

ACEITABILIDADE DE PAÇOCA CASEIRA DE AMENDOIM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daiane Ribeiro Chagas dos Santos*
Paula Caroline Conceição Bezerra*
Sthefany Conceição dos Santos Almeida*
Manuela Barreto do Nascimento**

O amendoim é uma oleaginosa da mesma família das castanhas, das nozes e das avelãs, sendo rico em gorduras boas como o ômega-3 que ajudam a diminuir a inflamação no corpo e diminui o risco de doenças cardiovasculares. Aproximadamente 25% da composição do amendoim é de proteínas, o que o coloca como uma excelente estratégia de composição proteica na alimentação de indivíduos. Uma boa forma de degustar essa oleaginosa é através da paçoca caseira. Então, com o intuito de comemorar o dia 31 de agosto considerado "Dia do Nutricionista", foi proposto às turmas do curso de Nutrição da FAMAM, preparar uma receita com o objetivo principal de oferecer uma degustação saudável para as pessoas. Para realizar a preparação foram utilizados os seguintes ingredientes: 1,5 kg de amendoim torrado, o qual foram esfriados e descascados, logo após foi triturado no liquidificador onde foi adicionado pouquíssimas quantidades de água. Foram colocados em um refratário e levados para a geladeira por tempo suficiente até se tornarem mais consistentes, em seguida cortou-se os pedaços para serem servidos. A paçoca foi servida no supermercado Hiper São Paulo em Cruz das Almas - Bahia, onde foi apresentado um banner que relatava sobre a obesidade, assim as pessoas eram chamadas para ouvir a explicação e depois experimentarem a paçoca. A aceitabilidade foi relativamente boa, alguns se sentiam retraídos a experimentar, pois achavam que estava à venda, após saberem que se tratava apenas de uma "degustação" ficavam mais empolgados. Os idosos que experimentaram aprovaram a receita e foram os melhores ouvintes, a maioria questionava em relação a preparação e os benefícios do amendoim. Essa experiência serviu de aprendizagem para os alunos ingressantes ao curso de Nutrição, pois permitiu o contato com o público, discutindo ideias, trocando informações sobre a alimentação, e algumas doenças crônicas não transmissíveis como as doenças vinculadas com a obesidade, como diabetes, hipertensão arterial e problemas cardiovasculares.

Palavras-Chave: Oleaginosa. Avaliação Sensorial. Benefícios.

* Graduandas em Nutrição da Faculdade Maria Milza (FAMAM). E-mail: paulabezerranutri@hotmail.com; daiieribeiro17@gmail.com; sthermalmeida37@gmail.com

** Professora Mestre da Faculdade Maria Milza. E-mail: manuelabarreto_n@hotmail.com