



RESUMO

EIXO TEMÁTICO: ALIMENTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE E DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS

CAPONATA DO CORAÇÃO DA BANANEIRA

PAZ, Sheila Peirot¹ ; PAZ, Danielle Peirot¹; PAZ, Pietra Peirot²

1 Neorural, agricultora familiar agroecológica e agrofloreitora, compõe a equipe da Agroindústria Chácara Lírio do Brejo, especializanda em Gastronomia Cultural/ UFRGS, chacaraliriodobrejo@gmail.com

2 Neorural, agricultora familiar agroecológica e agrofloreitora, compõe a equipe da Agroindústria Chácara Lírio do Brejo, graduanda em Nutrição na UNICESUMAR, chacaraliriodobrejo@gmail.com

Introdução: A caponata do coração da bananeira utiliza como insumo principal o coração da bananeira, mangará, umbigo, parte alimentícia não convencional que na agricultura convencional é descartado. Além de rico em fibras, que garantem suas propriedades funcionais, estudos demonstram que é riquíssima em nutrientes e compostos bioativos. Após alguns preparos para tirar o seu amargor, se transforma em uma matéria-prima versátil para vários pratos.

Desenvolvimento: Como agricultoras familiares agroecológicas e que trabalham com a agrofloreita e as PANC (plantas alimentícias não convencionais), a bananeira sempre foi figura principal. Quando desenvolvemos essa caponata, preparo de origem italiana que na sua versão original é feita de berinjela, no forno, com temperos e azeite de oliva, nossa intenção era ter uma opção salgada para adicionar nas refeições diárias, seja no pão, biscoito, como recheio de pizzas, pastéis, massas, tapiocas, como ingrediente de saladas mistas. Acrescentado em molhos de tomate, carreteiros e onde mais a criatividade permitir. Através das técnicas gastronômicas e do acondicionamento em vidros, o resultado é um preparo cheio de sabor, com durabilidade e praticidade, já que pode ser conservado fora da geladeira antes de aberto e levado para todos os lugares, garantindo uma opção saudável e prática para o dia a dia corrido da maior parte da população. Nossa intenção também era popularizar uma PANC, que apesar de carregar um toque de requinte, pudesse estar presente na vida de todos e transformar o preparo de uma simples refeição diária, como aquela massa que a gente faz rapidinho antes do próximo compromisso, ao adicionar a caponata, vira-se uma experiência gastronômica. A venda das nossas produções é feita de forma direta aos consumidores através de feiras semanais e da agricultura familiar, como a Expointer, além de forma online através de nosso catálogo de produtos. Apesar de já vender nas feiras semanais, o lançamento oficial do produto aconteceu na Expointer de 2024, onde levamos um mangará como enfeite e atrativo. O público de maior faixa etária foi o mais captado, mas associavam as memórias de infância e suas propriedades medicinais, sendo um ingrediente muito utilizado para fazer xarope para tosse, problemas respiratórios. Quanto as suas características alimentícias, pessoas entre 25 e 45 anos era o mais aberto, adquirindo o produto seja por já conhecer essa PANC ou simplesmente por curiosidade, “para provar novos sabores”. Os retornos são sempre positivos, mas novas aquisições são realizadas principalmente por clientes cativos e fica evidente que o quanto mais as pessoas conseguem através de nossas dicas de utilização inserir em suas refeições, mais a sua potencialidade é reconhecida. **Conclusão:** A caponata do coração da bananeira conseguiu materializar nossa intenção de transformar o que é considerado pela agricultura convencional um rejeito em uma preparação gastronômica sociobiodiversa que integra campo e cidade, pois parte das necessidades tanto de agricultores



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

em aproveitar integralmente os frutos da agrofloresta e de consumidores em ter alimentos nutritivos, práticos e saborosos.