

APROVEITAMENTO INTEGRAL DA ABÓBORA PAULISTA (*CURCUBITA MOSCHATA*)

Aline Moraes, Bruna Corrêa Conte, Karina Alvarenga Moura Santos, Matheus Manfredini Iqueda, Nicolli Gabrieli de Toledo Campos Silva, Thaís de Lima Valentim Veiga, Roseli de Sousa Neto, Paula de Oliveira Feliciano.

Centro Universitário Senac Campos do Jordão, Avenida Frei Orestes Girardi, 3549, Vila Capivari - 12460-000 – Campos do Jordão-SP, Brasil, aaline015@gmail.com; karinaalvarengam@outlook.com; mmiqueda23@icloud.com; nicolli.colng@gmail.com; thaisdelimav@hotmail.com; roseli.sneto@sp.senac.br; paula.ofeliciano@sp.senac.br.

Resumo – A abóbora paulista (*Curcubita moschata*) é uma hortaliça com propriedades funcionais devido ao seu alto teor de betacaroteno, de preço acessível e presente nas mesas da população brasileira. Este projeto busca valorização do ingrediente regional, bem como seus benefícios e alternativas para seu uso integral com a possibilidade do uso de todas as partes do vegetal: polpa, casca, sementes em preparações culinárias, salgadas, bebida e sobremesa. A metodologia constituiu de levantamento bibliográfico sobre o insumo pesquisado e a elaboração das receitas no Laboratório de Cozinha Pedagógica do Centro Universitário Senac Campos do Jordão. As preparações gastronômicas foram apresentadas no evento feira gastronômica e constituem-se em alternativas para o consumo da hortaliça e redução do desperdício.

Palavras-chave: Abóbora paulista. *Curcubita moschata*. Aproveitamento Integral.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução

A abóbora paulista é conhecida cientificamente por *Cucurbita moschata* (Figura1). Faz parte do gênero *Cucurbita* (mais especificamente *Cucurbita mixta*) que foi domesticado no Novo Mundo e cultivado há muito tempo pelos povos Ameríndios. Existem várias espécies, sendo a *Cucurbita moschata* e a *Cucurbita maxima* as mais cultivadas no Brasil e também consideradas de maior valor nutricional e agro econômico, por serem rica fonte de nutrientes essenciais à saúde do organismo humano.

Figura 1 – *Cucurbita moschata* ou abóbora paulista



Fonte: CEAGESP (2017)

Diferem no formato, tamanho, cores da casca e polpa, textura, teor de amido, teor de matéria seca e sabor. São muito apreciadas pelo agradável paladar, podendo ser consumidas nas formas doces ou salgadas; também existem variedades destinadas à ornamentação e à ração animal conforme FILGUEIRA (1982). A espécie *Cucurbita moschata*, em específico, possui casca espessa mesclada em verde bandeira e um branco esverdeado/amarelo, possuindo a polpa alaranjada; tem sabor

caracterizado como adocicado, utilizada comumente na região sudeste sob a forma do doce de abóbora, presente nas festas tradicionais dos meses de maio e junho. Em conjunto com a *Cucurbita maxima* é a espécie mais popular do país. No período compreendido entre 2002 a 2003, o consumo per capita de abóbora no Brasil, foi de 1,196 kg, perdendo apenas para o tomate (5,0kg) e a cebola (3,47kg). Seu consumo é tradicional no Brasil e realizado independentemente da situação financeira da população.

“Os frutos podem ser comercializados e consumidos na forma imatura ou madura. Com a polpa dos frutos imaturos são preparados pratos salgados e os frutos maduros são utilizados tanto na elaboração dos pratos salgados quanto em doces caseiros ou industrializados. A polpa também pode ser utilizada na alimentação animal. Contudo, outras partes da planta também podem ser consumidas. As folhas, assim como as flores, quando jovens, podem ser consumidas como hortaliças e constituem uma excelente fonte de vitaminas e minerais.” (ALMEIDA apud RAMOS et al, 2010, p. 11 e 12).

É caracterizada como funcional por ser um alimento convencional presente na dieta rotineira, que possui em sua composição componentes naturais em elevada concentração, possui efeitos positivos para saúde além dos básicos nutritivos. Sua propriedade funcional pode ser comprovada cientificamente e ainda pode ser um alimento alterado, removido ou acrescentado (transgênicos, por exemplo) declara MORAES e COLLA (2006).

Em estudo realizado por LIMA e AMAYA, nos anos 90, foram identificados 19 tipos de carotenoides nas polpas de abóbora, porcentagens de fibras, vitaminas A, B, B5, B2, cálcio, fósforo, potássio, sódio, ferro e enxofre. Em relação aos valores nutricionais, abóbora paulista crua apresenta a seguinte composição centesimal: 92,5% de umidade, 0,7g de proteína, 6,1 g de carboidratos, 0,1 g de lipídios, 2,3 g de fibras, 32 mg de fósforo, 0,3 mg de ferro, 1 mg de sódio e 2,1 mg de vitamina C (TACO, 2011). Como pode ser observado, as hortaliças do gênero *Cucurbita* não possuem valores significantes de lipídeos, no entanto, apresentam alto teor de umidade em sua composição. O objetivo principal deste trabalho foi a elaboração de preparações culinárias doce, salgadas e bebidas, utilizando a abóbora como ingrediente principal, aproveitando integralmente todas as partes do fruto (casca, polpa e sementes), além do cálculo dietético e de custo das receitas elaboradas.

Metodologia

A metodologia utilizada foi levantamento bibliográfico em livros, artigos científicos e sites especializados, relacionando conhecimentos sobre a abóbora paulista (*Curcubita moschata*), a variedade e aplicações das abóboras, além de suas informações nutricionais. Além disso, foi realizado teste prático para a elaboração de receitas pelos alunos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, sob o ponto de vista do aproveitamento integral do insumo. Os demais ingredientes utilizados na elaboração do ravióli de abóbora e torta doce de abóbora foram obtidos no comércio varejista de Campos do Jordão, os preparos foram realizados no Laboratório de Cozinha Pedagógica do Centro Universitário Senac Campos do Jordão, SP e as produções culinárias apresentadas na feira gastronômica no formato de degustação aberta à comunidade.

Resultados

Visando aspectos sustentáveis em conjunto com a saudabilidade, pesquisas sobre o tema têm sido lançadas e a prática de aproveitamento total dos alimentos mostra-se cada vez mais presente nos âmbitos da gastronomia, incluindo desde chefs profissionais a programas de culinária de forma também a conscientizar e incentivar a população. Nesse contexto a abóbora é excelente objeto de estudo pois além de sua versatilidade, toda a composição da planta pode ser utilizada em preparos culinários desde cascas, sementes, folhas e flores; dando espaço livre para criatividade e aproveitamento total do alimento, contribuindo assim para a preservação do meio ambiente, e reduzindo ao máximo o desperdício.

Figura 2– Ingredientes do Ravióli de Casca de Abóbora

	<p>Ravióli de casca de abóbora</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>0,700 kg de Farinha de trigo 300g de Semolina 0,5kg de Ovos 0,150 kg de Cebola 1 kg de Abóbora Paulista 0,300kg de Manteiga 0,020 kg de Alho 0,020kg de Azeite</p> <p>Rendimento: 40 porções de 79g cada.</p>
---	---

Fonte: Os autores (2017)

O ravióli é uma receita versátil e que favorece a utilização de duas partes da abóbora: a polpa para a produção da massa e a casca como recheio da produção culinária. Essa dupla utilização aumenta os valores nutricionais e propõe a utilização integral do ingrediente, colaborando para a quebra de preconceito em seu consumo. O cálculo das porções foi realizado dividindo-se o valor total dos ingredientes (em gramas), considerando porções de 79g por pessoa, obtém-se 40 porções de 120 Kcal.

A escolha da produção da torta doce de abóbora (Figura 3), com a base de sementes de abóbora, sustenta-se principalmente da ideia do uso da semente como farinha, substituindo a farinha de amêndoas original da receita e agregando mais sustentabilidade ao prato. Segundo a receita, foi criada uma ficha técnica de preparo e custos.

Figura 3 – Torta doce de semente de abóbora

	<p>Torta doce de semente de abóbora</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>0,500 kg de Farinha de Trigo 0,375kg de Manteiga 0,100 kg de Semente de Abóbora Torrada 0,125 kg de Ovos 0,400 kg de Açúcar Demerara 0,200 kg de Gema de Ovos 0,900 kg de Polpa de Abóbora Paulista 0,400 L de Leite 0,75 kg de Amido de Milho</p> <p>Rendimento: 40 porções de 62g cada.</p>
---	--

Fonte: Os autores (2017)

As calorias dessa preparação doce foram calculadas efetuando-se a soma da quantidade de carboidratos (x 4), lipídeos (x 9) e proteínas (x 4) obtendo-se o valor total de 7.787 Kcal. Dividindo-se esse valor total, considerando porções de 62g por pessoa em via regra de três, dá-se 40 porções de 195 Kcal.



Discussão

A escolha de um ingrediente simples, muito comum na dieta da população pode não parecer desafiadora; contudo o insumo escolhido mostrou-se perfeitamente apto para realização de uma pesquisa detalhada e informativa que valorizou acima de tudo as tradições de consumo da população brasileira e sua familiaridade com a espécie. Dentro dos critérios determinados ao projeto, a abóbora paulista (*Cucurbita moschata*) mostrou-se excelente ingrediente de estudo, especialmente por seu fácil acesso, sendo encontrada e adquirida por indivíduos de diferentes classes sociais, podendo ser um ingrediente a ser usufruído de forma integral pelo total da população brasileira – e até mesmo mundial.

A receita do ravióli elaborado com a polpa e a casca da hortaliça permitiu um incremento do teor de fibras tanto da casca quanto da polpa da abóbora, além de diminuir o descarte de partes que não são comumente utilizadas. As fibras são substâncias não digeríveis e seu consumo melhora a flora intestinal, auxilia no consumo glicêmico (pois interferem na absorção de carboidratos), auxiliam no controle do colesterol alto, contribuem para a perda de peso e reduzem risco de doenças cardiovasculares.

FEITOSA et al (2009) afirmam que a abóbora é fonte excelente de carotenoides (substâncias químicas que dão cor vermelha e laranja para os alimentos, são antioxidantes inibem radicais livres e combatem o câncer, além de regular o sistema imunológico), também auxilia no combate da deficiência de vitamina A e a pectina (substância com função de espessante, muito utilizada na confecção de doces, geléias e sucos industrializados) de baixo custo.

Na preparação da torta doce, foi realizada a substituição da farinha de amêndoas da receita original, pela farinha da semente da abóbora. As sementes da abóbora são utilizadas na dieta humana e animal. Estas são consumidas secas, frescas ou torradas, encontradas sob a forma de aperitivo, óleo ou farinha; esta última possui elevado teor de fibra alimentar, efeito vermífugo e antioxidante e é excelente fonte proteica de acordo com ESUOSO (1998). Segundo PIEKARSKI (2009), que realizou um estudo sobre pães fabricados a partir da farinha de sementes de abóbora, ela ainda se trata um fruto multifuncional, que possui diversas possibilidade de consumo e é rica em proteínas, cálcio, ferro, fósforo, manganês, magnésio, sódio, potássio, cobre, zinco, cinzas e carboidratos.

Conclusão

As preparações culinárias elaboradas (salgada e sobremesa) com as partes não convencionais da abóbora paulista (*Cucurbita moschata*) são alternativas que podem ser incluídas na dieta alimentar. Aumentado o valor nutricional, tornando-as mais saudáveis devido ao incremento de fibras e substâncias antioxidantes presentes na hortaliça, além de reduzir o desperdício. O cuidado necessário ao plantio dessa iguaria apreciada em todo o país, bem como o recente consumidor que busca alimentos mais saudáveis com pouca ou nenhuma presença de químicos pode contribuir com a criação de empregos na área, substituindo os esforços de maquinários e químicos poluentes para o tradicional modo manual, trazendo consigo o benefício de um maior contato do indivíduo com a terra. Esse fator serve de incentivo para produtores familiares, favorecendo a economia local.

Referências

- ALMEIDA, A. H. B. de. **Heterose e correlações de plantas braquíticas e normais de jerimum-caboclo (*Cucurbita maxima Duchesne*)**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Viçosa. Viçosa, 1988.
- BOITEUX L. S; NASCIMENTO W. M; FONSECA M. E. N. et al. **‘Brasileirinha’: cultivar de abóbora (*Cucurbita moschata*) de frutos bicolors com valor ornamental e aptidão para consumo verde**. Horticultura Brasileira. Brasília, DF, n. 25, 2007.
- BORGES, S. V.; MANCINI, M. C., CORRÊA, J. L. G. et al. A. **Secagem de fatias de abóboras (*Cucurbita moschata*, L.) por convecção natural e forçada**. Ciência e Tecnologia de Alimentos. Campinas, n. 28, 2008.



CEAGESP. **Abóbora paulista é um poderoso mix de nutrientes**, saiba mais. Blog da CEAGESP. Disponível em: <http://ceagespoficial.blogspot.com.br/2017/01/abobora-paulista-e-um-poderoso-mix-de.html>. Acesso em 13 set. 2017.

ESUOSO, K.; LUTZ, H.; KUTUBUDDIN, M. et al. **Chemical composition and potential of some underutilized tropical biomass. I: fluted pumpkin (*Telfairia occidentalis*)**. Food Chemistry, Barking, v. 61, n. 4, 1998.

FEITOSA et al. **Isolamento de pectina de abóbora (*Cucurbita moschata*, L.) por hidrólise ácida**. ANAIS DO 10º CONGRESSO BRASILEIRO DE POLÍMEROS. FOZ DO IGUAÇU, PR, 2009.

FELIPPE, Gil. **Grãos e semestres: a vida encapsulada**. Editora Senac São Paulo. São Paulo, 2007.

FILGUEIRA, F. A. R. **Manual de olericultura: cultura e comercialização de hortaliças**. Editora Ceres, 2ª ed. São Paulo, 1982.

FREITAS, Deo. **Abóbora salvadora**. Blog Dr. Deo de Freitas. Disponível em: <http://deodefreitas.blogspot.com.br/2011/09/abobora-salvadora.htm>. Acesso em: 18 set. 2017.

PIEKARSKI, Flávia. **Folha de abóbora: caracterização físico-química, mineral e efeito da adição na reologia da massa e na qualidade sensorial de pães contendo fibra alimentar**. Universidade Federal do Paraná. Curitiba, PR, 2009.

RAMOS, Bethania et al. **Aproveitamento integral de alimentos ou de seus resíduos no desenvolvimento de produtos alimentícios numa disciplina no curso de Nutrição: relato de experiência**. Revista Interdisciplinar UVA. Rio de Janeiro, v.VII, n.15, RJ, 2016.

RAMOS, Semíramis et al. **Aspectos técnicos do cultivo da abóbora na região nordeste do Brasil**. EMBRAPA. ARACAJU, SE, 2010.

RAMOS, S. R. R. CARVALHO, H. W. L.; QUEIROZ, M. A. de, et al. **Genótipos de abóbora selecionados pelos agricultores: opção para o melhoramento de variedades locais**. Horticultura brasileira. Brasília, DF, v. 25, n. 1, 2007.

TACO. **Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos –** 4ª ed. UNICAMP; NEPA Campinas, SP, 2011.

TROWELL, H. **Definition of dietary fiber and hypothesis that is a protective factor in certain diseases**. American Journal of Clinical Nutrition. New York, v. 29, 1976.