

REAPROVEITAMENTO TOTAL DE ALIMENTOS UTILIZANDO MARACUJÁ: UMA ABORDAGEM SUSTENTÁVEL NA ALIMENTAÇÃO ODS 12

O desperdício de alimentos constitui um problema global que afeta diretamente a economia, o meio ambiente e a segurança alimentar, exigindo estratégias sustentáveis que possam reduzir seus impactos. Nesse contexto, o aproveitamento integral dos alimentos surge como uma alternativa viável e inovadora, capaz de transformar partes tradicionalmente descartadas em ingredientes funcionais e nutritivos. O presente estudo teve como objetivo desenvolver e avaliar preparações culinárias elaboradas a partir do uso integral do maracujá (*Passiflora edulis*), contemplando polpa, casca e sementes, de forma a demonstrar a aplicabilidade desse fruto em sua totalidade na alimentação cotidiana. A fundamentação teórica evidenciou que a casca do maracujá é fonte significativa de fibras solúveis, como a pectina, que auxilia no controle glicêmico, na redução do colesterol e na saúde intestinal, enquanto as sementes apresentam ácidos graxos insaturados e compostos antioxidantes, com efeitos cardioprotetores e anti-inflamatórios. Dessa forma, além de reduzir o desperdício, o reaproveitamento integral do maracujá pode contribuir para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, ao mesmo tempo em que promove práticas alimentares sustentáveis e acessíveis. Metodologicamente, a pesquisa foi conduzida a partir da elaboração de duas formulações: um suco de maracujá com casca e uma receita de casca de maracujá recheada com ricota cremosa e bacon, incluindo ainda a produção da ricota caseira de forma sustentável. A avaliação sensorial foi aplicada a uma amostra de consumidores comuns, utilizando ficha estruturada baseada na escala hedônica de nove pontos, considerando atributos como sabor, aroma, textura, aparência e aceitação global. Os resultados esperados apontam para uma boa aceitação sensorial das preparações, reforçando a viabilidade da inserção dessas receitas no cardápio habitual da população. Além do aspecto nutricional, destaca-se o caráter educativo da proposta, que busca estimular a conscientização acerca do desperdício e da valorização integral dos alimentos. Conclui-se que o reaproveitamento total do maracujá constitui uma prática que alia saúde, sustentabilidade e inovação gastronômica, contribuindo não apenas para a promoção da educação alimentar, mas também para a formação de hábitos mais conscientes, demonstrando que é possível reduzir resíduos e agregar valor nutricional com medidas simples, acessíveis e de impacto social positivo.

Palavras-chave: Aproveitamento integral; Maracujá; Sustentabilidade; Alimentação Funcional.