

AMARANTO

Alisson de Jesus^a, Fernanda Franceschetto^a, Franciele Bratz^{a*}, Maria Eduarda Gonçalves Ramon^a

a) FSG Centro Universitário

*Autor correspondente (Orientador)
Franciele Bratz, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias
do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Amaranto. Farinha. Massa.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O Amaranto (*Amaranthus sp.*) é um pseudocereal de origem andina, que possui excelente perfil nutricional e funcionalidade, apresentando importância econômica em várias partes do mundo por sua variada forma de uso. Porém, apesar de ser uma alternativa de grande potencial, o grão é pouco conhecido no Brasil. O mesmo contém proteínas de alto valor biológico, oferecendo, portanto, uma excelente alternativa para nutrição humana, especialmente em países do terceiro mundo. As sementes do amaranto possuem altas concentrações de minerais, como ferro e potássio, além de apresentar também teores significativos de lisina e metionina, que são limitantes nutricionais em muitos grãos, sendo, portanto, considerado como uma combinação natural de leguminosa com cereal (ABESO, 2012). O Perfil lipídico do amaranto é muito semelhante ao de outros cereais, contudo, ele apresenta um diferencial por sua fração insaponificada ser rica em esqualeno, um hidrocarboneto ao qual estão associados diversos benefícios à saúde, entre eles, efeitos hipocolesterolemizantes e anticarcinogênicos (FERREIRA, 2017). Além disso, na sua composição média, o amaranto possui cerca de 14,2% de Fibra Alimentar (MATIAS, 2008). Os grãos de amaranto têm sido usados para alimentação humana de várias maneiras. O uso mais comum é moê-los em farinha para usar na produção de pães, panquecas, cereais, bolos, entre outros produtos ((BORGES, 2005). O amaranto pode ser utilizado também para fortificar farinha de

trigo e produtos de outros cereais, como pães, em níveis de até 15%, sem alterar as propriedades funcionais e tecnológicas da massa. Além de ser melhorador nutricional de alguns alimentos, o amaranto pode proporcionar efeitos positivos no perfil lipídico e glicêmico, como tem sido sugerido em alguns trabalhos realizados em animais e humanos. (ROCHA, 2010). **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi de substituir parcialmente a farinha de trigo por farinha de amaranto para desenvolver uma massa fresca com maior teor nutricional. **MATERIAL E MÉTODOS:** Para comparação foram feitas duas elaborações, uma denominada "tradicional" e a outra "substituição parcial" que substitui 27% da farinha de trigo pela farinha de amaranto. Para elaboração da massa fresca tradicional foram utilizados 180g de farinha de trigo e 100g de ovos, na elaboração com substituição parcial foram utilizados 130g de farinha de trigo, 100g de ovos e 50 g de farinha de amaranto. O preparo de ambas consistiu em: pesagem inicial de todos os itens e em seguida os ingredientes foram misturados até os ovos serem absorvidos e a massa amassada até apresentar um aspecto liso e homogêneo. Após descansar por mais de uma hora foi esticada e cortada em diversas formas e tamanhos (folhas de lasanha, gnocchi, tagliatelle e ravioli.). Para o teste as amostras de massas foram cozidas em água quente. Para os cálculos da composição nutricional foram utilizados os dados da TACO, da embalagem e o programa EXCEL. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A massa fresca com substituição parcial, apresentou a cada 100g, 11,74% de proteínas, 47,23% de carboidratos, 4,92% de lípideos e um teor de fibra de 2,34%. Deste modo, a porção de massa fresca com substituição parcial apresentou maior porcentagem de proteínas (0,79%), lípideos (0,86%), fibras (0,83%) e menor porcentagem de carboidratos (1,63%) comparada com a tradicional que apresentou proteínas (10,95%), lípideos (4,06%), fibras (1,51%) e carboidratos (48,86%) comparada com a tradicional. **CONCLUSÕES:** É possível afirmar que a massa fresca preparada com a substituição parcial da farinha de trigo pela farinha de amaranto pode ser classificada como um produto pronto para o consumo, com elevado teor de fibra. A proporção encontrada neste estudo é de substituir 27% de farinha de trigo por farinha de amaranto. Embora existam centenas de tipos de massas industrializadas, a experiência de produzir a própria massa é agradável e conforme o estudo é possível adicionar uma garantia maior no aspecto

nutricional com o acréscimo da farinha de amaranto na formulação da mesma. Apresentou vantagens qualitativas e quantitativas com relação à sua composição nutricional. Para uma melhor conclusão e aceitabilidade faz se necessário a avaliação sensorial do produto pelo público.

REFERÊNCIA

BORGES, Djerson Mateus Alves Da Costa E Andrecelly Sólton. Avaliação Da Produção Agrícola Do Amaranto (*AmaranthusHypochondriacus*). Instituto Federal do Rio Grande do Norte, abr.2004. Disponível em:

<<http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/viewFile/61/67>>. Acesso em: 09 set. 2018.

FERREIRA, T. A. P. C.; MATIAS, A. C. G.; ARÊAS, J. A. G. Características nutricionais e funcionais do Amaranto (*Amaranthus spp.*). *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v. 32, n. 2, p. 91-116, ago. 2007.

KAJISHIMA, Shizuco. Efeitos de adição de diferentes sais de cálcio nas características da massa e da elaboração do pão francês. *Ciênc. Tecno. De Alimentos*, Campinas, n. 23, v.2. p. 222-225. mai 2003.

MATIAS, Andrea Carvalheiro Guerra. Avaliação de efeitos fisiológicos da fração fibra alimentar dos grãos de amaranto (*Amaranthuscruentus L.*) e linhaça (*Linumusatissimun L.*). 2008. Tese (Doutorado em Nutrição) - Faculdade de Saúde Pública, University of São Paulo, São Paulo, 2008. Doi: 10.11606/T.6.2008.tde-19032008-101634. Acesso em: 2018-09-10.

ROCHA, Liane Murari. Amaranto? O que é isso, Doutor. *ABESO*, v. 55, p. 55, fev. 2012.

ROCHA, Liane Murari, Comparação dos efeitos produzidos pelo consumo do grão de amaranto (*amaranthuscruentus L.*) e de aveia (*avena sativa*) em parâmetros da síndrome metabólica. Universidade Estadual de Campinas faculdade de engenharia de alimentos departamento de alimentos e nutrição, Campinas, 2010.

SOUZA, Débora da silva. Substituição Parcial Da Farinha De Trigo Pela Farinha De Berinjela Para Elaboração De Massa Fresca. Mostra Acadêmica Unimep, out. 2011.

STORCKI, C. R. et al., Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural*, Santa Maria, v.43, n.3, p.537-543, mar, 2013