

## APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS: ELABORAÇÃO DE EMPADA UTILIZANDO O RESÍDUO DA CENOURA

Patrícia Tederke Argenta<sup>1</sup>  
Jakeline Gabrieli Franz<sup>2</sup>  
Rúbian Lucion<sup>3</sup>

**INTRODUÇÃO:** O aproveitamento integral dos alimentos é a utilização do alimento em sua totalidade e tem sido adotado como uma prática sustentável e ecologicamente correta, com uma maior utilização de recursos naturais, o que permite a redução de gastos com alimentação da família e estimula a diversificação dos hábitos alimentares, melhorando a qualidade nutricional (SANTANA & OLIVEIRA, 2005). Dessa forma, o aproveitamento integral de alimentos pode enriquecer a alimentação diária, com inúmeros benefícios, além de reduzir o desperdício e proporcionar uma maior diversidade de nutrientes na dieta (ALVES et al, 2007). Para Lustosa et al. (2010), uma possibilidade para reduzir a produção de resíduos seria a adoção de receitas que tenham aproveitamento integral dos alimentos no cardápio. Segundo o autor, a geração de resíduos de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) quase sempre vem do uso exacerbado de matérias-primas ou do não reaproveitamento de sobras. Também cita que um dos métodos para que haja a diminuição da geração desses resíduos é o treinamento com os funcionários, manutenção regular de equipamentos e padronização de operações. Dada a importância econômica e nutricional do aproveitamento das partes usualmente desprezadas, bem como sua incorporação na elaboração de produtos industrializados, pode contribuir substancialmente para aumentar a disponibilidade de nutrientes, sendo fonte de proteínas, fibras, vitaminas e minerais (PEREIRA et al, 2001; STORCK et al, 2013). **OBJETIVO:** Desenvolver uma receita aproveitando o resíduo (raspas) da cenoura em um restaurante comercial que trabalha com produtos funcionais e direcionado a um público com dietas restritas; **METODOLOGIA:** Ao longo do estágio social em uma de unidade de alimentação e nutricional foi feita a elaboração e execução deste projeto, por meio do restaurante, inicialmente realizou-se uma pesquisa de uma receita que atendia às necessidades do estabelecimento, no caso sem glúten e lactose. Sendo assim, a receita estudada foi selecionada, testada e ajustada de acordo com a funcionalidade da UAN. Portanto, a receita escolhida foi uma empada, e para a elaboração da mesma o legume escolhido para o reaproveitamento foi a cenoura devido à alta frequência de uso no cardápio. Um dos produtos produzidos e comercializados no espaço, são os sucos produzidos no estabelecimento são preparados na centrífuga de alimentos para manter o seu valor nutritivo. De fato, o processo converte pelo menos 30% da matéria-prima em raspas (resíduos), sendo sobras limpas e secas ou seja, livre da atividade de água. Com isso, os resíduos gerados pela centrifugação podem ser utilizados de diversas formas: como matéria-prima na fabricação de outros alimentos, como base para compostos de interesse industrial ou até mesmo como alimento em si. A produção da empada com o resíduo da cenoura levou os seguintes ingredientes: feijão branco cozido (300 g), resíduo de cenoura (200 g), manteiga ghee (40 g), fécula de batata (100 g), sal (5 g). Para o recheio: resíduo de cenoura (100 g), castanha de caju (100 g), frango desfiado, 100 g, sal (3 g). Após as misturas dos ingredientes, as empadas foram montadas individualmente contendo 65 gramas cada e assadas no forno elétrico, em 180 °C por 20 minutos. Logo após, a empada de cenoura foi submetida a testes de aceitação pelos colaboradores. **DISCUSSÃO DOS DADOS DE**

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de nutrição da UCEFF. E-mail: patriciatargenta@gmail.com.

<sup>2</sup> Docente do curso de nutrição da UCEFF. E-mail: jake\_franz@hotmail.com.

<sup>3</sup> Docente do Curso de Nutrição – UCEFF. E-mail: rubian@uceff.edu.br

**CAMPO:** A empada de cenoura é fonte de  $\beta$ -caroteno, importante nutriente para o nosso organismo que atua na prevenção de doenças. Além disso, economiza-se recursos ao reutilizar sobras que, de outra forma, seriam jogadas fora. Segundo Murugan et al, (2013) o resíduo da cenoura é potencialmente nutritivo, pois é rico em vitamina C e proteínas. A aceitação do produto foi determinada por um teste analisando as preferências, seguindo uma escala de respostas já estabelecida com base em atributos ‘gosta e desgosta’. A respeito dos resultados do teste de aceitabilidade, 20 pessoas participaram do teste, 19 responderam “gostei” e somente 1 “desgostei”. Pôde-se observar que a preparação classifica-se como bem aceito. A receita foi fotografada para a elaboração de uma ficha técnica e será incluída no cardápio do restaurante.

**CONCLUSÃO:** Conclui-se que desenvolver empadas a partir dos resíduos de cenoura é um alimento interessante em comparação aos alimentos tradicionais, atendendo às necessidades de pessoas com restrições alimentares e considerado mais nutritivo por ser rico em compostos bioativos que são encontrados na cenoura e ao mesmo tempo ofertar um alimento saboroso para a população. Assim, reforça-se a importância da prática do aproveitamento integral dos alimentos contribuindo para reduzir o desperdício de alimentos.

**Palavras-chave:** Aproveitamento integral de alimentos. Cenoura. Desperdício.

## REFERÊNCIAS

ALVES, JA, Novello, D, Ost, PR. & Quintiliano, DA. (2007). Aceitação de torta de farinha integral feita com reaproveitamento de alimentos por crianças pré-escolares em uma creche municipal do município de Guarapuava-PR. *Alim. Nutr.* 18(2):161-166.

LUSTOSA M.; et al. Elaboração de cardápios sob a ótica da produção mais limpa. In: 6º Fórum de Nutrição -Food Service / Gastronomia, 2010.

MURUGAN, K. et al. Current state-of-the-art of food processing by-products. In: CHANDRASEKARAN, M. (Ed.). *Valorization of Food Processing By-products*. Boca Raton, Florida: CRC Press. p. 35–62.2013

PEREIRA, G. I. S.; PEREIRA, R. G. F. A.; BARCELOS, M. F. P.; TORGA, P. P.; TEIXEIRA, D. G. A. Caracterização química da folha de cenoura (*Daucus carota* L.) para utilização na alimentação humana. In: CONGRESSO DA PÓS-GRADUAÇÃO DA UFLA, 10., 2001, Lavras. **Anais...** Lavras: UFLA, 2001. 1 CD-ROM.

SANTANA, A. F.; OLIVEIRA, L.F. Aproveitamento da casca de melancia na produção artesanal de doces alternativos *Alimentos e Nutrição*. Vol.16. Num. 4. p.363 - 368. 2005

STORCK, CR, Nunes, GL, Oliveira, BB & Basso, C. (2013). Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural*. 43 (3): 537-543.