

ERVAS E ESPECIARIAS COMO ALTERNATIVA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

XXV Encontro de Extensão

Encontros Universitários da UFC 2016

Louise Anne Beserra de Moura, Theresa Paula Félix da Silva Meireles, Luzimeire Assis do Nascimento, Francisco Elenilson de Souza Oliveira, Eveline de Alencar Costa

O presente trabalho trata-se de um projeto em fase de execução da Ação de Extensão “Serviço Consultorial ao Restaurante Universitário” da Universidade Federal do Ceará, que tem como objetivo promover a educação alimentar e a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos comensais por meio da conscientização dos benefícios do uso de ervas e especiarias em substituição ao consumo exacerbado do sódio em preparações culinárias. Estes aromáticos possuem propriedades sensoriais, químicas (presença de óleos essenciais) e outros benefícios, pois podem ser digestivos, calmantes, anti-inflamatórios, antibacterianos, antioxidantes, etc. O trabalho será executado no Restaurante Universitário - Refeitório II do Campus do Pici e contará com a exposição de cartazes e quadros informativos acerca da ingestão diária de sódio recomendada pelo “Guia Alimentar Para a População Brasileira” em comparação com a quantidade comumente consumida. Além disso, os cartazes contarão, também, com instruções para a preparação de sais de ervas e especiarias como uma forma de substituir o sal de cozinha comum e, favorecer ainda, as características sensoriais dos pratos. Elegeremos um dia da semana para expor para os comensais várias especiarias e mudas ou ramos frescos de ervas para facilitar o seu reconhecimento, aguçar a curiosidade dos frequentadores do local e chamar a sua atenção para o trabalho. Durante esta atividade, solicitaremos aos comensais que participem da pesquisa por meio de questionário acerca do tema, principalmente sobre a frequência do consumo de ervas e especiarias e sobre o conhecimento da relevância destas para a saúde. Portanto, esta ação será executada entre os meses de setembro e outubro do corrente ano a fim de obter resultados e, conseqüentemente, apresentá-los a comunidade acadêmica.

Palavras-chave: Ervas. Especiarias. Aromáticos.