

DA FOLHA AO TUBÉRCULO:

a versatilidade e a utilização da ora-pro-nóbis e da mandioca na (re)elaboração de uma tradição italiana

LIMA, Valéria Vieira¹; SIMONCINI, João Batista Villas Boas²

RESUMO

A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill) não é tão difundida como outras hortaliças, tendo seu consumo iniciado nos desbravamentos nas regiões de Minas Gerais. Tem um expressivo valor nutricional rica em vitaminas e proteínas, tendo também uma boa aceitação nos aspectos medicinais, sendo por esses motivos considerada uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC). Além dessas características a ora-pro-nóbis apresenta uma diversidade de aplicações na culinária brasileira e uma boa aceitação na combinação com outros ingredientes. A mandioca é uma riqueza culinária ainda muito pouco explorada e não so a mandioca branca e comestível. As técnicas de trabalho e as aplicações na gastronomia se assemelham desses dois ingredientes. Explorando suas versatilidades apresentamos a ora-pro-nobis e a mandioca em um prato tradicional da gastronomia Italiana.

Neste contexto, esse trabalho objetivou explorar a versatilidade da ora-pro-nóbis na combinação da mandioca na reelaboração do prato típico da cozinha italiana. A reelaboração gastronômica obtida neste trabalho, alcançou seu propósito com a concretização do prato.

Palavras-chave: Gastronomia. Nhoque. Nutricional. PANCs.

1 INTRODUÇÃO

A utilização de alimentos alternativos é assunto que tem recebido atenção no Brasil nos últimos anos. Movimentos sociais ligados à agroecologia e agricultura familiar vem trabalhando para aumentar a utilização desses alimentos como é o caso da Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill), hortaliça com diversas aplicações - desde os tempos da corrida do ouro até os dias de hoje (LORENZI; KINUPP, 2009).

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Rua Renato Dias nº 480 apto 403 - Bom Pastor - Juiz de Fora - MG - CEP 36026-290. Tel.: (32) 99112-8411. E-mail: valejuton@gmail.com

² Orientador. E-mail: joasimoncini@cesjf.br

A ora-pro-nobis é conhecida por ser uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC), o que a faz ter um tratamento diferenciado por alguns autores como Kinupp e Lorenzi (2014) e muitas vezes são descartadas por falta de conhecimento ou de pesquisa que garantem a segurança alimentar na sua utilização.

A ora-pro-nóbis é pouco utilizada na culinária brasileira, apesar de ser utilizada em algumas regiões de Minas Gerais, estando presente em diversos pratos da culinária deste estado, como: sopas, omeletes, tortas, saladas e refogados, etc. (LORENZI; KINUPP, 2009).

Segundo Amaro (et al., 2007) onde se planta ora-pro-nóbis nasce e se desenvolve. Quando cresce serve de alimento e ornamentação por ser repleta de flores ainda deixa o ambiente mais bonito (AMARO et al., 2007). Todas essas características a tornam uma hortaliça de características variadas. Além disso, é uma planta que produz frutos comestíveis em abundância, dos quais é possível obter sucos, geleias, licores, gelados comestíveis entre outros produtos.

Neste contexto, a proposta deste trabalho consiste em demonstrar a versatilidade da ora-pro-nóbis e sua utilização na gastronomia, buscando desta maneira fazer uma reelaboração de um prato italiano, o nhoque.

Para o preparo do prato foram utilizados ingredientes locais enfatizando tanto a ora-pro-nóbis, quanto a mandioca. Sendo a mandioca o alimento mais consumido no Brasil desde o “descobrimento”. Complementa Cascudo (2011) que a mesma, pode ser considerada a “Rainha do Brasil”, tem sua origem vinculada a alimentação indígena, entretanto, compôs a mesa do português e dos negros aqui se estabeleceram durante todo o período colonial. A junção da mandioca e da ora-pro-nóbis na reelaboração do prato – nhoque³ –, justifica-se pelo fato primeira ser pouco consumida, ter um elevado índice nutricional se comparado a outras hortaliças como serralha, mostarda e taioba (SILVA et al. 2005) e ser abundante nas hortas, quintais e jardins de Minas Gerais. Quanto a mandioca é consumida em boa parte do território brasileiro, entretanto, tem poucos nutrientes. O balanceando do prato é estabelecido através do que se denomina do tubérculo a folha, ou seja, dois ingredientes que se complementam cultural e nutricionalmente.

Quanto a estruturação do trabalho, encontra-se dividido da seguinte forma: introdução; apresentação da literatura sobre a definição de nhoque; a importância da

³ Massa alimentícia preparada a base de batata, farinha de trigo ou mandioca, típica da culinária da Itália (CULINARIA ITALIANA 2011, p. 40).

mandioca e a ora-pro-nóbis alimentação brasileira e na gastronomia regional; material e métodos onde há descrição de ficha técnica do nhoque; resultado e discussão sobre as experiências realizadas na reelaboração do prato e pôr fim a conclusão.

2 NHOQUE

Segundo Wright; Zavan (2009) *gnocchi*⁴ ou “bolinhas cozidas”, pode ser feito com vários ingredientes. Os mais comuns são à *la Romana*, com semolina e uma versão com batata. Ambos são um desafio: precisam ter textura firme o suficiente para serem moldados e não se desfazerem no cozimento.

Já Zavan (2009), nos traz ainda o *la Romana* acrescentando leite à semolina de trigo fina e levado ao forno e não sendo cozido na água.

Em português, usamos a terminologia nhoque, na Itália chamava primeiramente de *maccheron*⁵, logo na Idade Média ficou com o seu nome atual que em italiano *gnocchi* (ARROYO; BELLUZZO, 2009).

Explica Zavan (2009) que os nhoques clássicos se originaram no norte da Itália, onde são à base da alimentação. Preparados a base de batatas cozidas e amassadas com um pouco de farinha de trigo, manteiga derretida e ovos. A massa deve ser moldada em rolinhos e cortados em pedaços de aproximadamente dois cm (ZAVAN, 2009).

O nhoque no início era feito com vários tipos de farinha trigo, semolina, arroz e miolo de pão. Com a chegada do milho na Itália, surgiu o nhoque de polenta. Somente a partir do século XVII, passou a usar batata como ingrediente principal (ZAVAN, 2009).

O nhoque é uma paixão italiana, sua massa permite numerosas variações com diversos ingredientes como mandioca, espinafre, abóbora milho, baroa, cenoura, castanha, ricota e ameixa. Entretanto, fazer nhoques bem leves requer um pouquinho de prática, pois se cozinhar demais fica duro (ZAVAN, 2009).

Na reelaboração do nhoque proposto neste trabalho, buscou-se trabalhar a textura, o balanceamento nutricional e o fundamental: a importância social, cultural e nutricional da ora-pro-nóbis e da mandioca.

3 MANDIOCA: A RAINHA DO BRASIL

⁴ Gnocchi em italiano e nhoque em português (CULINARIA ITALIANA 2011, p. 40).

⁵ Tipo de massa alimentícia com formato de tubos curtos (CULINARIA ITALIANA 2011, p. 40).

A mandioca talvez seja a mais antiga das espécies de alimentos cultivados na América do Sul [...] (SILVA, 2005, p. 82).

Segundo Hue (2009) a mandioca (*Manihot esculenta*) é uma espécie de personagem épica da alimentação brasileira. Nativa do sudoeste do estado da Amazônia, a mandioca foi domesticada por índios tupi a cerca de 5.000 anos, na vasta área do Alto rio Madeira, de onde se espalhou pelo Brasil e América Latina como o Paraguai, a Bolívia, o Peru e a Guiana Francesa.

A mandioca desde então ganhou o mundo e é atualmente uma das plantas alimentares mais importantes, sustentando cerca de 500 milhões de pessoas na África, Ásia, e América Latina (HUE, 2009).

A mandioca foi inicialmente, consumida pela população indígena. Teve grande importância dentro das aldeias, uma vez que, ela favorecia a sobrevivência. A mandioca foi muito valorizada pelas lendas etiológicas, que lhe indicaram uma origem sobrenatural, essa Lenda de Mani, que nos traz a confirmação de que os índios já consumiam essa raiz e que dela tiravam seu sustento (CASCUDO, 2008).

Conta a lenda que uma índia jovem e bela que se apaixonou por um homem não índio e desse relacionamento proibido, ela engravidou e dá a luz a pequena Mani; A menina era muito bonita, de pele bem clara, alegre, falante, era amada por todos. Com uma inteligência espetacular, aprendeu a falar e a cantar antes mesmo de completar um ano de idade. Certo dia Mani não conseguiu se levantar da rede. Todo conhecimento e esforços do pajé não foram suficientes para evitar a morte de Mani. Obedecendo o costume da tribo, a indiazinha foi enterrada dentro da própria casa e todo dia se descobria sua sepultura e o corpo da indiazinha era regado pelas lágrimas de sua inconsolável mãe. Com o passar do tempo, na sepultura da menina brotou uma vigorosa planta que ao ser retirada e descascada revelou que a carne da raiz era branca como a de Mani. A mãe chamou o arbusto de maniva, em homenagem à filha. Os índios passaram a utilizar a tal planta para fabricar farinha e cauim, uma bebida de gosto forte. A planta ficou conhecida também como mandioca, mistura de Mani e oca (casa de índio). Por ser tão útil, tornou-se símbolo de alegria e abundância para os índios – das folhas às raízes (Savary, 2006).

As raízes são tuberosas, cônicas, polpudas, com cascas pardacentas e massa branca. Há diferentes espécies de mandiocas divididas em dois grupos. O primeiro engloba a mandioca mansa, conhecida como macaxeira ou aipim, que em algumas regiões brasileiras é consumida cozida, frita, em purê, bolos, doces e etc. A segunda é a mandioca brava, da qual se fabrica a farinha, passando por um processo de eliminação do ácido

cianídrico para se tornar própria para o consumo. Da massa se extrai diferentes tipos de farinha de mandioca, d'água, seca, tapioca, carimã e polvilho (ARROYO, BELLUZZO, 2009).

De acordo com Hue (2009) a mandioca é um ingrediente básico, onipresente, resistente, potente e versátil, de onde se extrai a matéria-prima para uma série de comida e bebida. Acrescenta a autora que, gomas, polvilhos, beijus, tapiocas, tacacás, bebidas fermentadas, farinhas e medicamentos produzidos na região do estado da Amazônia são um testemunho de sua origem, versatilidade e importância.

4 ORA-PRO-NOBIS

A ora-pro-nobis, figura-se como uma hortaliça não convencional o que leva a classifica lá como uma Planta Alimentícia não convencional (PANC), denominação acrescentada as plantas que apresentam potencial alimentar. Uma forma rica, sustentável e saudável para a alimentação das pessoas, mas que por diversos motivos não vem a ser consumidas de forma ampla pela população (LORENZI; KINUPP, 2014).

Considera-se que, provavelmente, a região noroeste da América do Sul tenha sido o centro original da diversificação e propagação da ora-pro-nobis. A partir daí, de acordo com ARROYO, BELLUZZO (2009), a ora-pro-nobis povoou desde regiões do Caribe, América Central e na América do Sul, incluindo o norte da Argentina, a leste, Costa andina do Peru e a oeste do Paraguai, Uruguai e leste do Brasil, embora também sejam encontradas em climas frios e úmidos.

Segundo Vieira (2013), a ora-pro-nobis na história do Brasil, teve sua origem com os desbravamentos nas regiões de Minas Gerais durante a extração de ouro, onde ficou conhecida popularmente como groselha-da-américa, guaiapá, cereja-de-bárbaros, cipó-santo, mata-velha, trepadeira-limão, espinho-reto, jumbaba, espinho-de-santo-antônio e rosa madeira.

Complementa Vieira (2013) que a partir de 1806 na Capitania de Minas Gerais, se iniciou e concretizou o uso de vários vegetais desconhecidos em todas as classes sociais. Entre as plantas a serem consumidas a que ganhou o nome de 'ora-pro-nobis', pois assim foi registrado pelo poeta Joaquim José Lisboa.

Recebeu esse nome, pois, no Brasil Colônia, as igrejas a usavam para fazer cercas. Quando o padre rezava o rogaí-por-nós, as mães pediam para seus filhos apanharem as folhas desse arbusto, daí ora-pro-nobis. Ficou também conhecida como a carne de pobre, pois completava a refeição familiar (ARROYO, BELLUZZO, 2009,).

A ora-pro-nóbis é uma planta que pertence ao reino Plantae, classe Magnoliopsida, ordem Cayophyllales, família Cactaceae e gênero Pereskia, explica os autores Lorenzi e Kinupp (2009):

arbusto *semilenhoso*⁶, *perene*⁷, muito *espinescente*⁸, de ramos longos, escandentes e ramificados, que fixa nos apoios que encontram como uma trepadeira, nativo no Sul, Sudeste e Nordeste do país. Folhas simples, curto-pecioladas de lâminas elíptica, plana de textura carnosa, glabra, concolor de três a oito cm de comprimento. Inflorescência em racemos curtos e auxiliares, com poucas flores grandes e cerosas. Frutos globosos, amarelos do tipo baga, com gloquídeos e sementes pretas (LORENZI; KINUPP, 2015, p. 273).

Quanto ao seu valor nutricional explica Vieira (2013), que a ora-pro-nobis, é uma fonte de nutrientes de qualidade, rica em vitaminas A, D e C, bem como ferro, cálcio e fósforo. Análises feitas em folhas mostram que este vegetal possui até mais do que 25% de proteínas. Além de apresentar uma composição bem balanceada, apresenta certos aminoácidos essenciais em teores excepcionalmente elevados, destacando-se a lisina, cujo teor no ora-pro-nobis, foi superior à de vários alimentos tomados para comparação, caso do milho híbrido, milho opaco, couve, alface e espinafre (ROCHA, D. R. da C. et al. 2008)

Destacam Kinupp; Lorenzi (2015) que existe ainda a ora-pro-nobis (*Pereskia bleo Kunth*), nativa da floresta da América Central e cultivada na região norte do Brasil. Esta espécie possui as folhas simples de texturas *membranáceas*⁹ e espessa marcada pela nervura de 10-20 cm de comprimento. Flores solitárias grandes de cor alaranjada, formada o ano inteiro na Amazônia. Fruto em forma de pino e de cor amarelado.

Quanto a ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill) possuem as folhas simples, curto de lâminas *elípticas*¹⁰, planas, de textura carnosa, de 3-8 cm de comprimento. Poucas flores grandes e cerosas. Seus frutos globosos, amarelos, do tipo *baga*¹¹ e sementes pretas. Explicam Kinupp; Lorenzi (2015) que as duas espécies são utilizadas com fins paisagismo, medicinal e culinária.

Destacam os autores que a ora-pro-nobis (*Pereskia bleo Kunth*), é muito consumida na Malásia e utilizada no combate do câncer de mama assim como também no Panamá.

⁶ Plantas com caule não lenhoso ou semi-lenhoso de porte variado, podendo adquirir a altura e os efeitos de um arbusto (DICIONÁRIO MICHAELIS,2017,)

⁷ Perpétuo; o que dura para sempre; que é eterno (DICIONÁRIO MICHAELIS,2017).

⁸ Diz-se do que cobre de espinhos (DICIONÁRIO MICHAELIS,2017).

⁹ Que tem forma ou consistência de membrana (DICIONÁRIO MICHAELIS,2017)

¹⁰ refere à elipse, à curva de intersecção de uma superfície cilíndrica, ou cônica (DICIONÁRIO MICHAELIS,2017).

¹¹ tipo mais comum de fruto carnudo simples, no qual a parede do ovário inteiro amadurece em um pericarpo comestível (DICIONÁRIO MICHAELIS,2017).

Estudos laboratoriais confirmam a ação citotóxica sobre as células do câncer, mesmo que polêmico (LORENZI; KINUPP, 2015).

Como outras espécies do gênero, são de fácil propagação por sementes e por estaquia caulinar, com facilidade de enraizamento, crescimento rápido e vigoroso e melhor sob luz solar plena, não exigente em fertilidade, adaptabilidade a solos e climas variados, além da baixa incidência de pragas e doenças. A ora-pro-nobis é uma boa alternativa para produtores iniciantes no cultivo de hortaliças aumentando a renda familiar, promovendo a sustentabilidade e importância sócio econômica, nutricional (segurança alimentar) explica (BURITY, 2010).

4.1 A versatilidade da ora-pro-nóbis

Segundo Collaço (2009), a Gastronomia traz a possibilidade de conhecer, de valorizar nos elementos culturais pelo uso de gêneros reconhecidos como alimentos regionais e também permite ao profissional em inserir inovações/criações entre insumos e técnicas. A ora-pro-nóbis faz parte dessa culinária inusitada e é um hábito alimentar brasileiro.

Folhas de ora-pro-nóbis podem ser consumidas de diversas formas, in natura ou *coccionadas*¹², em refogados, sopas, omeletes, mexidos, saladas, igual a couve, na farofa, em pães, massas alimentícias, salsichas e outras formulações de baixo custo. Podem ainda ser utilizada na forma de pó (farinha verde), para agregar valor nutricional a produtos (MARTINESVISKI et al., 2013; ROCHA et al., 2008; SILVA-JUNIOR et al., 2010).

Seus frutos podem ser usados para sucos, geleias, mouse e licor. As sementes podem ser germinadas para produzir brotos, os quais são grandes e vigorosos. As flores jovens podem ser utilizadas para saladas, salteadas puras ou com carnes e para omeletes. Existe, portanto, uma necessidade em incluir essa planta à dieta habitual para que não fiquem relegadas apenas as zonas rurais e periferias urbanas ou atreladas exclusivamente em uma região (VIEIRA, 2013).

Quanto à distribuição geográfica em território nacional, a espécie se concentra nas regiões nordeste (Bahia, Ceará, Maranhão, Pernambuco, Piauí), sudeste (Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo) e sul (Paraná, Santa Catarina), sendo Minas Gerais o estado de maior consumo no Brasil (SILVA-JUNIOR et al., 2010).

Segundo ALMEIDA (2012), no estado de Minas Gerais, suas propriedades já são bastante conhecidas, principalmente pelas pessoas que vivem nas zonas rurais, e a

¹² Elaboração de pratos cozidos (DICIONÁRIO MICHAELIS, 2017).

cultivam em seu quintal e hortas como alimento, remédio e paisagismo. Foi a partir desse conhecimento popular que a Ora-pro-nóbis passou a chegar às grandes cidades, ainda de forma bastante tímida, mas já é um bom começo.

Na gastronomia mineira suas folhas são utilizadas em diferentes receitas, especialmente em refogados, omeletes, sopas, bolinhos vegetais e saladas. Muitas pessoas preferem consumir as folhas cruas em saladas, acompanhando o prato principal. Galinha caipira com ora-pro-nóbis é prato tradicional da culinária mineira. São servidos cotidianamente nas cidades históricas do estado, como Diamantina, Tiradentes, São João Del Rey e Sabará, ocorrendo no último município mineiro o festival da hortaliça (ALMEIDA, 2012).

Contudo para estimular o consumo destes alimentos são necessárias parcerias entre agricultores e profissionais das áreas de nutrição, biólogos outros profissionais para um melhor aproveitamento dos recursos e estimular o consumo das PANC's (LORENZI; KINUPP, 2014).

5 PANC

Diversas plantas são encaradas como daninhas, sendo a elas atribuída uma reputação pouco apreciável, porém tal relação se dá em boa parte por desconhecimento de suas utilidades e potencialidades econômicas. Espécies que normalmente se desenvolvem sem tratos culturais e que apresentam fácil dispersão estando presentes em vários tipos de ambientes além do agrícola, como por exemplo, o meio urbano (LORENZI; KINUPP, 2014).

Não existe uma listagem precisa de quantas plantas alimentícias existem no mundo, mas existem estudos e estimativas que variam de doze mil e quinhentas a setenta e cinco mil espécies. Porém a diversidade utilizada atualmente se apresenta ínfima frente a tal diversidade existente, levando-nos a discutir a forma como a espécie humana vem se alimentando (LORENZI; KINUPP, 2014).

Pode-se considerar como PANC, algumas plantas comuns como a batata doce, que normalmente consome-se somente o tubérculo, descartando-se o restante (folha e caule), sendo que os mesmos também podem ser consumidos. Portanto, as plantas alimentícias não conhecidas pela maioria das pessoas e as partes não usuais de plantas conhecidas podem ser classificadas como PANC (LORENZI; KINUPP, 2014).

6 MATERIAL E MÉTODOS

Para a realização do trabalho o meio de pesquisa utilizado foi, segundo Vergara (2011), a pesquisa bibliográfica, que é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos como livros, artigos, teses, entre outros. Além disso, é uma pesquisa aplicada, por permitir propor a resolução de um problema prático por meio da utilização de ingredientes alternativos na reelaboração de um prato

Buscou-se com a pesquisa prática, reelaborar um prato da gastronomia Italiana Nhoque, porém, com ingredientes locais e regionais – mandioca e ora-pro-nóbis. Sendo assim, foi possível interacionar teoria e prática na reelaboração do prato.

O prato desenvolvido foi nhoque de mandioca cozida e amassada, sendo acrescentado o queijo e uma quantidade mínima de farinha. Acompanhado do creme branco com o acréscimo do queijo e da ora-pro-nóbis feito em redução até atingir a consistência desejada.

Para consecução do prato foram utilizados os seguintes equipamentos e utensílios: panela de pressão; tábua de polietileno; escorredor; *bowl*¹³; faca do *chef*¹⁴; panela; colher; fogão a gás; processador; garfo e pano de serviço.

O quadro 1, apresenta a ficha técnica do prato proposto neste trabalho.

QUADRO 1- Ficha técnica.

| PRATO: | | Nhoque de mandioca com molho de ora-pro-nóbis e queijo tipo parmesão | | |
|----------------------|-----------------|--|-------------------|--|
| Categoria: | Prato principal | Rendimento: | 4 porção | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE | UNIDADE | OBSERVAÇÕES | |
| MASSA | | | | |
| Mandioca | 370 | g | Cozida e amassada | |
| Farinha de trigo | 20 | g | | |
| Manteiga | 20 | g | | |
| Queijo tipo parmesão | 40 | g | Ralado | |
| MOLHO | | | | |
| Cebola | 20 | g | Brunoise | |
| Manteiga | 20 | g | | |
| Creme de Leite | 200 | mL | | |
| Ora-pro-nóbis | 200 | g | | |
| Queijo tipo parmesão | 50 | g | Ralado | |
| Sal | 5 | g | | |

Continuação...

¹³ Tigelas, são do utensílio de cozinha (INSTITUTO AMERICANO DE COZINHA, 2009, p. 1207).

¹⁴ Faca com lâmina grande e anatomia diferenciada nº 8. (TRAMONTINA LINHA MASTER, online).

MODO DE PREPARO**MASSA:**

1. Cozinhar a mandioca sem a casca em água fervente com sal por cerca de 20 – 30 minutos.
2. Amassar a mandioca ainda morna e acrescentar a manteiga e o queijo.
3. Em uma superfície enfarinhada (farinha de trigo), moldar a massa em rolinhos e cortar, aproximadamente 2 cm de diâmetro.
4. Cozinhar o nhoque em água fervente retirando assim que subirem.

MOLHO:

5. Bater o creme de leite e a ora-pro-nóbis.
6. Em uma panela colocar a manteiga e refogar a cebola. Após dourar acrescentar o creme de leite com ora-pro-nóbis e reduzir em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos, após esse tempo acrescentar o queijo.

MONTAGEM:

8. Fazer um risco no prato – pincel culinário – utilizar o molho de ora-pro-nóbis e queijo tipo parmesão, colocar 4 nhoques sobre o risco e pincelar os nhoques com o molho utilizado.

Fonte: O autor.

7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O nhoque de mandioca molho de ora-pro-nóbis e queijo tipo parmesão foi selecionado neste trabalho para mostrar a versatilidade dá a ora-pro-nóbis. Para materializar o objetivo do trabalho foi reelaborado um prato tradicional da gastronomia Italiana, tradicionalmente feito com batatas e acompanhado de molho vermelho, sendo neste trabalho composto de dois elementos, a mandioca e a ora-pro-nóbis.

Cada componente do prato, foram trabalhados individualmente em um primeiro momento para que as mudanças pudessem ser percebidas mais facilmente e que elas também fossem avaliadas separadamente já que um erro em cada componente afetaria a qualidade do prato final. Outro ponto positivo em trabalhar dessa forma, é a facilidade de acertar um componente de cada vez ao invés de fazer modificações depois do prato pronto. Assim, num segundo momento, foram feitos os testes do prato em conjunto para avaliar a harmonia da proposta e pensar a apresentação.

O primeiro componente testado foi o *nhoque*. Para o primeiro teste, foram feitos um nhoque de batata inglesa e mandioca, acrescentamos queijo tipo parmesão e queijo tipo canastra, ambos cozidos em água com. Neste primeiro teste foi possível notar que a quantidade de farinha e o queijo Canastra foram os responsáveis pela textura não desejada do nhoque.

Sendo isso, passou-se para o segundo teste, para o qual foram necessárias algumas modificações onde o nhoque pudesse ficar com a textura mais leve e cremosa. Verificou-se que o ingrediente principal seria a mandioca e o queijo mais adequado seria não o queijo Canastra e sim o tipo parmesão. Reduziu-se o tempo de cocção da mandioca e a quantidade da farinha de trigo. Em seguida, sobre uma superfície enfarinhada, moldou-se massa em bastões (rolinhos) até obter a espessura desejada. Foi cortada em pedaços de aproximadamente 2 cm (FIGURA 1). Para o cozimento do nhoque, utilizou água fervente. Quando os nhoques flutuavam sobre a superfície, eram retirados com uma escumadeira, pois, atingiram o ponto ideal de cozimento (FIGURA 2).



FIGURA 1 - Massa do nhoque moldada e cortada. **FIGURA 2** - Cozimento do nhoque.

Fonte: Arquivo pessoal.

Outro componente testado foi o molho. Em primeiro momento pensou como acompanhamento o tradicional molho vermelho onde o ora-pro-nóbis seria acrescentado. Verificou-se no primeiro teste que não havia combinação de sabores nem a textura desejada. Optou-se por utilizar creme de leite e ainda modificar a maneira de adicionar a ora-pro-nóbis, sendo este, processado com creme de leite e reduzido em fogo brando num fundo de manteiga e cebola.

Finalizada a reelaboração do nhoque, passou-se para a etapa de montagem do prato. Com base nas técnicas de empratamento elencadas na disciplina *Food Design*, estabeleceu-se o seguinte posicionamento de cada componente: fez-se um risco largo no prato – com pincel culinário –, utilizando o próprio molho de ora-pro-nóbis com queijo tipo parmesão, sobre este, adicionou-se e nhoques e pincelou-se novamente mais molho sobre o nhoque. Na figura 3, pode-se verificar o prato final.

FIGURA 3 - Nhoque de mandioca com molho de ora-pro-nóbis e queijo tipo parmesão



Fonte: Arquivo pessoal

8 CONCLUSÃO

A proposta de demonstrar a versatilidade da ora-pro-nóbis e utilizá-la, juntamente com a mandioca na reelaboração de uma iguaria italiana foi alcançada. Após vários testes, conclui-se que é possível tal utilização e combinação. A reelaboração do nhoque de mandioca com molho de ora-pro-nóbis materializa a proposta deste trabalho, garantindo uma produção gastronômica com ingredientes que compõem cozinha brasileira.

ABSTRACT

The ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill) is not as widespread as other vegetables, and its consumption began in the clearing in the regions of Minas Gerais. It has an expressive nutritional value rich in vitamins and proteins, and also has a good acceptance in the medicinal aspects, being for these reasons considered a Non-Conventional Food Plant (PANC). Besides these characteristics the ora-pro-nóbis presents a diversity of applications in the Brazilian cuisine and a good acceptance in the combination with other ingredients. Cassava is a culinary richness still very little explored and is not only the cassava white and edible. Working techniques and applications in gastronomy resemble these two ingredients. Exploring its versatility, we introduce ora-pro-nobis and cassava in a traditional Italian gastronomy dish.

In this context, this work aimed to explore the versatility of the ora-pro-nóbis in the combination of cassava in the re-elaboration of the typical dish of Italian cuisine. The gastronomic (re) elaboration in this work, reached its purpose with the concretization of the dish.

Keywords: Gastronomia. Nhoque. Nutricional. PANCs.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Martha Elisa Ferreira de; CORREA, Angelita Duarte. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais. **Cienc. Rural**, Santa Maria, v. 42, n. 4, p. 751-756, abr. 2012. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782012000400029&lng=pt&nrm=iso, Acesso em: 19 ago. 2017.

AMARO, G. B. et al. **Recomendações técnicas para o cultivo de hortaliças em agricultura familiar**. Embrapa Hortaliças, Brasília, DF, 2007. p. 16.

ARROYO, Leonardo. BELLUZZO, Rosa. **Arte da cozinha brasileira**. 1.ed. São Paulo. Fundação Editora UNESP (FEU), 2009. p. 176 e 205.

CASCUDO, Luis Câmara. **História da alimentação no Brasil**. Belo Horizonte: Itatiaia, São Paulo: EDUSP, 1983.

BURITY, V. et al. M. F. **Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional**. 1.ed. Brasília, DF: ABRANDH, 2010.

COLLAÇO, Janine Helfst Leicht. **Saberes e memórias: cozinha italiana e construção identitária**. 2009. 15f. Tese (Doutoramento apresentada ao Departamento de Antropologia da FFLCH)-USP, 2009.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. 2. ed. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudo da Flora Ltda, 2015. p. 272-274.

KINUPP, Valdely Ferreira. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): **uma riqueza negligenciada**. Instituto federal de Educação, Ciência e tecnologia do Amazonas, Manaus, p.1-4, 2009. Disponível em: <http://www.sbpcnet.org.br/livro/61ra/mesas_redondas/MR_ValdelyKinupp.pdf>, Acesso em: 10 ago. 2017

MARTINEVSKI, C. S. et al. Utilização de Bertalha (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis) e Ora-Pro-Nobis (*Pereskia aculeata* Mill.) **na elaboração de pães**. Brazilian Journal Food and Nutrition, Araraquara, n. 24, p. 255-370, 2013.

HUE, Sheila Moura. **Delícias do Descobrimento**. A gastronomia Brasileira no Século XVI. 1.ed. Rio de Janeiro. Zahar. 2009. p. 59.

ROCHA, D. R. da C. et al. Macarrão adicionado de ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Miller) desidratado. Alimentos e Nutrição, Araraquara, v. 19, n. 4, p. 459-465, out./dez. 2008.

SAVARY, Flávia. **Lendas da Amazônia**; é assim até hoje. Ilustrado por Tatiana Moés. São Paulo: Editora Salesiana, 2006. P.30.

SILVA-JÚNIOR, A. A. da et al. Pão de ora-pro-nobis - **um novo conceito de alimentação funcional**. Agropecuária Catarinense, Florianópolis, v. 23, n. 1, p. 35-37, 2010.

VERGARA, S.C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 13. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

VIEIRA, João Felix. **Ora-pró-nobis**: a carne dos pobres. 2. ed. Rio de Janeiro: Clube dos Autores, 2013. p.8-19.

ZAVAN, Laura. **Moun cours**: Les basique italiens. São Paulo: Larousse do Brasil, 2009. p.150-151.