



LEVANTAMENTO SOBRE O CONSUMO DE ORA-PRO-NOBIS

Íris B. ARAÚJO¹; Brenda R. SANTOS²; Bianca S. de SOUZA³

RESUMO

A ora-pro-nobis é uma planta nativa, que apresenta elevado valor proteico e possui elevadas quantidades de aminoácidos essenciais. O presente trabalho tem como objetivo apresentar um levantamento sobre o consumo da ora-pro-nobis pela comunidade do IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho, e assim, posteriormente produzir uma farinha desta hortaliça não convencional e inseri-la em produtos de panificação. Para isso, foi realizado um levantamento do perfil de consumidor por meio de questionário, o qual possuía 12 questões e foi respondido por 73 pessoas. Os resultados obtidos apresentam ser positivos, uma vez que a maioria das pessoas que respondeu conhecer e consumir a hortaliça. O questionário também despertou a curiosidade em conhecer a farinha de ora pro nobis e sua possível utilização em produtos de panificação, como o pão.

Palavras-chave: *Pereskia aculeata* Mill.; PANC's; proteínas; aminoácidos essenciais; farinha.

1. INTRODUÇÃO

Apesar se ser pouco estudada, sabe-se que a ora-pro-nobis apresenta em média 20% de teor proteico e 85% de digestibilidade. Apresenta elevados valores de aminoácidos essenciais, como a lisina, leucina e valina, podendo assim demonstrar aplicação no tratamento e prevenção de patologias relacionadas a deficiências proteicas (MAZIA et al., 2012; ROCHA et al., 2008). As folhas de ora-pro-nobis possuem compostos com atividade antioxidante, fibra alimentar, minerais, como cálcio, ferro, zinco, manganês e magnésio (SILVEIRA, et al., 2020).

Esta hortaliça não convencional, tem importância cultural como alimento regional brasileiro, principalmente em Minas Gerais e Goiás. Nestas regiões, as folhas podem ser consumidas em pratos quentes com carnes (BARBOSA, 2012), ou também, as folhas jovens, apenas refogadas em tortas ou salada. Além do hábito cultural de consumo, as indústrias alimentícia e farmacêutica têm se interessado devido ao alto teor de proteínas e de mucilagens (SOUZA et al., 2009).

Desse modo, foi realizado um levantamento do perfil de consumidor de ora-pro-nobis no IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho, por meio de um questionário, levantando o consumo de ora-pro-nobis, afim de fornecer subsídios aos estabelecimentos de pesquisas para a formulação de produtos que atendam as expectativas dos consumidores.

¹Bolsista PIBIC/CNPq, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: iris.araujo@alunos.ifsuldeminas.edu.br

²Bolsista PIBIC/CNPq, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: brenda.ribeiro@alunos.ifsuldeminas.edu.br

³Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: bianca.souza@muz.ifsuldeminas.edu.br

3. MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho se caracteriza como exploratório, pois estabelece os aspectos ainda pouco conhecidos das variáveis relativas o consumo de ora pro nobis no IFSULDEMINAS, *Campus* Muzambinho. O instrumento de pesquisa foi um questionário elaborado com 12 questões fechadas por formulário gerado no 'Google forms'. O seu envio posteriormente através de e-mail e whatsapp para discentes, docentes, servidores e colaboradores do *Campus*.

No cabeçalho do questionário, constava o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Na primeira parte, as questões se referem ao perfil do consumidor, como sexo, faixa etária e vínculo com o Instituto Federal, *Campus* Muzambinho. Na segunda parte, as questões são referentes ao consumo da ora pro nobis, tais como: se conhece a ora-pro-nobis, se encontra facilmente, se já comeu esta hortaliça inserida em algum alimento, se o entrevistado conhece os nutrientes presentes nela e se gostaria de experimentar, a fim de instigar o leitor a refletir sobre o assunto do tema e também fazer o levantamento dos dados. Por último foi perguntado sobre a farinha de ora-pro-nobis e se o entrevistado comeria um pão feito com esta farinha. A amostra foi realizada com 73 entrevistados e feita com discentes, docentes, servidores e colaboradores do Instituto. Os resultados foram analisados através de análise de estatística descritiva, pois um dos objetivos do estudo é gerar hipóteses sobre o conhecimento do produto entre os consumidores, levantar o perfil do consumidor de biomassa e dar subsídios ao estabelecimento de pesquisas para a formulação de produtos que atendam às expectativas dos consumidores.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na análise do perfil do consumidor, foram computadas 73 respostas, sendo 63% dos participantes do sexo feminino e 37% do sexo masculino. Quanto à faixa etária dos participantes, 15,1% dos entrevistados entre 15 a 17 anos, 37% estavam na faixa de 18 a 30 anos, 24,7% na faixa de 31 a 45 anos, 20,5% na faixa de 46 a 60 anos e 2,7% com mais de 60 anos. Quanto ao vínculo dos participantes do IFSULDEMINAS - *Campus* Muzambinho, 47,9% era discente, 34,2% docentes, 9,6% servidores e 8,2% era colaborador.

Verifica-se que a preocupação com a alimentação tem aumentado e foi o que se percebeu com o questionário aplicado no Campus, 80,8% afirmaram que se preocupam com a alimentação e 17,8% que às vezes se preocupam com a própria alimentação restando uma pequena parcela de 1,4% disse não se preocupar. A alimentação saudável caracteriza-se pela diversidade de alimentos consumidos, levando em consideração as características sociais e culturais da população. Assim, para suprir as necessidades energéticas diárias da população, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) destaca a importância da inclusão de alimentos, tais como cereais integrais, leguminosas, laticínios desnatados, proteína de origem animal com baixo teor de gordura saturada.

A maioria dos participantes (86,3%) afirmou conhecer a ora-pro-nobis enquanto que apenas 1,7% declarou não conhecer. Já quando foram questionados se encontravam facilmente a planta, 54,8% informaram não encontrar, já 31,5% afirmaram que encontram com facilidade e ainda uma parte dos participantes declaram que encontram às vezes.

Quando questionados se já comeram ora-pro-nobis inserida em alguns alimentos, 50,7% dos participantes informou que já comeram a hortaliça inserida em alguns alimentos, mas 49,3% responderam que não comeram. Aos participantes que responderam que comem inseridos em alguns alimentos, foi perguntado, qual alimento. As respostas foram diversas, como, no frango, omelete, salada, no suco, no arroz e alguns fazem uso da farinha. Já os participantes que não experimentaram a ora-pro-nobis, foram questionados se gostaria de experimentar e 89,1% respondeu que sim. Estes dados mostram, que apesar da maioria dos entrevistados declararem conhecer a ora-pro-nobis, quase que 50% deles respondeu não ter comido esta hortaliça inserida em algum alimentos. Pinto et al. (2001) relatam que as hortaliças não-convencionais, como a ora-pronobis, geralmente não fazem parte do cardápio, pois os consumidores utilizam diariamente as mesmas hortaliças. Desta forma, é interessante a divulgação de formas diferentes de preparo desta hortaliça.

Algumas formas de consumir a ora-pro-nobis são em preparações como farinhas, saladas, refogados, tortas e massas alimentícias como o macarrão (ROCHA et al., 2008). Ao serem questionados sobre a farinha de ora-pro-nobis, a maioria (60,3%) respondeu não conhecer a farinha e menos da metade dos participantes (39,7%) disseram conhecer. Ao sugerir se o participante comeria um pão feito com farinha de ora-pro-nobis, a grande maioria (84,9%) afirmou que comeria, enquanto que apenas 1,4% não comeria e 13,7% responderam que talvez comeria.

Um dado interessante é que, apesar da maior parte dos participantes responderem que conhecem a ora-pro-nobis, 49,7% dos participantes informou que não conhece os nutrientes que a planta possui. Estudos comprovam que esta hortaliça não convencional é rica em vitamina C, fósforo, ferro e fibras, além de manganês, magnésio, cálcio e vitaminas do complexo B. Por ter um elevado valor proteico, a ora-pro-nobis auxilia na função de regeneração e desenvolvimento muscular, reforça o sistema imunológico e auxilia no bom funcionamento do intestino (GONTIJO, 2023).

5. CONCLUSÃO

É possível observar que a ora-pro-nobis é conhecida pelos consumidores do IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho, porém quando o assunto é questionado, o mesmo desenvolve a curiosidade para conhecer sobre o valor nutricional da mesma. O questionário também despertou a curiosidade em conhecer a farinha de ora-pro-nobis e sua possível utilização em produtos de panificação, como o pão. Assim, verifica-se que o uso da farinha de ora pro nobis em pães pode ser objeto de estudos futuros.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, C. K. R.; FINGER, F. L.; CASALI, V. W. D.; OLIVEIRA, L. S.; PEREIRA, D. M. Manejo e conservação pós-colheita de *Pereskia aculeata* Mill. em temperatura ambiente. **Horticultura Brasileira**, Brasília, v. 30, n. 2, 2012.
- BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2.ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.
- GONTIJO, Gabriel. **Ora-pro-nóbis: benefícios e para que serve a planta rica em proteína**. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/ora-pro-nobis-beneficios-e-para-que-serve-a-planta-rica-em-proteina.ghtml>. Acesso em: 11 ago. 2023.
- MAZIA, R. S. Influência do tipo de solo usado para o cultivo de *Pereskia aculeata* sobre propriedade proteica. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 5, n. 1, p. 59-65, 2012.
- PINTO, N. A. V. D. et al. Variabilidade da composição centesimal, vitamina c, ferro e cálcio de partes da folha de taioba (*Xanthosoma sagittifolium* Schott). **Rev Bras Agrociência**, Pelotas, v.7, n. 3, p. 205-8, 2001.
- ROCHA, D. R. da C.; PEREIRA JÚNIOR, G. A.; VIEIRA, G.; PANTOJA, L.; SANTOS, A. S.; PINTO, N. A. V. D. Macarrão adicionado de Ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Miller) desidratado. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 19, n. 4, p. 459-65, 2008.
- SILVEIRA, M. G. et al. Nutritional assay *Pereskia* spp.: unconventional vegetable. **Agrarian Sciences**. Anais da Academia Brasileira de Ciências, v.92, suppl.1, 2020.
- SOUZA, M. R. R. et al. O potencial do ora-pro-nobis na diversificação da produção agrícola familiar. **Rev Bras Agroecologia**, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 3550-4, 2009.