

Projeto Agroflorestar: Vale do Ribeira

Contrato: 5850.0105745.17.2
Associação dos Agricultores Agroflorestais de Barra do Turvo e Adrianópolis
Cooperafloresta - CNPJ: 05.934.160/0001-21



Curso de Panificação destaca biomassa de banana verde como principal ingrediente

Cooperafloresta, CATI-Registro e Afrovale Padaria Artesanal do Quilombo Peropava realizam curso de panificação artesanal utilizando biomassa de banana verde.

Um grupo de onze mulheres agricultoras tradicionais e quilombolas, associadas à Cooperafloresta, participou do Curso de Panificação Artesanal, realizado no dia 11 de junho pela Cooperafloresta e a Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (CATI) de Registro-SP, através do “Projeto Agroflorestar: Vale do Ribeira”. A atividade aconteceu em parceria com a “Afrovale: Padaria Artesanal”, formada principalmente por agricultoras do Quilombo Peropava, em Registro.

O curso foi realizado na cozinha construída e equipada pela comunidade quilombola do Peropava, com recursos do projeto “Microbacias II”, executado em parceria com a CATI e a Secretaria do Meio Ambiente do Estado de São Paulo. As participantes puderam aprender, de maneira teórica e prática, todas as etapas de produção de pães artesanais com biomassa de banana verde, incluindo desde a higienização do ambiente, o preparo da massa até o processo de conservação dos pães produzidos.

Inicialmente, a técnica da CATI, Meire de Cássia R. Felix apresentou as boas práticas de higiene no manuseio dos ingredientes e utensílios utilizados na produção de pães, bolos e biscoitos, reforçando que “um pão de qualidade começa com uma boa higiene”. As participantes puderam tirar dúvidas e dialogar sobre suas experiências.

Após apresentação desta etapa, Isabel Izidoro, participante da Afrovale, iniciou o processo de elaboração dos pães com o preparo da biomassa de banana verde. As agricultoras da Cooperafloresta acompanharam atentamente todo o processo, descrito a seguir.

Em uma panela de pressão, as bananas verdes - de preferência da variedade “nanica” também conhecida como “caturra” - são colocadas para cozinhar com água e algumas gotas de limão. Após início da pressão, deve-se cozinhar por aproximadamente 8 minutos. Depois, ainda quente, a banana deve ser descascada e sua polpa amassada com um garfo. Após amassada, a biomassa pode ser embalada e congelada por alguns meses. Importante lembrar que até a casca pode ser aproveitada em outras receitas, como por exemplo: empanada (com ovo e farinha de trigo) ou frita. De volta à receita do pão, em seguida devem ser batidos no liquidificador os ingredientes: ovo, óleo, sal, açúcar, água, fermento e

Projeto Agroflorestar: Vale do Ribeira

Contrato: 5850.0105745.17.2
Associação dos Agricultores Agroflorestais de Barra do Turvo e Adrianópolis
Cooperafloresta - CNPJ: 05.934.160/0001-21



a biomassa de banana (exceto a farinha de trigo). Lembrando que, nesta etapa, além da biomassa, outros ingredientes cozidos também podem ser batidos, como batata-doce, mandioca, cenoura, entre outros. Esta mistura batida é colocada em uma tigela, devendo ser mexida e bem amassada, acrescentando aos poucos a farinha até dar o ponto (de forma que a massa fique macia e sem grudar nas mãos). Após sovar bem, a massa é deixada para crescer por alguns minutos (até dobrar de volume), depois aberta com um rolo, enrolada e colocada em forma untada e enfarinhada. Deixar crescer por mais alguns minutos e depois assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos.

Na medida em que as etapas eram apresentadas pela equipe da Afrovale, as agricultoras da Cooperafloresta esclareciam dúvidas, repetiam as atividades e trocavam experiências.



Agricultoras da Cooperafloresta durante o Curso de Panificação Artesanal. Quilombo Peropava, Registro-SP (11/06/18).

Ao final do curso, além do aprendizado e da efetiva produção dos pães artesanais, foi aberto espaço para intercâmbio de informações e de experiências em diferentes assuntos, tornando a atividade muito enriquecedora, inspiradora e marcante para as participantes de ambas as comunidades. Como expressou a agricultora da Cooperafloresta e presidente da Associação Quilombola do Bairro Cedro, Lauriti de Moura: “Encontrar estas mulheres trabalhando nesta padaria animou muito a gente! Ajuda a nos fortalecer como mulheres! Vou levar esta experiência para o grupo em meu quilombo na Barra do Turvo!”.

De maneira geral, a atividade foi avaliada como muito positiva pelas participantes, contribuindo para o empoderamento e aumento da autoestima das mulheres. Confirmando, assim, a importância do desenvolvimento de outros intercâmbios, envolvendo a participação de mulheres e jovens e a articulação entre os diversos parceiros, através do “Projeto Agroflorestar: Vale do Ribeira”, realizado pela Cooperafloresta e patrocinado pela Petrobras por meio do Programa Petrobras Socioambiental.

#petrobras

#petrobrassocioambiental

Projeto Agroflorestar: Vale do Ribeira

Contrato: 5850.0105745.17.2
Associação dos Agricultores Agrofloretais de Barra do Turvo e Adrianópolis
Cooperafloresta - CNPJ: 05.934.160/0001-21



Benefícios da Biomassa de Banana Verde

Tradicionalmente utilizada na alimentação de muitas famílias em algumas regiões do Brasil e do mundo, a banana verde tem sido cada vez mais difundida, principalmente, por suas propriedades nutricionais e medicinais. Em 100g de biomassa de banana verde, por exemplo, são encontrados*: 64 kcal de energia, 1,3 g de proteína, 0,2 g de gordura, 14,2 g de carboidratos, 8,7 g de fibras, 14,4 mg de fósforo, 14,6 mg de magnésio, 293 mg de potássio e 5,7 mg de cálcio.

É crescente o uso desse ingrediente na culinária regional e na elaboração de diversas receitas, em função dos benefícios que a banana verde (em forma de biomassa ou de farinha) traz para a saúde. Entre esses benefícios podemos citar*:

- Auxilia no emagrecimento, pois é pobre em calorias e rica em fibras que dão a sensação de saciedade;
- Combate a prisão de ventre, por ser rica em fibras;
- Combate a depressão, por ter triptofano, uma substância importante para formar o hormônio serotonina, que aumenta a sensação de bem-estar;
- Diminui o colesterol alto, pois ajuda a reduzir a absorção de gordura no organismo;
- Previne infecções intestinais, pois mantém a flora intestinal saudável.

A biomassa de banana verde pode ser utilizada no preparo de nhoques, maionese, brigadeiro, pirão, bolos, cuscuz, além de substituir a batata em muitas outras receitas.

* Fonte: <https://www.tuasaude.com/biomassa-de-banana-verde/>