

GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Barbara Frata¹
Maria Cecília Trajano Andreolli²
Maricele Sauer Neto Batista³
Myllena Amado do Amaral⁴
Nyckely Moreira Ludvichak⁵
Thaiara de Siqueira⁶
Thaís dos Santos Prado⁷
Eleone Aparecida Tozo Guzi⁸

RESUMO

Este artigo apresenta um projeto de elaboração de geleia sem adição de açúcares industrializados. O objetivo do projeto é desenvolver um produto que seja saboroso, nutritivo e adequado para pessoas que buscam uma alimentação mais saudável. Para a elaboração da geleia foram utilizadas frutas vermelhas, como pitaiá, morango, amora e uva-passa, que são ricas em vitaminas, antioxidantes e propriedades anti-inflamatórias. O açúcar natural das frutas foi usado para adoçar o produto juntamente com a adição de mel. A aceitação da geleia foi avaliada por meio de testes sensoriais com os alunos do curso de farmácia do quarto semestre do Centro Universitário Faculdade Assis Gurgacz.

Palavras-chave: Geleia. Frutas vermelhas. Saudável. Vitaminas.

Abstract: This article presents a project for making jelly without the addition of industrialized sugars. The objective of the project is to develop a product that is tasty, nutritious and suitable for people looking for a healthier diet. To make the jelly, red fruits were used, such as dragon fruit, strawberries, blackberries and raisins, which are rich in vitamins, antioxidants and anti-inflammatory properties. The Natural fruit sugar was used to sweeten the product along with the addition of honey. The acceptance of the jelly was evaluated through sensory tests with students of the fourth semester pharmacy course at Centro Universitário Faculdade Assis Gurgacz.

Key words: Jelly. Red fruits. Healthy. Vitamins.

INTRODUÇÃO

A geleia é um produto alimentício muito popular, sendo consumida com frequência no Brasil. No entanto, a maioria das geleias disponíveis no mercado é produzida com adição de açúcares industrializados, que podem ser prejudiciais à saúde (RAMOS e MENESES, 2021).

¹ Graduanda do Curso de Farmácia do Centro Universitário FAG, bfrata@minha.fag.edu.br;

² Graduanda do Curso de Farmácia do Centro Universitário FAG, mctandreolli@minha.fag.edu.br;

³ Graduanda do Curso de Farmácia do Centro Universitário FAG, maricele.cele@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Farmácia do Centro Universitário FAG, maamaral@minha.fag.edu.br ;

⁵ Graduanda do Curso de Farmácia do Centro Universitário FAG, nmludvichak@minha.fag.edu.br;

⁶ Graduanda do Curso de Farmácia do Centro Universitário FAG, tsiqueira1@minha.fag.edu.br ;

⁷ Graduanda do Curso de Farmácia do Centro Universitário FAG, tsprado@minha.fag.edu.br;

⁸ Prof. Orientador, Mestre em Engenharia Agrícola - Sistemas Agroindustriais, eleoneguzi@yahoo.com.br.

A geleia é um produto alimentício que é feito a partir da mistura de frutas, açúcar e outros ingredientes, como pectina, ácido cítrico e conservantes. A geleia é um produto versátil, que pode ser consumido com torradas, bolos, biscoitos, etc. No Brasil a geleia é um produto muito popular (KROLOW, 2012).

Os açúcares industrializados são considerados alimentos ultra processados, que são prejudiciais à saúde. O consumo excessivo de açúcares industrializados pode aumentar o risco de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus, doenças cardíacas, entre outras (BARROS et al, 2021).

DESENVOLVIMENTO

A preparação da geleia foi realizada utilizando-se os equipamentos e utensílios do laboratório de Nutrição do bloco quatro do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz. Para a elaboração da receita foram utilizados os itens e quantidades constantes na tabela 1.

Tabela 1. Ingredientes utilizadas na geleia.

Item	Quantidade (g)
Pitaia	300
Morango	250
Amora	125
Uva-passa	15
Mel	80
Limão	20
Hortelã	5
Água	50

Fonte: os autores.

A preparação da geleia ocorreu da seguinte forma:

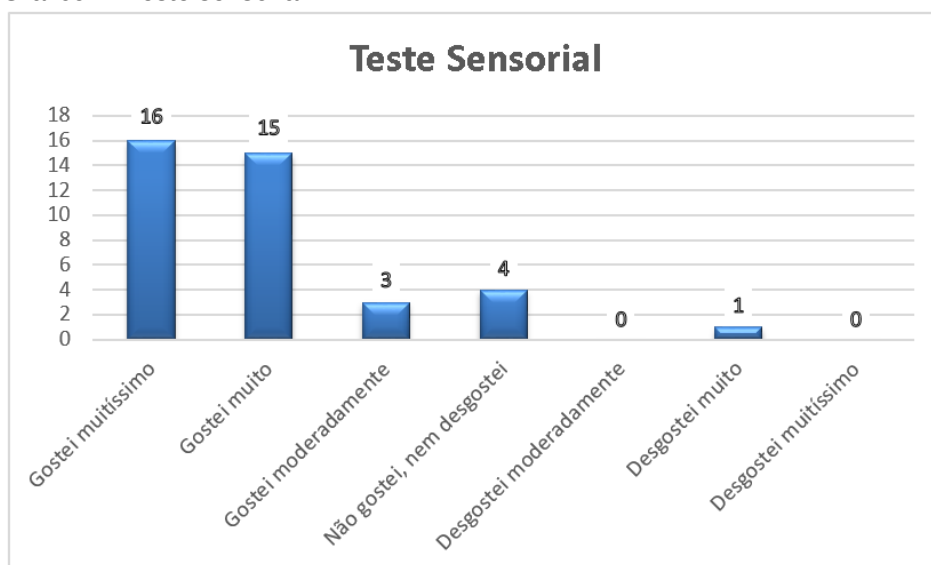
1. As frutas foram higienizadas e cortadas em pedaços.
2. As frutas foram transferidas para uma panela, adicionando-se água e limão.
3. A panela foi levada ao fogo baixo e o conteúdo cozido por cerca de 30 minutos, até que a mistura ficasse com consistência de geleia.
4. A geleia foi retirada do fogo e o mel foi adicionado.
5. A geleia foi misturada até que o mel estivesse completamente incorporado.
6. Após o resfriamento a geleia foi fracionada e servida em porções individuais para o teste sensorial.

A aceitação da geleia foi realizada por meio de testes sensoriais com trinta e nove alunos do quarto período do Curso de Farmácia, no mesmo local da preparação.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados foram alcançados conforme se esperava, obtendo-se uma boa aceitação. Das trinta e nove pessoas que provaram a amostra obteve-se, por meio da aplicação de uma ficha de análise sensorial de escala hedônica, os resultados registrados no gráfico 1.

Gráfico 1. Teste sensorial.



Fonte: os autores.

Os resultados demonstrados no gráfico 1 foram obtidos por meio da aplicação de uma ficha de avaliação para preenchimento de acordo com a percepção de cada participante do teste. As opções constantes do formulário são as mesmas exibidas no gráfico. Havia ainda no formulário duas perguntas sobre o que o participante mais gostou e o que menos gostou no teste de aceitação da geleia. Em resumo obtiveram-se as seguintes respostas:

O que mais gostou? Sabor, aroma, textura, saudável.

O que menos gostou? Acidez, textura, azedo, amargor.

CONCLUSÃO

A elaboração de geleias sem adição de açúcares é, de certa forma, um desafio, já que requer a escolha adequada dos ingredientes a serem utilizados, afim de obter-se uma boa textura, sabor e aparência. Percebe-se ainda que a produção de geleias pode ser uma boa alternativa no uso de frutas já bastante maduras, que poderiam ser erroneamente desprezadas, mas que ainda estariam em bom estado para o consumo humano.

Por outro lado, percebe-se também a falta destes tipos de produtos no mercado, por serem mais naturais, e que a cada dia são mais procurados pelas pessoas que buscam uma alimentação saudável.

Percebe-se, desta forma, que a realização deste trabalho obteve êxito, alcançando os resultados esperados e resultando em um produto com um alto grau de aceitação pelas pessoas que o provaram.

REFERÊNCIAS

BARROS, Dayane de Melo; et al. **A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis.** Brazilian Journal of Development, 2021 – ISSN 2525-8761. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/33526/pdf>>. Acesso em: 20 set 2023.

KROLOW, Ana Cristina Richter. **Beneficiamento de frutas vermelhas.** Publicado em maio de 2012. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/69742/1/Ana-Cristina-Richter-p-96-103.pdf>>. Acesso em: 20 set 2023.

RAMOS, Valéria Pereira; MENESES, Caroline Olimpio Romeiro de. **Efeitos do consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo: uma revisão de literatura.** Brazilian Journal of Health Review, 2021 – ISSN 2595-6825. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/39540>>. Acesso em: 20 set 2023.