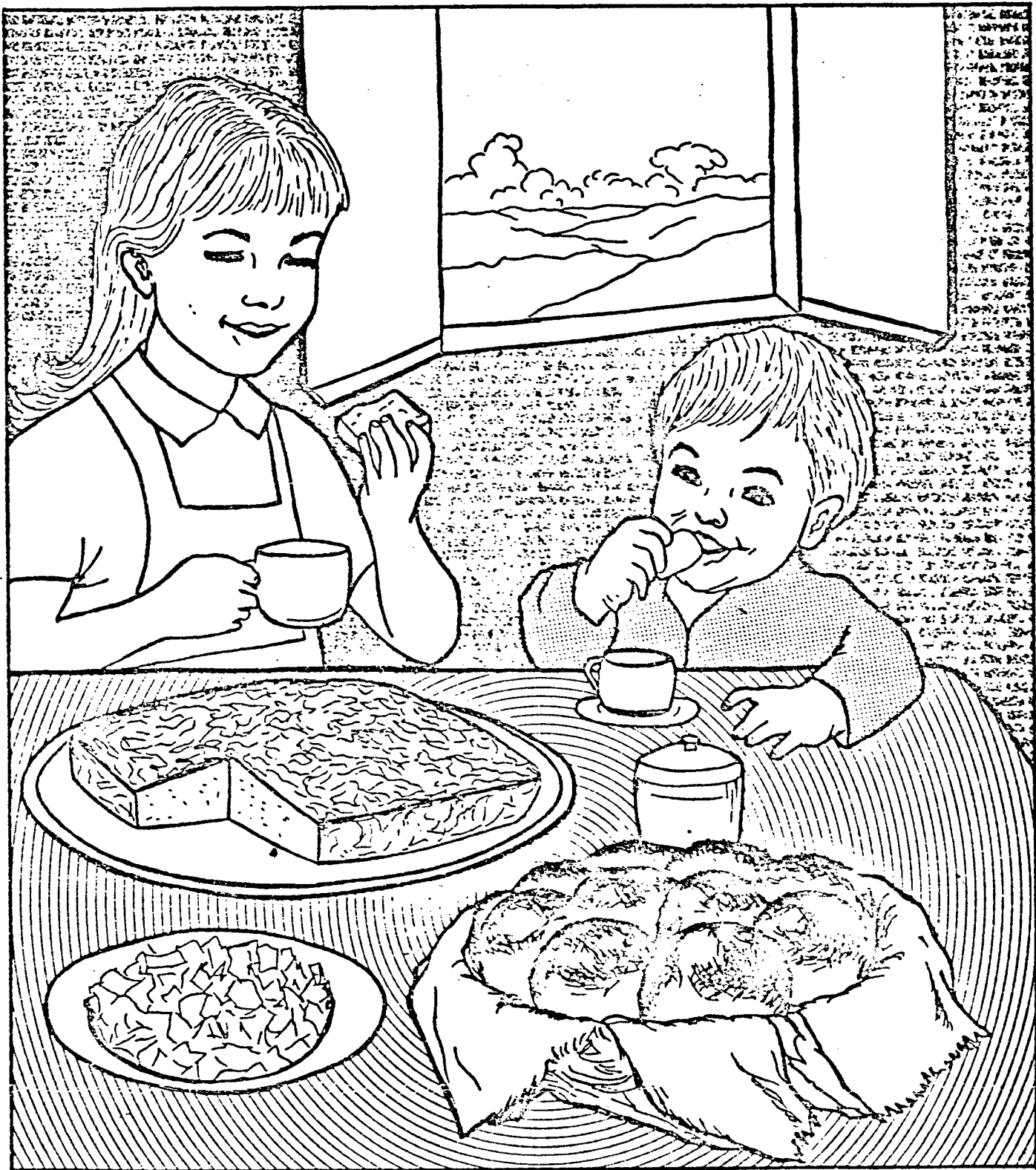


APROVEITAMENTO DA "CASCA" E DO
"CORAÇÃO DA BANANA"
NA ALIMENTAÇÃO HUMANA E
NA INDÚSTRIA CASEIRA.



EMATER-ES

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Espírito Santo

EMATER-ES

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Espírito Santo

APROVEITAMENTO DA "CASCA" E DO "CORAÇÃO DA BANANA"

NA ALIMENTAÇÃO HUMANA E

NA INDÚSTRIA CASEIRA

Ercilia Bueno Lubiana
Economista Doméstica

Vitória-ES — 1991

DA BANANA NADA SE PERDE

TUDO SE APROVEITA

★ Ercilia Bueno Lubiana
Economista Doméstica

1. APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS

A banana, fruta tropical encontrada em abundância em nosso País, vem mais uma vez provar que na natureza nada se perde tudo se transforma.

Não é à toa que dizem ser o lixo do brasileiro um dos lixos mais ricos do mundo.

A banana é a fruta mais procurada e apreciada pela raça humana. Nem todas as pessoas conhecem ou sabem aproveitar da melhor maneira possível este alimento, que na maioria das vezes se perde.

A vida moderna com seus inúmeros recursos, nos faz acomodar e esquecer de olhar a nossa volta e verificar a quantidade enorme de alimentos que dispomos e não lhes damos valor. Procuramos comprar tudo pronto e enlatado para facilitar o nosso trabalho. Em outros casos, deixamos de aproveitar os alimentos, simplesmente por não sabermos o que fazer com eles. Neste trabalho vamos ver que se pode aproveitar tudo da banana, tanto no preparo de alimentos, tanto na conhecida indústria caseira de alimentos e de produtos de limpeza.

Por isso, basta um pouco de conhecimento e imaginação, como também bom senso econômico que é tão importante em nossos dias.

2. IMPORTÂNCIA

A banana é uma fruta tropical que produz o ano todo. Além de possuir sabor agradável e ser sinônimo de saúde e energia, sua casca e a inflorescência terminal do cacho, se utilizados na alimentação diária, são ricas fontes de carboidratos, vitaminas e sais minerais.

Além do mais, na época da colheita a inflorescência terminal do cacho, o "coração da bananeira", é tradicionalmente jogado fora. Desta forma, vamos aproveitar a sobra das colheitas e reduzir os desperdícios.

3. JUSTIFICATIVAS DO USO DO CORAÇÃO E DA CASCA DA BANANA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

- Melhoria da dieta alimentar
- Variação nas refeições
- Melhor aproveitamento dos alimentos regionais
- Baixo custo — acessível a qualquer família brasileira
- Aproveitamento da sobra das colheitas e redução dos desperdícios.

4 "O CORAÇÃO DA BANANA" NA ALIMENTAÇÃO

A inflorescência terminal do cacho de banana também conhecida como Coração de Banana, Umbigo, Pêndulo, Mangará, Flor da Bananeira e, também, como Palmito da Bananeira, tem sido usado no preparo de alimentos com bastante sucesso.

★ A autora é Economista Doméstica da EMATER-ES.

4.1 Tipo de banana

O tipo de banana a ser usado não exerce nenhuma diferença. Pode ser usada a inflorescência de qualquer tipo de banana.

4.2 Quando tirar

Para se retirar a inflorescência, deve-se observar se as bananas já estão formadas, pois, assim, sua retirada não interfere no desenvolvimento do cacho de bananas.

4.3 Até quando usar

Pode-se usar o miolo passados até 4 ou 5 dias; se conservado em local fresco e arejado, sem se desmanchar o "coração da banana". Guarde-o inteiro conforme é retirado do cacho.

4.4 Valor nutritivo

QUADRO 1 — Quadro comparativo do valor nutritivo do coração da banana com a banana (sem a casca).

Composição por 100 g de parte comestível	Banana Prata crua	Coração da Banana	Funções
Proteína	1,3 g	1,6 g	Responde pelo desenvolvimento mental e físico.
Lipídeos	0,3 g	0,2 g	Fonte de reserva energética.
Glicídeos	22,8 g	5,7 g	Responde pelo fornecimento de energia.
Fibra	0,4 g	0,9 g	Regulamentação do trânsito intestinal.
Cálcio	15 mg	37 mg	Importante na composição dos ossos e dentes.
Fósforo	26 mg	52 mg	Composição dos ossos e dentes.
Ferro	2 mg	1 mg	Forma glóbulos vermelhos no sangue.
Vit. B ₁	0,07 mg	0,04 mg	Essencial no metabolismo de carboidratos.
Vit. B ₂	0,04 mg	0,03 mg	Exerce ação promotora do crescimento.
Niacina	0,6 mg	0,4 mg	Participa nas reações químicas da célula.
Vit. C	14 mg	12 mg	Ajuda a combater infecções e a absorver o ferro.

CORAÇÃO DE BANANA: ISTO VOCÊ NÃO PODE DEIXAR PERDER !

4.5 Preparação do coração de banana

Alimentos:

10 corações de banana

4 limões

sal

Modo de preparo:

- Coloque uma panela com água no fogo e deixe ferver.
- Passe o caldo de limão nas mãos para não ficarem manchadas.
- Descasque os corações, com faca de aço inoxidável. Retire a casca roxa até encontrar o miolo branco.
- Adicione à água caldo de 2 limões.
- Corte os corações em pedaços pequenos, com faca de aço inoxidável, diretamente na água quente com limão, para não escurecer o produto.
- Ferva por 3 minutos. Escorra a água para retirar o amargo.
- Junte novamente a água fervente (o suficiente para cobrir) com limão e sal, deixe cozinhar por mais 3 minutos e escorra a água.
- Está pronto para ser usado no preparo de qualquer receita culinária.

4.6 Considerações gerais

a) Use em preparações culinárias diversas, substituindo em suas receitas o palmito. Pode ser usado também como recheio de salgados, pizzas, rocamboles, tortas, etc. Use sua criatividade.

b) O produto se assemelha ao palmito, no gosto e na textura. No que se refere à cor, como às vezes acontece com o palmito, pode ocorrer que alguns pedaços fiquem escuros. Se isto acontecer, retire estes pedaços.

4.7 Congelamento

O produto, depois de beneficiado, pode ser congelado por até 2 (dois) meses. Deve-se, depois da fervura inicial, resfriá-lo isto é, dentro de uma escorredeira, mergulhá-lo em água com bastante gelo, até que se esfrie completamente. Escorra, enxugue com papel absorvente, e coloque-o em embalagens próprias para congelamento. Deve-se congelar porções para serem usadas de uma só vez, de acordo com a necessidade de cada família. Todo produto depois de congelado e descongelado deve ser consumido em 24 horas.

4.8 Receitas

a) Receita da Torta de Coração de Banana

Alimentos:

10 corações de banana (tamanho médio)

4 limões

1 lata grande de sardinha

4 ovos

óleo ou gordura

azeitonas (opcional)

queijo ralado (se quiser)

1 tomate sem pele

Tempero:

1 pimentão, 2 cebolas, 3 gotas de pimenta malagueta, tempero verde, sal, pimenta-do-reio a gosto.

Modo de preparo:

- Preparar os corações de banana conforme receita anterior.
- Cortar os temperos bem miudinhos.
- Juntar os pedaços de coração aos temperos (menos o sal, alho e pimenta) e passe na máquina de moer carne ou processador de alimentos.
- Fritar o alho, a pimenta e o sal no óleo (pode ser o próprio óleo da sardinha).
- Juntar, neste tempero, a sardinha amassada e os corações moídos. Mexa bem.
- Bater as claras em neve e junte as gemas.
- Retirar o alimento do fogo e junte aos ovos batidos, misturando bem de leve.
- Untar uma forma refratária e coloque a massa. Salpique por cima queijo ralado e enfeite com rodela de cebola, fatias finas de pimentão, azeitonas se quiser.
- Leve ao forno, em temperatura média, após assada, sirva quente.

VARIAÇÃO DA TORTA COM FRANGO

- No lugar de sardinha, pode usar frango desfiado, refogado com tempero e com corações.
- Juntar 1 xícara de leite com 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e 2 colheres (sopa) de maizena.
- Deixar no fogo para engrossar.
- Juntar 1 lata de ervilha (se quiser).
- Arrumar a torta na forma da mesma maneira que a torta de sardinha.

b) Receita de Farofa de Coração de Banana

Alimentos:

- 3 corações de banana (tamanho médio)
- 1 xícara de farinha
- 2 cenouras raladas (crua)
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- sal
- tempero verde, picado miudinho
- 1 colher (sopa) de gordura

Modo de preparo:

- Preparar os corações de banana conforme orientação anterior e separar.
- Lavar, raspar e ralar as cenouras, em ralo fino.
- Colocar a gordura em uma frigideira e levar ao fogo.
- Refogar a cebola e o alho na gordura até dourar.
- Acrescentar o sal, a cenoura ralada, os tomates e os corações de banana. Misture bem.
- Juntar a farinha e deixar no fogo durante 5 a 10 minutos, mexendo sempre para não queimar.
- Acrescentar os temperos verdes, mexa bem.
- Servir a seguir.

5. UTILIZAÇÃO DA CASCA DA BANANA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Estudos feitos na Alemanha, Estados Unidos e Colômbia provam ser a casca da banana um excelente complemento alimentar. Desta forma, você poderá aproveitá-la no preparo de alimentos, pois ela é de grande valor nutritivo.

A atual situação econômica do País nos leva a busca de alternativas alimentares. A casca da banana deve ser aproveitada por todas as famílias, principalmente as de baixa renda, que a cada dia que passa tem menor acesso a determinados grupos de alimentos.

5.1 Valor nutritivo

Através de análise química qualitativa e quantitativa, chegou-se aos seguintes resultados:

A casca da banana tem um valor energético elevado devido ao alto teor de carboidratos, que são usados como fonte de energia para os processos orgânicos, isto é vão dar força para o trabalho.

Total de açúcar - 23.6% elevando-se até 46.7%, quanto mais maduro o fruto.

Contém apreciável quantidade de VITAMINA C.

Fornece, também, ao músculo cardíaco, o FÓSFORO; o SÓDIO que combatem a prostração provocada pelo calor e excessiva exposição ao sol; o POTÁSSIO, que regula o equilíbrio da água no organismo e o ritmo do pulso. Rica em CÁLCIO e em FERRO, que também ajudam no crescimento e torna o organismo mais resistente; e ainda, rica em TIAMINA, que participa das reações que produzem energia no organismo.

Possui apreciável quantidade de PROVITAMINA A, TANINO (substâncias que afetam a cor e o sabor de frutas e vegetais) e fibras.

A fibra não tem valor nutritivo, não é absorvida pelo corpo e não tem calorias (portanto, não engorda).

Mas a fibra tem a propriedade de dar volume ao alimento, regularizar o intestino, limpar o organismo de impurezas e ainda tem a possibilidade de absorver água e proporcionar assim uma digestão melhor.

5.2 Receitas com casca de banana

a) Chimia de Casca de Banana

Alimentos:

3 copos de casca de banana

1 1/2 copo de açúcar

Cravo e canela em pau a gosto

Modo de preparo:

- Lavar bem as bananas.
- Retirar as cascas, cortar em pedacinhos e levar para cozinhar com o mínimo de água possível, até amolecerem.
- Retirar do fogo, bater no liquidificador juntamente com a água onde foi cozida e o açúcar.
- Levar ao fogo, com o cravo e a canela, deixando cozinhar em fogo brando, mexendo constantemente até desprender do fundo da panela.
- Servir como geléia, com pão, torradas ou biscoitos.

b) Docinhos de casca de banana

Alimentos:

3 copos de cascas de bananas picadas

1 copo de açúcar

1 colher (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de qualquer bebida alcoólica

1 colher (sopa) de margarina

Modo de preparo:

- Lavar e cortar em pequenos pedaços as cascas de banana.
- Levar para cozinhar, com o mínimo de água possível até amolecerem.
- Retirar do fogo e bater no liquidificador, juntamente com a água em que foram cozidas, e com o açúcar.

- Acrescentar a farinha de trigo e a bebida alcoólica, mexendo.
- Levar ao fogo, até obter o ponto de enrolar.
- Retirar do fogo, acrescentar a manteiga, misturando bem.
- Despejar em assadeira untada e deixar esfriar.
- Enrolar os docinhos e embrulhar em papel impermeável ou colocar em forminhas de papel.

c) Bolinhos com Casca de Banana

Alimentos:

- 1 copo de cascas de banana picadas
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de água ou leite (com leite ficam mais nutritivos)
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela para polvilhar.

Modo de preparo:

- Lavar as cascas de banana e cortar em pequenos pedaços.
- Misturar todos os ingredientes.
- Fritar às colheradas, em óleo quente.
- Servir polvilhados com açúcar e canela.

d) Geléia de Casca de Banana

Alimentos:

- 12 cascas de bananas (sem umbigo)
- 1 beterraba pequena
- 3 copos de açúcar

Modo de preparo:

- Picar as cascas de bananas, sem umbigo, utilizando a faca inoxidável.
- Lavar bem a beterraba em água corrente e limpar com cuidado, retirando as pontas e as raízes.
- Picar a beterraba em pedacinhos bem pequenos, com faca inoxidável.
- Cozinhar numa panela tampada com quantidade de água suficiente para cobrir a beterraba e as cascas.
- Retirar do fogo e deixar esfriar.
- Levar ao liquidificador e bater até formar uma pasta.
- Colocar a mistura com o açúcar em uma panela, leve ao fogo, sem mexer, e deixar ferver, sem tampar, até começar a espumar.
- Fazer então o teste do álcool: retire uma colherinha do suco que está fervendo e misture com uma colherinha de álcool; se ficar gelatinoso, é porque está no ponto.
- Pode-se verificar o ponto ideal pela prática: quando a geléia escorrer da colher em forma de pingo rasgado.
- Derramar a geléia em um vidro previamente esterilizado.
- Tampar apenas no dia seguinte, procurando vedar o vidro com parafina derretida.
- Guardar ao abrigo da luz para que a geléia conservar o seu aspecto natural e não perca vitaminas.

6 UTILIZAÇÃO DA CASCA DE BANANA NA INDÚSTRIA CASEIRA DE PRODUTOS DE HIGIENE E LIMPEZA

6.1 Sabão à frio com cascas de banana

a) Justificativa:

- **Baixo custo.**

- **As cascas e os talos de banana contêm 5 g. de potássio por 100 g. de amostra seca.**

Por causa do seu conteúdo de potássio, as cascas de banana e os talos são recomendados como adicional no fabrico de sabão, pois promovem a saponificação.

6.2 Receita de sabão à frio com casca de banana

Alimentos:

1/2 kg de cascas de bananas picadas (casca ou caule)

2 litros de sebo de boi derretido ou banha de porco suja coada

1 litro de polvilho ou fubá

1 litro e meio de água fervendo

1 litro de água fria (para dissolver o polvilho ou fubá)

2 colheres de desinfetante

Meio copo de água sanitária

1/2 kg de soda cáustica

Modo de preparo:

- Dissolver a soda cáustica na água quente (nunca a água na soda cáustica). Mexer continuamente, até desmanchar por completo.
- Adicionar as cascas de bananas picadas. Mexer bem.
- Dissolver o polvilho ou fubá em meio litro de água fria.
- Acrescentar o sebo derretido e os demais ingredientes.
- Durante mais ou menos 2 horas deixar descansar, mexendo de vez em quando, até dar o ponto.
- Despejar no caixote e esperar endurecer. Cortar em barras.
- Guardar em lugar fresco, seco e bem empilhado.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- FRANCO, Guilherme. *Tabela de composição química dos alimentos*. 4 ed. rev. e aum. Rio de Janeiro, FAFIEG, 1974. . p.
- SIQUEIRA, Benedictus Philadelphus et al. *Nutrição social*. Belo Horizonte, U.F.M.G., 1973. 98 p.
- ANKRAH, E. K "Chemical studies of some plant wastes from Ghana". *Journal of the Science of Food and Agriculture*. 25 (10) : 1229-1232 - 1974.
- ARCHIBALD, J. G. "Nutrient composition of banana skins" (El valor nutritivo de la cáscara del plátano). *Journal of Dairy Science*, 22 (10) : 969-971, 1949.
- BOLIVAR de Mora, C. & Rojas M. A. M. "Características químicas y biológicas de la cáscara del plátano, verde y maduro". Colombia, 12 (64) : 42-48, 1970.
- MAYBARD, Leonard A. et al. *Nutrição animal*. 3 ed. São Paulo, Freitas Bastos, 1984. 736 p.
- COEWRT, R. R. & Nicholas, H. J. "Banana peel sugars as a source of food; stuff for animals or humans". *Nutrition Reports International*, 22 (2) : 207-212, 1980.
- CRISWOLD, Ruth M. *Estudo experimental dos alimentos*. Rio de Janeiro, USAID, 1972. 469 p.
- IBGE. Tabelas de composição dos alimentos. Rio de Janeiro, 1977. 202 p. (ENDEF. Publicações especiais, v. 3, t. 1)

Produzido na EMATER-ES - COMPOSIÇÃO: Selma A. Pereira Francisco
REVISÃO: Reginaldo Conde - PRODUÇÃO GRÁFICA: Tatagiba
ARTE, DIAGRAMAÇÃO e MONTAGEM: Laudeci

FOTOLITO: José Cristo - IMPRESSÃO: Jorge Rangel

COPED - Coordenadoria de Comunicação, Processos Educativos e Documentação
COORDENADOR: João Raphael Guerra