

USO DE SEMENTES DE MANDUVI (*Sterculia striata*) E DE ABÓBORA (*Curcubita* sp.) NO PREPARO DE LANCHES PRÁTICOS

Karlos Eduardo de Souza¹, Letícia Dias Arguello Evora¹, Tamires Divina Dias Andrade dos Santos¹, Edima Ramos Minzão², Waldize Diniz Gonçalves de Freitas³

^{1,2,3}Escola Municipal Rural Polo Carlos Cárcano e Extensões – Corumbá-MS
^{1,3}carloscarcano2018@gmail.com; ²luizminzao@gmail.com

Ciências Biológicas e da Saúde/ Nutrição

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Ingredientes Alternativos, Alimentação.

Introdução

Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde, a definição de dieta equilibrada é aquela que contém adequada quantidade de alimentos necessários para assegurar as necessidades nutricionais. Assim, uma alimentação saudável em termos gerais, é composta da ingestão dos nutrientes essenciais (carboidratos, vitaminas, proteínas, lipídios e sais minerais) em termos de qualidade e quantidade, além da ingestão das fibras alimentares e água.

O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, implica na busca de alternativas que visa a valorização de ingredientes alternativos na alimentação. Dois exemplos são: a semente de abóbora (*Cucurbita* sp. L.) (Figura 1), que muitas vezes é descartada e o manduvi (*Sterculia striata*) (Figura 1), uma planta cuja semente é uma parte interessante deste vegetal. No Brasil, as sementes (amêndoas) são apreciadas e consumidas como alimento de forma in natura, cozidas ou torradas pois apresentam aroma característico muito agradável, sendo seu sabor semelhante ao do amendoim (Ministério do Meio Ambiente, 2016; Santos Júnior, 2020). A utilização de ingredientes não convencionais pode diminuir os gastos com alimentação, além de propiciar uma melhor qualidade nutricional das refeições e reduzir o desperdício de alimentos. Assim, o presente trabalho visa apresentar sugestões sobre o aproveitamento integral de alimentos, apresentando duas receitas utilizando sementes destas duas espécies vegetais.

Metodologia

Realizou-se levantamento de receitas práticas, econômicas e atrativas através de revistas especializadas e sites de culinária. Foram selecionadas e adequadas duas receitas: barrinha de cereais com sementes de abóbora e cookies com sementes de manduvi, que seguem descritas abaixo.

Receita de barrinha de cereais com sementes de abóbora

Ingredientes utilizados

1/2 xícara de chá de aveia fina; 1 xícara de chá de aveia em flocos; 1 xícara de chá de sementes de abóboras; 1/2 xícara de chá de uvas passas; 1/2 xícara de chá de mel; 1 colher de sopa de manteiga.

Modo de preparo

Em uma panela, derreta a manteiga e junte o mel, em seguida acrescente as uvas passas. Em uma tigela, misture bem os demais ingredientes (sementes de abóbora, aveia fina e aveia em flocos). Despeje a mistura da panela na tigela com os ingredientes secos. Misture bem até virar uma pasta. Cubra uma forma com papel manteiga e arrume a mistura sob o papel para que não grude. Espere esfriar, corte em pedaços e embrulhe em papel manteiga ou celofane.

Receita de cookies com sementes de manduvi torrado

Ingredientes utilizados

200 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente; 120 g de açúcar branco granulado; 140 g de açúcar mascavo; 2 ovos grandes; 300 g de farinha de trigo; 1 colher de chá de bicarbonato de sódio; 1/2 colher de chá de sal; 100 g de sementes de manduvi torradas e picadas.

Modo de preparo

Bata a manteiga até ficar cremosa. Adicione o açúcar branco e o mascavo e bata por 2 minutos. Junte os ovos. Em outra tigela, misture a farinha, o bicarbonato e o sal e adicione-os à mistura da manteiga e bata até incorporar. Acrescente as sementes de manduvi torradas e picadas e misture suavemente. Leve à geladeira para descansar por 2 horas. Forre duas assadeiras grandes com papel manteiga e faça bolinhas e organize nas assadeiras preparadas, deixando um espaço para eles crescerem. Pré-aqueça o forno a 170 graus. Asse por cerca de 12-15 minutos, ou até dourar nas bordas.

Resultados e Análise

As sementes de abóbora torradas utilizadas nas barrinhas de cereais (Figura 2), conferiram a estas boa crocância e sabor. Embora não realizadas análises nutricionais neste trabalho, conforme literatura disponível, verifica-se que as sementes de abóbora podem apresentar alto valor nutricional, inclusive maiores do que quando comparadas as partes nobres da abóbora (poupa), (Storck *et al*, 2013).

A utilização das sementes de manduvi na receita dos cookies (Figura 3) foi satisfatória, uma vez que apresentou sabor

agradável similar ao de amendoim torrado. As mesmas podem ser coletadas sem custo, já que se trata de uma planta nativa também nesta região. Embora pouco difundido o uso das sementes desta planta na culinária local, essas constituem uma ótima fonte de nutrientes, já que as amêndoas são fonte de lipídios (30,8%) e proteínas (21,5%), conforme Araújo (1997), além de alguns minerais.



Figura 1. Sementes de abóbora (parte superior da foto) e sementes de manduvi (parte inferior da foto).



Figura 2. Barrinhas de cereais com sementes de abóbora.



Figura 3. Cookies com sementes de manduvi.

Considerações Finais

Os resultados foram satisfatórios quanto à confecção dos alimentos, através das duas receitas desenvolvidas. Porém, sugere-se a realização da análise nutricional destes alimentos, a fim de detectar o valor nutritivo dos mesmos.

Referências

ABREU, E.S.; TORRES, E.A.F.S. Restaurante “por quilo”: vale o quanto pesa? Uma avaliação do padrão alimentar em restaurantes em São Paulo, SP. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v.25, p. 7-22, jun., 2003.

ARAÚJO, E.C.E. Chichá (*Sterculia striata*, St. Hill. et Naud.): Uma nova opção para os mercados nacional e internacional de nozes. *Informativo SBS*, 16(4), 13-15, 1997.

BEZERRA, Ilana Nogueira et al. Alimentos consumidos fora de casa no Brasil segundo locais de compra. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 51, 15, 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102017000100214&lng=en&nrm=iso>. acesso em 27 de agosto de 2020. Epub 23 de março de 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/s1518-8787.2017051006750>.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: Plantas para o Futuro: Região Centro-Oeste / Ministério do Meio Ambiente. Secretaria de Biodiversidade; Roberto Fontes Vieira (Ed.). Julcéia Camillo (Ed.). Lidio Coradin (Ed.). – Brasília, DF: MMA, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Terminologia sobre alimentos e nutrição: definição de alguns termos e expressões de uso corrente. Brasília (DF): Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição, 1984, p.12.

SANTOS JÚNIOR, A. dos. Caracterização Populacional de Manduvi (*Sterculia apetala* (Jacq.) Karst – Sterculiaceae) e suas implicações no oferecimento de ninhos para a arara-azul no Pantanal Sul, Mato Grosso do Sul, Brasil. (disponível em <https://www.institutoararaazul.org.br/estudo-sobre-o-manduvi/>, site consultado em 17/08/20)

STORCK, C. R. et al. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural*, v. 43, n. 3, p. 537–543, 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-84782013000300027>.