

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ
BÁRBARA ALESSA F. MÓLL
CAIO SEMIGUEM PAVINATO
EDUARDO DU VALLE
FLÁVIA EMANUELA ZWICK
JOÃO ANTONIO S. SCAPINI
LARISSA FREIRE DE SOUZA

PASTELZINHO DE FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA
RECHEADO COM ABÓBORA CABOTIÁ

CASCATEL/PR

2024

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA
FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ
BÁRBARA ALESSA F. MÓLL
CAIO SEMIGUEM PAVINATO
EDUARDO DU VALLE
FLÁVIA EMANUELA ZWICK
JOÃO ANTONIO S. SCAPINI
LARISSA FREIRE DE SOUZA**

**PASTELZINHO DE FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA
RECHEADO COM ABÓBORA CABOTIÁ**

**Trabalho apresentado como requisito
parcial de conclusão da disciplina
de Bromatologia e Tecnologia de Alimentos,
do curso de Farmácia da Faculdade Assis
Gurgacz.
Prof. Orientador: Eleone Aparecida Tozo Guzi**

CASCADEL/PR

2024

Pastelzinho com Farinha de Semente de Abóbora Recheado com Abóbora Cabotiá

**MÓLL, Bárbara Alessa Fagundes¹
PAVINATO, Caio Semiguem²
VALE, Eduardo Henrique Costa³
ZWICK, Flávia Emanuela⁴
SCAPINI, João Antonio Serafini⁵
SOUZA, Larissa Freire de⁶
GUZI, Eleone Aparecida Tozo⁷**

RESUMO

O presente trabalho consistiu no desenvolvimento de um pastel de farinha de semente de abóbora recheado com abóbora cabotiá e a avaliação do mesmo a partir de uma análise sensorial. A fim de ofertar uma opção isenta de glúten, principalmente para pessoas celíacas ou com dietas restritas ao glúten, 100% da farinha de trigo e demais produtos que pudessem apresentar glúten foram substituídos na receita.

Além disso, o desenvolvimento dessa receita fez o reaproveitamento de um produto que comumente vai para o lixo, a semente de abóbora. Desta forma, consiste na redução do desperdício e fornecimento de mais uma opção para dietas restritas.

PALAVRAS-CHAVE: Abóbora, celíaco e desperdício.

INTRODUÇÃO

O glúten é um composto de proteínas que auxilia na germinação e crescimento do broto nas plantas, estando presente nas sementes como trigo, cevada, triticale e centeio. Cerca de 1% a 6% da população brasileira apresentam desordens relacionadas ao glúten (DGR), sendo 1% delas celíacas e 6% com sensibilidade ao glúten não celíaca. Esses números se tornam preocupantes quando se considera um aumento cada vez maior dessa doença em regiões mais pobres do mundo. Se fazendo necessário a oferta de produtos mais acessíveis, visto que, o consumo de alimentos inadequados pode agravar a doença (CRUCINSKY et al, 2021).

Existem diversas partes de alimentos que são nutritivas e não são utilizadas na alimentação humana, a exemplo disso, a semente de abóbora. Esta é extremamente nutritiva e benéfica para saúde cardiovascular, rica em ácidos graxos, vitamina E, rica em fibras e ômega 3, auxiliando na redução de inflamações, regulação da pressão arterial e reduzindo riscos de hipertensão. A semente de abóbora quando torrada e utilizada na forma de farinha melhora o sabor e a textura (FREITAS et al, 2014). A aplicação dela em receitas como a de pastel, que é um salgado de origem asiática e que se tornou popular na culinária brasileira, possibilita que pessoas com desordens relacionadas ao glúten possam ter este como uma opção de produto isento de glúten.

Apesar de, na maioria das vezes, as sementes de abóbora serem descartadas pelos consumidores, ela apresenta alto teor de fibra e minerais, indicando que pode ser aplicada na alimentação humana. No Brasil, 26 milhões de toneladas de alimento são desperdiçadas ao ano e 20% do que é desperdiçado corresponde a utilização não adequada dos alimentos, que permite que talos, folhas, cascas e sementes ricos em fibras não sejam aproveitados (VALE, et al, 2019).

Diante disso, a utilização da farinha de semente de abóbora para o desenvolvimento deste pastel, além de evitar desperdícios, possibilita que o consumidor aproveite de um produto isento de glúten e que traz benefícios à saúde.

DESENVOLVIMENTO

1.1 DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca é uma condição autoimune em que o sistema imunológico reage de forma anormal ao glúten, uma proteína presente no trigo, centeio, cevada e seus derivados. Quando pessoas com doença celíaca consomem glúten, seu sistema imunológico ataca o revestimento do intestino delgado, causando inflamação e danos às vilosidades, que são estruturas que ajudam na absorção de nutrientes. Esses danos podem levar a deficiências nutricionais, desconforto abdominal, diarreia, fadiga, perda de peso e outros sintomas.

A farinha de semente de abóbora é uma alternativa saudável para a dieta de pessoas com doença celíaca porque não contém glúten. Ela é naturalmente livre dessa proteína e, além disso, oferece uma série de benefícios nutricionais. É rica em muitos nutrientes que auxiliam no equilíbrio da alimentação, sendo essencial para indivíduos com restrições alimentares.

O uso de farinhas alternativas, como a de semente de abóbora, permite que os celíacos mantenham uma dieta variada e saborosa, evitando o glúten e, ao mesmo tempo, garantindo a ingestão de nutrientes essenciais.

1.2 BENEFÍCIOS DA FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA

A semente de abóbora apresenta em sua composição minerais como ferro, magnésio e potássio, sendo rica também em ácidos graxos, vitamina E e complexo B. Assim como as demais sementes, a semente de abóbora apresenta alto valor de gorduras e maior quantidade de carboidratos, quando comparada a quantidade presente na polpa, além de ser ótima fonte de fibras (VALLE, et al, 2019).

Na composição da semente, apresenta-se 40% de ômega 6, que é essencial ao funcionamento do organismo, devendo ser consumido através da alimentação por ser considerado um ácido graxo essencial (MARTIN, et al). Outro composto importante é o carotenoide que possui atividade pró-vitamina A, essencial na manutenção do tecido epitelial e fortalecimento do sistema imunológico.

As fibras, presentes na semente, são importantes para redução de colesterol e glicose no sangue, aumentando também os movimentos peristálticos, já que sua ação principal ocorre no intestino. Podendo servir de alternativa para alcançar o consumo médio indicado de 40g de fibras diárias.

Utilizando esse subproduto seria possível enriquecer a alimentação. Além de não possuir glúten, que é comum em cereais como o grão de trigo, a utilização de uma farinha como a de semente de abóbora evita que pessoas com doenças relacionadas à ingestão de glúten apresentem problemas intestinais.

1.3 DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

O desperdício de alimentos é um problema global que afeta tanto a segurança alimentar quanto o meio ambiente. No Brasil, milhões de toneladas de comida são descartadas todos os anos, enquanto muitas pessoas enfrentam a fome. Grande parte desse desperdício vem do descarte de partes nutritivas dos alimentos, como cascas, talos e sementes, que acabam indo para o lixo, mesmo sendo ricas em nutrientes e extremamente versáteis na culinária. Reaproveitar esses itens reduz significativamente o lixo orgânico e promove hábitos alimentares mais sustentáveis.

Adotar uma postura mais consciente também impacta diretamente o orçamento doméstico. Aproveitar integralmente os alimentos ajuda a economizar e a diversificar o cardápio. Por exemplo, cascas de frutas podem virar chás ou compotas, enquanto talos e folhas podem ser usados em sopas ou sucos. Além de evitar desperdício, essas práticas aumentam o valor nutricional das refeições. Segundo a ONU, a perda de alimentos contribui para cerca de 8% a 10% das emissões globais de gases de efeito estufa, mostrando que reaproveitar alimentos também ajuda a combater as mudanças climáticas.

Atitudes simples no dia a dia podem gerar grandes impactos coletivos. Guardar sobras de forma adequada, planejar as refeições e compostar resíduos não comestíveis são exemplos de como podemos transformar o desperdício em soluções sustentáveis. Valorizar os alimentos por completo é um passo importante para um futuro mais equilibrado, tanto para as pessoas quanto para o planeta. O desafio começa em cada cozinha, mas seus benefícios se espalham por toda a comunidade.

1.4 METODOLOGIA

O desenvolvimento deste trabalho será realizado no laboratório de nutrição, do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, no período de aulas noturnas. Onde utilizaremos para a massa 700 gramas de farinha de semente de abóbora, 8 ovos caipiras, sal, pimenta preta em pó, noz moscada em pó, fios de azeite e meia xícara de água (adicionar aos poucos até dar o ponto).

Para o recheio, 250 gramas de creme de ricota, sal, pimenta preta em pó, páprica picante, noz moscada em pó (temperos a gosto), 1 maço de cebolinha, 2 cebolas grandes, 1 cabeça de alho média e meia pimenta dedo de moça e uma abóbora cabotiá pequena.

Inicialmente iremos homogeneizar os ingredientes da massa (farinha de semente de abóbora, ovos caipiras, azeite, sal e temperos a gosto), sovando a massa e água até dar o ponto. Para abrir a massa, faremos pequenas bolas com a mesma e iremos colocar um papel manteiga em uma bancada para abrir com o rolo de massa. Para o recheio, fritaremos com um fio de azeite as cebolas, o alho e a cebolinha em uma panela e adicionaremos os pedaços de abóbora cabotiá para refogar com os temperos a gosto. Quando já cozida e refogada, com um garfo, amassaremos até uma consistência de purê e posteriormente adicionaremos o creme de ricota.

Com a massa e o recheio prontos, rechearemos as unidades de massa proporcionalmente, e então com outra unidade de massa fecharemos o pastel. Pincelaremos gemas de ovo, com o forno pré aquecido por 15 minutos á 180°C e assaremos até dourar (cerca de 20 minutos). Ao final do processo, será realizado uma avaliação sensorial, na qual avaliaremos a aceitação do produto, a partir de uma classificação estabelecida.

1.5 DISCUSSÕES

Após a análise sensorial e a partir das observações feitas por cada um dos avaliadores no teste de aceitação. Os resultados obtidos foram que das 34 pessoas (aproximadamente 52,95%) gostaram moderadamente do pastel. Entre as principais comentários feitos, citavam recheio bom (22 comentário de 70, aproximadamente 31,42%) e massa ruim (14 comentários de 70, aproximadamente 20%).

Além destes, também foram citados amargor na massa (14,29%), textura ruim (7,14%) e de que a massa estava boa (14,29%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do pastel de farinha de semente de abóbora com recheio de abóbora cabotia demonstrou ser uma alternativa promissora para atender a demanda de consumidores com restrições alimentares ao glúten e para promover práticas sustentáveis na alimentação.

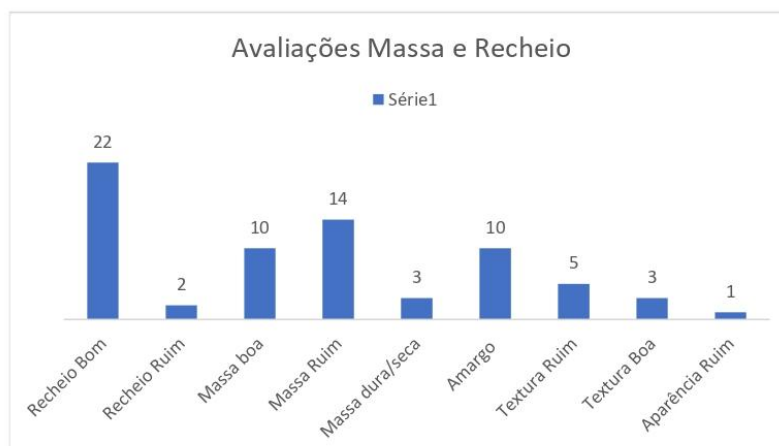
Apesar das críticas relacionadas à textura e ao amargor da massa, a aceitação geral do produto foi positiva, indicando potencial para melhorias e adequações na receita. Além disso, o trabalho destacou a viabilidade do reaproveitamento de subprodutos alimentares, como a semente de abóbora, contribuindo para a redução do desperdício e agregando valor nutricional aos alimentos. A continuidade desse estudo, com ajustes na formulação da massa e ampliação do público avaliador, pode resultar em um produto mais bem aceito e alinhado às demandas do mercado de alimentos funcionais e sustentáveis.

Classificação	Nº de pessoas
gostei muito	8
gostei moderadamente	18
não gostei moderadamente	4
desgostei moderadamente	3
gostei muitíssimo	1
nulo	1



Resultados do teste de aceitação;

Comentários sobre o pastel	Nº de comentários
Recheio Bom	22
Recheio Ruim	2
Massa boa	10
Massa Ruim	14
Massa dura/seca	3
Amargo	10
Textura Ruim	5
Textura Boa	3
Aparência Ruim	1



Avaliações da massa e do recheio;

REFERÊNCIAS

Essential Nutrition. (n.d.). Glúten: o que é e como afeta a saúde. Disponível em:
<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/gluten/#:~:text=A%20gliadina%20e%20a%20gluten%20ina,abdominal%20e%20les%C3%B5es%20na%20pele>
Acesso em: 13 de nov. de 2024

RESENDE, Paula Valladares Guerra et al. Doenças relacionadas ao glúten. Revista Médica de Minas Gerais, 2017.
Acesso em: 13 de nov. de 2024

CRUCINSKY, Juliana; DAMIÃO, Jorginete de Jesus; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Fragilidades no cuidado em saúde às pessoas com desordens relacionadas ao glúten. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, p. e00244219, 2021.
Acesso em: 13 de nov. de 2024

Freitas, C. de J., Valente, D. R., & Cruz, S. P. (2015). CARACTERIZAÇÃO FÍSICA, QUÍMICA E SENSORIAL DE BISCOITOS CONFECCIONADOS COM FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA (FSA) E FARINHA DE SEMENTE DE BARU (FSB) PARA CELÍACOS. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, 9(4), 1003–1018.
<https://doi.org/10.12957/demetra.2014.13301>
Acesso em: 13 de nov. de 2024

BRASIL. Doença celíaca. *Ministério da Saúde*, 2024. Disponível em:
<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/nutrisus/doencas-celiacas#:~:text=A%20doen%C3%A7a%20cel%C3%ADaca%20%C3%A9%20causada,intestinais%20e%20indiv%C3%ADduos%20geneticamente>.
Acesso em: 13 nov. 2024.

SOUZA, Ana Beatriz D., et. al. SEMENTES DE ABÓBORA: a importância do aproveitamento do subproduto agroindustrial na elaboração de farinha. Jornada Científica do IF Sudeste de Minas, p. 2, 2018. Disponível em:
<https://memoriajornada.ifsuldeminas.edu.br/index.php/jcmuz2/jcmuz2/paper/viewFile/4080/3153>.
Acesso em: 13 nov. 2024.

VALE, Camila Pereira Do, et. al. Composição E Propriedades Da Semente De Abóbora. Fag Journal Of Health. 2019. Disponível em:

file:///C:/Users/ASUS-VIVOBOK/Downloads/95-Texto%20do%20artigo-673-1-10-20191218.pdf

Acesso em: 13 nov. 2024.

VERIFICADOR DE PLÁGIO:

<https://www.rephrase.info/plagiarism-checker>. Acesso em: 15 de nov. de 2024

<https://app.copyleaks.com/pt/dashboard/v1/account/scans/5t9lqv7qyvd5cdpb/report?viewMode=one-to-many&contentMode=html&sourcePage=1&suspectPage=NaN> Acesso em: 15 de nov. de 2024



Plagiarism and AI Content Detection Report

Novas verificações 1:53 AM

Scan details

Scan Time:
November 16th, 2024 at 01:53 UTC

Total Pages:
7

Total Words:
1564

Plagiarism Detection



Types of plagiarism		Words
Identical	0%	0
Minor Changes	0%	0
Paraphrased	0%	0
Omitted Words	36.1%	564

AI Content Detection



Text coverage		Words
AI text	35.6%	557
Human text	64.4%	443

[Learn more](#)

Plagiarism Results: No results found!

Plagiarism Report Content

RESUMO

O presente trabalho consistiu no desenvolvimento de um pastel de farinha de semente de abóbora recheado com abóbora cabotiá e a avaliação do mesmo a partir de uma análise sensorial. A fim de ofertar uma opção isenta de glúten, principalmente para pessoas celiacas ou com dietas restritas ao glúten, 100% da farinha de trigo e demais produtos que pudessem apresentar glúten foram substituídos na receita. Além disso, o desenvolvimento dessa receita fez o reaproveitamento de um produto que comumente vai para o lixo, a semente de abóbora. Desta forma, consiste na redução do desperdício e fornecimento de mais uma opção para dietas restritas.

PALAVRAS-CHAVE: Abóbora, celíaco e desperdício.

INTRODUÇÃO

O glúten é um composto de proteínas que auxilia na germinação e crescimento do broto nas plantas, estando presente nas sementes como trigo, cevada, triticale e centeio. Cerca de 1% a 6% da população brasileira apresentam desordens relacionadas ao glúten (DGR), sendo 1% delas celiacas e 6% com sensibilidade ao glúten não celíaca. Esses números se tornam preocupantes quando se considera um aumento cada vez maior dessa doença em regiões mais pobres do mundo. Se fazendo necessário a oferta de produtos mais acessíveis, visto que, o consumo de alimentos inadequados pode agravar a doença (CRUCINSKY et al, 2021).

Existem diversas partes de alimentos que são nutritivas e não são utilizadas na alimentação humana, a exemplo disso, a semente de abóbora. Esta é extremamente nutritiva e benéfica para saúde cardiovascular, rica em ácidos graxos, vitamina E, rica em fibras e ômega 3, auxiliando na redução de inflamações, regulação da pressão arterial e reduzindo riscos de hipertensão. A semente de abóbora quando torrada e utilizada na forma de farinha melhora o sabor e a textura (FREITAS et al, 2014). A aplicação dela em receitas como a de pastel, que é um salgado de origem asiática e que se tornou popular na culinária brasileira, possibilita que pessoas com desordens relacionadas ao glúten possam ter este como uma opção de produto isento de glúten.

Apesar de, na maioria das vezes, as sementes de abóbora serem descartadas pelos consumidores, ela apresenta alto teor de fibra e minerais, indicando que pode ser aplicada na alimentação humana. No Brasil, 26 milhões de toneladas de alimento são desperdiçadas ao ano e 20% do que é desperdiçado corresponde a utilização não adequada dos alimentos, que permite que talos, folhas, cascas e sementes ricos em fibras não sejam aproveitados (VALE, et al, 2019).

Diante disso, a utilização da farinha de semente de abóbora para o desenvolvimento deste pastel, além de evitar desperdícios, possibilita que o consumidor aproveite de um produto isento de glúten e que traz benefícios à saúde.

DESENVOLVIMENTO

1.1 DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca é uma condição autoimune em que o sistema imunológico reage de forma anormal ao glúten, uma proteína presente no trigo, centeio, cevada e seus derivados. Quando pessoas com doença celíaca consomem glúten, seu sistema imunológico ataca o revestimento do intestino delgado, causando inflamação e danos às vilosidades, que são estruturas que ajudam na absorção de nutrientes. Esses danos podem levar a deficiências nutricionais, desconforto abdominal, diarreia, fadiga, perda de peso e outros sintomas.

A farinha de semente de abóbora é uma alternativa saudável para a dieta de pessoas com doença celíaca porque não contém glúten. Ela é naturalmente livre dessa proteína e, além disso, oferece uma série de benefícios nutricionais. É rica em muitos nutrientes que auxiliam no equilíbrio da alimentação, sendo essencial para indivíduos com restrições alimentares.

O uso de farinhas alternativas, como a de semente de abóbora, permite que os celiacos mantenham uma dieta variada e saborosa, evitando o glúten e, ao mesmo tempo, garantindo a ingestão de nutrientes essenciais.

1.2 BENEFÍCIOS DA FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA

A semente de abóbora apresenta em sua composição minerais como ferro, magnésio e potássio, sendo rica

também em ácidos graxos, vitamina E e complexo B. Assim como as demais sementes, a semente de abóbora apresenta alto valor de gorduras e maior quantidade de carboidratos, quando comparada a quantidade presente na polpa, além de ser ótima fonte de fibras (VALLE, et al, 2019).

Na composição da semente, apresenta-se 40% de ômega 6, que é essencial ao funcionamento do organismo, devendo ser consumido através da alimentação por ser considerado um ácido graxo essencial (MARTIN, et al). Outro composto importante é o carotenoide que possui atividade pró-vitamina A, essencial na manutenção do tecido epitelial e fortalecimento do sistema imunológico.

As fibras, presentes na semente, são importantes para redução de colesterol e glicose no sangue, aumentando também os movimentos peristálticos, já que sua ação principal ocorre no intestino. Podendo servir de alternativa para alcançar o consumo médio indicado de 40g de fibras diárias.

Utilizando esse subproduto seria possível enriquecer a alimentação. Além de não possuir glúten, que é comum em cereais como o grão de trigo, a utilização de uma farinha como a de semente de abóbora evita que pessoas com doenças relacionadas à ingestão de glúten apresentem problemas intestinais.

1.3 DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

O desperdício de alimentos é um problema global que afeta tanto a segurança alimentar quanto o meio ambiente. No Brasil, milhões de toneladas de comida são descartadas todos os anos, enquanto muitas pessoas enfrentam a fome. Grande parte desse desperdício vem do descarte de partes nutritivas dos alimentos, como cascas, talos e sementes, que acabam indo para o lixo, mesmo sendo ricas em nutrientes e extremamente versáteis na culinária. Reaproveitar esses itens reduz significativamente o lixo orgânico e promove hábitos alimentares mais sustentáveis.

Adotar uma postura mais consciente também impacta diretamente o orçamento doméstico. Aproveitar integralmente os alimentos ajuda a economizar e a diversificar o cardápio. Por exemplo, cascas de frutas podem virar chás ou compotas, enquanto talos e folhas podem ser usados em sopas ou sucos. Além de evitar desperdício, essas práticas aumentam o valor nutricional das refeições. Segundo a ONU, a perda de alimentos contribui para cerca de 8% a 10% das emissões globais de gases de efeito estufa, mostrando que reaproveitar alimentos também ajuda a combater as mudanças climáticas.

Atitudes simples no dia a dia podem gerar grandes impactos coletivos. Guardar sobras de forma adequada, planejar as refeições e compostar resíduos não comestíveis são exemplos de como podemos transformar o desperdício em soluções sustentáveis. Valorizar os alimentos por completo é um passo importante para um futuro mais equilibrado, tanto para as pessoas quanto para o planeta. O desafio começa em cada cozinha, mas seus benefícios se espalham por toda a comunidade.

1.4 METODOLOGIA

O desenvolvimento deste trabalho será realizado no laboratório de nutrição, do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, no período de aulas noturnas. Onde utilizaremos para a massa 700 gramas de farinha de semente de abóbora, 8 ovos caipiras, sal, pimenta preta em pó, noz moscada em pó, fios de azeite e meia xícara de água (adicionar aos poucos até dar o ponto).

Para o recheio, 250 gramas de creme de ricota, sal, pimenta preta em pó, páprica picante, noz moscada em pó (temperos a gosto), 1 maço de cebolinha, 2 cebolas grandes, 1 cabeça de alho média e meia pimenta dedo de moça e uma abóbora cabotiá pequena.

Inicialmente iremos homogeneizar os ingredientes da massa (farinha de semente de abóbora, ovos caipiras, azeite, sal e temperos a gosto), sovando a massa e água até dar o ponto. Para abrir a massa, faremos pequenas bolas com a mesma e iremos colocar um papel manteiga em uma bancada para abrir com o rolo de massa. Para o recheio, fritaremos com um fio de azeite as cebolas, o alho e a cebolinha em uma panela e adicionaremos os pedaços de abóbora cabotiá para refogar com os temperos a gosto. Quando já cozida e refogada, com um garfo, amassaremos até uma consistência de purê e posteriormente adicionaremos o creme de ricota.

Com a massa e o recheio prontos, rechearemos as unidades de massa proporcionalmente, e então com outra unidade de massa fecharemos o pastel. Pincelaremos gemas de ovo, com o forno pré aquecido por 15 minutos a 180°C e assaremos até dourar (cerca de 20 minutos). Ao final do processo, será realizada uma avaliação sensorial, na qual avaliaremos a aceitação do produto, a partir de uma classificação estabelecida.

1.4 DISCUSSÕES

Após a análise sensorial e a partir das observações feitas por cada um dos avaliadores no teste de aceitação. Os resultados obtidos foram que das 34 pessoas (aproximadamente 52,95%) gostaram moderadamente do pastel. Entre as principais comentários feitos, citavam recheio bom (22 comentários de 70, aproximadamente 31,42%) e massa ruim (14 comentários de 70, aproximadamente 20%).

Além destes, também foram citados amargor na massa (14,29%), textura ruim (7,14%) e de que a massa estava boa (14,29%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do pastel de farinha de semente de abóbora com recheio de abóbora cabotiá demonstrou ser

uma alternativa promissora para atender a demanda de consumidores com restrições alimentares ao glúten e para promover práticas sustentáveis na alimentação.

Apesar das críticas relacionadas à textura e ao amargor da massa, a aceitação geral do produto foi positiva, indicando potencial para melhorias e adequações na receita. Além disso, o trabalho destacou a viabilidade do reaproveitamento de subprodutos alimentares, como a semente de abóbora, contribuindo para a redução do desperdício e agregando valor nutricional aos alimentos. A continuidade desse estudo, com ajustes na formulação da massa e ampliação do público avaliador, pode resultar em um produto mais bem aceito e alinhado às demandas do mercado de alimentos funcionais e sustentáveis.

AI content detector report

RESUMO

O presente trabalho consistiu no desenvolvimento de um pastel de farinha de semente de abóbora recheado com abóbora cabotiá e a avaliação do mesmo a partir de uma análise sensorial. A fim de ofertar uma opção isenta de glúten, principalmente para pessoas celíacas ou com dietas restritas ao glúten, 100% da farinha de trigo e demais produtos que pudessem apresentar glúten foram substituídos na receita.

Além disso, o desenvolvimento dessa receita fez o reaproveitamento de um produto que comumente vai para o lixo, a semente de abóbora. Desta forma, consiste na redução do desperdício e fornecimento de mais uma opção para dietas restritas.

PALAVRAS-CHAVE: Abóbora, celíaco e desperdício.

INTRODUÇÃO

O glúten é um composto de proteínas que auxilia na germinação e crescimento do broto nas plantas, estando presente nas sementes como trigo, cevada, triticale e centeio. Cerca de 1% a 6% da população brasileira apresentam distúrbios relacionados ao glúten (DGR), sendo 1% delas celíacas e 6% com sensibilidade ao glúten não celíaca. Esses números se tornam preocupantes quando se considera um aumento cada vez maior dessa doença em regiões mais pobres do mundo. Se fazendo necessário a oferta de produtos mais acessíveis, visto que, o consumo de alimentos inadequados pode agravar a doença (CRUCINSKY et al, 2021).

Existem diversas partes de alimentos que são nutritivas e não são utilizadas na alimentação humana, a exemplo disso, a semente de abóbora. Esta é extremamente nutritiva e benéfica para saúde cardiovascular, rica em ácidos graxos, vitamina E, rica em fibras e ômega 3, auxiliando na redução de inflamações, regulação da pressão arterial e reduzindo riscos de hipertensão. A semente de abóbora quando torrada e utilizada na forma de farinha melhora o sabor e a textura (FREITAS et al, 2014). A aplicação dela em receitas como a de pastel, que é um salgado de origem asiática e que se tornou popular na culinária brasileira, possibilita que pessoas com distúrbios relacionados ao glúten possam ter este como uma opção de produto isento de glúten.

Apesar de, na maioria das vezes, as sementes de abóbora serem descartadas pelos consumidores, ela apresenta alto teor de fibra e minerais, indicando que pode ser aplicada na alimentação humana. No Brasil, 26 milhões de toneladas de alimento são desperdiçadas ao ano e 20% do que é desperdiçado corresponde a utilização não adequada dos alimentos, que permite que talos, folhas, cascas e sementes ricos em fibras não sejam aproveitados (VALE, et al, 2019).

Diante disso, a utilização da farinha de semente de abóbora para o desenvolvimento deste pastel, além de evitar desperdícios, possibilita que o consumidor aproveite de um produto isento de glúten e que traz benefícios à saúde.

DESENVOLVIMENTO

1.1 DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca é uma condição autoimune em que o sistema imunológico reage de forma anormal ao glúten, uma proteína presente no trigo, centeio, cevada e seus derivados. Quando pessoas com doença celíaca consomem glúten, seu sistema imunológico ataca o revestimento do intestino delgado, causando inflamação e danos às vilosidades, que são estruturas que ajudam na absorção de nutrientes. Esses danos podem levar a deficiências nutricionais, desconforto abdominal, diarreia, fadiga, perda de peso e outros sintomas.

A farinha de semente de abóbora é uma alternativa saudável para a dieta de pessoas com doença celíaca porque não contém glúten. Ela é naturalmente livre dessa proteína e, além disso, oferece uma série de benefícios nutricionais. É rica em muitos nutrientes que auxiliam no equilíbrio da alimentação, sendo essencial para indivíduos com restrições alimentares.

O uso de farinhas alternativas, como a de semente de abóbora, permite que os celíacos mantenham uma dieta variada e saborosa, evitando o glúten e, ao mesmo tempo, garantindo a ingestão de nutrientes essenciais.

1.2 BENEFÍCIOS DA FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA

A semente de abóbora apresenta em sua composição minerais como ferro, magnésio e potássio, sendo rica também em ácidos graxos, vitamina E e complexo B. Assim como as demais sementes, a semente de abóbora apresenta alto valor de gorduras e maior quantidade de carboidratos, quando comparada a quantidade presente na polpa, além de ser ótima fonte de fibras (VALLE, et al, 2019).

Na composição da semente, apresenta-se 40% de ômega 6, que é essencial ao funcionamento do organismo, devendo ser consumido através da alimentação por ser considerado um ácido graxo essencial (MARTIN, et al). Outro composto importante é o carotenoide que possui atividade pró-vitamina A, essencial na manutenção do tecido epitelial e fortalecimento do sistema imunológico.

As fibras, presentes na semente, são importantes para redução de colesterol e glicose no sangue, aumentando também os movimentos peristálticos, já que sua ação principal ocorre no intestino. Podendo servir de alternativa para alcançar o consumo médio indicado de 40g de fibras diárias.

Utilizando esse subproduto seria possível enriquecer a alimentação. Além de não possuir glúten, que é comum em cereais como o grão de trigo, a utilização de uma farinha como a de semente de abóbora evita que pessoas com doenças relacionadas à ingestão de glúten apresentem problemas intestinais.

1.3 DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

O desperdício de alimentos é um problema global que afeta tanto a segurança alimentar quanto o meio ambiente. No Brasil, milhões de toneladas de comida são descartadas todos os anos, enquanto muitas pessoas enfrentam a fome. Grande parte desse desperdício vem do descarte de partes nutritivas dos alimentos, como cascas, talos e sementes, que acabam indo para o lixo, mesmo sendo ricas em nutrientes e extremamente versáteis na culinária. Reaproveitar esses itens reduz significativamente o lixo orgânico e promove hábitos alimentares mais sustentáveis.

Adotar uma postura mais consciente também impacta diretamente o orçamento doméstico. Aproveitar integralmente os alimentos ajuda a economizar e a diversificar o cardápio. Por exemplo, cascas de frutas podem virar chás ou compotas, enquanto talos e folhas podem ser usados em sopas ou sucos. Além de evitar desperdício, essas práticas aumentam o valor nutricional das refeições. Segundo a ONU, a perda de alimentos contribui para cerca de 8% a 10% das emissões globais de gases de efeito estufa, mostrando que reaproveitar alimentos também ajuda a combater as mudanças climáticas.

Atitudes simples no dia a dia podem gerar grandes impactos coletivos. Guardar sobras de forma adequada, planejar as refeições e compostar resíduos não comestíveis são exemplos de como podemos transformar o desperdício em soluções sustentáveis. Valorizar os alimentos por completo é um passo importante para um futuro mais equilibrado, tanto para as pessoas quanto para o planeta. O desafio começa em cada cozinha, mas seus benefícios se espalham por toda a comunidade.

1.4 METODOLOGIA

O desenvolvimento deste trabalho será realizado no laboratório de nutrição, do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, no período de aulas noturnas. Onde utilizaremos para a massa 700 gramas de farinha de semente de abóbora, 8 ovos caipiras, sal, pimenta preta em pó, noz moscada em pó, fios de azeite e meia xícara de água (adicionar aos poucos até dar o ponto).

Para o recheio, 250 gramas de creme de ricota, sal, pimenta preta em pó, páprica picante, noz moscada em pó (temperos a gosto), 1 maço de cebolinha, 2 cebolas grandes, 1 cabeça de alho média e meia pimenta dedo de moça e uma abóbora cabotiá pequena.

Inicialmente iremos homogeneizar os ingredientes da massa (farinha de semente de abóbora, ovos caipiras, azeite, sal e temperos a gosto), sovando a massa e água até dar o ponto. Para abrir a massa, faremos pequenas bolas com a mesma e iremos colocar um papel manteiga em uma bancada para abrir com o rolo de massa. Para o recheio, fritaremos com um fio de azeite as cebolas, o alho e a cebolinha em uma panela e adicionaremos os pedaços de abóbora cabotiá para refogar com os temperos a gosto. Quando já cozida e refogada, com um garfo, amassaremos até uma consistência de purê e posteriormente adicionaremos o creme de ricota.

Com a massa e o recheio prontos, rechearemos as unidades de massa proporcionalmente, e então com outra unidade de massa fecharemos o pastel. Pincelaremos gemas de ovo, com o forno pré aquecido por 15 minutos a 180°C e assaremos até dourar (cerca de 20 minutos). Ao final do processo, será realizado uma avaliação sensorial, na qual avaliaremos a aceitação do produto, a partir de uma classificação estabelecida.

1.4 DISCUSSÕES

Após a análise sensorial e a partir das observações feitas por cada um dos avaliadores no teste de aceitação. Os resultados obtidos foram que das 34 pessoas (aproximadamente 52,95%) gostaram moderadamente do pastel. Entre as principais comentários feitos, citavam recheio bom (22 comentário de 70, aproximadamente 31,42%) e massa ruim (14 comentários de 70, aproximadamente 20%).

Além destes, também foram citados amargor na massa (14,29%), textura ruim (7,14%) e de que a massa estava boa (14,29%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do pastel de farinha de semente de abóbora com recheio de abóbora cabotiá demonstrou ser uma alternativa promissora para atender a demanda de consumidores com restrições alimentares ao glúten e para promover práticas sustentáveis na alimentação.

Apesar das críticas relacionadas à textura e ao amargor da massa, a aceitação geral do produto foi positiva,



Plagiarized 0 %	Unique 100 %	Words: 800 Characters: 5218
----------------------------------	-------------------------------	--

Content Checked for Plagiarism

RESUMO

O presente trabalho consistiu no desenvolvimento de um pastel de farinha de semente de abóbora recheado com abóbora cabotiá e a avaliação do mesmo a partir de uma análise sensorial. A fim de ofertar uma opção isenta de glúten, principalmente para pessoas celíacas ou com dietas restritas ao glúten, 100% farinha de trigo e demais produtos que pudessem apresentar glúten foram substituídos na receita. Além disso, o desenvolvimento dessa receita fez o reaproveitamento de um produto que comumente vai para o lixo, a semente de abóbora. Desta forma, consiste na redução do desperdício e fornecimento de mais uma opção para dietas restritas.

PALAVRAS-CHAVE: Abóbora, celíaco e desperdício.

INTRODUÇÃO

O glúten é um composto de proteínas que auxilia na germinação e crescimento do broto nas plantas, estando presente nas sementes como trigo, cevada, triticale e centeio. Cerca de 1% da população brasileira apresentam distúrbios relacionados ao glúten (DGR), sendo 1% das celíacas e 6% com sensibilidade ao glúten não celíaca. Esses números se tornam preocupantes quando se considera um aumento cada vez maior dessa doença em regiões mais pobres do mundo. Se fazendo necessário a oferta de produtos mais acessíveis, visto que, o consumo de alimentos inadequados pode agravar a doença (CRUCINSKY et al, 2021).

Existem diversas partes de alimentos que são nutritivas e não são utilizadas na alimentação humana, a exemplo disso, a semente de abóbora. Esta é extremamente nutritiva e benéfica para saúde cardiovascular, rica em ácidos graxos, vitamina E, rica em fibras e ômega 3, auxiliando na redução de inflamações, regulação da pressão arterial e reduzindo riscos de hipertensão. A semente de abóbora quando torrada e utilizada na forma de farinha melhora o sabor e a textura (FREITAS et al, 2014). A aplicação dela em receitas como a de pastel, que é um salgado de origem asiática e que se tornou popular na culinária brasileira, possibilita que pessoas com distúrbios relacionados ao glúten possam ter este como uma opção de produto isento de glúten.

Apesar de, na maioria das vezes, as sementes de abóbora serem descartadas pelos consumidores, ela apresenta alto teor de fibra e minerais, indicando que pode ser aplicada na alimentação humana. No Brasil, 26 milhões de toneladas de alimento são desperdiçadas ao ano e 20% do que é desperdiçado corresponde a utilização não adequada dos alimentos, que permite que talos, folhas, cascas e sementes ricos em fibras não sejam aproveitados (VALE, et al, 2019). Diante disso, a utilização da farinha de semente de abóbora para o desenvolvimento deste pastel, além de evitar desperdícios, possibilita que o consumidor aproveite de um produto isento de glúten e que traz benefícios à saúde.

DESENVOLVIMENTO

1.1 DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca é uma condição autoimune em que o sistema imunológico reage de forma anormal ao glúten, uma proteína presente no trigo, centeio, cevada e seus derivados. Quando pessoas com doença celíaca consomem glúten, seu sistema imunológico ataca o revestimento do intestino delgado, causando inflamação e danos às vilosidades, que são estruturas que ajudam na absorção de nutrientes. Esses danos podem levar a deficiências nutricionais, desconforto abdominal, diarreia, fadiga, perda de peso e outros sintomas.

A farinha de semente de abóbora é uma alternativa saudável para a dieta de pessoas com doença celíaca porque não contém glúten. Ela é naturalmente livre dessa proteína e, além disso, oferece uma série de benefícios nutricionais. É rica em muitos nutrientes que auxiliam no equilíbrio da alimentação, sendo essencial para indivíduos com restrições alimentares.

O uso de farinhas alternativas, como a de semente de abóbora, permite que os celíacos mantenham uma dieta variada e saborosa, evitando o glúten e, ao mesmo tempo, garantindo a ingestão de nutrientes essenciais.

1.2 BENEFÍCIOS DA FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA

A semente de abóbora apresenta em sua composição minerais como ferro, magnésio e potássio, sendo rica também em ácidos graxos, vitamina E e complexo B. Assim como as demais sementes, a semente de abóbora apresenta alto valor de

gorduras e maior quantidade de carboidratos, quando comparada a quantidade presente na polpa, além de ser ótima fonte de fibras (VALLE, et al, 2019).

Na composição da semente, apresenta-se 40% ômega 6, que é essencial ao funcionamento do organismo, devendo ser consumido através da alimentação por ser considerado um ácido graxo essencial (MARTIN, et al). Outro composto importante é o carotenoide que possui atividade pró-vitamina A, essencial na manutenção do tecido epitelial e fortalecimento do sistema imunológico.

As fibras, presentes na semente, são importantes para redução de colesterol e glicose no sangue, aumentando também os movimentos peristálticos, já que sua ação principal ocorre no intestino. Podendo servir de alternativa para alcançar o consumo médio indicado de 40g de fibras diárias.

Utilizando esse subproduto seria possível enriquecer a alimentação. Além de não possuir glúten, que é comum em cereais como o grão de trigo, a utilização de uma farinha como a de semente de abóbora evita que pessoas com doenças relacionadas à ingestão de glúten apresentem problemas intestinais.

Matched Sources



Plagiarized 0 %	Unique 100 %	Words: 740 Characters: 4698
----------------------------------	-------------------------------	--

Content Checked for Plagiarism

1.3 DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

O desperdício de alimentos é um problema global que afeta tanto a segurança alimentar quanto o meio ambiente. No Brasil, milhões de toneladas de comida são descartadas todos os anos, enquanto muitas pessoas enfrentam a fome. Grande parte desse desperdício vem do descarte de partes nutritivas dos alimentos, como cascas, talos e sementes, que acabam indo para o lixo, mesmo sendo ricos em nutrientes e extremamente versáteis na culinária. Reaproveitar esses itens, reduz significativamente o lixo orgânico e promove hábitos alimentares mais sustentáveis. Adotar uma postura mais consciente também impacta diretamente o orçamento doméstico. Aproveitar integralmente os alimentos ajuda a economizar e a diversificar o cardápio. Por exemplo, cascas de frutas podem virar chás ou compotas, enquanto talos e folhas podem ser usados em sopas ou sucos. Além de evitar desperdício, essas práticas aumentam o valor nutricional das refeições. Segundo a ONU, a perda de alimentos contribui para cerca de 800 emissões globais de gases de efeito estufa, mostrando que reaproveitar alimentos também ajuda a combater as mudanças climáticas. Atitudes simples no dia a dia podem gerar grandes impactos coletivos. Guardar sobras de forma adequada, planejar as refeições e compostar resíduos não comestíveis são exemplos de como podemos transformar o lixo em soluções sustentáveis. Valorizar os alimentos por completo é um passo importante para um futuro mais equilibrado, tanto para as pessoas quanto para o planeta. O desafio começa em cada cozinha, mas seus benefícios se espalham por toda a comunidade.

1.4 METODOLOGIA

O desenvolvimento deste trabalho será realizado no Laboratório de Nutrição, do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, no período de aulas noturnas. Onde utilizaremos para a massa 700 gramas de farinha de semente de abóbora, 8 ovos caipiras, sal, pimenta preta em pó, noz moscada em pó, fios de azeite e meia xícara de água (adicionar aos poucos até dar o ponto). Para o recheio, 250 gramas de creme de ricota, sal, pimenta preta em pó, páprica picante, noz moscada em pó (temperos a gosto), 1 maço de cebolinha, 2 cebolas grandes, 1 cabeça de alho média e meia pimenta dedo de moça e uma abóbora cabotiá pequena. Iremos inicialmente homogeneizar os ingredientes da massa (farinha de semente de abóbora, ovos caipiras, azeite, sal e temperos a gosto), sovando a massa e água até dar o ponto. Para abrir a massa, faremos pequenas bolas com a mesma e colocaremos um papel manteiga em uma bancada para abrir com o rolo de massa. Para o recheio, fritaremos com um fio de azeite como cebola, o alho e a cebolinha em uma panela e adicionaremos os pedaços de abóbora cabotiá para refogar com os temperos a gosto. Quando já cozido e refogado, com um garfo, amassaremos até uma consistência de purê e posteriormente adicionaremos o creme de ricota. Com a massa e os recheios prontos, buscaremos as unidades de massa proporcionalmente, e então com outra unidade de massa fecharemos o pastel. Pincelaremos gemas de ovo, com o forno pré aquecido por 15 minutos a 180°C e assaremos até dourar (cerca de 20 minutos). Ao final do processo, será realizada uma avaliação sensorial, na qual avaliaremos a acessibilidade do produto, a partir de uma classificação exigida.

1.5 DISCUSSÕES

Após uma análise sensorial e a partir das observações feitas por cada um dos avaliadores no teste de facilidades. Os resultados obtidos foram que das 34 pessoas (aproximadamente 52,95%) gostaram moderadamente do pastel. Entre os principais comentários feitos, citavam recheio bom (22 comentários de 70, aproximadamente 31,42%) e massa ruim (14 comentários de 70, aproximadamente 20%). Além destes, também foram citados amargor na massa (14,29%), textura ruim (7,14%) e de que a massa estava boa (14,29%).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do pastel de farinha de semente de abóbora com recheio de abóbora cabotiá demonstrado ser uma alternativa promissora para atender à demanda de consumidores com restrições alimentares ao glúten e para promoção de práticas sustentáveis na alimentação. Apesar das críticas relacionadas à textura e ao amargor da massa, a acessibilidade geral do produto foi positiva, proporcionando potencial para melhorias e adequações na receita. Além disso, o trabalho destacou a previsão do reaproveitamento de subprodutos alimentares, como o semente de abóbora, contribuindo para a redução do desperdício e agregando valor nutricional aos alimentos. A continuidade desse estudo, com ajustes na formulação da massa e ampliação

do público avaliado, pode resultar em um produto mais bem aceito e alinhado às demandas do mercado de alimentos funcionais e sustentáveis.

Matched Sources