



ANAIS DA XI SEAGRO - AGRONOMIA - FAG 02 A 04 DE MAIO DE 2017 CASCAVEL - PR - BRASIL

DOCINHO AYURVEDA DE CARÁ

Karina Moura Roman¹, Taina Bresolin², Tais Regina Strieder³, Taynara Cristina Daron⁴, Viviane Prata Dall'oglio⁵, Daniela Miotto Bernardi⁶

RESUMO

O cará, caracteriza-se por ser um tubérculo que de grande potencial nutritivo, diante disso o objetivo do trabalho foi produzir um alimento de um tubérculo não convencional na alimentação popular brasileira, através da formulação de um doce com técnicas ayurvedas. Com a análise dos dados avaliados, pode-se concluir que o docinho de cará é mais indicado para ser consumido, comparado a docinhos convencionais de coco, por ter menos calorias, não apresentar causas de picos de glicose e insulina no sangue.

PALAVRAS-CHAVE: Cará, Ayurveda, Nutrição, Complexo B, Tubérculo.

1. INTRODUÇÃO

O cará (*Dioscorea spp.*) é um tubérculo rico em carboidrato, planta do grupo das hortaliças, muito rústica. Também é conhecido como inhame nas regiões norte e nordeste (AZEVEDO e DUARTE, 1998). É uma planta que se adapta bem em regiões tropicais, por expressar resistência a altas temperaturas, déficits hídricos e a alta capacidade de conservação de pós-colheita. Apresenta grande potencial para industrialização visando a fabricação podendo substituir a farinha de trigo para produção do pão (RODRIGUES e SUMIOKA, 2003).

É uma planta que possui grande potencial nutritivo e econômico, também é uma alternativa de suprimento nutricional dada à necessidade crescente de alimentos com qualidade nutritiva para atender a demanda populacional. É uma alternativa de renda levando em conta o grande potencial para a expansão de sua área de cultivo somado às condições ambientais favoráveis para o seu desenvolvimento e produção em caráter econômico (MELO et al., 2016).

A filosofia Ayurveda foi criada na Índia, a palavra *ayur* significa longevidade e *veda* é conhecimento ou ciência. A Índia sempre teve suas famas por ter uma cultura espiritual, igual aqueles encontrados na yoga ou no Hindu, a filosofia ayurveda mexeu fortemente com os médicos indianos com seus tratamentos místicos já se usando plantas e metais medicinais (DEVEZA, 2013).

Ainda segundo Deveza (2013) a filosofia ayurveda começou há cinco mil anos, é um sistema médico de apoio, sendo que um dos principais pilares que sustentam essa filosofia é a alimentação saudável, sendo assim usa-se os alimentos como forma de cura para as doenças e problemas com o corpo humano.

Esta filosofia, utiliza-se de três humores, são o Vata ou o ar, onde comandam toda a locomoção do corpo, Pitta ou fogo, promovem todas as transformações, sendo digestivas, enzimáticas, entre outros e Kapha ou elemento água, que responde pela nutrição e lubrificação do corpo. Essa ideologia, não vê o homem como um corpo com processos químicos, e não acredita que a cabeça só aloja o cérebro, ela vê o homem com alma como pura percepção, ligando-se com o corpo, mas não se prendendo a ela (FRAWLEY, 1996).

Diante disso o objetivo do trabalho foi produzir um alimento de um tubérculo não convencional na alimentação popular brasileira, através da formulação de um doce com técnicas ayurvedas.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O Estudo foi realizado no laboratório de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz na cidade de Cascavel, PR. Os ingredientes foram adquiridos em comércio varejista do município de Cascavel-PR.

Utilizou-se como base para preparar do doce o cará de origem africana, uma planta do grupo das hortaliças, muito rústica, que produz tubérculos comestíveis, ricos em carboidratos (AZEVEDO e DUARTE, 1998). Os ingredientes utilizados para a confecção do doce ayurveda foram: 1kg de cará, 2 unidades de tâmara, 2 unidades de damasco, 500 ml de leite de coco fresco, 200 gramas de coco ralado, 10 gramas de castanha de caju, 10 gramas de

¹ Instituição: Centro Universitário Assis Gurgacz E-mail: kmouraroman@gmail.com

² Instituição: Centro Universitário Assis Gurgacz E-mail: taibdeam@hotmail.com

³ Instituição: Centro Universitário Assis Gurgacz E-mail: thais_strieder@hotmail.com

⁴ Instituição: Centro Universitário Assis Gurgacz E-mail: taynaradaron@gmail.com

⁵ Instituição: Centro Universitário Assis Gurgacz E-mail: viviane1504@hotmail.com

⁶ Professora do Centro Universitário Assis Gurgacz E-mail: dani_miotto@yahoo.com.br



ANAIS DA XI SEAGRO - AGRONOMIA - FAG
02 A 04 DE MAIO DE 2017
CASCAVEL - PR - BRASIL

castanha do Pará e 10 gramas de amendoim torrado sem sal. Na tabela 1 está descrita a formulação do produto desenvolvido. E na figura 01 está descrito o fluxograma de processamento do docinho.

Primeiramente descascou-se o cará, cortou-se o mesmo em fatias de 3 centímetros de diâmetro, para facilitar a cocção. O mesmo foi submetido a cozimento em água fervente por aproximadamente 30 minutos. Deixou-se resfriar. Após resfriamento, foi triturado em um triturador convencional com 2 unidades de tâmara e 2 unidades de damasco, até que atingisse a homogeneidade e consistência adequada para fácil moldagem manual.

Transferiu-se a mistura para um refratário, aonde foi inserido o leite de coco fresco e o coco ralado, tornando a mistura com um aspecto mais maleável para o desenvolvimento do formato do doce. Deixou-se descansar no refrigerador. Separadamente, triturou-se a castanha do Pará, juntamente com a castanha de caju e o amendoim, por aproximadamente 15 segundos, para a formação de partículas medianas das oleaginosas.

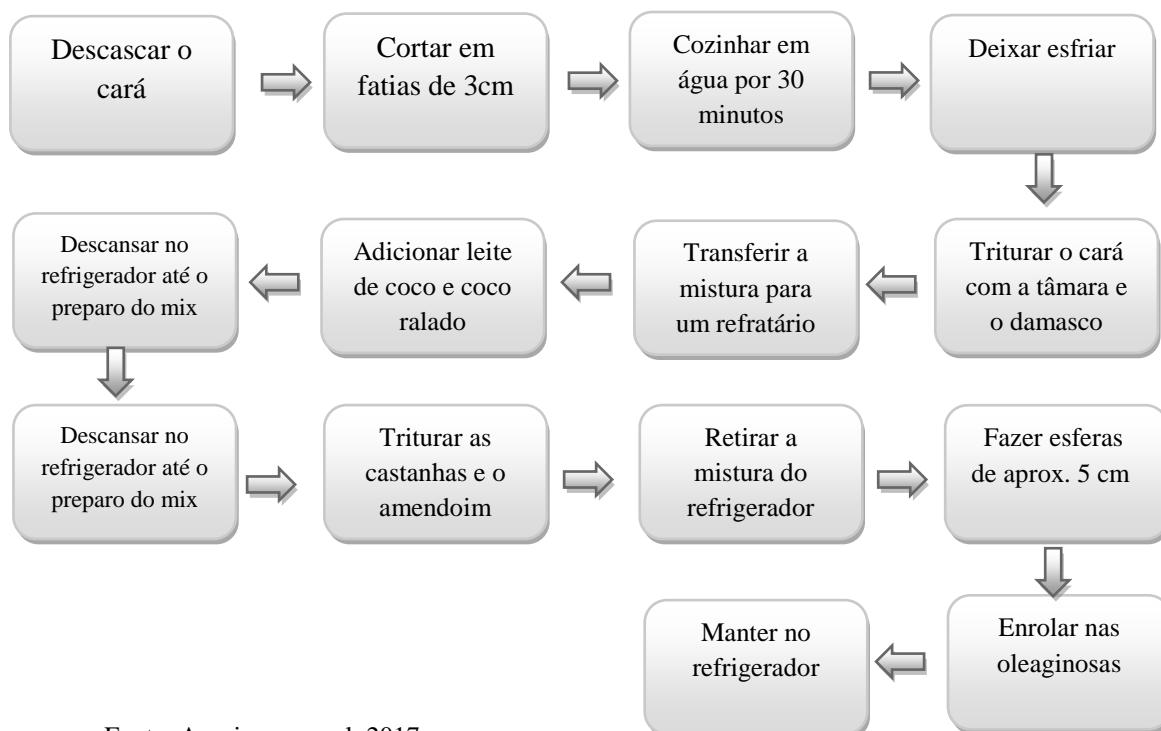
Retirou-se a mistura e base do doce do refrigerador e com a ajuda das mãos, fez-se esferas de aproximadamente dois centímetros de diâmetro, e enrolou-se a mesma na mistura de oleaginosas. Após o preparo, o mesmo foi resfriado e avaliou-se a composição nutricional do prato.

Realizamos um comparativo com um produto comercial, o doce tradicional de coco, cuja base da formulação é o leite condensado, coco e manteiga.

Tabela 1. Formulação do docinho ayurveda de cará

Ingredientes	Quantidade	Porcentagem (%)
Cará	1kg	56,25
Tâmara	18g	1,02
Damasco	30g	1,69
Leite de Coco	500ml	28,12
Coco ralado	200g	11,25
Castanha do pará	10g	0,56
Castanha de caju	10g	0,56
Amendoim	10g	0,56

Fonte: Arquivo Pessoal, 2017



Fonte: Arquivo pessoal, 2017

Figura 1. Fluxograma dos processos para realização do docinho ayurveda de cará

A determinação da composição nutricional do produto produzido e do docinho de coco foram feitas a partir do cálculo nutricional dos ingredientes utilizando-se como referência a Tabela de composição de alimentos (TACO, 2011)

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A informações nutricionais, foram determinadas a partir da tabela de composição de alimentos TACO, 2011, e conforme, as características de cada alimento utilizados para o preparo do docinho cujo principal ingrediente foi o cará, obtendo os resultados descritos na tabela 2 de valor energético, calorias, carboidratos, proteínas, lipídeos e fibras, e para a comparação com o mesmo, utilizamos das informações nutricionais de um docinho comumente conhecido, tendo como principais ingredientes o leite condensado e o coco ralado.

Tabela 2. Informação nutricional de 2 unidades (25g)

	Docinho de cará	Docinho de coco
Valor energético	50,27kcal	105kcal
Carboidrato	4,16g	11g
Proteína	0,87g	1,9g
Lipídeos	3,34g	4,25g
Fibras	1,46g	0,9g

Fonte: TACO, 2011



ANAIS DA XI SEAGRO - AGRONOMIA - FAG 02 A 04 DE MAIO DE 2017 CASCAVEL - PR - BRASIL

Segundo Manarini (2016) o cará é rico em carboidratos do tipo complexo, que não causa picos de glicose e insulina no sangue. Por esse motivo foi escolhido para ser o ingrediente principal do docinho, usando técnicas ayurvedas, também podendo ser consumido por pessoas que possuem diabetes, por ter baixo índice glicêmico.

Conforme o que foi avaliado, pode-se dizer que o docinho de cará é mais indicado para ser consumido, por ter menos calorias, comparando com o docinho de coco. Também apresentou menores resultados de carboidratos, proteínas e lipídeos sendo positivamente melhor, diminuindo significativamente picos de glicose e insulina no sangue.

E comparando os valores de fibras também obteve-se teores maiores no doce feito com o cará, obtendo então melhores resultados já que fibras alimentares são benéficas recomendando para adultos, geralmente, a ingestão de 20g a 35g de fibra alimentar por dia ou 10g a 13g de fibra alimentar por 1000 kcal (CATALANI et al., 2003).

5. CONCLUSÕES

Conforme o que foi avaliado neste trabalho, pode-se concluir que o docinho elaborado com base no cará, é uma alternativa mais saudável a ser indicado para ser consumido, por apresentar menos calorias, não apresentar causas de picos de glicose e insulina no sangue. É recomendado trocar os docinhos tradicionais por esse desenvolvido neste trabalho.

6. REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, J. N., DUARTE, R. L. R. **Cultivo do cara**. Embrapa Meio-Norte, Terezina, PI, n. 18, mai.1998.
- CATALANI, L.A.; KANG, E.M.S.; DIAS, M.C.D.; MACULEVICIUS, J. Fibras alimentares. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 18, n. 4, p. 178-82, 2003.
- DEVEZA, A. Medicina Clássica Indiana. Instituto de Psiquiatria. **Revista de Medicina**, São Paulo, 2013. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/79996/83916>> Acessado: 02 de abril.
- FRAWLEY, D. **Uma visão ayurvédica da mente, a cura da consciência**, editora pensamento. Editora: Pensamento, São Paulo, p.2, 3 e 4, 1996.
- MANARINI, T. Descubra a diferença entre cará e inhame. **Revista Saúde**. 2016. Disponível em: <<http://saude.abril.com.br/alimentacao/descubra-a-diferenca-entre-cara-e-inhame/>>. Acessado em: 19 de abril de 2017.
- MELO, F.S.; GIRÃO, L.M.; JIMENÉZ, A.R.S.; LAMARÃO, C.V.; SANTOS, E.C.S.; PEREIRA, A.M.; SOUZA, L.S.S.; CASTRO, A.P. Aplicação das Boas Práticas Agrícolas na Cultura do Cará no Município de Caapiranga-AM. **XXV Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Gramado-RS, 2016.
- RODRIGUES, E. T., SUMIOKA, A. T. (2003). Produção de cará em função de fontes orgânicas de adubação. **Ciência e Agrotecnologia**, v. 27, n. 4, p.822-828.
- TACO. **Tabela brasileira de composição de alimentos**. 4.Ed. Campinas-SP, 2011.