

DESENVOLVIMENTO DE MENU GASTRONÔMICO COM BASE NA ALIMENTAÇÃO AYURVÉDICA.

Aluna: Geovana Cazali da Silva

Orientadora: Fabiana Mortimer Amaral

RESUMO

A *ayurveda* tem como foco a manutenção da saúde e alcançar a longevidade utilizando a alimentação como uma das bases é a alimentação, na gastronomia contemporânea a saúde através do alimento ainda é pouco utilizada. Assim foi desenvolvido um menu que utilizasse este conhecimento milenar, utilizando para a sintetização de informações pesquisas literárias e posteriormente desenvolvidos pratos para um menu *tridosha* de primavera. Este trabalho alcançou o objetivo na sistematização de informações e na produção do menu surgiram alguns questionamentos.

Palavras-chave: ayurveda, gastronomia contemporânea, produção.

ABSTRACT

Ayurveda focuses on maintaining health and achieving longevity using food as one of the bases is food, in contemporary gastronomy health through food is still little used. Thus a menu was developed that utilized this ancient knowledge, using for the synthesis of information literary research and later developed dishes for a *tridosha* spring menu. This work reached the objective in the systematization of information and in the production of the menu some questions arose.

Key words: ayurveda, contemporary gastronomy, production.

1. INTRODUÇÃO

A *ayurveda* (ciência/conhecimento da vida) segundo McIntyre (2016) é uma crença milenar que utiliza de artifícios cotidianos para o bem estar físico, emocional e manutenção da saúde. Através desta ciência é possível manter a saúde em equilíbrio ou recuperá-la quando surgem as doenças, tratando cada corpo individualmente a partir do conhecimento dos elementos básicos e respeitando-o através da alimentação, de atividades físicas, de meditação, de *yoga*, do *pranayama* (estilos de respirações), de sono adequado e do autoconhecimento.

Estes ensinamentos são encontrados em livros chamados de *vedas* que são dedicados a vários assuntos, dentre eles a saúde, bem estar e cura. Além dos conhecimentos escritos, podem ser encontrados também os oralmente transcorridos pelos mestres através dos tempos. (MCLYNTYRE, 2016)

Este trabalho busca ampliar a consciência com relação a alimentação e o quanto ela influencia na vida de cada pessoa, nutrindo a alma, o corpo e a mente. (MCLYNTYRE, 2016)

Por ser uma inserção de tradições diferentes da habitual para os ocidentais, deve ocorrer gradualmente e com adaptações a modo que os conceitos ligados a alimentação *ayurveda* sejam aceitos e incorporados à prática diária. (PINHEIRO, 2016)

A maior diferenciação entre a alimentação ocidental e a oriental ocorreu durante a revolução industrial segundo Pinheiro (2008), onde os alimentos industrializados ganham espaço na cultura ocidental em função da alteração do estilo de vida.

As mudanças sociais estão relacionadas à ampliação da jornada de trabalho, concentração da população nos grandes centros urbanos, ampliação do mercado de trabalho, que levam a uma necessidade por alimentação mais rápida, reduzindo a preocupação com a saúde diária ligada a alimentação. (LELIS, TEIXEIRA, SILVA, 2012)

A indústria dos ultra-processados cresceu na América Latina 43,7% entre 2000 e 2013 segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde). Dentre estes alimentos, está à indústria do *fast food* com crescimento do consumo de 38,9% na mesma época. Esses fatores são agravantes das

atuais doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão, obesidade e alguns tipos de câncer, sendo esta relação mais frequente em países, com modelo de consumo ocidental. (ABREU et al., 2001)

A preocupação com a saúde ligada aos hábitos e tipos de alimentação estão mais frequentemente na gastronomia contemporânea, onde a busca por alimentos de produção local e artesanal, que remetem a uma produção única e diferenciada, começa a ser crescente e valorizada. (ZANETI, 2017)

Com propósito de disseminar o conhecimento sobre a alimentação ayurveda e sua ligação contemporânea com a gastronomia, este trabalho tem o intuito de apresentar alguns princípios da alimentação ayurveda e verificar as possibilidades de inclusão de parte do saber no ramo da gastronomia ocidental por meio do desenvolvimento de um menu com entrada, prato principal e sobremesa.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História da alimentação

A evolução da humanidade se deu a partir da alimentação, onde os homens que antes caçavam e buscavam seu alimento começam a plantar e domesticar. Como consequência deste novo hábito de aquisição de alimentos, formam-se as pequenas aldeias e começam aglomerações, que levaram ao nosso atual modo de vida, que é viver em sociedade. (PINHEIRO, 2008).

No oriente a proximidade com a Índia facilitou o acesso às especiarias e ao conhecimento medicinal à elas atribuídas. No século XV houve uma expansão do comércio de especiarias para o ocidente, as quais eram ostentadas como uma forma divina de produção, tinham um transporte longo e vagaroso. (FRANCO, 2010).

Conforme Ornellas (2008) os hindus tem grande apreço pela alimentação e várias regras os povos orientais têm menor precisão de fatos registrados, por serem povos mais nômades, com variados idiomas, religiões e costumes. Ainda assim observa-se que a alimentação oriental não é apenas o ato de comer, mas sim um ritual, onde todos os detalhes são pensados para trazer requinte, tradições e religião à mesa.

Na Índia a tradição *tibetana*, condena o consumo de carne de vaca ou pescados, podendo ser considerado uma ofensa. Segundo relatos apontados por pesquisadores, “A carne que eventualmente comem é de animais mortos por acidente, ou sacrificados por açougueiros pertencentes as castas intocáveis, com os quais as famílias ortodoxas não mantêm contato” (ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl, 2008).

Boa parte de registros e estudos sobre a ayurveda na Índia foram perdidos após conflitos de relação religiosa e de crenças, causando danos no processo de compreensão e da tradição da alimentação. No entanto alguns livros de medicina *ayurveda* permitiram acesso sobre hábitos alimentares e estabelecem o contexto atual da alimentação Indiana, que tem proximidade aos saberes ligados à alimentação e a saúde do corpo. (MCLNTYRE, 2016)

2.2 Ayurveda e Alimentação

“A *ayurveda*, sabedoria milenar da vida longa e saudável, sabe o quão divino é cada alimento, cada erva, cada preparação, cada momento da vida, cada escolha, cada respiração, cada movimento, cada ser” (PIRES, p. 13, 2016)

Como descrito no livro “Bíblia do *Ayurveda*” por McIntyre (2016), existem oito ramificações do ayurveda, simbolizado pelas 8 pétalas da flor de lótus, onde a alimentação permeia todas essas ramificações, são elas:

- Kayachikitsa* (medicina interna);
- Salya tantra* (cirurgia);
- Salakya tantra* (tratamento de ouvidos, nariz, garganta, olhos e dentes);
- Agada tantra* (toxicologia, o estudo dos venenos);
- Bhuta vidya* (psiquiatria, o tratamento das doenças mentais);
- Bala tantra* (ciência do rejuvenescimento);
- Vajikarana tantra* (afrodisíaco para aumentar vigor e estender a vida).

O uso do ayurveda enquanto medicina está em crescimento no ocidente (MCLNTYRE, 2016), mas na gastronomia este tema ainda apresenta pouca interface com as práticas alimentares, mesmo com a atual demanda social por estilos de vida mais saudáveis. (ZANETI, 2017) Por isto a associação da *ayurveda* com a gastronomia é tratado como contemporânea neste trabalho.

A *ayurveda* é praticada e ensinada como medicina desde 800 a.C no oriente, como mostram registros da primeira escola ayurvédica fundada pelo médico Punarvasu Atreya onde ele e seus discípulos registravam seus conhecimentos médicos. Por volta de 700 a.C foram registradas 1.500 plantas, sendo 350 identificadas como valiosos remédios. (MCLNTYRE, 2016)

Na *ayurveda* tudo é derivado dos 5 elementos de diferentes estados de densidade: éter (espaço), ar, fogo, água e terra. Cada um destes gera uma quantidade de energia diferente, que influencia os seres humanos, os animais, as plantas, os fenômenos da natureza, o modo de vida e os objetos. “Esses 5 elementos não devem ser interpretados literalmente, e sim como metáforas que nos ajudam a compreender o universo” (MCLNTYRE, 2016)

De acordo com McIntyre grande parte das denominações usadas pelo ayurveda, mantém a linguagem *sânscrita*. Como por exemplo, a definição dos 5 elementos:

- Éter/espaço - *Akasha*
- Ar/movimento - *Vayu*
- Fogo/energia radiante - *Teja*
- Água/fator coesivo - *Jala*
- Terra/ massa – *Prithvi*

A partir dos cinco elementos anteriormente citados se desenvolvem os *doshas*, que são “humores” variáveis entre indivíduos e que devem ser equilibrados através de atividades cotidianas. Existem três diferentes *doshas*: *vata*, *pitta* e *kapha*, eles influenciam as funções físicas e psicológicas do corpo, sendo eles: (MCLNTYRE, 2016)

Vata é a união dos elementos ar e éter, o qual tem como princípio o movimento, seu significado é “vento” em sânscrito, sendo o dosha que representa a força vital.

Pitta é a junção dos elementos fogo e água, tem como princípio a transformação e calor, estando presente na digestão e no cozimento tanto de alimentos como pensamentos.

Kapha é a ligação dos elementos terra e água, tem como princípios a energia potencial, o crescimento e a proteção. Está em toda a estruturação do corpo e fluidos corporais.

Segundo a autora McIntyre (2016) cada ser humano é constituído pelo “primeiro poder da ação”, chamado de *Prakruti*, que são as primeiras definições da herança kármica e do momento de concepção. O equilíbrio desejado para se ter saúde e longevidade é o mais semelhante ao *Prakruti*.

De acordo com McIntyre (2016) através da definição de *Vikruti* (momento atual energético) é possível observar a existência de desequilíbrio energético que caso mantido, leva ao surgimento de doenças (*vyadhi*). Quando o desequilíbrio acarreta em doenças mais graves, há um encontro da medicina *ayurvédica* com a ocidental podendo haver intervenções mais drásticas como cirurgia e medicamentos.

Todos nascemos com um equilíbrio particular de doshas, o qual cria a nossa constituição e permanece inalterado a vida inteira. O dosha (ou doshas) predominante determina o nosso físico, as nossas tendências mentais e emocionais e a nossa predisposição para determinados problemas de saúde. Geralmente temos predominância de um ou dois doshas. A nossa constituição (*Prakruti*) é, em grande medida, determinada quando somos concebidos e depende da constituição dos nosso pais, do equilíbrio dos doshas de ambos, do estado mental e emocional deles no momento da concepção e, é claro, do karma deles (MCLNTYRE, 2016)

O *panchakarma* segundo MCLNTYRE (2016) é uma “purificação”, um processo para eliminação de toxinas e de doshas excessivos, ela deve ser guiada por um praticante da ayurveda treinado. É dividido em três fases a de preparação, procedimentos principais e pós-procedimentos.

- Fase de preparação (*purvakarma*) esta etapa proporciona o relaxamento do corpo e da mente para abrir os canais e preparar o corpo para eliminar toxinas, abrindo os *srotas* (canais) através de massagens com óleos ou utilizando vapor.
- Procedimentos principais (*pradhanakarma*) é um processo criado individualmente e utilizando dos 5 (cinco) tipos básicos, sendo eles: *Vamana* (vômito), *Virechana* (purgação), *Basti* (enema ou irrigação do colon), *Nasya* (limpeza do nariz) e *Raktamokshana* (purificação do sangue).
- Pós-procedimento parte do processo que é indicado o consumo de *rasayanas* “os elixires *ayurvédicos* que rejuvenecem o corpo e ajudam a interromper o envelhecimento” (MCLNTYRE, 2016)

O equilíbrio energético pode ser obtido através de alimentação adequada, da prática de *yoga*, de respiração (*pranayama*), de meditação, de atividades físicas, com sono adequado e do *panchakarma*. Neste processo o autoconhecimento é fundamental para reconhecer os desequilíbrios, e evitar o surgimento ou agravamento de doenças, fortalecendo a longevidade e a qualidade de vida. (MCLNTYRE, 2016)

Os desequilíbrios podem surgir com mudanças climáticas, de ambiente, estresse e falta de sono, no entanto muitas vezes seu início está ligado ao consumo de alimentos que interferem maleficamente no *agni*, também conhecido como o fogo digestivo. O

descontrole do *agni* pode causar acúmulo de *ama*, que são as toxinas que devem ser eliminadas do corpo. (MCLNTYRE, 2016)

Tudo na criação é composto por três qualidades primordiais ou *gunas*, em proporções variadas. Essas energias universais, conhecidas como *Sattva*, *Raja* e *Tamas*, são atribuídas à natureza da mente (*manas*): *Sattva* como clareza, *Rajas* como ação e *Tamas* como inércia (MCLNTYRE, 2016)

Na medicina *ayurvédica*, a classificação dos alimentos é regida pelo *guna*, citados acima, compreendendo as três qualidades essenciais da natureza, o que leva a divisão dos alimentos em:

Sátvicos são os que promovem a cura, geram tecidos de qualidade e ajudam a harmonizar os três *doshas*. São alimentos frescos, leves, suculentos, nutritivos, energéticos e apetitosos, de fácil digestão e que não sobrecarregam o consumo de energia. Devem ser preparados perto do momento de consumo e com amor.

Rajásicos tendem a ser mais energéticos e estimulantes. Frequentemente com quantidades elevadas de proteínas e carboidratos, são quentes e secos. Processos como fritar, adicionar temperos picantes ou cozinhar em excesso podem transformar alimentos *sátvicos* em *rajásicos*. Estes alimentos são necessários para execução de tarefas e acompanhar o mundo, mas acredita-se que os alimentos *rajásicos*, se consumidos em exagero, podem gerar inquietação, agitação, raiva, ciúme, falsidade e egoísmo.

Tamásicos são alimentos que têm menor qualidade e sem vitalidade. aqui também se encaixam os alimentos geneticamente modificados, mal conservados, muito cozidos, excessivamente processados, congelados, aquecidos no microondas, enlatados e sobras de comidas estragadas. Os *tamásicos* são alimentos que consomem muita energia para que possam ser digeridos. Comer tarde, em excesso ou utilizando alimentos incompatíveis, como os quentes e os frios, leite e vinagre, rabanete e mel, pão e banana, geram *tamas* que são prejudiciais em grandes quantidades.

Segundo McIntyre (2016), os alimentos também são classificados em seis sabores que estão ligados aos cinco elementos básicos. E mesmo que todos os alimentos possuam os seis sabores o de maior presença é considerado para classificação, são eles:

- Doce: Refrescante representa terra e água, responsável pelo desenvolvimento de tecidos, de aumento corporal, e conseqüentemente aumento *Kapha*, e são bons para *Vata*. Acentuam a força, vitalidade, lubrificam a pele e o cabelo, alimentam os órgãos sensoriais e ocasiona o sentimento de felicidade.

- **Ácido:** Quente composto de terra e fogo, estes alimentos são estimulantes e refrescantes. Este sabor incentiva a salivação, que é parte do processo digestivo, aumenta apetite e regula o peristaltismo. Desenvolvem todos os tecidos menos os reprodutivos, agem bem no coração e fortalece a energia e vitalidade.
- **Salgado:** Quente, a água e fogo são seus componentes, os únicos alimentos onde o encontramos são os sais, sendo comumente encontrados no sal-gema ou sal marinho. Este favorece o apetite, a digestão, a absorção de nutrientes e a eliminação de resíduos. É desintoxicante, mas em grandes quantidades pode elevar *pitta* e gerar problemas como acidez, calor, inflamações e erupções cutâneas.
- **Picante:** Quente, com os elementos fogo e ar. A picância estimula o fluxo de sucos digestivos que controlam o apetite, a digestão e a absorção de nutrientes, favorece o movimento assim auxilia na limpeza de canais e obstruções. Reduzem *kapha*, eliminando mucos, sêmen, leite e a gordura. Ajudam ainda a destruir parasitas e bactérias.
- **Amargo:** Refrescante, éter e ar, é considerado o melhor dos 6 sabores, pois limpa o paladar e reduz o desejo por comida, utilizado para eliminar *ama*, parasitas e outros microorganismos do intestino. Afeta positivamente o fígado levando a desintoxicação, utilizado em tratamento de doenças da pele e febres. Reduzem gordura, muco e ajudam a firmar a pele, eliminam o excesso de água. O excesso do sabor amargo pode ser negativo, pois reduz *agni*, agrava *vata* e pode reduzir muito os líquidos da mente e do corpo, causando medos, inseguranças, ansiedades.
- **Adstringente:** é refrescante e os elementos principais são ar e terra. Este sabor causa sensação de boca seca, contrai partes do corpo, por isso reduzem as secreções e salivação. Tonificam a membranas e mucosas do intestino e auxiliam na proteção e reduzindo irritações, inflamações e infecções, curam problemas de *pitta* como gastrite úlcera e diarreia. Os alimentos adstringentes são negativos quando consumido em excesso, pois podem inibir a excreção de fezes, urina e suor o que causa acúmulo de toxinas no corpo e na mente.

Os fatores para manter o equilíbrio através da alimentação são: observar os elementos básicos, os doshas, os *gunas* e os sabores, de maneira complementar e interligada. Além de cuidar com a temperatura dos alimentos, não gerar *tamas*, não desequilibrar *agni* e incentivar a eliminação de *amas*. Para manter o *agni* em equilíbrio McIntyre (2016) recomenda:

- Não coma mais do que você precisa;
- Saboreie e aprecie a comida;
- Coma lentamente e de maneira relaxada, na posição sentada;
- Quando comer, apenas coma;
- Sente-se calmamente antes de comer, para se livrar de qualquer estresse;
- Beba um pouco de água quente com suco fresco de limão;
- Não beba líquidos demais com as refeições;

- Dê um passeio depois de comer;
- Adicione temperos suaves quando cozinhar;
- Coma quando sentir fome;
- Não coma tarde;
- Não jejeie ou pule refeições;
- Coma regularmente e na mesma hora todos os dias.

2.3 A Gastronomia na Vertente Contemporânea da Saúde

Os cuidados com a alimentação saudável na gastronomia é crescente, com movimentos contrários ao consumo de comidas ultra processadas.

Entre os Chefs voltados para a linha de gastronomia e saúde, podemos considerar o mais importante o chef de cozinha francês Michel Guérard, um dos fundadores da *Nouvelle Cuisine* e defensor da alimentação saudável. Michel Guérard criou uma rede de estudos voltado para a alimentação saudável, sem deixar de lado a arte e o sabor que a gastronomia necessita, intitulada como “*cuisine santé*”. (Guerard, 2008)

Outro movimento que incentiva a saúde na gastronomia é o movimento *Slow Food* que tem como slogan a frase “Alimentos Bons, Limpos e Justos”. O além da preocupação com a qualidade do alimento, preocupa-se com seu processo de produção e de quem o produz. tendo em sua diretriz que, o ato de produzir comida e alimentos deve trazer benefício para que consome mas também para o produtor mantendo o equilíbrio ambiental (CASTRO, 2018).

A percepção dos alimentos ligadas às sensações emocionais causadas pelo seu consumo, são a base do *comfort food*, a “comida da alma”, este movimento é dividido em quatro conceitos, comidas nostálgicas, de indulgência, de conveniência e de conforto físico. Atualmente tem sido utilizado por algumas indústrias para atingir o público estratégico. (GIMENES-MINASSE, 2016)

O veganismo e vegetarianismo são modos de vida onde não se consome produtos de origem animal, a restrição é variável de acordo com qual vertente escolhida. Buscam o direito dos animais e preocupam-se com a saúde e bem estar animal, buscam respeito e qualidade de vida aos alimentos. (QUEIROZ, SOLIGUETTI, MORETTI, 2018)

Um exemplo oriental é o da cozinha que segue pensamentos *taoístas*, onde alguns dos princípios são similares ao da ayurveda como, “o apreço pela leveza, pelo frescor natural dos ingredientes e pelo uso moderado de gordura” e ainda “viver de acordo com o ciclo das estações é indispensável para estar em harmonia com as forças que regem o universo, gozar de saúde e alcançar a longevidade.” (FRANCO, 2010)

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa foi realizada com base na análise de dados extraídos do referencial teórico e posterior desenvolvido como produto gastronômico um menu *tridosha*, que possua os três *doshas* em equilíbrio, *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. O menu foi proposto para a estação da primavera.

Para atingir a proposta foram primeiramente elencados os princípios básicos da alimentação *ayurvédica* como uma diretriz geral. Desta forma os ingredientes utilizados são majoritariamente características *Sátvicas*, estando presentes também os *Rajásicos* e *Tamásicos* conforme descrito na Tabela 1.

Os pratos foram desenvolvidos utilizando primeiramente os pressupostos gerais da alimentação *Ayurvédica* que são (MCLNTYRE, 2016):

- a - Utilização de produtos de acordo com os *gunas* chamados pela *ayurveda* como *Sátvicos*, *Rajásicos* e *Tamásicos* (tabela 1).
- b- Utilização de produtos de acordo com os sabores, seguindo a ordem para melhor digestão (tabela 2).
- c- Utilização de alimentos de acordo com a estação do ano primavera (tabela 3).
- d- Definição do melhor horário para que esta refeição seja melhor assimilada, sendo escolhido o “almoço”, entre as 10 e 14h (tabela 4).
- e- Como é um alimento *tri-dosha* abrange todas as faixas etárias (tabela 5).

Tabela 1- *Gunas* e alimentos.

Tipo	Características	Alimentos
<i>SÁTVICOS</i>	Leves, frescos, orgânicos,	Hortaliças orgânicas frescas, verduras cozidas no vapor. Sucos preparados na hora. As frutas da estação, coco,

	produzidos pouco antes do consumo com amor e consumidos em quantidades moderadas.	leites de leguminosas, leguminosas (que ficaram de molho previamente), grãos, pães não fermentados ou torrados, sementes, açúcar mascavo, mel não refinado, xarope de bordo, sal-gema, pimenta do reino, canela, cardamomo, cominho, coentro, erva-doce, gengibre fresco e cúrcuma, azeite de oliva e gergelim.
<i>RAJÁSICOS</i>	Pouco pesados, digestão lenta, alimentos que são fritos, muito cozidos, mistura de alimentos incompatíveis	Carne vermelha e branca, queijo, ovos e peixe; Alho, cebola, feijões, batata, pimenta, tomate, berinjela, brócolis, couve-flor, repolho, couve-de-bruxelas, alimentos picantes, condimentados, frutas ácidas não maduras, pickles, chutneys, raízes, leite pasteurizado, açúcar branco, bebidas gordurosas, doces, biscoitos, sal marinho e pão, chocolate, chá e café cafeinado. Alimentos muito quente ou muito frios
<i>TAMÁSICOS</i>	Pesados, maior tempo para digestão, cozidos em excesso, enlatados, secos, processados, congelados.	Refrigerantes, doces, lanches (batata frita, chocolates, sorvetes e pipoca), álcool em excesso, aditivos, conservantes, alimentos geneticamente modificados, carne de porco, carne bovina, carnes escuras em geral, amendoim e leite em pó, pão com mais de 8h, ovo e queijo, cogumelos, abacate, alimentos fritos, fermentados, vinagre, frutas e legumes excessivamente maduros, alimentos preparados ou esquentados no micro-ondas.

Fonte: MCLNTYRE , 2016

Os seis sabores devem ser utilizados nos pratos de maneira que o doce esteja no início e o adstringente ao fim da refeição. Serão disponibilizadas 3 (três) *massalas*, sendo 1 (uma) para cada *dosha*, adquiridas na loja online “Sri Sri”, para serem utilizadas como tempero individual. (Fonte: MCLNTYRE, 2016)

Tabela 2 - Sabores, doshas e temperatura.

Sabor	Elementos	<i>Doshas</i> e remédios	Exemplos alimentos da primavera
Doce	Terra + Água	Aumenta <i>Kapha</i> diminui <i>Vata</i> e <i>Pitta</i>	Batata doce, beterraba, cenoura, abóbora, nozes, aveia, adoçantes, etc.
Ácido	Terra + Fogo	Aumenta <i>Kapha</i> e <i>Pitta</i> diminui <i>Vata</i>	Limão, laranja, acerola, abacaxi, amora, etc.
Salgado	Água + Fogo	Aumenta <i>Kapha</i> e <i>Pitta</i> diminui <i>Vata</i>	Sal

Picante	Ar + Terra	Aumenta <i>Vata</i> e <i>Pitta</i> diminui <i>Kapha</i>	Pimenta, alho, gengibre fresco, folhas de mostarda, café, etc.
Amargo	Ar + Éter	Aumenta <i>Vata</i> diminui <i>Kapha</i> e <i>Pitta</i>	Rúcula, agrião, alface, chocolate amargo, café, etc.
Adstringente	Ar+ Fogo	Aumenta <i>Vata</i> diminui <i>Kapha</i> e <i>Pitta</i>	Caqui, vinho, banana verde, cacau em pó, mel, etc.

Fonte: MCLNTYRE, 2016

As estações do ano mudam e a primavera, possui variações intensas de temperatura, considerada a estação do ano mais instável, com isso nesta época esquenta, esfria, chove e venta, isto interfere no equilíbrio dos *doshas*. (MONTEIRO, 2001)

A primavera é uma estação de transição e por isso é *bidosha*, ou seja possui 2 doshas predominantes *pitta* e *vata*, por isso devem ser evitados alimentos muito temperados, fritos e carnes. Utilizando mais alimentos representantes dos *doshas kapha* e *vata*. Ingredientes sazonais e de produção local são recomendados pois estão em sintonia ao clima onde é consumido, gerando a energia necessária. (MCLNTYRE, 2016)

Visto que em Florianópolis durante a época da primavera, pode-se ter influências fortes de calor, vento, umidade e frio, foi determinada a utilização de produtos predominantemente locais e sazonais, evitando temperos muito fortes, evitando alimentos muito quentes ou frios. (MCLNTYRE, 2016)

Tabela 3 - Estações do ano

Estações do ano	Elementos	<i>Dosha predominante</i>
Verão	Fogo + água	<i>Pitta</i>
Outono	Terra + ar	<i>kapha + vata</i>
Inverno	Terra + Água	<i>Kapha</i>
Primavera	Ar + Fogo	<i>Vata + pitta</i>

Fonte: MCLNTYRE, 2016

Os horários influenciam no modo de agir do corpo e da mente, sendo a noite momento de repouso e descanso, assim como na natureza, que nos indica o melhor ciclo a seguir. O horário escolhido para o consumo desta preparação foi entre as 10 e 14h, onde se encontra o melhor momento para digestão. (MCLNTYRE, 2016)

Tabela 4 - Horas do dia

Horários	Elemento	<i>Dosha</i> predominante	Atividades recomendadas
02h às 06h	Ar	<i>Vata</i>	Sonhar, acordar, limpar, meditar e exercitar.
06h às 10h	Terra	<i>Kapha</i>	Nutrir e trabalhar.
10h às 14h	Fogo	<i>Pitta</i>	Trabalhar, alimentar e organizar.
14h às 18h	Ar	<i>Vata</i>	Praticar exercícios, criar e executar tarefas.
18h às 22h	Terra	<i>Kapha</i>	Relaxar, finalizar o dia, sociabilizar.
22h às 02h	Fogo	<i>Pitta</i>	Dormir, digerir pensamentos, produzir hormônios.

Fonte: MCLNTYRE, 2016

Os *doshas* variam sempre, mas de acordo com as fases da vida ficam mais ou menos predominantes no corpo, estes são os encarregados pelo desenvolvimento do ser humano em cada faixa etária, representados na tabela abaixo. Os pratos serão *tridosha* por isso abrangem a todas as idades. (MCLNTYRE, 2016)

Tabela 5 - Faixa etária

Faixa etária	<i>Dosha</i> predominante	Responsabilidade
0 a 16 anos	<i>Kapha</i>	Crescimento e fortalecimento do corpo.
16 a 45 ou 55* anos	<i>Pitta</i>	Manutenção do corpo
45 ou 55* ao fim da vida.	<i>Vata</i>	Declínio do corpo

*quanto maior a longevidade, mais elevada a idade.

Fonte: MCLNTYRE, 2016

Todos os alimentos devem ser servidos com temperatura (condizente com a necessidade) de aproximadamente 40° C neste menu e o uso de alimentos crus evitado para facilitar o consumo e absorção dos nutrientes. (MCLNTYRE, 2016)

4. DESENVOLVIMENTO

Os pratos foram produzidos para teste no IFSC (Instituto Federal de Santa Catarina) no campus Florianópolis-Continente. Foram consumidos e avaliados pela professora orientadora deste trabalho Fabiana Mortimer Amaral. O menu foi constituído por entrada, principal e sobremesa, com intuito de utilizar os seis sabores (iniciando no sabor doce e finalizando com o adstringente). Os insumos orgânicos utilizados foram comprados de produtor local que é referência na cidade de Florianópolis -SC, mas que produz em seu sítio localizado em Paulo Lopes - SC. (Glaico José Cell).

Para a entrada foi produzido *hummus* de beterraba com chips de inhame (Quadro 1). A fim de não fortalecer *tamas* realizou-se o chips de inhame no forno, para evitar o processo de fritura. No entanto, observou se que o produto não teve a crocância desejada, necessitando de mais estudos para poder alcançar o padrão sensorial final desejado.


O acordo da pasta de gergelim com a beterraba foi responsável pelo sabor doce do prato. Cabe lembrar, que do ponto de vista da *ayurveda*, o início de uma refeição com sabores doces incentivam o início do processo de digestão.

Como elemento de saborização no prato foram apresentadas as *massalas* específicas para cada *dosha* sendo compostas por variadas especiarias e temperos, como: *Vata* (funcho, mostarda, cominho, páprica picante e cúrcuma); *Kapha* (Mostarda, cúrcuma, gengibre, feno grego, pimenta do reino e cravo) e *Pitta* (coentro, funcho, cardamomo, cúrcuma e menta), ofertados a parte na apresentação o que cada indivíduo possa escolher o tempero de acordo com a sua necessidade atual para a manutenção do equilíbrio.

O quadro 1 apresenta a ficha técnica de produção da entrada*.

Quadro 1 - Ficha técnica do hummus de beterraba

	Produção	<i>Hummus de beterraba</i>	
	INGREDIENTES	Quantidade	Unidade
1	Beterraba	300	g
2	Tahine	40	g
3	Suco de limão	10	ml

4	Azeite de oliva ou gergelim	10	g
5	Assafétida	qb	g
6	Sal	qb	g
7	Inhames ou batatas doce	500	g
UTENSÍLIOS			
1	Panela		
2	Faca		
3	Liquidificador / processador		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Descascar beterrabas, picar em cubos grandes. Colocar para cozinhar em água quente, até estar <i>al dente</i> .		
2	Com elas ainda quentes escorrer e reservar o líquido.		
3	Colocar as beterrabas com um pouco de líquido no liquidificador e bater até formar uma pasta e adicionar o restante do ingredientes processar novamente, para misturar melhor.		
4	Cortar inhames ou batata doce em rodela finas para os chips		
5	Colocá-las sobre tapete de silicone na forma sem sobrepor as rodela para ir ao forno.		
FINALIZAÇÃO			
1	Levar ao forno por 5 minutos a 200°C ou até dourar.		
2	Servir o <i>Hummus</i> em um recipiente onde o acesso seja fácil para ser consumido facilmente		
3	Deixar a disposição as <i>massalas</i> como alternativa a quem consome.		
	SERVIÇO	Servir com os chips de inhame ou batata doce e <i>massalas</i>	


*Ficha técnica adaptada de bien manger avec lydie (bienmangeraveclydie.com)

O prato principal, quibe de folha de beterraba com vinagrete de laranja e chuchu (Quadro 2 e 3), foi desenvolvido o quibe com as folhas de beterraba, no intuito de utilizar o alimento integralmente. O molho de chuchu e laranja, representam o sabor ácido. Além da utilização do chuchu como ingrediente sazonal que contribui como fonte de fibras, antioxidantes e minerais (VALENTE, 2010). Os elementos picantes no prato são representados pelo alho e gengibre, sendo o sal presente por se tratar de um prato salgado.


O alho, gengibre e sal estavam presentes na composição do quibe, para o molho de laranja e chuchu, foi utilizada uma pequena quantidade de *àgar-àgar*, para espessar o molho fazendo com que ele ficasse visualmente harmônico na apresentação, eliminando a utilização de açúcar, muitas vezes utilizados para dar consistência, especialmente em

alta concentração. Os quadros 2 e 3 apresentam as fichas técnicas da a produção do prato principal, adaptada do livro “Nutrindo seus sentidos” (PIRES, 2016):

Quadro 2 - ficha técnica do quibe de folhas de beterraba

Produção		<i>Quibe de folhas de beterraba</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Trigo para quibe	100	g
2	Água	qb	
3	Folhas de beterraba	50	g
4	Óleo de girassol	20	g
5	Sal	qb	
6	Gengibre fresco ralado	5	g
7	Folhas de hortelã	5	g
8	Castanhas do pará	10	g
9	Lentilha rosa	160	g
10	Alho	5	g
UTENSÍLIOS			
1	Panela		
2	Faca		
3	Liquidificador / processador		
4	Assadeira		
5	Tábua de corte		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Colocar trigo para hidratar em água por aproximadamente 4 horas		
2	Lavar lentilha rosa e cozinhar em água com sal.		
3	Picar folhas de beterraba em chiffonade, picar alho em brunoise, ralar gengibre		
4	Escorrer água da lentilha rosa		
5	Escorrer a água do trigo para quibe		
6	Adicionar o restante dos ingredientes e misturar um a um		
7	Modelar os quibes no formato desejado com aproximadamente 40 g cada.		
8	Colocar sobre a forma		
FINALIZAÇÃO			
1	Assar em forno pré- aquecido a 180°C por 25 minutos		
2			
SERVIÇO	Servir com vinagrete de chuchu, flores e pedaços de limão		

Quadro 3 - ficha técnica do molho de laranja com chuchu

Produção		<i>Molho de laranja com chuchu</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Suco de laranja	150	ml
2	Chuchu	100	g
3	Coentro	qb	
4	Ágar-ágar	2,5	g
UTENSÍLIOS			
1	Faca		
2	Tábua de corte		
3	Panela		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Extrair sucos das laranjas		
2	Picar chuchu em cubos pequenos e cozinhar no suco de laranja		
3	Adicionar agar-agar e reservar para atingir consistência de molho.		
FINALIZAÇÃO			
SERVIÇO	Servir com o quibe		


Na sobremesa os sabores de destaque foram o amargo e adstringente, através de uma mousse vegana de abacate, banana e cacau para o sabor amargo e um brownie que utiliza o feijão azuki que é considerado adstringente por PIRES (2016) em um de seus livros, o cacau 100% (natural) e mel como adstringente. Considerando o veganismo na preparação do brownie pode ser feita a substituição do melato por açúcar mascavo.

O abacate foi escolhido para ser utilizado na mousse pois além trazer o equilíbrio para a preparação, possui benefícios nutricionais como ácidos graxos, ômega nove, benéfico para o consumidor por ser uma gordura monoinsaturada, reequilibrando os níveis de colesterol, triglicérides, LDL sem alterar o HDL. Nas características físico-químicas é substituto de gorduras. (TANGO, CARVALHO e SOARES, 2004)

Na mousse vegana foram utilizadas também as banana para atingir a consistência desejada, além de sua contribuição nutricional por ser uma fonte de vitamina B2 e Ferro. (VALENTE, 2010)

Seguem as fichas técnicas da a produção da sobremesa no quadro 4 e 5, adaptadas de receitas de Mori (2018):

Quadro 4 - ficha técnica do brownie adstringente

Produção		<i>Brownie adstringente</i>	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Feijão azuki	150	g
2	Água	qb	
3	Melato da bracinga ou açúcar mascavo	50 ou 120	g
4	Óleo de coco	40	g
5	Sal	1	pitada
6	Aveia	20	g
7	Cacau em pó	40	g
8	Bicarbonato de sódio	5	g
9	Vinagre de maçã	5	g
10	Zimbros	4	unidades
11	Nibs de cacau	1/2	xic
12			
UTENSÍLIOS			
1	Panela		
2	Liquidificador / processador		
3	Assadeira		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Deixar feijão de molho por 12h		
2	Cozinhar feijão em panela de pressão com as sementes de zimbros por 20 minutos.		
3	Escorrer água do feijão, adicionar aveia, melato ou açúcar, óleo de coco e processar, até ficar pastoso.		
4	Adicionar o cacau, sal e misturar .		
5	Adicionar o bicarbonato de sódio, o vinagre e os nibs de cacau e misturar.		
6	Fornar assadeira com papel manteiga, despejar a mistura e espalhar.		
7	Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.		

FINALIZAÇÃO	
1	Após retirar do forno esperar até firmar para realizar o corte para servir
SERVIÇO	Cortar em quadrados, adicionar uma fina camada de mousse sobre o brownie,
1	decorar com pétalas de flores, chips de coco e polvilhar cacau.
2	Obs: A decoração e o uso da mousse são opcionais.

Quadro 5 - Ficha técnica mousse vegano

Produção		MOUSSE VEGANA	
INGREDIENTES		Quantidade	Unidade
1	Abacate	100	g
2	Banana	80	g
3	Cacau em pó	40	g
UTENSÍLIOS			
1	Colher		
2	Liquidificador / processador		
3	Bowl / tigela		
PRÉ-PRODUÇÃO			
1	Retirar as cascas das bananas.		
2	Reservar a polpa de meio abacate.		
3	Adicionar o cacau em pó.		
4	Processar todos os ingredientes até obter um creme.		
FINALIZAÇÃO			
1	Adicionar sobre o brownie uma fina camada e utilizar na decoração do prato.		
2	Deve ser usado em pouca quantidade.		
SERVIÇO	Sobre o brownie em temperatura ambiente a morno.		

Após realização do prato verificou-se que o amargo não ficou pronunciante suficiente, desta forma sugere-se a elaboração desta sobremesa adicionando extrato de café na mousse ou mesmo em um molho.

As produções desenvolvidas demonstram a possibilidade de incluir a *ayurveda* na gastronomia ocidental com mais desenvolvimento e até mesmo pelas as alterações

sugeridas. Os cuidados de alimentação pressuposto pela *ayurveda* podem contribuir com o sabor, a saúde e a longevidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a *ayurveda* pode ser inserido na gastronomia, necessitando de mais estudo para o desenvolvimento de pratos e cardápios, além de maior conhecimento acerca dos produtos locais, orgânicos e da estação. Porém maior tempo de estudo e conhecimento sobre produtos locais, orgânicos é essencial.

Nas produções elaboradas, não foram utilizados apenas elementos orgânicos devido a necessidade de maior tempo para a busca de mais produtores. Sendo necessárias melhorias no cardápio no sentido de transformá-lo em totalmente orgânico.

Como sugestão do sabor amargo pode-se adicionar folhas de rúcula salteadas em manteiga *ghee* como acompanhamento para o quibe ou algumas gotas de café ao brownie ou a mousse.

De maneira geral seria importante realizar novamente o cardápio para que sejam possíveis ajustes quanto aos atributos sensoriais como textura e tempero, a fim de obter o padrão de qualidade gastronômico. Juntamente com uma análise sensorial para que seja percebida a aceitação ou rejeição das produções. No entanto o tempo para execução não proporcionou este novo teste, pois prevaleceu a sistematização de informações necessária para a construção do trabalho acerca da alimentação *ayurvédica* ser escassa na literatura.

A pesquisa sobre a alimentação *ayurvédica* foi produto de grande valia no trabalho, pois ela direcionou toda a produção através das indicações de processos e procedimento ligados aos pressupostos *ayurvédicos*.

Esta foi uma demonstração da possibilidade de execução de produções gastronômicas contemporâneas saudáveis com a vertente a *ayurveda* conciliando, sabor, estética e saúde nas refeições diárias, podendo ser aplicada em diversos espaços de alimentação diária para aprimoramento da qualidade de vida e prevenção de doenças.

6. AGRADECIMENTOS

Ao longo do desenvolvimento deste trabalho conheci algumas pessoas e locais na cidade de Florianópolis que trabalham com o ayurveda como terapia e nutrição, sendo assim gostaria de agradecer a todas as mulheres do ayurveda que me ajudaram a compreender um pouco mais deste universo ao longo deste trabalho:

- Aira Mascelani Silverio e Priscila Pedack “Ayurveda na Prática”;
- Andrea Cristine Demetrio “Ayurveda e Reiki”;
- Jacobina Rivas Cantisani “Nutrição e Ayurveda”;

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Edeli Simioni de et al. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**, [s.l.], v. 10, n. 2, p.3-14, dez. 2001. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902001000200002>. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

ALIMENTOS E BEBIDAS ULTRAPROCESSADOS NA AMÉRICA LATINA: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas; Brasília, DF: OPAS; 2018.

CASTRO, Flavia Marques de. O alimento "bom, limpo e justo": saúde no discurso do movimento Slow Food no Brasil. 2018. 144 f. Dissertação (Mestrado em Informação e Comunicação em Saúde)-Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2018.

CATÁLOGO BRASILEIRO DE HORTALIÇAS: Saiba como plantar e aproveitar 50 das espécies mais comercializadas no país; Brasília -DF; 2010.

Departamento Científico de neurologia (Org.). Vegetarianismo na infância e adolescência. **Guia Prático de Atualização Departamento Científico de Nutrologia**, Brasil, v. 4, n. 1, p.1-10, jul. 2017. Disponível em: <<https://nutrociencia.com.br/>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

DESCONHECIDO. **HOUMOUS DE BETTERAVE**. 2016. Disponível em: <<https://bienmangeraveclydie.com>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

FRANCO, Ariovaldo; **De caçador a gourmet: Uma história da gastronomia**, 5ª ed.; São Paulo - ed.Senac, 2010.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. Comfort food: sobre conceitos e principais características. **Comportamento, Cultura e Sociedade: Contextos da Alimentação**, São Paulo, v. 4, n. 2, p.92-102, mar. 2016.

GUERARD, Michel. **Les débuts de la Cuisine de Santé®**. 2008. Disponível em: <<http://www.institutmichelguerard.com>>. Acesso em: 09 dez. 1995.

LELIS, Cristina Teixeira; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano; SILVA, Neuza Maria da. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **SciELO: saúde em debate**, Rio de Janeiro, v. 95, n. 36, p.523-532, out. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/sdeb/2012.v36n95/523-532/pt>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

MCLNTYRE, Anne. **A bíblia do ayurveda: o guia definitivo para a cura ayurveda**. São Paulo: Pensamento, 2016. Tradução de Cláudia Gerpe Duarte e Eduardo Gerpe Duarte.

MONTANARI, Massimo (Org.); **O mundo na cozinha: história, identidade, trocas**; tradução Valéria Pereira da Silva; - São Paulo: Estação da liberdade: Senac, 2009.

MORE: Mecanismo online para referências, versão 2.0. Florianópolis: UFSC Rexlab, 2013. Disponível em: < <http://www.more.ufsc.br/> > . Acesso em: 18/11/2018.

MORI, Marina. **Brownie fit de feijão: sem glúten/ lactose e vegano**. Disponível em: <<http://www.daninoce.com.br>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

MORI, Marina. **Mousse de chocolate vegana**. Disponível em: <<http://www.daninoce.com.br>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

MONTEIRO, Maurici Amantino. Caracterização climática do estado de Santa Catarina: uma abordagem dos principais sistemas atmosféricos que atuam durante o ano. **Geosul**, Florianópolis, v. 16, n. 31, p.69-78, jun. 2001. Disponível em: <periodicos.ufsc.br>. Acesso em: 09 dez. 2018.

ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl; **Alimentação através dos tempos**, 4ª ed.; Florianópolis: Da UFSC , 2008

PINHEIRO, Karina Aragão de Paula Nobre. História dos hábitos alimentares ocidentais. **Universitas: Ciências da Saúde**, [s.l.], v. 3, n. 1, p.173-190, 1 abr. 2008. Centro de Ensino Unificado de Brasília. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5102/ucs.v3i1.553>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

PIRES, Laura; **Nutrindo seus sentidos: receitas ayurvédicas para encontrar o equilíbrio** ; Rio de Janeiro: bicicleta amarela, 2016.

Portal centro Europeu, especialização cuisine santé <http://centroeurop.eu.com.br/portal/curso/cuisine-sante-especializacao/>; acessado em 16/11/2018.

QUEIROZ, Carolina Andrade; SOLIGUETTI, Debora Fernanda Gonsalves; MORETTI, Sérgio Luiz do Amaral. As principais dificuldades para vegetarianos se tornarem veganos: um estudo com o consumidor brasileiro. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [s.l.], v. 13, n. 3, p.535-554, 30 set. 2018. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

SOUZA, Ana Carolina Ribeiro de; OBREGÓN, Marcelo Fernando Quiroga. Obesidade, publicidade infantil e fast-food: A (in)sustentabilidade do padrão alimentar contemporâneo para níveis de saúde pública mundial .. **Derecho y Cambio Social: Derrechos humanos – Derecho constitucional**, Lima, n. 53, p.1-21, 1 jul. 2018. Disponível em: <<https://www.derechocambiosocial.com>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

TANGO, João Shojiro; CARVALHO, Cássia Regina Limonta; SOARES, Nilberto Bernado. Caracterização física e química de frutos de abacate visando a seu potencial para extração de óleo. **Bras. Frutic**, Jaboticabal, v. 26, n. 1, p.17-23, abr. 2004.

VALENTE, Orsine. Orientações de dieta e mudança de hábitos de vida para pacientes com diabetes tipo 2. **Diagn Tratamento**: Orientações baseadas em evidências para os pacientes, São Paulo, v. 33, n. 15, p.33-34, out. 2010.

ZANETI, Taína Bacellar. **Cozinha de raiz**: as relações entre chefs, produtores e consumidores a partir do uso de produtos agroalimentares singulares na gastronomia contemporânea. 2017. 373 f. Tese (Doutorado) - Curso de Desenvolvimento Rural, Faculdade de Ciências Econômicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/164708>>. Acesso em: 08 dez. 2018.