

ELABORAÇÃO DE FARINHA PROTEICA A BASE DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS A PARTIR DE DIFERENTES TIPOS DE COCÇÃO

Mateus Dionisio Ribeiro¹; Milene Peron Rodrigues Losilla¹

¹Área de Ciências da Saúde – Centro Universitário Sagrado Coração
mateus19.dr@hotmail.com; milene.losilla@unisagrado.edu.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária – PIVIT
Área do conhecimento: Saúde – Nutrição

As proteínas são macronutrientes de suma importância para saúde e sua principal fonte são alimentos de origem animal, sendo seu principal representante a carne, cuja produção acarreta grandes impactos ao meio ambiente. Outra questão cada vez mais evidente na atualidade é o número crescente de adeptos ao estilo de vida vegetariano e vegano. Este cenário expõe a necessidade do desenvolvimento de produtos alimentícios fonte de proteína que contemplem os vegetarianos e diminuam o impacto ambiental gerado pela produção da carne. Uma alternativa viável seria a utilização de plantas alimentícias não convencionais (PANC), um grupo de hortaliças que não são comumente consumidos, mas possuem enorme potencial nutricional e proteico. Como forma de minimizar este problema e introduzir estas hortaliças na alimentação popular, o presente trabalho tem como objetivo confeccionar por métodos artesanais uma farinha fonte de proteína elaborada a base de PANCs utilizando diferentes meios de cocção. Para tal, se propôs a realizar a desidratação das folhas do Caruru, Moringa e Ora-pro-nóbis a partir de duas metodologias de cocção, em forno convencional (amostra A) e em frigideira (amostra B) utilizando a temperatura mínima do fogão e realizando testes quanto ao tempo necessário. Após a desidratação, as folhas foram trituradas e peneiradas para a obtenção da farinha para posterior análise quanto a coloração, odor e textura. Conclui-se que a farinha da amostra A (forno) apresentou os melhores resultados nos aspectos analisados, sendo o método adequado para elaboração caseira da farinha.

Palavras-chave: Caruru; Farinha; Moringa; Ora-pro-nóbis; PANC.