementes, talos e folhas”. (OLIVEIRA et al., 2009, p. 1). Os brasileiros vêm sendo privilegiados com produtos agrícolas cada vez mais saudáveis, o que torna possível o consumo integral do alimento, porém muitas pessoas não sabem reutilizar e não conhecem os benefícios das cascas de frutas e legumes, e, muitas vezes, também pela correria do dia-a-dia, acabam descartando a melhor fonte de nutrientes.

Gomes (2016) cita que: “poucos têm o conhecimento que podemos aproveitar até 100% dos alimentos consumidos no nosso cotidiano. Ao prepararmos uma alimentação desperdiçamos até 30% do que poderia ser aproveitado, como cascas e talos, além das sementes de frutas e legumes. As cascas de legumes,

Resultados

Qual perfil mais a casa se aproximou de se aproximar por tem em casa?

● Sim
● Não
● Não sabe



95% das pessoas preferem chás/líquidos frios com acompanhamento que tem em casa

Qual perfil costuma fazer com a cozinha de fora a legumes?

● Sim
● Não
● Não sabe



65% das pessoas costumam fazer com a cozinha de fora legumes e verduras.

30% não prepara com verduras vegetais.

Gráfico
Gráfico de barras



1) Quantas pessoas que 44,5% fazem o total de mulheres que responderam a pesquisa, e os outros 55% fazem homens.

Gráfico de barras



Gráfico de barras



Gráfico de barras



55% das pessoas preferem tomar chá ou suco pelo benefício, outros 44,5% preferem tomar pelo sabor.

Conclusão

O questionário ocasionou os seguintes resultados: 76,7% das pessoas que responderam eram do gênero feminino e 20,9% do gênero masculino. A faixa etária dos entrevistados era entre 15 e 58 anos. A pesquisa revelou que 67,4% dos entrevistados costumam descartar cascas de frutas e legumes. Questionou-se também se as pessoas preferem chás e sucos industrializados ou caseiros, sendo que 93% responderam que preferem aqueles feitos em casa e 55,8% escolhem chás e sucos pelo benefício e não o sabor. A pesquisa apresenta resultados parciais e a próxima etapa se dará no sentido de encontrar mais receitas com cascas de frutas e legumes para criar um livro digital como forma de divulgação e incentivo à reutilização.

Referências

FERST, E.M.; OLIVEIRA, J.C.C.; SAMPAIO, I.S. et, al. A ciência na cozinha: reaproveitamento de alimentos - nada se perde tudo se transforma. Experiências em Ensino de Ciências V.12, No.4 2017, p. 62. Disponível em:<

https://if.ufmt.br/eenci/artigos/Artigo_ID367/v12_n4_a2017.pdf
Acesso em: 26 abr. 2023.

BRASIL, Ministério do Meio Ambiente. Disponível em: <<https://www.mma.gov.br/informma/item/7594-compostagem>>. Acesso em 03 mar. 2020.

Brasileiros desconhecem impacto de má alimentação, indica pesquisa da Consumers. O Globo, 2015.

Disponível em:

<<https://oglobo.globo.com/economia/defesa-do-consumidor/brasileiros-desconhecem-impacto-de-ma-alimentacao-indica-pesquisa-da-consumers-16256482>>. Acesso em: 20 abr. 2023.

GOMES, G. O que fazer com cascas, sementes e talos de alimentos?. Natue, 2016. Disponível em:. Acesso em: 20 abr. 2023.

OLIVEIRA, Conceição Cristina Arruda de et al. Aproveitamento integral dos alimentos: contribuições para melhoria da qualidade de vida e meio ambiente de um grupo de mulheres da cidade do Recife-PE. 2009. Disponível em: <
http://www.xxcbcd.ufc.br/arqs/public/t_07.pdf> . Acesso em: 20 abr. 2023. O mercado para os produtos orgânicos está aquecido Acesso em: 20 abr. 2023.

MUNIZ, C. Cascas de frutas podem ser transformadas em farinha nutritiva. Extra, 11 abr. 2015. [Online] Disponível em :<
<https://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/cascas-de-frutas-podem-ser-transformadas-em-farinha-nutritiva-15843972.html>> . Acesso em: 10 abr. 2023.