

# \\ Relatos de Experiência



# Elaboração de pães com plantas aromáticas e condimentares com a participação dos deficientes visuais integrantes da ADEVE da cidade Erechim/RS<sup>1</sup>

Luana Tomkeslski Rampi<sup>2</sup>, Mariana da Cruz de Lima<sup>3</sup>, Juliana Carla Giroto<sup>4</sup>, loir Gaio<sup>5</sup>, Valeria Borszcz<sup>6</sup>

## RESUMO

A prática de fazer pão é muito antiga e pode ser realizada utilizando diferentes ingredientes e formas de preparo. A precisão na elaboração de qualquer receita proporciona efeitos significativos no produto final, que são percebidos através dos órgãos dos sentidos. Alimentos, sendo eles processados ou *in natura*, apresentam aromas, texturas, sabores e cores peculiares, que diferenciam um do outro e promovem a preferência pelo consumo. Frente a isso, foi realizada uma oficina sobre elaboração de pães com ervas aromáticas e condimentares, com a participação de integrantes da Associação dos Deficientes Visuais de Erechim/RS (ADEVE). A proposta desta ação foi desenvolver uma experiência sensorial dos sentidos (tato, olfato, paladar e audição) durante o processamento de pães. Os participantes tiveram a oportunidade de conhecer as propriedades sensoriais, nutricionais e terapêuticas das ervas aromáticas e condimentares, elaborar pães dentro de uma padaria experimental, utilizando equipamentos e utensílios específicos e realizar degustação dos produtos por eles elaborados.

**Palavras-chave:** Alimento. Deficiência Visual. Especiarias. Inclusão. Panificação.

<sup>1</sup> Projeto de Extensão: "Mãos à Massa: ciência e arte na produção de alimentos", Campus Erechim, (2019).

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Engenharia de Alimentos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), Campus Erechim. [luanarampi19@gmail.com](mailto:luanarampi19@gmail.com)

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Engenharia de Alimentos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), Campus Erechim. [marianadelima@hotmail.com](mailto:marianadelima@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante do Curso de Engenharia de Alimentos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), Campus Erechim. [iloirgaio@yahoo.com.br](mailto:iloirgaio@yahoo.com.br)

<sup>5</sup> Técnica em Assuntos Educacionais do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), Campus Erechim. [juliana.giroto@erechim.ifrs.edu.br](mailto:juliana.giroto@erechim.ifrs.edu.br)

<sup>6</sup> Docente dos Cursos de Engenharia de Alimentos e Técnico em Alimentos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), Campus Erechim. [valeria.b@erechim.ifrs.edu.br](mailto:valeria.b@erechim.ifrs.edu.br)

## Introdução

Pão é um alimento milenar muito consumido pela humanidade e elaborado basicamente com farinha de trigo, água, açúcar, fermento biológico e sal. Pão branco, integral, francês, italiano, baguete e ciabatta, são muitos os formatos e sabores, porém todos os tipos envolvem as etapas de escolha, pesagem e mistura dos ingredientes, sova, modelagem, fermentação e cozimento da massa e resfriamento do pão.

Diversas partes de plantas alimentícias podem ser adicionadas aos pães, tais como: raízes, tubérculos, talos, folhas, flores, frutos e sementes. Existem plantas que podem ser, ao mesmo tempo, aromáticas, condimentares ou medicinais e sua utilização é importante desde o início da civilização. Plantas aromáticas são espécies produtoras de óleos essenciais e possuem aroma capaz de sensibilizar nosso olfato de modo agradável; as plantas condimentares são usadas como tempero para realçar o sabor, aroma e o aspecto dos alimentos, podendo apresentar propriedade de conservação; enquanto que, as plantas medicinais são utilizadas em prevenção, alívio ou cura de doenças (FURLAN, 1998).

Destaca-se nesse trabalho o manjericão, o alecrim e o alho-poró por apresentarem propriedades sensoriais e nutracêuticas (alimentos que possuem propriedades nutricionais e terapêuticas) e por serem as plantas utilizadas na produção dos pães. *Ocimum basilicum*, popularmente conhecido como manjericão é uma erva amplamente cultivada e utilizada na culinária pelo seu maravilhoso aroma e sabor adocicado (MOHAMMED et al., 2020; FURLAN, 1998). O Alecrim, também conhecido pelo nome de “*Rosmarinus*”, é um tempero popular e faz parte do famoso *Herbes de Provence*, tempero francês com várias ervas (FURLAN, 1998). O alho-poró (*Allium porrum*) é um vegetal que pertence à mesma família que as cebolas e os alhos (*Amaryllidaceae*), porém com o sabor mais suave (ADÃO, SILVA e PARENTE, 2011).

Como observado, além de nutrir, os alimentos apresentam atributos que despertam os órgãos dos sentidos, que são importantes para conduzirmos nossas vidas, da melhor maneira possível, como as abelhas são atraídas pelas flores e plantas aromáticas, para produção do mel. Portanto, a análise sensorial é composta pelos nossos sistemas sensoriais (olfativo, gustativo, tátil, auditivo e visual) que avaliam os atributos dos alimentos, tais como odor, gosto, textura, som e cor.

Contudo, algumas pessoas não são capazes de realizar algumas funções ou atividades por possuírem deficiências, limitação ou restrição. No caso da deficiência visual, há dois tipos: cegueira e baixa visão. Entende-se por cegueira a perda total da visão, até a ausência de projeção de luz e a baixa visão é a alteração da capacidade funcional da visão. Na ausência da visão, as informações adquiridas do ambiente podem ser obtidas através do cheiro, paladar, tato e sonoridade (PIRES e PLÁCIDO, 2018).

Elaborar alimentos é uma arte e a prática na elaboração constitui um recurso imensurável e de grande importância. Ao compartilhar conhecimentos e habilidades utilizando recursos da comunicação, torna-se possível instruir um grande número de pessoas ao mesmo tempo, sendo uma forma de ensinar e aprender. Frente a isso, foi realizada uma oficina prática de elaboração de pães com plantas aromáticas e condimentares, conforme as regras de qualidade e segurança dos alimentos, tendo como público integrantes da ADEVE de Erechim/RS. A elaboração de pães agregando outros ingredientes pode ser uma prática que melhora muito as características finais do produto e seu valor nutritivo.

## Realização da oficina de elaboração de pães

Foi realizada uma oficina prática de elaboração de pão tipo francês (adição de ervas aromáticas e condimentares) com dez deficientes visuais (cegueira e baixa visão), integrantes da Associação dos Deficientes Visuais de Erechim/RS (ADEVE). Essa atividade foi proposta e organizada em conjunto com a equipe do Projeto de Extensão, intitulado 'Mãos à Massa: ciência e arte na produção de alimentos', e o Núcleo de Atendimento às Pessoas com Necessidades Educacionais Específicas (NAPNE), ambos vinculados ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, *Campus Erechim*.

Ao chegarem às dependências da instituição, os participantes foram recepcionados pela equipe do projeto de extensão e do NAPNE, que apresentaram oralmente as instalações existentes no local (laboratórios, usinas e salas de aulas), os cursos ofertados pela instituição, resumo da atividade prática a ser realizada e os cuidados com a segurança e higiene pessoal. Na sequência, os participantes foram conduzidos ao vestiário, para inserção da vestimenta apropriada (calça, jaleco, touca, bota descartável e máscara), à sala de higienização de mãos e antebraço e à Usina Piloto de Panificação, com a colaboração de toda a equipe.

A Usina de Panificação é composta por dois ambientes adjacentes e de materiais necessários para realização de atividades práticas de panificação e de confeitaria. As instalações, móveis, equipamentos e utensílios foram previamente higienizados e dispostos estrategicamente para a realização da atividade prática com os deficientes visuais. Os ingredientes para a elaboração dos pães foram selecionados e pesados, conforme receituário escolhido. A atividade prática, com duração de quatro horas, foi dividida em dois blocos: elaboração de pães e avaliação sensorial de plantas aromáticas e condimentares.

Ao entrarem na Usina de Panificação, os participantes foram alocados ao redor da mesa, onde se encontravam os utensílios e ingredientes para elaboração dos pães. As funções e atributos de cada ingrediente, utensílio e equipamento foram apresentados e narrados aos participantes. Toda ação foi conduzida por profissionais e discentes da área de Alimentos e Farmácia. As ervas aromáticas e condimentares utilizadas para o pão tradicional foram folhas e talos de alecrim, alho poró e manjerição.

Durante a elaboração dos pães os participantes acompanharam e participaram do processo de mistura dos ingredientes, divisão da massa, modelagem, fermentação, cozimento e resfriamento. Todo o processo seguiu as etapas normalmente realizadas em uma padaria profissional. Houve, através do tato, a avaliação e a percepção da alteração da temperatura da massa durante a mistura e consistência da massa; divisão da massa de 2,1 kg em 30 partes de 70 g, modelagem da massa (Figura 1), criando o formato de um pão francês, bem como dos utensílios e equipamentos utilizados.



← **Figura 1.** Processo de modelagem do pão.  
Fonte: Próprios autores (2019).

Após essa etapa, através do olfato, sentiram os aromas dos ingredientes utilizados (Figura 2), o cheiro da fermentação e do pão assando e através da audição, ouviram os ruídos dos equipamentos masseira, modelador e forno turbo.



⬆ **Figura 2.** Avaliação sensorial de aromas das ervas aromáticas e condimentares. **Fonte:** Próprios autores (2019).

Enquanto a massa do pão fermentava e assava, os participantes foram direcionados para a sala adjacente onde se encontrava uma mesa repleta de plantas e especiarias (Figura 3). As propriedades do manjericão, manjericão anisado, sálvia, manjerona, funcho, erva doce, tomilho, orégano, noz moscada, hortelã, cominho, alecrim, coentro, endro, alfavaca, louro, gengibre, açafreão da terra, cardamomo, salsa, cebolinha, alho, pimentas, cravo, canela, camomila e estêvia foram apresentadas e, concomitantemente, entregues para cada participante, que, através da maceração e degustação, teve a oportunidade de perceber a textura, o odor e o sabor dessas plantas e especiarias.



⬆ **Figura 3.** Explicação sobre as propriedades das plantas aromáticas e condimentares e avaliação sensorial. **Fonte:** Próprios autores, 2019.

Finalizando a atividade prática (Figura 4), os participantes provaram os pães por eles elaborados, sendo um momento extremamente prazeroso e gratificante, pois puderam aguçar ainda mais os sentidos sensoriais de tato, olfato e audição, bem como, avaliar a textura, forma, temperatura, consistência, aroma e sabor dos alimentos produzidos e das plantas aromáticas e condimentares.



Figura 4. Integração entre os componentes da oficina. Fonte: Próprios autores (2019).

## Conclusão

A aceitação das diferenças individuais tem desafiado a educação contemporânea à convivência com as diferenças, em particular com deficientes visuais, protagonistas do presente estudo. Certas limitações não os impediram de avaliar as características peculiares do alimento produzido e avaliado, como a massa crescendo, o cheiro do pão assando e das plantas, a textura e formas das folhas, galhos e sementes. Por meio de percepções e daquilo que chega pela fala dos que os rodeiam, pelo toque e avaliação do odor, os efeitos produzidos pelas percepções sensoriais não foram um impedimento ao desenvolvimento e à valorização de cada pessoa.

Foi possível perceber que a proposta não foi de difícil implantação e atendeu às pessoas com deficiência visual, pois as formas de organização dos saberes não foram definidas de forma fechada ou restrita, ao contrário, todos colaboraram auxiliando na confecção dos pães. A convivência dentro da diversidade humana e a aprendizagem por meio da cooperação propiciaram uma forma de angariar o crescimento pessoal.

A importância do papel das instituições públicas e de qualidade para a população vem do reconhecimento narrado pelos deficientes visuais que, ao concluírem a atividade, comentaram da importância das ervas aromáticas e condimentares para a saúde e ao adicioná-las na preparação de pães é uma boa alternativa de consumo. ■

## Referências

ADÃO, C.R.; SILVA, B.P; PARENTE, J.P. A new steroidal saponin with antiinflammatory and antiulcerogenic properties from the bulbs of *Allium ampeloprasum* var. *porrum*. *Fitoterapia*, vol. 82, n. 8, p. 1175-1180, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.fitote.2011.08.003>. Acesso em: 17 dez.2020.

FURLAN, M. R. **Ervas e temperos**: cultivo e comercialização. Cuiabá: Sebrae, 1998.

MOHAMMED, A. B. A *et al.* Chemical profile, antiproliferative, antioxidant and enzyme inhibition activities of *Ocimum basilicum* L. and *Pulicaria undulata* (L.) C.A. Mey. grown in Sudan. **South African Journal of Botany**, vol. 132, p. 403-409, 2020.

PIRES, R. S.; PLÁCIDO, R. L. A educação da pessoa com deficiência visual: marcos históricos e políticos da formação e atuação docente. **Revista Linhas**. Florianópolis, v. 19, n. 39, p. 30-54, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/linhas/article/view/1984723819392018030/pdf>. Acesso em: 17 dez.2020.