PREPARAÇÕES CULINÁRIAS COM CARÁ-MOELA (*DIOSCOREA BULBIFERA*) PARA ESTIMULAR O CONSUMO E A VALORIZAÇÃO DA SUA COMERCIALIZAÇÃO.

CORREIA, Thais Henrique
Nutricionista
thaishenrique9@hotmail.com

MATHEUS, Nicole Grande de
Graduanda em Nutrição na Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ
Bolsista CAPES
nicolegrande.matheus@gmail.com

BERES, Carolina
Professora adjunta do curso de Nutrição na Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ
carolberes@gmail.com

A designação “não convencionais”, do termo Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) sugere uma conveniência alimentar, no qual um conjunto restrito de plantas é tido como alimento “convencional” enquanto as demais se posicionam fora desse padrão. Esta nomeação pode ocultar que a “conveniência” ou “normatividade” alimentar depende fortemente de escolhas culturais, regionais e históricas (Casemiro e Vendramini, 2020). Nesse sentido, o termo “não convencional” acaba reproduzindo uma perspectiva centrada em padrões hegemônicos de alimentação, o que pode contribuir para invisibilizar saberes e práticas alimentares locais (Sobreira *et al,* 2023). Uma alternativa terminológica vem sendo proposta, a expressão “Plantas Alimentícias Não Colonizadas” (Branco *et al,* 2022). Dentre as PANC, o Cará-moela (*Dioscorea bulbifera*), também conhecido como Cará-do-ar, uma espécie do gênero *Dioscorea* com ampla variabilidade morfológica.

No atual cenário de intensa transformação alimentar, torna-se fundamental reconhecer a importância do desenvolvimento de habilidades culinárias. A aceleração da rotina diária, o crescente emprego de plataformas de entrega de alimentos (*delivery*) e a crescente dependência de refeições prontas implicam na perda do hábito de cozinhar. (Hartmann *et al*., 2013; Pelonha *et al.*, 2023).

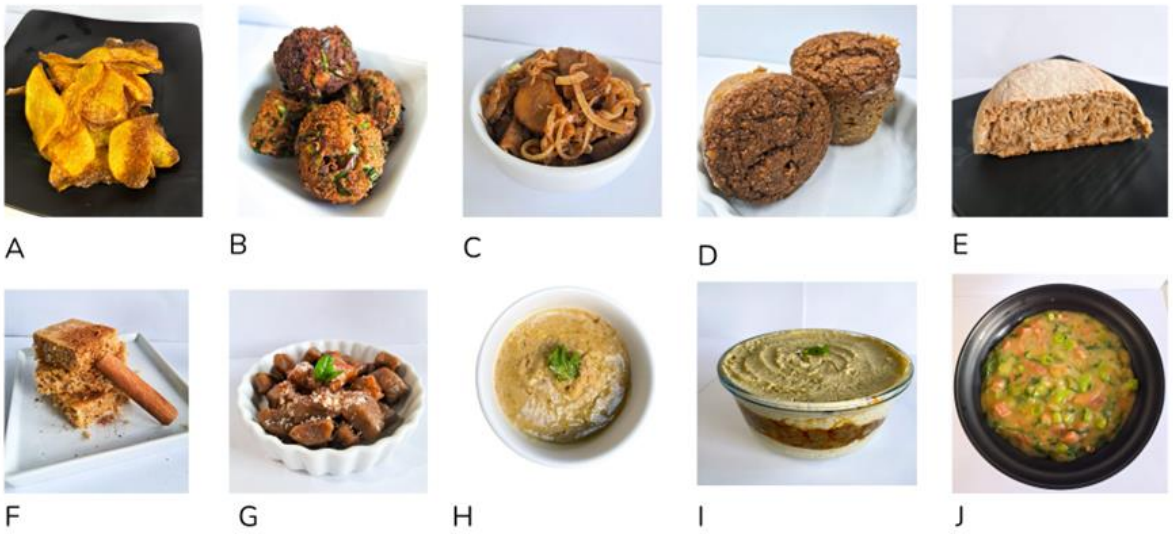
Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo elaborar preparações culinárias que utilizam o Cará-moela e realizar análise sensorial de aparência, visando estimular seu consumo, resgatar práticas alimentares tradicionais e fortalecer sua comercialização.

As receitas foram selecionadas a partir de preparações tradicionais encontradas em sites da *internet* e vídeos do *Youtube*. Após esse processo foram selecionadas 10 receitas: *Chips*,

Bolinho, Cará-moela refogado, *Muffin*, Pão, Nhoque, Broa, Purê, Escondidinho e Caldo verde.

Utilizou-se 1.200g de Cará-moela, o qual foi gentilmente doado por feirantes da Feira Agroecológica da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). As unidades de Cará-moela foram cozidas em uma panela de pressão, por 25 minutos. Para avaliação sensorial do atributo aparência foi elaborado um questionário para identificar o conhecimento e despertar o interesse sobre o consumo do cará-moela utilizando fotos das preparações (Figura 1). Este questionário foi divulgado por meio de distribuição de link com formulário online por meio de redes sociais e aplicativos de conversa.

Figura 1 - Preparações elaboradas com a PANC Cará-moela. Legenda: *Chips* (A); Bolinho (B); Refogado de Cará-moela (C); *Muffin* (D); Pão (E); Broa (F); Nhoque (G); Purê (H); Escondidinho (I) e Caldo (J).



Fonte: Autores (2025).

A preparação chips foi observado como seco e crocante é fortemente influenciada pela estrutura celular do vegetal que pode modificar a firmeza e a retenção de umidade após a fritura (Alim *et al*, 2025). Na literatura produtos fritos como *chips* formulados com féculas ou farinhas de diferentes origens, tendem a alcançar melhor aceitabilidade sensorial quando possuem textura crocante, coloração clara e sabor pouco marcante, características consideradas universais para esse tipo de snack (Ahza *et al*, 2015). O bolinho se assemelha na crocância, em estudos realizados com gulabjamun, bolinho de leite indiano e bolinho de abóbora, mostra que a fritura provoca o escurecimento progressivo da superfície e o aumento de características como dureza, firmeza e rigidez, resultando em uma crosta mais seca e estável (Aguiar et al., 2024).

A maciez observada no cará refogado e no *muffin* pode ser explicada pela gelatinização

parcial do amido durante o cozimento inicial, seguida de leve desidratação no refogamento, fenômeno já descrito em estudos com batata e inhame (Zhang *et al.*, 2019). Essa transformação estrutural favorece a palatabilidade e reduz a percepção de fibras. Esse tipo de preparo se insere em práticas tradicionais de utilização de tubérculos e PANCs, como descrito por Rauber *et al.* (2021), que identificaram o cará-moela (*Dioscorea bulbifera*) entre as espécies consumidas por famílias agricultoras do Paraná, geralmente preparado de forma refogada ou misturado a outros alimentos, preservando os saberes locais, além de contribuir para a valorização da agrobiodiversidade e para a soberania alimentar.

O *muffin* integral de cará-moela apresentou coloração em tons de marrom devido ao açúcar mascavo e a farinha de trigo integral. Além disso, a firmeza moderada observada nos produtos pão e *muffin* dialoga com os resultados de Sakin-Yilmazer *et al.* (2013), que relataram que o controle da umidade e da temperatura de cocção influencia diretamente a maciez e a formação da crosta em *muffins* e pães.

Do ponto de vista tecnológico, o cará-moela, quando batido, resulta em um creme mais consistente e levemente resistente diferindo do uso de batata na elaboração de caldo verde, como observado em estudos sobre a funcionalidade de amidos de espécies de *Dioscorea* (Sahoo *et al.*, 2023).

O questionário *on-line* obteve 164 respostas, nenhuma resposta foi excluída. Os respondentes foram, majoritariamente, jovens adultos, entre 18 e 25 anos (48,2%) e entre 26 e 40 anos (29,3%), do gênero feminino (81,1%) e da região metropolitana do Rio de Janeiro (72,5%). Dentre os participantes, apenas 50% tinham o costume de frequentar feiras (livres, agroecológicas e/ou orgânicas) e 58,5% já conheciam o termo PANC, 12,2% conheciam o Cará-moela, e apenas 3% tinham tido a oportunidade de consumir.

O dado de que apenas 12,2% conheciam o cará-moela reforça a invisibilidade dessa espécie, que mostram que o conhecimento sobre PANC ainda é restrito a comunidades tradicionais e agricultores familiares (Liberalesso & Oliveira, 2020).

Após o contato com as fotos, as preparações indicadas como mais aceitas foram chips (99,4%), bolinho frito de cará-moela com queijo (92,1%), broa (80,5%) e pão (78%). Oliveira (2021) observou resultado semelhante em oficinas escolares, onde preparações fritas e assadas com PANC foram mais bem aceitas. As preparações muffin, escondidinho e caldo verde obtiveram uma aceitação moderada, com 64,6%, 62,2% e 72,6% respectivamente.

Por outro lado, as preparações como nhoque, purê e refogado tiveram aceitação visual

menor, sendo respectivamente, 59,1%, 56,7% e 47,6%. O resultado demonstra que o elemento sensorial mais determinante na aceitação é a textura e cor visual, e não o conhecimento prévio sobre PANC.

O presente trabalho permitiu compreender como o cará-moela, uma planta alimentícia tradicional de diversas regiões do país, mas ainda pouco reconhecida nos ambientes urbanos, é percebido por indivíduos que não possuem familiaridade prévia com esse alimento. Os resultados evidenciam que, embora a maioria dos participantes nunca tivesse consumido ou sequer ouvido falar do cará-moela ou do termo "Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)", esse desconhecimento não se configurou como barreira à sua aceitação inicial. Ao contrário, o ingrediente despertou curiosidade, interesse e abertura para experimentação, especialmente quando apresentado em preparações culinárias que dialogam com o repertório alimentar cotidiano.

Palavras-chave: cará-moela; *Dioscorea bulbifera;* habilidades culinárias; PANC; análise sensorial visual.

REFERÊNCIAS

BRANCO, C. S. V.; SILVA, E. B.; BARBOSA, M. I. M. J. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no contexto da gastronomia e da educação alimentar e nutricional. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 29, n. 1, p. 1-13, 2022.

CASEMIRO, Í. P.; VENDRAMINI, A. L. A. Plantas alimentícias não convencionais no Brasil: o que a Nutrição sabe sobre este tema? **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, n. 2, p. 1-20, 2020.

HARTMANN, C. et al. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Public Health Nutrition**, v. 16, n. 8, p. 1363-1370, 2013.

LIBERALESSO, A. M.; OLIVEIRA, L. Plantas alimentícias não convencionais (PANC): uma revisão sistemática. **Sociedade Brasileira de Medicina**, 2020.

OLIVEIRA, L. D. M. *PANC* – **disseminando conhecimento**. IFSP, 2021.

PELONHA, R. N. C. et al. Low cooking skills are associated with overweight and obesity in undergraduates. **Nutrients**, v. 15, n. 11, p. 2424, 2023.

SAHOO, M. et al. Physico-chemical compositions, nutraceutical properties, and starch-related techno-functional characteristics of underutilized yam flour (*Dioscorea* spp.). **Food**

Bioscience, v. 56, 2023.

SOBREIRA, M.; SAMPAIO, V. S.; SOUZA, E. B. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e o desafio de valorizar a riqueza desconhecida: estudo de caso no município de Itaiçaba, Ceará. **Revista Brasileira de Geografia Física**, v. 16, n. 6, p. 2634-2649, 2023.