



13^a FEBRAT

SORVETE CASEIRO DE CAPIM-CIDREIRA E ORA-PRO-NÓBIS: A BUSCA PELA TRANSFORMAÇÃO DE CHÁS EM ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Eloá Júlia Viana da Silva, *Colégio Villa Real, eloajuliavs2012@gmail.com*
Mirelle Paes Cola Independente do Nascimento, *Colégio Villa Real, colamirelle@gmail.com*
Helena Cristina de Souza, *Colégio Villa Real, helenacris022@gmail.com*
Raquel Colla Bonfim, *Colégio Villa Real, raquelcolla12@gmail.com*
Fabiola Pereira Limeira Ferreira, *Colégio Villa Real, fabiolaplimeira@hotmail.com*
Gabriel Arthur da Silva Duarte, *Colégio Villa Real, gabriel.arthur@educacao.mg.gov.br*

Categoria: C

Palavras-chave: Chás. Plantas Medicinais. Ora-pro-nóbis. Capim Cidreira. Saúde.

Resumo expandido

O chá é uma bebida tradicionalmente preparada pela extração de substâncias de plantas em água quente, sendo amplamente reconhecido por seus usos medicinais, que incluem o tratamento de doenças, cólicas, crises de ansiedade e estresse, além de potencializar o sistema imunológico. Outros benefícios, as plantas utilizadas na produção de chás exercem papel essencial no equilíbrio ambiental, pois, por meio da fotossíntese, contribuem para a renovação do oxigênio e para a absorção do gás carbônico, colaborando com a manutenção do clima e da qualidade do ar. São cruciais para combater o aquecimento global porque, através da fotossíntese, absorvem o dióxido de carbono (CO₂) da atmosfera e liberam oxigênio, armazenando o carbono na sua biomassa, como madeira, folhas e raízes. Este processo de sequestro de carbono ajuda a reduzir os gases de efeito estufa, um dos principais responsáveis pelo aquecimento do planeta. No Brasil, o uso de chás se insere em hábitos familiares e culturais herdados das práticas dos povos indígenas, que por gerações utilizam emplastos e curas naturais, evidenciando uma relação estreita com a natureza. Nesta proposta inovadora, o chá é transformado em sorvete, preservando seus benefícios nutricionais e medicinais. A receita utiliza capim-cidreira (*Cymbopogon citratus*), da família das Gramíneas, subfamília Panicoideae, conhecido por suas propriedades calmantes, anti-hipertensivas, diuréticas e antimicrobianas, além de auxiliar no controle de cólicas abdominais (Lins et al., 2015; Pereira & Ruyz, 2018), e ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), planta rica em



13^a FEBRAT

aminoácidos essenciais, minerais como cálcio, magnésio, manganês, zinco e ferro, além de vitaminas A, C e ácido fólico (Lima Junior et al., 2013; Moraes et al., 2019). Essas características fortalecem a relação entre alimentação e saúde natural, evidenciando como ingredientes locais podem ser incorporados em produtos inovadores. Além dos benefícios nutricionais, as plantas utilizadas apresentam relevância ambiental significativa. O ora-pro-nóbis, por ser de fácil cultivo, contribui para a preservação do solo, evitando erosões e exigindo poucos recursos hídricos e insumos agrícolas. A capim-cidreira, por sua vez, favorece a biodiversidade ao atrair polinizadores, podendo ser cultivada sem o uso de agrotóxicos, o que reforça práticas agrícolas sustentáveis. Assim, a aplicação dessas espécies na produção do sorvete demonstra que é possível unir inovação culinária, saúde e sustentabilidade, valorizando plantas nativas e práticas que respeitam o meio ambiente e a qualidade de vida. O processo de produção do sorvete inicia-se com a preparação do chá de capim-cidreira, que é deixado a esfriar naturalmente. Em seguida, 1 caixa leite condensado, 1 de creme de leite, chantilly e o chá gelado são batidos no liquidificador junto a folhas higienizadas de ora-pro-nóbis. A mistura é então transferida para um recipiente adequado, ao qual o chantilly batido é incorporado delicadamente, garantindo textura cremosa antes do congelamento. Uma calda feita com açúcar e chá complementa o produto, realçando o sabor e mantendo os benefícios das plantas. A experiência demonstrou que o sorvete possui sabor agradável e refrescante, textura cremosa e baixo custo, sendo acessível a qualquer pessoa, sem exigir habilidades culinárias avançadas. O desenvolvimento deste projeto evidencia que a transformação de chás em alimentos funcionais é viável e promissora, aliando tradição, inovação, sabor, saúde e sustentabilidade. A utilização do ora-pro-nóbis e da capim-cidreira permite resgatar práticas culturais e ambientais, oferecendo alternativas de consumo consciente e nutritivo. A prática também reforça o valor social dessas espécies, sendo a ora-pro-nóbis reconhecida na região por meio de festivais dedicados. Conclui-se, portanto, que a integração de plantas medicinais em alimentos inovadores representa uma oportunidade de unir cuidado com a saúde, respeito ambiental e promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Referências

Lins, A. D. F., Oliveira, M. N., Fernandes, V. O., Rocha, A. P. T., Sousa, F. C., Martins, A. N. A., & Nunes, E. N. (2015). Quantificação de compostos bioativos em erva cidreira (*Melissa officinalis* L.) e capim cidreira (*Cymbopogon citratus* (dc) Stapf.). *Gaia Scientia*, 9(1), 17-21.

LIMA JUNIOR, F. A. et al. Response surface methodology for optimization of the mucilage extraction process from *Pereskia aculeata* Miller. *Food Hydrocolloids*, v. 33, n. 1, p. 38–47, 2013.



13^a FEBRAT

Pereira, P. R., & Ruyz, L. L. P. (2018) Ações terapêuticas do capim-santo: uma revisão de literatura. Revista Saúde em Foco, 10. https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/034_A%C3%87%C3%95ES_TERAP%C3%8AUTICAS_DO_CAPIMSANTO.pdf

RESEARCH, Society and Development. v. 10, n. 12, e263101220281, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20281>. Acesso em: 15 jul. 2025.

MORAES, T. V de et al. Potencial antioxidante da espécie Pereskia aculeata Miller: uma análise bibliométrica. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR, v.29, n.1, p. 79-85, dez. 2019.