

DESENVOLVIMENTO DE MASSA CHOUX RECHEADAS PARA ATENDER A DIETAS SEM GLÚTEN, SEM LATICÍNIOS OU VEGANAS

Autor(a): Fernanda de Paula Nohra ¹

Orientador(a): Isabelle Santana ²

Resumo

A massa choux (pronuncia-se “chu”) é usada principalmente para a elaboração de profiteroles e constitui uma preparação clássica da confeitaria francesa. A elevada temperatura de forneamento é crucial para sua produção, pois isso faz com que a massa cresça rapidamente quando assada, criando em seu interior uma cavidade que é tão característica, a qual é posteriormente recheada com cremes diversos. Os ingredientes habituais dessa preparação são manteiga, leite, farinha de trigo e ovos, o que torna inviável o consumo dessa sobremesa por indivíduos com restrições alimentares a algum desse(s) ingrediente(s), caso modificações não sejam feitas. Porém, os desafios de substituir esses ingredientes residem no fato destes conferirem propriedades tecnológicas e sensoriais, que se substituídos podem comprometer essas propriedades, além da aceitação dessa preparação. Junto a importância de aliar técnicas tradicionais da gastronomia para o desenvolvimento de alimentos mais inclusivos, podem ser consideradas releituras de receitas originais, assim, valorizando os produtos nacionais, que reforçam e fazem parte da memória afetiva e herança cultural. Ademais, cresce o interesse em pesquisa e diagnóstico de alergias e intolerâncias alimentares e, por mais que tenha ocorrido uma maior atenção da indústria alimentícia a esses diversos públicos, ainda ocorre baixa diversidade e disponibilidade no mercado, além do alto custo dos produtos. Deste modo, o objetivo desse trabalho foi desenvolver sobremesas de massa choux recheadas buscando características sensoriais mais próximas da receita original. Nesse sentido, foram desenvolvidas três receitas de massa choux: massa sem glúten, massa sem laticínios e massa sem alimentos de origem animal (vegana) e sem glúten. Também foram realizados três recheios: geleia de hibisco, curd de limão e creme de fruto de pupunha, sem ingredientes de origem animal e sem glúten, visando contemplar as três massas desenvolvidas. Foram feitas análises físicas das massas, que apresentaram propriedades tecnológicas adequadas para crescimento e formação de cavidade oca como acontece na receita original. Foram também feitas análises físicas dos recheios, assim como a estimativa da composição nutricional de ambos. As modificações feitas a partir da receita de massa choux tradicional permitiram obter produtos sem glúten,

¹ Aluno(a) do curso de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ

² Professor(a) do curso de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ

sem laticínios ou vegano sem glúten com qualidades tecnológicas e sensoriais adequadas e que se aproximaram à receita original. Essa viabilidade permite que indivíduos com alergias, intolerâncias ou restrições alimentares a glúten e proteínas do trigo, lactose e proteínas lácteas e/ou ovo possam consumir esse tipo de receita. Além disso, o uso de recheios diferenciados, ampliam a variedade de sabores disponíveis e a incorporação de matérias-primas com potencial conteúdo de compostos bioativos em receitas, e reforçam sua valorização cultural e promoção de memórias afetivas para certos públicos.