

IMPORTÂNCIA DA CARNE DE JACA NAS PREPARAÇÕES VEGETARIANAS E SEU VALOR NUTRICIONAL

Leticia Karen Souza Cabral

Discente- Centro Universitário Fametro – Unifametro

leticia.cabral@aluno.unifametro.edu.br

Breno Victor Gomes Frota

Discente- Centro Universitário Fametro – Unifametro

breno.frota@aluno.unifametro.edu.br

Larissa Pereira Aguiar

Docente- Centro Universitário Fametro – Unifametro

Larissa.aguiar@professor.unifametro.edu.br

Jackeline Lima de Medeiros

Docente -Centro Universitário Fametro – Unifametro

Jackeline.medeiros@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Produção e Processamento de Alimentos

Área de Conhecimento: Ciências Tecnológicas

Encontro Científico: IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: Em função da preocupação mundial com o meio ambiente e do crescente público vegetariano, a Jaca surge como uma alternativa as preparações de origem animal, devido às características sensoriais, nutricionais, bem como a versatilidade nas preparações. **Objetivo:** Assim, o objetivo dessa pesquisa foi abordar a importância da carne de jaca nas preparações vegetarianas e o seu valor nutricional. **Método:** Pesquisa qualitativa, realizada de março a maio de 2021 nas plataformas google acadêmico e scielo, utilizando os termos: “carne de jaca”, “utilização da jaca”, “vegetarianismo e veganismo” e “restrições alimentares. **Resultados e discussão:** Logo, a carne de jaca mostrou ser uma boa opção para consumidores vegetarianos e veganos, principalmente, por parte daqueles que buscam uma alimentação com bons aspectos sensoriais e nutricionais. Contudo, a utilização da polpa da jaca necessita de atenção para evitar desperdícios em função do tamanho, e devem ser consumida com outros alimentos de origem vegetal para substituir a proteína animal, sem perdas nutricionais. **Considerações finais:** Conclui-se que novas pesquisas devem ser realizadas, pois dificilmente, o alimento é utilizado em sua totalidade. Além disso, tais públicos desconhecem seus benefícios e possibilidades.

PALAVRAS-CHAVE: Carne de jaca; vegetarianismo e veganismo; substituição proteica.

INTRODUÇÃO

A jaca pertence à Família *Moraceae*, Subfamília *Artocarpoideae*, Gênero *Artocarpus* e Espécie *Artocarpus heterophyllus Lam* (BASSO; MOURA, 2017). São constituídas de uma parte externa: a casca e partes internas: polpa (gomo ou bago), mesocarpo, pedúnculo (ou eixo) e sementes. (SILVEIRA et al., 2016).

A referida fruta pode ser consumida tanto em seu estado natural como também, na preparação de receitas doces, salgadas e bebidas. Atualmente, produtos à base de jaca são amplamente comercializados, por empresas de cosméticos e beleza. A polpa, parte comestível, constitui em média 30% do peso do fruto e é cremosa, amarela, viscosa, de sabor doce e muito aromática (SILVEIRA et al., 2016). Cada gomo contém um grande caroço ou semente, representando em torno de 12% do peso da fruta, e podem ser consumidas assadas. A casca é grossa, verrugosa ou revestida de espinhos moles não muito resistentes e, contém partes florais infertilizáveis, ricas em sabor, aroma, cálcio e pectina (MOORTHY, et al. 2017 apud SILVEIRA et al. 2016).

Nos últimos anos, as grandes potências mundiais vêm dando atenção especial e discutindo as preocupações com o meio ambiente, com isso, tomando medidas de precaução para a defesa do planeta e junto a ele sua vasta biodiversidade. Em destaque se tem a agropecuária, como um dos maiores agravantes para depreciação do meio ambiente, sendo ela uma das atividades que mais geram gases poluentes, desmatamento das áreas verdes, dentre vários outros problemas ambientais. Em função desses debates globais e de soluções mais ecológicas para o planeta, vem crescendo a demanda de públicos adeptos ao vegetarianismo, a exemplo do veganismo, ovolactovegetarianismo, lactovegetarianismo, dentre outros; os quais buscam reduzir ou substituir o consumo de produtos de origem animal, por produtos de origens vegetais mais sustentáveis. (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2021). Assim, torna-se de suma importância garantir que as demandas nutricionais sejam supridas; a jaca é altamente nutritiva, contendo carboidratos, proteínas, lipídeos, fibras, minerais e vitaminas. (SILVEIRA et al., 2016).

Com isso, a procura por produtos de origem vegetal cresceu principalmente por parte do público vegetariano, o qual pode ser definido como aquela que não inclui nenhum tipo de carne ou produtos contendo esse alimento. Outros alimentos de origem animal como ovos, mel, leite e laticínios, podem ou não ser incluídos, de modo que podem ser classificados, como: veganos, ovolactovegetariano, lactovegetarianos, ovovegetarianos, dentre outros. O veganismo se abstém de todo e qualquer produto de origem animal, incluindo roupas, sapatos, cosméticos e outros. Já os ovolactovegetarianos deixam de consumir alimentos com proteína animal (carnes em geral), exceto ovo, leite e derivados. Os lactovegetarianos, excluem os alimentos de origem animal, exceto os leites e derivados, enquanto os ovovegetarianos, excluem alimentos de origem animal, exceto os ovos e produtos constituídos de ovos. (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2021). Diante do exposto, esta pesquisa visa abordar a importância da carne de jaca nas preparações vegetarianas e seus aspectos nutricionais.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em uma análise qualitativa por meio de artigos científicos e materiais diversos publicados em portais como google acadêmico, “scielo” no período de 2016 até o presente ano, no período de março a maio de 2021, pesquisando os termos, “carne de jaca”, “utilização da jaca”, “vegetarianismo e veganismo” e “restrições alimentares” “aspectos nutricionais”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A carne de jaca tem sido apontada como um grande aliado do público vegetariano, bem como daqueles que buscam uma alimentação mais natural e saudável. Dentre os benefícios da carne de jaca tem-se o baixo teor de lipídeos (0,4%), serem fontes de carboidratos (16 a 25%), fibras (1,0 a 1,5%), cálcio (20 a 37 mg), magnésio (27 mg), fósforo (38 a 41mg), potássio (191 a 407 mg), sódio (2 a 41 mg), ferro (0,5 a 1,1 mg), vitamina A (540 U.I), vitamina B1 (30 U.I) e calorias (88 a 410). (TEJPAL; AMRITA, 2016).

Todavia, a jaca é um produto muito perecível, contribuindo assim, com o aumento do índice elevado de perdas no pós-colheita, acarretando prejuízos. Além disso, por ser uma fruta de grande porte, alguns consumidores não o adquirem. (SILVEIRA et al., 2016). Com intuito de reduzir esses impactos de perda de alimento, a utilização

da polpa da jaca deve ser feita com atenção e em concomitância com outros alimentos de origem vegetal para poderem substituir as fontes proteicas animais, e suprir a demanda de aminoácidos essenciais e outros nutrientes importantes como ferro, cálcio e vitamina D. (MAGNONI, 2019).

Dentre as preparações gastronômicas para atender o público vegetariano ou adeptos de uma alimentação mais natural, tem-se a carne preparada a partir da polpa da jaca, a qual adiciona-se temperos naturais, como: alho, cebola, azeite, suco de limão, tomate, milho e outros. Sendo utilizada em diferentes preparações, por exemplo, recheio de tortas salgadas, coxinhas, desfiada etc. Tem sabor e características visuais parecidas com uma carne de frango, o que ajuda e oferece boas experiências degustativas para aqueles que pretendem fazer a substituição proteica (ROCHA, 2017). Como tem sabor neutro ainda verde, ela absorve bem os temperos, podendo entrar em diversas preparações, sendo considerada por comunidades vegetarianas e veganas, um substituto da carne de frango em receitas tradicionais. (SILVEIRA, et al., 2016).

Outras pesquisas também apontam a utilização da “carne de jaca” em lanches como esfirra e sanduíches (hambúrguer). Durante o processo, há descarte de casca, sementes e o invólucro das sementes, utilizando somente a polpa. (BARBOSA; MAGALHÃES 2018).

Martins et al. (2020) realizaram a preparação do hambúrguer a partir da polpa da jaca, acrescido de inhame, banana e temperos (cebola, alho e óleo vegetal). Quanto realizada a análise sensorial, o produto mostrou-se com um potencial de comercialização no mercado vegetariano e vegano, devido características sensoriais, degustativas e aromas. Também foi realizada uma pesquisa de intenção de compra e verificou-se que 50% comprariam esse produto. (MARTINS, et al., 2020). Apesar dessas aplicações, no Brasil, há dificuldade de aquisição da Jaca, pois esse produto sofre diversas variabilidades em aspectos químicos, físicos e sensoriais por falta de produção comercial (Oliveira, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a polpa da jaca pode ser utilizada em diferentes preparações gastronômicas em substituição a receitas tradicionais, atendendo a públicos vegetarianos, bem como aos que almejam uma

alimentação mais saudável. Entretanto, esse produto ainda não é utilizado de forma generalizada por tais públicos, que muitas vezes desconhecem a aplicação gastronômica, bem como a sua importância nutricional. Sendo assim, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas para que essa temática possa ser mais difundida e conseqüentemente, haja uma expansão da utilização desse produto.

REFERÊNCIAS

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Vegetarianismo. Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo>. Acesso em 18 de março de 2022.

ROCHA, Amanda. Como fazer carne de jaca. [S. l.], 6 maio 2017. Disponível em: <https://receitanatureba.com/como-fazer-carne-de-jaca/>. Acesso em: 24 maio 2022.

BASSO, Adriano Martinez. **Jaca um estudo de sua química e uma resenha de sua história**, Natal, p. 15-33, 2017. Disponível em: <https://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/1515/JACA%20-%20UM%20ESTUDO%20DE%20SUA%20QUIMICA.pdf?sequence=1>. Acesso em: 24 maio 2022.

TEJPAL, A.; AMRITA, P. “Jackfruit: A Health Boon”, International Journal of Research in Ayurveda Pharmacy, v.7, n.3, p.59-64, 2016.

MAGNONI, Daniel. Substitutos da carne e do leite. [S. l.], 29 ago. 2019. Disponível em: <https://www.mundopositivo.com.br/diversao/gastronomia-receitas/substitutos-da-carne-e-doleite-alternativas-proteicas-para-uma-dieta-vegetariana/>. Acesso em: 24 maio 2022.

OLIVEIRA, Lenice Freiman de. Efeito dos parâmetros do processo de desidratação de jaca (*Artocarpus heterophyllus*, Lam.) sobre as propriedades químicas, fisicoquímicas e aceitação sensorial. 2009. 108 f. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos). Instituto de Tecnologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2009.

BARBOSA, Yasmin Vieira; MAGALHÃES, Angélica Margarete. PADRONIZAÇÃO DE LANCHES À BASE DE JACA (*Artocarpus heterophyllus*) VERDE, p. 1-11, 15 jun. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/bitstream/prefix/2589/1/YasmimVieiraBarbosa.pdf>. Acesso em: 25 maio 2022.

MARTINS, A. S.; PEREIRA, S. R.; PEREIRA, E. J.; FREITAS, R. F. Physical-chemical, microbiological and sensory analysis of hamburger developed with jackfruit fiber (*Artocarpus heterophyllus*), plus yam (*Dioscorea* sp.) and green banana flour (*Musa* sp.). Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e739107542, 2020. DOI:

10.33448/rsdv9i10.7542. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7542>. Acesso em: 25 may. 2022.

SILVEIRA, A. C. P. *et al.* Coxinha recheada com "carne" de jaca: produção e análise sensorial. [s. l.], 2016.