

FABRICAÇÃO DE IOGURTE CASEIRO ADICIONADO DE POLPA DE GRAVIOLA E CHIA: UM RELATO DE EXPERIMENTAÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS

Carla Gravel da Costa Osta¹

*¹ Centro Estadual de Atenção Especializada - CEAE, Rua Dr. Ivan Porcaro, s/nº, Centro, Muriaé-MG, telefone: (32) 3721-5223
carla-gravel@hotmail.com*

RESUMO

Este trabalho faz parte de uma prática experimental condizente à gestão de processamento de alimentos de aspectos relacionados à nutrição através da redução de custos e otimização dos processos internos usando a experimentação como ferramenta de exploração, integralização e oferta de produto como parte complementar e enriquecedora de um cardápio institucional além de desenvolvimento de observação crítica acerca do processo da alimentação natural a fim de proporcionar um produto com a adição de uma das frutas mais conhecidas por suas ações antiinflamatórias e enriquecimento de uma das sementes mais benéficas da nutrição. Os ingredientes e utensílios utilizados foram: 5 litros de leite pasteurizado tipo ‘‘C’’; 250 gramas de açúcar cristal; 10 colheres de sopa de iogurte natural; 300 gramas de graviola (in natura); 100 gramas de açúcar cristal; 2 colheres de sobremesa cheia de semente de chia; 1 recipiente para manipulação; 1 caixa isotérmica com tampa para acondicionamento e repouso do produto; fogão e termômetro digital. O iogurte foi fabricado a partir do leite pasteurizado adicionado de iogurte natural que após período de repouso resultou em coalhada apresentando-se homogênea e com boa consistência em separação do soro. A manutenção da temperatura a 45°C favoreceu o desenvolvimento das bactérias, propiciando a textura, viscosidade, aroma e acidez característicos. A submissão à temperatura de resfriamento de 8°C devidamente envasado favoreceu o correto armazenamento. Os resultados provenientes através da satisfação e aceitação permitem concluir que as atividades práticas podem assumir fundamental importância na promoção de aprendizagens sobre os padrões de serviço e preparação de produtos além da contribuição de desenvolvimento de práticas inovadoras em nutrição em Instituições de Longa Permanência para Idosos.

Palavras-chave: Experimentação. Fabricação de iogurte. Alimentação do idoso.

1 INTRODUÇÃO

O iogurte é um dos poucos alimentos conhecidos e consumidos a mais de 4500 anos. Foi introduzido no Brasil nos anos 30, entretanto, o consumo só foi considerado significativo a partir de 1970 devido a melhorias nas técnicas de processamento, reconhecimento da qualidade nutritiva e da função terapêutica (KROLOW, 2008). Desde então, esse produto foi ganhando espaço no dia a dia, passando a fazer parte dos hábitos alimentares de muitas pessoas (RIBEIRO et al., 2010). Além disso, o consumo deste produto está conexo à imagem positiva de alimento saudável e nutritivo, associado às suas qualidades sensoriais. Esse consumo também pode ser atribuído à expectativa crescente das pessoas em consumirem produtos naturais, e os benefícios que o iogurte traz ao organismo, tais como: promover a ação das proteínas e enzimas digestivas no organismo humano, promoverem a absorção de cálcio, fósforo e potássio, ser fonte de galactose – importante na síntese de tecidos nervosos e cerebrosídeos, bem como se constituir em uma forma indireta de se consumir leite (SILVA et al., 2014). A ingestão de iogurtes apresenta diversas vantagens sobre a saúde dos consumidores, entre elas, o beneficiamento de ingestão de cálcio e proteína (caseína) facilmente digerível, diminuição dos níveis de colesterol sanguíneo, diminuição de incidência, duração e severidade de quadros de diarreia, produção de anticorpos e enzimas importantes para o metabolismo contribuindo para o reforço do sistema imunológico, bem como contribuição para proteção de vários tipos de cânceres, graças à abordagem de sua ação antimutagênica (PACHECO e SGARBIERI, 2007.; KROW, 2008). Um aumento do consumo deste produto pode ser promovido com o desenvolvimento de sabores diferenciados que agradem ao consumidor sênior, atendendo às suas expectativas.

A proposta ‘‘Fabricação de iogurte caseiro adicionado de polpa de graviola e chia’’, objetiva fundamentalmente a manipulação de um iogurte como parte complementar e enriquecedora do cardápio alimentar desta Instituição.

2 METODOLOGIA

A receita com padronização técnica foi fornecida através da assistência dos extensionistas da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER) do estado de Minas Gerais. Os ingredientes e utensílios utilizados foram: 5 litros de leite pasteurizado tipo ‘‘C’’; 250 gramas de açúcar cristal; 10 colheres de sopa de iogurte natural; 300 gramas de graviola (in natura); 100 gramas de açúcar cristal; 2 colheres de sobremesa cheia de semente

de chia; 1 recipiente para manipulação; 1 caixa isotérmica com tampa para acondicionamento e repouso do produto; fogão e termômetro digital. Iniciando a formulação, misturamos 250 gramas de açúcar cristal em um recipiente contendo 5 litros de leite mexendo até a completa diluição. Após, aquecemos ao fogo médio a uma temperatura de aproximadamente 85°C em uma média de 05 minutos em aproximado ponto de fervura. Em seguida, colocamos em uma vasilha com água e cubos de gelo a fim de esfriá-lo até a temperatura aproximada de 45°C. Na sequência acrescentamos 10 colheres de sopa de iogurte natural sem sabor, misturamos, fechamos e acondicionamos o recipiente em caixa isotérmica com tampa. Essa etapa foi procedida para que a temperatura não sofresse variações durante o processo, conseqüentemente atingindo a adequação. A obtenção da coagulação bem como a consistência desejada se estabeleceu após período de 9 horas. Ao realizarmos essa etapa da atividade, analisamos que o produto já se tratava de uma gelatinização observando o aspecto de coalhada. Para o preparo da polpa adicionamos 300 gramas de graviola in natura previamente higienizada e picada juntamente com 100 gramas de açúcar cristal e levamos ao fogo baixo mexendo por aproximadamente 10 minutos até adquirir consistência espessa. Ao esfriar, o preparo foi adicionado ao iogurte juntamente com as sementes de chia formando assim o iogurte natural com graviola enriquecido com esse complemento de grande aporte protéico. O produto foi envasado em embalagem de plástico com lacre, rotulado e submetido à geladeira a uma temperatura de resfriamento de 8°C. Após a temperatura de resfriamento, disponibilizamos o iogurte para degustação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Reconhecendo que a experimentação em instituições pode ser conduzida de forma prática e investigativa, buscamos através da observação e execução, enfatizar e enriquecer o conhecimento a respeito de formulação de iogurte caseiro. Nesse caso optamos pelo procedimento de forma prática a fim de possibilitar a execução, observação e consumo de algo básico como uma receita caseira, o que não demandaria a realização de vários procedimentos. Através da realização da atividade prática constatamos a importância dessa ferramenta funcional para observação crítica acerca do processamento da alimentação natural bem como a prática de oferta nutricional para essa população contribuindo de maneira significativa para a ação reflexiva, discursiva, investigativa e crítica dos funcionários e os institucionalizados. Segundo Moraes citado por ZIMMERMANN et al. (2016), as atividades práticas, incluindo a experimentação, desempenham um papel fundamental, pois possibilitam

aos envolvidos uma aproximação do trabalho científico e melhor compreensão dos processos de ação das ciências”. Além da experimentação, destacamos a importância do relato dos funcionários para a descrição da atividade realizada, num sentido de demonstrar a forma como se deu a apropriação do conhecimento bem como a aceitação e satisfação do público alvo ao qual se destinou o consumo como prática de complemento e enriquecimento nutricional da rotina alimentar. Realizando a análise dos respaldos descritos pelos funcionários bem como a percepção dos idosos, observamos que a atividade experimental, despertou uma grande motivação, participação e aceitação por todos envolvidos ao mesmo tempo em que proporcionou à nutricionista uma sugestão de atividade de fácil realização que pode contribuir de forma viável e assertiva a inovação de oferta alimentar. Da colocação dos funcionários, destacamos algumas opiniões que demonstram a motivação na realização de uma execução interativa como possibilidade de melhor compreensão do funcionamento do processo de formulação e, conseqüentemente, um interesse maior para implementação na rotina dietética a ser oferecida. Entre os respaldos dos institucionalizados, evidenciamos: "Achei o iogurte muito gostoso, com sabor diferenciado." (Institucionalizado 1); "Achei o iogurte delicioso, podemos repetir?"(Institucionalizado 2); “Achei o iogurte muito saudável e apetitoso (Institucionalizado 3) e “Achei o iogurte grossinho e muito gostoso. Gostaria de consumir mais vezes” (Institucionalizado 4).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da realização dessa prática destacamos a considerável aceitação do consumo do iogurte caseiro adicionado de graviola e chia por parte dos idosos que transpassaram satisfação do produto ofertado uma vez que os funcionários também conseguiram obter a abordagem e compreensão de uma experimentação além de motivação na prática da execução, o que favorece de forma significativa a elaboração de novas ideias neste contexto, uma vez que a oferta e manutenção de hábitos saudáveis favorecem a melhor qualidade de vida dos idosos institucionalizados, e, nesse sentido, identificar padrões alimentares poderá melhorar a compreensão de práticas dietéticas e auxílio nas intervenções nutricionais e educativas. O leite é um benéfico alimento para a alimentação de idosos e o iogurte se constitui sendo o leite fermentado mais popular e de maior importância econômica em viabilidades nutricionais como constituinte da dieta balanceada dessa população. O experimento prático foi satisfatório quanto aos objetivos pretendidos que contribuiu para a variação da oferta de iogurte na rotina alimentar diária, além de ter proporcionado uma atividade voltada a uma diferenciada

experimentação. Os resultados provenientes através da satisfação e aceitação permitem concluir que as atividades práticas podem assumir fundamental importância na promoção de aprendizagens e educações significativas sobre os padrões de serviço e preparação de produtos além da intensa contribuição de desenvolvimento de práticas inovadoras em nutrição em Instituições de Longa Permanência para Idosos.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KROLOW, A. C. R. Iogurte integral sabor café. Comunicado Técnico. **Embrapa Clima Temperado**, Pelotas, 2008. (Embrapa Clima Temperado, 193).

PACHECO, M. T. B.; SGARBIERI, V. C. Alimentos funcionais. **Disponível em:** <<http://www.alimentarium.com/artigos>>. Acesso em: 05/09/2020.

RIBEIRO, M. M.; MINIM, V. P. R.; MINIM, L. A.; ARRUDA, A. C.; CERESINO, E. B.; CARNEIRO, H. C. F.; CIPRIANO, P. A. Estudo de mercado de iogurte da cidade de Belo Horizonte-MG. **Revista Ceres**, v. 57, n. 2, p. 151-156, Viçosa, 2010.

SILVA, A. M. T.; CAVALCANTE, J. A.; ALMEIDA, M. M.; SANTIAGO, A. M. Elaboração de iogurte com propriedades funcionais utilizando bifidobacterium lactis e fibra solúvel. **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**, v. 16, n. 3, p. 291-298, Campina Grande, 2014.

ZIMMERMANN, C.; LEITE, F. A.; BOTH, M.; PELISSARO, T. A fabricação de iogurte caseiro: um relato de experimentação para o ensino de ciência. CCNEXT - **Revista de Extensão**, v. 3, ed. Especial, - XII EIE - Encontro sobre Investigação na Escola, p. 374-379, Santa Maria, 2016.