

e-Book

Empreendedorismo



GASTRONOMIA FUNCIONAL

**ENTENDA COMO LUCRAR
OFERECENDO UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**


SEBRAE

Embora o conceito de alimentos funcionais não seja algo totalmente consolidado, o termo aparece inicialmente nos anos 80, definido como aqueles que, além de proporcionar nutrição básica, ainda favorecem uma ou mais funções orgânicas, melhorando o estado de saúde e/ou reduzindo o risco de doenças.

O benefício é conseguido graças a componentes biologicamente ativos, capazes de provocar efeitos em quantidades regulares adquiridas por meio da dieta, não se referindo à cápsulas ou outros formatos de medicamentos.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) reconhece como funcionais todos os alimentos que possuem ácidos graxos, carotenoides, fibras alimentares, fitoesteróis, polióis, probióticos ou proteína de soja. O Ministério da Saúde orienta o consumo regular de vegetais, frutas e cereais integrais na alimentação cotidiana, já que grande parte dos componentes ativos estão presentes nesses alimentos.





A gastronomia funcional surge como um dos conceitos saudáveis associados à alimentação, ao lado da higiene e da procura por fortalecer o sistema imunológico. Em pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Supermercados (Abras), 36% dos entrevistados em 2020 declararam que começaram a incluir alimentos e bebidas que contribuem para a saúde. Desnecessário frisar que a pandemia acelerou imensamente essa busca por fortalecer o sistema imune.

Paralela ao conceito de alimento funcional, a gastronomia é a porção artística da cozinha, levando em consideração habilidades técnicas, conhecimentos culturais, gestão, processos industriais, valores nutricionais, legislação e muito mais.

A gastronomia funcional une os dois conceitos para criar uma dieta saudável e diferenciada, nutritiva e sofisticada, que une prazer e saúde, modernidade e longevidade. A ideia é criar pratos incrivelmente deliciosos, sempre utilizando alimentos ricos em nutrientes, capazes de beneficiar o funcionamento do organismo, além de reduzir e prevenir problemas de saúde e doenças de diversos tipos.



Princípios da gastronomia funcional

Os ingredientes queridos dos chefs funcionais costumam ser orgânicos e biodinâmicos, portanto cultivados sem uso de produtos químicos e segundo o conceito de alternância de cultivos no solo, mais conhecido como Sistema Agroflorestal (SAF), a fim de não empobrecer o terreno.

São três os fundamentos da gastronomia funcional: diversidade de alimentos, modo de preparo adequado de cada um e periodicidade do consumo.

Modo de preparo adequado

A tendência natural é pensar que um alimento cru sempre será mais nutritivo, preservando suas propriedades, mas nem sempre isso é verdadeiro. Como exemplo, ao contrário do pensamento intuitivo, o tomate é mais poderoso quando levemente aquecido e misturado ao azeite. A temperatura desperta as características fitoquímicas, enquanto o azeite potencializa a absorção pelo organismo.

Outros alimentos, como espinafres, também ficam mais saudáveis após sofrerem uma ação chamada 'branqueamento', que consiste em ferver por poucos minutos e depois promover um choque térmico, mergulhando em um recipiente com água gelada.





Leguminosas, como feijão, soja, grão-de-bico, lentilha, ervilha, devem ficar 12 horas de molho em água à temperatura ambiente para neutralizar seus indigestos fitatos, e assim por diante.

Além de entender como preservar os benefícios fisiológicos e características que diminuem o aparecimento de doenças crônicas, a missão dos chefs de cozinha funcional é surpreender os olhos e o paladar. Comida saudável é excelente, mas gastronomia funcional oferece, também, requinte e sofisticação.

Vantagens da gastronomia funcional para a saúde



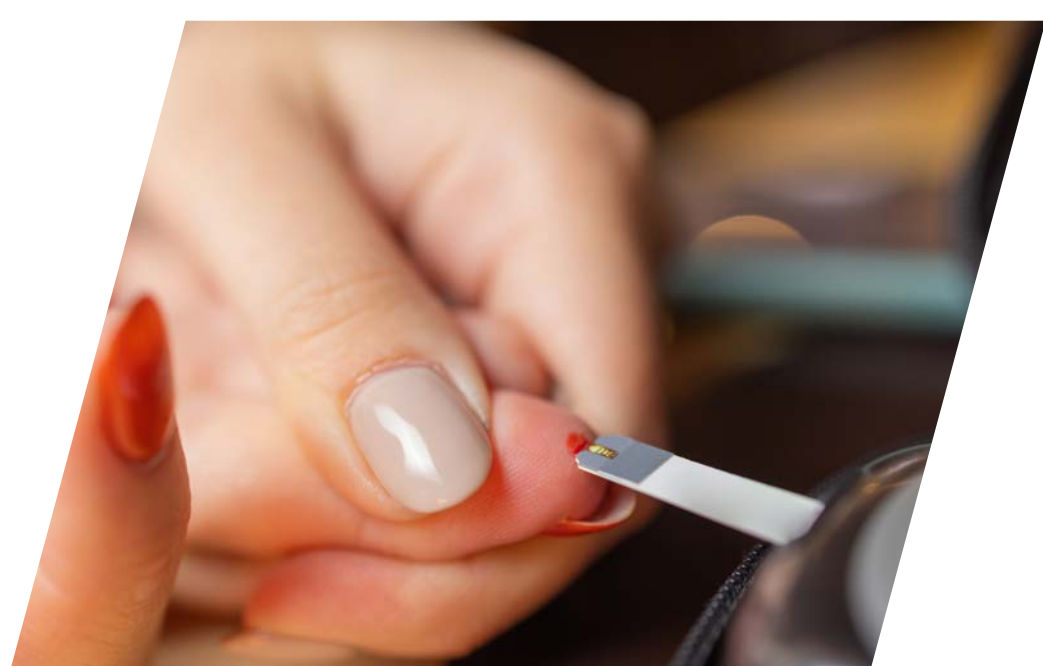
Melhora da atividade cerebral;

Combate inflamações;



Previne doenças;

Regula o funcionamento do intestino;



Reduz o risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras.




Tabela alimentos	quantidades	benefícios
<p>Chá Verde</p> 	<p>4 a 6 xícaras por dia</p>	<p>Reduz riscos de gastrite e câncer de esôfago, previne tumores malignos, retarda o envelhecimento</p>
<p>Tomate</p> 	<p>Uma colher e meia (sopa) de molho de tomate por dia</p>	<p>Reduz o risco de aterosclerose e doenças cardíacas, auxilia na prevenção do câncer de próstata.</p>
<p>Verduras</p> 	<p>Três porções diferentes por dia</p>	<p>Colaboram para prevenir doenças cardíacas e relativas à hipertensão arterial</p>
<p>Frutas</p> 	<p>Três a cinco porções por dia</p>	<p>Colaboram para prevenir doenças cardíacas e relativas à hipertensão arterial</p>

Tabela alimentos	quantidades	benefícios
<p data-bbox="146 679 208 846">Aveia</p> 	<p data-bbox="686 426 1103 1102">Três colheres de sopa de farelo de aveia ou quatro colheres de sopa de aveia integral por dia</p>	<p data-bbox="1136 426 1709 1102">Contribui para o melhor funcionamento do sistema digestivo, ajuda a reduzir os níveis de colesterol, auxilia a eliminação de gordura ingerida</p>
<p data-bbox="146 1312 208 1745">Azeite de oliva</p> 	<p data-bbox="686 1412 1103 1646">Uma colher de sopa por dia, sem aquecer</p>	<p data-bbox="1136 1359 1690 1692">Auxilia na redução do LDL e melhora o processo digestivo de outras gorduras</p>
<p data-bbox="146 1945 208 2445">Castanha do pará</p> 	<p data-bbox="686 2125 1108 2279">Duas unidades por dia</p>	<p data-bbox="1136 1945 1737 2445">Auxilia na prevenção de problemas cardíacos, impedindo a degeneração celular e protegendo o sistema imunológico</p>
<p data-bbox="146 2545 208 3045">Castanha de caju</p> 	<p data-bbox="686 2678 1009 2912">Cinco a seis unidades por dia</p>	<p data-bbox="1136 2645 1718 2978">Colabora para diminuir a pressão sanguínea, evitando ataques cardíacos</p>

Tabela alimentos	quantidades	benefícios
<p data-bbox="146 646 213 876">Linhaça</p> 	<p data-bbox="680 426 1112 1102">Duas colheres (sopa) de farinha de linhaça ou dois copinhos (café) de sementes trituradas (na hora) por dia</p>	<p data-bbox="1140 469 1699 1059">Ajuda a reduzir o LDL, auxilia no controle glicêmico, regulariza o trato intestinal, promove saciedade, alivia sintomas da TPM</p>
<p data-bbox="146 1459 213 1729">Gergelim</p> 	<p data-bbox="680 1486 1046 1729">Uma colher de sopa (15g) por dia</p>	<p data-bbox="1140 1352 1740 1859">Auxilia no controle de colesterol total e LDL, pode aumentar o HDL quando consumido em grandes quantidades</p>
<p data-bbox="146 2302 213 2435">Soja</p> 	<p data-bbox="680 2219 1065 2552">150 g de grão de soja (uma xícara de chá) por dia</p>	<p data-bbox="1140 2219 1684 2552">Diminui o risco de desenvolver câncer e combate doenças cardiovasculares</p>

Tabela alimentos	quantidades	benefícios
<p>Alho</p> 	<p>Um dente por dia</p>	<p>Possui atividade antimicrobiana e bactericida, colabora para reduzir a pressão arterial, diminuindo a taxa de LDL e aumentando os níveis do HDL</p>
<p>Uva vermelha e roxa</p> 	<p>Dois copos de suco por dia</p>	<p>Reduz os níveis de LDL, aumenta o HDL e contribui para a diminuição da pressão arterial</p>



Categoria	atuação	nutrientes
Imunomodulatórios	Aumentam efetividade do sistema imune contra antígenos, evitam o aparecimento de patologias no organismo	Compostos químicos presentes em frutas, hortaliças e chás, como o beta-glucano e os compostos fenólicos (catequinas, flavonoides); além dos probióticos e prebióticos
Antioxidantes	Combatem radicais livres, impedindo sua transformação em produtos mais tóxicos	Vitaminas E e A (beta-caroteno); a vitamina C; oligoelementos como zinco, cobre, selênio e magnésio; além de componentes ativos como os terpenoides (carotenoides e o licopeno)
Essenciais	Ômega 3: funcionamento da retina e desenvolvimento cerebral	Ácidos graxos alfa-linoléico (ALA) encontrados em peixes selvagens de água fria (salmão, atum, sardinha, bacalhau), sementes, castanhas, óleos vegetais, vegetais (espinafre, agrião, alface, couve-flor entre outros)
	Ômega 6: redução do colesterol total e do colesterol ruim (LDL) e aumento do colesterol bom (HDL), regulação da pressão sanguínea, frequência cardíaca, coagulação sanguínea, dilatação vascular e resposta imunológica	Ácido linoleico (AL), encontrado principalmente em óleos vegetais, como milho, soja, azeite, óleo de coco, sementes, oleaginosas, abacate

Categoria	atuação	nutrientes
Fibras	Solúveis: contribuem para a diminuição do nível de colesterol, prevenindo doenças cardiovasculares, promovem saciedade, atuando no combate à obesidade, propiciam o retardo na absorção de glicose e protegem contra o câncer de intestino	Cereais: aveia, cevada, chia, linhaça, farelo de arroz, soja; Frutas: maçã, limão, banana, laranja, morango; Legumes: couve-flor, batata, batata-doce, cenoura; Leguminosas: feijão, ervilha, lentilha.
	Insolúveis: aceleram a velocidade do trânsito fecal, aumentam o bolo fecal, estimulam o bom funcionamento intestinal, previnem a constipação intestinal e o câncer colorretal	
Betacaroteno	Diminui o risco de câncer e de doenças cardiovasculares, é uma das formas de se obter indiretamente a vitamina A	Pigmento carotenoide antioxidante presente na abóbora, cenoura, mamão, manga, damasco, espinafre e couve
Flavonóides	Diminuem os riscos de câncer e de doenças cardiovasculares	Compostos polifenólicos oxidantes (pigmentos); atualmente já foram identificados mais de oito mil flavonoides. Presentes em suco natural de uva, vinho tinto, cereja, maçã e hortaliças

Categoria	atuação	nutrientes
Licopeno	Diminuição do risco de câncer de próstata	Substância carotenóide antioxidante, presente em tomate, melancia, beterraba e pimentão
Isoflavonas	Diminui câncer de mama e diversos outros, ameniza sintomas da menopausa, diminui níveis de colesterol no sangue e o risco de doenças cardiovasculares	Chamadas de fitoestrógenos, por apresentarem semelhança estrutural com o estrogênio, encontradas em grãos de soja, brotos de alfafa e sementes de linhaça
Probióticos	Regulam as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon; ajudam no equilíbrio da flora intestinal e inibem o crescimento de microrganismos patogênicos	Alimentos fermentados como chucrute (repolho fermentado) e bebidas como o kombucha
Prebióticos	Estimulam seletivamente o crescimento e/ou a atividade de espécies bacterianas no cólon; efeito bifidogênico (estimulo do crescimento das bifidobactérias, que suprimem a atividade de bactérias putrefativas, que podem formar substâncias tóxicas)	Frutooligossacarídeos e inulina, componentes não digeríveis presentes em vegetais como cebola, alho, tomate, banana, cevada, raiz de chicória, batata yacon, repolho, entre outros

Duas boas ideias são:

- Assimilar alimentos funcionais no cardápio do seu estabelecimento, contando quais os benefícios e fazendo um storytelling de contextualização; ou
- Criar um negócio totalmente baseado em gastronomia funcional.

Para ambas, o passo a passo é:

- Elaborar um cardápio gostoso, nutritivo e interessante;
- Encontrar fornecedores de confiança;
- Garantir que realmente utilizam alimentos orgânicos e biodinâmicos;
- Investir em equipamentos de conservação de alimentos;
- Fatie alguns alimentos rapidamente e apenas no momento em que serão utilizados;
- Já outros, como o alho e o brócolis, têm suas propriedades potencializadas ao serem picados e devem, portanto 'descansar' cerca de 40 minutos antes de serem consumidos ou incorporados a preparos.
- Priorize cozinhar os alimentos no vapor

A gastronomia funcional pode ser a chave para a reinvenção do seu negócio ou ferramenta para atrair e reter muitos clientes para o seu novo empreendimento. Possivelmente, a concorrência é menor do que de restaurantes comuns, incrementando as chances de sucesso.

O primeiro passo, como sempre, é uma bela pesquisa de mercado e a elaboração de um bom plano de negócio.



*Serviço Brasileiro de Apoio às
Micro e Pequenas Empresas*

0800 570 0800 / www.sebrae.com.br