

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ

**MAIARA DOMINGUES
CINTIA GABRIELLI DOMIANIK
GABRIELLY COELHO FELTEN**

ELABORAÇÃO E AVALIAÇÃO SENSORIAL DA FLOR DE ABÓBORA

CASCADEL 2021

RESUMO: Este trabalho teve como objetivo avaliar a aceitação da receita do Bolinho de Flor de Abóbora. Trinta e cinco alunos participaram do teste, onde avaliaram atributos de aparência, aroma, sabor, textura e aceitação, onde ficaram livres para dizer o que mais gostaram ou não. Possuindo apenas uma pessoa a qual se recusou fazer a avaliação.

Por ser uma Panc, 100% dos alunos não tinha o conhecimento da planta ser comestível, logo não sabiam de seus benefícios.

A flor de abóbora possui uma enorme fonte de nutrientes essenciais para a saúde do corpo humano, assim como vitaminas e minerais.

O bolinho de flor de abóbora teve uma boa aceitação, e se torna uma alternativa para se inserir no cotidiano de uma forma acessível.

PALAVRAS-CHAVE: Panc; Constipação intestinal; Intolerância à lactose; Culinária italiana.

INTRODUÇÃO:

O termo PANC (Plantas alimentícias não convencionais) foi criado em 2008 pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano (KELEN, et al., 2015).

As PANC's são plantas com potencial alimentício e desenvolvimento espontâneo, porém não são consumidas em larga escala ou são utilizadas apenas em determinada região, ainda têm uma participação tímida no nosso cardápio. Essas plantinhas podem ser consumidas com segurança, sem riscos para a saúde. A boa notícia é que as propriedades gerais desses alimentos têm chamado a atenção de muitos especialistas, trazendo mais popularidade para seu consumo. (EQUIPE REDAÇÃO, 2019).

A flor de abóbora da espécie *Cucurbita pepo* é comestível e faz bem para a saúde. Ela é um ingrediente popular da culinária italiana, mas, no Brasil, é uma Panc

(Planta alimentícia não convencional). Apesar de também ser chamada de Flor de abobrinha italiana, é uma planta nativa da Mesoamérica, com um sabor suave e levemente adocicado. (LEGNAIOLI, 2020).

A flor de abóbora é rica em fibras e água, o que a torna uma possível aliada no combate à constipação intestinal. Consumir alimentos ricos em fibras, como a flor de abóbora, é importante não só para prevenir a constipação, mas também picos de açúcar no sangue, colesterol ruim, câncer colorretal e obesidade. (LEGNAIOLI,2020).

A flor de abóbora também é rica em fósforo, que é importante por seu envolvimento nos processos energéticos do organismo humano. Ela também é excelente fontes de provitamina A, essencial para um bom funcionamento da visão, da função testicular e do ovário e de vitamina C. Elas também são uma boa fonte de cálcio, um mineral importante para a saúde dos ossos e dentes.

A ingestão diária recomendada de cálcio é de 1.000 mg por dia para a maioria dos adultos, embora mulheres com mais de 50 anos e todos com mais de 70 anos devam receber 1.200 mg por dia, enquanto crianças e jovens de 4 a 18 anos devem consumir 1.300 mg. (LEGNAIOLI,2020).

A tornando uma forte aliada para intolerantes à lactose, pois, se torna um meio para ingestão de cálcio. Também não há contraindicações conhecidas para o consumo das flores de abóbora, a menos que você tenha alergia a esse vegetal. (LEGNAIOLI,2020).

MATERIAIS E MÉTODOS:

Elaboração do bolinho da flor de abóbora

Ingredientes:

Flores de abóbora fechadas

500 ml de leite sem lactose

3 ovos

360 g de farinha

1 litro de óleo

Sal a gosto

A cada 100 gramas de flor de abóbora fornece, em média 12 calorias incluindo:

- 94,3 g de água
- 1,7 g de proteína
- 0,4 g de lipídios
- 0,5 g de carboidrato
- 0,5 g de açúcares naturais
- 0,9 g de fibra
- 2 mg de ferro
- 39 mg de cálcio
- 37 mg de fósforo
- 0,09 mg de vitamina B1 ou tiamina
- 0,16 mg de vitamina B2 ou riboflavina
- 252 µg de vitamina A
- 28 mg em vitamina C

ELABORAÇÃO:

Antes de tudo, lave as flores com bastante cuidado e seque-as com papel toalha. Corte o caule da parte externa e a estigma, prepare a massa, adicione os ovos, leite e a farinha aos poucos até obter uma massa homogênea, adicione o sal a gosto. Aqueça bastante óleo e quando estiver quente, passe as flores na massa e frite até ficarem douradas. Deixe escorrer em papel absorvente e sirva quente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Dos 36 julgadores selecionados para compor a equipe sensorial, 77% (n=26) pertenciam ao sexo feminino e 33% (n=10) pertenciam ao sexo masculino. Todos os participantes eram estudantes de graduação e apresentavam idade entre 19 e 30 anos, com idade média de 20 anos. Entre as 36 pessoas que foram os julgadores, afirmaram desconhecer que poderia ser consumida a flor de abóbora. As médias totais alcançadas para os atributos sensoriais de aparência, aroma, cor, sabor, textura e aceitação, são apresentadas na Tabela 1., onde indicou que das 36 pessoas, 20 delas aprovaram e gostaram do sabor principalmente, já 15 pessoas gostaram moderadamente, e 1 pessoa não quis provar.

Total de pessoas	20 pessoas	15 pessoas	1 pessoa
Resultado aceitação	Gostaram muito.	Gostaram moderadamente.	Não quis provar.

Muitas intervenções centradas na educação nutricional têm sido conduzidas com o intuito de aumentar o conhecimento nutricional da população e, conseqüentemente, melhorar seus hábitos alimentares. Esta medida é importante, uma vez que o entendimento de como os consumidores compreendem um produto saudável colabora de forma relevante para a construção de políticas de educação nutricional (NICASTRO et al., 2008; MARINS et al., 2008).

CONCLUSÃO:

Podemos concluir que o produto desenvolvido teve uma boa aceitação, mesmo sendo um produto desconhecido pela maioria, podendo ser uma opção para quem procura uma alimentação saudável, pois a flor de abóbora é rica em fibras, cálcio e vitamina C, é um ingrediente saboroso e delicado.

REFERÊNCIAS:

KELEN, Marília Elisa Becker, et al. PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs): HORTALIÇAS ESPONTÂNEAS E NATIVAS. 1. ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2021.

LEGNAIOLI, Stella. Flor de abóbora é comestível e faz bem. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/flor-de-abobora/>. Acesso em: 12 nov. 2021.

MENEZES, Ana Beatriz Sabino. Conheça as plantas alimentícias não convencionais (PANCs). 25 nov. 2020. Disponível em: <https://www.minasbioconsultoria.com/post/conheça-as-plantas-aliment%C3%ADcias-n%C3%A3o-convencionais-pancs>. Acesso em: 10 nov. 2021.

MARINS, B. R.; JACOB, S. C.; PERES, F. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. Ciência e Tecnologia de Alimentos, v. 28, n. 3, p. 579-585, 2008. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-20612008000300012>. Acesso em: 14 nov. 2021.