
**Desenvolvimento de Bolo Funcional a partir da Farinha de Casca de Abóbora:
Complementando a Dieta de Praticantes de Atividade Física¹**

Daniele COSTA²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, PR

Resumo

A preocupação com a saúde e a busca por alimentos funcionais é crescente nos últimos anos, influenciando no surgimento de novos produtos alimentícios. Entre os alimentos desperdiçados estão as cascas e as sementes de abóbora, que podem ser transformadas em farinha para uso alternativo como fonte de alimento. Objetivou-se desenvolver um bolo funcional com farinha de casca de abóbora.

Palavras-Chave: Alimentos Funcionais; Casca e Semente de Abóbora; Praticantes de Atividade Física.

No Brasil por ano, estima-se que 26 milhões de toneladas de resíduos sólidos são desperdiçados (*BENITEZ, 2019*). Entre as hortaliças utilizadas na agroindústria está a abóbora, que possui partes convencionais como cascas e sementes. As abóboras são da família *curcubitaceae* do gênero *cucurbita* sua casca se apresenta desde semi-branda a muito dura e sua coloração entre verde, amarela, branca e vermelha, maculada ou listrada (*MARTIN, 2002*). Sua utilização como ingrediente em produtos de panificação, justifica-se, pois segundo os estudos de *Rocha et al., (2008)*, possui bioativos como lipídeos, proteínas, fibras, polissacarídeos, fitoesteróis, e constitui significativa fonte de minerais, vitamina A e vitamina C.

A saúde e a qualidade de vida constituem, hoje, uma das preocupações mais salientes em alguns segmentos de consumidores, com base nesse contexto, de que forma o desenvolvimento do bolo funcional a partir da farinha da casca de abóbora, pode contribuir na dieta de praticantes de atividade física?

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 18 de setembro de 2021.

² Aluno do Nutrição Esportiva e Funcional/, e-mail:daniele0549@aluno.laboro.edu.br

³Orientadora do Trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

O uso de farinha da casca de abóbora como fonte funcional e nutricional é uma ótima alternativa para acrescentar na alimentação, pela quantidade apresentada de lipídios, fibras, proteínas, minerais e agentes antioxidantes.

No Brasil é relevante a aquisição de produtos de panificação, o setor registrou em 2015 uma ampliação de 2,7% e uma receita de R\$84,7 bilhões (ABIP; ITPC, 2015). Sendo o processo de secagem dos resíduos, a etapa caracterizada pela conservação do potencial nutritivo, redução de perecibilidade (ARAÚJO *et al.*, 2017). e eliminação dos fatores antinutricionais (VALE *et al.*, 2019). O bolo é um produto assado, preparado à base de farinhas, açúcar mascavo, fermento químico, podendo conter leite, ovos, manteiga, que se diferenciam em sabor e aroma (BRASIL, 1978). Os bolos possuem características específicas como leveza, fácil mastigação, textura porosa e sabor agradável. Devido a isso, esse produto vem progressivamente ganhando a adição de ingredientes funcionais (MOSCATTO *et al.*, 2004).

Segundo a ANVISA (1999), alimentos com propriedades funcionais são os alimentos de origem vegetal ou animal que apresentem naturalmente em sua composição probióticos, carotenoides, fitoesteróis, flavonóides, fosfolipídios, organosulfurados e polifenóis, que tem o papel metabólico ou fisiológico, no crescimento, desenvolvimento, manutenção e em outras funções normais do organismo humano. Em atividade física, destaca-se, algumas características que são importantes para os praticantes como: capacidade aeróbica; resistência anaeróbica; força; potência; hipertrofia; poder de resistência; hidratação; recuperação; apoio conjunto; imunidade; antioxidante e composição corporal. O complemento da dieta com o bolo funcional de farinha de casca de abóbora pode influenciar de forma benéfica no rendimento de força, imunidade, antioxidante e na composição corporal.

O desenvolvimento do bolo funcional utilizando a farinha de casca de abóbora é uma alternativa viável atendendo aos praticantes de atividade física, visando contribuir para o aumento da performance. O aproveitamento dos resíduos de abóbora e sua transformação em farinha é uma estratégia que agrega valor nutricional na criação de novas receitas, contribuindo com a redução do desperdício de alimentos, no combate à fome e com a redução do impacto ambiental.

REFERÊNCIAS

ABIP, ITPC, Performance do setor de panificação e confeitaria brasileira em 2015.

ARAÚJO, K. T. A. SILVA, R. M., SILVA, R. C., FIGUEIREDO, R. M. F. & QUEIROZ, A. J. M. Caracterização físico-química de farinhas de frutas tropicais. Revista Brasileira de Agrotecnologia, vol.7, no 2, p.110-115, 2017.

BENITEZ, R. O. Perdas e desperdícios de alimentos na América Latina e no Caribe. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura - FAO, 2019.

BRASIL, Resolução CNNPA nº 12 de julho de 1978. Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos CNNPA. Brasília, 1978.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução no 16 de 30 de abril de 1999.

MARTIN P. Abóboras. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo, v.10, nº 56, set/out. 2002.

MOSCATTO, J.A, PRUDÊNCIO FERREIRA, S.H, HAULY, M.C.O. Farinha de yacon e inulina como ingredientes na formulação de bolo de chocolate. Revista Ciência e Tecnologia de Alimentos. vol. 24, nº 4. p.634-640, 2004.

ROCHA, et al., Elaboração e aceitação da massa alimentícia utilizando pasta de abóbora:In jornada nacional da agroindústria. João Pessoa UFPB, 2008.

VALE, C. P. do. Loquete, F. C. C., Zago, M. G. CHIARELLA, P. V. & BERNARDI, D. M. Composição e propriedades da semente de abóbora. FAG Journal of Health. vol.1, no 4, p.79-90, 2019.