

Área: Tecnologia de Alimentos

CUPCAKES: UMA VERSÃO AGRIDOCE E NUTRITIVA

Mônica Moka*, Bruna L. Endl, Arielli Lima, Bruna A. Brun, Daniela Bengochea, Taís R. de Siqueira, Liane S. Fonseca, Eilamaria Libardoni Vieira*

Laboratório de Nutrição, Curso de Nutrição, Departamento de Ciências da Vida, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Íjuí, RS

**E-mail:monica_mokan@hotmail.com*

RESUMO – A adição de ingredientes com propriedades funcionais em alimentos panificados torna os alimentos tipicamente ricos em calorias vazias e gorduras indesejáveis em alimentos nutritivos. Este trabalho teve como objetivo apresentar um cupcake desenvolvido no laboratório de nutrição na UNIJUI-RS. Foram desenvolvidos um cupcake com recheio doce e outro salgado. A receita contém ingredientes que contribuem significativamente para a qualidade de vida, como a cenoura, farinha de trigo integral e a aveia. O recheio doce foi a base chocolate 80% cacau e o salgado com molho bolonhesa e temperos naturais. Para o cálculo da composição nutricional foi utilizada a tabela TACO. Em média, um cupcake comercial de uma padaria de Íjuí-RS (constituído com grande quantidade de farinha de trigo branca, açúcar, gorduras hidrogenadas e outros) tem 350 kcal. O cupcake desenvolvido tem um valor calórico médio 221 kcal. O produto vem em contrapartida ao alto consumo do cupcake tradicional, consumido frequentemente nos eventos infanto-juvenil considerado pobre nutricionalmente. O desenvolvimento do produto e suas respectivas versões visa aumentar o consumo de uma versão de alimentos saudáveis, menos calóricos e ricos em betacaroteno na dieta das crianças e jovens brasileiros.

PALAVRAS CHAVES: Cupcake; nutritivo; saudável; desenvolvido.

1 INTRODUÇÃO

Durante a última década do século XX e nesta primeira do século XXI, notou-se uma transição nutricional do que era desnutrição para a obesidade infantil. Com o fim da segunda guerra mundial e o surgimento de uma indústria alimentícia poderosa, os alimentos processados tornaram-se fontes primárias de consumo ao longo dos anos. E o público infantil, é uma das principais vítimas da pandemia do sobrepeso e obesidade que encontramos atualmente. Conforme Michael Pollan, autor do livro O Dilema do Onívoro: “A cadeia alimentar se afastou da lógica da biologia para adotar a lógica da indústria”. (POLLAN, 2007, p.64)

Podemos dizer que é uma cadeia de multifatores que torna tão vicioso este círculo de consumo dos alimentos industrializados. Tal círculo, atinge indivíduos nos quais ainda não têm consciência do que é um hábito alimentar incorreto ou saudável, tornando mais fácil a influência da mídia para o consumo de tais produtos pelas crianças e jovens.

O aumento da substituição dos alimentos in natura fontes de fibras alimentares, vitaminas e minerais por produtos ultraprocessados, associados ao sedentarismo, mudanças na estrutura de trabalho e avanços na área da tecnologia, são considerados os principais fatores etiológicos das doenças crônicas não transmissíveis e da obesidade (MONDINI, COSTA, 2000; CYRILLO 2001).

Devido ao aumento da incidência de doenças crônicas/distúrbios alimentares no público infantil, vem preocupado a comunidade científica, nutricionistas, médicos, e outros profissionais da área da saúde. O cupcake foi elaborado com o objetivo de oferecer opções alternativas à alimentação de crianças e adolescentes, baseando-se nos estudos que indicam a crescente taxa de má alimentação, sedentarismo nos mesmos. Apresenta em sua composição uma massa agridoce de cenoura e aveia. Em suas versões de recheio, chocolate tipo cacau e diversos temperos, utilizados para realçar o sabor, sem utilizar grande quantidade de sal, como a maioria da indústria oferece.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Na disciplina de Técnica Dietética I do curso de Nutrição da UNIJUÍ, RS foi desenvolvida uma receita de Cupcake a base de cenoura e farinhas integrais. Durante a apresentação do trabalho foi realizada uma avaliação sensorial com escala hedônica por colegas regularmente matriculados na disciplina.

A partir da cenoura triturada foram formulados Cupcake com recheio doce e salgado para posterior apresentação e degustação. A produção do Cupcake foi feita na seguinte sequência: elaboração da massa- assamento da massa (180° C por 15 minutos)- elaboração do recheio doce e salgado – finalização – decoração.

O cálculo da composição nutricional foi realizado a partir das tabelas de composição nutricional Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO (2011). Foram calculados os seguintes nutrientes: Carboidratos, lipídios, proteínas, fibras e sódio.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a elaboração da massa foi utilizado como base cenoura, aveia, farinha de trigo integral, conforme a descrição no Quadro 1.

A massa agridoce é composta por aveia e cenoura, considerados alimentos com capacidades antioxidantes e de custo benefício favoráveis à produção. Conforme Melo et al (2006), a cenoura tem uma posição favorável entre as hortaliças usualmente consumidas. Suas propriedades são benéficas devido ao teor de antioxidantes e de vitaminas, como vitamina A. Esses fatores tornam a cenoura uma opção favorável, já que de acordo com Souza e Boas (2002), há um baixo consumo de vitamina A no Brasil.

Na formulação do cupcake foi adicionado a aveia que é um cereal rico em fibras solúveis, vitaminas do complexo B, vitamina E, cálcio, fósforo, ferro e proteínas auxiliando no trânsito intestinal e na manutenção dos níveis de colesterol bom, o HDL (PHILIPPI, 2010).

Na versão do recheio doce (Figura 1) foi utilizado chocolate 80% cacau, rico em flavonoides. Em uma pesquisa realizada por GARCIA et al, (2014) com 1.458 adolescentes europeus foram encontrados benefícios que o consumo de chocolate moderado em relação ao desenvolvimento cognitivo.

De acordo com o estudo de Philippi (2010) os flavonoides presentes no chocolate, especialmente catequinas, podem promover à saúde, devido às suas propriedades antioxidantes, efeitos

antihipertensivos, antiaterogênicos, anti-trombóticos e anti-inflamatórios. Tem influência também sobre a sensibilidade à insulina, a função endotelial vascular, e a ativação do óxido nítrico.

E em sua versão salgada (Figura 1), citamos o uso de temperos verdes, como salsa, cebolinha, alho e orégano usualmente utilizando pela população, ricos em antioxidantes, além de serem ótimos saborizantes, colaborando para a diminuição do uso excessivo de sódio nas preparações e receitas.

Quadro 1. Ingredientes da massa e recheio do cupcake agridoce nutritivo e modo de preparo.

DESCRIÇÃO/INGREDIENTE	MEDIDA CASEIRA	GRAMAGEM/ml
MASSA		
Cenouras	8 cenouras	736,72g
Farinha integral	8 xícaras de chá	840,96g
Aveia	4 xícaras de chá	338,56g
Açúcar cristal	4 xícaras de chá de açúcar	753,92g
Óleo de soja	4 xícaras de chá de ¾	895ml
Fermento em pó	4 colheres de sopa rasa	23,76
Ovos	16 ovos	47,48g
Sal	3 colheres de chá de sal	20,61g
RECHEIO DOCE		
Creme de leite	2 caixas	400g
Barra de chocolate amargo 80 % cacau	2 barras	300g
RECHEIO SALGADO		
Carne moída		854g
Salsinha	1 maço	27,25g
Cebolinha	1 maço	18,94g
Alho	2 dentes	3,6g
Tomate	2 tomates	199,95g
Cebola	2 cebolas	219,97g
Queijo parmesão ralado	1 xícara de chá	104,73g
MODO DE PREPARO DA MASSA:		
<ul style="list-style-type: none"> - Cortar as cenouras em pequenos pedaços; -Pôr no liquidificador os pedaços da cenoura, os ovos, o óleo e o sal, liquidificar até virar uma pasta líquida; -Liquidificar ou triturar a quantidade aveia; - Em uma tigela grande, adicionar a farinha, o açúcar e a aveia; -Adicionar as colheres de fermento por último e mexer pacientemente com auxílio de uma colher grande os com as mãos; -Pôr em forminhas, pode-se usar auxílio das de papel; 		

-Pôr no forno pré-aquecido em torno de 250 °C, com o dourador, deixar em torno de 15 minutos;

-Retirar do forno, e cortar “o miolo” fora para adicionar os recheios.

RECHEIO DOCE:

- Cortar o chocolate em pequenos pedaços;

-Colocar os pedaços em uma panela e aquecer a banho Maria, por volta de 7 min;

-Adicionar a mistura creme de leite, misturar até ficar homogêneo e ficando na consistência de sufler;

-Deixar esfriar.

RECHEIO SALGADO:

- Em uma panela média, adicionar a carne moída e um pouco de óleo, fritando aos poucos e adicionando sal a gosto, cuidando para não queimar com o acréscimo de água;

- Cortar em cubos o tomate, cebola, alho, salsinha, cebolinha;

-Esperar a carne estar frita com coloração quase dourada, e adicionar a cebola;

-Refogar a cebola por alguns minutos e adicionar o restante dos ingredientes à panela;

-Refogar e misturar por mais alguns minutos;

-Deixar esfriar.

FINALIZAÇÃO

-Dentro do buraco que ficou depois da retirada do miolo, adicionar os recheios;

DECORAÇÃO

- Podem-se usar raspas de chocolate ou confetti e queijo mozzarella como o parmesão ralado, também temperinhos verdes.



Figura 1: Imagem dos cupcake doce e salgado

Em média, um cupcake comercial de uma padaria de Ijuí-RS (constituído com grande quantidade de farinha de trigo branca, açúcar, gorduras hidrogenadas e outros) tem 350 kcal. O cupcake desenvolvido tem um valor calórico médio 221 kcal (Quadro 2).

Quadro 2: Composição nutricional em um cupcake de 78g.

	CHO	PTN	LIP	Fibra	Sódio	Kcal total
Massa agridoce	116,50 g	2,35 g	11,21 g	0,76 g	41,16mg	185,53 kcal
Recheio doce	42,15 g	0,35 g	2,11 g	0,24 g	5,41mg	31,50 kcal
Recheio Salgado	0,42 g	3,50 g	2,04 g	0,14 g	30,2 mg	40,37 kcal

É importante salientar o consumo de alimentos que contenham macro e micronutrientes bem como fibras na alimentação diária para promover a saúde. As boas práticas alimentares se iniciam na infância, e e pelas práticas alimentares dos pais, relacionadas com as futuras escolhas alimentares das crianças. (OLINDA; VERDE,2010)

O consumo exagerado de sal por parte da população e quão este pode ser maléfico a saúde humana. Sua substituição por temperos verdes, benéficos à alimentação, é uma alternativa viável e consciente.

Além de transformar pratos simples em verdadeiras iguarias, os temperos naturais contêm nutrientes. Que mesmo não sendo fonte de nutrientes complexos possuem em sua composição vitaminas como a vitamina A, do complexo B, vitamina C e as fibras (PAZINATO, 2003).

CONCLUSÃO

Visto que o consumo de lanches tem crescido, preparar e consumir um alimento prático e saboroso é uma alternativa saudável para os cardápios de eventos infanto-juvenis entre outros, quando aceito por todas as faixas etárias é muito nutritivo, além de poder ser enquadrado em diferentes tipos de planos alimentares. Também, retrata a o verdadeiro sentimento de cozinhar e consumir, mantendo uma harmonia nessa relação tão importante e rara ultimamente.

REFERÊNCIAS

GALDEANO, Melicia Cintia et al. **Propriedades físico-químicas do amido de aveia da variedade brasileira** IAC 7. Ciênc. Tecnol. Aliment. Campinas, 29(4): 905-910, out.-dez. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cta/v29n4/31.pdf>>. Acesso em 01 de setembro de 2015.

GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi, FRUTUOSO. Maria Fernanda Petrolí, FRANCH, Claudia. **Prática alimentar de adolescentes**. Rev. Nutrição. Campinas, 12(1): 5-19, jan./abr., 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a05.pdf>>. Acesso em 01 de setembro de 2015.

GARCÍA, Magdalena Cuenca et al. **Association between chocolate consumption and fatness in European adolescents**. vol.30, Issue 2, February 2014, Pg. 236–239. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900713003468>>. Acesso em 01 de setembro de 2015.

MELO, Enayde de Almeida et al. **Capacidade antioxidante de hortaliças usualmente consumidas.** Ciênc. Tecnol. Aliment. Campinas, 26(3): 639-644, jul.-set. 2006. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/cta/v26n3/31768.pdf>>. Acesso em 01 de setembro de 2015.

MENDES, G.M, DORES, R.G. Rodrigues das, CAMPIDELI, L.C. **Avaliação do teor de antioxidantes, flavonoides e compostos fenólicos em preparações condimentares.** Rev. bras. Plantas med. vol.17, n.2. Botucatu abr./jun. 2015. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722015000200297&lng=pt&nrm=iso&tlng=en>. Acesso em 01 de setembro de 2015.

MONTEIR, C.A.; MONDINI, L.; COSTA, R.L. **Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996).** Revista Saúde Pública, 34:251-258, 2000. Acesso em 14 de setembro de 2015.

PAZINATO, Beatriz Cantusio. **Uso culinário de ervas aromáticas.** Campinas, CATI, 2003.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e Técnica Dietética.** São Paulo: MANOLE, 2010.

POLLAN, Michael. **O dilema do onívoro: Uma história natural de quatro refeições.** Tradução de Cláudio Figueiredo. Rio de Janeiro: Ed. Intrínseca, 2007. Pág 64. Acesso em 14 de setembro de 2015.

SOUZA, Walnéia Aparecida de, BOAS, Olinda Maria Gomes da Costa Vilas. **A deficiência de vitamina A no Brasil: um panorama.** Rev Panam Salud Publica, vol.12, n.3. Washington Sep. 2002. Disponível em:<http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102049892002000900005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 01 de setembro de 2015.

TASSITANO, Rafael Miranda, TENÓRIO, Maria Cecília Marinho, HALLA, Pedro C. **Revisão sistemática sobre obesidade em adolescentes brasileiros.** Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum, 2009, 11(4):449-456. Disponível em:<http://www.researchgate.net/profile/Rafael_Tassitano/publication/242305547_Revisao_sistemica_sobre_obesidade_em_adolescentes_brasileiros/links/0c960533454f0a4041000000.pdf>. Acesso em 01 de setembro de 2015. Acesso em 14 de setembro de 2015.

VERDE, Sara Maria Moreira Lima, OLINDA, Querubina Bringel. **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UMA FERRAMENTA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.** Rev. bras. Promoção Saúde. Setembro, 2010. Acesso em 14 de setembro de 2015.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl..Campinas, 2011