

A BETERRABA E SUAS APLICAÇÕES NA ÁREA DE ALIMENTOS

Estudante(s): Giovana Pena (giovana.tavares@estudante.iftm.edu.br), Maria Luiza Ferreira(maria.fc@estudante.iftm.edu.br), Veridiana Ferreira (veridiana.zanatta@estudante.iftm.edu.br)

Orientador: Luciana Pinto(lucianas@iftm.edu.br)

**Escola: Instituto Federal de Educação, ciência e tecnologia do Triângulo Mineiro -
Campus Uberlândia**

Resumo

As beterrabas são ricas em vitaminas, previnem algumas doenças e ajudam na corrente sanguínea. Além disso elas têm um sabor marcante e adocicado, podendo ser usadas na forma crua ou cozida, são ricas em antioxidantes e estão associadas à prevenção de alterações e degenerações celulares. O objetivo da presente pesquisa foi elaborar dois preparados alimentícios sendo elas o brigadeiro e a geleia de beterraba, visando tornar esses produtos saudáveis e agregando benefícios para o nosso corpo, com a finalidade de trazer para o público as várias formas inovadoras de se usar a beterraba. Para a elaboração do brigadeiro e geleia, foram utilizados como ingredientes a beterraba, leite condensado, margarina, cravo, canela e açúcar. Na produção dos brigadeiros a beterraba, na forma processada em liquidificador, foi acrescida aos ingredientes, até obter uma massa homogênea e levada ao fogo até desgrudar do fundo da panela. Para a produção da geleia, após a sanitização, as beterrabas picadas foram cozidas em água. À essa cocção acrescentou-se o açúcar e as especiarias e levadas ao fogo até dar o ponto de geléia, quando é possível visualizar o escorrimento em forma de flocos. Os resultados possibilitaram afirmar que os preparados foram promissores. O brigadeiro ficou com um sabor diferente e gostoso e a geleia com um sabor agradável e bem doce, com isso esperamos que as pessoas possam conhecer novas formas de preparações de alimentos, diferentes das formas convencionais.

Palavras-chave: brigadeiro, geleia, inovações

Introdução

A beterraba (*Beta vulgaris*) é originária de países de clima temperado da Europa e do Norte da África, sendo cultivada em larga escala no Brasil (EMBRAPA, 2010). A beterraba apresenta muitos minerais e vitaminas em sua composição como: Pró-vitamina A, vitamina B1, B2, B5, C, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro e manganês, além de possuir pectina, celulose e hemicelulose, que são boas fontes de fibras dietéticas. Além das vitaminas e minerais, a beterraba possui em sua composição pigmentos naturais altamente biodisponíveis. Os pigmentos vermelhos (betacianinas) e amarelos (betaxantinas) conhecidos coletivamente como betalaínas, podem atuar como captadores de radicais livres e indutores do mecanismo de defesa antioxidante.

O consumo de todas as partes da beterraba é de extrema importância, pois eles irão garantir inúmeros benefícios à saúde. Entre os benefícios do consumo da beterraba, podemos citar o fato dela atuar como um auxiliar na redução da pressão arterial, como também ser um ótimo antioxidante natural, agindo contra o envelhecimento celular e reduzindo o risco de alguns tipos de câncer e também trazer para o público as várias formas inovadoras de se usar a beterraba e mostrar os benefícios que ela proporciona para nosso corpo, fazendo com que as pessoas comecem a ver as outras maneiras de usar a mesma e possam possibilitar a substituição pela beterraba para aquelas pessoas que, por exemplo, apresentem alergia ao chocolate.

Objetivo

O trabalho teve como objetivo trazer ao público as várias formas inovadoras de se usar e consumir a beterraba, como na forma de geleia e brigadeiro, possibilitando aproveitar os benefícios que ela proporciona para nosso corpo e melhorando o valor nutricional dos produtos elaborados.

Metodologia

As beterrabas foram adquiridas no comércio local e em seguida foram lavadas para a retirada de sujidades e sanitizadas. Após a higienização e sanitização dos utensílios e superfícies a serem utilizadas, iniciou-se a produção dos produtos alimentícios geleia e

brigadeiro utilizando as Boas Práticas de Fabricação (BPF). Para a pesquisa experimental, foi elaborada uma formulação de brigadeiro e uma de geleia utilizando a raiz de beterraba (*Beta vulgaris*). As formulações foram desenvolvidas utilizando como base uma receita padrão (CORREIA, 2020; CABRAL, 2022). Os ingredientes utilizados foram: leite condensado, açúcar, chocolate e margarina. Na produção dos brigadeiros a beterraba foi processada em liquidificador e acrescida aos ingredientes, até obter uma massa homogênea, em seguida levada ao fogo até desgrudar do fundo da panela. Para a produção da geleia, as beterrabas foram cozidas em água e processadas. Em seguida adicionou-se o açúcar e as especiarias. A mistura foi então levada ao fogo até dar o ponto de geléia, quando é possível visualizar o escorrimento em forma de flocos. Geleia - Modo de Preparo: Cozinhe 3 beterrabas. Pique 2 beterrabas e bata no liquidificador com 500g de açúcar e 500mL da água do cozimento. Em uma panela rale a outra beterraba e adicione todo o líquido batido. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar até engrossar. Brigadeiro - Modo de preparo: Cozinhe a beterraba até que fique macia. Bata a beterraba com a água do cozimento e coe para obter o líquido. Acrescente a margarina, o leite condensado e o cacau em pó. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Ao esfriar modele os docinhos e empane com o pó de beterraba ou com cacau em pó.

Resultados e Discussão

Os resultados possibilitaram afirmar que as formulações preparadas foram promissoras. Além de saborosos, os produtos alimentícios feitos à base de beterraba possibilitam o uso da beterraba de uma forma diferente e que possa estar incluída incluindo na alimentação em uma apresentação diferente da usual na forma de saladas. As preparações de brigadeiros ficaram com um sabor diferente, bem típico da beterraba e gostoso e a geleia com um sabor agradável e bem doce.

Conclusões

Com base no que foi apresentado, pode-se concluir que as formas que foram introduzidas as beterrabas na alimentação, e uma forma criativa de pessoas trocar o doce por outra forma mais saudável.

Referências

CORREIA, O. C. **Geleia de beterraba!!! assim é o modo mais fácil e rápido de fazer.** YouTube, 27 de ago. de 2020. Acesso em: 29 de set. de 2022.

CABRAL, G. **Beterraba.** Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/saude/beterraba.htm>>. Acesso em: 28 de set. de 2022.

ZANIN, T. Beterraba: 11 benefícios e como consumir (com receitas). **Tua Saúde.** Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-beterraba>>. Acesso em: 28 de set. De 2022.

EMBRAPA. EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Beterraba: Fonte de minerais.** Brasília: Embrapa, 2010. Disponível em: <https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/beterraba>. Acesso em: 11 set. 2020.

GAYARDO, M.; COLLING, S. S.; ENSINA, T. C.S. **Desenvolvimento de pães bisnaguinhas com substituição de farinha de trigo por farinha de beterraba, isento de gordura hidrogenada com adição de estermid®.** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.