



V MIC

A matemática está em tudo

Seminário de Pós-Graduação



24 A 26 DE OUTUBRO

A ARARUTA E OUTROS ALIMENTOS SEM GLÚTEN

Izanete Marques Souza¹, Arthur Neves Sousa Pereira², Ágatha Beatriz Amorim S. Silva³

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Itapetinga / izanete.souza@ifbaiano.edu.br

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Itapetinga / arthurnsp29@gmail.com

³ Ex-aluna do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Itapetinga

Palavras-Chave: araruta, glúten, celíacos

INTRODUÇÃO:

A araruta é uma erva originária do continente sul-americano. Inicialmente era encontrada na Venezuela e depois foi exportada para as Ilhas Barbadas, para a Jamaica e para outras regiões caribenhas. Ela ainda se tornou presente em toda a região costeira desde as Guianas até o Rio de Janeiro. No Brasil, a araruta era cultivada pelos índios mesmo antes da chegada dos portugueses. Já o glúten é uma proteína encontrada nos cereais como trigo, centeios e cevada cuja ingestão de alimentos com esses cereais provoca sintomas como diarreia, dor e inchaço abdominal em quem tem intolerância ao glúten, como os doentes celíacos, pois eles não conseguem digerir bem essa proteína. Assim, o objeto de estudo desta pesquisa foi descobrir a origem da araruta, bem como as possibilidades de utilização deste tubérculo e de outros alimentos sem glúten para a melhoria da qualidade de vida dos celíacos.

MATERIAL E MÉTODOS:

A metodologia utilizada nesta pesquisa foi de cunho qualitativo, cujo método foi o de revisão bibliográfica pautada no princípio etnográfico e ancorada no objetivo de identificar possibilidades de novas pesquisas a serem desenvolvidas no Instituto Federal Baiano – Campus Itapetinga, nos anos posteriores a 2016.

A revisão bibliográfica foi composta pelas seguintes etapas: levantamento de referências que abordem o tema; leitura (revisão) crítica das bibliografias selecionadas; leitura atenciosa do material de pesquisa; elaboração de resumos ou fichamentos das informações do material de pesquisa e escrita do relatório com os resultados e discussão desses resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Além da função medicinal a araruta é utilizada na culinária e recomendada para pessoas com restrições alimentares ao glúten. Por ser considerada com um alimento de fácil digestão, a fécula da araruta é usada no preparo de mingaus, bolos e biscoitos. Devido a esta característica, o uso da farinha de araruta é indicado para crianças, idosos e pessoas com debilidade física ou doentes em recuperação já que por ser rica em fibras auxilia na digestão, além de ser usada também na fabricação de cosméticos. O glúten é uma proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados, como massas, pizzas, bolos, pães, biscoitos, cerveja uísque, entre outros alimentos.

Essa proteína provoca dificuldade do organismo para absorver os nutrientes. Os alimentos que não contém a proteína do glúten na sua composição são alimentos como frutas, verduras e carnes, por exemplo. Assim, a araruta pode substituir a farinha de trigo (que possui glúten) nos diversos alimentos fabricados e, na impossibilidade dessa substituição, trocar estes alimentos por frutas, verduras e carnes os quais já devem fazer parte da rotina alimentar de todo cidadão, de modo a contribuir para a melhoria na qualidade de vida dos celíacos.



CONCLUSÃO:

É possível substituir as farinhas convencionais por fécula de batata, farinha de araruta ou de milho, entre outras farinhas. Desta forma, a farinha de araruta apresenta-se como uma opção de alimentos sem glúten, tanto para quem quer manter a boa forma física quanto para quem tem a doença celíaca.

AGRADECIMENTOS:

A equipe desenvolvedora do projeto: **Propagação de Araruta sob as Condições Edafoclimáticas de Itapetinga – BA** pela cessão das imagens da araruta cultivada no campus.

REFERÊNCIAS:

FERRARI, Tainara B., LEONEL, SARMENTO, Magali, Silene B. S. Características do rizoma e do amido da araruta (*maranta arundinacea*) em diferentes estádios de desenvolvimento. Revista Brazilian J. Food Technology. Vol. 8, n. 2, p.93-98, abr./jun. 2005.

FRANCO, Vilmaria Araújo. Desenvolvimento de pão sem glúten com farinha de arroz e de batata doce. Dissertação de mestrado na Universidade Federal do Paraná, Escola de Agronomia, Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Goiânia, 2015.

SILVEIRA, Jorge Raimundo Silva et all. Resgate da cultura da araruta junto aos agricultores familiares no Território do Recôncavo da Bahia. Cadernos de Agroecologia, vol. 8, n.2, nov. 2013. Disponível em: <http://www.http://aba-agroecologia.org.br/revistas/index.php/cad/article/view/14363>

