

Área: Tecnologia de Alimentos

ELABORAÇÃO DE COXINHA COM RECHEIO DE MANDIOCA E MASSA MODIFICADA PARA PESSOAS VEGETARIANAS

Ana Calorine Silva Santos*, **Adriano Xavier de Souza²**, **Mérida Layara Xavier Costa³**,
Amália Michelle Gomes Costa⁴

* *Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Agroindústria, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Guanambi. E-mail: anacarol.2106@hotmail.com*

² *Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Agroindústria, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Guanambi. E-mail: adrianoxs@gmail.com*

³ *Graduando do Curso Superior de Tecnologia em Agroindústria, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Guanambi. E-mail: meridacosta04@gmail.com*

⁴ *Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – Campus Guanambi.*

RESUMO – A coxinha é um salgado brasileiro, também comum em Portugal, que é feito com massa de farinha de trigo e caldo de galinha, que envolve um recheio elaborado com carne temperada de frango, queijo, calabresa ou vários outros tipos de sabores. Porém, a elaboração de coxinha, com recheio de mandioca e massa modificada para pessoas vegetarianas, procedimentos para a formulação do recheio vegetariano da coxinha, foi obtido através da massa da mandioca (conhecidamente como Aipim, Mandioca mansa e Macaxeira), foi substituir a mesma com o objetivo da criação de um novo produto alimentício, para atender as necessidades e demanda das pessoas vegetarianas, poderem se alimentam de alimentos relativamente de origem vegetal e de alimentos que são obtidos de origem animal sem sacrifício ou sofrimento dos animais, que são consumidas pelas pessoas vegetarianas de todas as partes do Brasil e do mundo.

Palavras-chave: Vegetariano; Alimentos, Segurança Alimentar; Saudável e Nutricional.

1 INTRODUÇÃO

A coxinha é um salgado brasileiro, também comum em Portugal, que é feito com massa de farinha de trigo e caldo de galinha, que envolve um recheio elaborado com carne temperada de frango, queijo, calabresa ou vários outros tipos de sabores.

Mas, também podem ser feita com massa de batata, a coxinha é tradicionalmente recheada com carne de frango cozida e desfiada, podendo ter a opção de também ser recheada com requeijão cremoso, tal qual o catupiry, junto ao frango. Modelada em forma de gota, para lembrar a coxa de galinha, a coxinha é enfarinhada com farinha de rosca e frita em óleo quente.

A coxinha de frango é servida em lanchonetes, casas de café, lojas especializadas em salgadinhos, padarias e pastelarias. E também em formatos pequenos, que são servidas em festas e buffets.

Atualmente existem à venda, em supermercados e padarias, diversas marcas de coxinhas semiprontas congeladas. Porém o foco da Elaboração de coxinha, com recheio de mandioca e massa modificada para pessoas vegetarianas, foi com o objetivo de atender as necessidades das pessoas vegetarianas, que consomem alimentos relativamente vegetal de todas as partes do Brasil e do mundo.

O indivíduo que escolhe ser vegetariano elimina da sua alimentação todo e qualquer tipo de alimento de origem animal, ou se permitem consumir alguns tipos de alimentos que são obtidos sem sacrifício ou sofrimento dos animais. Os ovo-lacto-vegetarianos não consomem carne vermelha, aves, peixes ou frutos do mar, porém não excluem da sua dieta ovos, mel, leite e derivados.

Os lacto-ovo-vegetarianos fazem uma ingestão de cálcio igual ou superior à dos não-vegetarianos. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a alimentação vegetariana pode ser bastante diversificada, nutritiva e saborosa. Ou seja, ainda que a alimentação seja restrita deve-se manter a variedade e a qualidade dos alimentos, garantindo que o corpo receba todos os nutrientes necessários. Para seguir a risca essa regra o consumo de soja e seus derivados, glúten, tofu, leguminosas, cereais integrais, frutas e hortaliças deve ser diversificada para proporcionar uma alimentação rica. E, para torná-la mais saborosa a busca de ingredientes novos e modos de preparo diferenciados podem garantir uma rotina alimentar bastante prazerosa e saudável.

De acordo com Costa (2010), os alimentos funcionais são alimentos que além de suprir as necessidades nutricionais também são capazes de desempenhar papéis importantes como a função antioxidante e a redução do risco de desenvolvimento de doenças, portanto o principal objetivo dos alimentos funcionais é melhorar, manter e reforçar a saúde dos consumidores via alimentação. Como o foco deste produto é a elaboração de um alimento obtido da mandioca.

As cultivares de mandioca costumam ser classificadas de doces e amargas, de acordo com o teor de ácido cianídrico (HCN) contido em suas raízes. As mandiocas doces são conhecidas popularmente de aipim, macaxeira ou mandioca mansa, já as amargas são conhecidas de mandioca brava, de acordo a cultura do povo de cada região do Brasil e do mundo.

Já a mandioca, que utilizados para fazermos o recheio da coxinha especificamente para as pessoas vegetarianas, foi a mandioca mansa, conhecidamente de aipim e macaxeira.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Os procedimentos para a formulação do recheio vegetariano da coxinha, foi obtido através da massa da mandioca (conhecidamente como Aipim, Mandioca mansa e Macaxeira) cozida com água e sal, até a mesma ter ficado completamente com a sua polpa cozida e macia, facilitando o esmagamento com um garfo, até ter ficado no ponto ideal tipo purê. Essa massa foi moldurada em formato das coxinhas tradicionais conhecidas pela culinária brasileira.

Em seguida, fizemos o processamento da casca externa da coxinha, com os seguintes ingredientes: Ovos, leite, maizena, sal a gosto e farinha de rosca.

Para produzir o mesmo, seguimos os procedimentos a seguir:

1. Batemos os ovos no liquidificador, em seguida colocamos o sal a gosto junto com o leite e tornamos a batermos, e por ultimo colocamos a maizena até misturar de forma homogênea os ovos, leite, o sal a gosto e a maizena, depois colocamos a mistura em uma forma de fundo plano. Mas tando faz, fazer esse procedimento em Liquidificador ou em Batedeira especifica para massa de bolo.
2. Já a farinha de rosca, deixamos em um vaso separado.

Depois desses procedimentos, pegamos a massa foi moldurada em formato das coxinhas e molhamos na mistura homogênea do ovo, leite, sal a gosto e maizena, depois passamos a massa moldurada da mandioca na farinha de rosca. Esse procedimento foi feito 02 (duas) a 03 (três) vezes, porém a ultima etapa foi com a farinha de rosca.

E por último, adicionamos o óleo em uma frigideira para esquentar, e quando o mesmo já estava bastante aquecido, em seguida colocamos a coxinha vegetariana para fritar com pouco óleo, esse pouco óleo se referem sobre a quantidade utilizado para fritar a coxinha tradicional. Mas tivemos que mexer a coxinha vegetariana constantemente para não queimar, onde a mesma dá o ponto final quando a sua cor fica dourada.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado da Elaboração de coxinha, com recheio de mandioca e massa modificada para pessoas vegetarianas, foi de suma importância para essas pessoas que atualmente não se tem opção ou escolha na culinária brasileira para se obter um alimento rápido e de fácil acesso tipo os salgados conhecidos pela população do Brasil.

E também, essa coxinha se torna uma opção para as pessoas que procuram salgados que são preparados com pouco óleo durante a sua fritura. Tornando um alimento apropriado tanto para as pessoas vegetariana e as pessoas que buscam alimentos de fácil acesso e que tenham um valor nutricional compatível aos alimentos saldáveis.

Porém, os alimentos são fontes de energia e nutrientes, sendo essenciais para o crescimento, desenvolvimento e sobrevivência dos seres vivos, por isso os vegetarianos precisam de opções de diversos tipos de alimentos desenvolvido para eles optarem na hora das suas refeições.

4 CONCLUSÃO

Concluimos que a coxinha, deixará mais amplas as opções de alimentos disponível no cardápio dos alimentos obtidos e consumidos pelas pessoas vegetarianas do Brasil e do mundo, com diversificação de lanches de fácil acesso.

5 AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradecemos a Deus por tudo em nossas vidas; A Coordenadora do nosso Curso Superior de Tecnologia em Agroindústria e Professora Dra: Aureluci Alves de Aquino; Ao Técnico de Tecnologia da Informação do IF Baiano Campus Guanambi Eduardo Moraes; A direção do IF Baiano Campus Guanambi 2018; A nossa Orientadora e Professora Amália Michelle Gomes Costa; Aos nossos Professores; Ao X Simpósio de Alimentos pela oportunidade; aos nossos amigos e familiares.

6 REFERÊNCIAS

Costa, Neuza Maria Brunoro.Rosa, Carla de Oliveira Barbosa, (2010). Alimentos Funcionais - Componentes bioativos e efeitos fisiológicos. Rio de Janeiro. Rubio. Disponível em: <https://issuu.com/editorarubio/docs/issuu_alimentos_funcionais_2_ed>. Acesso em: 02 de abril de 2018.

Disponível em: <<http://www.nutrichefbrasil.com.br/dicas-saudaveis/alimentacao-vegetariana.html>> Acesso em: 02 de abril de 2018.

Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/arquivosINIC/INIC0378_01_A.pdf> Acesso em: 02 de abril de 2018.