

MELANCIA:
consumo consciente dos alimentos

ALVES, Michele Netto¹; HORTA, Patrícia Maia do Vale²; MAIA, Haline de Oliveira³.

RESUMO

O desperdício de alimentos é um dos grandes problemas que o Brasil enfrenta. Anualmente, milhões de toneladas de sobras de alimentos vão para o lixo, provocando um impacto negativo no meio ambiente e ocasionando uma perda de importantes fontes de nutrientes provenientes de cascas, talos folhas e sementes, pois o valor nutritivo desses insumos é desconhecido por muitas pessoas. Uma alternativa para evitar o desperdício é a conscientização, através da valorização do aproveitamento integral dos alimentos, que consiste na utilização de partes normalmente desprezadas. Diante disso, foi proposta a elaboração de uma sobremesa, com o aproveitamento integral da melancia de forma harmoniosa. Para isso, a metodologia embasou-se em pesquisa bibliográfica, em livros, sites e artigos acadêmicos, e pesquisa experimental, pela qual, com base em alguns testes, foi elaborada a torta *mousse* de melancia, sobremesa harmônica que apresentou a utilização da entrecasca, polpa e semente desta fruta.

Palavras-chave: Gastronomia. Confeitaria. Torta *mousse*. Geleia.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, o desperdício de alimentos, desde a cadeia produtiva até o consumidor final, se tornou uma preocupação da população como um todo. Ações para minimizar essa situação circundam projetos governamentais e não governamentais no país. A necessidade de práticas sustentáveis e ecologicamente corretas para reduzir os gastos com alimentação e diminuir os impactos sobre os recursos naturais permeia a divulgação de novos hábitos e costumes alimentares, incluindo a questão nutricional (GONDIM et al., 2005; SANTANA; OLIVEIRA, 2005).

A utilização de partes de alimentos, que normalmente são desprezadas, como cascas, talos e folhas pode tornar a alimentação saudável e rica em nutrientes, pois

¹Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Rua Archanjo de Campos Miranda, nº 550, casa 03, Eldorado, Juiz de Fora-MG. Celular: (32) 98823-1560. E-mail: leli_jf@hotmail.com

²Coorientadora.

³Orientadora.

muitas vezes são mais nutritivas que as partes que se costuma consumir (SOUZA et al., 2007). O aproveitamento integral melhora a qualidade nutricional do cardápio, tornando possível a criação de novas receitas, como por exemplo, tortas, doces, sucos e geleias (STORCK et al., 2013).

Diante disso, como é possível, por meio da Gastronomia, introduzir na alimentação cotidiana o aproveitamento integral dos alimentos e aumentar assim a ingestão de nutrientes com a inclusão de partes hoje desprezadas no consumo? O objetivo geral desse artigo é propor o aproveitamento integral da melancia, utilizando sua entrecasca, polpa e semente na elaboração de uma sobremesa, para comprovar a viabilidade da proposta.

Esse artigo encontra-se dividido em outras cinco partes, a primeira aborda o desperdício de alimentos no Brasil e mostra o aproveitamento integral dos alimentos como alternativa para esta questão. A segunda enriquece a discussão apresentando a melancia, seus benefícios nutricionais e como ela pode ser valorizada na Gastronomia. Na terceira parte, são demonstradas as fichas técnicas que compõem os pratos, seguida dos resultados e discussão da pesquisa experimental e as conclusões.

2 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: UMA ALTERNATIVA AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

O Brasil integra um dos dez países que mais desperdiçam alimentos. Cerca de 35% de sua produção agrícola é descartada no lixo, o que possibilitaria a alimentação de 54 milhões de brasileiros que vivem na pobreza (INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA, 2009).

Anualmente, 14 milhões de toneladas de sobras de alimentos viram lixo em decorrência de procedimentos inapropriados em toda a cadeia produtiva. Perde-se 30% das hortaliças no decorrer das fases de produção, industrialização, armazenagem, transporte e distribuição e outras diversas toneladas com o descuido no manuseio em supermercados, cozinhas domiciliares e comerciais devido à cultura alimentar que despreza talos, folhas, casca de frutas e sementes (GRIMBERG, 2015). Esses hábitos vão se tornando imperceptíveis ao longo do tempo e vão se introduzindo na sociedade (VILHENA; SILVA, 2007).

As frutas que mais sofrem perdas são a banana (40%), morango (39%), abacate (31%), mamão (30%), manga (27%), abacaxi (24%) e laranja (22%) (STORCK et al., 2013). Os resíduos de frutas, verduras e legumes não compõem o cardápio alimentar da

maioria da população e ainda são descartados em grandes quantidades pelas indústrias de alimentos. Segundo pesquisas realizadas, os resíduos vegetais são importantes fontes de nutrientes, podendo ser aproveitados como uma maneira econômica de solucionar o problema da fome e desnutrição das populações carentes (SANTOS; ABREU; CARVALHO, 2003). Porém, o valor nutritivo contido nas sobras dos alimentos ainda é desconhecido por muitas pessoas (LAURINDO; RIBEIRO, 2014).

São escassas as informações sobre a composição de vegetais cultivados nas terras brasileiras, principalmente de partes não convencionais. A falta de conhecimento dos valores nutricionais dessas partes leva ao mau aproveitamento do alimento, gerando o desperdício de toneladas de recursos alimentares (MONTEIRO, 2009).

Existem muitos fatores que contribuem para tal fato, entre eles a falta de conhecimento técnico, uso de máquinas impróprias, falta de pessoas instruídas e habilitadas e desconhecimento de técnicas apropriadas de manuseio pós-colheita (MARTINS; FARIAS, 2002).

O desperdício provoca um impacto negativo no meio ambiente devido ao depósito inadequado de lixo alimentar no solo, o que gera consequências como o odor ocasionado pela decomposição da matéria orgânica e a formação do chorume, que geralmente encontra-se contaminado, podendo atingir rios e lençóis freáticos (LAURINDO; RIBEIRO, 2014).

Uma forma de combate ao problema é o aproveitamento dos resíduos alimentares na elaboração de pratos culinários (VILHENA; SILVA, 2007). A utilização integral de alimentos no uso doméstico e sua inclusão na fabricação de produtos industrializados pode contribuir significativamente para aumentar a disponibilidade de nutrientes, por ser uma fonte de baixo custo de proteínas, fibras, vegetais e minerais (MORAIS et al., 2003).

O aproveitamento integral consiste na utilização do alimento em sua totalidade, a fim de evitar o desperdício, respeitar o meio ambiente e alimentar-se bem (LELIS, 2013), sendo uma alternativa de extrema importância, pois possibilita a utilização de partes não convencionais dos alimentos como folhas, talos, cascas e sementes, a fim de agregar valor nutricional às preparações e ainda reduzir custos (STEFANELLO; ROSA, 2012).

A prática em questão surge como uma forma sustentável, possibilitando a diminuição dos resíduos das técnicas de preparo dos alimentos e o enriquecimento e complementação nutricional das refeições, com o uso de recursos naturais (CARDOSO et al., 2015; SANTANA; OLIVEIRA, 2005). O aproveitamento integral passa de uma simples utilização de folhas, talos, cascas e sementes para o consumo consciente dessas partes,

levando ao exercício da cidadania, das relações entre o homem e o meio ambiente econômico, cultural, nutricional e ecologicamente correto (LAURINDO; RIBEIRO, 2014).

O Brasil produz uma variedade de legumes, vegetais e hortaliças⁴, com sabores, cores e aromas diversos. A conserva de alimentos é uma forma de aproveitar esta riqueza produtiva na elaboração de produtos que preservem as propriedades nutricionais e a qualidade destes alimentos, disponibilizando porções preparadas e prontas para o consumo, conforme apresenta o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE, 2012).

Existem muitos alimentos que podem ser aproveitados integralmente. A batata inglesa que pode ser frita e assada com a casca; a banana que pode ter sua casca empanada e frita, consumida como bolinho, farinha e geleia. Já a laranja pode ter sua casca utilizada para aromatizar massas de bolos, chás, preparo de doces em calda e cristalizados. Alguns alimentos podem ter as folhas e talos utilizados em refogados, recheios, farinhas e patês, como é o caso da cenoura, beterraba, batata, mandioca, couve-flor, Serviço Social do Comércio (SESC, 2003). A melancia, que é objeto deste estudo, também pode ter seu fruto integralmente aproveitado, como visto a seguir.

3 MELANCIA

A melancia é uma hortaliça da família *Cucurbitaceae*, pertencente à espécie *Citrullus lunatus Schrad*, originária do continente africano (CASTELLANE; CORTEZ, 1995). É composta principalmente de água (cerca de 97%), com sabor adocicado e possui propriedades medicinais, sendo considerada uma fruta diurética, que auxilia no tratamento de problemas urinários, intestinais e respiratórios. Além de uma considerável capacidade nutricional, devido à polpa que se constitui por importantes teores de minerais como fósforo, potássio, cálcio, ferro e magnésio, bem como licopeno. Uma melancia apresenta em média 22 calorias e as vitaminas A, C, B1 e B2 (CARVALHO, 1999; PORTELA, 2009).

Os frutos podem ser redondos ou ovais, com ou sem sementes, possuem a polpa vermelha, amarela ou alaranjada e a casca pode apresentar diferentes tonalidades de verde. No Brasil, os frutos mais comuns são os de polpa vermelha (EMBRAPA, ?). A pigmentação vermelha da polpa da melancia é devido ao licopeno, um caroteno com alta atividade antioxidante (ALMEIDA, 2003).

⁴Planta herbácea da qual uma ou mais partes são utilizadas como alimento na sua forma natural (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2003).

A entrecasca⁵ da melancia é um subproduto com grande quantidade de fibra alimentar insolúvel. O consumo regular destas fibras reduz consideravelmente, a prevalência de algumas doenças degenerativas, já que possuem substâncias biologicamente ativas que trazem benefícios à saúde. Portanto, o seu aproveitamento na elaboração de produtos alimentícios pode contribuir para o aumento dos teores de fibra insolúvel na dieta humana (GUIMARÃES et al., 2010). Já as sementes são ricas em lipídios (ALMEIDA, 2003).

A melancia é a Cucurbitácea com maior produção a nível mundial. A Ásia produz em torno de 85% do total mundial, sendo que a China contribui com 69%. A Europa representa 5% da produção mundial, sendo a Espanha o maior produtor europeu, seguida da Grécia e da Itália. A África produz cerca de 4,5% do total mundial, sendo que o Egito contribui com mais de 50% da produção do continente africano (ALMEIDA, 2003).

No Brasil, a cultura da melancia encontrou ótimas condições para o seu desenvolvimento, tornando-se uma das mais importantes hortaliças produzidas e consumidas no país. Em 2014, o Brasil produziu 2.171.288 toneladas de frutos de melancia em 94.929 hectares e exportou 33,5 mil toneladas da mesma. A região Nordeste é a principal produtora com 27% da produção nacional, destacando-se os estados da Bahia e do Rio Grande do Norte (TORRES, 2007; IBGE, 2015; CENTRO DE ESTUDOS AVANÇADOS EM ECONOMIA APLICADA, 2015).

Com relação ao consumo de melancia no âmbito domiciliar, de acordo com as pesquisas de orçamento familiar, do IBGE em 2009, são consumidos no Brasil em média 3,36 kg/per capita/ano dessa fruta, destacando-se a região Sul como maior consumidora (4,14 kg/per capita/ano), seguida da região Centro-Oeste (4,13 kg/per capita/ano), sendo a região Sudeste a menor consumidora (2,49 kg/per capita/ano) (IBGE, 2009).

A melancia tem grande importância socioeconômica por ser cultivada especialmente por pequenos produtores. É de fácil manejo e tem menor custo de produção se comparada a outras hortaliças, sendo uma relevante cultura para o Brasil, pela busca intensiva de mão de obra rural, pois gera renda e empregos, contribui para manter o homem no campo, além de garantir um bom retorno econômico para o produtor (ROCHA, 2010).

Atualmente, o mercado mundial possui uma variedade considerável de cultivares da melancia, somando-se ao todo 48 variedades, classificadas de acordo com sua forma, coloração interna e externa, peso e tolerância às doenças. Algumas variedades são

⁵Parte branca da melancia, que faz parte da casca (BEM ESTAR, 2015).

cultivadas na Região Sudeste do Brasil, possibilitando aos consumidores acesso ao fruto durante o ano todo (SANTANA; OLIVEIRA, 2005).

As mais comercializadas no Brasil são Charleston Gray, Crimson Sweet, Fairfax, Omaru Yamato e Yamato Sato, além das cultivares Pérola, Jubilee e Sunshade (MINAMI; IAMAUTI, 1993 apud RESENDE; COSTA, 2003). Porém, a mais cultivada em todo o Brasil é a 'Crimson Sweet' (CASTELLANE; CORTEZ, 1995).

A melancia é um fruto muito apreciado pelo consumidor brasileiro, mas muitas vezes rejeitada devido ao tamanho e peso elevados e à grande quantidade de sementes, o que dificulta o transporte e armazenamento em geladeiras. Diante disso, para atender consumidores cada vez mais exigentes, produtores estão desenvolvendo e cultivando variedades de frutos pequenos e sem sementes (QUEIRÓZ et al., 1999; GONÇALVES et al., 2009). Tem também a melancia quadrada, desenvolvida pelos japoneses, sendo cultivada em caixas de vidro para ganhar tal forma, com o intuito de facilitar o armazenamento na geladeira e a forma de cortar (REIMERS, 2009).

Os frutos da melancia geralmente são consumidos crus, como sobremesa refrescante, porém, em alguns países também é aproveitada de outras formas. Nas regiões áridas da África, é utilizada como fonte de água desde os tempos antigos. As sementes são muito consumidas em diversas regiões da Ásia. Na Índia, faz-se pão com a farinha de semente de melancia; no Oriente Médio, comem-se as sementes assadas (ALMEIDA, 2003). Já a entrecasca da melancia pode ser aproveitada no preparo de ensopados, cocadas e doces (SESC, 2003).

4 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia utilizada nesse artigo, segundo Vergara (2007), é caracterizada como pesquisa bibliográfica, pois foi realizada com base em material publicado em livros, jornais, revistas, internet, disponibilizados ao público em geral, e pesquisa experimental, pois foi desenvolvido um prato, colocando em prática a pesquisa, aliada à observação e análise de resultados e experiências.

O prato apresentado é torta *mousse* de melancia, composto de massa de pão de ló⁶ feita com a semente da melancia torrada, levemente triturada, para conferir crocância e contrastar com a maciez da massa; a geleia da entrecasca, parte não aproveitada na culinária convencional, que mesmo depois de cozida apresenta textura firme e agradável;

⁶Considerado um dos principais doces portugueses, elaborado com ovos, farinha e açúcar (PEQUENO DICIONÁRIO DE GASTRONOMIA, 1999).

uma *mousse* de melancia para conferir suavidade e cremosidade à sobremesa; e uma geleia da polpa, responsável pelo dulçor, coloração e aroma característicos da fruta, coroando a preparação. Para a composição da torta *mousse*, foram desenvolvidas quatro fichas técnicas que representam os componentes do prato, apresentados nos quadros a seguir. O quadro 1 mostra a ficha técnica da massa.

QUADRO 1–Ficha Técnica.

PRATO:	Massa de pão de ló		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	6 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Açúcar refinado	20	g	
Farinha de trigo	45	g	
Fermento químico em pó	3	g	Colher medidora de 5mL
Ovo	100	g	
Semente de melancia	15	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneirar juntos a farinha e o fermento. 2. Torrar a semente na frigideira em fogo alto. Colocar no liquidificador e bater até ficar levemente triturada e em pedaços. Reservar. 3. Bater o ovo na batedeira e ir acrescentando aos poucos o açúcar até que fique em consistência firme. 4. Desligar a batedeira e agregar a semente e a farinha com o fermento, sem mexer muito. 5. Espalhar rapidamente a massa na forma untada com manteiga e farinha. 6. Assar a massa em forno preaquecido a 180° por 10 minutos. 7. Após assada, cortar em seis pedaços com um aro redondo e pequeno. Se a massa ficar alta, cortar ao meio com uma faca de pão. 			

Fonte: O autor.

O quadro 2 apresenta a ficha técnica da geleia de entrecasca.

QUADRO 2–Ficha Técnica.

PRATO:	Geleia de entrecasca		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	6 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Açúcar	15	g	
Entrecasca	150	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ralar a entrecasca no ralo grosso e bater levemente no liquidificador, para que fique com consistência pastosa. 2. Passar na peneira para retirar o excesso de água. 3. Colocar na panela e adicionar o açúcar. 4. Levar ao fogo alto até ferver e secar toda a água. 5. Retirar do fogo e levar para refrigerar. 			

Fonte: O autor.

O quadro 3 apresenta a ficha técnica da geleia da polpa.

QUADRO 3–Ficha Técnica.

PRATO:	Geleia da polpa		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	6 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Açúcar	20	g	
Gelatina sem sabor	10	g	
Suco de melancia	300	g	Suco espesso, com pedaços
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar na panela o suco de melancia em pedaços, batido levemente no liquidificador. 2. Adicionar o açúcar. 3. Levar ao fogo alto até que ferva e reduza um pouco a água e forme na panela uma borra vermelha. 4. Retirar do fogo e levar para refrigerar. 5. Hidratar a gelatina em água fria e dissolver em banho-maria. 6. Agregar aos poucos na geleia fria, mexendo rapidamente para misturar. Reservar 70g da geleia para a <i>mousse</i>. 7. Levar o restante da geleia à geladeira para ganhar consistência. 			

Fonte: O autor.

O quadro 4 mostra a ficha técnica da *mousse* de melancia.

QUADRO 4–Ficha Técnica.

PRATO:	<i>Mousse</i> de melancia		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	6 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Açúcar refinado	10	g	
Creme de leite fresco	200	g	
Geleia da polpa de melancia	70	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Levar o creme de leite fresco por 5 minutos no freezer. 2. Bater o creme de leite fresco, polvilhando açúcar até obter uma consistência de <i>chantilly</i>⁷. 3. Agregar a geleia cuidadosamente ao <i>chantilly</i>. 4. Reservar na geladeira até a hora da montagem. 			

Fonte: O autor.

A torta foi montada em camadas, pão de ló, geleia de entrecasca, *mousse* e geleia da polpa. É recomendada a montagem da sobremesa um dia antes de servir para que fique gelada e ganhe a consistência desejada. É importante também servir assim que retirar do refrigerador para manter a consistência. Antes de alcançar o resultado final da sobremesa apresentada, foram necessários cerca de três testes para cada componente, que serão apresentados a seguir.

⁷Creme vaporoso e espesso, feito a partir do creme de leite batido, aerado e depois acrescido de açúcar (PEQUENO DICIONÁRIO DE GASTRONOMIA, 1999).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As pesquisas experimentais tiveram o objetivo de utilizar o aproveitamento integral da melancia no preparo de uma sobremesa, com o intuito de mostrar a versatilidade da fruta numa composição harmoniosa e que valorizasse as partes comumente desprezadas. Dentre as opções de sobremesa testadas, a escolhida foi a torta *mousse* de melancia, que utilizou na sua composição semente, entrecasca e polpa, cada uma destas partes foram preparadas considerando suas características principais, de forma que conferissem à sobremesa texturas diferentes, valorização do aroma e sabor da fruta.

Cada parte da sobremesa foi testada separadamente para melhor avaliação do desempenho de cada ingrediente. Para a base da torta, optou-se por fazer uma massa de biscoito amanteigado com a entrecasca da melancia, porém, após testes realizados, foi constatado que devido à grande concentração de água da entrecasca, a massa ficou úmida. Foi preciso acrescentar mais farinha de trigo para atingir a consistência desejada, resultando em uma massa dura e seca. No segundo teste, utilizou-se a semente da melancia torrada e levemente triturada na mesma massa usada anteriormente. A massa ficou saborosa, porém a espessura não agradou. Partiu-se, então, para a mudança na espessura da massa e, ainda assim, o resultado não foi satisfatório, pois, após refrigerada juntamente com a *mousse*, a massa apresentou consistência indesejada. Decidiu-se então utilizar uma massa que reagisse melhor à umidade da mousse, optou-se pela massa de pão de ló com espessura mais fina. Para atingir o ponto de torra da semente, foram adicionadas 15g de sementes de melancia numa panela. Logo em seguida, foram trituradas no liquidificador e acrescidas à massa de pão de ló, antes de levá-la ao forno. A massa apresentou o sabor e a crocância desejados.

O segundo componente testado foi a geleia da entrecasca da melancia. Foram feitos dois testes. No primeiro teste, foram usados 320g de entrecasca e 50g de açúcar. A entrecasca foi ralada no ralo grosso e peneirada para retirar o excesso de água. Ao cozinhar em fogo lento por 60 minutos, atingiu-se um ponto de doce mais firme do que o desejado, necessitando assim de novo experimento que apresentasse menor tempo de cocção. Ainda assim, constatou-se que os fragmentos da entrecasca precisavam ser menores para atingir consistência cremosa, mas que tivesse textura levemente granulada. Após o preparo, a geleia foi refrigerada por 30 minutos para adquirir temperatura e consistência adequadas.

O terceiro componente testado foi a geleia da polpa de melancia. Foram usados 500g de melancia picada em cubos, 30g de açúcar e somente a água que contém na

melancia. Assim como a geleia da entrecasca, ela demorou 1 hora para reduzir por completo e, após fria, também soltou muita água. Então, optou-se por fazer da outra forma. A melancia foi picada em cubos e batida no liquidificador até que virasse um suco espesso. Foram colocados na panela 300g de suco de melancia junto com 20g de açúcar, em fogo alto, até que a água fervesse e secasse um pouco, formando uma borra vermelha na panela. A geleia foi levada para o freezer para esfriar, enquanto houve a hidratação de 10g de gelatina sem sabor, em 30mL de água fria e, depois, dissolução em banho-maria. Após todo esse processo, a gelatina foi colocada aos poucos na geleia fria e 70g reservados para colocar na *mousse*. O restante da geleia foi levado novamente ao freezer para dar consistência.

O quarto elemento testado foi a *mousse*. Foram feitos três testes. No primeiro, foram usados o creme de leite fresco para o *chantilly* e a geleia da polpa de melancia. O resultado foi uma *mousse* mole, devido à quantidade de geleia utilizada. Optou-se, então, pela redução da quantidade de geleia, o que gerou uma mistura com menos dulçor que o desejado. No terceiro teste, foi batido o creme de leite fresco na batedeira e acrescentado aos poucos 10g de açúcar até dar o ponto do *chantilly*. Foi agregada ao *chantilly*, a geleia reservada anteriormente para a *mousse*, que já estava misturada com a gelatina sem sabor, conferindo assim, a textura e o dulçor desejados. Foi levado para refrigerar e adquirir consistência. O resultado foi satisfatório e o *chantilly* ganhou uma consistência firme.

Na montagem da *Torta Mousse*, optou-se primeiro pelo formato quadrado que resultasse em quatro mono porções, mas as camadas não ficaram uniformemente distribuídas. Decidiu-se, então, pelo formato redondo e montagem individual, conforme demonstrado na figura 1.

FIGURA 1 – *Torta Mousse de Melancia*.



Fonte: Arquivo pessoal.

6 CONCLUSÃO

Diante do objetivo proposto nesse artigo, conclui-se que é possível o aproveitamento integral da melancia no preparo de uma sobremesa, utilizando a entrecasca, a polpa e a semente, garantindo a harmonia, sem perder o sabor característico, por se tratar de uma fruta composta em sua maior parte por água. Foi possível comprovar também a versatilidade desse alimento, que, além de ser consumido *in natura* ou em sucos, pode ser utilizado no preparo de sobremesas mais elaboradas, mostrando que a Gastronomia pode ser aliada na introdução do aproveitamento integral na alimentação cotidiana, inclusive contribuindo para uma maior ingestão de nutrientes.

ABSTRACT

The waste of food is one of the major problems facing Brazil. Annually, millions of tons of food leftovers go into the trash, causing a negative impact on the environment and causing a loss of important sources of nutrients from bark, leaf stalks and seeds, as the nutritional value of these inputs is unknown to many people. An alternative to avoid waste is awareness, through the valorization of the integral use of food, which consists in the use of parts that are normally neglected. In view of this, it was proposed the elaboration of a dessert, with the full use of the watermelon in a harmonious way. For this, the methodology was based on bibliographic research, in books, websites and academic articles, and experimental research, by which, based on some tests, the watermelon mousse cake was prepared, a harmonic dessert that presented the use of the bite, pulp and seed of this fruit.

Keywords: Gastronomy. Confectionery. Cake *mousse*. Jelly.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D. P. F. **Melancia**. 2003. 9 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Faculdade de Ciências) - Universidade do Porto, Porto-Portugal, 2003. Disponível em: <http://www.dalmeida.com/hortnet/Melancia.pdf>. Acesso em: 21 out. 2017.

CARDOSO, F. T. et al., 2015. Aproveitamento Integral de Alimentos e o seu Impacto na Saúde. **Sustentabilidade em Debate**, Brasília, v.6, n.3, p. 131-143, set./dez., 2015. Disponível em: <http://periodicos.unb.br/index.php/sust/article/view/16105>. Acesso em: 05 out. 2017.

CARVALHO, R. N. de. **Cultivo da melancia para a agricultura familiar**. Brasília: EMBRAPA -SPI, 1999. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/88278/cultivo-de-melancia-para-a-agricultura-familiar>. Acesso em: 21 out. 2017.

CASTELLANE, P.D.; CORTEZ, G.E.P. **A cultura da melancia**. Jaboticabal: FUNEP, 1995.

CENTRO DE ESTUDOS AVANÇADOS EM ECONOMIA APLICADA. Melancia: clima prejudica melancicultura em 2015. **Hortifruti Brasil**, p. 40-43, dez./jan. 2016. Disponível em: <http://www.cepea.org.br/hfbrasil/edicoes/152/melancia.pdf>. Acesso em: 22 out. 2017.

CHANTILLY. In: PEQUENO DICIONÁRIO DE GASTRONOMIA, Rio de Janeiro; Objetiva, 1999, p. 133.

EMBRAPA. Melancia. **Hortalças na web - 50 hortalças**, [On-line, ?]. Disponível em: <http://www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/melancia.html>. Acesso em: 25 mar. 2018.

ENTRECASCA. In: BEM ESTAR. **Casca da melancia pode melhorar desempenho sexual**. G1, São Paulo, 2015. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2015/01/casca-de-melancia-pode-melhorar-desempenho-sexual.html>. Acesso em: 18 jun. 2018.

GONÇALVES, M de M. et al. **Produção de minimelancia em sistema orgânico no sul do rio grande do sul como alternativa para a diversificação das áreas de tabaco**. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2009. (Circular técnica, 83).

GONDIM, J. A. M. et al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 825-827, out./dez., 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/cta/v25n4/27658.pdf>. Acesso em: 22 out. 2017.

GRIMBERG, E. **A Política Nacional de Resíduos Sólidos: a responsabilidade das empresas e a inclusão social**. 2015. Disponível em: <http://www.polis.org.br/uploads/1177/1177.pdf>. Acesso em: 05 out. 2017.

GUIMARÃES, R. R., FREITAS, M. C. J. de., SILVA, V. L. M. Bolos simples elaborados com farinha da entrecasca de melancia (*Citrullus vulgaris*, sobral): avaliação química, física e sensorial. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Rio de Janeiro, p. 354-363, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/cta/v30n2/11.pdf>. Acesso em: 05 out. 2017.

HORTALIÇAS. In: AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução CNPPA nº 12, de 1978**. 2003. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/resol/12_78_hortalicas.htm. Acesso em: 15 maio 2018.

IBGE. **Pesquisa de orçamento familiar**. Aquisição alimentar domiciliar per Capita Brasil e Grandes Regiões. 2009. Disponível em: https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_aquisicao/default_zip.shtm. Acesso em: 11 maio 2018.

_____. **Indicadores conjunturais da produção agrícola: agricultura**. 2015. Disponível em: https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/pesquisas/anos_anteriores_2015.shtm. Acesso em: 11 mai. 2018.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA - IPEA (2009). Desperdício - Custo para todos - Alimentos apodrecem enquanto milhões de pessoas passam fome. **Desafios do Desenvolvimento**, on-line, ano 6, ed. 54, 30 out. 2009. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/desafios/index.php?option=com_content&id=1256:reportagens-materias&Itemid=39. Acesso em: 21 out. 2017.

LAURINDO, T. R.; RIBEIRO, K. A. R. Aproveitamento integral de alimentos. **Interciência e Sociedade**, São Paulo, v. 3, n 2, p. 18, 2014. Disponível em: http://fmpfm.edu.br/intercienciaesociedade/colecao/online/vol3_n2_on_line.html. Acesso em: 21 out. 2017.

LELIS, M. G. **Aproveitamento Integral de Alimentos: saiba como aproveitar melhor os alimentos reduzindo o seu desperdício**. 1. ed. Viçosa-MG: AS Sistemas E-book, 2013. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Aproveitamento-Integral-Alimentos-aproveitar-desperd%C3%ADcio-ebook/dp/B013VH9HHA>. Acesso em: 21 out. 2017.

MARTINS, C. R.; FARIAS, R. de M. Produção de alimentos x desperdício: tipos, causas e como reduzir perdas na produção agrícola. **Revista da FZVA**, Uruguaiana, v. 9, n. 1, p. 20-32, 2002. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fzva/article/view/2141/1650>. Acesso em: 05 out. 2017.

MONTEIRO, B. de A. **Valor Nutricional de Partes Convencionais e Não Convencionais de Frutas e Hortaliças**. 2009. 68 f. Dissertação (Faculdade de Ciências Agrônômicas) - Botucatu- SP, 2009. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cp090218.pdf>. Acesso em: 21 out. 2017.

MORAIS, A. R. de et al. Avaliação química da folha de cenoura visando ao seu aproveitamento na alimentação humana. **Ciência agrotécnica**, Lavras, v.27, n.4, p.852-857, jul./ago., 2003. Disponível

em:http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-70542003000400017&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 08 mar. 2018.

PÃO DE LÓ. In: PEQUENO DICIONÁRIO DE GASTRONOMIA, Rio de Janeiro; Objetiva, 1999, p. 297.

PORTELA, J. V. F. **Estudo dos aspectos tecnológicos e de qualidade envolvidos no aproveitamento da casca e da polpa da melancia (*Citrullus lanatus* Schrad).** 2009. 132 f. Dissertação (Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos). Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa - PB, 2009. Disponível em: Acesso em: <http://tede.biblioteca.ufpb.br/bitstream/tede/4008/1/arquivototal.pdf>. Acesso em: 21 out. 2017.

QUEIRÓZ, M. A. de et al. **Recursos genéticos e melhoramento de plantas para o Nordeste brasileiro.** Petrolina: Embrapa Semi-Árido/Brasília-DF: Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 1999. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/153831/recursos-geneticos-e-melhoramento-de-plantas-para-o-nordeste-brasileiro>. Acesso em: 08 mar. 2018.

ROCHA, M. R. da. **Sistemas de cultivo para a cultura da melancia.** 2010.76 f. Universidade Federal de Santa Maria. Dissertação (Mestrado Pós-Graduação em Ciência do Solo) - Santa Maria - RS, 2010. Disponível em: <http://w3.ufsm.br/ppgcs/images/Dissertacoes/MARTA-ROCHA.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2018.

REIMERS, C. Transferência de tecnologia por meio da interação universidade - **Empresa: Uma estratégia de desenvolvimento para o Vale do Taquari.** 2009. 127 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Faculdade de Direito). Centro universitário Univates - Lajeado, junho de 2009. Disponível em: <https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/539/1/2009CristianiReimers.pdf>. Acesso em: 09 abr. 2018.

RESENDE, G. M. de; COSTA, N. D. Características produtivas da melancia em diferentes espaçamentos de plantio. **Horticultura Brasileira**, Brasília, v.21, n.4, p.695-698, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/hb/v21n4/19441.pdf>. Acesso em: 21 out. 2017.

SANTANA, A. F.; OLIVEIRA, L. F. de. Aproveitamento da casca de melancia (*Curcubita citrullus*, *Shrad*) na produção artesanal de doces alternativos. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 16, n. 4, p. 363-368, out./dez., 2005. Disponível em: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/496/459>. Acesso em: 21 out. 2017.

SANTOS, M. A. T. dos; ABREU, C. M. P. de; CARVALHO, V. D. de. Efeito de diferentes tempos de cozimento nos teores de minerais em folhas de brócolis, couve-flor e couve

(Brassica oleracea L.). **Ciênc. agrotec.**, Lavras, v. 27, n. 3, p. 597-604, jun., 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-70542003000300015&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 out. 2017.

SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO A MICRO E PEQUENA EMPRESA - SEBRAE. **Fábrica de Conservas: Ideias de Negócios Sustentáveis**, 2012. Disponível em: <http://www.sebraepr.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/Anexos/F%C3%A1brica%20de%20Conservas.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2018.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO - SESC. Banco de alimentos e Colheita Urbana. **Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Série Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional, 2003. Disponível em: <http://files.livros-online-para-baixar.webnode.com/200000114-19d041acb2/Livro-de-receitas-mesa-brasil- aproveitamento-integral-dos-alimentos.pdf>. Acesso em 17 mar. 2018.

SOUZA, P. D. J. et al. Análise sensorial e nutricional de torta salgada elaborada através do aproveitamento alternativo de talos e cascas de hortaliças. **Alimentação e Nutrição**, v.18, n.1, p.55- 60, 2007. Disponível em: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/133/143>. Acesso em: 15 mar. 2018.

STEFANELLO, C. L.; ROSA, C. S. **Rev. cienc. Tecnol.**, Posadas, n. 17, jun., 2012. Disponível em: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-75872012000100006&lng=pt_BR&nrm=iso. Acesso em: 22 out. 2017.

STORCK, C. R. et al. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.43, n.3, p.537-543, mar., 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/cr/v43n3/a8413cr6971.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2018.

TORRES, S. B. Germinação e desenvolvimento de plântulas de melancia em função da salinidade. **Revista Brasileira de Sementes**, Londrina, v. 29, n. 3, p. 77-82, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31222007000300010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 08 mar. 2018.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 9.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

VILHENA, M. de O.; SILVA, M. C. da. **Aproveitamento Integral dos Alimentos Orgânicos: Arte Culinária Verde**. 2007. 6 f. Trabalho de Conclusão de Curso- Universidade Tecnológica do Paraná-Brasil 2007. Disponível em: http://www.utfpr.edu.br/curitiba/estrutura-universitaria/diretorias/dirppg/grupos/tema/9arte_culinaria_verde.pdf. Acesso em: 23 nov. 2017.