

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM  
GASTRONOMIA

CLARISSE VITÓRIA BARBOSA DO NASCIMENTO  
JOSIAS DA SILVA LOPES  
PAULO HUMBERTO DE SOUZA SANTOS  
THIAGO PEREIRA DE LIMA

**A BANANA E SUA VERSATILIDADE NA  
GASTRONOMIA BRASILEIRA**

RECIFE/2022

CLARISSE VITÓRIA BARBOSA DO NASCIMENTO  
JOSIAS DA SILVA LOPES  
PAULO HUMBERTO DE SOUZA SANTOS  
THIAGO PEREIRA DE LIMA

## **A BANANA E SUA VERSATILIDADE NA GASTRONOMIA BRASILEIRA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro  
Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito básico para  
conclusão do curso tecnólogo em Gastronomia.

Professor Orientador: Pedro Oliveira.

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

B212            A banana e sua versatilidade na gastronomia brasileira. / Clarisse  
Vitória Barbosa do Nascimento et al. Recife: O Autor, 2022.  
26 p.

Orientador(a): (Prof.) Pedro Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Gastronomia, 2022.

Inclui Referências.

1. Gastronomia. 2. Banana. 3. Versatilidade. 4. Economia. I. Lopes,  
Josias da Silva. II. Santos, Paulo Humberto de Souza. IV. Lima, Thiago  
Pereira de. V. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. VI. Título.

CDU: 641

Dedicamos esse trabalho a nossos familiares e professores.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus e à equipe, por ter me ajudado, principalmente o aprendizado de proporcionar essa conclusão de curso.

Sou grata também ao nosso orientador Pedro Oliveira, por ter nos ajudado nessa jornada e pelo grande suporte que ele deu nesse pequeno tempo, e por ter acreditado nessa formação.

*Clarisse Vitória Barbosa do Nascimento*

Agradeço aos meus familiares, por todo apoio e motivação prestadas a minha pessoa, desde o início dessa jornada acadêmica até a data presente, e aos meus professores pela dedicação e empenho em cada disciplina aplicada.

*Josias da Silva Lopes*

Agradeço à Deus, pelo dom da vida, por ter me sustentado todos os dias em que pensei em desistir, por ter ficado ao meu lado quando eu não conseguia ver mais ninguém, seja nas horas passadas na biblioteca, seja no metrô tarde da noite.

À minha família, por me inspirar e apoiar, seja qual fosse a minha escolha. Por todos os pratos lavados e almoços feitos, por entender que estava “ralado”, como diz Eline. Aos meus irmãos em Cristo, por todas as orações e “Senti sua falta nos cultos de domingo”.

Aos professores, que me proporcionaram tantas risadas na sala de aula e tanto me ensinaram, me inspirando sempre a ser um bom profissional.

Por fim, sou grato ao nosso orientador, Pedro Oliveira, por sempre nos ajudar com alegria e um sorriso no rosto, mesmo quando todos estavam um pouco perdidos, sempre com simplicidade e dedicação.

*Paulo Humberto de Souza Santos*

Meus mais sinceros agradecimentos a Deus, a minha avó pelo incentivo e apoio, a todos os professores que nos proporcionam constante aprendizado e ao nosso queridíssimo professor Pedro Oliveira, nosso orientador. Gostaria de agradecer também ao Chef Hiago Magalhães pela confiança e pelo constante aprendizado que o mesmo tem me passado. Gratidão!!!

*Thiago Pereira de Lima*

*“A arte de escutar é como uma luz que dissipa a  
escuridão da ignorância.”*

*(Dalai Lama)*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>8</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1 Objetivo geral</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2 Objetivos Específicos</b> .....	<b>10</b>
<b>3 JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>10</b>
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	<b>10</b>
<b>5 RESULTADOS</b> .....	<b>11</b>
<b>5. 1 Origem da Banana</b> .....	<b>11</b>
<b>5.2 A Banana e a economia brasileira</b> .....	<b>13</b>
<b>5.3 Benefícios e variedades da banana</b> .....	<b>15</b>
<b>5.4 Preparações</b> .....	<b>20</b>
5.4.1 Bananas ao chocolate com conhaque e licor .....	<b>20</b>
5.4.2 Docinho de banana e canela.....	<b>21</b>
5.4.3 Torta de banana .....	<b>22</b>
5.4.5 Bolo de banana com calda de chocolate .....	<b>23</b>
5.4.6 Chips de banana .....	<b>24</b>
<b>6 CONDIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>26</b>

## RESUMO

Tendo a origem histórica meio conturbada, acredita-se que a banana tenha seu centro de origem na Ásia, mesmo que seu nome seja de origem africana. A banana é muito utilizada na gastronomia brasileira, podemos encontrar diversas preparações básicas ou complexas utilizando esta fruta, sua participação vai de simples acompanhamentos, à pratos principais e sobremesas, sendo muito utilizado também no preparo de bebidas, como “shakes” e vitaminas. Tem um grande papel na economia brasileira, empregando milhares de cidadãos e sendo uma das frutas mais consumidas do país. Ainda não tem o mercado externo alcançado, mas o interno é rico das mais deliciosas variedades.

**Palavras-chave:** Gastronomia; Banana; Versatilidade; Economia.



## 1. INTRODUÇÃO

A bananeira possui vários centros de origem, dentre eles o mais difundido é o sul e sudeste asiático, porém há registros de sua origem na África Oriental e também nas Ilhas do Pacífico, além de pesquisas relatarem um grande centro de diversidade na África Ocidental, Índia, Papua Nova Guiné, Malásia e Indonésia (DIAS, 2011 apud SOCORRO, 2011).

A palavra banana procede da costa Ocidental da África, das línguas serra-leonesa e a liberiana (MORREIRA, 1999 apud SOCORRO, 2011). Este fruto é cultivado em mais de 120 países tropicais, ocupando uma área de mais ou menos 9 milhões de hectares. O cultivo da banana é uma das atividades econômicas mais importante do Brasil e do mundo. Segundo informações citadas por Moreira e Cordeiro (2006), esta já era cultivada pela população indígena, antes do processo de descobrimento do Brasil, essas informações relatam duas espécies nativas da região brasileira, sendo elas: “Pacova” e “Branca” (DOS SANTOS apud MOREIRA & CORDEIRO, 2006).

Atualmente, o cultivo desta fruta ocorre em praticamente todos os Estados do Brasil, mas destaca-se nos Estados de São Paulo, Bahia, Pará, Santa Catarina, Minas Gerais, Pernambuco e Ceará (SENAR, 2011).

**Figura 1.** Cacho de bananas na bananeira



Fonte: Lucas Caixeta Vieira (<https://agro20.com.br/bananeira/>)

A banana é uma das frutas mais consumidas no mundo, possuindo grande importância econômica e social, seus frutos possuem grande valor nutricional e medicinal. São muitas as variedades de bananas, mas é restrito o número das que são utilizadas comercialmente. Algumas pesquisas tem dividido as variedades em: (i) resistentes, variedades cujas as características genéticas proporcionam a defesa da planta a certas pragas e doenças e (ii) suscetíveis, variedades que não possuem essas características de defesa. Para escolher entre as variedades, normalmente se dá preferência a plantas que tenham um porte baixo, pois são resistentes a doenças e pragas, bastante produtivas e, o principal, que tenha aceitação no mercado consumidor (SENAR, 2011).

No decorrer dos últimos anos tem se popularizado os benefícios que uma alimentação saudável pode provocar na saúde da população. Entre esses alimentos, podemos citar a fruta banana, que além de ter valores nutritivos, tem efeito terapêuticos (WANG et al., 1997). Como já dito, a banana tem sido uma das frutas bastante consumidas no Brasil e no mundo, mas, uma parte da sua produção muitas vezes é desperdiçada. Sendo assim, boa parte da população se preocupa em buscar alternativas para diminuir seu desperdício e prezar seu aproveitamento integral, por exemplo, a Farinha de Banana Verde (FBV) criada para amenizar o desperdício da banana. A banana é uma fonte de fibras, amido e micronutrientes que são benéficos para a saúde, a FAVnos mostra uma grande variedade de produtos que podem ser utilizados através da FBV em produtos alimentares (RAPOSO et al., 2019).

Podemos também ter grande aproveitamento da banana após secagem do fruto, já que uma parte que seria desperdiçada pode ser armazenada após secagem (ESSOHOUNA et al., 2020).

A banana, por ter baixo custo, tem uma viabilidade muito melhor para a produção da farinha (SILVA et al., 2015). No Brasil são encontradas muitas variedades compatíveis com a sua produção (SANTOS et al., 2010).

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

- Ressaltar a versatilidade da banana na gastronomia brasileira, através de uma revisão bibliográfica.

## **2.2 Objetivos Específicos**

- Apresentar sua origem e curiosidades no Brasil;
- Ressaltar sua importância na economia brasileira;
- Apontar seus benefícios e variedades;
- Relatar seu uso para diversas preparações, como prato principal, acompanhamento ou sobremesa.

## **3 JUSTIFICATIVA**

Devido à popularidade da banana no Brasil, onde o seu consumo é um dos maiores do mundo, surge a necessidade de se entender um pouco dessa fruta tão saborosa e bem vista.

Sua versatilidade é de chamar atenção, e todo restaurante típico a tem em seu cardápio. Pode ser observada para venda das mais diversas formas, levando diferentes sabores e texturas ao paladar de quem a consome. É um verdadeiro multiverso de sensações. Levando do indígena tradicional ao gastrônomo mais especial a ansiar por um pouco de conhecimento sobre a mesma.

## **4 METODOLOGIA**

O método de pesquisa abordado refere-se à uma revisão bibliográfica, no qual é feito uma análise de publicações com a temática proposta. Realizou-se buscas nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Acadêmico, e livros em pdf, durante os meses de setembro e outubro do ano de 2022 utilizando as seguintes palavras chave: “Banana”, “Gastronomia”, “Origem”, “Cultura”, “Economia” “Bananicultura. As etapas do estudo foram realizadas da seguinte maneira: escolha do tema, principais subtemas, pesquisa e composição e produção do material.

## 5 RESULTADOS

### 5. 1 Origem da Banana

Apesar de vários estudos e pesquisas a respeito da Bananeira, não é possível classificar um único centro de Origem, porém o mais difundido entre eles é o sul e sudeste Asiático, onde os primeiros registros de plantações organizadas são do ano 3EC (Era Comum). Também possível encontrar registros que documentam sua possível origem na África Oriental, África Ocidental e as Ilhas do Pacífico (DIAS, 2011 apud SOCORRO, 2011).

O termo “banana” provém de origem Africana, mas acredita-se que a fruta chegou aos europeus com o avanço dos conquistadores islâmicos, por volta dos anos 650 AEC (Antes da Era Comum). E depois foi divulgado na África e cultivado na costa do Atlântico. No continente Americano, há contradições entre pesquisadores, uns acreditam que a fruta veio através da vinda dos Portugueses, e outros apontam que o fruto já era consumido pelos povos nativos, em sua forma *in natura* (JAIGOBIND et al., 2007).

A bananeira é da família das Musáceas, e a maioria das variedades que encontramos em solo brasileiro são evoluções das espécies selvagens *Musa acuminata* Colla e *M. balbisiana* Colla, todas de origem asiáticas. A banicultura é presente em todos os estados do Brasil, apesar de alguns fatores climáticos interferir no seu processo, como por exemplo: a temperatura, e os regimes de chuvas em algumas áreas do país, estima-se que sua área de plantio seja de cerca de 491 mil hectares. No Brasil a produção de banana é uma importante fonte de renda para os pequenos e médios produtores e é fundamental na alimentação da população de baixa renda, não só pelo seu valor nutricional, mas também pelo seu baixo custo de compra, podemos dizer que praticamente toda sua produção é consumida na sua forma *in natura* (BORGES et al., 2006).

**Figura 2.** Produtor de Banana.

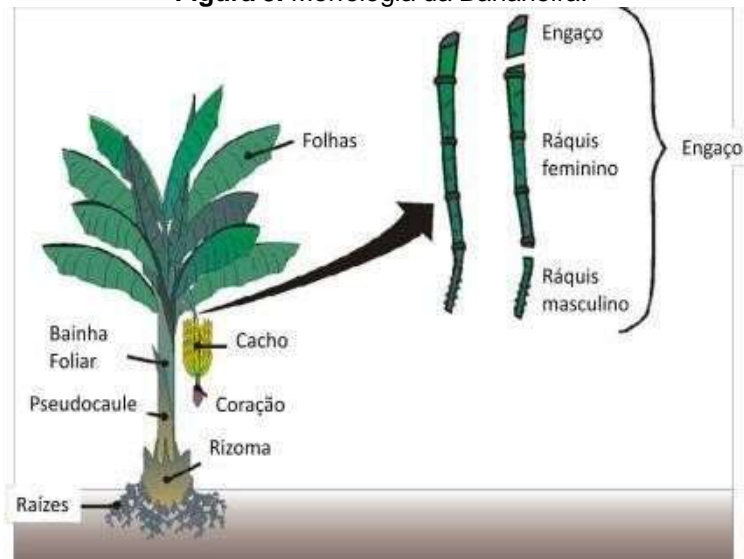


Fonte: <https://www.emater.mg.gov.br/>

Segundo a coleção SENAR (2011) o fruto é composto basicamente de 75% de água e 25% de sólidos, em sua maioria carboidratos, ou seja, é um alimento energético, todavia encontramos também vários sais minerais como magnésio, fósforo, sódio, selênio, zinco e especialmente o potássio, e bastante vitaminas por exemplo: Vitamina A, C, E, niacina e vitaminas do complexo B (B1, B2, B6 e B9), e um aminoácido bastante importante na regulação do humor chamado triptofano. No conhecimento empírico, baseado em experiências e conhecimento popular, a banana é muito utilizada no combate a anemias, câimbras, constipações intestinais, depressão, azia, hipertensão, estresse, entre outros.

A bananeira divide-se em cinco principais partes, sendo elas:

- Sistema radicular (suas raízes podem alcançar cerca de 5 a 10 metros)
- Sistema subterrâneo (onde encontra-se seu verdadeiro caule)
- Pseudocaule (também chamado de tronco ou caule, constituído pelas bainha das folhas)
- Folhas
- Cacho (o coração da bananeira)

**Figura 3.** Morfologia da Bananeira.

Fonte: <https://www.mundoecologia.com.br/>

## 5.2 A Banana e a economia brasileira

Quando se fala sobre a comercialização de frutos da bananeira, normalmente se está falando sobre as etapas que visam colocar o fruto colhido com qualidade e a bons preços no mercado. Precisa ser feito um estudo de mercado que verificará certas variáveis, tais como: Preço de venda, número de compradores, distância do local e comercialização, etc. Essa operação é de suma importância e antecede ao planejamento do próprio cultivo, afim de aumentar a porcentagem de sucesso na atividade (SENAR, 2011).

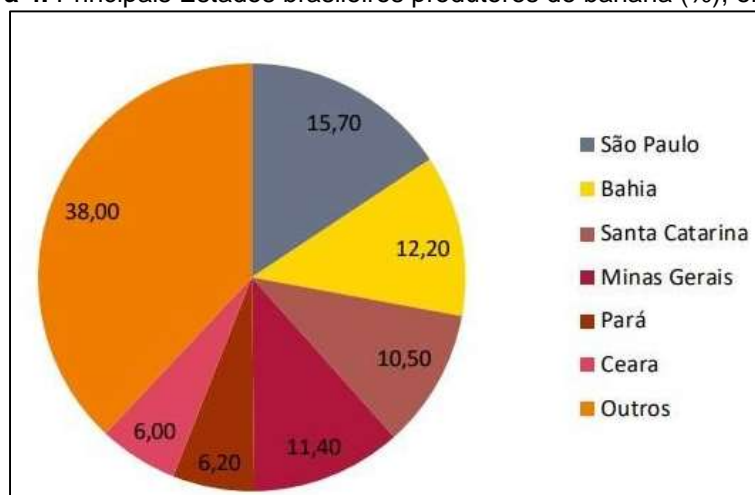
Existem algumas considerações a serem pensadas quando o objetivo é conseguir melhores preços: Frutas de alta qualidade são preferidas pelos consumidores e compradores, os preços são maiores em períodos de entressafras, quanto mais curta a cadeia de comercialização, melhores são os preços, o contrato prévio com um atacadista idôneo é uma boa estratégia e pode garantir a sustentabilidade do negócio. Tendo pensado nessas considerações, o produtor deve escolher o canal de comercialização que melhor atende suas condições. São cinco alternativas de escolha para o bananicultor (SENAR, 2011).

Tem-se a venda direta ao consumidor, como a primeira das cinco opções. Nela o foco é vender ao consumidor final sem intermediários, o que proporciona melhores preços. Como segunda opção é citada a venda ao varejista (verdureiro, feirante, supermercado, etc.). É necessário que os frutos já estejam maduros ou

amadurecendo para executar tal opção. Seguindo, observa-se a opção de negociar com os atacadistas próximos aos locais de produção, pois fazendo isso é possível comercializar toda a colheita de uma só vez, sendo necessário observar que os preços pagos são geralmente mais baixos. Tem-se como quarta opção o negócio com atacadistas próximos ao centro urbano a ser abastecido. Ao se optar por esse modelo de negócio é necessário se atentar ao ponto de colheita dos frutos, já que a distância percorrida do ponto de produção ao ponto de venda é um fator a ser considerado. Por fim, encontra-se a opção e negociar direto com a agroindústria, onde produzem doces, geleias, compotas, bolos, entre outros. Os frutos ofertados devem estar maduros, pois serão utilizados na produção de itens que assim o pedem. (SENAR, 2011).

A bananicultura tem participação ativa da fruticultura brasileira. O Brasil é um dos maiores produtores de banana do mundo, atrás apenas da Índia, China e Indonésia. Ocupando a quarta posição o Brasil chegou a produzir cerca de 6,7 milhões de toneladas em 2018. Sua cultura ocupa um número próximo a 450 mil hectares, sendo eles distribuídos em todo território nacional. São Paulo, Bahia e Minas Gerais lideram o ranking de principais produtores da banana no país. (AGRIANUAL, 2020).

**Figura 4.** Principais Estados brasileiros produtores de banana (%), em 2018

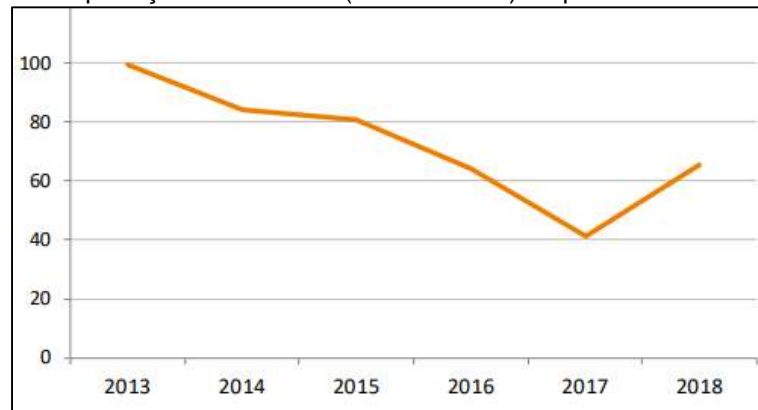


Fonte: SIDRA-IBGE, 2018.

Mesmo sendo um dos maiores produtores de banana do mundo, as exportações ainda são pouco expressivas, por problemas de variedade e de qualidade, não chegam a 1% da produção. O problema começa porque o mercado exterior é dominado pela banana tipo Cavendish, enquanto o Brasil produz mais do tipo Prata. Mas não só isso, não se admite a presença de manchas nos frutos, e é

difícil manter esse padrão devido ao frio nas regiões Sul e Sudeste, onde a casca escurece por conta do mesmo (AGRIANUAL, 2020 apud EMBRAPA, 2012).

**Figura 5.** Exportações de banana (mil toneladas) no período de 2013 a 2018



Fonte: COMEX VIS, 2019.

A bananicultura tem gerado empregos de forma expressiva, ficando entre as 10 culturas que mais empregam mão de obra no Brasil, sendo responsável, só em 2018, por mais de 470 mil postos de trabalho, de acordo com o AGRIANUAL.

### 5.3 Benefícios e variedades da banana

A Banana tem sua fonte de vitaminas do complexo B, B1, B2 E PP (FRABCO, 2002) além do ácido fólico, temos também a B6. As vitaminas do complexo B atuam diretamente no nosso sistema nervoso, pela grande quantidade de ferro, a mesma também estimula a produção de hemoglobina que ajuda no melhoramento da anemia. Porém seus benefícios são bem mais extensos, exemplo: aminoácidos triptofano, percurso da serotonina, fazendo da banana um ótimo estimulante para nosso humor, contra estresse, insônia e problemas emocionais, as fibras ajudam na regularização do intestino, seus açúcares reduzem o cansaço físico e mental, combate a ressaca e auxilia pessoas que querem deixar de fumar. A banana, além de ser bastante saudável, tem seus valores nutricionais e é de fácil acesso (UNICAMP, 2021).

Existem muitos tipos de bananas, mas poucas são conhecidas e comercializadas, elas podem ser identificadas pelo tamanho, coloração, peso do cacho e sua resistência a pragas e doenças que venham interferir no fruto. Bananas de genéticas resistentes a pragas e doenças, chama-se banana resistente, são as mais comercializadas. São essas: caipira, d'angola, grande naine, nanição, pacovan,



prata, terra e tropical. Para comercialização as mais plantadas são as bananeiras de pequeno porte, ocupa-se pouco espaço e são mais frutíferas e bastante produtivas, além de ser resistente a pragas e doenças. As mais comercializada no Brasil são Pacovan, Prata comum, Prata Anã, Terra, Thap Maeo e Nanica. Algumas dentre estas são mais populares, sendo elas: nanica, maçã, prata, ouro e terra (SENAR, 2011).

**Figura 6.** Tipos de bananas e seus nutrientes

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	Carbo- idrato		Cinzas (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)
			(kcal)	(kJ)				(g)	(g)			
175	Banana, da terra, crua	63,9	128	536	1,4	0,2	NA	33,7	1,5	0,8	4	24
176	Banana, doce em terra	21,1	280	1172	2,2	0,1	NA	75,7	3,8	1,0	12	49
177	Banana, figo, crua	70,1	105	440	1,1	0,1	NA	27,8	2,8	0,8	6	30
178	Banana, maçã, crua	75,2	87	363	1,8	0,1	NA	22,3	2,6	0,6	3	24
179	Banana, nanica, crua	73,8	92	383	1,4	0,1	NA	23,8	1,9	0,8	3	28
180	Banana, ouro, crua	68,2	112	470	1,5	0,2	NA	29,3	2,0	0,8	3	28
181	Banana, pacóva, crua	77,7	78	326	1,2	0,1	NA	20,3	2,0	0,7	5	30
182	Banana, prata, crua	71,9	98	411	1,3	0,1	NA	26,0	2,0	0,8	8	26

**Fonte:**

[https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf)

A banana nanica, apesar do nome, a sua variedade é “pequena” sendo, na verdade, mais conhecida como “banana d'água”. Tem um tamanho grande, que pode chegar a 24 centímetros, esse nome se deve ao tamanho da bananeira. E ela tem baixa estrutura comparado as outras, mas é uma campeã produtiva até hoje, sem dúvida a mais importante do país. É a mais consumida por alta concentração de potássio, principalmente pelos atletas, porque previne câimbras (SENAR, 2011).

**Figura 7.** Palmas de banana nanica



Fonte: <https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-que-a-banana-nanica-oferece-a-saude/>

A banana maçã é diferente, ela tem a casca grossa e firme. Ela é diferenciada pelo tamanho e é pequenina. Tem origem nas americanas central e do sul. Como a nanica, a banana maçã hoje também é predominante. Ela também é produzida aqui no Brasil, embora represente apenas cerca de 2% na produção nacional da fruta. A banana maçã tem esse nome por causa do seu aroma, ela é macia, branca e tem uma fácil digestão. Por isso ela é muito indicada para as crianças e idosos para fibra, ossos e crescimentos, além de ter vitaminas e sais minerais (SENAR, 2011).

Figura 8. Palma de banana maçã



Fonte: <https://frutasbrasilsul.com.br/produtos/bananas/banana-maca/>

A banana prata é inegavelmente uma das mais preferidas pelos brasileiros, possuindo um tamanho médio e menos doce que outras mais consumidas no Brasil. Ela tem a origem na Ásia, de onde foi levada todos os continentes. A banana prata possui 89 calorias em cada 100g, também possuindo 358mg de potássio e é certamente a menos calórica e de maior durabilidade. Ela pode ser consumida até quatro dias depois de amadurecer, o que facilita a comercialização e consumo. É consistente e pouco doce, mas é ideal para fritar. A sua casca é caracterizada por ser bem amarela com bem pequenas manchas amarronzadas. Sua casca é rica em proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas, minerais, ácido fólico e potássio. E esse tipo de banana é recomendada sobretudo no tratamento de pressão arterial, diarreia e insônia (SENAR, 2011).

**Figura 9.** Palma de banana prata



Fonte: <https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-da-banana-prata-o-produto-da-semana-312/>

A banana ouro é a menor entre todas. Entretanto, é a que possui maior calorias (kcal) por porção e aproximadamente 355mg de potássio. Além disso, a banana ouro é bem mais comum em regiões litorâneas, e tem como características ser perfumada e doce, sendo ideal como consumo natural. Possuindo uma boa quantidade de magnésio, um mineral relacionado com uma boa saúde da estrutura óssea e também boa saúde arterial (SENAR, 2011).

**Figura 10.** Banana ouro.



Fonte: <https://banana.blog.br/banana-ouro/>

A banana da terra, diferente da banana de ouro, é a maior do país, podendo atingir até 26 centímetros e o seu peso pode chegar em até meio quilo. Com essas características a banana da terra é conhecida também como banana comprida. Esse tipo de banana consiste na produção das regiões Nordeste e Centro-Oeste. É o tipo de banana que possui mais vitaminas A, C e B. Sendo mais consumida nas refeições e jantar. A banana da terra apresenta uma textura mais consistente que as outras, assim sendo ideal para o preparo de receitas doces e salgadas (SENAR, 2011).

**Figura 11.** Banana da terra



Fonte: <https://tecnonoticias.com.br/blogs/cozinhafacil/dicasincríveis/vai-comprar-banana-da-terra-leia-agora-e-saiba-como-escolher-as-melhores/11768/>

## 5.4 Preparações

### 5.4.1 Bananas ao chocolate com conhaque e licor

Figura 12. Banana ao chocolate com conhaque e licor



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/421719952581619307>

#### Ingredientes:

1. 4 Bananas- nanicas médias
2. Suco  $\frac{1}{2}$  limão
3.  $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de açúcar
4. 2 colheres (sopa) de conhaque

#### Para o molho

1. 4 tabletes (200g) de chocolate em barra picado
2.  $\frac{1}{2}$  lata (159g) de creme de leite
3. 1 colher (sopa) de licor cointreau.

#### Modo de preparo:

Descasque as bananas e respingue com o suco de limão. Coloque o açúcar numa frigideira de fundo largo e leve ao fogo. Quando o açúcar dourar, junte as bananas e o conhaque. Flambe. Misture delicadamente e cozinhe alguns minutos. Quando as bananas estiverem cozidas (elas devem permanecer inteiras), retire-as com a escumadeira e passe-as para um prato de servir.

Obs: Para flambar, deixe que a chama do próprio fogão invada a superfície da

frigideira inflamando, assim, o conhaque quente, ou acenda um fósforo e aproxime-o da frigideira até que o conhaque inflame.

#### Preparo do molho:

Dissolva o chocolate em banho-maria. Depois, junte o creme de leite e o licor, e misture bem. Despeje sobre as bananas e sirva bem quente. Pode ser acrescido bolas de sorvete e sementes oleaginosas para finalizar.

#### 5.4.2 Docinho de banana e canela

**Figura 13.** Docinho de banana e canela



Fonte: <https://www.receitasetemperos.com.br/brigadeiro-de-banana>

#### Ingredientes:

1. 1 lata de leite condensado
2. 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
3. 3 bananas nanicas maduras amassadas
4. 1 colher (café) de canela em pó
5. 3 colheres (sopa) de uvas passas escuras sem sementes
6. 1 colher (sopa) de chocolate em pó açúcar com canela para confeitaria

#### Modo de preparo:

Junte o leite condensado, a manteiga ou margarina, a canela, o chocolate e a banana, e leve ao fogo moderado, mexendo sem parar, até desprender do fundo da panela. Transfira para um prato untado com manteiga ou margarina e espere esfriar. Retire pequenas porções de massa com uma colher de chá de modele bolinhas. Passe

no açúcar com canela e ponha em forminhas de papel alumínio.

#### 5.4.3 Torta de banana

**Figura 14.** Torta de banana



Fonte: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-torta-de-banana-rapida-4358.html>

#### Ingredientes

1. 1 Xícara (chá) de farinha de trigo
2. 1 colher (chá) de fermento em pó
3. 1 colher (chá) de raspas de casca de laranja
4. 2 colheres (sopa) de creme vegetal
5. 2 colheres (caf) de canela em pó
6. Margarina light para untar
7. 6 bananas nanicas cortadas em rodelas
8. 3 colheres (sopa) de adoçantes em pó
9. 2 ovos

#### Modo preparo:

Misture, em uma vasilha, a farinha, o fermento, as raspas de laranja, o creme vegetal e 1 colher (café) de canela. Unte uma forma refratária e coloque numa camada dessa farofa. Cubra com as bananas e polvilhe o restante de canela e o adoçante. Coloque mais uma camada da farofa e outra de bananas. Repita esse procedimento até terminarem os ingredientes. A última camada deve ser de farofa. Bata bem os ovos

e despeje sobre a torta. Leve ao forno, pré-aquecido por 30 minutos.

#### 5.4.5 Bolo de banana com calda de chocolate

**Figura 15.** Bolo de banana com calda de chocolate



Fonte: <https://www.acasaencantada.com.br/receita/bolo-de-chocolate-e-banana/>

#### Ingredientes

1. 2 xícaras (chá) de açúcar
2. 200g de manteiga ou margarina
3. 3 ovos inteiros
4. 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
5. ½ colher (sopa) de canela
6. 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
7. 1 copo de iogurte natural (200g)
8. 2 xícaras (chá) de banana-nanica amassada
9. ½ xícaras (chá) de nozes picadas
10. ½ xícara (chá) de uvas passas branca sem semente
11. Margarina e farinha de trigo para untar

#### Para a calda

1. Xícaras (chá) de açúcar
2. ½ xícara (chá) de leite
3. 5 colheres (sopa) de chocolate em pó

#### Modo de preparo:

Na batedeira, bata o açúcar e a margarina até ficar fofo. Junte os ovos um a um,



sem parar de bater, até obter um creme. Desligue e acrescente a farinha, a canela e o fermento peneirados. Bata. Adicione o iogurte e as bananas amassadas. Bata até ficar homogêneo. Acrescente as nozes, as uvas passas e misture com uma colher. Coloque em uma forma de buraco no meio, leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos. Deixe esfriar e desenforme. Para a calda, leve ao fogo médio o açúcar, o leite e o chocolate misturado. Mexa até engrossar e regue o bolo.

#### 5.4.6 Chips de banana

**Figura 16.** Chips de banana



Fonte: <https://www.wefashiontrends.com/como-fazer-chips-de-banana-da-terra-em-casa/>

#### Ingredientes

1. 5 bananas cortadas em rodela
2. 1 colher de (chá) de canela
3. 1 colher de (chá) de suco de limão
4. 1 colher de (chá) de água
5. 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

#### Modo de preparo:

O primeiro passo é untar uma assadeira com óleo de coco. Em seguida, molhe as rodela de bananas em uma mistura feita com água, extrato de baunilha e suco de limão. Disponha as rodela na assadeira, salpicado sal marinho e canela, leve ao fogo baixo, pré-aquecido, e asse cada lado por cerca de 40 minutos ou até que as bananas estejam douradas.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base na literatura levantada é de boa percepção que o conhecimento sobre a origem e história da banana é um bom meio de entendimento sobre como funciona todo um sistema brasileiro e mundial de produção e consumo. A banana é um dos maiores mercados do agronegócio brasileiro, empregando milhares de pessoas e alimentando, com diversos tipos de banana, toda uma população, mesmo que as importações sejam tão baixas.

Essa fruta é rica em vitaminas do complexo B, e tem vários benefícios, sendo atuante, principalmente, no sistema nervoso, servindo como um ótimo estimulante para nosso humor, contra estresse, insônia e problemas emocionais.

A fruta possui diversas variedades, das menores e mais doces, às maiores e mais consistentes, trazendo assim uma grande diversidade para a área gastronômica e enchendo os olhos dos amantes da comida com as mais diversas e saborosas preparações.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO, U. A. M. **Máscaras inteiriças Tukúna**: possibilidades de estudo de artefatos de museu para o conhecimento do universo indígena. 1985. 102 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) –Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo, São Paulo, 1986.
- BRAYNER, A. R. A.; MEDEIROS, C. B. Incorporação do tempo em SGBD orientado a objetos. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE BANCO DE DADOS, 9., 1994, São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, 1994. p. 16-29.
- CARRA, A. B. **Propriedades funcionais e fisiológicas da casca e polpa da banana madura e verde**. 2021. 5 f. Dissertação (Bacharelado em Engenharia de Alimentos) - UNICAMP, Campinas, 2021.
- DIAS, J. S. A.; BARRETO, M. C. **Aspectos agronômicos, fitopatológicos e socioeconômicos da sigatoka-negra na cultura da bananeira no Estado do Amapá**. 1ed. Macapá: Embrapa Amapá, 2011. 96p.
- EMBRAPA. **A cultura da banana**. 3ed. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2006. 110p.
- FERRAZ, José Vicente (coord.). Agrarianual 2021: **Anuário da Agricultura Brasileira**. São Paulo (SP): Informa Economics FNF, 2020. 480p.
- GOMES, L. G. F. F. **Novela e sociedade no Brasil**. Niterói: EdUFF, 1998.
- GURGEL, C. Reforma do Estado e segurança pública. **Política e Administração**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 15-21, set. 1997.
- JAIGOBIND, A. G. A.; AMARAL, L. do; JAISINGH, S. **Dossiê técnico: Processamento da banana**. 1ed. Paraná: Instituto de Tecnologia do Paraná. 2007. 43p.
- ROMANO, Giovanni. Imagens da juventude na era moderna. In: LEVI, G.; SCHMIDT, J. (Org.). **História dos jovens 2**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996. p. 7-16.
- SENAR. **A cultura da banana**. Coleção SENAR 148 2ed. Brasília: SENAR, 2011. 116p.
- SILVA, G. L. da. **A banana e suas múltiplas utilizações**. Marituba: EMATER-PARÁ, 2019. 42p.
- SILVA, S. de O.; ALVES, E. J.; SHEPHERD, K.; DANTAS, J. L. L. **Cultivares**. In: ALVES, E.J. (Org). A cultura da banana: aspectos técnicos, socioeconômicos e agroindustriais. Brasília: Embrapa-SPI, 1997. 585p.