



Figura 3: Formandos, saboreando o caril da flôr da bananeira com arroz e achar de limão.

REFERÊNCIAS

Bilton P., (2011). *Banana Flower or Banana Blossom. Culinary Uses and Nutritional Value.* www.Food-Nutrition.knoji.com

Chinese Academy of Tropical Agricultural Science (2010). *The Nutritional Composition of Banana Flower of Two Cultivars.* www.academicjournals.org

Instituto Nacional de Estatística - INE, (2000). Censo Agropecuário. INE em coordenação com MINAG

FINANCIAMENTO:

Este trabalho foi realizado no âmbito do Projecto de investigação *Gestão do risco climático para melhorar o modo de vida e a capacidade de adaptação das famílias rurais nos ecossistemas agrários do Sul de Moçambique.* O projecto foi financiado pelo programa de investigação do CGIAR para Mudanças Climáticas, Agricultura e Segurança Alimentar, CCAFS, ao abrigo de um Acordo de Parceria entre o IIAM e o CIAT.



Ministério da Agricultura
Instituto de Investigação Agrária de Moçambique

Ficha Técnica

Autores

Isabel Monjane
Luisa Penicela

Coordenação

Fernana Gomes

Colaboração

Alcino Fabião
Américo Humulane

Fotografia

Isabel Monjane
Luisa Penicela

Design gráfico

Marcos V. Niuuaia

Impressão

Reprografia do IIAM

Tiragem

1000 Exemplares

Ano

2014



RESEARCH PROGRAM ON
Climate Change,
Agriculture and
Food Security



CIAT
International Center for Tropical Agriculture
Since 1987 / Science to Cultivate Change

Direcção de Agronomia e Recursos Naturais (DARN)

Av. das FPLM, N°2698, C.P. 3658

Tel: +258 21 460 097

Fax: +258 21 460 074

www.iiam.gov.mz



Inflorescência da Bananeira

Processamento e Utilização

Seu Aproveitamento para a Alimentação Humana



Dezembro de 2014
Maputo, Moçambique

INTRODUÇÃO

A Banana, *Musa sapientum*, é a terceira fruteira mais cultivada em Moçambique depois da papaia e manga, constituindo uma importante fonte de renda para as comunidades rurais e sub-urbanas em todo o país (INE, 2000). Além do fruto que é comestível, as flores da banana podem ser consumidas em saladas, sopas e molhos (caril) de vegetais. São ricas em potássio, vitaminas A, C e E (Bilton, 2011), e são fontes de minerais como magnésio, ferro e cobre, proteínas e fibra (Chinese Academy of Tropical Agricultural Science, 2010).

Em Moçambique as flores da banana não são aproveitadas. O seu processamento não só valoriza um produto que geralmente não é utilizado, como contribui para uma alimentação mais rica e diversificada, principalmente em períodos de escassez de alimentos. A sua disseminação pelas comunidades constitui uma maneira de lidar com os impactos das mudanças climáticas na agricultura e segurança alimentar minimizando a ocorrência de bolsas de fome.

PREPARAÇÃO DO CARIL DA BANANEIRA

São apresentadas neste folheto, as diferentes fases de processamento da flôr da banana e sua utilização em forma de caril.

• SELECÇÃO DA FLÔR DA BANANEIRA

Selecionar e colher uma flôr fresca, lisa e sem danos causados por insectos ou doenças, e lavar bem com água corrente.

• CORTE DA FLÔR

- * Esfregar as mãos com óleo de cozinha para prevenir o aparecimento de manchas nas mãos. Cortar um limão ao meio e esfregar na tábua de coninha, na faca que vai se usar para preparar a

flôr. Este procedimento reduz a ocorrência do processo de oxidação que resultam em escurecimento.

- * Retirar as pétalas externas até encontrar a parte tenra da flôr (Figura 1), conhecida pelo nome vulgar de coração de banana. Cortar a flor em pequenos pedaços.
- * Cortar e mergulhar a flôr da bananeira numa bacia contendo 1 litro de água misturada com o sumo de um limão e uma pitada de sal durante 5 minutos. Retirar as flores e mergulhá-las em água fervida por 5 minutos e depois deixar escorrer durante 5 a 10 minutos. A flôr está pronta a ser utilizada na sua receita do dia.

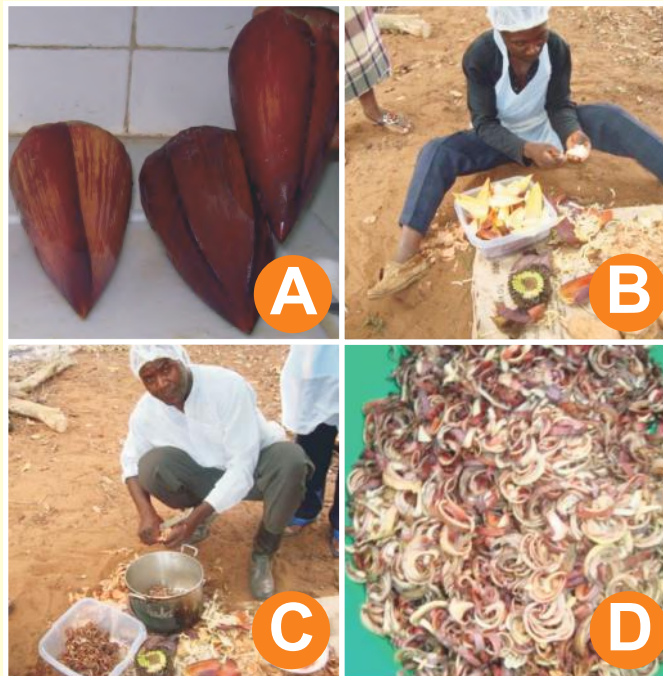


Figura 1: A) Flôr masculina da banana: B) Retirada das pétalas C) Corte da parte tenra e D) Flôr já cortada

• INGREDIENTES:

- * 2 flores da banana de tamanho médio;
- * Sal ao gosto;
- * 6 colheres de sopa de óleo;
- * 4 unidades de tomates de tamanho médio;
- * 2 cebolas de tamanho médio;
- * 6 dentes de alho.

• MODO DE PREPARAR:

- * Levar ao fogo uma panela contendo óleo;
- * Adicionar alho e cebola e refogar até alourar;
- * Adicionar o tomate previamente cortado em rodelas e continuar a refogar.
- * Adicionar a flôr da banana, previamente preparada, adicionar sal ao gosto, e deixar cozer cerca de 20 a 30 minutos. Quando estiver pronto pode ser servida com xima ou arroz (Figura 3).



Figura 2: Caril da flôr da bananeira