RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

OFICINAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS: EXPERIÊNCIA DA LIGA ACADÊMICA DE CIÊNCIA DOS ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

Ana Júlia Feitosa De Sousa (feitosa.julia.uerj@gmail.com)

Lara Fernanda Amaral Da Silva Monteiro (larafermonteiro@gmail.com)

Sofia Toledo Olivieri De Jesus (sofiatolivieri@gmail.com)

Carolina Beres (carolberes@gmail.com)

Resumo: A sustentabilidade dos sistemas alimentares tem ganhado relevância diante dos impactos ambientais, sociais e econômicos relacionados à produção, consumo e desperdício de alimentos. Frente a esse cenário, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas, com destaque para a Fome Zero e Agricultura Sustentável (ODS 2) e o Consumo e Produção Responsáveis (ODS 12), reforçam a adoção de práticas sustentáveis de produção e consumo. Sob essa perspectiva, o aproveitamento integral de alimentos destaca-se como uma estratégia voltada à promoção da sustentabilidade e à redução do desperdício alimentar, incentivando a utilização de partes frequentemente descartadas, sem comprometimento das características sensoriais e com potencial contribuição para o incremento das

propriedades nutricionais e funcionais das preparações. Objetivo: Promover oficinas de aproveitamento integral de alimentos, com insumos provenientes de feirantes agroecológicos do estado do Rio de Janeiro, visando à redução do desperdício de alimentos e à promoção da sustentabilidade. Metodologia: Foram elaboradas oito preparações com aproveitamento integral de alimentos, utilizando integralmente abacaxi, limão, banana e vagem de edamame: muffin de casca de limão, cookie de limão, doce de casca de abacaxi, bolo com caldo de casca de abacaxi , geleia de abacaxi, pão de mel com banana (polpa e casca), focaccia e cinnamon roll com farinha de vagem de edamame. As preparações foram realizadas em dois dias com dois grupos distintos de feirantes, no laboratório de Técnica Dietética da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), com insumos provenientes de feirantes agroecológicos do estado. Resultados: As preparações apresentaram fácil execução e boa aplicabilidade no contexto das oficinas. Após a degustação, as receitas foram bem aceitas e aprovadas pelas feirantes participantes. Além disso, não houve geração de resíduos alimentares ao término das atividades, evidenciando o potencial do aproveitamento integral e a adequada utilização dos insumos empregados. Conclusão: As oficinas evidenciaram o potencial do aproveitamento integral de alimentos como estratégia de redução do desperdício, promoção de práticas alimentares sustentáveis, além de apresentar potencial de comercialização pelas feirantes.

Palavras-chave: ciência de alimentos; nutrição; aproveitamento integral de alimentos; extensão universitária.