

GOIABA:
uma elaboração não convencional

LANNA, Deborah Bellotti¹; SIMONCINI, João Batista Villas Boas².

RESUMO

A goiaba é uma fruta rica em vitamina C, presente em toda extensão da América Tropical com maior produção entre os meses de Março e Abril. Sua produção se destaca na Zona da Mata Mineira, mais especificamente no município de Visconde do Rio Branco, cidade da qual provém as goiabas utilizadas para a elaboração deste trabalho. Diante disso, o objetivo foi apresentar um *menu* completo, composto por uma coxinha de goiabada como entrada, nhoque de goiaba com queijo como prato principal e um *sorbet* de goiaba como sobremesa. Para tal, foram feitas pesquisas bibliográficas sobre a goiaba, a Agroecologia e o *Slow Food*, nas quais se conceituou este trabalho, além de uma pesquisa experimental que permitiu a criação de três pratos utilizando a goiaba.

Palavras-chave: Gastronomia. *Slow Food*. Agroecologia.

1 INTRODUÇÃO

A goiabeira é encontrada em quase todas as regiões tropicais e subtropicais do mundo em razão da sua fácil propagação por sementes, entretanto, não se sabe ao certo sua origem. O Brasil, é o terceiro maior produtor mundial de goiaba, fruto de importância econômica por sua ampla forma de aproveitamento- polpa, néctar, suco, compota, sorvete, etc- e valores nutricionais que a torna um fruto de importante fonte alimentar, principalmente de Vitamina C. Para melhor consumo desse fruto, é importante destacar sua base agroecológica (GONZAGA NETO, 2007).

A Agroecologia é vista em imaginário como uma forma de produção ecológica, porém é um equívoco reducionista rotulá-la em qualquer sentido sem que se destaque sua função científica, afinal, é de fato um estudo para o estabelecimento de bases e estratégias para a construção de estilos de agriculturas e desenvolvimento rural

¹Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Rua São Luiz, 218, Parque Jardim da Serra. Telefone: (32) 999679933. Email: debellotti5@gmail.com

²Orientador

sustentável. Produzir, comercializar e consumir alimentos são atividades com teor ético e político, sendo uma questão fundamental para toda a sociedade, com sérias implicações para as gerações futuras (CAPORAL; COSTABEBER, 2004; EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA, 2006).

Na gastronomia, um grande número de *chefs* vem se juntado ao ativismo agroecológico por meio de movimentos como o *Slow Food*³, Do Campo à mesa⁴ e Gastromotiva⁵, afinal, como alguém cujo trabalho é cuidar do resultado final, pode não se importar com o princípio? Para um bom sabor é preciso ter um bom alimento e um bom alimento vem de uma produção que vise à sustentabilidade econômica, ecológica, social, cultural, política e ética (BARBER, 2015).

Objetivo deste trabalho foi elaborar um *menu* completo que teve como base a goiaba orgânica produzida localmente, respeitando assim, os princípios da Agroecologia e do movimento *Slow Food*. Desta maneira, como é possível elaborar um *menu* utilizando a goiaba com aproveitamento integral e de modo que os preparos não sejam convencionais?

Para isto, este trabalho estruturou-se em cinco partes além da introdução. A primeira parte refere-se a conceituação de Agroecologia e *Slow Food* e a inter-relação dos conceitos com a Gastronomia. A segunda parte apresenta a história da goiaba, dados de produção em âmbito nacional, estadual e regional – Zona da Mata Mineira e relevância socioeconômica e cultural para a região. Na terceira e quarta parte especifica-se material e métodos utilizados para a pesquisa, assim como fichas técnicas dos pratos elaborados, seguida pelos resultados e discussões. Encerrando o trabalho, são apresentadas as conclusões.

2 AGROECOLOGIA E O SLOW FOOD

2.1 AGROECOLOGIA

Segundo Altieri (2004) e Caporal e Costabeber (2004), a Agroecologia é um estudo com um enfoque científico que fornece estrutura metodológica para a transição dos atuais

³Movimento mundial criado na Itália em 1986, fundado pelo jornalista e sociólogo Carlo Petrini a fim de estimular o prazer gastronômico e defender a boa comida (IRVING; CERIANI; 2013, p.5).

⁴Movimento agroecológico pela melhor utilização do campo que possui diversas vertentes. A premissa é utilizar apenas os alimentos que estão disponíveis no campo, porém recebe diversas críticas e questionamentos sobre sua funcionalidade em razão da pequena cadeia produtiva que gera (BARBER, 2015, p.17).

⁵Movimento gastroecológico iniciado em 2006 pelo *Chef* David Hertz com foco social em promover educação e empregabilidade, fazendo trabalhos de ressocialização. (GASTROMOTIVA, on-line).

modelos de desenvolvimento rural e de agriculturas convencionais em estilos que integrem sistemas agrônômicos, ecológicos e socioeconômicos a partir da compreensão e avaliação dos sistemas agrícolas e da sociedade como um todo, incentivando assim o desenvolvimento de agroecossistemas complexos onde as interações ecológicas sejam autossuficientes.

De acordo com Altieri (2004) as novas descobertas químicas, biológicas e mecânicas no século XX, foi intensificada a mecanização de processos e produção extensiva propiciando a hegemonia da agricultura convencional⁶. Desde então, contrapondo essa proeminência, várias formas de agricultura surgiram, porém, muitos desses novos modelos falharam por não apresentarem um estudo real da situação agrícola.

Para Caporal e Costabeber (2004), por sua etimologia, a agroecologia é confundida e generalizada como uma forma ecológica de agricultura. Porém, não se deve reduzir o termo, tendo em vista que a Agroecologia não é uma forma de agricultura e que seus processos vão além da ecologização das produções. A agroecologia não se baseia apenas em substituir aditivos químicos por aditivos orgânicos, e sim em fazer o correto manejo desses, favorecendo equilíbrio entre plantas, solos, nutrientes, luz solar, umidade e outros organismos coexistentes.

Exemplificando, considerando o mercado e as necessidades do produtor, pode existir ocasionalmente a necessidade de aplicação de aditivos mais abrasivos para o controle de pragas ou deficiências do solo. O estudo da Agroecologia permite que o agricultor faça esse uso de forma que provoque o mínimo de danos desnecessários ou irreparáveis e, ainda, entenda a origem da necessidade dessa reparação no sistema, podendo assim, restaurar e restabelecer o agrossistema de maneira eficiente (ALTIERI, 2004).

É importante destacar o cunho político da Agroecologia, afinal o fortalecimento de práticas em comunidades e assentamentos rurais conta com o papel de movimentos sociais, sindicatos de trabalhadores rurais e Organizações Não-Governamentais (ONG's). No ultimo Encontro Nacional de Agroecologia, ocorrido entre 31 de maio e 03 de junho de 2018 em Belo Horizonte-MG, o lema foi: "Sem feminismo não há agroecologia". Destaca-se assim, a luta das mulheres, principalmente negras, pela sua importante presença na

⁶Agricultura intensiva com grande uso de aditivos químicos. Estes aditivos prejudicam a saúde humana e o solo, o uso de agrotóxicos na agricultura convencional custa três vezes a mais do que rende ao produtor em descontaminação de aquíferos por praguicidas e nitratos, reimplantação da biodiversidade e insalubridades (RIECHMANN, 2002, p.3).

sociedade e no movimento agroecológico, fundamentando que a agroecologia é, portanto, uma prática social, mobilizada por indivíduos reais (ENCONTRO NACIONAL DE AGROECOLOGIA, 2018, on-line; SANTOS, 2018).

Na mesma perspectiva da Agroecologia, cabe salientar o movimento Slow Food e suas premissas, ambos utilizados como sustentação teórica deste trabalho.

2.2 SLOW FOOD

O movimento *Slow Food* nasce na década de 1980, na Itália, fundado pelo jornalista e sociólogo Carlo Petrini com o propósito de estimular o prazer gastronômico e a boa comida. Com o aumento do *Fast Food*⁷, não há mais interesse em pesquisar e cultivar o melhor insumo. O costume ao prático e rápido degradou as sensações organolépticas e a biodiversidade, não se conhecem mais os sabores naturais e locais. Este movimento preconiza que o alimento deve ser “Bom, Limpo e Justo” aproximando da concepção defendida pela Agroecologia. Ambos, tem como fundamento o respeito a cultura, ao saber e experiência desenvolvida e acumulada no decorrer histórico pelos camponeses e produtores familiares (IRVING, 2008).

‘Bom’ porque o alimento precisa ser saboroso e despertar vontade e prazer naquele que se alimenta, estimulando e satisfazendo os sentidos. Mais além, é bom por ser de qualidade, respeitar a biodiversidade e os ciclos de cultivo, criando assim um alimento com características de sabor, aroma e cor ainda mais acentuadas. ‘Limpo’, pois não exige de forma exploratória dos recursos naturais e do ecossistema e ‘Justo’, pois respeita os trabalhadores envolvidos na produção e comercialização, defendendo a agricultura familiar, guiada pela sabedoria local, gerando desenvolvimento social para as pequenas comunidades (PETRINI, 2009).

O *Slow Food*, além de atuar em escolas e universidades, organizar feiras, eventos e mercados locais e internacionais para mostra de produtos alimentícios de qualidade, possui outros projetos vinculados ao movimento, como o Terra Madre⁸, que apoia o modelo de produção local e sustentável de pequena escala, através da construção de uma rede internacional de produtores de alimentos, representantes de comunidades

⁷ “Tipo de cozinha, enquanto lugar de produção de comida, cujos modais da preparação culinária e do serviço, adotam o modelo de produção *fast-food*, isto é industrializado e baseado no esquema fordista” (OLIVEIRA; FREITAS, 2008, p.243)

⁸O Terra Madre é um evento organizado pelo Slow Food, na cidade de Turim - Itália, de dois em dois anos. É uma rede internacional de troca de informações e experiências entre comunidades, cozinheiros e acadêmicos (IRVING; CERIANI, 2013, p.20).

locais, cozinheiros e acadêmicos visando estabelecer um sistema de produção de alimentos que respeite a biodiversidade e culturas (IRVING; CERIANI, 2013).

Ainda segundo Irving e Ceriani (2013), o movimento também traz o projeto Arca do Gosto que cataloga produtos alimentícios em extinção do mundo, já tendo uma lista de mais de 500 alimentos considerando seu potencial produtivo e comercial, o sabor, o meio de produção e sua ligação com comunidades e culturas específicas.

3 HISTÓRIA DA GOIABA

A primeira menção a goiaba aparece em cartas do padre Manuel da Nóbrega com destino a Portugal. Estas relatam a abundância do Araçá brasileiro, fruto do mesmo gênero da goiaba, muito usados em geleias, vinhos, compotas e com fins medicinais, de efeitos digestivos. Apesar de seu sabor e aroma serem muito apreciados, era uma fruta do mato e só começou a ser cultivada após ser levada a Portugal (HUE, 2008).

Explica Trajano (2015) que, a goiaba é originária da América Tropical e espalhada por todo território. As goiabeiras oferecem frutos de perfume intenso, casca rugosa e polpa vermelha ou branca que não se limitam ao preparo de compotas, goiabada cascão ou doces pastosos, mas também podem ser utilizadas em sucos, geleias e molhos.

Quanto à questão nutricional, em 100g de fruta, a goiaba contém cerca de 150 a 209 calorias. É rica em vitamina A, vitamina B, cálcio, tiamina, niacina, fósforo e ferro. Além disso, a goiaba é extremamente rica em vitamina C, chegando em até 700mg de ácido ascórbico, valor maior do que encontrado em frutas cítricas como a laranja e o limão (GONZAGA NETO, 2007). Por este alto índice de vitamina C, a goiaba foi muito utilizada durante a Segunda Guerra Mundial como suplemento na alimentação dos soldados desidratada e reduzida a pó com finalidade de aumentar a resistência contra as doenças do aparelho respiratório (SOUZA; MANCIN; MELO, on-line).

Os meses de safra da goiaba são março e abril. A goiabeira é uma árvore que pode atingir até 10 metros de altura. De fácil adaptação, pode se desenvolver em climas tropicais e subtropicais, desde o nível do mar até 1.700 metros de altitude. Exige calor e umidade para pleno desenvolvimento, mas é bastante resistente à seca e a altas temperaturas, podendo tolerar até 46°C. Entretanto é uma árvore sensível ao frio, tendo sua produtividade limitada em temperaturas abaixo de 12°C e sendo intolerante a temperaturas de -4°C. Por apresentar alto índice de abortamento de frutos, o cultivo da goiabeira deve ser feito protegido de ventos fortes, implementando ações de adequação do manejo do pomar para assim evitar o ressecamento das folhas e flores e a infestação

de pragas (EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA, 2010; CENTRAIS DE ABASTECIMENTO DE MINAS GERAIS S. A., 2018, on-line).

Enquanto no Brasil a preferência é por frutos de polpa avermelhada de grande produção, o consumidor estrangeiro prefere as frutas de polpa branca. Por isso, se comparada à exportação de outras frutas no Brasil, o comércio internacional da goiaba é ainda pequeno, porém, esse número demonstrou grande aumento e participação comercial nos últimos anos (EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA, 2010).

3.1 GOIABA NO BRASIL, MINAS GERAIS E ZONA DA MATA MINEIRA

A produção de goiaba cresceu significativamente nos últimos anos. As regiões Nordeste e Sudeste são as maiores produtoras no Brasil, responsáveis por mais da metade da produção nacional, conforme especificado no Quadro 1. Pode-se afirmar ainda, que na região Sudeste os principais produtores são o Estado de São Paulo e Minas Gerais, neste segundo, vem se destacando a Mesorregião Zona da Mata com uma produção que quase dobrou nos últimos seis anos (2010-2016) (ver Quadro 2). Dentre as Microrregiões que compõem a Mesorregião Zona da Mata, destaca-se a Microrregião de Ubá, como demonstrado no Quadro 2. Dos municípios que fazem parte desta microrregião, Visconde do Rio Branco foi o que mais produziu entre os anos de 2010-2016, foram 20.000 toneladas de goiaba do total de 28.214 produzido pelos municípios da microrregião, como pode ser observado no Quadro 3 (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2006-2016, on-line).

QUADRO 1- PRODUÇÃO DE GOIABA - BRASIL - REGIÕES - REGIÃO SUDESTE (TONELADAS)

Brasil, Grande Região e Unidade da Federação	Ano						
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Brasil	323872	342528	345332	349615	359349	424330	414960
Norte	20692	6163	7128	4065	5254	6136	6058
Nordeste	130474	151903	145745	144711	153710	207194	191078
Sudeste	141125	149169	161116	174582	170403	179310	186100
Sul	12192	12227	12293	11420	15783	17143	20716
Centro-Oeste	19389	23066	19050	14837	14199	14547	11008
Região Sudeste							
Minas Gerais	12574	15249	15854	17668	14946	14315	16644
Espírito Santo	9711	8450	8069	7892	7656	6231	7122
Rio de Janeiro	13059	12691	11731	10964	14179	15082	15586
São Paulo	105781	112779	125462	138058	133622	143682	146748

Adaptado de INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (2006-2016, on-line)

QUADRO 2- PRODUÇÃO DE GOIABA - QUANTIDADE PRODUZIDA (TONELADAS)

Estado de Minas Gerais - Mesorregião Geográfica	Ano						
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Noroeste de Minas	35	350	1400	1200	1080	719	115
Norte de Minas	3040	2762	2282	4184	2435	1852	3932
Jequitinhonha	40	34	96	178	220	205	218
Vale do Mucuri	63	63	63	-	-	-	-
Triângulo Mineiro/Alto Paranaíba	305	411	312	251	344	445	375
Central Mineira	25	25	25	-	-	-	10
Metropolitana de Belo Horizonte	1447	1718	1723	1647	1566	1685	951
Vale do Rio Doce	767	796	837	668	693	535	673
Oeste de Minas	315	366	381	558	594	1143	1598
Sul/Sudoeste de Minas	1720	1668	1502	1333	1389	1210	1149
Campo das Vertentes	799	916	1005	1028	1354	1473	2469
Zona da Mata	4018	6140	6228	6621	5271	5048	5154
Estado de Minas Gerais - Microrregião Geográfica	Ano						
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Ponte Nova	208	181	181	314	314	436	593
Manhuaçu	12	12	12	-	-	-	-
Viçosa	627	533	590	702	852	754	650
Muriaé	106	192	192	30	25	-	83
Ubá⁹	2623	4776	4776	5259	3708	3516	3556
Juiz de Fora	159	163	194	104	112	107	124
Cataguases	283	283	283	212	260	235	148

Adaptado de INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (2006-2016, on-line).

QUADRO 3- PRODUÇÃO DE GOIABA - VARIÁVEL - QUANTIDADE PRODUZIDA (TONELADAS)

Microrregião Geográfica de Ubá	ANO							
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	Total
Ubá	2623	4776	4776	5259	3708	3516	3556	28214
Astolfo Dutra	144	144	144	144	80	-	-	656
Divinésia	15	15	15	-	-	25	50	120
Dores do Turvo	16	-	-	-	-	-	-	16
Guarani	-	-	-	20	36	36	36	128
Guidoval	10	-	-	-	-	-	-	10
Guiricema	385	385	385	420	275	350	350	2550
Mercês	-	-	-	-	-	-	-	0
Piraúba	174	348	348	360	516	680	650	3076
Rio Pomba	50	140	140	140	60	60	60	650
Rodeiro	-	-	-	-	-	-	-	0
São Geraldo	-	-	-	-	-	-	-	0

Continuação..

⁹Os municípios que compõem a Microrregião de Ubá são: Astolfo Dutra, Divinésia, Dorés do Turvo, Guarani, Guidoval, Guiricema, Mercês, Piraúba, Rio Pomba, Rodeiro, São Geraldo, Senador Firmino, Silveirânia, Tabuleiro, Tocantins, Visconde Do Rio Branco (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2018, on-line).

Microrregião Geográfica de Ubá	ANO							
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	Total
Silveirânia	5	5	5	5	-	5	5	30
Tabuleiro	-	5	5	5	-	10	10	35
Tocantins	24	120	120	165	229	80	125	863
Visconde do Rio Branco	1800	3600	3600	4000	2500	2250	2250	20000

Adaptado de INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (2006-2016, on-line).

5 MATERIAL E MÉTODO

Segundo Vergara (2003), a metodologia deste artigo é caracterizada por pesquisa bibliográfica e experimental, ou seja, se baseia em material acessível ao público geral, como revistas, jornais e ferramentas on-line e na experimentação, investigação e análise da questão proposta.

A pesquisa realizada tem como objetivo demonstrar que é possível elaborar um *menu* que tenha como base a goiaba orgânica produzida localmente, respeitando assim, os princípios da Agroecologia e do movimento *Slow Food*. Para isso foram desenvolvidos três pratos. O quadro 4 apresenta o modo de preparo da entrada, uma coxinha que utiliza requeijão de corte como massa e a goiabada (ponto de corte) como recheio.

QUADRO 4- Ficha técnica.

PRATO:	Coxinha de goiabada		
Categoria:	Entrada	Rendimento:	6 unidades
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Goiaba	300	g	
Requeijão de corte	240	g	Gelado
Sal	1	g	
Açúcar	100	g	
Limão	6	mL	
Farinha de trigo	100	g	
Pão de sal	100	g	Tostado e ralado
Ovo	100	g	Levemente batido
Óleo	1000	mL	
Água	1000	mL	
MODO DE PREPARO:			
1. Cozinhar as goiabas inteiras na água até começarem a desmanchar; 2. Peneirar a goiaba inteira, deixando apenas uma polpa homogênea; 3. Fazer uma calda com o açúcar e misturar as goiabas peneiradas; 4. Cozinhar o doce até que solte do fundo da panela; 5. Enformar e refrigerar; 6. Cortar o requeijão em fatias de 1cm espessura e abrir com o auxílio de um rolo, se necessário; 7. Recheiar o requeijão com um pouco do doce e fechar em forma de coxinha; 8. Empanar na ordem: Farinha de trigo, ovos e farinha do pão; 9. Fritar em óleo quente			

Fonte: O autor.

O quadro 5 a seguir mostra a preparação do prato principal, um nhoque¹⁰ que utiliza doce de goiaba na massa acompanhado de um molho de queijo tipo parmesão e creme de leite.

QUADRO 5- Ficha técnica.

PRATO:		Nhoque de goiaba		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	6 porções	
INGREDIENTE		QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Nhoque:				
Goiaba		300	g	
Açúcar		40	g	
Queijo tipo parmesão		200	g	Ralado
Farinha		100	g	
Pimenta do reino		1	g	
Sal		3	g	
Requeijão de Corte		100	g	
Água		1000	mL	
Cebola		150	g	Aprox. 1 unidade
Molho de queijo:				
Creme de leite		200	mL	
Parmesão		100	g	
Sal		1	g	
Pimenta do reino		1	g	
noz-moscada		1	g	
MODO DE PREPARO:				
<p>Nhoque:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhar as goiabas inteiras na água até começarem a desmanchar; 2. Peneirar a goiaba inteira, deixando apenas uma polpa homogênea; 3- Cozinhar a goiaba com o açúcar até que reduza e a cor intensifique; 4- Agregar o queijo, o requeijão, o sal e a pimenta do reino; 5- Peneirar a mistura; 6- Agregar a farinha enquanto abre a massa; 7- Cortar a massa; 8- Ferver a água com a cebola e peneirar a cebola; 9- Cozinhar a massa nesse caldo até o ponto (quando a massa subir). <p>Molho de queijo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Em uma frigideira, misturar o creme de leite e o queijo até que fique homogêneo; 2- Colocar o sal e a pimenta do reino; 3- Finalizar com a noz-moscada. 				

Fonte: O autor.

¹⁰Massa típica italiana preparada normalmente com purê de batata ou mandioca e farinha de trigo (ZAVAN, 2009, p.; PIAZZESI, 2008, p.37)

O quadro 6, a seguir, apresenta a ficha técnica de preparação do *sorbet* de goiaba.

QUADRO 3- Ficha técnica.

PRATO:	Sorbet de goiaba			
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	6 porções	
INGREDIENTE		QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Goiaba		300	g	Peneirada
Açúcar cristal		40	g	
MODO DE PREPARO:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhar as goiabas inteiras na água até começarem a desmanchar; 2. Peneirar a goiaba inteira, deixando apenas uma polpa homogênea; 3- Cozinhar a goiaba com o açúcar até que reduza e a cor intensifique; 4- Em uma vasilha maleável, congelar o resultante; 5- Bater no processador e congelar novamente. 				

Fonte: O autor.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizados um total de sete testes, sendo dois relacionados a Coxinha de goiabada, três ao Nhoque de goiaba e dois para o *sorbet* de goiaba.

Na elaboração da Coxinha de requeijão com goiaba, foi observada a necessidade de refrigerar o requeijão de corte antes de manipulá-lo, pois a textura mais firme impediu que a massa estourasse durante a fritura, além de facilitar no molde de coxinha, garantindo um resultado mais uniforme. O doce de goiabada teve seu preparo modificado. O primeiro teste foi feito com um doce mais cremoso, substituído então por um doce em ponto de corte com o objetivo de facilitar na montagem da coxinha. A figura 1 demonstra o resultado desta elaboração.

FIGURA 1- Coxinha de goiabada.



Fonte: Arquivo Pessoal.

Na criação do nhoque de goiaba, alguns fatores foram modificados ao longo da elaboração. O resultado aprovado utiliza na massa a polpa peneirada da goiaba reduzida com açúcar, mandioca, queijo tipo parmesão ralado, sal e pimenta do reino. Entretanto, inicialmente, foi utilizada a casca desidratada da goiaba e batata ao invés da polpa da goiaba. Neste caso, os sentidos, como referenciados por Brillat-Savarin (1995) em A Fisiologia do Gosto, não foram atingidos. Isto é, a cor da massa não despertou a visão, fator primordial para a vontade de comer e nem a textura lisa desejada para o nhoque. A textura também não atingiu o esperado, resultando em uma massa grosseira e pouco homogênea. Foi feito também um teste utilizando mandioca na massa, porém, apesar da boa aparência como apresentada na figura 2, a massa resultante foi de difícil manipulação. Portanto, para o resultado final da massa, constatou-se que a utilização da polpa reduzida com açúcar gerou uma cor mais intensa e avermelhada, característica da goiaba consumida em Minas Gerais, e um sabor mais acentuado da fruta. Além disso, a massa foi peneirada para ficar lisa e o modo de cocção também foi modificado. Anteriormente, a massa foi testada salteada e assada. No primeiro caso o resultado foi um nhoque muito oleoso e no segundo, muito seco. Então se optou pela cocção em caldo. O molho também foi modificado: no teste inicial era composto pela polpa da goiaba peneirada e refogada com cebola e alho. O gosto da goiaba neste caso foi invadido pelos temperos, a textura ficou muito pastosa e a cor opaca. No segundo teste foi elaborado então, um molho apenas de queijo tipo parmesão e creme de leite que apresentou gosto, cor e contraste desejado.

FIGURA 2- Teste da massa.



Fonte: Arquivo Pessoal.

FIGURA 3- Resultado final.



Fonte: Arquivo Pessoal.

Para o *sorbet*, inicialmente a polpa foi utilizada sem cocção. Neste caso, o resultado foi um sorbet com muita acidez, textura com muitos cristais de gelo e cor opaca. Portanto, no segundo teste, a polpa foi cozida com 15% de açúcar, resultando em um doce de textura mais cremosa e cor mais viva como apresenta a figura 4.

FIGURA 4- Sorbet de goiaba.



Fonte: Arquivo pessoal.

CONCLUSÃO

Tendo em vista a desenvolvida neste trabalho, conclui-se que é possível elaborar um *menu* completo utilizando a goiaba de forma integral e com preparos não convencionais respeitando os princípios da Agroecologia e do *Slow Food*, sendo 'Bom, Limpo e Justo'. Dessa forma, ressalta-se a possibilidade de funcionalidade de uma gastronomia sustentável como um fator que agrega ao ato de cozinhar um caráter social de responsabilidade por aquilo que alimenta.

ABSTRACT

The guava is a fruit rich in vitamin C present in the whole extension of Tropical America, with higher production between the months of March and April. Your production excels in the Zona da Mata Mineira, specifically on county of Visconde do Rio Branco, city in which the guavas were utilized for the elaboration of this work. Thus it, the objective was to present a complete menu with a contemporary elaboration, using the guava. Therefore, it was done bibliographic researches about the guava, the Agroecology and the Slow Food

that conceptualized this work, besides an experimental research that allowed the creation of three dishes using the guava.

Keywords: Gastronomy. Slow Food. Agroecology.

REFERÊNCIAS

ALTIERI, Miguel. **Agroecologia**: a dinâmica produtiva da agricultura sustentável. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 5. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

BARBER, Dan. **O terceiro prato**: notas de campo sobre o futuro da comida. Nova Iorque: Rocco, 2015.

CAPORAL, Francisco Roberto; COSTABEBER, José Antônio. **Agroecologia**: alguns conceitos e princípios. Brasília, 2004.

CENTRAIS DE ABASTECIMENTO DE MINAS GERAIS S. A.- CEASA MINAS GERAIS, **Informações Nutricionais**. Disponível em: <<http://www.ceasaminas.com.br/informacoesnutricionaisprodutogeral.asp?ComboProdutoS=GOI>>. Acesso em 1 Abr. 2018.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA- EMBRAPA. **A cultura da goiaba**. Coleção Plantar. Editores técnicos: Flávia Rabelo Barbosa e Mirtes Freitas Lima. 2. ed. ver. amp. Brasília: Textonovo Editora e Serviços Editoriais Ltda., 2010.

ENCONTRO NACIONAL DE AGROECOLOGIA, ENA. **Carta política do IV ENA**. Disponível em: <<http://enagroecologia.org.br/files/2018/06/Carta-Pol%C3%ADtica-do-IV-ENA-Versao-Final-da-S%C3%ADntese.pdf>>. Acesso em 25 jun. 2018.

GASTROMOTIVA. **Institucional**: a gastromotiva. Disponível em: <<http://www.gastromotiva.org/pb/>>. Acesso em 17 nov. 2017.

GONZAGA NETO, Luiz. **Produção de goiaba**. Fortaleza: Instituto Frutal, 2007.

HUE, Sheila Moura. **Delícias do descobrimento**: a gastronomia brasileira no século XVI. Editora Zahar, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE, **Produção Agrícola Municipal**, 2010-2016.

IRVING, John; CERIANI, Silvia. **Bem vindos ao nosso mundo**: o manual. Slow Food, 2013.

IRVING, John. **Slow Food**: manual. Slow Food, 2008.

OLIVEIRA, Nilce de; FREITAS, Maria do Carmo Soares de. FAST FOOD. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008.

PETRINI, Carlos. **Slow Food**: princípios da nova gastronomia. São Paulo: Senac, 2009.

PIAZZESI, Elisabetta. **Cocina Toscana**. 2008. Florencia: Bonechi, 2008.

RIECHMANN, Jorge. **Agricultura, ganadería y seguridad alimentaria**: La necesidad de um giro hacia sistema alimentario sustentables. Palma de Mallorca, Espanha, 2002

SAVARIN, Brillat. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das letras, 1995.

TRAJANO, Ana Luiza. **Misture a gosto**: glossário de ingredientes do Brasil. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2015.

SANTOS, Thiago Araújo. **Agroecologia como prática social**: resistência política e autonomia camponesa. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.

SOUZA, O. P.; MANCIN, C. A.; MELO, B. **Cultura da goiabeira**. Disponível em: <http://www.fruticultura.iciag.ufu.br/goiabao.html#_Toc42258445> Acesso em 23 abr. 2018.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

ZAVAN, Laura. **Cozinha italiana**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2009.