

GASTRONOMIA MOLECULAR COMO FERRAMENTA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: OFICINA EM SIMPÓSIO DE NUTRIÇÃO

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

Cassia Santos do Amaral, Wecton Rivas Sousa Costa, Rafael Queiroz Gurgel do Amaral, Fernanda Clara Moreira Soares, Paulo Henrique Machado de Sousa

Sabe-se que atualmente há uma grande preocupação relacionada à alimentação e a procura por refeições e insumos mais saudáveis, por conta de dietas restritivas ou apenas por novos hábitos. Ocorreu em Fortaleza o Brazil Nutrition Forum - Highlights, que reuniu profissionais e estudantes de Nutrição e convidou o curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará para a realização de uma oficina que contemplasse as duas áreas. Foram apresentadas duas fichas técnicas como alternativas de refeições saudáveis utilizando técnicas da gastronomia molecular. Foram elas mousse feito apenas com chocolate meio amargo com folha crocante de morango desidratada, executada com goma gelana, um hidrocolóide proveniente da bactéria *Sphingomonas elodea*, que gelifica e texturiza com facilidade e rapidez, oferecendo numerosas possibilidades de aplicação da mesma em muitos preparos. Esse prato não continha alto teor de açúcares e leite. Outra ficha técnica oferecida foi a de salada de frutas com meias esferas de mel. Estas também foram executadas com goma gelana e não continha derivados lácteos e o único açúcar presente era o proveniente do mel. Além destes pratos, os participantes do simpósio também puderam conhecer outras vias de utilização da gastronomia molecular em preparos funcionais e/ou para dietas restritivas. Todos no evento puderam experimentar os dois pratos oferecidos na oficina e puderam contribuir de uma forma mais técnica, com dúvidas e colocações bastante pertinentes. Houve quase uma totalidade de aceitação por parte destes quanto a oficina e aos alimentos ali oferecidos. Concluiu-se que a gastronomia e a nutrição ainda se encontram muita afastadas, apesar de áreas afins, e é necessário firmar parcerias para desenvolvimento de produtos, pesquisas e estudos que causem impactos positivos no que tange à alimentação.

Palavras-chave: Gastronomia molecular. educação alimentar. Nutrição. Saudável.