

INTESOL E AS RODADAS GASTRONOMICAS: PREPARAÇÃO DE SIGA, SUA IMPORTÂNCIA CULTURAL E PROPRIEDADES NUTRICIONAIS

Sabado Gomes Dabó ¹, Antonia Izamara Araújo de Paula ², Gladjane da Silva Viana ³, Maria Isabel Baldé ⁴, Clebia Mardonia Freitas Silva ⁵

RESUMO

As rodadas gastronômicas possibilitam oferta de pratos típicos dos países parceiros da Unilab, onde a cultura é apresentada através da alimentação, evidenciado além desta, pratos típicos e sua representação para o consumo e segurança alimentar. O Siga, um prato típico da Guiné-Bissau (África Ocidental), é feito pela maioria das famílias no final de semana. Seus ingredientes são: citi (óleo de dendê), Kandja (quiabo), carne bovina, frango e ou camarão. Tendo como um dos principais ingredientes o quiabo, uma hortaliça com alto valor nutricional para o funcionamento do nosso organismo. O trabalho tem como objetivo, analisar literatura referente às propriedades nutricionais atribuídas pelo quiabo ao Siga comercializado nas rodadas gastronômicas da Unilab, bem como identificar suas funcionalidades. Para isto, adotou-se revisão bibliográfica e documental acerca da temática trabalhada. O quiabo, de origem africana, possui em sua composição, diversos componentes tais como: vitamina A, de extrema importância para visão, pele e mucosas em geral; vitamina B1, para o bom funcionamento do sistema nervoso; vitamina B2, responsável pelo crescimento; ácido ascórbico; água e sais minerais, trazendo às preparações essas funcionalidades atribuídas aos compostos citados. Para o Siga, assim como para outras receitas, o quiabo deve ser utilizado em estado de desenvolvimento ainda verde, pois fornece às preparações poucas calorias (30kcal/100g), propriedades antioxidantes, antidiabética, fácil digestão, eficácia contra infecções intestinais, bexiga e rins. Contudo, é de fundamental importância a realização das rodadas gastronômicas, pois são oferecidas refeições como o Siga, que além de trazer toda sua carga cultural, ainda possui, pela utilização de quiabo, a indicação de propriedade funcional, bem como incentivar ações de educação alimentar a partir do consumo de alimentos saudáveis.

Palavras-chave:

saúde. quiabo. gastronomia. empreendedorismo. intesol.

¹ Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: sagoda94@outlook.com

² Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, TAE, e-mail: izamara_araujo@yahoo.com.br

³ Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, Discente, e-mail: glausilvaagronomia@gmail.com

⁴ Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Sociais Aplicadas, Discente, e-mail: mariaisabella587@gmail.com

⁵ Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Desenvolvimento Rural, Docente, e-mail: clebiaf@unilab.edu.br