

A VERSATILIDADE DO PALMITO DE BROTO DE BAMBU: uma possibilidade gastronômica

BARBOSA, Josiane Maria Belline¹; MORAIS, Marco Antônio²; VIEIRA, Ricardo³.

RESUMO

A sociedade hoje vive uma etapa de transição no que diz respeito a alimentação, onde busca-se por alimentos mais saudáveis e/ou que são encontrados facilmente na natureza. Por meio deste pensamento este trabalho teve como objetivo introduzir um tipo de PANC na gastronomia, utilizando-se do broto de bambu amarelo. Este é um alimento que passa despercebido aos olhos da população em geral. A pesquisa trouxe elementos que foram considerados inovadores, já que contemplavam um novo valor e um novo conceito. O resultado foi o somatório da prática adquirida na cozinha e a sensibilidade para buscar o aproveitamento e traduzir isto em versatilidade. Para tanto, a metodologia se baseou numa pesquisa bibliográfica, em livros e artigos, e numa pesquisa experimental que pudessem colaborar na elaboração e conclusão do prato proposto, que foi um espaguete de broto de bambu ao molho de cogumelos frescos e *crispy*⁴ de presunto de *Parma*. Um prato que representa efetivamente o resultado almejado, colocado a prova pelo sabor e estética.

Palavras-chave: Gastronomia. Plantas alimentícias não convencionais. Bambu. Alimentação.

1 INTRODUÇÃO

Em um mundo onde os hábitos alimentares estão mais ligados aos produtos mecanizados, um exemplo disso é o Brasil, que se vê enraizado por uma prática alimentar oriunda da agronomia padronizada, onde a base agrícola de alimentação é limitada e mecanizada, fazendo com que haja contribuição e maior aproveitamento das plantas nativas e exóticas existentes com grande capacidade econômica e nutricional. Isso permite buscar uma alimentação saudável e sustentável, onde as plantas, os frutos e

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Granjas Joazal, 2, Bairro Cedofeita, Matias Barbosa, MG. Celular (32)998292775, telefone fixo: (32)32163733, E-mail: bellinebarbosajosiane@gmail.com

² Orientador.

³ Coorientador.

⁴ Alimento que é tostado e / ou quebradiço (HOUAISS, AVERY, 1978).

leguminosas são de grande importância para alimentar e nutrir as pessoas (RANIERI, 2017).

Quando falamos em alimentação podemos voltar os olhos para uma boa parcela da sociedade que não tem uma alimentação digna. A fome é causada por diversos fatores, mas principalmente pela detenção de renda nas mãos de poucos. O que hoje se produz para a alimentação da população é um exagero, visto que há um grande desperdício de alimentos desde a sua colheita, quando sai das grandes plantações, até o momento em que chega ao consumidor final, sem mencionar que a população desconhece o que está se perdendo (KINUPP, 2014). Muitos dos alimentos que existem no mundo são denominados como nativos, e há um desconhecimento acerca deles. Eles são base para uma alimentação mais saudável e com uma maior concentração de nutrientes e o desconhecimento da riqueza e importância que essas plantas trazem é comum (KINUPP, 2014).

Com tantos insumos valorosos existentes, a população ainda vive um modelo de alimentação enraizada em produtos industrializados, que possam ser adquiridos prontos, como os congelados, comidas pré prontas e as comidas de rua. Tudo que seja fácil e de rápido acesso é o que se procura para saciar a fome (BRASIL, 2002).

Contudo, para se ter uma alimentação mais balanceada necessita-se que haja a inserção de produtos e/ou insumos variados e ricos em nutrientes, que são de importância para o bom funcionamento do corpo (RANIERI, 2017).

Experimentar novos alimentos e uma diversidade maior de plantas e frutos que a natureza pode oferecer a quem dela buscar se saciar e ainda mais alimentar-se sem que haja um custo abusivo se faz necessário nos dias de hoje. E uma forma de nutrir o corpo tornando-o saudável é a busca por alimentos nativos como as Plantas Alimentícias Não Convencionais, as PANC, que possuem grande potencial de suprir as necessidades nutricionais (RANIERI, 2017).

Neste contexto, justifica-se a utilização do broto de bambu amarelo neste artigo, um tipo de PANC que, até então, era trabalhado fora do ambiente gastronômico, e que surge como uma alternativa para associar-se a outros insumos e que somados trazem algo inusitado, atraente e saboroso (AZZINI, 1995). Diante disso, este trabalho levanta a seguinte questão: como é possível trabalhar o broto de bambu propondo um prato para a gastronomia brasileira?

Para tanto, o objetivo desta pesquisa foi introduzir um tipo de PANC na gastronomia, tendo como objeto de trabalho o broto de bambu amarelo, uma planta que pouco se sabe a respeito. Para isso, elaborou-se um prato utilizando o broto de bambu

em corte de espaguete, demonstrando que é possível utilizar esse insumo na gastronomia brasileira.

Este artigo encontra-se dividido em seis partes, sendo que na primeira discorre-se brevemente sobre as PANC, na segunda conta-se sobre os bambus e na terceira apresenta-se os cuidados que se deve ter com os brotos de bambu. Em seguida, apresenta-se materiais e métodos utilizados para a elaboração do prato. No tópico seguinte aborda-se os resultados e discussão da pesquisa e por fim, estão as conclusões do trabalho.

2 PANC

Segundo Kellen et al. (2015), os alimentos que crescem naturalmente na natureza são denominados Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). A maioria dessas plantas têm seu desenvolvimento em quintais, jardins, praças e onde mais o clima for propício para seu crescimento.

O termo PANC, quer dizer que são plantas comestíveis porém, que, não são consumidas pela pelas pessoas, pois muitas dessas plantas são vistas como ervas daninhas e/ou matos. Devido a esse fator as plantas dessa categoria foram esquecidas e inseri-las novamente a alimentação diária seria um modo de não permitir que caíam em desmemória. E ainda, o consumo destas plantas é uma forma de valorizar culturalmente a alimentação dos locais onde se encontram inseridas e utilizadas por pessoas na roça, que detém conhecimento empírico passados de geração em geração acerca desses insumos (RANIERI, 2017).

Existe um diferencial em cada tipo de planta e uma forma específica de consumi-las, o que se classifica em três formas: in natura, em sucos e saladas cruas, as plantas que devem ser consumidas cozidas e também *in natura* e ainda aquelas que se faz imprescindível passar por cozimento, assim como a mandioca brava contém um amargor característico parecido com dos brotos de bambu (RANIERI, 2017).

Todos os tipos de alimentos existentes que são diferenciados e muitas vezes desconhecidos pela população exigem que se faça antes do consumo uma pesquisa e também buscar reconhecer estes alimentos através de fotos para que só então tenha certeza do que é, na maioria das vezes serão algum tipo de PANC que não fazem parte dos insumos utilizados no dia a dia. O broto de bambu amarelo é um tipo de PANC que este trabalho buscou pesquisar e está ligado ao sentido de aproveitamento e às potencialidades que este alimento tem a oferecer (KINUPP, 2017).

3 BAMBU

3.1 CARACTERÍSTICAS DO BAMBU

No Brasil existe a maior concentração e variedades de bambus de todos os países da América, com aproximadamente 230 a 400 espécies em 34 gêneros. Seus primeiros brotos dão origem a outros brotos, criando ramificações, diferenciados por seu rizoma que ficam sob a terra. Bambus têm características como as árvores, sua parte aérea se constitui de colmos, folhas e as ramificações subterrâneas, que são o rizoma e a raiz (OLIVEIRA,2013). As raízes são importantes para coletar a água e nutrientes necessários para a planta crescer. As folhas por sua vez fazem as vezes de elaborar substâncias capazes de ajudar no crescimento rápido do bambu através da fotossíntese. Com isso chegam a aumentar de tamanho cerca de 22 a 24 cm por dia (OLIVEIRA, 2013)

O bambu amarelo, da espécie *Bambusa vulgaris vittata* resiste bem aos efeitos do inverno de temperaturas severas em torno de 20 graus negativos. Suas divisões e/ou colmos são de cor amarelo e verde, dando origem ao nome. Seu uso é mais procurado com emprego em decoração, pois possui uma coloração bem viva, o que atrai também para criar trabalhos direcionados a artesanato(OLIVEIRA, 2007).

Cada espécie de bambu pode produzir brotos com tamanho e peso diferente, alguns chegam a 2 kg, também podem diferenciar-se na cor apresentando tons bem claros, quase brancos e tons amarelados. O sabor pode ser ácido, amargo e/ou doce (OLIVEIRA, 2013).

A produção de broto de bambu é bem parecida com a do palmito, a elaboração dos brotos é bem simples. São muitas as espécies de bambus exóticos no Brasil, *Bambusa vulgaris* (bambu-verde), *B. vulgaris vittata* (bambu-imperial), *B. tuldoides* (bambu-comum), *Dendrocalamus giganteus* (bambu-gigante ou bambu-balde), incluindo algumas espécies de *Phyllostachys*, popularmente conhecido por bambu-chinês muito consumido por asiáticos (MANHÃES, 2008).

Esses brotos têm também um amargor característico, que se dá pelo ácido cianogênico contido nos bambus em geral. Algumas espécies podem não ter nenhum amargor e outras terem pouco ou muito, devido a isso é extremamente necessário fazer bem o pré-preparo dos brotos (WATANABE, 2016).

No processamento deve-se levar os brotos a fervura acrescentando vinagre evitando que possam escurecer demais. Seguidos esses passos os brotos podem ser consumidos normalmente (BRASIL, 2002).

3. 1.1 VERSATILIDADE E BENEFÍCIOS DO BROTO DE BAMBU

Os brotos de bambu são muito apreciados nas regiões da China, Japão, Índia, Coréia e também no Vietnã. Locais onde os brotos são utilizados como base de grande variedade de pratos tradicionais. Sejam os brotos fritos, assados, cozidos e até secos. Na cultura dos povos asiáticos o bambu é fonte de renda para uma boa parte da população, sendo também uma fonte de nutrição de famílias, onde a cultura de cultivo do bambu é fixada (BRITO, 2013).

São inúmeras as receitas que podem ser produzidas com este alimento, como pastéis, tortas, sopas e refogados. E por ser uma espécie que a produção é resistente a pragas e de alta adaptação em diferentes regiões, onde é de fácil acesso a muitas populações. Os rebentos (brotos) de bambu frescos são uma iguaria sazonal, mas é possível encontrar congelados e em compotas durante o ano todo em várias regiões do mundo, podendo também ser encontrado em conserva. Já se desenvolveu a partir dos brotos de bambu biscoitos, molho picante, doces e aperitivos fritos (WATANABE, 2016).

Dentre as especialidades que esses brotos têm, se destacam as propriedades nutricionais de proteínas e minerais, podendo ajudar nos processos de digestão do estômago., pois em sua composição estão também o potássio e fibras e contém quantidades consideráveis de ácidos (BRITO, 2013).

Na medicina chinesa os brotos são procurados e estudados pelos benefícios produzidos por seus compostos bioquímicos de flavonoides, podendo ainda ter outros compostos que atuam como antioxidantes. Podem ser empregados como fonte de substâncias funcionais ao corpo em dietas, (WATANABE, 2016).

E não menos importante, se faz um excelente coadjuvante na limpeza da atmosfera, eliminando boa parte de gás carbônico, o que vem nos mostrar o quanto é relevante que se estude e pesquise mais acerca do bambu, pois não se deve deixar um elemento tão importante em tantos quesitos passar despercebido, sem que se tenha o devido valor. São plantas que podem ajudar a reverter à situação de áreas que foram degradadas na natureza em queimadas, pois serve como combustível fóssil no lugar de árvores que são cortadas, diminuindo o desmatamento que vem sendo a causa de tantos problemas para o planeta (BRITO, 2013).

Sabendo-se que as qualidades dos bambus são inúmeras desde que chegou ao Brasil pelos portugueses, ainda se faz necessário buscar mais informações acerca deste produto. Nesse sentido foi sancionada uma lei que incentiva o plantio de bambus, é a Lei nº 12.484, de 8 de setembro de 2011. Essa lei visa um plantio sustentável e a cultura do

bambu no Brasil, onde os bambus possam ser manejados para produção de colmos, obtenção de brotos, e para serviços ambientais, sendo trabalhado como coadjuvante na sustentabilidade, valorização do bambu e de forma a aumentar o desenvolvimento do local onde for cultivado (WATANABE, 2016).

Pois a geração de brotos de bambu pode estabelecer positivamente um caminho promissor para a agricultura brasileira. Entretanto, ainda que, dispondo de alta capacidade industrial o bambu tem uma exploração limitada no Brasil, devido à insuficiência de referências a seu respeito (AZZINI, 1995).

4 CUIDADOS COM OS BROTOS

São de muito valor na alimentação os brotos de bambu, no entanto, cabe destacar o quanto se faz importante os cuidados que deve-se tomar ao adquiri-los *in natura* para alimentação. Qualquer tipo de broto de bambu que-se pensar utilizar não deve-se consumir cru, sem que faça-se seu processamento corretamente (BRITO,2013).

Todos os cuidados devem ser tomados devido ao fator amargor, os brotos de bambu antes de serem consumidos devem ser passados por algumas etapas bem importantes para que não se tenha riscos à saúde das pessoas que os consomem. Depois da colheita dos brotos deve-se fazer a retirada das folhas mais velhas até que se chegue ao centro do broto, uma parte mais macia e clara, parecida com palmito. O passo seguinte é levar esses brotos em fervura com água (KINUPP, 2017).

Esse processo de fervura deve ser feito por quantas vezes for necessário, ou até que saia todo o amargor característico. Pode-se na fervura acrescentar vinagre evitando que possam escurecer demais. Seguidos esses passos os brotos podem ser consumidos normalmente (BRASIL, 2002).

Ainda sobre os cuidados, Kinupp (2017), também diz que pode-se adicionar bicarbonato ao invés de vinagre ao processo de fervura, caso estes não sejam *Philostachys edulis* (bambu Mossô) ou bambu asiático deve-se ter mais rigor.

O tratamento dado no pré-preparo dos brotos de bambu são bem parecidos com os que deve-se tomar com a mandioca brava que, também tem o amargor carecterístico da planta e após processada leva-se a temperaturas acima de 180°C em cozimento e todo o amargor é eliminado. Isso se aplica para qualquer tipo de alimento que perceba-se amargor intenso, procedendo-se assim com os brotos de bambu (CUTOLO, 2015). A figura 1 apresenta o bambu amarelo brasileiro e/ou imperial e seu broto em crescimento, nesse momento com cerca de 50 centímetros.

Figura 1- *Bambusa vulgaris* bambu amarelo.



Fonte: Arquivo pessoal.

Podemos observar o quanto é extensa a dimensão dos colmos do bambu amarelo percebe-se que a base dos colmos chega a medir 12 centímetros, isso pode ocorrer devido à intensidade de sol no local onde se fixou, pois quanto mais sol eles receberem melhor será seu crescimento (TOMBOLATO, 2012).

4 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo que aqui se desenvolveu foi definido segundo Vergara (1998), onde por pesquisa bibliográfica buscou-se basear em estudos científicos de materiais publicados em redes eletrônicas e em livros e a pesquisa experimental, que foi colocada em prática a inserção do broto de bambu amarelo na gastronomia utilizando-se dos conhecimentos adquiridos nos estudos feitos acerca do broto de bambu.

Foi então, que, a partir da pesquisa bibliográfica pode-se seguir à experimental, pensou-se na elaboração proposta, um espaguete de broto de bambu ao molho de cogumelos frescos e *crispy* de *Parma*. Para a concepção do prato foi feito o processo de busca pelos brotos frescos em bambuzal da espécie *Bambusa vulgaris vittata*.

Os insumos agregados ao broto de bambu já beneficiado deram ao prato uma sintonia bem interessante. Acrescentou-se elementos principais como: creme de leite e cogumelos shiitake, shimeji e *Paris* frescos, além de presunto de *Parma*, shoyo e cebola que, ao final concretizou-se no somatório do sabor e na apresentação do prato. No quadro 1 apresenta-se a ficha técnica de preparação dos brotos para retirada de amargor.

QUADRO 1- Ficha técnica

PRATO:	Broto de Bambu		
Categoria:		Rendimento:	4 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Brotos de bambu novos e frescos	1000	Kg	Com casca
Água	5000	mL	Ou até mais
Vinagre de álcool e /ou bicarbonato	5	mL	Para cada litro água
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1- Retirar as cascas dos brotos, chegar até a parte mais clara e macia do broto; 2- Passar um fatiador de legumes por todos os brotos, retirar a camada de fora que é mais grossa e procurar deixar uniforme; 3- Cortar os brotos com espessura de espaguete no sentido do comprimento e lavar em água corrente; 4- Colocar uma panela no fogo com água para ferver e acrescentar os brotos já cortados e o vinagre, deixar ferver por 20 minutos; 5- Lavar bem os espaguetes depois da primeira fervura e em seguida repetir o processo de fervura mais duas vezes somente com água. <p>OBSERVAÇÃO: Caso não conseguir eliminar todo o amargor dos brotos deve-se repetir o processo de fervura até a total retirada. Se assim não acontecer melhor eliminá-los.</p>			

Fonte: O autor.

A seguir no quadro 2 é apresentado o espaguete ao molho de cogumelos frescos e crocante de *Parma*, onde utilizou-se dos brotos de bambu frescos e já beneficiados para elaboração e conclusão do prato proposto.

QUADRO 2- Ficha técnica do espaguete

PRATO:	Espaguete ao molho de cogumelos frescos e crocante de presunto de <i>Parma</i>		
Categoria:	Principal	Rendimento:	4 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Brotos de bambu frescos	500	g	
Presunto de <i>Parma</i>	100	g	
Cogumelo <i>Shitake</i>	100	g	Em fatias
Cogumelo <i>Shimeji</i>	100	g	Em fatias
Cogumelo Paris	100	g	Em fatias
Manteiga	50	g	
Creme de leite	400	mL	Fresco
Sal	2	g	
Pimenta do reino	2	g	Moída
Shoyo	50	mL	
Cebola	100	g	Em ² <i>brunoise</i> ⁵
Brotos de rúcula	5	g	
MODO DE PREPARO:			

Continuação...

⁵ “Corte de vegetais no formato de um cubo de 15 a 30 milímetros” (RUHLMAN, 2009).

Continuação...

- 1- Cozinhar os espaguete de brotos de bambu por 15 min *al'dente* reservar;
- 2- Colocar as fatias de presunto de *Parma* em uma assadeira e levar ao forno até ficarem crocantes, o que leva em média 5 a 10 min a 180°, reservar;
- 3- Cortar a cebola, os cogumelos e reservar;
- 4- Adicionar metade da manteiga a uma frigideira e deixar derreter, em seguida colocar metade da cebola, refogar até ficar transparente;
- 5- Logo depois acrescentar o broto de bambu, o shoyo e cozinhar por 3 minutos, reservar;
- 6- Adicionar em outra frigideira manteiga restante e cebola, refogar bem e juntar os cogumelos agregar bem e refogar por uns 2 min;
- 7- Despejar o creme de leite à preparação e aquecer bem, sem ferver. Em seguida incorporar o molho aos espaguete;
- 8- Em seguida montar o prato, colocando uma porção de espaguete de brotos de bambu, brotos de agrião e o *crispy* de *Parma* para decorar.

Fonte: O autor.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho que aqui dedicou-se a fazer veio com o intuito de conhecer e trabalhar o broto de bambu amarelo na gastronomia. No entanto, não foi tão fácil chegar-se ao tema que aqui se materializa. Pois o que trabalhava-se anteriormente era um outro insumo, mas eis que houve a desistência, por não haver até aquele momento nenhuma vontade e prazer no que pesquisava-se e não desejava-se concluir aquele trabalho. Então surgiu-se a questão: Que tema pesquisar e trabalhar? No momento da desistência iniciou-se uma busca direcionada a outro tema e de imediato eis que eleva-se o pensamento em tio Luiz, que, nas suas andanças pelas matas e nos seus anos de vida, conheceu muitas plantas na natureza que o cercava e adquirindo assim, o conhecimento empírico acerca dessas plantas. Lembrou-se que em algum momento da vida o tio Luiz havia consumido muitas plantas diferentes e em algumas dessas vezes de alimentação diferenciada percebeu-se que o tio Luiz consumiu broto de bambu amarelo colhidos em bambuzais que cercavam a casa na roça onde morava.

Então, colheu-se o primeiro broto de bambu amarelo e na ânsia de ter-se um resultado imediato, retirou-se as cascas, surgindo o broto lindo e tenro. Sem saber como proceder-se com o broto, pois ainda não havia feito-se pesquisas acerca dos bambus, pensou-se cozinhá-los em água e ao final do processo percebeu-se ao experimentar uma pequena parte que havia uma intensidade em amargor. Houve de início um desânimo, mas decidiu-se por não retroceder às pesquisas e experimentações. Mas voltando aos testes, que nesse momento já havia-se feito pesquisas para conhecer mais desse alimento recomeçando-se os trabalhos. O broto colhido foi com tamanho de 50 centímetros aproximadamente. Procedeu-se como diz em Brasil. (2002), que os brotos

devem ser lavados depois de retiradas as cascas e fervidos em água com vinagre na primeira fervura, depois lavar novamente e levar por mais duas fervuras trocando a água a cada etapa sem adicionar vinagre. Onde ao passar o tempo das fervuras o amargor característico dos brotos ainda persistia fortemente.

Em uma nova etapa experimental, voltou-se aos bambuzais que cercam alguns pontos do sítio. Pode-se perceber olhando do centro de um dos bambuzais, quanta beleza eles possuem, sentindo-se o silêncio da natureza, o ar limpo e o ranger dos colmos dos bambus que eram balançados pelo vento forte. Colheu-se os novos brotos para o teste e eles continham as mesmas características do anterior, brotos grandes e que ao final do processo pode-se perceber que o amargor era persistente.

Nesse momento achava-se que não se conseguiria obter êxito, foi então que uma ajuda inesperada pode dar sua contribuição para este trabalho. O tio Zé, irmão do Luiz, que, caminhando pelos bambuzais aos quais coletou-se os brotos anteriores, observando-se que a forma que os brotos eram colhidos estava de certa forma errada. Tio Zé então vem dizer com todo o seu conhecimento empírico que, os brotos deveriam ser colhidos bem próximos ao chão e se possível que escavasse para que pudesse colher bem novos, abaixo do chão. Com toda a sua sabedoria disse ainda que, quanto mais novos os brotos de bambu menos amargor teriam, falou que quando a incidência de sol sobre os brotos é grande eles têm uma concentração maior de amargor.

Ele relatou ainda que, deve-se colher os brotos bem cedo para que se possa evitar a incidência do sol. Depois desses ensinamentos voltou-se ao teste e como já se havia feito anteriormente o preparo com brotos inteiros, nesta etapa decidiu-se por fazer a fervura com eles já cortados em espaguete. Depois de novos brotos coletados foi feito novamente como nas etapas anteriores, retirando-se e em seguida cortando-se com mandoline e depois lavou-se para em seguida levar à fervura com vinagre branco. Depois desse passo escorreu-se e passou-se em água corrente. E então, levou-se a fervura por mais duas vezes por vinte minutos cada uma chegando-se ao resultado tão desejado de obter brotos de bambu amarelo sem amargor. Foi mais uma vez feito um outro teste que também mostrou-se bem satisfatório e chegou-se ao momento de ir para a execução do prato proposto. O broto foi colhido bem cedo e com tamanho pequeno para que fosse utilizado na elaboração do prato sem que houvesse intenso amargor, evitando transtornos na hora da cocção.

Foi iniciado o preparo do prato e sua cocção. Os brotos já beneficiados e cortados em espaguete e devidamente se amargor foram levados a uma frigideira quente com manteiga, cebola, os cogumelos, shoyo, creme de leite fresco, sal e pimenta. Mas o

resultado foi um broto sem sabor. A figura 3 apresenta, brotos de bambu *in natura* que são de cor bem parecida com palmito.

Figura 3- Broto de bambu *in natura*.



Fonte: Arquivo pessoal.

Deu-se início ao novo teste, onde fez-se a preparação de brotos e molho separadamente. Refogando-se primeiramente os brotos e reservando-os e em outra frigideira fazendo preparo do molho. Refogando-se na manteiga a cebola e em seguida adicionou-se os cogumelos, shoyo e depois o creme de leite, temperando-se com sal e pimenta, agregando em seguida aos espaguetes de broto de bambu aquecidos reservados. Que resultou em um prato bem saboroso e diferenciado. Acrescentou-se a apresentação final crocante de Parma, brotos de rúcula e shimeji *in natura*. A figura 4 mostra o prato elaborado pronto.

Figura 4- Espaguete de Broto de Bambu ao Molho de Cogumelos e Crocante de Presunto de Parma



Fonte: Arquivo pessoal.

6 CONCLUSÃO

Após todas as pesquisas feitas acerca do broto de bambu amarelo um tipo de PANC, concluiu-se que esse insumo pode ser utilizado na alimentação após eliminar-se devidamente todo amargor tornando-se apto a nutrir e alimentar pessoas.

As pesquisas bibliográfica e experimental feitas ganharam um apoio inesperado do conhecimento empírico detido por pessoas ligadas à natureza e aos alimentos que ela oferece, conhecimento do tio Luiz e do tio Zé que foram cruciais para a conclusão deste trabalho. Manipular este alimento desconhecido foi uma forma de corroborar para boa parte da população que este é um alimento que pode ir à mesa das pessoas e foi como um desafio que a cada fase que se vencida sentia-se uma nova força para alcançar êxito. O broto de bambu que se somou a outros insumos como o cogumelos, creme de leite frescos, presunto de *Parma*, resultou em um prato como pensou-se.

E por fim conclui-se que o objetivo desse trabalho foi atingido, através da concepção de um prato que enalteceu as qualidades contidas no broto de bambu amarelo para a gastronomia brasileira.

ABSTRACT

The society nowadays lives a transition stage when it comes to food, seeking for healthier and easily found foods in the nature. By means of this thought, this work had as objective, the introduction of a Non-Conventional Food Plant in the gastronomy, using the yellow bamboo shoot, a food that passes unnoticed to the eyes of the general population. The research brought innovative elements, since it contemplated a new value and concept. The result is the sum of the acquired practice in the kitchen and the sensitivity to reach the food's exploitation and translate it into versatility. Therefore, the methodology was based in a bibliographic research in books and articles, and in an experimental research that could collaborate to the elaboration and conclusion of the proposed dish, which was a bamboo shoot spaghetti with mushroom sauce and parma crisp. The dish is effectively the desired outcome, put to the test by its taste and aesthetics.

Keywords: Gastronomy. Unconventional food plants. Yellow bamboo. Food.

REFERÊNCIAS

AZZINI, A. et al. **Caracterização Bromatológica e Mineral dos Resíduos de Broto de Bambu, Visando a Sua Utilização Como Alimento Animal**. Bragantia, Campinas. 1995.

Instituto Agronômico de Tecnologia de Alimentos e de Zootecnia. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-87051995000200004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 17 maio 2018.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentos regionais brasileiros**. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentos regionais brasileiros/ Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf> Acesso em: 05 maio 2018.

BRITO, João Sanuel de. **Utilização do broto de bambu como possibilidade de diversificação alimentar no município de Taquaras**. Rio Grande do Sul. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Tecnologia). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/87454>> Acesso em: 15 abr. 2018.

BRUNOISE: In: RUHLMAN, M. **Elementos da culinária de A a Z: técnicas, ingredientes e utensílios**. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2009, p. 101.

CUTOLO, Paola Tabata Martins. **Estudo dos agentes tóxicos naturalmente presentes nos alimentos: Glicosídeos Cianogênicos e Glicosinolatos**. Campinas, São Paulo, 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas, 2015. Disponível em: <[file:///users/lavinia://Downloads/PAOLATABATAMARTINSCUTOLO%20\(1\).pdf](file:///users/lavinia://Downloads/PAOLATABATAMARTINSCUTOLO%20(1).pdf)> Acesso em: 05 de maio.

CRISPY: In: HOUAISS, Antônio; AVERY, Catherine B. **Novo Dicionário Balsa Das Línguas Inglesas e Portuguesa**: 1. ed. New York: Apleton Century Crofts, 1978, p. 141.

FLUMIGNAM, Isidoro Hiroki. Bambu urgente. Bambu Objeto desse repositório. Abril de 2015. **Repositório de Informações sobre o Aquecimento Global**. Rio de Janeiro. Instituto de Medicina Flumignano, 2015. Disponível em: <http://www.bambu-urgente.flumignano.com/O_BAMBU.pdf> Acesso em: 16 mar. 2018.

HORTA, Nina. **Não é sopa**: crônicas e receitas de comida. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

KELEN, Marília Elisa Becker et al. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas**. 1. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2015.
KINUPP, Valdely Ferreira. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) No Brasil: Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2014.

MANHÃES, Adriana Pelegrini 9. **Caracterização cadeia produtiva de bambu no Brasil: abordagem preliminar**. Seropédica, fev. 2008. Disponível em: <<http://www.if.ufrj.br/inst/monografia/2007II/Adriana%20Pellegrini%20Manhaes.pdf>> Acesso em: 16 mar. 2018.

OLIVEIRA, Dagmar Alves de. **Biomassa e nutrientes minerais no bambu em função da adubação mineral**. Recife, PE. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências). Universidade Federal Rural de Recife, Pernambuco, 2007. Disponível em: <<http://www.tede2.ufrpe.br:8080/tede/bitstream/tede2/4912/2/Dagmar%20Alves%20de%20Oliveira.pdf>> Acesso em: 17 mar. 2018.

OLIVEIRA, Luiz Fernando Andrade de. **Conhecendo bambus e suas potencialidades para uso na construção civil**. 2013. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Construção Civil). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/BUBD-9GBPWL/monografia_conhecendo_bambus_e_suas_potencialidades___luiz_fernando_andrade___de_oliveira.pdf?sequence=1> Acesso em: 26 mar. 2018.

RANIERE, Guilherme Reis. **Guia Prático de PANC: Plantas alimentícias não convencionais**. 1. ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. Disponível em: <<https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>> Acesso em: 28 mar. 2018.

TOMBOLATO, Antônio Fernando Caetano. **Dez espécies de bambus exóticos mais comuns no paisagismo no Brasil**. 2012. Dissertação (Mestrado) Pós Graduação em Biologia Vegetal. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-87051995000200004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 17 maio. 2018.

WATANABE, Lucas Bertoldi. **Desenvolvimento e caracterização de pasta de broto de bambu** (*Dendrocalamus asper*). Florianópolis. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso Dissertação (Mestrado) Programa de Pós Graduação em Ciência dos Alimentos- Universidade Federal de Santa Catarina, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/168292>> Acesso em: 25 mar. 2018.