

UTILIZAÇÃO DE SEMENTES DE ABÓBORA COMO ALTERNATIVA AO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS NO AMBIENTE ESCOLAR

II Congresso Online de Serviços de Alimentação e Nutrição, 2ª edição, de 21/06/2021 a 25/06/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-36-4

PINHEIRO; Thaís da Luz Fontoura¹, VEIT; Jéssica², KERBER; Natalí Vitória Pedrosa Kerber³, CIELO; Milena Carine⁴

RESUMO

A abóbora ou jerimum, como também é denominada, é um vegetal nativo da América do Sul pertencente a genealogia da família *Cucurbitaceae*, cuja espécie mais comumente cultivadas são a abóbora (*Cucurbita moschata*), a moranga (*Cucurbita máxima*) e o mogango (*Cucurbita pepo*). Ademais, este fruto apresenta subprodutos como folhas, cascas, talos e sementes que ordinariamente são descartados tanto pela indústria alimentícia como em ambientes domésticos, fator motivado pela desinformação a respeito dos nutrientes provenientes desses subprodutos e também perante a questão da palatabilidade. Particularmente, as sementes da abóbora são fontes de proteína, gorduras e fibras. Entretanto, substâncias antinutricionais também fazem parte de sua composição, influenciando a digestibilidade e absorção de nutrientes, contudo, essa adversidade, resolve-se por meio de tratamento térmico. Neste estudo objetivou-se estudar a composição nutricional de sementes de abóbora, bem como desenvolver uma preparação culinária e avaliar a sua aceitabilidade entre escolares, visando o aproveitamento integral dos alimentos assim como o enriquecimento nutricional do cardápio ofertado. Para o estudo sobre as sementes de abóbora, foi realizado um estudo bibliográfico considerando publicações dos últimos anos, nos idiomas inglês e português. Foi desenvolvida uma farofa contendo temperos naturais (alho, cebola, salsa e cebolinha), farinha de mandioca, óleo vegetal, sal e sementes de abóbora previamente tostadas. Um total de 36 estudantes de uma escola municipal de ensino fundamental da cidade de Frederico Westphalen (Rio Grande do Sul) participaram da análise sensorial, a qual foi realizada no ambiente escolar com a aplicação de um método sensorial afetivo do tipo teste de Escala Hedônica facial. Cada participante assinalou na escala a sua reação em relação a aceitabilidade global da preparação. Verificou-se que as sementes de abóbora possuem relevante composição nutricional, as quais apresentam em 100 g do produtos os seguintes nutrientes: 23,48g de proteína; 37,55g de carboidratos; 9,41g de lípidos; 25,22g de fibras; 329,04 quilocalorias; além de apresentarem também ácidos graxos presentes no óleo da semente de abóbora, com predominância do ácido graxo linoleico (47,7%), do oléico (30,0%), do palmítico (11,54%) e do esteárico (9,49%). Em relação à análise sensorial, um total de 25% (n=9) consideraram a amostra ótima, 13,9% (n=5) boa, 2,8% (n=1) regular, 47,2% (n=17) ruim e 11,1% (n=4) considerou a amostra péssima. A partir da soma das notas classificadas com “Boa” e “Ótima”, foi possível obter o índice de aceitabilidade de 38,9% (n=14), sendo a amostra considerada inadequada para inclusão na alimentação escolar pelos parâmetros de referência preconizados pelo Centro Colaborador de Nutrição e Alimentação do Escolar (CECANE). A utilização das sementes de abóbora pode dar-se na forma integral ou como farinha, possibilitando adicionar este subproduto nas refeições diárias. Concluiu-se que é de suma

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - UFSM - Nutricionista e Docente do Curso de Nutrição, thaispinheirofw@gmail.com

² UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES - URI - Nutricionista pela URI - Campus Frederico Westphalen, jessicaveit04@gmail.com

³ UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - UFSM - Graduanda do Curso de Nutrição, natali.kerber35@gmail.com

⁴ UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - UFSM - Graduanda do Curso de Nutrição, milenafozzaciello@hotmail.com

importância a exploração desta temática, tanto para a redução do desperdício, quanto para agregar maior valor nutricional aos alimentos e preparações que compõem os cardápios da alimentação escolar. Neste sentido, este estudo pode servir de base para outros, onde podem ser realizadas modificações nas receitas a fim de que as mesmas sejam aceitas.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Escolar, Aproveitamento Integral dos Alimentos, Cucurbitaceae, Desperdício de Alimentos

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - UFSM - Nutricionista e Docente do Curso de Nutrição, thaispinheirofw@gmail.com

² UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES - URI - Nutricionista pela URI - Campus Frederico Westphalen, jessicaveit04@gmail.com

³ UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - UFSM - Graduanda do Curso de Nutrição, natali.kerber35@gmail.com

⁴ UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - UFSM - Graduanda do Curso de Nutrição, milenafozzacielo@hotmail.com