

FRUTAS DO MEU QUINTAL: utilização de frutas sazonais na gastronomia

ROSEMBACK, Gabriel Bassoli¹.

CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patricia Maia do Vale; SOARES, Ricardo¹; PEPINO, Joseane².

1 INTRODUÇÃO

O quintal é o local da casa onde as frutas são cultivadas para o consumo dos familiares, amigos e vizinhos. Esse ambiente proporciona oferta de produtos frescos e sazonais, muitas vezes, cultivados de forma bastante intuitiva e rústica. Ele pode abrigar frutas das mais diferentes origens e com sabores que formam um repertório de possibilidades para o preparo de diversos pratos. Além disso, no quintal é possível encontrar frutas exóticas como a uvaia e outras mais populares como a goiaba, que servem tanto para pratos doces como para salgados.

A uvaia é considerada uma fruta do mato, sendo seu nome de origem Tupi, que significa “fruto azedo”, de cor amarelo-ouro, com casca peluda e polpa delicada (VILELA, 2020). Já a goiaba é uma fruta com muitas variedades, de polpa branca ou vermelha, de sabor pouco adocicado, utilizada em geleias, goiabadas, sorvetes, sucos, entre outros e, diferentemente da uvaia, é bastante popular.

A sazonalidade é um assunto pouco explorado na gastronomia, tendo grande relevância quando se leva em conta o valor nutritivo dos alimentos, o aroma, o sabor e a textura. Além disso, os custos dos insumos sazonais ainda são mais atrativos (RIBEIRO, 2019).

Diante disso, como a sazonalidade da uvaia influencia seu uso numa sobremesa usando técnicas da gastronomia? O objetivo geral do presente trabalho foi demonstrar a técnica da massa *Choux*, utilizando a geleia *de uvaia* e a geleia de goiaba com o creme de confeiteiro e glaçagem de chocolate meio amargo.

¹ Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

² Professores avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

O presente trabalho trata do uso de frutas sazonais como a uvaia (*Eugenia pyriformis* Cambess) e a goiaba (*Psidium guajava* L.), que podem ser encontradas no quintal de casa.

O Brasil é um país de dimensões continentais, que oferece inúmeras frutas exóticas e outras mais tradicionais, que podem servir à gastronomia de diferentes formas.

A sazonalidade de algumas frutas, como a uvaia e a goiaba, trazem sabores diferenciados para pratos doces e salgados, trazendo novos aromas e sabores.

2.1 AS FRUTAS NA GASTRONOMIA BRASILEIRA

A gastronomia reflete os hábitos alimentares de um povo, cultura e crenças, assim, delimitar o uso das frutas na gastronomia brasileira não é algo simples. O país tem dimensões continentais e uma imensa variedade de frutas. Além disso, a gastronomia brasileira sofreu influência dos povos originários, dos africanos e dos colonizadores portugueses na composição de seus pratos (SANTOS, 2020).

Analisando a contribuição dos indígenas, africanos e portugueses na gastronomia brasileira temos: os indígenas que coletavam frutas nativas para alimentação e entre elas estavam a uvaia e a goiaba, os africanos com o uso do dendê, da pimenta-da-costa, quiabo, bananas e outros e os portugueses, que contribuíram com várias técnicas, com alimentos e especiarias, os doces, e os laticínios, que não eram conhecidos por aqui (SANTOS, 2019).

O Brasil é um dos maiores produtores de frutas do mundo, entretanto, a produção se restringe a poucas espécies, havendo uma demanda de mercado para frutas nativas, como por exemplo a uvaia, podendo ser utilizada em sorvetes, geleias, doces, sucos e licores (CORANDIN, *et al.*, 2011).

A goiaba foi o fruto escolhido pelos colonizadores portugueses para substituir o marmelo, na confecção da marmelada no Brasil Colônia, dessa forma, surgiu a goiabada na culinária mineira (ARAÚJO, 2019). Já a uvaia, menos utilizada na gastronomia, atualmente percebe-se um grande potencial de utilização devido às pesquisas das suas propriedades fitoquímicas, rica em antioxidantes e sabor diferenciado (FARIAS *et al.*, 2020).

2.2 A SAZONALIDADE DA UVAIA E DA GOIABA

A uvaia é uma planta nativa considerada PANC (Planta Alimentícia Não Convencional). A fruta é típica da Mata Atlântica e do Cerrado brasileiro de sabor intenso e perfume que nem sempre agrada a todos (LOPES *et al.*, 2018). Já a goiaba é uma das frutas de alto valor nutritivo encontradas no Brasil. Muitos estudos destacam a riqueza dessa fruta em inúmeras substâncias essenciais à saúde, dentre elas o licopeno, substância também encontrada no tomate (CLARETO, 2007).

A uvaia e a goiaba fazem parte da família Myrtaceae. A Myrtaceae é uma das maiores famílias botânicas com plantas frutíferas e comestíveis de sabor agradável, doce e levemente ácido, como a uvaia (MENEZES, 2021).

Os frutos da uvaia amadurecem entre setembro e novembro (SGANZERLA *et al.*, 2018) e mostram-se com grande potencial para a preparação de novos produtos alimentícios graças às suas inúmeras propriedades benéficas à saúde e com características naturais bastante atrativas (FARIAS *et al.* 2020).

A goiaba é uma fruta tropical, de alto valor nutritivo, sendo rica em fibras, vitamina C, licopeno e minerais. Ela apresenta ótima aceitação para o consumo *in natura* com alto rendimento da polpa (QUEIROZ *et al.*, 2008)

O Brasil ainda apresenta um baixo rendimento na exportação da goiaba, quando comparado com as exportações do país de outras frutas, como por exemplo, a banana e a laranja. Tal fator é justificado pela preferência do mercado internacional pela fruta de polpa branca, diferentemente com o que ocorre no país, onde a preferência é pela polpa vermelha (CHOUDBURY *et al.*, 2001). A fruta tem sua sazonalidade bastante variada devido às podas de frutificação e sua irrigação, com amadurecimento do fruto entre os meses de janeiro a março.

“...os cultivos de goiabeira com finalidades comerciais estendem-se desde o Estado do Rio Grande do Sul até a região Nordeste. Contudo, a viabilidade econômica do cultivo dessa espécie pode ser sensivelmente afetada pelos fatores climáticos, particularmente pela temperatura, pela radiação solar, pela umidade relativa do ar e pela disponibilidade de água no solo. (BARBOSA & F, LIMA. p.19)”.

2.3 SAINDO DO USUAL

A utilização de uma planta nativa como a uvaia é pouco usual na gastronomia (PELLEGRINI, 2008). Talvez pela sua sazonalidade e pouca oferta no mercado consumidor ou ainda por ser um fruto com características bastante delicadas, que facilmente podem amassar, mofar ou apodrecer, ela ainda apresenta vida útil pós-colheita curta, apresentando muita água e pouca pectina (VILELA, 2020).

“Não existe cultivo comercial da uvaia conhecido no Brasil, no entanto, a Embrapa Clima Temperado, Pelotas, RS possui um programa de melhoramento de frutas nativas onde esta fruta está inserida devido ao seu potencial de consumo, tanto in natura como na forma de produto processado (geléia, gelejada, suco, néctar, polpa congelada) (CORBELINI, et al., 2009).”

A uvaia é uma fruta que pode ser utilizada no preparo de pratos doces e salgados, como visto em Deotti (2019), no seu trabalho de conclusão de curso “O EMPREGO DE FRUTAS NATIVAS NA GASTRONOMIA: UVAIA”, onde a carne de cordeiro foi harmonizada com a fruta.

Apesar de ser uma fruta ainda pouco estudada, os estudos tem chamado a atenção para seu potencial antioxidante e bacteriostático encontrado na polpa (MENEZES, 2021).

O prato é inspirado no sabor exótico da uvaia, combinado com o leve adocicado da goiaba, como recheio da tradicional da massa *Choux*, em forma éclair.

A massa que deu origem a *Choux* surgiu na França do século XVI pelas mãos de um confeitoiro da corte, de sobrenome Pantanelli, que criou para a rainha o *patê à popeline*. No século XVIII, a massa foi aperfeiçoada pelo confeitoiro Jean Avice, que chamou o doce de *Choux* (repolho, em francês) por causa da sua forma. A massa pode receber recheios doces ou salgados graças à sua neutralidade de sabor (BERGAMO, 2009).

3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES

A metodologia aplicada neste trabalho, de acordo com Vergara (2013), foi definida como pesquisa bibliográfica por ter base em estudos científicos publicados em livros e em redes eletrônicas e pesquisa experimental por ter se proposto a elaboração de um prato onde foi possível demonstrar a técnica, observando, testando e analisando os resultados.

A sobremesa desse prato é um *patê a choux* tradicional, na forma de éclair, recheada com duas camadas, sendo a inferior composta pelo creme de confeitiro mesclado com a geleia de goiaba e a superior pela geleia de uvaia. O prato ainda recebeu uma glaçagem de chocolate meio amargo espelhada. Para o teste da geleia de uvaia foi utilizada baixa adição de açúcar para evidenciar a acidez da fruta e seu sabor exótico. A fruta foi levada ao fogo, sem caroços, com o açúcar, onde após cozimento foi mixada e reduzida, por 25 minutos até o ponto desejado. Assim explico no quadro 1.

QUADRO 1- Geleia de uvaia

PRATO:	Geleia de uvaia		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	100g
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Uvaia	100	g	
Açúcar	30	g	
Água	40	ml	
MODO DE PREPARO:			
1. Adicionar a uvaia na panela juntamente com a água e o açúcar. 2. Usar um mix para diminuir os pedaços maiores. 3. Misturar constantemente em fogo médio até chegar na espessura desejada.			

Fonte: O autor.

Para o teste da utilização da goiaba, primeiramente, foi em forma de geleia, feita somente com a fruta e açúcar porém, não atendeu as expectativas, mostrando-se muito denso para o recheio da massa *Choux*. Então, testou-se o suco da goiaba emulsificado em chocolate branco, creme de leite fresco e gelatina sem sabor em folha, alcançando um bom resultado porém, ainda, sem o sabor e a leveza desejada.

Assim, por último, foi realizado o teste do creme de confeito acrescido da geleia de goiaba feita de forma peneirada e reduzida, afim de se alcançar uma consistência espessa. A proporção utilizada do creme e da geleia foi a mesma. Assim explicito no quadro 2.

QUADRO 2- Creme de confeito mesclado com geleia de goiaba

PRATO:	Creme de confeito mesclado com geleia de goiaba		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	10 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Gemas	45	g	
Açúcar	150	g	
Amido de milho	20	g	
Leite	250	ml	
Baunilha	1	ml	
Goiaba	200	g	
Água	50	ml	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Misturar as gemas com amido de milho e 50g de açúcar, o leite, a baunilha em uma panela média, fora do fogo, até dissolver completamente o amido e o açúcar. 2. Levar ao fogo baixo, misturando com o <i>fouet</i> até engrossar. 3. Retirar do fogo e transferir para uma tigela, cobrir com plástico filme em contato e levar para gelar. 4. Para a geleia de goiaba: descascar as goiabas, retirar as sementes, levar ao liquidificador com 50ml de água. 5. Peneirar a polpa da goiaba. 6. Levar a polpa da goiaba peneirada ao fogo com 100g de açúcar em fogo baixo até soltar da panela. 7. Com a geleia e o creme de confeito resfriados, misturar os dois na mesma proporção, sem uniformizar o creme, evidenciando a geleia de goiaba. 			

Fonte: O autor.

Os testes com a massa *choux* foram realizados várias vezes com o intuito de chegar num resultado de excelência. A princípio, a massa foi feita com leite, água e manteiga, açúcar e sal e levados ao fogo. Em seguida, a massa ainda aquecida, foram acrescentados os ovos. Para assar, o forno inicialmente estava a 200°C. Após a massa crescer, a temperatura do forno foi ajustada para 180°C para o cozimento completo da massa. Esse procedimento não trouxe um resultado satisfatório pois a massa murchou ao sair do forno. Em seguida, foi testado a massa apenas com leite, manteiga, açúcar e sal e em seguida levada ao fogo e, ainda morna foi acrescidos os ovos. Foram feitas as *choux* tradicionais, de formato arredondado com *craquelin*, obtendo-se um resultado satisfatório, porém, por sugestão do orientador, adotou-se

a forma *éclair* para melhor dimensão e visualização dos recheios. Ao final, concluiu-se que a temperatura do forno tem grande influência no resultado final. Assim a massa escolhida, após uma longa série de testes, foi aquela com água e leite na mesma proporção, manteiga, sal e açúcar, com o acréscimo dos ovos, com a massa ainda morna. Foi mantida a temperatura estável do forno a 180°C até o final do cozimento. Assim como mostra o quadro 3.

QUADRO 3- Massa *choux*

PRATO:	Massa <i>choux</i>		
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	300g
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Leite	50	ml	
Água	50	ml	
Açúcar	4	g	
Sal	3	g	
Farinha	60	g	
Manteiga	40	g	
Ovo	100	g	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Misturar a água o leite o açúcar e o sal. 2. Levar ao fogo até levantar fervura. 3. Desligar o fogo e adicionar toda farinha de uma única vez. 4. Misturar ate que forma uma massa homogênea. 5. Levar ao fogo para secar a massa. 6. Esperar a massa esfriar até cerca de 40 graus celsius. 7. Adicionar os ovos aos poucos até emulsionar totalmente a massa e trazer elasticidade. 			

Fonte: O autor.

Figura 1 – Teste da massa *choux*



Fonte: Arquivo pessoal (2023)

O teste da glaçagem de chocolate meio amargo espelhada da choux seguiu de acordo com o esperado. Assim explicito no quadro 4.

QUADRO 4- Glaçagem de chocolate meio amargo espelhada.

PRATO:	Glaçagem			
Categoria:	Sobremesa	Rendimento:	255g	
INGREDIENTE		QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Chocolate meio amargo		25	g	
Água		55	ml	
Creme de leite fresco		32,5	g	
Cacau em pó		32,5	g	
Gelatina em folha		5	g	
Açúcar		105	g	
MODO DE PREPARO:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratar a gelatina por 10 minutos. 2. Colocar o cacau em pó, o açúcar, o creme de leite e água mexendo constantemente até levantar fervura. 3. Retirar do fogo e adicionar o chocolate meio amargo em pedaços até derreter completamente. 4. Adicionar a gelatina hidratada. 5. Misturar com a ajuda de um fouet e passar por uma peneira fina para garantir que a gelatina tenha dissolvido completamente. 6. Utilize a glaçagem morna. 				

Fonte: O autor.

O empratamento foi realizado de forma a harmonizar todos os preparos, destacando o brilho da glaçagem contrastante com a louça e o aroma e o sabor da sobremesa. Inicialmente foi escolhido o formato de uma *choux*, porém, depois dos testes preferiu-se o formato de *éclair*, onde os recheios foram colocados em camadas iguais, com destaque para o sabor exótico da geleia de uvaia.

Figura 2 – *Éclair* recheada com de geleia de uvaia e creme de confeitiro mesclado com geleia de goiaba, banhada em glaçagem espelhada de chocolate meio amargo.



Fonte: Arquivo pessoal 2023

4 CONCLUSÕES

No presente trabalho foi possível concluir que o uso de frutas sazonais exóticas, como a uvaia, que apresenta um sabor não convencional e cítrico, com outras mais populares, como a goiaba podem ser utilizadas na confecção de uma sobremesa clássica francesa, que é a *éclair*.

Além disso, com essa sobremesa também foi possível a utilização do creme de confeiteiro com uma nova proposta, vindo associado à geleia de goiaba, que trouxe o suave dulçor da fruta à leveza do creme. A glaçagem de chocolate meio amargo espelhada trouxe sofisticação ao prato.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, F. M. O. **Goiabadas, açúcar, mãos firmes e tradição: uma cartografia afetiva do saber-fazer artesanal da goiabada cascão**. 2019 - Tese de Doutorado. Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo.
- BARBOSA, F. R.; LIMA, M. F. **A cultura da goiaba**. – 2ª edição revista e ampliada – Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica, 2010. 180 p.: il. 16 cm – (Coleção Plantar, 66)
- BERGAMO, M. **Confeitaria**. FACULDADE EDITORA NACIONAL, 2015. Disponível em: <http://chefmarisawebber.com.br/wp-content/uploads/2019/08/Curso-T%C3%A9cnico-deConfeitaria-FAENAC.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2020.
- BIGIO, V. **Jornal Maturidades**. *Sabor e Saber*. Ed. 47. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2016.
- DEOTTI, K. M. Trabalho de Conclusão de Curso. **O EMPREGO DE FRUTAS NATIVAS NA GASTRONOMIA: uvaia** - Uniacademia, Juiz de Fora, 2019.
- CARVALHO, P. E. R. **ESPÉCIES ARBÓREAS BRASILEIRAS**. Volume 4. EMBRAPA, 2010.
- CLARETO, S. S. **Estudo da concentração de licopeno da polpa de goiaba utilizando o processo de microfiltração**. 2007. Tese de Doutorado – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.
- CHOUDBURY, M. M.; COSTA, T. S. da.; RESENDE, J. M.; SCANGGIANTE, G. **Atributos de qualidade mercadológica**. *Frutos do Brasil*, 2001.
- CORANDIN, L.; SIMINSKI, A.; REIS, A. **Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: plantas para o futuro – Região Sul**– Brasília: MMA, 934p., 2011.

COUTINHO, A. M.; PASCOLATTI, Y. S. **CARACTERIZAÇÃO FÍSICO-QUÍMICA E ANÁLISE ANTIOXIDANTE DA POLPA DE UVAIA (*Eugenia pyriformis* Cambess)**. *Repositório Institucional da Universidade Tecnológica Federal do Paraná*, 2014.

CORBELINI, D.; VIZZOTTO, M.; FETTER M. da R.; GONZALEZ, T. N. **COMPOSTOS BIOATIVOS E ATIVIDADE ANTIOXIDANTE DA UVAIA (*Eugenia pyriformis* Cambess) EM DIFERENTES ESTÁDIOS DE MATURAÇÃO**. Embrapa Clima Temperado, 2009.

DA SILVA, A. L., et al.- **A cultura da goiaba** COLEÇÃO PLANTAR GOIABA, 2º ed., revisada e ampliada- Brasília, DF. Embrapa Informação Tecnológica, 2010.

DOS SANTOS, D. M. **GASTRONOMIA BRASILEIRA**. UNIASSELVI, 2019.

FARIAS, D. P. et al. **A critical review of some fruit trees from the Myrtaceae family as promising sources for food applications with functional claims**. *Food Chemistry*, [Oxford], v. 306, Feb. 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814619317558?via%3Dihub>. Acesso em: 13 jun. 2020

MENEZES FILHO, A. C. P de. ***Eugenia pyriformis* “uvaia”: descrição, fitoquímica e usos na fitomedicina e nutrição**. Universidade Federal do Acre, 2021.

PELLEGRINI.S. **O que é patrimônio cultural imaterial**. São Paulo: Brasiliense, 2008.

RIBEIRO, F. H; SIMONCINI, J. B. V. B; SILVA, J. M. **SAZONALIDADE NA GASTRONOMIA: uma vantagem competitiva**. *Revista de Gastronomia*. Uniacademia, Juiz de Fora, 2019.

SGANZERLA, W. G.; BELING, P. C.; FERREIRA, A. L. A.; AZEVEDO, M. S.; FERRAREZE, J. P.; KOMATSU, R. A. **Geographical discrimination of uvaia (*Eugenia pyriformis* Cambess) by principal component analysis**. *Journal of the Science and Food and Agriculture*, v. 99, n. 15, 2019.

VILELA, D. R. **ESTABILIDADE DA POLPA DE UVAIA (*Eugenia pyriformis* Cambess) CONGELADA** – Universidade Federal de Lavras, p. 106; 2020.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 1.ed. São Paulo: Atlas, 2013.

QUEIROZ, V. A. V.; BERBERT, P. A.; MOLINA, M. A. B. de; GRAVINA, G. de A.; QUEIROZ, L. R., SILVA; J. C. da. **Qualidade nutricional de goiabas submetidas aos processos de desidratação por imersão-impregnação e secagem complementar por convecção**. *SciELO*, 2008.