

SORVETE DE BANANA E CACAU SEM LACTOSE

BARBOSA, Agatha¹

CHMIEL, Eduardo²

ALMEIDA, Mateus Boita³

LEMOS, Rhyan Gustavo⁴

SOUZA, Thiago Rafael ⁵

Alunos do 4º Período de Farmácia no Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz

RESUMO

O sorvete sem lactose tem como principal objetivo satisfazer e fornecer nutrientes aos intolerantes a lactose, sem causar desconforto futuro. Foi avaliado e feito o teste de aceitação por 35 julgadores, obtendo resultados positivos. Avaliaram as seguintes características do sorvete: textura, aroma, sabor, consistência e aparência. Em torno de 77% gostaram do sorvete, destacando sabor agradável e boa consistência, e 23% não gostaram, do sabor da fruta, massa com baixa consistência e sabor muito adocicado.

ABSTRACT

Lactose-free ice cream has as its main objective to satisfy and provide nutrients to lactose intolerant people, without causing future discomfort. The acceptance test was evaluated and carried out by 35 judges, obtaining positive results. They evaluated the following characteristics of ice cream: texture, aroma, flavor, consistency and appearance. Around 77% liked the ice cream, highlighting the pleasant flavor and good consistency, and 23% did not like the fruit flavor, with low consistency and very sweet flavor.

Palavra chave: intolerantes, sorvete, julgadores.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho discorre sobre os ingredientes de preparo para realização de um sorvete sem lactose, que é composto por leite de coco, banana, cacau e essência de baunilha. O intuito dessa receita tem como objetivo satisfazer as pessoas com intolerância a lactose, visto que, aproximadamente 65% da população humana sofre redução na capacidade de digerir a lactose (BAUERMANN A, SANTOS ZA, 2013).

As pessoas com intolerância à lactose têm dificuldade de digerir a lactose devido a uma quantidade inadequada da enzima lactase (CUNHA ET AL, 2008). Segundo Zychar (2017) a intolerância á lactose, pode ocasionar dores abdominais, diarreia, vômitos, entre outros sintomas.

Além desses motivos, foi escolhido o sorvete de banana com cacau por conta de ser um alimento saudável, pois segundo Folegatti (2004) a banana é uma fruta de elevado valor nutricional, boa fonte energética, possuindo alto teor de carboidratos, vitaminas e sais minerais. E o cacau que segundo Theonila (2021) possui função anti-inflamatória, antioxidante, previne diversas doenças crônicas e cardiovasculares, além de ajudar a regular o nível de açúcar no sangue e na melhora do humor.

LEITE DE COCO

Os produtos do coco no Brasil, tal como na maior parte do mundo, são matéria-prima de relevância na indústria de muitos produtos alimentares, desde fábricas de bolachas, doces, iogurtes, sorvetes, restaurantes industriais e até pequenas confeitarias e lanchonetes. Destaquem-se os produtos de maior demanda no mercado brasileiro como: coco inteiro, água e polpa de coco verde, leite de coco, coco ralado e amêndoa de coco maduro (MORORÓ, 2007).

Coco possui isoleucina, leucina, lisina, metionina, cistina, fenilalanina, treonina, triptofano, tirosina e valina. Destes, apenas a cistina (formada por duas moléculas de cisteína) está presente em maior quantidade do que o leite de vaca (MEDINA et al.,1980).

O leite de coco também é rico em triptofano. Este aminoácido é responsável pela produção de serotonina no cérebro, desde que quantidades suficientes de niacina, piridoxina e zinco estejam presentes. A serotonina é um hormônio que regula o sono e a sensação de bem-estar no organismo humano (PÓVOA et al.,2005)

CACAU

O cacau (*Theobromacacao*) é um fruto originalmente da América do Sul e da América Central disseminado por todo o mundo. A popularidade vem, não só pelas suas propriedades funcionais, mas também pelo seu sabor e, principalmente, por ser a matéria prima do chocolate (MEDEIROS, 2010).

O fruto divide-se em casca, polpa e sementes. As sementes são compostas por um gérmen e dois cotilédones, que apesar de serem envolvidas por uma camada de mucilagem doce, ainda assim tem sabor amargo (NOGUEIRA, 2015).

O cacau melhora do humor, previne a trombose, ajuda a regular o colesterol, previne a anemia, diminui o risco de diabetes, previne a demência, regula o intestino, ajuda a diminuir a inflamação, ajuda no controle do peso, reduz a pressão arterial (LUANA CRUZ 2018).

BANANA

A banana é um fruto de forma longa e curva com casca amarela quando madura, produzido pela bananeira, uma planta herbácea em que algumas passam de seis metros de altura. As bananas chegaram no Brasil antes mesmo do seu descobrimento. São frutos frescos, baratos e amplamente disponíveis todo o ano. Frequentemente chamada de 'Super-alimento', a banana é repleta de vitaminas, minerais e aminoácidos (MOREIRA, 1999).

Os aminoácidos, componentes essenciais para o corpo humano está presente no fruto, contendo 10 dos 20 que o nosso corpo necessita tais como: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina. A deficiência de qualquer aminoácido pode resultar na degradação das proteínas e dos músculos do corpo (COUTO, 2014).

Esse Super alimento traz vários benefícios a saúde como podemos ver, tais como: Ajuda a baixar a pressão arterial, acalma o sistema nervoso, geram energia, relaxa e deixa a pessoa bem-humorada, ajuda na digestão, combate o cansaço, prolonga a sensação de saciedade e combate as insônias (CERQUETANI,2020).

ESSÊNCIA DE BAUNILHA

De acordo com artigo publicado pelo instituto agrônômico (2006, p. 1), a baunilha é considerada um aromatizante pois interfere no sabor e aroma final da comida, sendo muito utilizada na gastronomia, além da perfumaria e também com uso medicinal. Sua forma mais utilizada é a de essência, que é extraída do fruto de alguns tipos de baunilhas. Entre os benefícios da baunilha dentro do campo medicinal, podemos citar suas propriedades excitantes, favorecimento da digestão, combate a afecções uterinas, diarreia, espasmos, flatulência, impotência, melancolia histérica e reumatismo crônico (MAY, 2006).

MATERIAIS E MÉTODOS

Elaboração Soverte sem Lactose

Para realização do sorvete foram utilizados como ingredientes: Leite de coco 200 ml, Banana 600g, Cacau em pó 50g e Essência de Baunilha 10 gotas.

Elaboração do Sorvete

As bananas foram descascadas, fatiadas e congeladas por 40 minutos. No liquidificador as bananas foram batidas para alterar sua consistência, adicionando aos poucos o Leite de Coco, posteriormente o Cacau e por fim a Essência de Baunilha. Após ser homogeneizado no liquidificador, a mistura foi levada até a máquina de sorvete pré-refrigerada por 1 hora, até chegar em consistência cremosa.

A análise sensorial do sorvete foi realizada no laboratório de nutrição, no centro universitário Assis Gurgarcz, com 35 julgadores não treinados de ambos os sexos.

As amostras foram servidas em copos de 50ml, juntamente com água mineral. Os julgadores analisaram as amostras usando o teste de aceitação com escala hedônica de 7 pontos (1=desgostei muitíssimo a 7= gostei muitíssimo), podendo citar um ponto que mais gostou e um ponto que menos gostou na amostra.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no teste de aceitação do sorvete de banana e cacau sem lactose foram positivos. Entre as 35 pessoas que participaram do teste, 8 pessoas avaliaram com “gostei muitíssimo”, 9 com “gostei muito”, 10 com “gostei moderadamente”, 5 optaram pela opção “não gostei nem desgostei”, 1 avaliador

“desgostou moderadamente”, e também apenas 1 pessoa “desgostou muito” e 1 “desgostou muitíssimo”.

Tabela 1. Resultados do teste de aceitação do sorvete de banana e cacau sem lactose.



Com relação aos pontos levantados pelos avaliadores sobre “o que menos gostou” na amostra, 7 pessoas disseram que o gosto de banana estava muito forte, 5 pessoas disseram que poderia ser mais doce, outro ponto negativo apontado por 2 julgadores é a respeito da textura, que poderia estar mais congelado. Já na opção “o que mais gostou” 3 julgadores citaram sobre a ideia de o produto ser sem lactose e saudável, 1 pessoa disse ter gostado do aroma, e outras 3 pessoas citaram o gosto de banana como algo positivo. Algumas fichas da análise estavam sem comentários.

CONCLUSÃO

O sorvete sem lactose teve uma boa aceitação pelo grupo, mesmo não sendo atrativo a todos pelo sabor da fruta, e outros aprovaram por ser rico em nutrientes e ser um produto sem lactose, sendo uma boa opção para quem é intolerante e procura um alimento funcional e com alto teor nutritivo.

REFERÊNCIAS

BAUERMANN A; SANTOS ZA. Conhecimento sobre intolerância à lactose entre nutricionistas. Porto Alegre. Sci Med. 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/11643-Article%20Text-51559-1-10> 20130417.pdf.

CRUZ, I. **A história do cacau e os benefícios para saúde**. 2018. Disponível em: <https://minasfazciencia.com.br/infantil/2018/03/26/conheca-a-historia-do-cacau-e-os-beneficios-para-saude/>.

CUNHA. M. E. T; SUGUIMOTO. H. H; OLIVEIRA. A. N; SIVIERI. K; COSTA. M. R. **Intolerância à Lactose e Alternativas Tecnológicas**. Londrina, v. 10, n. 2, p. 83-88, (2008). Disponível em: <https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/1523>.

FALCOMER. A. L; RIQUETTE. R. F. R; LIMA B. R; GINANI. V. C; ZANDONADI. R. P. **Health Benefitsof Green Banana Consumption: A Systematic Review**. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6627159/>

FOLEGATTI. M. S; MATSUURA F. C. A. U. **Aspectos nutricionais da banana**. Agência de informação embrapa, São Paulo, 2004. Disponível em: https://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Agencia40/AG01/arvore/AG01_48_410 20068055.html

LIMA. A. G. B; NEBRA. S. A; QUEIROZ. M. R. **Aspectos científico e tecnológico da banana**. Campina Grande, v.2, n.1, p.87-101, 2000. Disponível em: <http://www.deaq.ufcg.edu.br/rbpa/rev21/Art210.pdf>

MAYA. et al. **Baunilha**. IAC instituto agrônomo. Disponível em: http://www.iac.sp.gov.br/imagem_informacoestecnologicas/46.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2021.

MEDINA, J. C. et al. **Coco: da cultura ao processamento e comercialização**. Serie Frutas Tropicais 5. Instituto de Tecnologia de Alimentos, São Paulo 1980.

MORORÓ, R. **Industrialização do coco**. Revista tecnologia e treinamento. Disponível em: <http://www.tenologiaetreinamento.com.br>. Acesso em: 24 ago. 2007.

PÓVOA, H.; CALLEGARO, J.; A YER L. **Nutrição Cerebral**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2005. p. 107-108.

RIBAS. H. O; GONÇALVES. D. S; MAZUR. C. E. **Benefícios funcionais do cacau (Theobromacacao) e seus derivados**. Curitiba, 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/61915-258515-1-PB.pdf>.

THEONILA.V. **Os benefícios do chocolate 100% cacau**. 2021. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/alimentacao/beneficios-chocolate-100-cacau/>.

ZANIN, T. **Principais benefícios do cacau para a saúde.** Fevereiro de 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/cacau/>

ZYCHAR BC; OLIVEIRA BA. **Fatores Desencadeantes da Intolerância à Lactose: Metabolismo Enzimático, Diagnóstico e Tratamento.** Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMUBrasil, 2017. Disponível em: <http://35.199.90.105/index.php/ACIS/article/view/1349/0>